RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL:
78/2023
DYDDIAD CYHOEDDI:
27/07/2023

Asesiad o Werthusadwyedd o'r Strategaeth Cysylltu Cymunedau

© Hawlfraint y Goron
ISBN Digidol 978-1-83504-387-5

Teitl: Asesiad o Werthusadwyedd o’r Strategaeth Cysylltu Cymunedau

Adroddiad gan: Alma Economics

alma economics

Adroddiad Ymchwil Llawn: Alma Economics (2023). *Asesiad o Werthusadwyedd Strategaeth Cysylltu Cymunedau*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, Rhif adroddiad GSR 78/2023.
Ar gael yn: https://www.llyw.cymru/cysylltu-cymunedau-asesiad-o-werthusadwyedd

Barn yr ymchwilwyr a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd barn Llywodraeth Cymru

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:
Enw: Hannah Smith
Is-adran: Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Ffôn: 03000622308
Ebost: ymchwil.iechydagwasanaethaucymdeithasol@llyw.cymru

Tabl cynnwys

1. Cyflwyniad 2
2. Nodau ac amcanion y rhaglen 7
3. Adolygu tystiolaeth ar gyfer gwerthusiadau o strategaethau a rhaglenni tebyg 21
4. Mewnwelediadau o gyfweliadau â rhanddeiliaid 40
5. Asesu gwerthusadwyedd ar gyfer y strategaeth Cysylltu Cymunedau 43
6. Asesiad o opsiynau gwerthuso posibl 53
7. Dangosyddion i fonitro llwyddiant y strategaeth 75
8. Casgliadau ac argymhellion 79
9. Llyfryddiaeth 84
10. Atodiad A: Banc data Data ar gyfer canlyniadau targed a dangosyddion effaith hirdymor 88
11. Atodiad B: Crynodeb o raddfeydd presennol ar gyfer mesur unigrwydd 91

1. Cyflwyniad

Nifer yr achosion, effeithiau ac achosion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru

1.1 Mae materion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wedi bod yn destun cryn sylw yng Nghymru, gydag ymdrechion cynyddol yn y blynyddoedd diwethaf i fonitro hyd a lled y materion hyn a datblygu polisïau i wella canlyniadau. Bu Arolwg Cenedlaethol Cymru yn mesur lefelau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn y boblogaeth ers 2016-17, gyda set o chwe datganiad arolwg yn cael eu defnyddio i fesur canfyddiadau ymatebwyr o'u hunigrwydd personol ar raddfa o 0 i 6, lle mae 0 y lleiaf unig a 6 y mwyaf unig (yn unol â Graddfa De Jong Gierveld). Yn ôl y dadansoddiad o'r datganiad diweddaraf o'r arolwg (2019/20)[1], roedd 15% o'r boblogaeth yn nodi eu bod yn unig, gyda 51% "weithiau'n unig". Roedd y data'n gwahaniaethu rhwng unigrwydd emosiynol ac unigrwydd cymdeithasol (mae'r cyntaf yn debyg i unigrwydd canfyddedig a'r olaf yn debyg i ynysigrwydd cymdeithasol canfyddedig). Canfuwyd bod unigrwydd cymdeithasol yn gyffredin mewn 30% o'r boblogaeth ac unigrwydd emosiynol mewn 20% o'r boblogaeth.

1.2 Mae unigrwydd hefyd yn effeithio'n anghymesur ar rai grwpiau o gymdeithas, gan amlygu'r angen am ymyriadau pwrpasol a thargededig i gefnogi gwahanol rannau o'r boblogaeth. Dangosodd dadansoddiad o ddata Arolwg Cenedlaethol Cymru (2019/20) fod mwy o achosion o unigrwydd ymhlith pobl ifanc, pobl â phroblemau iechyd corfforol neu feddyliol a phobl a oedd yn dioddef amddifadedd materol. Cafodd y mynychder anghyfartal hwn o unigrwydd ar draws segmentau poblogaeth ei gadarnhau ymhellach mewn meta-ddadansoddiad a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru[2], a ganfu dystiolaeth fod unigolion sy'n LHDTQ+, rhieni sengl, ffoaduriaid a cheiswyr lloches, pobl anabl neu o ardaloedd difreintiedig yn fwy tebygol o brofi unigrwydd na'r boblogaeth gyffredinol.

1.3 Gall amrywiaeth eang o amgylchiadau unigol hefyd gynyddu'r tebygolrwydd o brofi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Yn ôl yr ymchwiliad i unigrwydd ac ynysigrwydd a gynhaliwyd gan Bwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon

---

[1] Llywodraeth Cymru (2020) *Unigrwydd (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2019 i Fawrth 2020*.
[2] Llywodraeth Cymru (2019) *Adolygiad llenyddiaeth ar unigrwydd a defnyddio gwasanaethau cyhoeddus*.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru[3], gall nifer o ffactorau gynyddu bregusrwydd i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gynnwys (i) byw mewn ardaloedd gwledig neu gymdogaethau prin eu cysylltiad, (ii) amodau tai gwael, (iii) diffyg trafnidiaeth gyhoeddus, (iv) iechyd corfforol neu feddyliol gwael, (v) trawsnewidiadau bywyd sy'n cael effaith, megis profedigaeth, ymddeoliad, perthynas yn chwalu ac adleoli, a (vi) problemau ariannol. Canfuwyd hefyd y gall stigma chwarae rhan mewn gwaethygu unigrwydd, gan atal unigolion rhag cyrchu gwasanaethau a all leddfu eu sefyllfa.

1.4 Cysylltir unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ag ystod o ganlyniadau niweidiol, ac, yn ôl eu natur, mae'r achosion o unigrwydd anghyfartal ar draws segmentau o'r boblogaeth mewn perygl o waethygu'r anghydraddoldebau presennol ar draws grwpiau bregus o fewn cymdeithas Cymru. Amlygodd y strategaeth Cysylltu Cymunedau nifer o effeithiau penodol unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gynnwys: (i) cysylltiadau rhwng unigrwydd a chanlyniadau iechyd corfforol negyddol, gan gynnwys risg uwch o gymryd rhan mewn ymddygiadau sy'n effeithio ar eu hiechyd – megis bod yn segur neu ysmygu (Shankar et al., 2011) yn ogystal â risg uwch o glefyd coronaidd y galon a strôc (Valtorta et al., 2016); (ii) cysylltiadau rhwng unigrwydd a chanlyniadau iechyd meddwl negyddol ac anhwylderau'r ymennydd, gan gynnwys risg uwch o iselder a hunan-barch isel (Steptoe et al., 2013), dirywiad gwybyddol (James et al., 2011) a dementia (Holwerda et al., 2016) (Holwerda et al., 2014; Kuiper et al., 2015); (iii) cynnydd yn y defnydd o wasanaethau cyhoeddus, fel meddygon teulu ac adrannau damweiniau ac achosion brys[4], gydag amcangyfrif o gost o £427m i'w briodoli i alw ychwanegol ar wasanaethau iechyd gan gymunedau datgysylltiedig yng Nghymru[5].

Cyd-destun polisi

1.5 Codwyd yr ymrwymiad i ddatblygu strategaeth genedlaethol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gyntaf yn Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru 'Symud Cymru Ymlaen 2016-21'[6]. Mae'r egwyddorion arweiniol ar gyfer yr ymrwymiad hwn i'w gweld yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a

---

[3] Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon (2017) *Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd.*
[4] Social Finance (2015) *Investing to tackle loneliness: A discussion paper*.
[5] Eden Project Communities (2017) *The cost of disconnected communities*.
[6] Llywodraeth Cymru (2016) *Symud Cymru Ymlaen 2016 – 2021*.

Llesiant (Cymru) 2014[7], sy'n darparu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer trawsnewid gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru a gwella llesiant pobl mewn angen, a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015[8], sy'n anelu at wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru.

1.6 Ailgadarnhawyd yr ymrwymiad hwn mewn datganiad[9] gan y Gweinidog Gwasanaethau Cymdeithasol ac Iechyd y Cyhoedd ar y pryd, a oedd yn cydnabod bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn faterion iechyd cyhoeddus pwysig a bod rhaid mynd i'r afael â nhw felly drwy ddatblygu strategaeth genedlaethol a thraws-lywodraethol. Ymrwymodd y Gweinidog hefyd i weithio gyda chymunedau i ddiogelu cyfleusterau lleol sy'n dod â phobl ynghyd, gan gynnwys llyfrgelloedd, canolfannau hamdden ac amgueddfeydd, a hyrwyddo cynlluniau cyfeillio ledled Cymru.

1.7 Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion Llywodraeth Cymru ddatblygu set o ddangosyddion cenedlaethol i fesur cynnydd tuag at y saith nod llesiant cenedlaethol a nodir yn y Ddeddf. Ar Fawrth 16eg, 2016, ffurfiwyd set o 46 o ddangosyddion cenedlaethol[10] gan gynnwys 'Canran y bobl sy'n unig'. Mae gostyngiad yng nghanran y boblogaeth sy'n profi unigrwydd yn cyfrannu at dri o'r saith nod llesiant cenedlaethol, sef (i) Cymru iachach, (ii) Cymru fwy cyfartal a (iii) Cymru o gymunedau cydlynol.

1.8 Yn 2017, cynhaliodd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru ymchwiliad i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gyhoeddi adroddiad terfynol ym mis Rhagfyr y flwyddyn honno [11]. Mae'r ymchwiliad yn crynhoi'r dystiolaeth am raddfa ac achosion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru, yn ogystal â'u heffaith ar bobl hŷn o ran iechyd corfforol a meddyliol a'r defnydd o wasanaethau cyhoeddus, yn enwedig iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r ymchwiliad hefyd yn ystyried ffyrdd o fynd i'r afael â'r materion dan sylw i bobl hŷn, yn ogystal ag atebion polisi presennol yng Nghymru a pha mor gost-effeithiol ydynt. Mae'r adroddiad yn cloi gyda chyfres o 6 argymhelliad

[7] Llywodraeth Cymru (2014) *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*.
[8] Llywodraeth Cymru (2015) *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*.
[9] Llywodraeth Cymru (2016) *Datganiad Ysgrifenedig – Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn*.
[10] Llywodraeth Cymru (2016) *Sut i fesur cynnydd cenedl? Dangosyddion cenedlaethol i Gymru*.
[11] Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon (2017) *Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd*.

ymarferol i Lywodraeth Cymru fynd i'r afael yn effeithiol ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a chafodd pob un ohonynt eu derbyn yn ffurfiol gan y llywodraeth.

1.9 Yn seiliedig ar y canlyniad hwn, rhwng mis Hydref 2018 a mis Ionawr 2019, cynhaliodd Llywodraeth Cymru ymgynghoriad cyhoeddus 12 wythnos ar y ffordd orau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru. Bwriad y 23 cwestiwn a ofynnwyd yn y ddogfen ymgynghori oedd cael barn amrywiaeth o randdeiliaid er mwyn llywio datblygiad y strategaeth draws-lywodraethol. Derbyniwyd cyfanswm o 234 o ymatebion ac fe'u crynhoir mewn adroddiad[12], a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2019. Mae'r negeseuon allweddol a nodwyd drwy'r ymgynghoriad yn sail i ddatblygiad y strategaeth Cysylltu Cymunedau, a fydd yn cael ei disgrifio'n fanwl yn yr adran nesaf ac sy'n destun yr asesiad gwerthusadwyedd hwn.

Rhesymeg yr astudiaeth

1.10 Gan gydnabod pwysigrwydd datblygu'r sylfaen dystiolaeth ynghylch yr hyn sy'n gweithio i leihau nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, comisiynodd Llywodraeth Cymru Alma Economics i gynnal asesiad gwerthusadwyedd o'r strategaeth Cysylltu Cymunedau. Bwriad yr asesiad gwerthusadwyedd yw pennu i ba raddau y gellir gwerthuso'r strategaeth yn effeithiol o fewn ei chyd-destun presennol. Mae'n symud ymlaen i nodi set o opsiynau dichonadwy ar gyfer gwerthuso'r strategaeth. Adolygwyd y dystiolaeth a data presennol i ddeall i ba raddau y mae casglu data cyfredol yn cefnogi gweithgareddau gwerthuso posibl, gan amlygu unrhyw fylchau mewn gwybodaeth.

1.11 Hefyd datblygwyd Model Rhesymeg a chyfres o Theorïau Newid, sy'n disgrifio sut y disgwylir i'r ymyriadau a'r gweithgareddau amrywiol a gynhwysir yn y strategaeth arwain at y canlyniadau a'r effeithiau a fwriedir. Disgwyliwn y bydd yr offeryn hwn yn cefnogi gwerthuswyr yn y dyfodol i ddeall y rhesymeg a fwriedir y tu ôl i'r strategaeth, gan fynegi'r rhagdybiaethau a'r mecanweithiau allweddol y mae'n bwriadu eu defnyddio i sicrhau newid cadarnhaol o ran canlyniadau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

---

[12] Llywodraeth Cymru (2019) *Ymgynghoriad Cysylltu Cymunedau – crynodeb o'r ymatebion*.

Strwythyr yr adroddiad hwn

1.12 Mae gweddill yr adroddiad hwn wedi'i strwythuro fel a ganlyn:

- **Adran 3:** yn crynhoi nodau ac amcanion y strategaeth, gan gynnwys cyflwyno fframwaith y Model Rhesymeg a Theorïau Newid.
- **Adran 4:** yn adolygu tystiolaeth o werthusiadau o strategaethau a rhaglenni tebyg er mwyn llywio'r asesiad gwerthusadwyedd.
- **Adran 5:** yn crynhoi'r mewnwelediad o'r gweithgareddau ymgysylltu â rhanddeiliaid a gynhaliwyd fel rhan o'r asesiad gwerthusadwyedd hwn.
- **Adran 6:** yn amlinellu ein hasesiad o'r strategaeth yn erbyn set o feini prawf gwerthuso.
- **Adran 7:** yn asesu cyfres o ddulliau posibl ar gyfer gwerthuso'r strategaeth.
- **Adran 8:** yn amlinellu'r dangosyddion a chanllawiau posib ar gyfer monitro llwyddiant y strategaeth.
- **Adran 9:** yn crynhoi casgliadau ac argymhellion yr asesiad gwerthusadwyedd.
- Mae'r **Atodiad** yn cynnwys llyfryddiaeth; y Banc Data sy'n rhestru dangosyddion a ffynonellau y gellid eu defnyddio i fesur canlyniadau allweddol y strategaeth; a chrynodeb o fesurau presennol o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

2. Nodau ac amcanion y rhaglen

Ynghylch y strategaeth Cysylltu Cymunedau

2.1 Strategaeth Llywodraeth Cymru yw Cysylltu Cymunedau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a meithrin cysylltiadau cymdeithasol cryfach. Mae'r strategaeth yn canolbwyntio ar y rôl y gall Llywodraeth Cymru ei chwarae ond hefyd sut y gall gefnogi awdurdodau lleol, gwasanaethau cyhoeddus ehangach, y trydydd sector a'r sector preifat i adeiladu Cymru fwy cysylltiedig a chynhwysol, gan alluogi pob rhan o gymdeithas i chwarae rôl.

2.2 Mae hefyd yn disgrifio'r rolau y gall unigolion eu chwarae i ddeall pwyntiau sbarduno unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac i feithrin gwydnwch emosiynol a seicolegol, er mwyn helpu eu hunain a gofalu am ei gilydd a'u cymunedau. Mae'r strategaeth yn canolbwyntio ar ddulliau i leihau'r risg neu atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, yn ogystal â sicrhau bod cymorth ar gael i'r rhai sydd eisoes yn teimlo'n unig ac/neu'n ynysig yn gymdeithasol.

2.3 Mae datblygiad y strategaeth wedi'i lywio gan broses o ymgysylltu mewnol ac allanol, gan gynnwys ymgynghoriad cyhoeddus. Nododd y broses hon themâu cyffredin, sy'n llunio'r pedair blaenoriaeth sy'n sail i'r strategaeth. Cefnogir pob blaenoriaeth gan nifer o nodau a chamau gweithredu a fydd yn helpu i gyflenwi'r blaenoriaethau.

- Mae **'Blaenoriaeth 1: Cynyddu cyfleoedd i gysylltu'** yn anelu at gynyddu nifer ac ystod y cyfleoedd i bobl gysylltu – drwy weithgareddau corfforol, gwirfoddoli, diwylliant, treftadaeth a'r celfyddydau, cynhwysiant digidol a gwasanaethau iechyd a llesiant – yn ogystal ag ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd hyn.
- Mae **'Blaenoriaeth 2: Seilwaith cymunedol sy'n cefnogi cysylltu cymunedau'** yn anelu at wella seilwaith cymunedol er mwyn cefnogi pobl i ddod at ei gilydd drwy system drafnidiaeth o ansawdd uchel, cynllunio a thai o ansawdd da, trefi a strydoedd mawr sy'n gweithredu fel canolbwynt ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol, technoleg ddigidol a mannau cymunedol.
- Mae **'Blaenoriaeth 3: Cymunedau cydlynol a chefnogol'** yn anelu at fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol drwy greu'r amodau i gymunedau cydlynol a chefnogol ffynnu, gan integreiddio'r systemau iechyd a

gofal cymdeithasol i hyrwyddo dull cyfannol o ymdrin â llesiant, a lleihau'r achosion a'r effeithiau o dlodi.

- Mae **'Blaenoriaeth 4: Adeiladu ymwybyddiaeth a hybu agweddau cadarnhaol'** yn disgrifio sut y bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio i godi proffil unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ledled Cymru a lleihau stigma.

2.4 Yn ogystal â'r nodau a'r camau gweithredu a gynhwysir yn y pedair blaenoriaeth, nododd Llywodraeth Cymru ei bwriad i sefydlu grŵp cynghori trawslywodraethol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol i oruchwylio'r gwaith o roi'r strategaeth ar waith, i nodi cyfleoedd i ddatblygu gwaith y llywodraeth yn hyn o beth ac i fynd i'r afael â materion sy'n dod i'r amlwg. Yn ogystal, mae'r strategaeth Cysylltu Cymunedau yn cynnwys ymrwymiad i sefydlu Cronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol gwerth £1.4 miliwn. Mae'r strategaeth hefyd yn gofyn am gyhoeddi adroddiad cynnydd bob dwy flynedd.

Model rhesymeg a theori newid y rhaglen

2.5 Un o amcanion allweddol yr astudiaeth werthusadwyedd hon yw datblygu fframwaith dadansoddol cadarn sy'n nodi'r mecanweithiau y disgwylir i'r strategaeth Cysylltu Cymunedau eu defnyddio i effeithio ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru. At y diben hwn, rydym wedi datblygu fframwaith integredig o Fodel Rhesymeg a chyfres o Theorïau Newid (ToCs). Mae'r fframwaith hwn yn darparu ffordd strwythuredig o ddeall sut mae'r strategaeth yn ceisio gwireddu ei nod o atal a lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r fframwaith yn nodi'n benodol y cadwyni achosol i ddangos y llwybr theoretaidd y bydd gweithgareddau'n eu defnyddio i droi'n allbynnau, yn ganlyniadau canolraddol ac yn effeithiau.

2.6 Ategwyd datblygiad y fframwaith hwn gan broses ymgysylltu helaeth â rhanddeiliaid, a oedd yn cynnwys 10 cyfweliad â rhanddeiliaid o Lywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd, Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru a Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Cynhaliwyd gweithdy hefyd gydag arweinwyr polisi Llywodraeth Cymru i gyflwyno'r fframwaith drafft a sicrhau bod unrhyw adborth yn cael ei gynnwys yn y fframwaith terfynol.

2.7 Diffinnir yr elfennau penodol yn y fframwaith hwn fel a ganlyn:

Gweithgareddau:	yn cynnwys y gweithgareddau yr ymgymerwyd â hwy fel rhan o’r strategaeth Cysylltu Cymunedau – *er enghraifft, gwerthuso’r prosiectau peilot a ariannwyd o dan y gronfa gyfalaf Hybiau Cymunedol gwerth £15m*
Allbynnau:	yn cynrychioli cynnyrch uniongyrchol gweithgareddau’r strategaeth Cysylltu Cymunedau – *er enghraifft, mwy o dystiolaeth ar gael ar sut i ddatblygu’n effeithiol hybiau cymunedol a phrosiectau sy’n canolbwyntio ar y gymuned.*
Canlyniadau:	yn cynrychioli canlyniadau canolradd sy’n llifo o allbynnau – *er enghraifft, mwy o gyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol oherwydd cynnydd yn nifer yr hybiau a phrosiectau sy’n canolbwyntio ar y gymuned.*
Effaith:	yn cynrychioli buddion mewn meysydd allweddol sy’n deillio o ganlyniadau – *er enghraifft, lleihau neu atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.*

2.8 Mae'n bwysig nodi, er bod y dilyniant rhesymegol yn cael ei gyflwyno'n weledol fel un llinellol, mae hyn yn amlwg yn symleiddio realiti. Mae’r ffyrdd y bydd allbynnau pob gweithgaredd yn rhyngweithio â’i gilydd i greu’r newidiadau mewn canlyniadau ac effeithiau disgwyliedig yn niferus a chymhleth. Fel y cyfryw, byddai ceisio eu cynnwys i gyd yn y graffeg yn trechu pwynt yr ymarfer, sef darparu fframwaith defnyddiol ac ymarferol ar gyfer meddwl am y mecanweithiau sydd wrth wraidd y strategaeth.

2.9 At ddibenion disgrifio sut mae'r strategaeth Cysylltu Cymunedau yn gweithredu, mae’r fframwaith rydym wedi ei ddefnyddio yn cyfuno:

- **Model Rhesymeg** trosfwaol i ddisgrifio ar lefel uchel y llwybrau achosol y disgwylir i'r strategaeth effeithio arnynt o ran unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae canlyniadau strategaeth yn rhai y disgwylir iddynt lifo'n uniongyrchol o weithgareddau a gefnogir gan y strategaeth. Er bod y rhan fwyaf o’r rhaglenni a gefnogwyd drwy’r strategaeth wedi’u hymrwymo cyn i’r strategaeth gael ei rhoi ar waith, tybiwn fod y gweithgareddau hyn yn cael eu gwella gan fodolaeth y strategaeth ac felly gellir priodoli cyfran o’u heffaith iddi.
- Cyfres o bedair **Theori Newid** i ddisgrifio’n fanwl sut y disgwylir i’r gweithgareddau sy’n dod o dan pob un o feysydd ‘thematig’ y strategaeth lifo

drwodd i lai o achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys:

Model Rhesymeg Trosfwaol

Cyd-destun	Mewnbynnau'r strategaeth	Gweithgareddau'r strategaeth	Canlyniadau'r strategaeth	Cefnogi a gwella meysydd gweithgaredd	Allbynnau gwell	Canlyniadau canolradd gwell	Allbynnau tymor hir gwell	Effaith tymor hir gwell	
								Effeithiau Trefn 1af	Effeithiau 2il drefn
Dim digon o gyfle a chymhelliant i gysylltu. Dim digon o ymwybyddiaeth neu ymgysylltiad â chyfleoedd presennol i gysylltu. Mae diffyg ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o fater unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol (U&YC) yn arwain at stigma. Mae U&YC yn fater cynnil sy'n gofyn am ddull gweithredu trawslywodraethol ar draws y system. Diffyg tystiolaeth ynghylch pa ymyriadau sy'n gweithio	Mewnbynnau staff: Arweinwyr polisi Llywodraeth Cymru, partneriaid cyflenwi a staff cymorth. Gorbenion gwariant yn ymwneud â staffio (e.e., swyddfa ac offer). £1.4m o gyllid ar gyfer y Gronfa Ynysigrwydd Cymdeithasol ac Unigrwydd. Cyllid wedi'i ddyrannu i gomisiynu prosiectau ymchwil a gefnogir gan y strategaeth.	Cyhoeddi strategaeth drawslywodraethol ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Sefydlwyd Grŵp Cynghori Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol i oruchwylio'r gweithredu a mynd i'r afael â materion. Dosbarthiad o'r Gronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol gwerth £1.4m. Adroddiadau bob dwy flynedd ar gynnydd yn erbyn camau gweithredu o fewn y strategaeth. Monitro a gwerthuso'r strategaeth	Dull system-gyfan o fynd i'r afael â'r mater. Gwreiddio canlyniadau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn y broses o lunio polisïau. Cydweithio trawslywodraethol. Cyfathrebu nodau, amcanion ac ymagwedd yn glir trwy ddogfen strategaeth. Codi ymwybyddiaeth ar draws y llywodraeth, y trydydd sector a'r cyhoedd. Llai o stigma o amgylch U&YC. Defnyddio a phrofi dulliau newydd arloesol.	**Blaenoriaeth 1: Cynyddu a Hyrwyddo Cyfleoedd i Bobl Gysylltu**	Gwell ansawdd a nifer y cyfleoedd i gysylltu. Mwy o ymwybyddiaeth ac ymgysylltiad â chyfleoedd i gysylltu.	Mwy o gyfranogiad mewn gweithgareddau cymdeithasol gan y rhai sy'n profi U&YC. Mwy o gefnogaeth ar gael i grwpiau bregus i gynnal cysylltiadau cymdeithasol. Mwy o argaeledd cynlluniau presgripsiynu cymdeithasol a mentrau eraill gyda'r nod o gefnogi'r rhai sy'n profi U&YC. Gwell iechyd neu lesiant meddwl yn arwain at fwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal perthnasoedd cymdeithasol. Mwy o leoedd a mentrau mewn cymunedau preswyl i bobl gyfarfod a rhyngweithio. Mwy o bobl â chyflyrau iechyd yn gallu byw'n annibynnol. Mwy o bobl yn cymryd gofal o'u llesiant meddyliol yn rhagweithiol ac yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn am help pan fyddant yn profi U&YC.	Mae pobl yn cyfarfod ac yn rhyngweithio'n amlach. Mae pobl yn gwneud cysylltiadau newydd neu well neu'n gallu cynnal rhai sy'n bodoli eisoes.	Lleihau / atal ynysigrwydd cymdeithasol. Llai/atal teimlad o unigrwydd. Cymunedau mwy cysylltiedig	Gwell iechyd meddwl a chorfforol y boblogaeth gyffredinol. Gwell llesiant cyffredinol. Llai o faich ar wasanaethau cyhoeddus (e.e., gwasanaethau iechyd). Mwy o gydlyniant cymdeithasol. Mwy o gyfalaf cymdeithasol.
				Blaenoriaeth 2: Seilwaith Cymunedol sy'n cefnogi Cysylltu Cymunedau	Rhwydwaith trafnidiaeth gyhoeddus fwy hygyrch, integredig a fforddiadwy. Mwy o gyfleoedd i fynd i'r afael â U&YC trwy dechnoleg ddigidol. Gwell cyflwr tai a chynllunio preswyl mwy cydlynol. Mwy o hybiau cymunedol ledled Cymru a gwell mynediad i fannau gwyrdd cymunedol.				
				Blaenoriaeth 3: Cymunedau cydlynol a chefnogol	Cymunedau mwy cydlynol, diogel a chefnogol. System iechyd a gofal cymdeithasol fwy integredig sy'n hyrwyddo llesiant ac ymgysylltu â'r gymuned. Mwy o adnoddau a gwasanaethau i gefnogi aelwydydd incwm isel a mynd i'r afael ag anghydraddoldeb economaidd, iechyd ac addysgol				
				Blaenoriaeth 4: Adeiladu Ymwybyddiaeth a Hyrwyddo Agweddau Positif	Mwy o ymwybyddiaeth o ysgogwyr llesiant meddyliol da. Mwy o gymorth i bobl ifanc sefydlu a chynnal perthnasoedd ystyrlon. Mwy o gefnogaeth ar gyfer llesiant seicolegol ymhlith y boblogaeth ehangach				

Dylanwadau ehangach

- Mae'r cynnydd sydyn diweddar mewn costau byw wedi lleihau incwm gwario, gan atal pobl rhag ymgysylltu â chyfleoedd i gysylltu.
- Gallai cyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol yn ystod COVID-19 fod wedi cynyddu nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- Gall COVID-19 fod wedi achosi newidiadau ffafriol parhaus yn agweddau'r cyhoedd yn gyffredinol tuag at unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gynnwys mwy o empathi a dealltwriaeth o'r mater, a allai fod wedi lleihau stigma.
- Efallai y bydd COVID-19 wedi cynyddu sgiliau ac ymgysylltiad â sianeli cyfathrebu digidol, gan arwain o bosibl at fwy o gyfleoedd parhaus i gysylltu.

Rhagdybiaethau sylfaenol allweddol

Mae'r llwybrau achosol a grynhoir uchod yn dibynnu ar nifer o ragdybiaethau, gan gynnwys:

- Mae galw am wasanaethau a gweithgareddau sy'n rhoi cyfleoedd i bobl gysylltu. Bydd cynyddu'r cyflenwad ac ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau a'r gweithgareddau hyn yn arwain at fwy o gyfranogiad ac ymgysylltiad.
- Mae'r cyfle i gyfarfod a rhyngweithio â phobl a chreu perthnasoedd cymdeithasol newydd neu well wedi'i gyfyngu gan ddiffyg seilwaith trafnidiaeth, digidol a chymunedol. Bydd cynyddu argaeledd a gweithrediad y seilweithiau hyn yn hybu cysylltedd cymdeithasol.
- Mae cyflwr tai gwael ac anniogel yn effeithio'n negyddol ar lesiant meddwl y rhai sy'n ei brofi, gan danseilio'r gallu i gymryd rhan mewn bywyd cymdeithasol. Bydd darparu amodau tai gwell i'r rhai mewn angen yn caniatáu iddynt gynnal neu wneud cysylltiadau cymdeithasol newydd.
- Mae byw mewn cymdogaeth y teimlir ei bod yn anniogel neu'n anneniadol yn rhwystr i unigolion fynd allan ac ymgysylltu â'u cymuned. Bydd adeiladu cymunedau diogel a chydlynol yn hyrwyddo creu rhwydweithiau cymdeithasol ehangach a chryfach.
- Mae iechyd meddwl a chorfforol gwael yn un o brif benderfynyddion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Felly, mae system iechyd a gofal cymdeithasol integredig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn hanfodol i alluogi pobl i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cymunedau a chymryd rhan mewn cymdeithas mewn ffordd ystyrlon.
- Gall amddifadedd materol a brofir mewn cartrefi incwm isel gyfyngu ar gyfleoedd i gyfranogiad cymunedol a rhwydweithio cymdeithasol. Gall lleihau anghydraddoldebau iechyd, addysg a chanlyniadau economaidd felly leihau nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- Mae'r stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn atal pobl rhag gofyn am help. Gall codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd cysylltiadau cymdeithasol i lesiant pobl eu hannog i weithredu er eu lles eu hunain ac eraill.

Theori Newid – Blaenoriaeth 1: Cynyddu a Hyrwyddo Cyfleoedd i Bobl Gysylltu

Damcaniaeth: Gellir lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol trwy gynyddu’r ystod o gyfleoedd i gysylltu, ac ymwybyddiaeth ohonynt.

Cyd-destun	Gweithgareddau	Allbynnau	Canlyniadau canolradd	Canlyniadau tymor hir	Effeithiau tymor hir	
					Trefn 1af	2il drefn
Gall cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, gwirfoddoli, ac ymgysylltu â sectorau diwylliannol helpu unigolion i adeiladu eu rhwydweithiau cymdeithasol a chysylltu â’u cymuned.	Hyrwyddo chwaraeon a gweithgareddau corfforol: • Partneriaeth Gweithgaredd Corfforol Cymru yn cynnal cynhadledd i ymgysylltu ag ystod o bartneriaid i ddatblygu cynllun cyflenwi, sy'n cynnwys unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol (U&YC). • Chwaraeon Cymru yn adrodd ar yr effaith y mae ei gyllid wedi'i chael ar U&YC. • Gwerthuso'r gweithgareddau a ariennir o dan y Gronfa Iach ac Egnïol (HAF) i nodi'r hyn sydd wedi gweithio wrth fynd i'r afael â U&YC	Mwy o fentrau chwaraeon a gweithgaredd corfforol gyda'r nod o atal neu leihau U&YC.	Cynyddu nifer, ansawdd ac ymwybyddiaeth o gyfleoedd ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol.	Mae pobl yn cyfarfod ac yn rhyngweithio'n amlach. Mae pobl yn gwneud cysylltiadau newydd neu well neu'n gallu cynnal rhai sy'n bodoli eisoes.	Lleihau / atal ynysigrwydd cymdeithasol. Llai/atal teimlad o unigrwydd. Cymunedau mwy cysylltiedig	Gwell iechyd meddwl a chorfforol y boblogaeth gyffredinol. Gwell llesiant cyffredinol. Llai o faich ar wasanaethau cyhoeddus (e.e., gwasanaethau iechyd). Mwy o gydlyniant cymdeithasol. Mwy o gyfalaf cymdeithasol
		Tystiolaeth gryfach o'r hyn sy'n gweithio i atal neu leihau U&YC yng nghyd-destun chwaraeon a gweithgareddau corfforol.	Mwy o fentrau chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn atal neu leihau U&YC yn effeithiol			
	Hyrwyddo a galluogi gwirfoddoli: • Ariannu rhaglen genedlaethol o Gredydau Amser, sy'n canolbwyntio ar leihau teimladau o U&YC.	Cynyddu nifer, ansawdd ac ymwybyddiaeth o gyfleoedd gwirfoddoli.	Mwy o bobl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gwirfoddoli.			
	Galluogi cysylltiadau cymdeithasol drwy ddiwylliant, treftadaeth a’r celfyddydau: • Cynllunio ar gyfer dyfodol y Rhaglen Cyfuno. • Gweithio gyda Chyngor Celfyddydau Cymru i hybu cyfranogiad mewn gweithgareddau diwylliannol fel modd o atal neu leihau U&YC.	Mwy o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol i unigolion mewn cymunedau difreintiedig.	Mwy o bobl o gymunedau difreintiedig yn cymryd rhan mewn mentrau diwylliannol, treftadaeth a chelfyddydol.			
		Mwy o ymwybyddiaeth o fanteision llesiant cymryd rhan yn y celfyddydau.	Mwy o fentrau wedi'u hanelu at atal a gwella llesiant Mwy o bobl yn profi neu mewn perygl o ddioddef U&YC yn cymryd rhan yn y mentrau hyn.			
Nid oes gan rai unigolion fynediad at gyfathrebiadau digidol, na'r sgiliau a'r cymhelliant i'w defnyddio.	Cefnogi a galluogi cynhwysiant digidol: • Defnyddio rhaglen £2m y flwyddyn Cymunedau Digidol Cymru • Ehangu menter pontio'r cenedlaethau Arwyr Digidol • Rhoi menter wirfoddoli Cymdeithion Digidol ar waith	Gwella galluoedd digidol dinasyddion a staff iechyd a gofal cymdeithasol.	Mwy o bobl yn cymryd gofal o'u hiechyd a'u llesiant yn rhagweithiol. Mwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal cysylltiadau cymdeithasol.			
		Mwy o gymorth i bobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol.	Mwy o bobl yn gallu cadw cysylltiad cymdeithasol drwy dechnoleg ddigidol.			
Gall pobl ei chael yn anodd gwybod a nodi	Codi ymwybyddiaeth o gyfleoedd i gysylltu: • Codi ymwybyddiaeth am gyfeiriadur llesiant cenedlaethol DEWIS Cymru	Mwy o offer i’r cyhoedd a staff rheng flaen i gyfeirio pobl sy’n	Mwy o bobl sy'n profi U&YC yn cael eu cyfeirio at y gofal, y cymorth neu'r cyfle cywir.			

gwasanaethau a chymorth perthnasol.	• Cynyddu argaeledd ap Iechyd a Llesiant Cymru	profi U&YC at y gofal, y cymorth neu'r cyfle cywir.				
Gall cysylltu neu atgyfeirio pobl at asedau neu wasanaethau cymunedol perthnasol sy'n cynnig cymorth ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gynyddu ymgysylltiad â chamau gweithredu neu atebion ataliol.	Cefnogi a galluogi pobl i gysylltu drwy wasanaethau llesiant: • Nodi nifer a swyddogaethau rolau presgripsiynu cymdeithasol ledled Cymru. • Datblygu fframwaith sgiliau a chymhwysedd cenedlaethol ar gyfer y gweithlu presgripsiynu cymdeithasol • Lansio porth adnoddau ar-lein i gefnogi gweithgareddau presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru • Datblygu'r sylfaen dystiolaeth a fframwaith canlyniadau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol • Datblygu model atgyfeirio cymdeithasol drwy fframwaith polisi ar gyfer gofal heb ei drefnu	Fframwaith sgil a chymhwysedd a phorth adnoddau ar-lein sydd ar gael i weithlu presgripsiynu cymdeithasol.	Mwy o argaeledd ac effeithiolrwydd cynlluniau presgripsiynu cymdeithasol.			
		Sail dystiolaeth gryfach ar effaith presgripsiynu cymdeithasol.				
		Model ffurfiol sydd ar gael i feddygon teulu a gweithwyr gofal proffesiynol eraill i atgyfeirio pobl sy'n profi U&YC i wasanaethau cymunedol.	Mwy o bobl sy'n dioddef U&YC yn cael eu cyfeirio i gynlluniau presgripsiynu cymdeithasol			
Mae rhai grwpiau o fewn cymdeithas mewn mwy o berygl o brofi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.	Cefnogi'r rhai sydd mewn mwy o berygl o brofi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gynnwys pobl hŷn, gofalwyr di-dâl, cyn-filwyr, pobl anabl, ffoaduriaid a cheiswyr lloches, a phlant a phobl ifanc. Er enghraifft: • Gweithgareddau sy'n dod o fewn Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio • Gweithgareddau sy'n dod o fewn y Cynllun Noddfa Genedlaethol	Cynyddu nifer ac ansawdd y cymorth targededig a ddarperir i unigolion o grwpiau mewn perygl.	Mwy o bobl o grwpiau mewn perygl sy'n profi U&YC yn cael y cymorth priodol.			

Theori Newid – Blaenoriaeth 2: Seilwaith Cymunedol sy’n Cefnogi Cysylltu Cymunedau

Damcaniaeth: Mae gan seilwaith cymunedol da rôl hanfodol i’w chwarae o ran atal a lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae rhwydweithiau trafnidiaeth effeithlon, tai a chynllunio o ansawdd da, seilweithiau digidol eang sy’n gweithredu’n dda, a mannau cymunedol deniadol, yn hollbwysig i hyrwyddo cymdeithas gysylltiedig.

Cyd-destun	Gweithgareddau	Allbynnau	Canlyniadau canolradd		Canlyniadau tymor hir	Effeithiau tymor hir: Trefn 1af	Effeithiau tymor hir: 2il drefn
Gall diffyg rhwydwaith trafnidiaeth gyhoeddus helaeth ac effeithlon atal cyfleoedd ar gyfer cysylltiadau cymdeithasol a chreu a chynnal perthnasoedd cymdeithasol, yn enwedig i unigolion mewn ardaloedd anghysbell nad ydynt yn gallu gyrru.	Creu system drafnidiaeth sy’n cefnogi cysylltiadau cymdeithasol: • Buddsoddi mewn gorsafoedd rheilffordd mwy hygyrch. • Rhoi mwy o bŵer i awdurdodau lleol gynllunio a darparu gwasanaethau bysiau. • Archwilio gwasanaethau trafnidiaeth sy'n ymateb i'r galw. • Darparu teithiau trên am ddim neu ostyngiadau mewn prisiau i bobl ifanc. • Penodi llysgenhadon cymunedol i ymgysylltu â chymunedau a deall yn well y rhwystrau i fynediad at wasanaethau rheilffordd. • Datblygu argymhellion ar gyfer cyflwyno cyfyngiad 20mya a chyfyngiadau parcio ar balmentydd.	Mae gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus a seilwaith teithio preifat: (i) yn fwy hygyrch, (ii) yn fwy effeithlon, (iii) mwy fforddiadwy, ac (iv) wedi’i deilwra’n well i anghenion cymunedau.	Cynnydd mewn teithiau trafnidiaeth gyhoeddus i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal perthnasoedd cymdeithasol.		Mae pobl yn cyfarfod ac yn rhyngweithio'n amlach. Mae pobl yn gwneud cysylltiadau newydd neu well neu'n gallu cynnal rhai sy'n bodoli eisoes.	Lleihau / atal ynysigrwydd cymdeithasol. Llai/atal teimlad o unigrwydd. Cymunedau mwy cysylltiedig	Gwell iechyd meddwl a chorfforol y boblogaeth gyffredinol. Gwell llesiant cyffredinol. Llai o faich ar wasanaethau cyhoeddus (e.e., gwasanaethau iechyd). Mwy o gydlyniant cymdeithasol. Mwy o gyfalaf cymdeithasol
			Cynnydd mewn amser rhydd diolch i drafnidiaeth gyhoeddus fwy effeithlon.	Mwy o amser wedi'i neilltuo i weithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal perthnasoedd.			
			Cynnydd mewn incwm gwario diolch i gludiant cyhoeddus rhatach.	Mwy o adnoddau wedi'u neilltuo ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal perthnasoedd.			
			Mwy o gyfleoedd addysg/cyflogaeth/hyfforddiant i bobl mewn ardaloedd anghysbell diolch i drafnidiaeth gyhoeddus fwy effeithlon.	Mwy o gysylltiadau cymdeithasol wedi'u sefydlu drwy addysg/cyflogaeth/hyfforddiant.			
Gall mynediad a llythrennedd digidol hwyluso cysylltiad pan nad yw cyfarfod wyneb yn wyneb yn bosibl, yn enwedig i'r rhai mewn ardaloedd anghysbell neu â phroblemau symudedd. Gellid mynd i'r afael â U&YC trwy amgylcheddau ar-lein mwy diogel, yn enwedig ymhlith y cenedlaethau iau.	Gwneud y gorau o dechnoleg ddigidol i gysylltu pobl: • Darparu mynediad ehangach i fand eang ffeibr cyflym. • Parhau i gyflenwi prosiect Cydgasglu Band Eang y Sector Cyhoeddus (PSBA). • Rhyddhau set newydd o adnoddau addysgol o’r enw ‘Unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chyfryngau cymdeithasol’. • Cynnwys diogelwch ar-lein fel pwnc yn Arolwg Cenedlaethol Cymru o 2020-21. • Ymgorffori diogelwch ar-lein mewn hyfforddiant ar gyfer staff rheng flaen a gwirfoddolwyr.	Argaeledd ehangach o gysylltiadau rhyngrwyd cyflym.	Cynnydd mewn rhyngweithiadau rhithwir gan y rhai sydd mewn perygl o, neu sy'n profi, U&YC.				
		Gwell llythrennedd digidol.					
		Mwy o fentrau digidol sector cyhoeddus i fynd i'r afael â U&YC.	Gwasanaethau digidol defnyddiol yn cyrraedd mwy o bobl sy’n wynebu risg o, neu sy’n profi, U&YC				
		Gwell dealltwriaeth o U&YC ar gyfryngau cymdeithasol ymhlith myfyrwyr, ymarferwyr addysg, rhieni a gofalwyr.	Gwell adnabod a defnyddio mesurau lliniaru ar gyfer y rhai sydd mewn perygl neu sy’n profi U&YC trwy gyfryngau cymdeithasol.				
		Gwell dealltwriaeth o ddiogelwch ar-lein a goblygiadau i U&YC.	Amgylchedd ar-lein mwy diogel.	Mae pobl yn teimlo'n fwy diogel wrth ymgysylltu â'u cymuned ar-lein			
Gallai profi amodau tai gwael neu anniogel effeithio ar lesiant		Gwell amodau tai i bobl agored i niwed:	Gwell llesiant meddwl oherwydd amodau tai gwell.	Mwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu			

seicolegol unigolion, gan eu hatal rhag parhau i ymgysylltu'n gymdeithasol. Gall tai o ansawdd uchel a chynllunio cymdogaethau gyfrannu at feithrin cymunedau mwy cydlynol.	Galluogi cymunedau i ddod at ei gilydd trwy gynllunio a thai o ansawdd da: • Darparu cymorth cysylltiedig â thai i bobl agored i niwed. • Hyrwyddo addasiadau amserol o ansawdd da ar gyfer pobl anabl a phobl hŷn. • Cynnal ymchwil i symleiddio trefniadau ariannu ar gyfer addasiadau tai. • Cyflwyno safonau gofod gofynnol a Safonau Cartrefi Gydol Oes. • Darparu cefnogaeth i grŵp tai newydd a phresennol a arweinir gan y gymuned (Cymunedau'n Creu Cartrefi). • Rhoi 'creu lleoedd' yn ganolog i bolisïau cynllunio cenedlaethol (Polisi Cynllunio Cymru). • Buddsoddi mewn prosiectau adfywio yng nghanol trefi (Agenda Trawsnewid Trefi).	(i) Safonau uwch, (ii) Yn fwy hygyrch, (iii) Mwy fforddiadwy, (iv) Addasiadau cyflymach a gwell.	neu gynnal cysylltiadau cymdeithasol.			
			Mae unigolion agored i niwed yn teimlo'n fwy cyfforddus yn defnyddio eu cartref fel gofod ar gyfer cymdeithasu..			
		Mwy o brosiectau tai a arweinir gan y gymuned.	Mwy o gyfleoedd i adeiladu cysylltiadau cymdeithasol o fewn prosiectau tai a arweinir gan y gymuned.			
		Mwy o gynlluniau datblygu cymunedol a gwasanaethau ar gyfer ardaloedd preswyl newydd neu bresennol..	Mwy o gyfleoedd a mannau i bobl gyfarfod a rhyngweithio..			
Bwriad hybiau cymunedol yw rhoi mwy o gyfleoedd i gymunedau gyfarfod a rhyngweithio, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol ac, yn y pen draw, datblygu ymdeimlad o berthyn, a gallant felly fod yn un o'r arfau mwyaf effeithiol i fynd i'r afael â U&YC.	Gwneud gwell defnydd o fannau cymunedol: • Gwerthuso'r prosiectau peilot a ariannwyd o dan gronfa gyfalaf yr Hybiau Cymunedol. • Cyhoeddi adnoddau a chanllawiau i ysgolion ddatblygu prosiectau bro. • Cynnal ymchwil i ddeall y rhwystrau a wynebir gan grwpiau cymunedol wrth gymryd ased cymunedol. • Cynnwys U&YC fel meini prawf i ddarparu grantiau cyfalaf i brosiectau a arweinir gan y gymuned. • Cyflwyno cynlluniau grant i wella mynediad i adnoddau naturiol a mannau gwyrdd.	Mwy o dystiolaeth ar gael ar sut i ddatblygu hybiau cymunedol a phrosiectau sy'n canolbwyntio ar y gymuned yn effeithiol.	Mwy o hybiau cymunedol a phrosiectau sy'n canolbwyntio ar y gymuned ledled Cymru.			
		Mwy o brosiectau a arweinir gan y gymuned yn canolbwyntio ar eu rôl yn U&YC a'u potensial i fynd i'r afael â hwy.	Mwy o fentrau i fynd i'r afael â U&YC o fewn prosiectau a arweinir gan y gymuned.			
		Gwell mynediad at adnoddau naturiol a mannau gwyrdd	Mwy o gyfleoedd i gyfarfod, rhyngweithio a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol mewn mannau gwyrdd.			

Theori Newid – Blaenoriaeth 3: Cymunedau cydlynol a chefnogol

Damcaniaeth: Gellir mynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol drwy greu’r amodau i gymunedau cydlynol a chefnogol ffynnu, gan integreiddio’r systemau iechyd a gofal cymdeithasol i hyrwyddo dull cyfannol o ymdrin â llesiant, a lleihau nifer yr achosion o dlodi a’i effeithiau.

<table>
<tr><th rowspan="2">Cyd-destun</th><th rowspan="2">Gweithgareddau</th><th rowspan="2">Allbynnau</th><th rowspan="2" colspan="4">Canlyniadau canolradd</th><th rowspan="2">Canlyniadau tymor hir</th><th colspan="2">Effeithiau tymor hir</th></tr>
<tr><th>Trefn 1af</th><th>2il drefn</th></tr>
<tr><td rowspan="4">Gall cymunedau cydlynol, diogel, cefnogol a grymus helpu i liniaru U&YC, yn enwedig pan fo rhwydweithiau cymdeithasol eraill ar goll neu'n gyfyngedig..</td><td rowspan="4">Datblygu cymunedau mwy cydlynol, er enghraifft:
• Ehangu'r Rhaglen Cydlyniant Cymunedol (ariannu timau bach i ymgysylltu â chymunedau lleol a gwasanaethau cyhoeddus, gan ymateb i densiynau sy'n codi).
• Datblygu prosiect Troseddau Casineb mewn Ysgolion gwerth £350,000.
• Lansio ymgyrch cyfathrebu a chodi ymwybyddiaeth o droseddau casineb.
• Cefnogi datblygiad Hybiau Cymunedol trwy waith Tasglu'r Cymoedd.
• Treialu’r defnydd o ganllawiau ‘Egwyddorion Ymgysylltu â’r Gymuned’ a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a defnyddio’r hyn a ddysgwyd i ddatblygu rhaglen hyfforddi ar gyfer sefydliadau’r sector cyhoeddus.</td><td>Mwy o wasanaethau cyhoeddus wedi’u teilwra i anghenion cymunedau..</td><td colspan="2">Mwy o lesiant ymhlith aelodau'r gymuned..</td><td colspan="2">Mwy o gyfleoedd a mwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal cysylltiadau cymdeithasol.</td><td rowspan="6">Mae pobl yn cyfarfod ac yn rhyngweithio'n amlach.
Mae pobl yn gwneud cysylltiadau newydd neu well neu'n gallu cynnal rhai sy'n bodoli eisoes.</td><td rowspan="6">Lleihau / atal ynysigrwydd cymdeithasol.
Llai/atal teimlad o unigrwydd.
Cymunedau mwy cysylltiedig</td><td rowspan="6">Gwell iechyd meddwl a chorfforol y boblogaeth gyffredinol.
Gwell llesiant cyffredinol.
Llai o faich ar wasanaethau cyhoeddus (e.e., gwasanaethau iechyd).
Mwy o gydlyniant cymdeithasol.
Mwy o gyfalaf cymdeithasol</td></tr>
<tr><td>Mwy o ymwybyddiaeth o droseddau casineb a mwy o fentrau i fynd i'r afael â nhw.</td><td colspan="2">Llai o achosion o droseddau casineb.</td><td colspan="2">Mae pobl yn teimlo'n fwy diogel wrth ymgysylltu â'u cymuned.</td></tr>
<tr><td>Cynyddu nifer ac effeithiolrwydd Hybiau Cymunedol.</td><td colspan="4">Mwy o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol o fewn hybiau cymunedol.</td></tr>
<tr><td>Mwy o sefydliadau yn y sector cyhoeddus yn hyrwyddo grymuso unigolion drwy ymgysylltu â'r gymuned.</td><td>Mae cymunedau wedi’u grymuso yn mynnu ac yn cael mwy o wasanaethau cyhoeddus wedi’u teilwra i anghenion cymunedau.</td><td colspan="2">Mwy o lesiant ymhlith aelodau'r gymuned.</td><td>Mwy o gyfleoedd a mwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal cysylltiadau cymdeithasol.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Gall iechyd corfforol a meddyliol gwael rwystro cyfranogiad mewn bywyd cymdeithasol a thrwy hynny gynyddu teimladau o U&YC. Gall iechyd a gofal cymdeithasol o ansawdd da sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn</td><td rowspan="2">System iechyd a gofal cymdeithasol integredig sy’n cefnogi llesiant ac ymgysylltu â’r gymuned:
• Diffinio mesurau perfformiad ar gyfer sut mae gwasanaethau'n cefnogi pobl i leihau teimladau o U&YC.
• Darparu Rhaglenni Addysg i Gleifion
• Defnyddio cronfa hunan-reoli a llesiant gwerth £300,000.
• Rhoi'r offer angenrheidiol i fwy o staff iechyd a gofal cymdeithasol allu adnabod U&YC.
• Hyfforddi staff y sector cyhoeddus a'r trydydd sector i ystyried U&YC wrth gyfeirio at wasanaethau perthnasol.</td><td>Mwy o wasanaethau gofal iechyd, gofal cymdeithasol, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector (staff) wedi'u cynllunio (hyfforddedig) i nodi U&YC a chysylltu pobl â gwasanaethau / gweithgareddau cymorth.</td><td colspan="4">Mwy o bobl sy'n profi U&YC yn cael eu cyfeirio at wasanaethau / gweithgareddau sydd i fod i'w liniaru.</td></tr>
<tr><td>Mae gan bobl â phroblemau iechyd fwy o offer a sgiliau i reoli eu llesiant eu hunain.</td><td colspan="2">Mae mwy o bobl â phroblemau iechyd yn gallu byw'n annibynnol.</td><td colspan="2">Gall mwy o bobl â phroblemau iechyd gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol diolch i'r amser a'r rhyddid a geir yn sgil mwy o annibyniaeth..</td></tr>
</table>

alluogi byw'n annibynnol a chyfranogiad cymdeithasol	• Ymgorffori U&YC mewn Fframweithiau Arolygu a ddatblygwyd gan Arolygiaeth Gofal Cymru. • Hyfforddi gyrwyr danfon fferyllfeydd i asesu llesiant cleifion oedrannus bregus, gan gynnwys U&YC • Datblygu Siarter Gwlad Dosturiol i Gymru	Mwy o gymorth ar gael i bobl sy'n profi colled a phrofedigaeth.	Mae llai o bobl sy'n dioddef colled a phrofedigaeth yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain gyda'r risg o ynysigrwydd cymdeithasol.					
Gall amddifadedd materol a stigma tlodi gyfyngu ar gyfleoedd ac adnoddau ar gyfer cyfranogiad cymunedol a rhwydweithio cymdeithasol.	Mesurau i drechu tlodi, megis: • Ail-lunio rhaglenni ariannu presennol i gael yr effaith fwyaf posibl ar blant sy'n byw mewn tlodi. • Sicrhau bod gwariant cyhoeddus yn cael mwy o effaith ar wella canlyniadau i aelwydydd incwm isel. • Darparu cyllid grant ar gyfer darparu gwasanaethau gwybodaeth a chyngor drwy'r Gronfa Gynghori Sengl newydd	Mwy o adnoddau ariannol yn cael eu dyrannu i helpu i leihau tlodi plant (e.e. cymorth diweithdra i rieni).	Mae gan aelwydydd tlawd fwy o incwm gwario ac amodau tai mwy diogel.	Mwy o adnoddau ar gael i'w neilltuo i weithgareddau cymdeithasol.				
		Mwy o wasanaethau cynghori ar gael i bobl reoli budd-daliadau tai a lles a'u hymrwymiadau ariannol.		Gwell llesiant meddyliol a chorfforol.	Mwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal cysylltiadau cymdeithasol.			

Theori Newid – Blaenoriaeth 4: Adeiladu ymwybyddiaeth a hyrwyddo agweddau cadarnhaol

Damcaniaeth: Gall mynd i'r afael â'r stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chodi ymwybyddiaeth o'r materion hyn helpu i atal, nodi ac ymdrin â'r rhai sy'n ei brofi, gan leihau eu mynychder ar draws pob grŵp poblogaeth yn y pen draw.

<table>
<tr><th rowspan="2">Cyd-destun</th><th rowspan="2">Mewnbynnau</th><th rowspan="2">Allbynnau</th><th rowspan="2" colspan="4">Canlyniadau canolradd</th><th rowspan="2">Canlyniadau tymor hir</th><th colspan="2">Effeithiau tymor hir</th></tr>
<tr><th>Trefn 1af</th><th>2il drefn</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Mae'r stigma sy'n gysylltiedig â U&YC yn aml yn atal pobl rhag gofyn am help ac yn gyffredinol nid yw U&YC yn cael ei gydnabod fel materion sydd angen sylw proffesiynol.</td><td rowspan="2">Adeiladu sgwrs genedlaethol i hyrwyddo llesiant meddwl a chodi ymwybyddiaeth, trwy raglen Hapus (gweithio gydag ystod o sefydliadau partner, sefydliadau cymunedol, gweithleoedd ac ysgolion i annog pobl i greu cyfleoedd i adeiladu llesiant iddyn nhw eu hunain, gyda'u teuluoedd ac mewn eu cymuned).</td><td>Mwy o ymwybyddiaeth o gydrannau llesiant meddyliol da a'r rhyngweithio rhwng llesiant unigol a chymunedol.</td><td>Mae mwy o bobl yn rhagweithiol wrth asesu a gofalu am eu llesiant eu hunain a'r bobl o'u cwmpas.</td><td colspan="2">Gwell llesiant ymhlith unigolion, cartrefi a chymunedau.</td><td>Mwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal perthnasoedd cymdeithasol.</td><td rowspan="8">Mwy o fyfyrwyr sy'n profi U&YC yn cael eu nodi a'u cyfeirio at wasanaethau / gweithgareddau cefnogi.
Mae pobl yn cyfarfod ac yn rhyngweithio'n amlach.
Mae pobl yn gwneud cysylltiadau newydd neu well neu'n gallu cynnal rhai sy'n bodoli eisoes.</td><td rowspan="8">Lleihau / atal ynysigrwydd cymdeithasol.
Llai/atal teimlad o unigrwydd.
Cymunedau mwy cysylltiedig</td><td rowspan="8">Gwell iechyd meddwl a chorfforol y boblogaeth gyffredinol.
Gwell llesiant cyffredinol.
Llai o faich ar wasanaethau cyhoeddus (e.e., gwasanaethau iechyd).
Mwy o gydlyniant cymdeithasol.
Mwy o gyfalaf cymdeithasol</td></tr>
<tr><td>Mwy o ymwybyddiaeth o bwysigrwydd llesiant cymdeithasol ac effeithiau negyddol U&YC.</td><td colspan="2">Mae mwy o bobl sy'n profi U&YC yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn am help.</td><td colspan="2">Mae mwy o bobl sy'n profi U&YC yn cael eu cyfeirio at wasanaethau / gweithgareddau sydd i fod i'w liniaru..</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Mae cefnogi datblygiad cydnerthedd unigol a pherthnasoedd cryf a chadarnhaol yn ifanc yn hanfodol, er mwyn i bobl symud trwy fywyd, eu bod yn gallu sefydlu a meithrin eu cysylltiadau cymdeithasol yn well.</td><td rowspan="6">Cefnogi plant a phobl ifanc i sefydlu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon:
• Sicrhau bod y 'Fframwaith ar gyfer ysgolion' (a luniwyd i helpu ysgolion i asesu eu tirwedd iechyd emosiynol a meddyliol i ddiwallu anghenion eu disgyblion) yn cyfeirio'n benodol at fynd i'r afael â U&YC.
• Iechyd Cyhoeddus Cymru yn datblygu ac yn lledaenu canllawiau arfer gorau ynghylch ymagweddau ysgol gyfan at lesiant meddwl.
• Dadansoddi data addysg ac iechyd presennol i archwilio cydberthnasau rhwng gwaharddiadau neu dderbyn addysg heblaw yn yr ysgol a llesiant meddwl.
• Darparu cymorth ariannol ar gyfer y Ganolfan Gymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a datblygu gwasanaethau sy'n llywio trawma/ACE.
• Cryfhau systemau i nodi a chefnogi pobl ifanc sy'n profi U&YC, neu sydd mewn perygl o hynny, oherwydd nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant; â phroblemau llesiant meddyliol neu emosiynol; neu mewn perygl o ddigartrefedd</td><td rowspan="2">Mwy o dystiolaeth ac offer ar gael i ysgolion i asesu mynychder U&YC ymhlith myfyrwyr a rhoi camau ataliol neu adferol ar waith.</td><td colspan="4">Mwy o fyfyrwyr sy'n profi U&YC yn cael eu nodi a'u cyfeirio at wasanaethau / gweithgareddau cefnogi.</td></tr>
<tr><td>Mwy o ymwybyddiaeth o U&YC ymhlith myfyrwyr.</td><td colspan="2">Mae mwy o fyfyrwyr sy'n profi U&YC yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn am help.</td><td>Mwy o fyfyrwyr sy'n profi U&YC yn cael eu nodi a'u cyfeirio at wasanaethau / gweithgareddau cefnogi.</td></tr>
<tr><td>Tystiolaeth gryfach ar ganlyniadau llesiant meddwl cael eich gwahardd o'r ysgol.</td><td colspan="4">Gostyngiad yn achos gwaharddiadau o ysgolion a allai fod yn niweidiol.</td></tr>
<tr><td>Mwy o gymorth ar gael i bobl ifanc yr effeithir arnynt gan ACE.</td><td colspan="2">Mwy o lesiant ymhlith pobl ifanc yr effeithir arnynt gan ACEs..</td><td colspan="2">Mwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal perthnasoedd cymdeithasol.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Mwy o gymorth ar gael i bobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant, sydd â phroblemau llesiant meddwl, neu sydd mewn perygl o fod yn ddigartref.</td><td colspan="2" rowspan="2">Llai o bobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant, â phroblemau llesiant meddwl, neu mewn perygl o fod yn ddigartref.</td><td colspan="2">Mwy o bobl ifanc yn ehangu eu rhwydwaith cymdeithasol trwy addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant</td></tr>
<tr><td colspan="2">Mwy o bobl ifanc yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal perthnasoedd cymdeithasol oherwydd gwell iechyd meddwl neu gyflwr tai.</td></tr>
</table>

Gall U&YC arwain at lesiant meddwl gwael mewn pobl o bob oed, gan weithiau ddod yn ffactor sy'n cyfrannu at hunanladdiad a hunan-niwed. I'r gwrthwyneb, gall llesiant meddyliol gwael arwain at U&YC, gan waethygu cyflwr y rhai sy'n dioddef ohono mewn cylch dieflig.	Cefnogi iechyd meddwl da, llesiant a gwydnwch ymhlith y boblogaeth ehangach: • Gweithio gyda phartneriaid trydydd sector i ddatblygu'r dystiolaeth ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol iechyd meddwl. • Datblygu dulliau cymunedol i ddarparu mwy o gyfleoedd i'r rhai yr effeithir arnynt gan ddementia i gymryd rhan mewn gweithgareddau. • Gweithio gyda'r trydydd sector a phobl â phrofiad o fyw i gynyddu nifer y bobl yng Nghymru sy'n gallu adnabod dementia. • Cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl i aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith. • Datblygu canllaw i fusnesau ar sut i fynd i'r afael â gweithwyr U&YC. • Gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi ac annog cyflogwyr i hybu iechyd meddwl a llesiant da yn y gweithle. • Annog pob Bwrdd Iechyd Lleol ledled Cymru i sefydlu a thyfu arferion sy'n pontio'r cenedlaethau. • Trefnu 'uwchgynhadledd genedlaethol' i drafod yr argymhellion yn adroddiad adolygiad pontio'r cenedlaethau a gomisiynwyd gan LlC. • Ystyried rôl caredigrwydd wrth lunio polisi cyhoeddus fel rhan o sgwrs barhaus gyda rhanddeiliaid.	Gwybodaeth ehangach am fanteision presgripsiynu cymdeithasol iechyd meddwl.	Mwy o raglenni presgripsiynu cymdeithasol iechyd meddwl yn cael eu datblygu.	Mwy o bobl sy'n profi iechyd meddwl gwael yn cael eu cyfeirio at raglenni presgripsiynu cymdeithasol.			
		Mwy o bobl yr effeithir arnynt gan ddementia yn nodi ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol defnyddiol.					
		Mwy o bobl â phroblemau iechyd meddwl yn aros yn y gwaith neu'n dychwelyd i'r gwaith.					
		Mwy o weithleoedd yn hyrwyddo llesiant meddyliol da	Llai o achosion o lesiant meddyliol gwael oherwydd amodau gweithle	Mwy o barodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a/neu adeiladu neu gynnal perthnasoedd cymdeithasol.			
		Mwy o bolisïau a rhaglenni sy'n hyrwyddo arfer rhwng cenedlaethau wedi'u datblygu	Sefydlu perthynas bontio cenedlaethau mwy cadarnhaol ac ystyrlon.				
		Mwy o bolisïau gan gynnwys cynnydd mewn arferion caredigrwydd ymhlith eu meini prawf llwyddiant.	Anogir caredigrwydd o fewn cymunedau trwy bolisïau cyhoeddus.	Mwy o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol cadarnhaol o fewn cymunedau.			

3. Adolygu tystiolaeth ar gyfer gwerthusiadau o strategaethau a rhaglenni tebyg

3.1 I hysbysu'r asesiad gwerthusadwyedd o'r strategaeth Cysylltu Cymunedau, adolygwyd tystiolaeth academaidd ddiweddar a llenyddiaeth lwyd o strategaethau, rhaglenni, ymyriadau a gweithgareddau tebyg gyda'r nod o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Bydd hyn yn sicrhau bod y fframwaith gwerthuso a ddatblygir yn seiliedig ar arfer gorau a dysgu o ymdrechion blaenorol i asesu strategaethau neu weithgareddau tebyg. Mae'r adolygiad llenyddiaeth dilynol wedi'i strwythuro'n fras yn (i) adolygiad o werthusiadau o strategaethau system-gyfan i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a (ii) adolygiad o werthusiadau o ymyriadau penodol, gyda'r dystiolaeth wedi'i chrynhoi ar draws mathau o weithgareddau thematig.

3.2 Roedd ein dull o ymdrin â'r adolygiad llenyddiaeth yn cynnwys yr agweddau canlynol:

- **Strategaeth chwilio**. Fe wnaethom ddefnyddio llinynnau o eiriau allweddol mewn peiriannau chwilio i adalw gwerthusiadau perthnasol o strategaethau ac ymyriadau a oedd wedi'u hanelu'n benodol at leihau unigrwydd a/neu ynysigrwydd cymdeithasol, neu lle'r oedd unigrwydd a/neu ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith y canlyniadau a fesurwyd. Roedd hyn yn cynnwys termau chwilio yn ymwneud â'r mathau o weithgareddau a gefnogir drwy'r Strategaeth Cymunedau Cymunedau (e.e., gweithgareddau corfforol, gwirfoddoli, presgripsiynu cymdeithasol, cynhwysiant digidol, ac ati). Nodwyd ffynonellau ychwanegol trwy 'belenu eira', yn seiliedig ar ffynonellau y cyfeiriwyd atynt mewn cyhoeddiadau a adolygwyd gennym.
- **Meini prawf ar gyfer cynhwysiant**. Rhoddodd yr adolygiad llenyddiaeth flaenoriaeth i werthusiadau cyhoeddedig o'r pum mlynedd diwethaf, er y cynhwyswyd hefyd astudiaethau dylanwadol a gyhoeddwyd yn gynharach. Lle bo'n bosibl, blaenoriaethwyd adolygiad o adolygiadau systematig a meta-ddadansoddiad, o ystyried eu bod yn cymharu astudiaethau lluosog ar yr un pwnc, ac o ystyried eu cwmpas o werthusiadau lluosog ar gyfer thema ymyriad penodol.

3.3 I grynhoi, dim ond un enghraifft a nodwyd gennym o strategaeth debyg ar draws y system ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol – strategaeth Connected Society ar gyfer Lloegr – a oedd yn cynnwys fframwaith ar gyfer mesur cynnydd yn erbyn y mesurau a nodir yn y strategaeth. Roedd sail dystiolaeth lawer ehangach yn ymwneud â gwerthusiadau o ymyriadau penodol wedi'u targedu at fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, er bod ansawdd a swm y dystiolaeth yn amrywio'n sylweddol, yn dibynnu ar y mathau o weithgareddau dan sylw. Yn benodol, canfuwyd bod ansawdd y dulliau gwerthuso yn dibynnu ar natur y gweithgareddau a gynhwyswyd ym mhob ymyriad, gyda rhai ymyriadau yn fwy parod i fabwysiadu methodolegau gwerthuso cadarn fel hap-dreialon rheoli.

Gwerthusiadau o strategaethau system-gyfan i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol

3.4 Mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn cael eu cydnabod yn eang fel mater iechyd cyhoeddus, sy'n cael ei waethygu ymhellach gan y cyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol a osodwyd yn ystod pandemig COVID-19. Mae nifer o wledydd, gan gydnabod maint y broblem a difrifoldeb yr effeithiau a geir ar unigolion a chymunedau, yn ogystal ag ar bwrs y wlad, wedi mabwysiadu strategaethau trawslywodraethol cenedlaethol i fynd i'r afael ag ef (enghreifftiau yw Lloegr,[13] Yr Alban,[14] ac Awstralia)[15] neu wedi datblygu ymatebion polisi eraill, megis Japan sydd wedi penodi ei phrif weinidog i fod yn gyfrifol am fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.[16]

3.5 Mae ein hadolygiad llenyddiaeth wedi amlygu Lloegr fel yr awdurdodaeth gyntaf i ddatblygu strategaeth system-gyfan ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Ym mis Ionawr 2018, penododd Llywodraeth y DU yr hyn a ddisgrifiwyd fel Gweinidog Unigrwydd cyntaf y byd, yr Anrhydeddus Tracey Crouch AS. Ym mis Hydref 2018, cyhoeddodd Llywodraeth y DU strategaeth genedlaethol i fynd i'r afael ag unigrwydd, sy'n berthnasol i Loegr yn unig.

[13] Llywodraeth EM (2018) *A connected society: A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change*.
[14] Scottish Government (2018) *A Connected Scotland: our strategy for tackling social isolation and loneliness and building stronger social connections*.
[15] Ending Loneliness Together (2021) *A National Strategy to Address Loneliness and Social Isolation*.
[16] Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon (2021) *Joint message from the UK and Japanese Ministers for Loneliness on tackling loneliness*.

Amlinellodd y strategaeth hon waith i sicrhau 'cymdeithas â chysylltiad cymdeithasol', trwy gydweithrediad ac ymdrechion y llywodraeth, cymdeithas sifil, llywodraeth leol, cyflogwyr ac unigolion. Roedd y strategaeth hefyd yn cynnwys ymrwymiad i ddatblygu dangosyddion cyson ar gyfer mesur unigrwydd ac i wella'r sylfaen dystiolaeth ar ba fesurau ac ymyriadau sy'n gweithio i leihau ei mynychder. Yn unol â hyn, cyhoeddodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol ei chanllawiau ar ddefnyddio'r dangosyddion cenedlaethol ar arolygon.[17]

3.6 Y DU oedd yr unig lywodraeth a nodwyd yn yr adolygiad i roi dull ar waith i fonitro a gwerthuso ei strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd. O ystyried cymhlethdod unigrwydd fel cyflwr, ei ystod eang o yrwyr, ac ansicrwydd ynghylch effeithiolrwydd ymyriadau a gynlluniwyd i fynd i'r afael ag ef, ni osododd Llywodraeth y DU un targed meintiol ar gyfer y newid yr anelir ato.[18] Yn lle hynny, ymrwymodd y strategaeth y llywodraeth i gyhoeddi adroddiadau cynnydd blynyddol er mwyn rhoi diweddariadau rheolaidd ar weithrediad y camau a nodir yn y strategaeth, yn ogystal ag ar ddatblygiad polisïau a rhaglenni ychwanegol. Cyhoeddwyd tri adroddiad blynyddol hyd yn hyn – yn 2020[19], 2021[20] a 2022[21] – yn manylu ar y cynnydd yn erbyn y mesurau a nodir yn y strategaeth.

3.7 Fel rhan o'i phecyn ehangach i fynd i'r afael ag unigrwydd, cyflwynodd Llywodraeth y DU y Gronfa Cysylltiadau Adeiladu (BCF) gwerth £11.5m, sef cronfa gyntaf erioed y llywodraeth i fynd i'r afael ag unigrwydd yn Lloegr, a sefydlwyd fel partneriaeth rhwng saith o adrannau'r llywodraeth, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, a Sefydliad y Co-op. Dyfarnwyd grantiau i 126 o sefydliadau gwirfoddol, cymunedol a chymdeithasol, sy'n gweithio gyda gwahanol grwpiau ledled Lloegr i ymgymryd ag ystod eang o weithgareddau. Penodwyd gwerthuswr annibynnol i weithio ochr yn ochr â deiliaid grantiau a'u helpu i gasglu a dadansoddi data i werthuso effaith eu prosiectau. Roedd canfyddiadau'r gwaith hwn yn bwydo i mewn i ddau adroddiad gwerthuso,[22] yn asesu effaith y BCF cyn, ac yn ystod, pandemig COVID-19. Ar gyfer y gwerthusiad cyntaf, mabwysiadwyd dull 'mesur ar y cyd' i ganiatáu i ddeiliaid

[17] Swyddfa Ystadegau Gwladol (2018) *Measuring loneliness: guidance for use of the national indicators on surveys*.
[18] UK Parliament (2019) *Written questions, answers and statements UIN 277738.*
[19] Llywodraeth EM (2020) *Loneliness Annual Report: the first year*.
[20] Llywodraeth EM (2021) *Loneliness Annual Report: the second year*.
[21] Llywodraeth EM (2022) *Loneliness Annual Report: the third year.*
[22] Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon (2021) *Building Connections Fund evaluation final reports*.

grantiau gymharu effaith eu gwaith â sefydliadau eraill sy'n cynnal gweithgareddau tebyg. Gwahoddwyd grŵp dethol o ddeiliaid grantiau i weithdy cyd-ddylunio gwerthuso gyda'r nod o ddatblygu set gyffredin o gwestiynau gwerthuso, mireinio'r ddamcaniaeth newid a rennir, nodi canlyniadau cyffredin a mecanweithiau newid, a thrafod dulliau casglu data. Yna, casglwyd data trwy arolygon gwaelodlin a dilynol a chyfweliadau lled-strwythuredig yn cynnwys deiliaid grantiau a defnyddwyr gwasanaethau. Ar gyfer yr ail werthusiad, a oedd ag amcan i asesu effaith pandemig COVID-19 ar brosiectau BCF dethol, mabwysiadwyd dull 'gwerthuso datblygiadol', i fod yn fwy addas ar gyfer amgylchedd cymhleth a deinamig, lle mae'n rhaid i brosiectau addasu'n gyflym i gwrdd â newid anghenion.

Gwerthusiadau o ymyriadau penodol sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol

3.8 O ystyried yr ymddangosiad gweddol ddiweddar o lunio polisïau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, dull monitro a gwerthuso Llywodraeth y DU yw'r unig enghraifft a nodwyd yn ein hadolygiad o asesiad effaith ar gyfer strategaeth system-gyfan i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Serch hynny, gellir dod o hyd i fewnwelediadau ar arferion gorau yn y llenyddiaeth ynghylch gwerthusiadau o brosiectau a rhaglenni penodol sy'n mynd i'r afael â mater unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol trwy ystod o wahanol sianelau. Cynhaliwyd adolygiad o werthusiadau cyhoeddedig o ymyriadau penodol o'r pum mlynedd diwethaf a oedd â phrif amcan (neu un o'r prif amcanion) o leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r adolygiad yn adrodd ar y cyhoeddiadau a ystyrir yn fwyaf craff o safbwynt methodolegol, gan ffafrio adolygiadau systematig neu feta-ddadansoddiadau sy'n cymharu astudiaethau lluosog ar yr un pwnc, gan roi trosolwg cynhwysfawr o'r methodolegau mwyaf effeithiol i asesu effaith ymyriadau penodol.

3.9 Mae'r isadran ddilynol yn canolbwyntio ar y methodolegau a ddefnyddiwyd yn y gwerthusiadau a nodwyd yn ein hadolygiad, gan roi cipolwg ar addasrwydd dulliau posibl o werthuso ymyriadau tebyg i'r rhai a gefnogir o fewn pedair blaenoriaeth y rhaglen Cysylltu Cymunedau. Rydym wedi nodi ystod eang o fethodolegau ar gyfer gwerthuso ymyriadau penodol gyda lefelau amrywiol o gadernid, gan gynnwys dulliau ansoddol a meintiol, gwerthusiadau o ddulliau cymysg, hap-dreialon rheoli ac astudiaethau grŵp sengl, a gwerthusiadau lled-arbrofol. Yn ôl eu natur, mae rhai

o’r gweithgareddau hyn yn cael effaith fwy uniongyrchol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol canfyddedig y cyfranogwyr, tra bod mentrau eraill yn ymdrin â’r broblem o safbwynt mwy cyfannol ac anuniongyrchol. Adlewyrchir hyn yn y dystiolaeth werthuso sydd ar gael ar bynciau penodol yn y llenyddiaeth. Er enghraifft, mae digonedd o dystiolaeth yn y llenyddiaeth ddiweddar ar effeithiau rhaglenni presgripsiynu cymdeithasol neu weithgareddau hamdden corfforol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol (y ddau wedi’u cynnwys ym Mlaenoriaeth 1 y strategaeth), sy’n cael effeithiau mwy uniongyrchol, tra bod y dystiolaeth empirig yn gyfyngedig o ran effaith polisïau tai o ansawdd da (Blaenoriaeth 2) ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol neu drechu tlodi drwy ail-lunio rhaglenni ariannu presennol (Blaenoriaeth 3), sydd â mecanwaith llai uniongyrchol ar gyfer mynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

3.10 Yn ogystal ag ystyriaethau methodolegol, roedd canfyddiadau dwy thema drosfwaol ar draws y dystiolaeth a adolygwyd a oedd yn adlewyrchu'n gyffredinol: (i) bod cytundeb cyffredinol ar effaith gadarnhaol ymyriadau targededig ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol neu gysylltedd cymdeithasol y bobl dan sylw, a (ii) bod y boblogaeth a dargedir gan yr ymyriadau hyn yn bennaf yn oedolion hŷn neu - i raddau llai - yn bobl ifanc.

Gweithgareddau hamdden corfforol

3.11 Gweithgareddau corfforol yw un o themâu ymyrraeth gyda’r effaith fwyaf uniongyrchol ar gysylltedd cymdeithasol, gan greu cyfleoedd i wella neu adeiladu perthnasoedd newydd, wedi’i hwyluso gan fodolaeth gweithgaredd a rennir neu nod cyffredin (yn achos chwaraeon tîm cystadleuol) sy’n cefnogi cael gwared ar rwystrau unigol i ryngweithio cymdeithasol (Lubans et al., 2016). O ystyried hyn, roedd digonedd o dystiolaeth yn y llenyddiaeth ynghylch gwerthuso gweithgareddau hamdden corfforol o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gyda llawer ohonynt yn ymwneud â methodolegau megis hap-dreialon rheoli.

3.12 Adolygodd Shvedko et al. (2018) effaith ymyriadau gweithgaredd corfforol ar ynysigrwydd cymdeithasol, unigrwydd, neu gymorth cymdeithasol mewn oedolion hŷn, trwy adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad o hap-dreialon rheoli. Nododd yr awduron 38 o hap-dreialon rheoli, gyda chyfanswm o 5,288 o gyfranogwyr. Perfformiwyd y meta-ddadansoddiad ar 23 o hap-dreialon rheoli. Cymharwyd ymyriadau gweithgaredd corfforol â grŵp rheoli heb unrhyw ymarfer

corff nac yn cael ymyriad arall heb fod yn weithgaredd corfforol (e.e., therapi celf). Y prif ganlyniadau ar gyfer yr adolygiad hwn oedd: 1) unigrwydd; 2) ynysigrwydd cymdeithasol; 3) cymorth cymdeithasol; 4) rhwydweithiau cymdeithasol (cymorth); a 5) gweithredu cymdeithasol fel is-faes o ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd.

3.13 Nid yw canfyddiadau’r meta-ddadansoddiad yn graff o ran manteision gweithgareddau corfforol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan fod diffyg data ar gael ar y ddau ganlyniad iechyd cymdeithasol hyn. Fodd bynnag, mae'r astudiaeth yn awgrymu bod hap-dreialon rheoli yn fethodoleg addas i asesu effaith ymyriadau gweithgaredd corfforol ar weithrediad cymdeithasol a newidynnau iechyd cymdeithasol. Adlewyrchir hyn yn asesiad risg yr awduron o ran tuedd, a ganfu fod gan y mwyafrif o hap-dreialon rheoli (26 allan o 38) risg isel o duedd. Aseswyd y risg o duedd drwy ddefnyddio offeryn asesu risg o duedd 12 maen prawf Grŵp Llyfr Adolygu Cochrane (CRBG)[23] (Furlan et al., 2009).

Gwirfoddoli

3.14 Nid yw astudiaethau mwyaf diweddar sy’n archwilio’r berthynas rhwng gwirfoddoli ac unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn werthusiadau effaith o fentrau penodol, ond yn hytrach yn astudiaethau arsylwadol (hydredol neu drawsdoriadol) yn seiliedig ar ddata eilaidd, sy’n archwilio effaith dod i gysylltiad â gweithgareddau gwirfoddoli (e.e., gwirfoddoli oriau yn y flwyddyn ddiwethaf) ar unigrwydd canfyddedig ac ynysigrwydd cymdeithasol (Akhter-Khan et al., 2022). Felly, cyfyngedig yw'r ansawdd neu swm o dystiolaeth o effeithiolrwydd rhaglenni gwirfoddoli o ran mynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gwirfoddolwyr yn benodol.

3.15 Yr unig astudiaeth a oedd yn ymwneud â chasglu data sylfaenol a nodwyd gennym oedd astudiaeth ansoddol arsylwadol (Sundström et al., 2021) yn seiliedig ar grwpiau ffocws a chyfweliadau unigol gyda gwirfoddolwyr o wahanol sefydliadau, gyda’r nod o ddisgrifio profiad gwirfoddolwyr o ddod yn wirfoddolwr, a bod yn wirfoddolwr, a dod ar draws unigrwydd pobl hŷn yn gyffredinol ac unigrwydd dirfodol

[23] Mae'r 12 maen prawf CRBG arf asesu risg o duedd yn pennu digonolrwydd Hap Dreial Rheoli trwy asesu'r adroddiadau ar y canlyniadau canlynol: 1) haposod; 2) cuddio dyraniad; 3) tebygrwydd nodweddion gwaelodlin; 4) dallu'r ymyriadau a neilltuwyd i gyfranogwyr, 5) dallu darparwyr gofal; 6) asesu cyd-ymyriadau; 7) y cydymffurfio derbyniol; 8) adrodd am gyfraddau gadael; 9) asesiad cyfartal o gyfranogwyr ar draws grwpiau ar hap; 10) asesu adroddiadau dethol ar ganlyniadau; 11) dallu aseswyr; a 12) tebygrwydd o ran amseriad asesu canlyniadau.

yn benodol. Roedd y canfyddiadau'n dangos bod gwirfoddoli wedi bod o fudd nid yn unig i'r bobl hŷn y cyfarfu'r gwirfoddolwyr â nhw, ond hefyd i ymdeimlad y gwirfoddolwyr eu hunain o ystyr, trwy leddfu eu hunigrwydd eu hunain.

3.16 Nodwyd enghreifftiau o ddulliau arbrofol o asesu effeithiolrwydd gweithgareddau gwirfoddoli ar ansawdd bywyd grwpiau targed penodol mewn llenyddiaeth ddiweddar – er enghraifft, hap-dreialon rheoli i werthuso effeithiolrwydd rhaglenni cyfeillio gwirfoddolwyr i gleifion â sgitsoffrenia (Priebe et al., 2020; Sikira et al., 2021). Yn yr astudiaethau hyn, fodd bynnag, yr unig effaith a fesurir yw ar y rhai sy'n 'derbyn' y gweithgareddau gwirfoddoli, yn hytrach na'r effaith ar y gwirfoddolwyr eu hunain. O ganlyniad, mae bwlch yn y dystiolaeth ynglŷn â manteision llesiant posibl gwirfoddoli.

Celfyddydau a Diwylliant

3.17 Cyfyngedig yw'r dystiolaeth ar yr effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o ymyriadau cyfranogi ac ymgysylltu â'r celfyddydau a diwylliant. Fodd bynnag, nodwyd adroddiad gwerthuso effaith rhaglen o weithgareddau a arweiniwyd gan Gyngor Celfyddydau Lloegr a roddodd fewnwelediad perthnasol i sut i asesu effeithiolrwydd rhaglenni yn y maes hwn.

3.18 Ym mis Ionawr 2021, dyrannodd Adran Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon Llywodraeth y DU gronfa o £1.5 miliwn – a weinyddir gan Gyngor Celfyddydau Lloegr – i ariannu 50 o brosiectau ar gyfer cyflenwi gweithgareddau newydd sy'n mynd i'r afael yn benodol ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o ganlyniad i'r effaith COVID-19[24]. Ymgymerwyd â chyfres o weithgareddau i werthuso'r mentrau a ariannwyd gan gynnwys (i) data monitro ar lefel prosiect sy'n casglu'r gweithgareddau a nifer yr ymgysylltiadau ar gyfer pob prosiect, a (ii) data ar lefel cyfranogwyr a gasglwyd trwy Arolwg Amrywiaeth a Llesiant ar-lein ac o gyfweliadau dilynol â chyfranogwyr y prosiect. Roedd yr arolwg yn cynnwys set o gwestiynau yn archwilio effaith ymgysylltu ar eu cysylltiadau, ymdeimlad o berthyn, llesiant ac unigrwydd. Roedd y gwerthusiad hefyd yn cynnwys sesiynau dysgu cymheiriaid, lle gwahoddwyd cynrychiolwyr o brosiectau a ariannwyd – drwy gyfres o weithgareddau ymneilltuo a thrafodaethau grŵp – i fyfyrio ar eu gallu i gyrraedd

[24] Imogen Blood & Associates (2021) *Impact of creative & cultural activity during the pandemic on loneliness, isolation & wellbeing.*

pobl amrywiol sy’n profi unigrwydd a gwella eu llesiant yn ogystal â rhannu profiadau am gyfleoedd a chyfyngiadau a gyflwynir gan ddulliau digidol, cymdeithasol a chyfunol ar arfer celfyddydol a diwylliannol.

Cynhwysiant digidol

3.19 Mae corff mawr o lenyddiaeth ar effaith ymyriadau i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol drwy gynhwysiant digidol a datblygu sgiliau digidol, gyda’r mwyafrif helaeth yn targedu oedolion hŷn. Nodwyd adolygiad systematig gennym a oedd yn crynhoi’r llenyddiaeth hon, gan gynnig trosolwg cynhwysfawr o’r methodolegau addas i asesu effaith ymyriadau yn y maes hwn. Yn ogystal, fe wnaethom nodi gwerthusiad o raglen llythrennedd digidol yn Awstralia ar gyfer oedolion hŷn, sy’n berthnasol i’r astudiaeth hon gan ei bod yn strategaeth system-gyfan a ddarperir trwy rwydwaith mawr o bartneriaid.

3.20 Cynhaliodd Balki et al., (2022) adolygiad ymbarél systematig (adolygiad o adolygiadau) gyda'r nod o nodi, syntheseiddio, a gwerthuso'n feirniadol effeithiolrwydd ymyriadau technoleg i wella cysylltedd cymdeithasol mewn oedolion hŷn. O’r 21 adolygiad a ddewiswyd (gan gynnwys adolygiadau systematig, adolygiadau integreiddiol, adolygiadau cwmpasu a meta-ddadansoddiadau), roedd 14 yn ymdrin â TGCh cyffredinol (term cyffredinol sy’n diffinio set amrywiol o offer ac adnoddau technolegol a ddefnyddir i drosglwyddo, storio, creu, rhannu, neu gyfnewid gwybodaeth), pedwar gyda fideo-gynadledda, tri gyda hyfforddiant cyfrifiadurol a rhyngrwyd, dau gyda theleofal, dau gyda roboteg, dau gyda gwefannau rhwydweithio cymdeithasol (SNS), tri gyda gemau, ac un gyda realiti estynedig 3D. Roedd y rhan fwyaf o’r adolygiadau’n ymdrin ag effaith fuddiol technolegau ar unigrwydd, tra bod eraill yn canolbwyntio ar ynysigrwydd cymdeithasol, cysylltedd, ac ansawdd bywyd. Roedd adolygiadau dethol yn cynnwys astudiaethau a oedd yn cwmpasu'r holl ddyluniadau a dulliau gwerthuso posibl - hap-dreialon rheoli, dulliau ansoddol, meintiol, cymysg, lled-arbrofol ac arsylwi. Roedd y nifer fawr o ymyriadau a gynhwyswyd yn y 21 o adolygiadau dewisol yn nodi effeithiau o wahanol faint, gyda’r awduron hefyd yn nodi y gallai cadernid cyfyngedig y methodolegau fod wedi cyfyngu ar allu’r adolygiadau i wneud sylwadau terfynol ar effeithiolrwydd yr ymyriadau. Serch hynny, daeth yr astudiaeth i'r casgliad y gall technoleg alluogi rhyngweithiadau pellter hir, gan ganiatáu i

oedolion hŷn ddod yn gysylltiedig yn gymdeithasol, cael cefnogaeth, ehangu eu rhwydweithiau cymdeithasol, a chryfhau eu cysylltiadau presennol.

3.21 O blith cyhoeddiadau'r llywodraeth a adolygwyd, nodwyd bod gwerthusiad effaith 'Be Connected',[25] rhaglen llythrennedd digidol llywodraeth Awstralia ar gyfer pobl hŷn, a gyflenwyd drwy garfan amrywiol o dros 3,000 o sefydliadau partner rhwydwaith, yn arbennig o berthnasol. Nod y fenter oedd cefnogi a galluogi Awstraliaid hŷn i ddatblygu eu sgiliau digidol a'u hyder, tra hefyd yn eu helpu i wireddu manteision bod yn gysylltiedig ar-lein. Er mwyn asesu priodoldeb, effeithiolrwydd ac effeithlonrwydd Be Connected, gweithredodd y gwerthuswr raglen ymchwil dulliau cymysg tair-blynedd, gan ddarparu dolen adborth i alluogi'r Adran Gwasanaethau Cymdeithasol (DSS) a phartneriaid prosiect i addasu'r rhaglen yn ôl yr angen. Er mwyn deall priodoldeb, defnyddiodd y gwerthuswr y data rhaglen, data arolwg partneriaid rhwydwaith a chylchoedd lluosog o gyfweliadau. Er mwyn asesu effeithiolrwydd, defnyddiwyd arolwg dysgwyr ar ddau bwynt mewn amser, gan sefydlu mesurau ystadegol manwl gywir o newid dros amser. Er mwyn pennu effeithlonrwydd y rhaglen, cynhaliodd y gwerthuswr ddadansoddiad Elw Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI), gan fesur yr effaith gymdeithasol fel elw ar fuddsoddiad cronfeydd rhaglen.

Presgripsiynu cymdeithasol

3.22 Nodwyd nifer o astudiaethau oedd â'r nod o werthuso effaith presgripsiynu cymdeithasol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r dystiolaeth hon yn amrywio o ran ansawdd y dulliau gweithredu, a chrynhoir adolygiad systematig yn y paragraff isod sy'n rhoi trosolwg cynhwysfawr o'r llenyddiaeth ddiweddar hon.

3.23 Cynhaliodd Reinhardt et al. (2021) adolygiad systematig o lenyddiaeth i asesu effaith rhaglenni presgripsiynu cymdeithasol ar unigrwydd ymhlith cyfranogwyr a'r boblogaeth. Roedd naw astudiaeth yn mesur effeithiolrwydd ac effaith rhaglenni presgripsiynu cymdeithasol o ran unigrwydd yn bodloni'r meini prawf cynhwysiant ar gyfer yr adolygiad systematig. Mae'r erthyglau'n seiliedig ar naw menter presgripsiynu cymdeithasol a gynhaliwyd yn y DU rhwng 2014 a 2019. O'r astudiaethau a gynhwyswyd, roedd chwech yn defnyddio dyluniad 'cyn ac ar ôl' a

[25] Swinburne University (2020) *Improving the digital inclusion of older Australians – The social impact of Be Connected.*

thair astudiaeth achos, gyda thystiolaeth yn cael ei chymryd ar un pwynt mewn amser. Nid oedd yr un o'r astudiaethau'n ystyried grŵp rheoli. Cynhaliodd tair astudiaeth arolygon yn unig, cynhaliodd dwy gyfweliad yn unig, a chyfunodd pedair y dulliau hyn. Cynhaliwyd pum astudiaeth gyda derbynwyr presgripsiynu cymdeithasol yn unig, tra bod pedair hefyd yn cyflwyno gwybodaeth a gasglwyd gan weithwyr cyswllt, gwirfoddolwyr, a meddygon teulu a gyflwynodd y rhaglenni.

3.24 Ar y cyfan, mae’r cyfranogwyr a’r darparwyr gwasanaethau yn ystyried modelau presgripsiynu cymdeithasol sydd wedi’u cynllunio i fynd i’r afael ag unigrwydd yn ddefnyddiol i raddau helaeth, gyda chyfranogwyr fel arfer yn dweud eu bod yn teimlo’n llai unig ac yn fwy cysylltiedig ag eraill. Mesurir yr effaith gadarnhaol fel canran fawr o ostyngiadau mewn gwasanaethau meddygon teulu, adrannau damweiniau ac achosion brys, a chleifion mewnol/cleifion allanol, yn dilyn gweithredu'r rhaglen. Fodd bynnag, roedd mesur effaith y rhaglenni a'r ymyriadau hyn yn heriol oherwydd fod y dystiolaeth ategol yn annigonol i raddau helaeth. Roedd yr astudiaethau'n wynebu cyfyngiadau o ran dyluniad, gan ddibynnu'n bennaf ar gymariaethau ‘cyn ac ar ôl’, heb gymariaethau grŵp rheoli, ac roeddent yn methu â rhoi cyfrif am ddylanwad posibl amodau eraill ar y canlyniadau. Dewiswyd y cyfranogwyr yn bennaf trwy atgyfeiriadau gan feddygon teulu, ond nid oedd y broses ddethol hon yn cynnwys dull systematig nac eglur. Ymhellach, nid yw sawl astudiaeth yn darparu diffiniad clir na mesur o unigrwydd, ac yn aml yn defnyddio ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn gyfnewidiol.

3.25 Fel cyfyngiad ychwanegol ar yr astudiaethau a gynhwyswyd, amlygodd yr awduron mai dim ond un astudiaeth a archwiliodd ganlyniadau gofal cymdeithasol. Gan fod rhaglenni presgripsiynu cymdeithasol wedi'u cynllunio i fynd i'r afael ag unigrwydd, gallai'r diffyg sylw i'r defnydd o ofal cymdeithasol fod yn hepgoriad difrifol. Heb wybod i ba raddau yr effeithir ar y defnydd o ofal cymdeithasol, mae’n heriol datblygu syniad clir p’un a yw presgripsiynu cymdeithasol yn diwallu anghenion unigolion yn llawn, yn newid cyfraddau atgyfeirio, neu’n arwain at arbedion cost.

3.26 Mae’r awduron yn dilyn – ac yn awgrymu y dylai ymchwil yn y dyfodol ddilyn – argymhellion 2019 GIG Lloegr i werthuso canlyniadau rhaglenni tebyg i bresgripsiynu cymdeithasol drwy asesu effaith rhaglen ar dair lefel: y person, y

systemau iechyd a gofal cymdeithasol, a'r gymuned.[26] Mae'r tair lefel hyn yn dal ystod o effeithiau posibl ac yn helpu ymchwilwyr i ddeall effeithiau presgripsiynu cymdeithasol fel dull o ymgysylltu a grymuso unigolion a chymunedau i gyd-ddylunio cynlluniau iechyd, lleihau unigrwydd, a hybu iechyd y cyhoedd.

3.27 Daw'r awduron i'r casgliad bod rhaid i ansawdd y dystiolaeth wella er mwyn i fodelau presgripsiynu cymdeithasol gyrraedd eu llawn botensial. Dylai astudiaethau ddatblygu a ffeilio protocolau dylunio clir sy'n nodi llwybrau at effaith a chanlyniadau i'w mesur cyn i'r rhaglen gychwyn, gan roi cyfrif am ffactorau ymyrryd a chyd-destunol posibl, ac ymdrechu i gyflawni mesurau ar gyfer grwpiau rheoli cymharol.

Trafnidiaeth gyhoeddus

3.28 Gall trafnidiaeth gyhoeddus annigonol fod yn rhwystr sylweddol i gyfranogiad cymdeithasol, yn enwedig i bobl ifanc ac oedolion hŷn sydd wedi rhoi'r gorau i yrru (neu erioed wedi gyrru). Fodd bynnag, cyfyngedig yw'r dystiolaeth am effeithiolrwydd ymyriadau sy'n ymwneud â gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

3.29 Nodwyd astudiaeth a edrychodd ar effaith cyflwyno polisi trafnidiaeth sy'n gyfeillgar i oed – sef tocynnau bws am ddim – ar iechyd meddwl pobl hŷn yn Lloegr (Reinhard et al., 2018). Mabwysiadodd yr awduron ddull newidiol cyfryngol sy'n manteisio ar feini prawf cymhwysedd ar gyfer tocynnau bws am ddim i amcangyfrif effaith defnydd cynyddol o drafnidiaeth gyhoeddus ar unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol, ymgysylltiad cymdeithasol a symptomau iselder.[27] Canfuwyd bod cymhwysedd ar gyfer tocyn teithio bws am ddim yn gysylltiedig â chynnydd o 8% yn y defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus ymhlith pobl hŷn. Roedd yr allbynnau o'r model newidyn cyfryngol yn awgrymu bod defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn lleihau teimladau o unigrwydd, yn cynyddu gwirfoddoli, ac yn cynyddu amlder cyswllt rheolaidd â phlant a ffrindiau. Dangosodd y canfyddiadau hefyd fod defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn lleihau symptomau iselder.

[26] NHS England (2019) _Social prescribing and community-based support: Summary guide_.
[27] Mae amcangyfrif newidyn cyfryngol yn dechneg ystadegol y gellir ei defnyddio i amcangyfrif y berthynas achosol rhwng un ffactor a ffactor arall.

Mannau cymunedol a hybiau

3.30 Bwriad penodol hybiau cymunedol yw rhoi mwy o gyfleoedd i gymunedau gyfarfod a rhyngweithio, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol ac, yn y pen draw, datblygu ymdeimlad o berthyn. Mae llenyddiaeth sylweddol yn ymwneud ag effaith ymyriadau sy'n gysylltiedig â hybiau cymunedol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a grynhoir yn dda gan yr adolygiad systematig a ddisgrifir yn y paragraffau canlynol.

3.31 Cynhaliodd 'What Works Centre for Wellbeing' adolygiad systematig o ymyriadau i hybu cysylltiadau cymdeithasol drwy wella seilwaith cymunedol.[28] Nododd yr awduron wyth math o ddull ymyrryd, ac ymhlith y rhain roedd hybiau cymunedol, a ddiffinnir fel canolfannau cymunedol neu sefydliadau angori cymunedol, yn canolbwyntio ar iechyd a llesiant, a all naill ai fod yn seiliedig ar ardal neu weithio fel rhwydwaith. Roedd yr astudiaethau a gafodd eu codio fel ymyriadau hybiau cymunedol yn cynnwys caffis cymunedol, canolfan gelfyddydau cymunedol, gerddi cymunedol, cynllun cyd-gartrefu, meysydd chwarae cymunedol, eglwys, ac ymyriadau datblygu cymunedol mwy gwasgaredig. Archwiliodd naw astudiaeth o ymyriadau hybiau cymunedol rai agweddau ar gysylltiadau cymdeithasol, gan gynnwys cydlyniant cymdeithasol, pontio cyfalaf cymdeithasol, ymddiriedaeth, ansawdd a maint rhwydweithiau cymdeithasol a rhyngweithiadau cymdeithasol gyda chymdogion, ffrindiau a theulu. O'r naw astudiaeth hyn, defnyddiodd un ddull astudiaeth achos, defnyddiodd dwy werthusiad dull cymysg, roedd pump yn astudiaethau ansoddol ac roedd un yn seiliedig ar arolwg trawstoriadol yn unig. Yn gyffredinol, canfu'r adolygiad dystiolaeth gymedrol y gall hybiau cymunedol (i) hyrwyddo cydlyniant cymdeithasol trwy gymysgu gwahanol grwpiau cymdeithasol neu oedran, (ii) cynyddu cyfalaf cymdeithasol a meithrin ymddiriedaeth rhwng pobl mewn cymunedau, (iii) cynyddu rhwydweithiau cymdeithasol a rhyngweithio ehangach rhwng aelodau'r gymuned, a (iv) cynyddu gwybodaeth a sgiliau unigolion.

3.32 Gan gyfeirio at yr holl astudiaethau a gynhwyswyd yn yr adolygiad systematig (nid y rhai a gafodd eu codio fel hybiau cymunedol yn unig), nododd yr awduron nifer o gyfyngiadau methodolegol o fewn y dystiolaeth. Nid oedd grŵp cymharu yn y rhan fwyaf o'r astudiaethau meintiol. Yn ogystal, roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau o

[28] Bagnall, A et al. (2018) *A systematic review of interventions to boost social relations through improvements in community infrastructure (places and spaces).* Technical Report. What Works Centre for Wellbeing.

ddyluniad trawsdoriadol sengl ac nid oeddent yn mesur effeithiau dros amser. Dadleuwyd bod y dystiolaeth o'r ansawdd uchaf wedi deillio o astudiaethau ansoddol. Dadleuodd yr awduron nad yw mesur canlyniadau meintiol yn unig yn mesur yn gynhwysfawr yr effeithiau ehangach ar fywydau pobl na'r cyd-destun y mae newidiadau'n digwydd ynddo, gydag ymchwil ansoddol yn aml mewn sefyllfa well i archwilio'r agweddau hyn. Nodwyd hefyd bod grwpiau 'anodd eu cyrraedd' yn aml yn cael eu heithrio o astudiaethau ymchwil arbrofol, boed hynny'n fwriadol neu'n ddiofyn. Dadleuwyd bod cynnwys gwybodaeth bellach a gasglwyd drwy ymchwil ansoddol yn sicrhau bod poblogaeth eang yn cael ei chynrychioli. Yn olaf, dadleuodd yr awduron fod tystiolaeth ansoddol mewn sefyllfa well i ddatgelu effeithiau anfwriadol neu annisgwyl (cadarnhaol neu negyddol), o ystyried nad yw wedi'i chyfyngu gan ragdybiaethau a ddiffiniwyd ymlaen llaw.

Ymyriadau sy'n targedu pobl ifanc, gan gynnwys myfyrwyr

3.33 Awgrymodd ymchwil seiliedig ar boblogaeth fod dosbarthiad unigrwydd ar draws grwpiau oedran yn y DU ar ffurf U, gan ei fod yn fwyaf cyffredin o dan 25 oed ac yn hŷn na 65 oed (Victor & Yang, 2012). Yn ogystal â phobl hŷn, roedd pobl ifanc hefyd yn destun ffocws nifer o ymyriadau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Nododd ein hadolygiad llenyddiaeth ddwy astudiaeth ddiweddar sy'n crynhoi'r llenyddiaeth ar y pwnc yn systematig.

3.34 Cynhaliodd Osborn et al. (2021) adolygiad systematig i asesu pa mor dderbyniol ac effeithiol yw ymyriadau sy'n ceisio atal neu leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl ifanc. Cafodd tua 28 o gyhoeddiadau yn deillio o 16 o astudiaethau gwahanol eu cynnwys yn yr adolygiad. Roedd pump o'r astudiaethau yn hap-dreialon rheoli, roedd saith yn ddyluniadau 'cyn ac ar ôl', roedd un yn ddyluniad lled-arbrofol, roedd dau yn defnyddio mesurau ailadroddus, ac roedd un yn ddyluniad anarbrofol gyda grŵp cymharu. Defnyddiodd saith ddulliau ansoddol hefyd fel rhan o gynllun astudiaeth dull cymysg.

3.35 Sylwodd yr awduron fod diffyg eglurder o ran yr hyn yr oedd y rhan fwyaf o'r ymyriadau'n ei gynnwys, gwahaniaethau sylweddol yn y ffordd y caiff unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ei fesur, a dim ond asesiad cyfyngedig o p'un a gawsant eu gweithredu fel y cynlluniwyd yn wreiddiol. Roedd y rhan fwyaf o'r ymyriadau'n gysylltiedig â gostyngiad yn nifer yr achosion o unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol, ond mae'n llai eglur a oedd yr ymyriadau hyn yn effeithiol o ran

lleihau unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol. Er enghraifft, gwerthuswyd y rhan fwyaf o'r ymyriadau gan ddefnyddio cynlluniau astudio anarbrofol, ac ychydig a ddefnyddiodd ddulliau ansoddol i ddeall y mecanweithiau gweithredu. Gan fod unigrwydd yn aml yn fyrhoedlog – nododd yr awduron – mae'n bosibl na fydd unrhyw ostyngiadau meintiol a welwyd mewn unigrwydd yn adlewyrchu profiad y cyfranogwr o'r ymyriad, neu gallai unrhyw leihad fod oherwydd ffactorau eraill.

3.36 Gorffennodd yr awduron yr adroddiad trwy awgrymu ymchwil yn y dyfodol i fwydo i mewn i werthusiadau o ymyriadau: (i) dylid darparu disgrifiad trylwyr o'r ymyriad, ei gydrannau a'i theori newid, ochr yn ochr â gwerthusiadau proses trwyadl, i gynorthwyo'r gallu i'w ailadrodd, (ii) wrth ymchwilio cwestiwn gwrthffeithiol yn ymwneud ag effaith ymyriad ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, dylid defnyddio cynlluniau astudio cadarn, gan gynnwys hap-dreialon rheoli lle bo modd, a (iii) mae angen ymchwil ansoddol i ddeall sut mae pobl ifanc yn profi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gyfeirio at a chysyniadoli'r unigrwydd hwn yng nhyd-destun eu bywydau bob dydd.

3.37 Cynhaliodd Eccles a Qualter (2021) feta-ddadansoddiad o astudiaethau gan ddefnyddio dyluniadau grŵp sengl (dim cymharydd) a hap-dreialon rheoli. Roedd eu dadansoddiad yn canolbwyntio ar fesur unigrwydd fel canlyniad gydag unigolion 25 oed neu iau. Cafodd cyfanswm o 39 o astudiaethau (14 grŵp sengl a 25 o hap-dreialon rheoli) eu cynnwys, a chanfu'r awduron dystiolaeth y gallai'r ymyriadau hyn leihau unigrwydd ieuenctid. Fodd bynnag, roedd yr ymyriadau'n cynnwys targedu pobl ifanc yr ystyriwyd eu bod mewn perygl – er enghraifft y rhai â phryderon iechyd. Anaml y targedwyd pobl ifanc a ddywedodd eu bod yn unig. Canfu'r awduron rywfaint o dystiolaeth bod llwyddiant ymyriad yn dibynnu ar y math o ymyriad. Ar gyfer dyluniadau grŵp-sengl, yr ymyriadau hynny a oedd yn canolbwyntio ar sgiliau cymdeithasol ac emosiynol a esgorodd ar y maint effaith mwyaf, ac yna'r rhai a oedd yn cynnwys therapi seicolegol. Ar gyfer hap-dreialon rheoli, yr ymyriadau hynny a oedd yn canolbwyntio ar ddysgu hobi newydd a gafodd yr effaith fwyaf, ac yna ymyriadau wedi'u hanelu at hyfforddiant sgiliau cymdeithasol.

3.38 O safbwynt methodolegol, canfu'r awdur faint effaith gymedrig uwch mewn astudiaethau grŵp-sengl (h.y., astudiaethau nad ydynt yn rhannu cyfranogwyr yn

grwpiau triniaeth a rheolaeth) o'i gymharu â hap-dreialon rheoli.[29] Y rheswm pam y cafodd astudiaethau grŵp-sengl fwy o effaith na hap-dreialon rheoli yw'r ffaith na all astudiaethau grŵp-sengl nodi'n glir a yw unrhyw welliannau posibl, neu ddiffyg gwelliannau, yn ganlyniad i rywbeth y tu allan i'r ymyriad. Felly, awgrymodd yr awduron fod angen i'r maes symud tuag at astudiaethau gyda grŵp rheoli er mwyn caniatáu gwerthusiad dibynadwy a chywir o ymyriadau a gynlluniwyd i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Amlygodd yr adolygiad hefyd broblem bosibl gyda'r ffordd y caiff ymyriadau eu gwerthuso a'u hadrodd. Yn enwedig yn achos hap-dreialon rheoli, canfuwyd bod elfennau pwysig ar goll o adroddiadau, gan gynnwys gwybodaeth am sut y dewiswyd pobl ifanc, sut y cawsant eu rhoi ar hap mewn grwpiau, a'r cyfraddau athreulio. Yn ogystal, amlygodd yr adolygiad yr angen am apwyntiadau dilynol hirdymor. Ar gyfer y cymariaethau 'cyn ac ar ôl', dim ond 28% o astudiaethau oedd yn cynnwys cyfnod dilynol, ac yn achos hap-dreialon rheoli, fe wnaeth hyn wella ychydig i 44%. Dadleuwyd bod absenoldeb asesiad dilynol yn ei gwneud yn anodd gwneud sylw ynghylch p'un a oedd yr ymyriad yn cael effaith hirdymor.

Adolygiad o fesurau a dangosyddion ar gyfer mesur canlyniadau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol

3.39 Fel y sefydlwyd eisoes, mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ddau gysyniad gwahanol ond yr un mor gymhleth ac amlochrog. Yn gyffredinol, mae ynysigrwydd cymdeithasol yn cyfeirio at ddiffyg gwrthrychol o berthnasoedd cymdeithasol (o ran maint neu ansawdd), tra bod unigrwydd yn deimlad goddrychol, digroeso sy'n deillio o anghysondeb rhwng (swm neu ansawdd) perthnasoedd cymdeithasol sydd gan unigolyn a'r rhai y mae eu heisiau. Mae mesur yn fanwl gywir bresenoldeb a graddau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn her. Serch hynny, mae'r ymdrechion mesur hyn yn sylfaen i ymchwil ac yn darparu sylfaen ar gyfer dod i gasgliadau a gwneud argymhellion. Yng nghyd-destun gwerthuso polisi, mae'r gallu i fesur canlyniad yn fanwl gywir yn hanfodol er mwyn i werthuswyr asesu i ba raddau y mae polisi penodol wedi gwella'r canlyniad hwnnw'n effeithiol.

[29] Mewn cynlluniau ymchwil arbrofol, mae'r polisi sydd i'w werthuso yn cael ei neilltuo i grŵp "triniaeth", gyda chanlyniadau'r grŵp hwn yn cael eu mesur mewn perthynas â grŵp "rheoli", neu gymharydd, na neilltuwyd y polisi iddynt.

3.40 Yn yr is-adran ganlynol, ceir trosolwg o’r mesurau a’r graddfeydd a ddefnyddiwyd yn y llenyddiaeth i feintioli unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Mesur unigrwydd

3.41 O ystyried ei natur oddrychol, mae unigrwydd yn cael ei asesu amlaf drwy ddefnyddio mesurau hunan-adrodd. Mae’r mesurau hunan-adrodd amrywiol a ddatblygwyd yn bennaf yn amrywio mewn perthynas â thair agwedd:

(a) Dimensiwn y mesur (un dimensiwn yn erbyn amlddimensiwn), sy'n gysylltiedig â chysyniadoli unigrwydd fel lluniad undimensiynol neu amlddimensiwn. Mae cysyniadau aml-ddimensiwn o unigrwydd yn cael eu hadeiladu ar y dybiaeth y gall perthnasoedd cymdeithasol gwahanol fodloni gwahanol anghenion cymdeithasol, a gall gwahanol deimladau o unigrwydd godi o ddiffyg un neu fwy o’r perthnasoedd cymdeithasol hyn. Er enghraifft, mae’r gwahaniaeth rhwng unigrwydd cymdeithasol ac emosiynol yn un o’r cysyniadau amlddimensiwn mwyaf cyffredin, lle mae unigrwydd cymdeithasol yn cyfeirio at ddiffyg integreiddio cymdeithasol ac ymdeimlad o berthyn i rwydwaith cymdeithasol, tra bod unigrwydd emosiynol yn ymwneud yn fwy â diffyg ymlyniad emosiynol agos, gan gynnwys cefnogaeth emosiynol, hoffter, ac agosatrwydd.

(b) Nifer yr eitemau y mae'r mesur yn eu cynnwys (mesurau un eitem yn erbyn mesurau aml-eitem), sy'n ymwneud â nifer y cwestiynau neu ddatganiadau yr adeiledir ar y raddfa unigrwydd.

(c) P’un a yw’r mesur yn asesu unigrwydd mewn ffordd uniongyrchol ynteu anuniongyrchol, h.y., a yw geiriau fel “unig” wedi’u cynnwys yn benodol yng nghwestiynau’r arolwg, ynteu fel arall, a osgoir cyfeiriadau uniongyrchol o’r fath at unigrwydd?

3.42 Mae mwyafrif y mesurau un eitem yn fesurau uniongyrchol. Yn reddfol, mae hyn oherwydd wrth asesu ymdeimlad unigolyn o unigrwydd drwy ddefnyddio un cwestiwn, mae bron yn anochel y bydd y cwestiwn yn cyfeirio’n benodol at unigrwydd. I'r gwrthwyneb, mae mesurau aml-eitem yn tueddu i fod yn fesurau anuniongyrchol, oherwydd trwy ofyn cyfres o gwestiynau, mae’n bosibl tynnu allan y teimladau o unigrwydd heb sôn yn benodol amdano.

3.43 Mae’r astudiaeth hon yn blaenoriaethu mesurau aml-eitem, anuniongyrchol o unigrwydd, gan y bernir yn y llenyddiaeth eu bod yn well am nifer o resymau. Er

enghraifft, mae dilysrwydd ugeiniau o fesurau uniongyrchol un eitem yn cael ei feirniadu oherwydd eu bod mewn perygl o ennyn ymatebion sy'n gymdeithasol ddymunol. Mewn geiriau eraill, mae'r stigma ynghylch unigrwydd yn ei gwneud yn fwy tebygol i berson beidio â datgelu ei wir deimladau o unigrwydd pan gaiff gwestiwn uniongyrchol fel 'pa mor aml ydych chi'n teimlo'n unig?'. Canlyniad hyn yw bod llai o achosion o unigrwydd wedi eu canfod mewn astudiaethau sy'n defnyddio mesurau uniongyrchol un eitem o gymharu â'r rhai sy'n defnyddio mesurau anuniongyrchol aml-eitem (Eccles et al., 2020). Felly, y rhesymu dros ffafrio mesurau un eitem, anuniongyrchol o unigrwydd yn hytrach na mesurau uniongyrchol aml-eitem yw cuddio diddordeb yr ymchwilwyr mewn unigrwydd, a thrwy hynny osgoi ysgogi stereoteipiau negyddol ac ymateb cymdeithasol-ddymunol (Mund et al., 2022). Er enghraifft, gellir gweld gwahaniaethau artiffisial rhwng y rhywiau wrth ddefnyddio mesurau uniongyrchol, gyda dynion yn nodi lefelau is o unigrwydd ar gyfartaledd na menywod (Borys & Perlman, 1985). Pan ddefnyddir mesurau anuniongyrchol o unigrwydd, mae'r gwahaniaethau hyn rhwng y rhywiau yn diflannu, neu hyd yn oed yn cael ei wrthdroi (Maes et al., 2019).

3.44 Yn ogystal, mae rhai astudiaethau wedi beirniadu graddfeydd un eitem am fod yn annibynadwy, a'u bod yn dal mwy o sŵn na gwahaniaethau sylweddol rhwng unigolion mewn teimladau o unigrwydd (Marangoni & Ickes, 1989).

3.45 Gan ddilyn (Maes et al., 2022), rydym wedi rhoi trosolwg o'r wyth graddfa unigrwydd a ddefnyddir amlaf (gweler Atodiad B). Asesir pa mor aml y defnyddir pob graddfa yng nghronfa ddata'r prosiect MASLO (Astudiaeth Feta-ddadansoddol o Unigrwydd), sy'n cynnwys nifer fawr o astudiaethau sy'n dibynnu ar holiaduron unigrwydd.

3.46 Yn ogystal â'r graddfeydd unigrwydd a ddefnyddir yn y llenyddiaeth academaidd, mae'n werth sôn am Offeryn Mesur yr Ymgyrch i Derfynu Unigrwydd,[30] sydd wedi'i ddatblygu'n benodol ar gyfer pobl sy'n darparu gwasanaethau neu'n cynnal gweithgareddau sy'n ceisio lleddfu teimladau o unigrwydd. Mae'r offeryn yn cynnwys tri datganiad sy'n defnyddio geiriad cadarnhaol - (i) Rwy'n fodlon â'm cyfeillgarwch a'm perthnasoedd; (ii) Mae gen i ddigon o bobl rwy'n teimlo'n gyfforddus i ofyn am help ganddyn nhw ar unrhyw bryd; (iii) Mae fy mherthnasoedd

[30] Ymgyrch i Derfynu Unigrwydd (2015) *Measuring your impact on loneliness in later life*.

mor foddhaol ag yr wyf eisiau iddynt fod – ac mae'r ymatebwyr yn ateb ar raddfa Likert 5 pwynt i'r cwestiynau, yn amrywio o 'cytuno'n gryf' i 'anghytuno'n gryf'. Trwy roi sgoriau o 0 i 4 i bob cwestiwn, mae'n hawdd cynhyrchu mesur o unigrwydd ar raddfa 12 pwynt. Prif fantais y raddfa hon yw ei bod yn cael ei chadw mor fyr â phosibl a chaiff ei hysgrifennu mewn iaith nad yw'n ymwthiol ac sy'n annhebygol o achosi unrhyw embaras neu drallod.

Ynysigrwydd cymdeithasol

3.47 Nodwyd tair graddfa y gellir eu defnyddio i asesu graddau ynysigrwydd cymdeithasol ymatebwyr, er nad ydynt yn sôn yn benodol am ynysigrwydd cymdeithasol, gan gyfeirio yn lle hynny at gysyniadau tebyg, megis cymorth cymdeithasol, rhwydwaith cymdeithasol neu gysylltedd cymdeithasol.

3.48 Datblygwyd y Duke Support Index (DSSI) fel offeryn i bennu lefel cymorth cymdeithasol unigolyn, a ddatblygwyd yn wreiddiol fel mesur 35-eitem, ond a dalfyrwyd wedyn i fersiwn 11-eitem i'w ddefnyddio ymhlith unigolion oedrannus â salwch cronig (Koenig et al., 1993). Rhoddwyd prawf ar ddilysrwydd a dibynadwyedd y raddfa gryno gyda phobl hŷn sy'n byw yn y gymuned yn Awstralia (Goodger et al., 1999). Mae dwy is-raddfa i'r DSSI 11-eitem, y cyntaf yn cyfeirio at ryngweithiadau cymdeithasol, a'r ail yn cyfeirio at gefnogaeth gymdeithasol ganfyddedig (dimensiwn mwy goddrychol, efallai'n debycach i'r teimlad digroeso o unigrwydd nag i'r cysyniad mwy 'gwrthrychol' o ynysigrwydd cymdeithasol).

3.49 Mae'r Lubben Social Network Scale (LSNS) yn fesur hunan-adrodd o ymgysylltiad cymdeithasol. Cafodd hon ei datblygu'n wreiddiol i asesu rhwydweithiau cymdeithasol ymhlith poblogaethau oedrannus, ac mae'r raddfa'n bodoli mewn dwy fersiwn: y raddfa wreiddiol 12-eitem a fersiwn gryno 6-eitem (Koenig et al., 1993). Mae gan yr LSNS ddwy is-raddfa, yn cyfeirio at deulu a ffrindiau.

3.50 Diffiniodd Cornwell & Waite (2009) raddfa datgysylltiad cymdeithasol trwy gyfuno dangosyddion lluosog o gysylltedd cymdeithasol, cyfranogiad cymdeithasol, cefnogaeth gymdeithasol, ac unigrwydd ymhlith oedolion hŷn a gynhwysir yn y Prosiect Bywyd Cymdeithasol Cenedlaethol, Iechyd a Heneiddio (NSHAP). Mae gan y raddfa datgysylltiad cymdeithasol 13-eitem strwythur dau-ffactor, gan gynnwys y dimensiwn rhwydwaith cymdeithasol cyfyngedig a'r dimensiwn anweithgarwch cymdeithasol.

Arolwg Cenedlaethol Cymru

3.51 Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn cynnwys mesuriad o unigrwydd. Mae'n mabwysiadu Graddfa Unigrwydd 6-eitem De Jong Gierveld (DJGLS), gan gynnwys y datganiadau canlynol:

(a) ‘Rwy’n profi ymdeimlad cyffredinol o wacter’

(b) ‘Rwy’n colli cael pobl o gwmpas’

(c) ‘Rwy’n aml yn teimlo fy mod yn cael fy ngwrthod’

(d) ‘Mae digon o bobl y gallaf ddibynnu arnynt pan fydd gennyf broblemau’

(e) ‘Mae llawer o bobl y gallaf ymddiried yn llwyr ynddynt’

(f) ‘Mae digon o bobl rwy’n teimlo’n agos atyn nhw’

Gall ymatebwyr ateb ‘ie’, ‘mwy neu lai’, ‘na’, ‘ddim yn gwybod’ a ‘gwell gennyf beidio â dweud’ a chyfunir ymatebion i gynhyrchu graddfa o 0 i 6, lle mae 0 y lleiaf unig a 6 y mwyaf unig. Gofynnwyd cwestiynau am unigrwydd yn 2016-17 a 2017-18, ac o 2019-20 ymlaen.

4. Mewnwelediadau o gyfweliadau â rhanddeiliaid

4.1 Er mwyn llywio datblygiad yr adroddiad hwn, fe wnaethom gyfweld 10 o randdeiliaid a oedd naill ai'n ymwneud â datblygu a gweithredu'r strategaeth Cysylltu Cymunedau neu a oedd â dealltwriaeth fanwl o fater unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gyffredinol. Roedd hyn yn cynnwys cynrychiolaeth o'r sefydliadau canlynol:

- Llywodraeth Cymru,
- Iechyd Cyhoeddus Cymru,
- Yr Ymgyrch i Derfynu Unigrwydd,
- Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, a
- Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

4.2 Defnyddiwyd y cyfweliadau i lywio'r asesiad gwerthusadwyedd, gan gynnwys rhoi cefndir ar y cyd-destun y tu ôl i'r strategaeth Cysylltu Cymunedau a'i pholisïau gwaelodol, yn ogystal â deall y prif heriau o ran gwerthuso, gan gynnwys y potensial i fonitro a chasglu data. Mae'r tabl isod yn crynhoi'r pwyntiau trafod allweddol o'r cyfweliadau:

Thema	Prif bwyntiau trafod
Cefndir i'r strategaeth Cysylltu Cymunedau	Mae'r strategaeth yn mynegi gweledigaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer strategaeth i fynd i'r afael â'r mater amlwg o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r strategaeth yn cyfuno cyfres o gamau gweithredu diriaethol a nodau o wahanol feysydd polisi mewn un naratif. Ei gweledigaeth yw i gymdeithas gydweithio'n synergyddol i fynd i'r afael â mater unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Canfuwyd bod y strategaeth yn effeithiol o ran gwreiddio'r ymdrech i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o fewn yr amcan i greu cymunedau mwy cysylltiedig – a thrwy hynny beidio â'i thrin fel problem yr unigolyn yn unig – a'i rhannu ar draws ystod eang o gyrff yn y sector cyhoeddus a'r

Thema	Prif bwyntiau trafod
	trydydd sector, sy'n creu ymgysylltiad ac yn amlygu'r angen i ymdrin â'r mater o safbwyntiau lluosog. Mae'r rhan fwyaf o'r ymyriadau a gynhwyswyd yn y strategaeth yn ymrwymiadau presennol y meysydd polisi LIC dan sylw, a allai fod wedi'u datblygu ymhellach i gynyddu eu heffaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Heblaw am yr ymyriadau o dan y pedair Blaenoriaeth, mae'r Strategaeth yn cynnwys cronfa o £1.4m, a ddyluniwyd i ddechrau profi neu ehangu dulliau arloesol ac addawol, yna eu dargyfeirio i gefnogi sefydliadau sy'n gweithredu ar lefel gymunedol, trwy Awdurdodau Lleol a Chynghorau Gwirfoddol Sirol.
Rhwystrau i leihau nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol	Canfyddiad a stigma: gall pobl fod â chywilydd gofyn am help. Opsiynau trafnidiaeth gyhoeddus anaddas: yn aml mae cysylltiadau gwael mewn ardaloedd anghysbell yng Nghymru. Llythrennedd digidol cyfyngedig: efallai na fydd oedolion hŷn yn gallu defnyddio dyfeisiau technoleg a'r rhyngrwyd. Argyfwng costau byw: gall cymdeithasu ddod yn angen eilaidd pan fydd yn cystadlu am yr un adnoddau â bwyd a lloches. Ystod eang o achosion ac effeithiau: nid oes un ateb sy'n addas i bawb i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a dylai polisi gael ei deilwra i anghenion amrywiol gwahanol gymunedau a grwpiau poblogaeth.
Effaith pandemig COVID-19	Rhwystrwyd y strategaeth yn ystod y pandemig COVID-19, gan fod y rhan fwyaf o adnoddau wedi'u cyfeirio at fynd i'r afael â'r argyfwng iechyd cyhoeddus. Gwaethygodd cyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar draws pob grŵp poblogaeth.

Thema	Prif bwyntiau trafod
	Ar nodyn cadarnhaol, mae ymwybyddiaeth a sensitifrwydd llawer ehangach bellach o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, tra bod y pandemig wedi helpu i hyrwyddo llythrennedd digidol, sy'n helpu i leddfu unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol hyd yn oed nawr.
Monitro a chasglu data	Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn casglu data ar unigrwydd drwy raddfa unigrwydd 6-eitem De Jong Gierveld, ond nid yw ynysigrwydd cymdeithasol yn cael ei gofnodi'n benodol. Mae arolwg panel 'Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus' yn cynnwys un cwestiwn am unigrwydd. Cafodd ei dreialu fel arolwg misol ym mis Ionawr, Chwefror a Mawrth 2023, ond mae'n bosibl na fydd y cwestiwn yn parhau i gael ei ofyn mor aml.
Ystyriaethau ar gyfer gwerthusiadau	Mae'n heriol asesu'r effaith ychwanegol a gynhyrchir yn uniongyrchol gan y strategaeth o gofio ei natur system-gyfan ac oherwydd y byddai llawer o'i hymyriadau sylfaenol wedi bodoli waeth beth oedd y strategaeth. Mae COVID-19 yn ffactor dwysáu cryf wrth sefydlu effaith y strategaeth, gan ei fod wedi newid canfyddiadau ac ymwybyddiaeth o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn sylweddol. Gellir asesu effeithiau'r strategaeth – ar wahân i'r rhai a gyflawnwyd drwy ei rhaglenni a'i pholisïau sylfaenol – drwy archwilio (i) sut mae'n dylanwadu ar lunio polisïau yn y dyfodol, (ii) sut mae'n helpu i gryfhau partneriaethau ymhlith rhanddeiliaid yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector i fynd i'r afael â'r mater, a (iii) sut mae'n dylanwadu ar gynlluniau ariannu lleol. Mae natur 'wasgaredig' y strategaeth (h.y., y ffaith ei bod yn cael ei chyflenwi drwy bolisïau/ymyriadau lluosog a phartneriaid) yn her sylweddol i fonitro ei chanlyniadau a gwerthuso'r effaith gyffredinol. Gallai gwerthusiad o effeithiau hirdymor y strategaeth gynnwys dadansoddi data clinigol, megis data ar

Thema	Prif bwyntiau trafod
	ostyngiadau mewn marwolaethau cynamserol neu lefelau iechyd meddwl a chorfforol. Fodd bynnag, mae heriau sylweddol o ran priodoli. Mae angen casglu pwyntiau data lluosog dros amser i werthuso newidiadau. Mae hyn yn amlygu'r angen am gydweithio rhwng cyrff cyhoeddus a gwasanaethau a phartneriaid eraill i gasglu a rhannu data perthnasol.

5. Asesu gwerthusadwyedd ar gyfer y strategaeth Cysylltu Cymunedau

5.1 Mae'r adran hon yn crynhoi ein hasesiad ar werthusadwyedd y strategaeth Cysylltu Cymunedau, gan sefydlu i ba raddau y gellir gwerthuso'r strategaeth yn gadarn mewn modd dibynadwy a chredadwy o fewn paramedrau sefydliadol presennol. Llywiwyd yr asesiad gwerthusadwyedd hwn gan y gweithgareddau ymchwil canlynol:

- Adolygiad o lenyddiaeth yn ymwneud â gwerthusiadau cynsail o strategaethau a rhaglenni tebyg (gweler Adran 4).
- Cyfres o 10 cyfweliad gyda swyddogion Llywodraeth Cymru ac arbenigwyr allanol (gweler Adran 5 am synthesis o'r trafodaethau hyn).
- Datblygu fframwaith integredig o Fodel Rhesymeg a Theorïau Newid ar gyfer y strategaeth Cysylltu Cymunedau a'i meysydd blaenoriaeth priodol (gweler Adran 3).
- Adolygiad o'r data sydd ar gael y gellir ei ddefnyddio i lywio gwerthusiad yn y dyfodol (gweler y Banc Data yn Atodiad A).

5.2 Fel yr argymhellwyd mewn adroddiad a gomisiynwyd gan yr Adran dros Ddatblygu Rhyngwladol (DFID) a oedd yn cynnwys argymhellion arfer gorau ar gyfer cynhyrchu rheolyddion, rydym wedi asesu gwerthusadwyedd Cysylltu Cymunedau yn erbyn y meini prawf canlynol:[31]

- **Dyluniad y rhaglen:** asesu i ba raddau y mae cynllun y strategaeth yn addas ar gyfer cael ei werthuso'n gadarn, fel y caiff ei lywio gan y rhaglen Model

[31] Adran dros Ddatblygu Rhyngwladol y DU (2013) *Planning Evaluability Assessments*.

Rhesymeg a Theorïau Newid. Bydd hyn yn cwmpasu ystod o is-elfennau, gan gynnwys eglurder a chysondeb y nodau a'r amcanion, cymhlethdod y strategaeth, a bodolaeth dangosyddion ar gyfer mesur ei heffaith.

- **Argaeledd gwybodaeth:** asesu ymarferoldeb cynnal gwerthusiad, gan gynnwys cwmpas ac ansawdd y data sydd ar gael y gellir ei ddefnyddio i lywio gweithgareddau gwerthuso yn y dyfodol, ystyriaethau moesegol, a dichonoldeb priodoli canlyniadau yn benodol i'r strategaeth.
- **Cyd-destun sefydliadol:** i asesu defnyddioldeb ac ymarferoldeb gwerthusiad, yn seiliedig ar ystod o ffactorau sefydliadol megis ymwybyddiaeth rhanddeiliaid o'r strategaeth, risgiau, a'r adnoddau sydd ar gael.

Dyluniad y rhaglen

Eglurder y nodau ac amcanion

5.3 Bydd set o nodau ac amcanion wedi'u diffinio'n glir ac wedi'u cyfleu, gan gynnwys y camau arfaethedig tuag at gyflawni'r rhain, yn rhoi pwynt cyfeirio i fesur llwyddiant, yn ogystal â chefnogi gwerthuswyr i ddeall y mecanweithiau y mae'r strategaeth yn bwriadu eu defnyddio i gyflawni'r amcanion hyn.

5.4 Mae'r ddogfen strategaeth Cysylltu Cymunedau yn adnodd gwerthfawr ar gyfer gwerthuswyr yn y dyfodol, ac mae'n cyfleu yn glir gyd-destun, nodau ac amcanion y strategaeth, a'r gweithgareddau a'r mecanweithiau allweddol y mae'n anelu atynt i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Nodwyd y gweithgareddau allweddol a'r mecanweithiau newid yn fanwl yn y ddogfen hon, wedi'u trefnu'n bedwar grŵp thema blaenoriaeth o weithgareddau ynghyd â thystiolaeth ategol. Mae Model Rhesymeg a chyfres o Theorïau Newid hefyd wedi'u datblygu fel rhan o'r asesiad gwerthusadwyedd hwn i ddisgrifio'r gadwyn ddisgwyliedig o ganlyniadau ac effeithiau sy'n deillio o weithgareddau a gefnogir drwy'r strategaeth.[32]

5.5 Mae'r strategaeth yn cychwyn gyda nod o leihau nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, fel y'i mesurir yn y tymor hir gan y dangosydd unigrwydd, a chyfres o ddangosyddion cydberthynol, a gynhwysir yn Arolwg Cenedlaethol Cymru (gweler trafodaeth bellach ar ddangosyddion presennol isod).

[32] Dylid nodi bod pob un o'r rhaglenni sydd wedi'u cynnwys yn y strategaeth o dan bob un o'r pedair blaenoriaeth yn debygol o fod â'u nodau a'u hamcanion unigol eu hunain, er ei bod y tu allan i gwmpas yr ymchwil hwn i asesu eglurder y rhain.

Un cyfyngiad ar y dull a ddefnyddiwyd yw nad yw'n diffinio lefel o newid targededig ar gyfer amserlen benodol (e.e., lleihau unigrwydd hunangofnodedig o x% mewn tair blynedd), er y gellid dadlau y byddai targedu lefel o newid ar lefel genedlaethol tu allan i reolaeth y strategaeth, o ystyried yr ystod o ffactorau dwysáu eraill a all effeithio ar nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Cysondeb

5.6 Bydd y graddau y mae'r strategaeth wedi'i gweithredu'n gyson dros amser hefyd yn effeithio ar ei gwerthusadwyedd, o ran cael Theori Newid cyson y gellir ei ddefnyddio gan werthuswyr i nodi canlyniadau/effeithiau ac arwain ffocws gweithgareddau gwerthuso. Bydd newidiadau sylweddol i weithgareddau'r strategaeth dros amser yn effeithio'n negyddol ar y cysondeb hwn.

5.7 Yn dilyn lansio'r strategaeth ym mis Chwefror 2020, rydym yn deall gan Lywodraeth Cymru y gallai tarfu a newid blaenoriaethau a ddigwyddodd o ganlyniad i bandemig COVID-19 fod wedi arwain at newid neu ohirio rhai rhaglenni. Er enghraifft, mae ffocws y Gronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol wedi symud o brofi dulliau arloesol at ariannu mentrau "llawr gwlad" ar lefel awdurdodau lleol. Ar adeg gwerthusiad yn y dyfodol, dylai gwerthuswyr ofalu eu bod yn adnewyddu eu gwybodaeth am ba weithgareddau sydd wedi'u gohirio, eu haddasu neu eu canslo.

Cymhlethdod

5.8 O ystyried yr ystod eang o yrwyr posibl unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, mae'r strategaeth Cysylltu Cymunedau wedi'i datblygu fel dull system-gyfan sy'n ceisio mynd i'r afael â'r mater trwy amrywiaeth o fecanweithiau ar draws llu o wahanol weithgareddau a rhaglenni. Amlygodd yr adolygiad llenyddiaeth a chyfweliadau rhanddeiliaid y system gymhleth o ffactorau a all ddylanwadu ar deimlad unigolyn o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gynnwys digwyddiadau cymdeithasol mawr fel pandemig COVID-19 a'r costau byw cynyddol presennol. Felly, gellir defnyddio ystod eang o ymyriadau i fynd i'r afael â'r mater, yn dibynnu ar amgylchiadau pob unigolyn.

5.9 Mae trafodaethau â rhanddeiliaid wedi pwysleisio bod dull gweithredu system-gyfan y strategaeth hefyd yn cyflwyno cymhlethdod sylweddol, a disgwylir i lawer o weithgareddau a rhaglenni ryngweithio a chyfuno i gyflawni'r effaith a ddymunir.

Amlygir y cymhlethdod hwn ymhellach gan ystod eang a natur integredig y cadwyni effaith a geir ym Model Rhesymeg a Theorïau Newid y strategaeth.

5.10 Gall y cymhlethdod hwn ei gwneud yn heriol priodoli effaith i'r strategaeth ei hun, neu i ddyrannu effaith rhwng y llu o weithgareddau a rhaglenni a gynhwysir yn y strategaeth (gweler asesiad manwl o'r potensial ar gyfer priodoli isod).

Bodolaeth dangosyddion

5.11 Cefnogir gwerthusadwyedd y strategaeth gan fodolaeth dangosyddion dilys a dibynadwy o ganlyniadau ac effeithiau allweddol, gan ganiatáu i werthuswyr fesur pa mor dda y mae'r strategaeth wedi cyflawni ei nodau a'i hamcanion bwriadedig.

5.12 Amlinella dogfen strategaeth Cysylltu Cymunedau y dangosyddion cenedlaethol canlynol y mesurir llwyddiant yn eu herbyn, ac sy'n dod o Arolwg Cenedlaethol Cymru:

Mesurau uniongyrchol

- Ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd emosiynol hunan-gofnodedig ar raddfa De Jong Gieveld.

Mesurau cydberthynol

- canran y bobl sy'n teimlo'n ddiogel gartref, yn cerdded yn yr ardal leol ac wrth deithio.
- canran y bobl sy'n fodlon ar yr ardal leol fel lle i fyw.
- canran y bobl sy'n cytuno eu bod yn perthyn i'r ardal, bod pobl o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu'n dda, a bod pobl yn trin ei gilydd â pharch.
- canran y bobl sy'n gwirfoddoli.
- canran y bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon deirgwaith neu fwy y flwyddyn.
- y sgôr llesiant meddwl cymedrig.

5.13 Adleisiodd yr adolygiad llenyddiaeth a thrafodaethau â rhanddeiliaid y teimlad bod mesur unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn heriol oherwydd eu natur anniriaethol a goddrychol.

5.14 Er gwaethaf hyn, mae methodolegau sefydledig ar gyfer mesur ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd emosiynol hunan-gofnodedig, gan gynnwys y cwestiynau sy’n defnyddio graddfa De Jong Gieveld yn Arolwg Cenedlaethol Cymru. Hefyd, gall mesurau cydberthynol, fel y rhai a fabwysiadwyd gan y strategaeth, gael eu dadansoddi gan werthuswyr fel dirprwyon i ddarparu cadarnhad pellach o’r effeithiau a arsylwyd (gweler y drafodaeth ar argaeledd gwybodaeth isod).

5.15 Mae’r Model Rhesymeg a Theorïau Newid a amlinellir yn yr asesiad gwerthusadwyedd hwn yn nodi ystod o ddangosyddion ychwanegol ar gyfer canlyniadau ac effeithiau y gall gwerthuswyr geisio eu mesur i werthuso effeithiolrwydd rhaglenni unigol o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, er nad yw deall dichonoldeb mesur y rhain wedi’i archwilio’n fanwl o fewn cwmpas y gwaith hwn . Disgwyliwn y bydd rhai dangosyddion lefel rhaglen yn cael eu mesur yn rheolaidd fel rhan o weithgareddau monitro ar lefel rhaglen, tra bydd rhai dangosyddion, gan gynnwys canlyniadau anniriaethol megis llai o stigma a mwy o ymwybyddiaeth, yn fwy heriol i’w mesur mewn modd dilys a dibynadwy. Mae'r Banc Data a gynhwysir yn Atodiad A yn rhoi awgrymiadau ar gyfer ffynonellau data posibl y gellir eu defnyddio i fesur y dangosyddion ychwanegol a awgrymir.

Argaeledd gwybodaeth

Argaeledd data

5.16 Mae argaeledd data monitro ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol mewn perthynas â’r strategaeth Cysylltu Cymunedau a'i rhaglenni gwaelodol yn gyfyngedig, os nad yn gwbl absennol, mewn rhai ardaloedd. Drwy ein hymchwil desg a chyfweliadau â rhanddeiliaid mewnol ac allanol, ni wnaethom nodi unrhyw bartneriaid cyflenwi na rhaglenni penodol sy’n monitro’n systematig y lefelau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith ei fuddiolwyr.

5.17 Fodd bynnag, mae rhai o’r rhaglenni a restrir o dan bedair blaenoriaeth y strategaeth yn monitro cyfranogiad buddiolwyr i’w gwasanaethau yn ogystal â chanlyniadau eraill sy’n ymwneud â theimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Er enghraifft, mae cynlluniau Credydau Amser yn gweithio trwy wobrwyo gwirfoddolwyr gyda chredydau y gellir eu cyfnewid am ystod o wasanaethau a gweithgareddau. Er mwyn i’r cynlluniau hyn weithio, mae angen

cadw golwg ar yr oriau a dreulir yn gwirfoddoli a sut y caiff credydau eu cyfnewid wedyn, sy’n anochel yn creu cofnod o gyfranogiad i’r rhaglen.

5.18 Fel y nodir yn y Banc Data yn Atodiad A, dim ond tair ffynhonnell sy’n darparu mesuriadau o unigrwydd ar lefel genedlaethol:

- Arolwg Cenedlaethol Cymru, trwy raddfa unigrwydd 6-eitem De Jong Gierveld. Mae bodolaeth dynodwyr awdurdodau lleol yn golygu bod y data hwn hefyd ar gael ar lefel is-genedlaethol.
- Arolwg Arolwg Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (a dreialwyd ddechrau 2023), trwy fesur uniongyrchol un-eitem sy'n asesu amlder teimlo'n unig.
- Yr Arolwg Iechyd a Llesiant a gynhaliwyd gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion, sy'n asesu unigrwydd ymhlith myfyrwyr 11 i 16 oed trwy raddfa unigrwydd 3-eitem UCLA.

5.19 Nid oes unrhyw gasgliad cenedlaethol o ddata ar ynysigrwydd cymdeithasol yn cael ei wneud yng Nghymru ar hyn o bryd. Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn darparu data unigrwydd ar lefel awdurdodau lleol. Fodd bynnag, efallai na fydd y lefel hon o ronynnedd yn ddigon i briodoli achosiaeth i’r strategaeth a’i gweithgareddau (h.y., i gysylltu unrhyw newidiadau mewn lefelau unigrwydd cyfartalog â gweithredu’r strategaeth Cysylltu Cymunedau).

Gallu i gasglu data cynradd

5.20 Bydd y gallu i gasglu data sylfaenol yn dibynnu ar ymrwymiad partneriaid darparu rhaglenni. Mae’r rhaglenni ac ymyriadau a gynhwysir yn y strategaeth yn amrywio’n fawr o ran eu dull o fynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Bydd rhai ymyriadau yn cael eu targedu ar unigolion; eraill mewn cymunedau; mathau eraill o gronni cymdeithasol megis ysgolion neu weithleoedd; ac mae eraill yn fentrau cenedlaethol nad ydynt yn targedu unrhyw segmentau penodol o'r boblogaeth, fel adeiladu sgwrs genedlaethol i hybu llesiant. Mae cynnwys cymaint o wahanol raglenni ac ymyriadau yn golygu nad yw'n bosibl cael trosolwg clir o'r grwpiau targed. Yn ei dro, felly, nid yw’n ymarferol datblygu un dull sy’n addas i bawb o gasglu data, ac yn lle hynny gallai fod yn ddoeth ymgysylltu â phartneriaid cyflenwi rhaglenni i’r diben hwn.

5.21 Rhaid cofio, fodd bynnag, nad yw bob amser yn bosibl casglu data unigol ar lefelau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar gyfer rhai rhaglenni. Er enghraifft, gallai rhai ymyriadau fod o fudd i grwpiau agored i niwed, a allai yn ei dro olygu her foesegol o ran casglu data ar lefel unigolion. Ymhellach, efallai na fydd rhai ymyriadau yn y strategaeth yn canolbwyntio'n uniongyrchol ar y nod allweddol o leihau unigrwydd, ac felly efallai na fydd casglu data ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gan fuddiolwyr y rhaglenni hyn yn rhoi llawer o fudd.

Moeseg

5.22 Mae llawer o'r rhaglenni sy'n dod o fewn cylch gorchwyl Cysylltu Cymunedau o fudd i unigolion agored i niwed sy'n wynebu risg o unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol. O ystyried natur sensitif y pwnc, wrth ddylunio a defnyddio deunyddiau gwaith maes, dylai ymchwilwyr geisio osgoi achosi niwed (er enghraifft, straen emosiynol) naill ai i gyfranogwyr neu iddynt eu hunain. Dylid ystyried y ffactorau hyn wrth ddewis dulliau gwerthuso.

5.23 Disgwyliwn y byddai pryderon moesegol yn ei gwneud yn anymarferol defnyddio dulliau gwerthuso arbrofol gyda rhai rhaglenni sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol. Yn benodol, gallai fod problemau moesegol gydag aseinio unigolion ar hap i grŵp rheoli (y grŵp nad yw'n elwa o raglen) fel rhan o hap-dreial rheoli, ar y sail y gellid yn rhesymol ddisgwyl i'r grŵp hwn barhau i brofi canlyniadau negyddol o unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol o'i gymharu â'r grŵp o unigolion sy'n elwa o raglen. Er enghraifft, gallai gwahardd unigolion ar hap rhag defnyddio cymorth neu hybiau cymunedol atal cymorth a allai fod yn werthfawr iddynt ar gyfer lleddfu eu hunigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Yn y pen draw, bydd angen i Lywodraeth Cymru a gwerthuswyr farnu a yw hap-dreial rheoli yn dderbyniol ai peidio o safbwynt moesegol ar sail natur yr ymyriad dan sylw.

Priodoli

5.24 Mae natur hynod gymhleth, system-gyfan y strategaeth Cysylltu Cymunedau, ynghyd â data monitro cyfyngedig ar lefel y rhaglen, yn ei gwneud yn hynod heriol priodoli yn gadarn unrhyw newidiadau a welwyd mewn canlyniadau a mesurau effaith i'r strategaeth.

5.25 Mae ystod eang o ffactorau a digwyddiadau dwysáu a allai ddylanwadu ar deimlad unigolyn o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a disgwyliwn y bydd hyn yn cyflwyno anawsterau sylweddol o ran ynysu effaith y strategaeth yn gadarn. Er enghraifft, nododd cyfweliadau â rhanddeiliaid fod y pandemig COVID-19 yn ffactor parhaus arwyddocaol sy’n effeithio ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol unigolion, o ystyried cyfnodau sylweddol o ynysigrwydd cymdeithasol gorfodol a’i rôl fel catalydd ar gyfer newid ymddygiad (e.e., ysgogi mwy o bobl i ddefnyddio dulliau cyfathrebu digidol). Yn yr un modd, mae’r amgylchedd ariannol chwyddiant-uchel presennol yn cael effaith ddramatig ar safonau byw unigolion, a allai wrthbwyso unrhyw effaith gadarnhaol a gyflawnir drwy’r strategaeth, drwy leihau cyfleoedd i gysylltu.

5.26 O ystyried bod llawer o'r rhaglenni sy'n dod o dan ymbarél Cysylltu Cymunedau yn rhaglenni sy'n bodoli eisoes (wedi'u hymrwymo ac wedi'u hariannu y tu allan i'r strategaeth), nid yw'n glir ar hyn o bryd pa effaith ychwanegol y mae'r strategaeth yn ei chyfrannu at y rhain, os o gwbl. Mae’n realistig disgwyl i’r strategaeth gael rhywfaint o effaith gadarnhaol ar effeithiolrwydd yr ymyriadau hyn o ran mynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, er bod llawer o weithgareddau’r strategaeth yn cael effaith gymharol anuniongyrchol ar y canlyniadau a’r effeithiau a ddarperir drwy raglenni unigol. Rydym yn disgwyl y bydd pennu cyfran unrhyw gyfraniad yn fater heriol iawn i werthuswyr.

Cyd-destun sefydliadol

Ymwybyddiaeth o’r cyd-destun

5.27 Bydd y graddau y mae rhanddeiliaid yn ymwybodol o gyd-destun y strategaeth, a sut y caiff ei diffinio, yn llywio dyfnder ac ansawdd y mewnwelediad y gellir ei gasglu ganddynt yn ystod gweithgareddau ymchwil.

5.28 Mae’r ddogfen strategaeth Cysylltu Cymunedau yn adnodd ardderchog ar gyfer codi ymwybyddiaeth o'r strategaeth. Er nad oeddem yn gallu gwirio ymwybyddiaeth o’r strategaeth ar draws holl swyddogion Llywodraeth Cymru a phartneriaid y rhaglen, gwelsom lefel dda o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o’r strategaeth yn seiliedig ar y cyfweliadau a gynhaliwyd fel rhan o’r asesiad gwerthusadwyedd hwn.

5.29 O ystyried lefelau cymharol isel o farchnata’r strategaeth i’r cyhoedd yn gyffredinol, byddem yn disgwyl i ymwybyddiaeth o’r strategaeth ei hun ostwng ymhlith y

buddiolwyr terfynol (e.e. aelodau o’r cyhoedd sy’n profi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol), felly byddai'n well o ran casglu data sylfaenol gan y grwpiau hyn i ganolbwyntio ar ddeall perfformiad rhaglen-benodol yn hytrach nag effaith y strategaeth ei hun.

Amseru

5.30 Mae amseriad gwerthusiad yn bwysig, gan y bydd yn fwy gwerthfawr os yw'r canfyddiadau yn cael cyfle i ddylanwadu ar weithrediad parhaus y strategaeth, gan ddarparu adborth i helpu i lunio gwelliannau mewn prosesau a gwella'r effeithiau y mae'n eu creu.

5.31 Mae fersiwn gychwynnol y strategaeth wedi ymestyn dros y cyfnod o bedair blynedd rhwng 2020/21 a 2023/24, gyda pharhad y strategaeth yn y dyfodol heb ei benderfynu ar hyn o bryd. Bydd gwerthusiad yn fwy gwerthfawr lle mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu rhoi’r strategaeth ar waith ymhell i’r dyfodol, gan ganiatáu i ddysgu gyfrannu at ddatblygiad polisi parhaus. Ar y llaw arall, pe na bai’r strategaeth yn parhau y tu hwnt i 2023/24, byddai llai o werth i’w gwerthuso o ystyried na fyddai’r hyn a ddysgwyd yn bwydo i mewn i wella polisi parhaus.

5.32 Ar adeg ysgrifennu’r adroddiad hwn, tua phedair blynedd ar ôl lansio’r strategaeth, rydym yn disgwyl y dylai fod cyfnod digonol o brofiad gweithredu bellach er mwyn cael gwersi defnyddiol gan randdeiliaid a monitro data.

Mynediad at randdeiliaid

5.33 Mae mynediad at randdeiliaid yn ystyriaeth allweddol wrth werthuso’r strategaeth, yn enwedig os oes angen casglu data sylfaenol i fynd i’r afael â bylchau data. Disgwyliwn y bydd gwerthusiad o’r broses a’r effaith yn gofyn am ryngweithio sylweddol â swyddogion Llywodraeth Cymru, partneriaid rhaglen, arbenigwyr pwnc, a buddiolwyr rhaglenni, ynghyd â chasglu data sylfaenol. Yn dibynnu ar y rhaglen dan sylw, gallai’r grŵp olaf hwn fod yn arbennig o heriol i gael mynediad ato, o ystyried bod y rhai sydd mewn perygl neu sy’n profi unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol yn ôl eu natur yn fwy tebygol o fod yn ynysig neu â llythrennedd digidol isel.

Adnoddau

5.34 Bydd y dull gwerthuso gorau posibl ar gyfer Cysylltu Cymunedau yn dibynnu ar argaeledd data ac adnoddau (amser ac ariannol) sy'n amhenodol ar hyn o bryd. Mae canllawiau Llyfr Magenta Trysorlys EM yn cynghori y dylai gwerthusiad fod yn gymesur â natur yr ymyriad dan sylw, gyda lefel yr adnoddau'n cynyddu gyda phroffil, cost, lefel risg ac ansicrwydd, a'r potensial ar gyfer dysgu newydd.

5.35 Er nad yw'r strategaeth ohoni ei hun yn ymrwymo swm mawr o adnoddau, fel dull cymhleth a newydd o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, mae'r achos dros neilltuo adnoddau i werthuso yn cael ei atgyfnerthu gan y lefel uchel o ansicrwydd ynghylch ei chanlyniadau a'i photensial i ehangu gwybodaeth am sut y gall dulliau gweithredu system-gyfan fod yn effeithiol yn y maes hwn.

6. Asesiad o opsiynau gwerthuso posibl

6.1 Yn ôl Llyfr Magenta Book Trysorlys EM (2020), mae tri phrif fath o weithgarwch gwerthuso: gwerthuso prosesau, gwerthuso effaith a gwerthuso gwerth am arian (economaidd).[33] Yn fras, mae’r tri chategori hyn yn ceisio mynd i’r afael â’r cwestiynau canlynol:

- **Proses** – Beth ellir ei ddysgu o'r ffordd y darparwyd yr ymyriad?
- **Effaith** – Pa wahaniaeth y mae ymyriad wedi'i wneud?
- **Economaidd** – A oedd yr ymyriad hwn yn ddefnydd da o adnoddau?

6.2 Mae'r adran hon yn adolygu manteision ac anfanteision dulliau posibl o werthuso'r strategaeth Cysylltu Cymunedau a'r rhaglenni cysylltiedig. Mae Llyfr Magenta Trysorlys EM (2020) yn esbonio proses, effaith a gwerthusiad economaidd yn fanwl iawn, ac felly bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar eu hagweddau pwysicaf yn unig, yn ogystal â thechnegau ar gyfer gwerthuso’r strategaeth Cysylltu Cymunedau. Mae canllawiau atodol Llyfr Magenta Trysorlys EM yn rhoi rhagor o fanylion am opsiynau posibl i’w hystyried wrth werthuso’r strategaeth, gan gynnwys dulliau seiliedig ar theori (fel dadansoddi cyfraniadau, a dulliau eraill o ymdrin â chymhlethdod), dulliau lled-arbrofol, a dulliau arbrofol.[34]

6.3 Rydym wedi ystyried dwy elfen fras a allai ddod o fewn cwmpas gwerthusiad o’r strategaeth Cysylltu Cymunedau yn y dyfodol, a bydd y ddwy elfen yn bwysig i ddeall pa mor effeithiol y mae’r dull gweithredu yn gweithio:

- Gwerthusiad o'r dull system-gyfan trosfwaol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd, a
- Gwerthusiad o'r rhaglenni a'r mentrau unigol sy'n cael eu cynnwys o dan ymbarél y strategaeth Cysylltu Cymunedau.

Gwerthuso proses

6.4 Mae gwerthusiad proses yn asesu i ba raddau y mae ymyriad yn cael ei roi ar waith fel a fwriadwyd, gan gynnwys a yw'r cynllun yn gweithio a pha agweddau arno nad ydynt yn gweithio cystal a pham. Yn bwysig, i gael effaith, dylai canlyniadau

[33] Dulliau dadansoddi Llyfr Magenta Trysorlys EM ac Atodiad A i'w defnyddio mewn gwerthusiad.
[34] Ni chafodd dadansoddiad o gyfraniad ei ystyried yn yr asesiad opsiynau gan fod ei gymhwysiad yn gyffredinol brin, sy’n ei gwneud yn anodd ei roi ar waith yn ymarferol.

gwerthuso prosesau gael eu hamseru i gyd-fynd â chyfleoedd, fel y gellir defnyddio adborth i wella gweinyddiaeth y polisi.

6.5 Gall gwerthuso proses ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau ymchwil, wedi'u llywio gan ffynonellau data ansoddol a meintiol, gyda'r nod o ddeall canfyddiadau o sut mae polisi wedi ei weithredu (e.e., trwy ddeall safbwyntiau a barn rhanddeiliaid allweddol sy'n ymwneud â'i gyflenwi neu sy'n rhyngweithio neu'n elwa o'r polisi) yn ogystal â manylion gwrthrychol am sut roedd y polisi'n gweithredu (e.e., trwy ddadansoddi data monitro a pherfformiad).

6.6 O ystyried natur adnodd-ddwys casglu data sylfaenol, bydd yr adnoddau sydd ar gael yn pennu cwmpas y dystiolaeth y gellir ei chasglu gan randdeiliaid, ac mae'n bosibl y bydd angen i werthuswyr flaenoriaethu casglu data sy'n ymwneud â phrosesau materol sy'n rhan o gyflenwi'r strategaeth. Er mwyn deall effeithiolrwydd y prosesau dan sylw, rydym yn disgwyl y bydd grwpiau allweddol yr ymgysylltir â nhw yn cynnwys arweinwyr polisi perthnasol Llywodraeth Cymru, partneriaid cyflenwi rhaglenni, arbenigwyr pwnc, a chyrff sy'n cynrychioli buddiolwyr. Gallai gwerthuso prosesau rhaglenni unigol hefyd gynnwys rhyngweithio â buddiolwyr y rhaglen eu hunain.

6.7 Mae'r tabl isod yn amlinellu cwestiynau gwerthuso awgrymedig y gellid eu cwmpasu mewn gwerthusiad proses, ond y dylid eu diffinio ymhellach mewn unrhyw gwmpasu gwerthuso yn y dyfodol.

Cwestiynau gwerthuso posibl ar gyfer gwerthuso prosesau:

Dimensiwn	Cwestiynau enghreifftiol ar gyfer gwerthuso prosesau
Meini prawf llwyddiant	A oes disgrifiad clir o'r rhaglen a roddwyd ar waith a'r hyn y mae'n ceisio ei gyflawni? Sut mae llwyddiant yn cael ei ddiffinio? A oes dealltwriaeth gyffredin o amcanion allweddol a chanlyniadau dymunol ar draws rhanddeiliaid? Sut mae'r amcanion a'r canlyniadau a fwriedir yn cael eu hadlewyrchu yn y modd y penderfynir ar lwyddiant yr ymyriad?

Dysgu gwersi ar weithredu	Beth oedd i'w weld yn gweithio'n dda? Beth na wnaeth? Pa wersi ydych chi wedi'u dysgu? Beth ellid ei wneud yn wahanol y tro nesaf? Sut mae ffactorau eraill wedi effeithio ar gyflenwi (e.e., COVID-19)? Pa rwystrau sy'n dal i fodoli? Beth ddylid ei newid neu ei wella? A oedd digon o staff ac adnoddau i gyflenwi'r strategaeth yn effeithiol?
Dosbarthu gwybodaeth ac addysg	Pa mor effeithiol fu marchnata a chyfathrebu o ran gwneud rhanddeiliaid yn ymwybodol o'r strategaeth? A oes gan randdeiliaid ddealltwriaeth glir o nodau ac amcanion y strategaeth? A yw rhanddeiliaid yn ymwybodol o'u rôl wrth gyflenwi'r strategaeth? A yw gwybodaeth yn cael ei rhannu'n effeithiol ar draws meysydd polisi Llywodraeth Cymru a phartneriaid darparu rhaglenni?
Monitro a dysgu parhaus	Sut mae llwyddiant yn cael ei ddiffinio? Pa ganlyniadau dymunol fyddai hyn yn eu cynnwys? A oes cynllun cydlynol i gasglu data at ddiben monitro parhaus? A fyddai'r data a gasglwyd yn galluogi mesur llwyddiant? I ba raddau y gellir casglu data'n gyson ac o bryd i'w gilydd mewn modd dibynadwy ac ar lefel ddigonol o fanylder a haeniad? A yw'r strategaeth wedi bod yn effeithiol o ran targedu effaith ar y rhai sydd angen cymorth (h.y., y rhai sy'n wynebu risg neu'n profi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol)? Pa brosesau sydd ar waith i alluogi adrodd ar ddata ac uwchgyfeirio data i'r cyrff llywodraethu cywir os oes angen?

6.8 Bydd y dimensiynau canlynol yn effeithio ar y dewis o ran cwmpas a dull gwerthuso’r broses:

- **Cwmpas y gwaith maes**: Mae gan werthuswyr strategaethau mawr ac amlochrog y dewis o wneud gwaith maes ar lefel strategaeth, lefel rhaglen/gweithgaredd, neu gyfuniad o'r ddau. Caiff y dull lefel strategaeth o wneud gwaith maes ei ffafrio yn hytrach na gwaith maes sy'n ceisio deall gweithrediad rhaglenni ac ymyriadau unigol, oherwydd bydd angen adnoddau sylweddol yn achos yr olaf, o ystyried maint Cysylltu Cymunedau. Oni bai bod adnoddau o’r fath ar gael, dylai gwerthuswyr yn hytrach geisio deall effaith gynyddol Cysylltu Cymunedau ar brosiectau, y gellid eu hategu â chanfyddiadau o fewn prosiectau penodol, ond ni ddylai geisio gwerthuso gweithrediad pob prosiect unigol.
- **Cyfranogwyr**: O ystyried y gwahaniaethau mewn ymwybyddiaeth o'r strategaeth rhwng llunwyr polisi a'r cyhoedd, argymhellir bod strategaethau gwaith maes ar wahân yn cael eu dyfeisio i'r ddau grŵp gymryd rhan mewn gwerthusiad proses. Byddai llunwyr polisi sy’n ymwybodol o Gysylltu Cymunedau mewn sefyllfa well i drafod sut mae’r strategaeth wedi effeithio ar lunio polisïau a darparu ymyriadau i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Fodd bynnag, mae’n annhebygol y byddai’r bobl yr effeithiwyd arnynt gan unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gallu gwneud sylw ar y strategaeth ei hun, ond yn hytrach gallent gyfrannu at y gwaith maes drwy drafod eu profiadau o ymyriadau penodol ac effeithiau ehangach, a allai fod wedi digwydd o ganlyniad i Gysylltu Cymunedau. Fel y trafodwyd yn flaenorol, gall hyn olygu trafod materion sensitif, felly dylai gwerthuswyr fod â’r holl brotocolau diogelu a chanllawiau moesegol angenrheidiol ar waith.
- **Monitro casglu data**: Fel y trafodwyd yn flaenorol, mae'r argaeledd a chasglu data perthnasol y gellid ei ddefnyddio i fonitro effeithiolrwydd gweithredu yn gyfyngedig. Gellid defnyddio data o brosiectau ac ymyriadau unigol i bennu cyrhaeddiad y strategaeth, er enghraifft o ran faint o bobl a all elwa o strategaeth Cysylltu Cymunedau ac ymyriadau cysylltiedig, yn ogystal â faint o brosiectau a gynhyrchir o ganlyniad i'r strategaeth. Fodd bynnag, o ystyried natur eang y strategaeth a’r ffaith bod llawer o brosiectau a rhaglenni’n bodoli cyn i’r

strategaeth gael ei sefydlu, mae'n annhebygol y bydd y defnydd o fetrigau i gyfleu llwyddiant gweithredu'r strategaeth yn arbennig o graff.

Gwerthuso effaith

6.9 Bydd gwerthuso effaith yn elfen allweddol o unrhyw werthusiad o'r strategaeth Cysylltu Cymunedau yn y dyfodol, gyda ffocws ar benderfynu i ba raddau y mae'r strategaeth wedi cyflenwi ei chanlyniadau a'i heffeithiau bwriadedig, yn ogystal â deall sut a pham y cyflawnwyd y rhain. Agwedd allweddol ar werthuso effaith hefyd yw pennu achosiaeth i'r canlyniadau a'r effeithiau a fesurwyd fel y gellir priodoli'r rhain i'r strategaeth (ac nid rhyw ffactor dwysáu). Fel y cyfryw, bydd yn bwysig gallu amcangyfrif y sefyllfa wrthffeithiol (a fyddai'n caniatáu i werthuswyr gymharu canlyniadau mesuredig â chanlyniadau a fyddai wedi digwydd pe na bai'r strategaeth wedi'i gweithredu), i nodi gwir effaith achosol y strategaeth.

6.10 Mae'r tabl isod yn amlinellu cwestiynau gwerthuso awgrymedig y gellid eu cynnwys mewn gwerthusiad effaith, y dylid eu mireinio ymhellach wrth gwmpasu gwerthusiad yn y dyfodol.

Cwestiynau gwerthuso effaith posibl:

Dimensiwn	Cwestiynau enghreifftiol ar gyfer gwerthuso effaith
Cynhyrchu effeithiau a chanlyniadau	A gyflenwodd y strategaeth y canlyniadau a'r effeithiau a fwriadwyd ar draws y tymor byr, canolig a hir? I ba raddau y cawsant eu cyflawni? Beth fu canlyniadau anfwriadol y strategaeth (cadarnhaol neu negyddol, os o gwbl)? I ba raddau y gellir priodoli unrhyw newidiadau i'r strategaeth? Beth oedd y sefyllfa wrthffeithiol y dylid cymharu canlyniadau ac effeithiau â hi? Pa ffactorau achosol a gynhyrchodd yr effeithiau a wireddwyd? Pa nodweddion o'r strategaeth (e.e. gweithgareddau, rhaglenni) a gafodd yr effaith fwyaf neu leiaf?

Dosbarthu effaith	Sut mae buddion y strategaeth wedi’u lledaenu ar draws gwahanol grwpiau o ddiddordeb (e.e., lefelau incwm, ethnigrwydd, statws anabledd, materion iechyd corfforol neu feddyliol)?
Risgiau a ffactorau cyfyngu	Pa ffactorau sydd wedi gwella neu gyfyngu ar effaith y strategaeth (e.e., Covid-19, costau byw, polisïau cyflenwol neu gystadleuol)? A oes unrhyw risgiau parhaus i'r strategaeth gyflawni'r effaith a fwriedir?

6.11 Mae’r is-adran hon yn mynd rhagddi i asesu manteision ac anfanteision cymharol dulliau posibl o werthuso effaith y rhaglen strategaeth Cysylltu Cymunedau, gan gwmpasu ystod o ddulliau gweithredu sy’n cydymffurfio â chanllawiau Llyfr Magenta Trysorlys EM ar werthuso polisi cyhoeddus. Rydym wedi coladu dulliau o werthuso effaith yn bedwar grŵp methodolegol eang: (i) dulliau ansoddol, (ii) dadansoddi ‘cyn ac ar ôl’, (iii) dulliau lled-arbrofol, a (iv) dulliau arbrofol.

6.12 Yn ôl Llyfr Magenta Trysorlys EM, dylai gwerthusiad o ansawdd uchel fod yn ddefnyddiol, yn gredadwy, yn gadarn ac yn gymesur. Gyda hyn mewn golwg, rydym wedi asesu pob dull yn erbyn fframwaith asesu pwrpasol ar gyfer asesu opsiynau dull gwerthuso effaith sy’n cynnwys yr elfennau canlynol:

- **Cadernid** – bydd hygrededd methodoleg werthuso yn dibynnu ar ei dull o ddatblygu senario gwrthffeithiol gadarn (gan dybio nad oes strategaeth) ac argaeledd fframiau sampl. Mae’r meini prawf cadernid felly’n ystyried i ba raddau y bydd y cynllun ymchwil yn caniatáu i werthuswyr briodoli’r effeithiau sy’n cael eu mesur i’r strategaeth, gan gynnwys datblygu senario gwrthffeithiol gadarn i ynysu effaith y strategaeth rhag ffactorau dwysáu posibl.
- **Cwmpas** – bydd methodoleg werthuso yn fwy manteisiol os yw'n mesur yr ystod lawn o effeithiau a gynhyrchir gan bolisi. Mae’r meini prawf cwmpas felly’n asesu i ba raddau y gall pob methodoleg fesur yr ystod o effeithiau a gynhwysir yn y Model Rhesymeg a Theorïau Newid ar gyfer y strategaeth, gan ystyried effeithiau lefel rhaglen a’r rhai a gyflenwir trwy ddull system-gyfan y strategaeth.

- **Gofynion data** – bydd gwahanol ddyluniadau gwerthuso angen lefelau amrywiol o gasglu data sylfaenol neu argaeledd data o ansawdd digonol i gyflawni'r dadansoddiad gofynnol. Mae’r maen prawf hwn yn asesu lefel y mewnbwn data sydd ei angen i gyflenwi pob math o fethodoleg yn effeithiol, gan ystyried maint (h.y., ehangder a gronynnedd) ac ansawdd y data sydd ei angen.
- **Adnoddau** – mae'r maen prawf hwn yn ystyried lefel yr adnoddau, yn nhermau dynol ac ariannol, sydd eu hangen i gyflenwi'r fethodoleg werthuso. Er enghraifft, mae'n rhesymol disgwyl y bydd dulliau sy'n gymhleth ac sy'n gofyn am gasglu data sylfaenol helaeth yn fwy dwys o ran adnoddau na'r rhai nad ydynt.
- **Ystyriaethau moesegol** – mae'r maen prawf hwn yn ystyried a oes unrhyw risgiau neu bryderon moesegol penodol gyda chyflwyno methodoleg ymchwil arbennig. Mae felly'n ystyried natur y rhai sy'n cymryd rhan yn yr ymchwil a'r risg o achosi niwed i gyfranogwyr neu ymchwilwyr.

6.13 Yn y tabl isod, ceir asesiad cryno COG (Coch-Oren-Gwyrdd) o ddulliau gwerthuso effaith bosibl yn erbyn y meini prawf a ddisgrifir uchod. Dylid nodi bod y fframwaith hwn yn asesu cymhwysedd pob grŵp o ddulliau yn fras, ond yn ymarferol, gallai dull gwerthuso gynnwys cyfuniad o’r dulliau hyn, yn dibynnu ar gwmpas y gwerthusiad a natur y gweithgareddau sylfaenol sy’n cael eu gwerthuso.

Asesiad cryno o opsiynau gwerthuso effaith bosibl

Maen prawf	Dulliau ansoddol	Dadansoddiad 'cyn ac ar ôl'	Dulliau lled-arbrofol	Dulliau arbrofol
Cadernid	[coch]	[coch]	[oren]	[gwyrdd]
Cwmpas	[gwyrdd]	[oren]	[oren]	[oren]
Gofynion data	[gwyrdd]	[oren]	[oren]	[coch]
Adnoddau	[oren]	[gwyrdd]	[oren]	[coch]
Ystyriaethau moesegol	[oren]	[gwyrdd]	[gwyrdd]	[coch]

Sylwer: Mae cod lliw segmentau tabl uchod wedi'i ddynodi ar sail y canlynol: (gwyrdd) risgiau neu gyfyngiadau lleiaf, (oren) rhai risgiau neu gyfyngiadau o ran dull gweithredu, a (coch) risgiau neu gyfyngiadau sylweddol o ran dull gweithredu.

6.14 Ceir trafodaeth fanwl isod o'r ystyriaethau allweddol ar gyfer pob methodoleg werthuso bosibl.

Dulliau ansoddol

6.15 Mae dulliau ymchwil ansoddol yn cynnwys casglu a dadansoddi data i lywio gwerthusiad trwy ryngweithio â rhanddeiliaid, gan gynnwys cyfweliadau, grwpiau ffocws, astudiaethau achos, ac arolygon. Er nad ydynt yn cael eu hystyried mor gadarn â'r dulliau meintiol a aseswyd, gallant fod yn ffordd effeithiol o ddeall y cyd-destun a'r naws sy'n ymwneud ag effeithiau'r strategaeth a fesurwyd yn feintiol. Gallant hefyd fod yn effeithiol wrth ddeall yr effaith ar ganfyddiadau a phrofiadau pobl, lle mae'n heriol gwneud hynny'n empirig.

6.16 Disgwyliwn y gellir cyfuno casglu data ansoddol i werthuso prosesau ac effaith ar gyfer rhanddeiliaid penodol, gyda deunyddiau gwaith maes ar gyfer unrhyw gyfweliadau, grwpiau ffocws neu arolygon yn cael eu cynllunio i roi mewnwelediad i'r ddau fath o werthusiad.

6.17 Disgwylir i gyfweliadau a grwpiau ffocws fod yn offerynnau ymchwil allweddol i werthuso Cysylltu Cymunedau, gan alluogi archwilio'r strategaeth a rhaglenni unigol yn fanwl gyda rhanddeiliaid. Disgwyliwn y bydd grwpiau allweddol yr ymgysylltir â nhw wrth werthuso'r strategaeth yn cynnwys:

- **Arweinwyr polisi Llywodraeth Cymru**: i ddeall eu profiad o gyflenwi'r strategaeth, a'u rhaglenni priodol, yn ogystal â'u canfyddiadau o'r effaith a geir.

- **Partneriaid cyflenwi rhaglenni:** lle nad yw ymyriadau'n cael eu darparu gan Lywodraeth Cymru, dylid casglu mewnwelediad gan bartneriaid cyflenwi'r rhaglen (h.y., sy'n rhan o'r system ehangach) er mwyn deall effaith ganfyddedig ymyriadau a chael cipolwg ar brosesau allweddol.
- **Buddiolwyr y rhaglen**: dylid ymgysylltu â buddiolwyr y strategaeth i ddeall y manteision ac unrhyw ganlyniadau anfwriadol y maent yn eu gweld yn deillio o weithgareddau allweddol a gefnogir gan y strategaeth. Gallai gwerthuswyr hefyd ymgysylltu â grwpiau penodol o fuddiolwyr i gael mewnwelediad targededig a gwybodus i'r safbwyntiau a'r profiadau ar draws y grwpiau hynny (e.e., grwpiau sy'n cynrychioli lles pobl ifanc, pobl hŷn, unigolion ag anableddau). Fodd bynnag, fel y trafodwyd o'r blaen, mae'n annhebygol y bydd llawer o fuddiolwyr yn gallu gwneud sylwadau ar y strategaeth ei hun, o ystyried y diffyg marchnata cyhoeddus o'r rhaglen Cysylltu Cymunedau.
- **Arbenigwyr pwnc**: gellid hefyd ymgysylltu ag arbenigwyr ar achosion a dulliau o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol i ddeall eu canfyddiadau o effeithiolrwydd y strategaeth, a beth allai weithio'n well.

6.18 Gallai casglu data arolygon hefyd fod yn opsiwn ymarferol. Gall arolygon fod yn arbennig o effeithiol o ran casglu data'n effeithlon gan sampl fawr o randdeiliaid y mae'n hawdd cysylltu â nhw, er y bydd dyfnder y mewnwelediad y gellir ei gasglu fel arfer yn llai na chyfweliadau a grwpiau ffocws. Gellid defnyddio arolygon hefyd i gasglu sgoriau ar gwestiynau llesiant yn systematig, y gellid eu defnyddio i fesur effeithiau llesiant, fel yr awgrymwyd yng nghanllawiau atodol Llyfr Gwyrdd Trysorlys EM ar lesiant.[35]

6.19 Disgwyliwn y gallai astudiaethau achos fod yn atodiad gwerthfawr i ddulliau ymchwil ansoddol eraill. Gallai'r rhain gynnwys dadansoddiad manwl o elfen benodol o'r strategaeth neu raglen benodol (yn nodweddiadol yn cynnwys dull cymysg), ymchwilio i agweddau arloesol/newydd ar y strategaeth, neu enghreifftiau o arfer gorau. Un o gyfyngiadau allweddol astudiaethau achos yw na ellir o reidrwydd allosod y canfyddiadau i elfennau eraill o'r strategaeth neu'r rhaglenni.

6.20 Wrth werthuso effaith y strategaeth ar fuddiolwyr, dylid cymryd gofal i sicrhau bod unrhyw ffrâm samplu mor gynrychioliadol â phosibl o'r rhai sy'n cael eu cefnogi er

[35] Canllawiau atodol y Llyfr Gwyrdd: llesiant.

mwyn sicrhau bod y mewnwelediadau a gesglir yn adlewyrchu'r ystod lawn o safbwyntiau a'u dosbarthiad.

6.21 Mae'r tabl isod yn crynhoi dichonoldeb dulliau ymchwil ansoddol ar gyfer gwerthuso effaith.

Asesiad cryno o ddichonoldeb dulliau ymchwil ansoddol

Maen prawf	Sgôr dichonoldeb	Crynodeb o ddichonoldeb
Cadernid		• Bydd canfyddiadau ansoddol fel arfer yn seiliedig ar ganfyddiadau ymatebwyr o ganlyniadau ac effeithiau. Ni all dulliau ansoddol yn unig felly wirio'n gadarn bod y canlyniadau a'r effeithiau a nodwyd i'w priodoli i Gysylltu Cymunedau, ac ni allant ychwaith feintioli graddfa'r effaith yn gywir. • Serch hynny, lle nad yw dulliau meintiol cadarn yn ymarferol, efallai mai dulliau ansoddol yw'r ffordd fwyaf cadarn sydd ar gael i gynhyrchu tystiolaeth ategol. • Disgwyliwn y bydd ymgysylltu â rhanddeiliaid yn werthfawr o ran deall sut a pham y digwyddodd effeithiau, naws y gall fod yn anodd ei bennu trwy ddulliau meintiol yn unig. Yn yr un modd, gellir defnyddio astudiaethau achos i amlygu enghreifftiau o ba elfennau o'r strategaeth sydd wedi gweithio'n dda, yn enwedig lle defnyddiwyd dulliau newydd neu arloesol.
Cwmpas		• Gellir addasu deunyddiau gwaith maes i gasglu gwybodaeth am ystod eang o ganlyniadau, gan gynnwys eu canfyddiadau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chanlyniadau eraill sydd wedi'u cynnwys yn y Model Rhesymeg a Theorïau Newid.
Gofynion data		• Byddai angen i werthuswyr gasglu data sylfaenol gan randdeiliaid allweddol er mwyn deall eu canfyddiadau o effaith y strategaeth a rhaglenni cysylltiedig, er y gellir addasu'r dull ymchwil a ddefnyddiwyd a maint y rhyngweithiadau, gan ddibynnu ar raddfa polisi a'r adnoddau sydd ar gael. • Gellir casglu'r data hwn ar ôl gweithredu'r strategaeth ac felly nid yw'n dibynnu ar gasglu data cyn y

Maen prawf	Sgôr dichonoldeb	Crynodeb o ddichonoldeb
		gwerthusiad.
Adnoddau		• Gall casglu data sylfaenol gan randdeiliaid olygu cryn dipyn o amser a chost, ac mae angen ymchwilwyr hyfforddedig i gynnal cyfweliadau, grwpiau ffocws, a defnyddio arolygon.
Ystyriaethau moesegol		• Dylid integreiddio mesurau diogelu priodol i weithgareddau ymgysylltu â rhanddeiliaid i'r graddau bod gweithgareddau ymgysylltu yn cynnwys grwpiau agored i niwed, megis plant, neu unigolion ag anableddau neu broblemau iechyd meddwl. Cyn bwrw ymlaen â gweithgareddau ymchwil, dylai'r cyfranogwr roi caniatâd gwybodus, a dylid rhoi systemau a phrosesau ar waith i sicrhau diogelwch a diogelu data personol yn unol â'r Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol (GDPR).

Sylwer: Mae cod lliw segmentau tabl uchod wedi'i ddynodi ar sail y canlynol: (gwyrdd) risgiau neu gyfyngiadau lleiaf, (oren) rhai risgiau neu gyfyngiadau o ran dull gweithredu, a (coch) risgiau neu gyfyngiadau sylweddol o ran dull gweithredu.

Dadansoddiad 'cyn ac ar ôl'

6.22 Mae'r dull hwn yn cynnwys cymharu canlyniadau a welwyd ar y pwynt gweithredu (data gwaelodlin) â'r rhai a welwyd ar bwynt (neu bwyntiau) ar ôl i bolisi gael ei roi ar waith. Mae'n ddull cymharol syml gan ei fod yn tybio bod unrhyw newidiadau mewn canlyniadau allweddol a welwyd yn dilyn cyfranogiad i'w priodoli i'r polisi hwnnw. Felly, nid yw dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' yn gwneud unrhyw ymgais i reoli ffactorau eraill a allai fod yn dylanwadu ar ddeilliannau diddordeb, a all arwain at feirniadaeth o ddilysrwydd a dibynadwyedd ei allbynnau.

6.23 Mae'r tabl isod yn crynhoi dichonoldeb dulliau dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' ar gyfer gwerthuso effaith.

Asesiad cryno o ddichonoldeb dull dadansoddi 'cyn ac ar ôl'

Maen prawf	Graddfa dichonoldeb	Crynodeb o ddichonoldeb
Cadernid		• Mae dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' yn ceisio mesur effaith polisi trwy gymharu canlyniadau ar bwynt gweithredu polisi (y gwaelodlin) gyda chanlyniadau yn ystod neu ar ôl cymryd rhan. Mae'r dystiolaeth a gynhyrchwyd yn llai cadarn na'r dystiolaeth a ddarparwyd trwy hap-dreialon rheoli a dulliau lled-arbrofol, o gofio nad yw dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' yn gwneud unrhyw ymdrech i amcangyfrif sefyllfa wrthffeithiol gadarn. Mae hyn yn arbennig o broblemus o ystyried yr ystod eang o ffactorau posibl sy'n dylanwadu ar ynysigrwydd cymdeithasol a theimladau o unigrwydd. • Nid yw'r dull yn gwneud unrhyw ymdrech i reoli ffactorau eraill a allai fod yn achosi'r canlyniadau a fesurwyd, sy'n debygol o fod yn arwyddocaol o gofio'r ystod eang o ffactorau posibl sy'n dylanwadu ar ynysigrwydd cymdeithasol a theimladau o unigrwydd. Er enghraifft, nid yw'n rheoli am wahaniaethau a arsylwyd ac nas arsylwyd mewn nodweddion rhwng cyfranogwyr a'r rhai nad ydynt yn gyfranogwyr, nac effaith digwyddiadau dwysáu a allai hefyd fod yn dylanwadu ar ganlyniadau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol (e.e., pandemig COVID-19 a'r "gost argyfwng byw" gyfredol). • O ystyried yr ystod o ymyriadau cyflenwol sy'n dod o fewn Cysylltu Cymunedau a all effeithio ar ddeilliannau unigol, ni fyddai dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' a gynhaliwyd ar lefel rhaglen ychwaith yn ceisio gwahanu effaith rhaglenni lluosog ar les unigol. • Serch hynny, byddai dadansoddiad 'cyn ac ar ôl', a gynhelir ochr yn ochr â dulliau eraill (e.e., ansoddol), yn darparu mewnwelediad i gymorth i ddeall effaith y strategaeth Cysylltu Cymunedau a rhaglenni cyfansoddol os nad yw cynllun hap-dreial rheoli neu led-arbrofol yn ddichonadwy.
Cwmpas		• Gellir defnyddio dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' i ddeall effaith Cysylltu Cymunedau ar draws ystod o ganlyniadau meintiol. Fodd bynnag, bydd hyn yn llai defnyddiol gyda chanlyniadau ansoddol. • Bydd yr ystod o ganlyniadau y gellir eu mesur yn rhwydd yn dibynnu ar argaeledd data monitro ac

Maen prawf	Graddfa dichonoldeb	Crynodeb o ddichonoldeb
		efallai y bydd angen casglu rhywfaint o ddata sylfaenol. Yn gyffredinol, mae diffyg casglu data ar ddangosyddion perthnasol ar gyfer Cysylltu Cymunedau, sy'n golygu bod yr opsiwn hwn yn llai ymarferol os na chaiff y data ei gasglu'n well.
Gofynion data		• Mae angen pwyntiau data ar draws sawl pwynt mewn amser i sefydlu gwaelodlin a dadansoddi tueddiadau ôl-weithredu mewn mesurau canlyniadau allweddol. Bydd y graddau y gellir mesur canlyniadau'n rhwydd ar gyfer rhaglenni unigol yn dibynnu ar y data monitro sydd ar gael, er y gallai gwerthuswyr lenwi bylchau data drwy gasglu data cynradd (e.e., drwy arolwg o gyfranogwyr). O ystyried bod llawer o raglenni a phrosiectau o dan y rhaglen Cysylltu Cymunedau eisoes yn bodoli, a bod diffyg data cyffredinol, mae'n annhebygol bod data gwaelodlin digonol ar gyfer y dadansoddiad hwn. Fodd bynnag, gellid defnyddio'r dull ar gyfer ymyriadau newydd lle bwriedir casglu data sylfaenol digonol. • Mae'n annhebygol bod digon o ddata i wneud y math hwn o ddadansoddiad ar lefel rhaglen, yn enwedig pan fydd yn anodd sefydlu achosiaeth. Mae'n debygol y byddai hyn ond yn ymarferol i ymyriadau penodol lle mae data perthnasol ar gael ac yn cael ei gasglu cyn yr ymyriad i sefydlu'r gwaelodlin, yn ogystal â thrwy gydol y gweithredu ac ar ei ôl.
Adnoddau		• Mae'r gofynion data ar gyfer dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' yn gymharol gyfyngedig. • Mae'r dadansoddiad gofynnol yn gymharol syml ac felly nid oes angen sgiliau technegol uwch i'w weithredu.
Ystyriaethau moesegol		• Ni ddisgwylir i ddadansoddiad 'cyn ac ar ôl' godi unrhyw faterion moesegol, gan dybio bod data monitro a gesglir yn rheolaidd ar gael i'r gwerthuswyr. Os bydd angen casglu data sylfaenol, dylid rhoi systemau a phrosesau ar waith i sicrhau bod data personol yn cael ei ddiogelu (yn unol â GDPR.

Sylwer: Mae cod lliw segmentau tabl uchod wedi'i ddynodi ar sail y canlynol: (gwyrdd) risgiau neu gyfyngiadau lleiaf, (oren) rhai risgiau neu gyfyngiadau o ran dull gweithredu, a (coch) risgiau neu gyfyngiadau sylweddol o ran dull gweithredu.

Dulliau lled-arbrofol

6.24 Mae dulliau lled-arbrofol yn ceisio mesur effaith rhaglen neu bolisi yn gadarn trwy ddefnyddio technegau ystadegol uwch (gan gynnwys dulliau megis gwahaniaeth-mewn-gwahaniaeth a pharu sgôr tueddiad). Mae'r dulliau hyn fel arfer yn ceisio amcangyfrif senario gwrthffeithiol drwy lunio grŵp rheoli artiffisial, y gellir ei ddefnyddio wedyn i amcangyfrif effaith y rhaglen ar unigolion sy'n cael eu trin trwy gyfeirio at y grŵp rheoli hwnnw.

6.25 Nododd ein hadolygiad llenyddiaeth gynsail cyfyngedig iawn o ddulliau lled-arbrofol yn cael eu defnyddio i werthuso rhaglenni unigol sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

6.26 Mae dull gwahaniaeth-mewn-gwahaniaeth (gyda pharu sgôr tueddiad) yn opsiwn lled-arbrofol ar gyfer mesur effaith ar lefel rhaglen. Mae'n bosibl y gallai hyn gynnwys cymharu canlyniadau a arolygwyd ar gyfer grŵp o unigolion sy'n elwa o raglen o'i gymharu â grŵp o unigolion nad ydynt yn gyfranogwyr, a oedd yn gymwys i gymryd rhan ond naill ai eu bod wedi dewis peidio gwneud hynny, neu heb gael eu dewis. Byddai hyn yn golygu bod y ddau grŵp yn cael eu harolygu i gasglu data sylfaenol, gydag arolygon dilynol i sefydlu newidiadau yn y canlyniadau hyn ar gyfer y grwpiau priodol yn dilyn gweithredu'r rhaglen. Un cyfyngiad ar y dull hwn yw y gallai fod gwahaniaethau a arsylwyd neu nas arsylwyd rhwng y grwpiau o gyfranogwyr a grwpiau nad ydynt yn gyfranogwyr sy'n pennu'r diffyg cyfranogiad, er y gellid defnyddio dull paru sgôr tueddiad i geisio addasu ar gyfer gwahaniaethau o'r fath. Byddai dull gwahaniaeth-mewn-gwahaniaeth wedyn yn mesur y gwahaniaeth rhwng y lefelau newid a welwyd ar draws y grwpiau cyfranogwyr a'r grwpiau nad ydynt yn gyfranogwyr. Un enghraifft ddiweddar o ddefnyddio dull tebyg i werthuso rhaglen bolisi oedd yr un a fabwysiadwyd wrth werthuso'r Gwasanaeth Dinasyddion Cenedlaethol yn Lloegr.[36]

6.27 Gellid defnyddio dull gwahaniaeth-mewn-gwahaniaeth hefyd ar lefel y strategaeth i fesur ei effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar lefel genedlaethol, er y gallai pennu grŵp rheoli addas (h.y., awdurdodaeth debyg heb ddull system-gyfan o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol) fod yn heriol o ystyried

[36] DCMS (2019) *Independent evaluation of the National Citizen Service programme for 2019*.

bod gan Loegr a’r Alban eu priod strategaethau a mesurau polisi eu hunain i fynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

6.28 Ceir crynodeb o ymarferoldeb dulliau lled-arbrofol ar gyfer gwerthuso’r strategaeth yn y tabl isod:

Asesiad cryno o ddichonoldeb dull lled-arbrofol

Maen prawf	Graddfa dichonoldeb	Crynodeb o ddichonoldeb
Cadernid		• Yn nodweddiadol, ystyrir mai dulliau lled-arbrofol yw'r dewis amgen gorau i hap-dreialon rheoli (a drafodir isod) pan nad yw haposod yn ymarferol, gan ddefnyddio technegau dadansoddol yn lle hynny i amcangyfrif sefyllfa wrthffeithiol. Mae’r dulliau hyn fel arfer yn dibynnu ar set o dybiaethau, ac felly gall cyfyngiadau data a materion sy’n nodi grŵp rheoli addas gyfyngu ar ddilysrwydd y gwrthffeithiol amcangyfrifedig.
Cwmpas		• Nid ydym o'r farn y byddai dulliau lled-arbrofol yn ymarferol ar gyfer mesur canlyniadau y gellir eu priodoli i'r strategaeth gyffredinol, o ystyried cymhlethdod a natur system-gyfan y polisi, gan ei gwneud yn anodd priodoli achosiaeth. • Effeithiau meintiol yn unig y byddai dulliau lled-arbrofol yn eu dal, ac nid effeithiau ansoddol a allai fod yn bwysig i gasglu canlyniadau anniriaethol sy'n gysylltiedig ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol • Serch hynny, disgwyliwn y gallai dulliau lled-arbrofol fod yn ymarferol i fesur rhai canlyniadau perthnasol rhai o'r ymyriadau sy'n dod o fewn y strategaeth. Gellid cyflawni hyn drwy ddata a fyddai’n cael ei gasglu gan gyfranogwyr yr ymyriad ar adegau lluosog dros amser, er enghraifft trwy arolwg gwaelodlin a dilynol.

Gofynion data		• Mae'r gofynion data ar gyfer dulliau lled-arbrofol yn uwch na'r hyn ar gyfer dadansoddiad 'cyn ac ar ôl', o ystyried y byddai gwerthuswyr hefyd angen digon o ddata i lunio'r sefyllfa wrthffeithiol. Er enghraifft, byddai dull paru sgôr tueddiad angen data lefel unigol ar ffactorau hysbys sy'n dylanwadu ar gyfranogiad er mwyn gallu paru unigolion â nodweddion tebyg yn ystadegol. Yn yr un modd, byddai dull gwahaniaeth-mewn-gwahaniaethau angen casglu digon o ddata cyn ac ar ôl gweithredu i wirio effaith achosol Cysylltu Cymunedau a phresenoldeb unrhyw newidynnau rhyngweithiol eraill. • Er bod dulliau lled-arbrofol felly yn annhebygol o fod yn bosibl ar lefel rhaglen o ystyried problemau gydag argaeledd data ac achosion, gallai fod yn bosibl ar gyfer ymyriadau neu raglenni penodol os cynllunnir casglu data ymlaen llaw.
Adnoddau		• Bydd dylunio a gweithredu dull lled-arbrofol yn defnyddio mwy o adnoddau na dadansoddiad 'cyn ac ar ôl', a bydd angen cynllunio dull cadarn ac, yn dibynnu ar y dull a'r data sydd ar gael, casglu data sylfaenol (er enghraifft, mesur canlyniadau buddiolwyr drwy arolwg gwaelodlin ac arolwg dilynol). • Mae angen cryn arbenigedd technegol a phrofiad i ddatblygu cynllun ymchwil cadarn a'i roi ar waith yn effeithiol.
Ystyriaethau moesegol		• O ystyried bod grwpiau rheoli yn cael eu llunio'n artiffisial, mae'n debygol na fydd llawer o bryderon moesegol gyda'r dull hwn os defnyddir data presennol. Os oes angen casglu data sylfaenol, dylid rhoi systemau a phrosesau ar waith i sicrhau diogelwch ac amddiffyniad data personol sensitif (yn unol â GDPR).

Sylwer: Mae cod lliw segmentau tabl uchod wedi'i ddynodi ar sail y canlynol: (gwyrdd) risgiau neu gyfyngiadau lleiaf, (oren) rhai risgiau neu gyfyngiadau o ran dull gweithredu, a (coch) risgiau neu gyfyngiadau sylweddol o ran dull gweithredu.

Hap-dreial rheoli

6.29 Mae hap-dreial rheoli yn gynllun ymchwil arbrofol sy'n cynnwys neilltuo unigolion ar hap i grwpiau triniaeth (yn amodol ar y polisi) a rheolaeth (nad ydynt yn ddarostyngedig i'r polisi). Pan gyflawnir aseiniad ar hap ar gyfer sampl digon mawr

o unigolion, mae hyn i bob pwrpas yn rheoli gwahaniaethau a arsylwyd ac nas arsylwyd rhwng grwpiau, gan ganiatáu i ymchwilwyr briodoli achosion i'r rhaglen dan sylw wrth fesur effeithiau. Yn gyffredinol, ystyrir bod hap-dreialon rheoli yn "safon aur" mewn treialon clinigol, er eu bod hefyd yn cael eu defnyddio'n gyffredin i werthuso rhaglenni polisi cyhoeddus.

6.30 Nododd ein hadolygiad llenyddiaeth fod peth cynsail i ddefnyddio hap-dreial rheoli i werthuso rhaglenni unigol sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

6.31 Mae'r tabl isod yn crynhoi dichonoldeb hap-dreialon rheoli ar gyfer gwerthuso effaith.

Asesiad cryno o ddichonoldeb y dull arbrofol

Maen prawf	Graddfa dichonoldeb	Crynodeb o ddichonoldeb
Cadernid		• O'u gweithredu'n gywir, gyda grwpiau triniaeth a rheoli sy'n cael eu neilltuo ar hap, gellir ystyried bod tystiolaeth hap-dreialon rheoli yn gadarn iawn.
Cwmpas		• Yn debyg i ddulliau lled-arbrofol, nid ydym o'r farn y byddai dull hap-dreial rheoli yn ymarferol ar gyfer mesur canlyniadau y gellir eu priodoli i'r strategaeth gyffredinol, oherwydd o ystyried cymhlethdod a natur system-gyfan y polisi, ni fyddai'n bosibl neilltuo holl fuddiolwyr y strategaeth i grwpiau trin a rheoli. • Fodd bynnag, rydym yn disgwyl y gallai cynllun hap-dreial rheoli fod yn ymarferol ar gyfer mesur canlyniadau perthnasol i rai o'r rhaglenni unigol sy'n dod o dan y strategaeth. Byddai data'n cael ei gasglu ar gyfer sampl o gyfranogwyr y rhaglen ar sawl pwynt mewn amser trwy arolwg gwaelodlin ac arolwg dilynol, ac felly gellir addasu dyluniad yr hap-dreial rheoli i fesur ystod o ganlyniadau. Er enghraifft, gellir cynllunio'r arolygon sylfaenol a dilynol i gasglu data ar ganfyddiadau cyfranogwyr o'u hunigrwydd ar bob pwynt mewn amser, yn ogystal ag unrhyw ganlyniadau eraill o ddiddordeb. • Effeithiau meintiol yn unig y byddai dulliau arbrofol yn eu dal, ac nid effeithiau ansoddol a allai fod yn bwysig o ran casglu canlyniadau anniriaethol sy'n gysylltiedig ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. • Gall materion moesegol a data hefyd gyfyngu ar gwmpas y canlyniadau y gellir eu mesur (gweler

		isod).
Gofynion data		• Mae baich mawr ar gasglu data cynradd gyda chynllun ymchwil hap-dreial rheoli, sy'n cynnwys cyfres o arolygon sylfaenol a dilynol, sydd angen sampl digon mawr o gyfranogwyr i sicrhau canlyniadau ystadegol gadarn. Mae angen cynllunio ar gyfer casglu data yn ofalus a systematig at ddiben hap-dreial rheoli ymhell cyn ei roi ar waith, ac nid yw hyn wedi bod yn wir ar gyfer Cysylltu Cymunedau, gan wneud y dull hwn yn anymarferol.
Adnoddau		• Mae dylunio a gweithredu hap-dreial rheoli yn nodweddiadol yn gymharol ddwys o ran adnoddau, gan gynnwys dylunio dull cadarn sy'n ymarferol o fewn paramedrau gweithredol cyd-destunol tra'n casglu data ar sawl pwynt mewn amser o sampl digon mawr o gyfranogwyr. Nid yw'r cynllunio sylweddol sydd ei angen ar gyfer hap-dreial rheoli wedi digwydd yn achos Cysylltu Cymunedau ac felly nid yw'r opsiwn hwn yn debygol o fod yn ymarferol. • Mae angen cryn arbenigedd technegol a phrofiad i ddatblygu cynllun ymchwil cadarn a'i roi ar waith yn effeithiol.
Ystyriaethau moesegol		• Byddai peidio â rhoi cymorth ar hap i unigolion sy'n profi, neu mewn perygl o brofi, unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol yn creu pryderon moesegol sylweddol, gan beryglu unigolion grŵp rheoli yn cael canlyniadau andwyol o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o gymharu â'r rhai a neilltuwyd i'r grŵp triniaeth. Er enghraifft, gallai eithrio unigolion ar hap o ddefnyddio cymorth neu hybiau cymunedol eu hatal rhag cael cymorth a allai fod yn werthfawr i leddfu eu hunigrwydd a'u hynysigrwydd cymdeithasol, a gellir dadlau y byddai hynny'n achosi niwed iddynt. • Gallai fod pryderon ynghylch tegwch hefyd gyda dyluniad hap-dreial rheoli mewn rhai achosion. Er enghraifft, gellid ystyried bod neilltuo teithiau trên am ddim ar hap i unigolion 16 oed neu iau yn annheg i'r rhai na chawsant y buddiant. Mae tegwch aseiniad ar hap braidd yn oddrychol a dylai llunwyr polisi ei ystyried ar sail achos unigol.

Sylwer: Mae cod lliw segmentau tabl uchod wedi'i ddynodi ar sail y canlynol: (gwyrdd) risgiau neu gyfyngiadau lleiaf, (oren) rhai risgiau neu gyfyngiadau o ran dull gweithredu, a (coch) risgiau neu gyfyngiadau sylweddol o ran dull gweithredu.

Goblygiadau gwerthuso effaith Cysylltu Cymunedau

6.32 Mae'r asesiadau uchod ar gyfer y grwpiau o fethodolegau gwerthuso effaith yn amlygu'r heriau sylweddol sydd ynghlwm â defnyddio dulliau gwerthuso mwy cadarn naill ai gyda'r strategaeth neu raglenni neu weithgareddau unigol. Mae'r heriau hyn yn niferus, gan gynnwys natur gymhleth y strategaeth a'r rhaglenni sylfaenol, argaeledd data cyfyngedig, amseriad gwerthusiad yn y dyfodol, pryderon moesegol, a natur adnodd-ddwys dulliau mwy cadarn (a allai fod yn anghydnaws â'r dyraniad adnoddau ar gyfer gwerthusiad yn y dyfodol).

6.33 O ganlyniad, rydym yn disgwyl bod y dull mwyaf ymarferol yn debygol o fod yn seiliedig ar theori, lle mae'r canlyniadau a'r effeithiau a nodir ym Model Rhesymeg a Theorïau Newid y strategaeth yn cael eu profi a'u dilysu drwy ddull cymysg, gan gynnwys dulliau ymchwil ansoddol a dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' o'r data monitro rhaglenni, pan fo ar gael.[37]

6.34 Petai adnoddau'n caniatáu, disgwyliwn y gallai hap-dreialon rheoli a dulliau lled-arbrofol fod yn ymarferol i rai rhaglenni unigol – y rheini nad ydynt yn destun cyfyngiadau ymarferol neu bryderon moesegol – er o ystyried heriau i gasglu data sylfaenol yn ôl-weithredol, efallai y bydd angen cadw'r rhain ar gyfer unrhyw raglenni newydd a ychwanegir at y strategaeth, neu donnau newydd o fuddiolwyr o fewn rhaglenni presennol.

Gwerthusiad gwerth am arian (economaidd)

6.35 Mae gwerthusiad gwerth am arian yn ceisio gosod gwerth ariannol ar y buddion a'r costau sy'n deillio o raglen bolisi i asesu a yw'r ymyriad yn cynrychioli defnydd effeithiol o adnoddau. Mae canllawiau Llyfr Gwyrdd Trysorlys EM yn rhoi arweiniad manwl ar arfer gorau ar gyfer dadansoddi cost a budd (CBA) i bolisi cyhoeddus, ac rydym felly'n argymell bod unrhyw werthusiad gwerth am arian yn cyd-fynd â'r dulliau a'r egwyddorion a amlinellir yn y canllawiau hyn.

[37] Trafodir dulliau gwerthuso ar sail theori yn fanylach yn Llyfr Magenta Trysorlys EM a'r Atodiad A sy'n cyd-fynd ag ef ar ddulliau dadansoddi.

6.36 Mae ansawdd CBA sy'n cydymffurfio â'r Llyfr Gwyrdd yn dibynnu i raddau helaeth ar ansawdd y mewnbynnau data y mae'n seiliedig arnynt. Yn y senario a ffefrir, mae amcangyfrifon meintiol o effeithiau'r ymyriad a astudiwyd yn deillio o ddulliau ymchwil arbrofol neu led-arbrofol. Amlyga hyn yr angen i gynnal gwerthusiad economaidd ochr yn ochr â gwerthusiad effaith trwyadl. Yn absenoldeb y dystiolaeth hon, gall y llenyddiaethau llwyd ac academaidd ddarparu sylfaen dystiolaeth o astudiaethau perthnasol a gynhaliwyd mewn cyd-destunau tebyg y gellir eu defnyddio i amcangyfrif buddion. Fodd bynnag, mae'r dull hwn yn dibynnu ar lawer o ragdybiaethau ychwanegol.

6.37 O ystyried y cyfyngiadau data a'r heriau sy'n priodoli effeithiau i'r strategaeth, rydym yn disgwyl y bydd CBA cadarn a chynhwysfawr yn annhebygol o fod yn ymarferol yn y cyd-destun hwn. Er gwaethaf hyn, er mwyn datblygu rhywfaint o ddealltwriaeth o'r gwerth am arian, dylai gwerthuswyr geisio mesur ystod mor eang â phosibl o fanteision a chostau'r strategaeth, gan wneud cafeatau priodol ar y cyfyngiadau neu'r ansicrwydd ynghylch y canlyniadau a gyflwynir. Dylid nodi ac archwilio unrhyw fanteision a chostau na ellir pennu eu gwerth ariannol.

6.38 Gallai fod yn bosibl archwilio datblygiad CBA drwy gynnal gweithgareddau casglu data newydd at ddiben y CBA ei hun, yn enwedig os yw hyn yn cynnwys cyflwyno gweithgareddau maes newydd ar gyfer casglu data. Mae'n debygol y bydd dadansoddiad o'r fath yn canolbwyntio ar feysydd allweddol, ymyriadau neu astudiaethau achos ac felly ni fydd yn gynrychioliadol o'r strategaeth gyffredinol. Fodd bynnag, gall dull o'r fath helpu i gael dealltwriaeth ddangosol o werth am arian ymdrin ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

6.39 Mae'r Model Rhesymeg a Theorïau Newid a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn manylu ar ystod o effeithiau diriaethol ac anniriaethol y gall gwerthuswyr eu dal mewn CBA, gan gynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i) gwerth gwell iechyd a llesiant corfforol a meddyliol unigol, arbedion cost o ddefnyddio llai o wasanaethau cyhoeddus, a gwerth mwy o gyfalaf cymdeithasol a chydlyniant cymunedol. Gallai effeithiau ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol hefyd gael eu meintioli'n anuniongyrchol a rhoi gwerth ariannol iddynt os cesglir data ar welliannau i lesiant a adroddwyd h.y. Blynyddoedd Llesiant (WELLBY'S), sef mesur sefydledig o foddhad bywyd a brofwyd mewn blwyddyn. Byddai dull o'r fath yn defnyddio canllawiau Trysorlys EM ar lesiant lle mae cyfranogwyr yn sgorio eu llesiant yn seiliedig ar

gwestiynau a gyhoeddir gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ac y pennir gwerth ariannol iddynt wedyn.[38,39]

6.40 Disgwyliwn y bydd maes allweddol o fuddion ariannol y gellir ei fesur yn cynnwys arbedion cost a gynhyrchir oherwydd llai o ryngweithio â gwasanaethau cyhoeddus (e.e., y GIG a'r sector gofal cymdeithasol), a fyddai'n llifo o unrhyw leihad yn nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Gallai gwerthuswyr gyfuno amcangyfrifon o ostyngiadau yn y defnydd o wasanaethau â chostau uned darparu gwasanaeth i gyrraedd cyfanswm arbediad cost i wasanaethau cyhoeddus.

6.41 Ymhlith y meysydd effaith allweddol y gellid pennu gwerth iddynt, mae'r buddion iechyd a llesiant sy'n cronni i unigolion, y costau a osgowyd i wasanaethau cyhoeddus, a gwerth mwy o gyfalaf cymdeithasol a chydlyniant cymunedol. Dylai llawer o'r mewnbynnau sy'n bwydo i fesur buddion a chostau ddeillio o'r gwerthusiad effaith, gyda methodolegau sefydledig ar gyfer trosi llawer o'r rhain yn fuddion ariannol.

6.42 Dylai gwerthuswyr gymharu manteision amcangyfrifedig y prosiect Cysylltu Cymunedau gyda'r costau cyflenwi amcangyfrifedig i gyrraedd amcangyfrif o'r gymhareb budd i gost. Disgwyliwn y bydd costau allweddol a gaiff eu cynnwys yn yr asesiad hwn yn cynnwys cyflogau staff, dosraniad o orbenion staff (e.e., gofod swyddfa, offer TG, buddion staff), treuliau sy'n gysylltiedig â chyflenwi'r strategaeth (e.e., marchnata a chyfathrebu, cyhoeddi, gwariant ar weithgarwch ymchwil a gwerthuso) ac unrhyw gyllid ar gyfer mentrau penodol (e.e., cyllid a ddyrennir drwy'r Gronfa Ynysigrwydd Cymdeithasol ac Unigrwydd). Deallwn mai cyfyngedig yw'r data monitro sy'n ymwneud â lefel yr adnoddau a ddyrennir i'r strategaeth, a allai wneud mesur gwerth am arian yn heriol. Er mwyn goresgyn hyn, gall gwerthuswyr geisio llenwi bylchau yn y dystiolaeth trwy gyfweliadau â rhanddeiliaid, neu wneud rhagdybiaethau sy'n symleiddio (e.e., costau cyflenwi ymyriadau tebyg).

Goblygiadau gwerthuso effaith economaidd Cysylltu Cymunedau

6.43 O ystyried y cyfyngiadau data a'r heriau o ran mesur ychwanegedd y strategaeth, rydym yn disgwyl y bydd CBA cadarn a chynhwysfawr yn annhebygol o fod yn ymarferol yn y cyd-destun hwn.

[38] Trysolrys EM (2021) *Wellbeing guidance for appraisal: Supplementary Green Book Guidance*.
[39] SYG (2018) *Personal well-being user guidance*.

6.44 Er gwaethaf hyn, mae’n werth ceisio meintioli cymaint o’r buddion a’r costau sy’n gysylltiedig â’r strategaeth ag sy’n bosibl, gan wneud cafeatau priodol ar y cyfyngiadau neu’r ansicrwydd ynghylch y canlyniadau a gyflwynir (megis lefel ansicr yr ychwanegedd). Mae’n debygol hefyd y bydd dadansoddiad o’r fath yn canolbwyntio ar feysydd allweddol, ymyriadau ac astudiaethau achos o fewn y strategaeth y mae tystiolaeth ar gael iddynt, yn hytrach nag edrych ar y strategaeth yn ehangach. Gellid nodi unrhyw fanteision a chostau na ellir pennu gwerth ariannol iddynt a'u harchwilio'n ansoddol.

6.45 Ymhlith y meysydd effaith allweddol y gellid pennu gwerth iddynt, mae’r buddion iechyd a llesiant sy’n cronni i unigolion, y costau a osgowyd i wasanaethau cyhoeddus, a gwerth mwy o gyfalaf cymdeithasol a chydlyniant cymunedol. Disgwyliwn y gallai fframweithiau sefydledig gael eu haddasu’n ymarferol i osod ffigur ariannol ar effeithiau megis arbedion cost i wasanaethau cyhoeddus, neu werth y buddion i iechyd a llesiant personol, h.y., trwy ddefnyddio ‘QALYs’ (Blynyddoedd Bywyd a Addaswyd yn ôl Ansawdd, sef mesur sy'n dal yr effaith ar hyd ac ansawdd bywyd) neu WELLBYs (Blynyddoedd Llesiant).

7. Dangosyddion i fonitro llwyddiant y strategaeth

7.1 Fel rhan o'r fframwaith gwerthuso, rydym wedi datblygu set o ddangosyddion a awgrymir i gynorthwyo gwerthuswyr yn y dyfodol wrth fesur y canlyniadau a'r effeithiau sy'n deillio o'r strategaeth Cysylltu Cymunedau. Mae'r adran hon yn nodi dangosyddion a chanllawiau posibl ar gyfer monitro llwyddiant y strategaeth.

7.2 Nodwyd pedwar math o ddangosydd i gefnogi monitro a gwerthuso Cysylltu Cymunedau:

- **Dangosyddion effaith hirdymor (Trefn 1af)**: mae'r dangosyddion hyn yn canolbwyntio ar fesurau o unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chysylltedd cymunedol, ac maent yn seiliedig ar amcanion allweddol y rhaglen Cysylltu Cymunedau, sef lleihau nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a meithrin cysylltiadau cymdeithasol cryfach o fewn cymunedau.
- **Dangosyddion effaith hirdymor (2il drefn)**: mae'r rhain yn fesurau o ganlyniadau terfynol hirdymor y mae gan lunwyr polisi ddiddordeb ynddynt yn y pen draw, megis gwell iechyd a llesiant y boblogaeth y gallai lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gyfrannu atynt.
- **Dangosyddion canlyniadau canolradd**: mae'r dangosyddion hyn yn caniatáu monitro cynnydd y rhaglenni a'r ymyriadau amrywiol sydd wedi'u cynnwys yn y strategaeth tuag at y nod o leihau neu atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- **Dangosyddion canlyniadau gweithgarwch/gweithredol**: mae'r dangosyddion hyn yn canolbwyntio ar yr effaith y gall strategaeth Cysylltu Cymunedau ei chael, nid drwy ei rhaglenni a'i hymyriadau sylfaenol, ond oherwydd mai dyma'r ymrwymiad polisi trawslywodraethol cyntaf i leihau neu atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

7.3 Disgrifir y dangosyddion hyn yn fanylach isod. Mae'r Banc Data, y manylir arno yn Atodiad A, yn cynnwys rhestr o ddangosyddion a ffynonellau ar gyfer y ddwy set gyntaf o ddangosyddion. Bydd y Banc Data yn offeryn cyfeirio defnyddiol i werthuswyr yn y dyfodol wrth ddylunio dull gwerthuso, er y bydd y dull o gasglu data yn amrywio yn ôl y math o werthusiad o ystyried eu gofynion data gwahanol. Ar gyfer gwerthuso prosesau, mae'n arfer safonol i gasglu data sylfaenol ar

ddangosyddion perfformiad allweddol (KPIs) penodol gan grŵp dethol o bobl a sefydliadau sy’n fuddiolwyr neu sy’n ymwneud yn uniongyrchol â chyflenwi’r strategaeth neu ei hymyriadau sylfaenol. Felly, yn y rhan fwyaf o achosion, ni fydd yn gwneud synnwyr dibynnu ar ffynonellau data cenedlaethol presennol ar gyfer gwerthuso prosesau. Felly, bydd y dangosyddion y byddwn yn adrodd arnynt yn y banc data o bosibl yn ddefnyddiol i werthuso effaith y strategaeth, yn ogystal ag ar gyfer ei hasesiad gwerth am arian.

Dangosyddion effaith hirdymor (Trefn 1af)

7.4 Prif amcanion y strategaeth Cysylltu Cymunedau yw lleihau nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a meithrin cysylltiadau cymdeithasol cryfach. Felly, mae'r dangosyddion canlyniadau targed a awgrymwn yn y Banc Data yn cyfeirio at y tri dimensiwn hyn. Er bod y casgliad data ar gyfer rhaglenni unigol yn gyfyngedig, mae mesuriadau o unigrwydd hunan-adrodd poblogaeth Cymru i’w gweld yn Arolwg Cenedlaethol Cymru (fel y manylir yn Adran 3) ac yn Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion, sy'n targedu myfyrwyr 11 i 16 oed (gweler Atodiad A). Nododd ein hadolygiad ddiffyg casglu data systematig ar ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru – neu’r cysyniadau cysylltiedig o gysylltedd cymdeithasol, rhwydwaith cymdeithasol neu gymorth cymdeithasol. Mae'n bosibl mynd i'r afael â'r diffyg hwn drwy gynnwys yn Arolwg Cenedlaethol Cymru un o'r graddfeydd ynysigrwydd cymdeithasol a ddisgrifir yn Adran 3, neu unrhyw fesurau priodol eraill. Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru hefyd yn cynnwys cwestiynau am gydlyniant cymunedol, y gellir eu defnyddio fel procsi o gydlyniant cymdeithasol o fewn cymuned.

Dangosyddion effaith hirdymor (2il drefn)

7.5 Mae’r llenyddiaeth yn nodi nifer o effeithiau negyddol hirdymor unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar yr unigolion sy’n ei brofi, gan gynnwys:

(a) Cyfraddau uwch o iechyd corfforol gwael, megis risg uwch o glefyd coronaidd y galon a strôc (Valtorta et al., 2016);

(b) Mwy o risg o fod yn segur, ysmygu ac ymddygiadau eraill sy'n peryglu iechyd (Shankar et al., 2011);

(c) Mwy o risg o farwolaeth gynamserol ymhlith pobl sy'n teimlo'n hynod unig (Holwerda et al., 2016; Tabue Teguo et al., 2016);

(d) Mwy o risg o syniadau am hunanladdiad a hunan-niwed (Stravynski & Boyer, 2001)

(e) Llesiant meddyliol gwael (Houghton et al., 2016) a risg uwch o iselder (Forsman et al., 2011; Steptoe et al., 2013);

(f) Mwy o risg o ddirywiad gwybyddol (James et al., 2011) a dementia (Holwerda et al., 2014; Kuiper et al., 2015);

(g) Boddhad bywyd is (Salimi, 2011);

(h) Amlder uwch o ymweliadau â meddygon teulu (Ellaway et al., 1999)

7.6 Gellir dod o hyd i'r data sy'n sail i'r dangosyddion hyn ar gyfer Cymru mewn nifer o gyhoeddiadau ystadegol, gan gynnwys Arolwg Cenedlaethol Cymru, Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion, Cronfa Ddata Cyfnodau Gofal Cleifion Cymru a'r data marwolaethau yng Nghymru a Lloegr a ryddheir yn fisol gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Dangosyddion canlyniadau canolradd

7.7 Disgwylir i ddata i werthuso canlyniadau canolraddol y math hwn o strategaeth gymhleth ac amlochrog gael eu casglu ar lefel rhaglen unigol. Mae'r strategaeth Cysylltu Cymunedau yn dibynnu ar ystod eang o raglenni a pholisïau sy'n mynd i'r afael â mater unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o safbwyntiau a lefelau o ymyriadau lluosog, ac a gaiff eu cyflenwi trwy rwydwaith o bartneriaid. Mae'n ddoeth felly gwerthuso'r rhaglenni unigol – gan fonitro'r metrigau priodol ar draws y boblogaeth o fuddiolwyr y rhaglen – er mwyn asesu'r strategaeth gyfan yn erbyn y canlyniadau canolradd a restrir yn y Theorïau Newid.

Dangosyddion canlyniadau gweithgarwch/gweithredol

7.8 Anela'r strategaeth Cysylltu Cymunedau at ymdrin ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn y tymor hir nid yn unig drwy'r rhaglenni a'r ymyriadau o dan ei phedair blaenoriaeth, ond hefyd drwy ei rôl fel yr ymrwymiad polisi trawslywodraethol mawr cyntaf ar y pwnc. Fel y nodwyd yn aml yn ystod cyfweliadau â rhanddeiliaid, disgwylir i fodolaeth strategaeth gan Lywodraeth Cymru greu ymwybyddiaeth ar draws system o sefydliadau a'r cyhoedd, gan ddylanwadu ar lunio polisïau yn y dyfodol ar bob lefel ac ar draws meysydd polisi lluosog, a

thynnu sylw at yr angen am ymchwil ar unigrwydd a ynysigrwydd cymdeithasol, eu hachosion a'u heffeithiau, a beth sy'n gweithio i ymdrin â nhw.

7.9 Er mwyn i werthuswyr yn y dyfodol asesu effaith gyffredinol y strategaeth Cysylltu Cymunedau, dylid hefyd werthuso'r mecanweithiau lefel strategaeth hyn sy'n effeithio ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn llai uniongyrchol. Mae enghreifftiau o ddangosyddion a allai helpu wrth fesur canlyniadau lefel strategaeth yn cynnwys:

(a) Nifer y polisïau, rhaglenni, strategaethau neu gynlluniau gweithredu a ddatblygwyd gan Lywodraeth Cymru sy'n sôn yn benodol am y strategaeth Cysylltu Cymunedau neu'r nod i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn fwy cyffredinol.

(b) Nifer y rhaglenni, cynlluniau, mentrau neu wasanaethau newydd a gynhyrchir gan gyrff hyd braich, awdurdodau lleol a phartneriaid cyflenwi eraill sy'n sôn yn benodol am y strategaeth Cysylltu Cymunedau, neu'r nod o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn fwy cyffredinol (e.e., cynlluniau datblygu lleol, gwerthusiadau rhaglen, adroddiadau blynyddol, ac ati).

(c) Nifer y galwadau am geisiadau am grantiau neu gynlluniau ariannu – er enghraifft ar lwyfan Cyllido Cymru – sy'n cynnwys mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith y meini prawf asesu ceisiadau.

(d) Nifer y cyhoeddiadau ymchwil a gynhyrchwyd gan brifysgolion Cymru a chanolfannau ymchwil ar bynciau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

(e) Nifer y rhaglenni polisi a mentrau eraill sy'n monitro unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fel canlyniadau fel mater o drefn.

8. Casgliadau ac argymhellion

Casgliadau yr asesiad gwerthusadwyedd o Gysylltu Cymunedau

8.1 Mae Cysylltu Cymunedau yn ddull system-gyfan o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru, gan weithredu fel ymbarél ar gyfer ystod o raglenni sy'n bodoli eisoes sy'n cynnwys lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o fewn eu hystod o amcanion. Mae'r Model Rhesymeg a Theorïau Newid a ddatblygwyd yn ystod yr ymchwil hwn yn amlygu'r ystod eang o fecanweithiau y mae'r strategaeth yn anelu atynt i gyflawni ei hamcanion.

8.2 Mae lle pendant i werthuso'r strategaeth gyffredinol a'r rhaglenni unigol, er y gallai materion megis cymhlethdod, cyfyngiadau data ac adnoddau cyfyngedig gyfyngu ar y dyfnder a'r ystod o ganlyniadau y gellir eu mesur yn gadarn mewn unrhyw broses, effaith, a gwerthusiad economaidd.

8.3 Er y gellir monitro nifer yr achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol drwy ddangosyddion sefydledig a gynhwysir yn Arolwg Cenedlaethol Cymru, bydd mesur yn gadarn weithrediad ac effaith strategaeth gyffredinol Cysylltu Cymunedau yn heriol iawn, o ystyried yr ystod eang o fecanweithiau y mae'n anelu at eu defnyddio i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a'r nifer fawr o ffactorau dwysáu posibl a allai hefyd fod yn achosi'r canlyniadau a welwyd (e.e., y cynnydd sydyn diweddar mewn costau byw a newidiadau ymddygiadol o ganlyniad i bandemig COVID-19). Byddai llawer o'r rhaglenni ac ymyriadau sy'n dod o dan ymbarél y strategaeth hefyd wedi digwydd yn absenoldeb y strategaeth, a bydd yn hynod heriol mesur yn gadarn gyfraniad unigol pob rhaglen at nodau cyffredinol y strategaeth.

Dulliau gwerthuso a dyluniad a argymhellir

8.4 Bydd y dull gwerthuso gorau posibl ar gyfer Cysylltu Cymunedau yn dibynnu ar argaeledd data ac adnoddau nad ydynt wedi'u pennu ar hyn o bryd (o ran amser a chyllideb ariannol). Yn unol â chanllawiau Llyfr Magenta EM, rydym yn argymell y dylai gwerthusiad fod yn gymesur â natur yr ymyriad dan sylw, gyda lefel yr adnoddau yn cynyddu gyda phroffil, cost, lefel risg ac ansicrwydd, a'r potensial ar gyfer dysgu newydd. Er nad yw'r strategaeth yn ymrwymo swm mawr o adnoddau, fel dull cymhleth a newydd o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, mae'r achos dros neilltuo adnoddau i werthuso yn cael ei atgyfnerthu

gan y lefel uchel o ansicrwydd ynghylch ei chanlyniadau a'r potensial i ehangu gwybodaeth am sut y gall dulliau gweithredu system-gyfan fod yn effeithiol yn y maes hwn.

8.5 Fel casgliad i'r asesiad gwerthusadwyedd, rydym yn argymell y canlynol fel rhan o werthusiad yn y dyfodol o'r strategaeth Cysylltu Cymunedau:

- **Gwerthuso proses**. Dylid cynnal gwerthusiad proses yn gymharol gynnar yn y broses weithredu er mwyn deall yr agweddau ar gyflenwi sy'n gweithio'n dda a'r rhai nad ydynt yn gweithio'n dda, gan ganiatáu i waith mireinio gael ei wneud yn amserol er mwyn gwella'r cyflenwi parhaus. Disgwyliwn y bydd gwerthusiad proses yn bennaf yn cynnwys dulliau cymysg, gan gynnwys tystiolaeth ansoddol a gasglwyd gan y rhai sy'n gweinyddu'r strategaeth, ac adolygiad o ddata monitro lle bo hynny'n bodoli. O ystyried mai strategaeth ymbarél ar gyfer llawer o wahanol bolisïau ac ymyriadau a fodolai cyn y strategaeth yw'r strategaeth Cysylltu Cymunedau, mae'n debygol y bydd gwerthusiad proses yn ceisio deall gan lunwyr polisïau sut mae Cysylltu Cymunedau yn cynyddu'r ymwybyddiaeth a ffocws ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wrth lunio polisi. Ochr yn ochr â hyn, gall gwaith maes gyda buddiolwyr posibl prosiectau a rhaglenni perthnasol ganolbwyntio ar ganfyddiad a phrofiadau eang o'r ymyriadau hynny yn hytrach na'r strategaeth ei hun, gan ei bod yn annhebygol y byddai gan y bobl ar wahân i lunwyr polisi ddealltwriaeth dda o Gysylltu Cymunedau. Bydd angen i unrhyw waith maes gyda phobl sy'n profi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fod ag ystyriaethau moesegol a diogelu data yn eu lle, o ystyried bregusrwydd posibl y bobl dan sylw.
- **Gwerthuso effaith**. Ar gyfer gwerthusiad effaith y strategaeth gyffredinol, rydym yn argymell dull sy'n seiliedig yn bennaf ar theori lle mae canlyniadau ac effeithiau allweddol a ddisgrifir ym Model Rhesymeg a Theorïau Newid y strategaeth yn cael eu gwirio a'u mesur trwy ddulliau ansoddol a dadansoddiad 'cyn ac ar ôl' o'r strategaeth a phrosiectau unigol, pan fo data ar gael. Gallai hyn gynnwys dadansoddiad meintiol o ddata monitro a thystiolaeth ansoddol a gasglwyd gan randdeiliaid allweddol (gan gynnwys swyddogion Llywodraeth Cymru, partneriaid cyflenwi rhaglenni, buddiolwyr rhaglenni, ac arbenigwyr pwnc). Mae'n debygol y bydd unrhyw ddadansoddiad meintiol yn gofyn am weithgareddau casglu data newydd uwchlaw'r hyn sy'n cael ei gasglu ar hyn o

bryd. Mae hyn yn debygol o fod yn wir am unrhyw ddadansoddiad sy’n ceisio deall yr effaith ar ganlyniadau hirdymor, megis dangosyddion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, ac iechyd a llesiant, o gofio’r prinder cymharol o ddata sydd ar gael ar lefel rhaglen a strategaeth. Dylid archwilio’r posibilrwydd o ddefnyddio dulliau gwerthuso effaith mwy cadarn (fel hap-dreialon rheoli a dulliau lled-arbrofol) i fesur effaith rhaglenni unigol, er y dylai gwerthuswyr fod yn ymwybodol o’r materion ymarferol a moesegol posibl sy’n gysylltiedig â’r rhain. At hynny, mae’n debygol na fyddai'r dulliau mwy cadarn hyn ond yn berthnasol i ymyriadau penodol lle'r ystyriwyd cynllunio priodol a gweithgareddau casglu data ymhell cyn eu rhoi ar waith.

- **Gwerthuso economaidd**. O ystyried y cyfyngiadau data a’r heriau o safbwynt priodoli effeithiau i’r strategaeth, rydym yn disgwyl y bydd CBA cadarn a chynhwysfawr yn annhebygol o fod yn ymarferol yn y cyd-destun hwn. Er gwaethaf hyn, er mwyn datblygu rhywfaint o ddealltwriaeth o'r gwerth am arian, dylai gwerthuswyr geisio mesur ystod mor eang â phosibl o fanteision a chostau'r strategaeth, gan wneud cafeatau priodol ar y cyfyngiadau neu'r ansicrwydd ynghylch y canlyniadau a gyflwynir. Mae'n debygol y bydd dadansoddiad o'r fath yn canolbwyntio ar feysydd allweddol, ymyriadau neu astudiaethau achos ac felly ni fydd yn gynrychioliadol o'r strategaeth gyffredinol. Fodd bynnag, gall dull o’r fath helpu i gael dealltwriaeth ddangosol o werth am arian mynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae’r meysydd effaith allweddol i bennu gwerth iddynt yn cynnwys y buddion iechyd a llesiant sy’n cronni i unigolion, y costau a osgowyd i wasanaethau cyhoeddus, a gwerth mwy o gyfalaf cymdeithasol a chydlyniant cymunedol. Dylai llawer o'r mewnbynnau sy'n bwydo i fesur buddion a chostau ddeillio o'r gwerthusiad effaith, gyda methodolegau sefydledig ar gyfer trosi llawer o'r rhain yn fuddion ariannol. Dylid nodi unrhyw fanteision a chostau na ellir pennu eu gwerth ariannol a'u harchwilio'n ansoddol.

8.6 Lle mae pryderon ynghylch ymarferoldeb dulliau gwerthuso, argymhellir cynnal cynlluniau peilot ar raddfa lai i archwilio gwerthusadwyedd a rhoi arwyddion cynnar o’u heffeithiolrwydd (e.e., ar gyfer sampl fach o raglenni). Gallai canfyddiadau'r cynlluniau peilot hyn hefyd ddarparu gwersi gwerthfawr yn gynharach na gwerthusiad llawn.

Argymhellion i wella gwerthusadwyedd

Rydym yn argymell bod Llywodraeth Cymru yn cymryd y camau canlynol i wella gwerthusadwyedd y strategaeth Cysylltu Cymunedau, a allai wella'r dewis o ddulliau gwerthuso a ddisgrifir uchod:

Dylunio rhaglen

- Dylid diffinio amcanion a llwyddiant y strategaeth, yn ddelfrydol fel amcanion SMART (penodol, mesuradwy, cyraeddadwy, perthnasol, ac wedi'u cyfyngu gan amser). Bydd hyn yn helpu gwerthuswyr y dyfodol i ddeall pa effeithiau y dylid eu gwerthuso.
- Dylid darparu eglurder ar ddyfodol tymor hir y strategaeth Cysylltu Cymunedau, gan y bydd hyn yn pennu defnyddioldeb a chwmpas y gwerthusiad ar gyfer gwerthuswyr yn y dyfodol.

Casglu data

- Mapio data monitro lefel rhaglen a strategaeth gyfredol i'r canlyniadau a'r effeithiau sydd wedi'u cynnwys yn y Model Rhesymeg a Theorïau Newid. Yna dylid archwilio'r cwmpas ar gyfer mynd i'r afael ag unrhyw fylchau yn y data.
- Gwella argaeledd a chasglu data ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chanlyniadau perthnasol (e.e. llesiant) ar lefel rhaglen ac ymyriad. Gallai hyn gynnwys cynyddu ymwybyddiaeth a darparu canllawiau ar ddefnyddio dangosyddion o'r fath i lunwyr polisi i helpu i wreiddio casglu data drwy'r strategaeth gyfan. Gellid hefyd ystyried gweithgareddau casglu data newydd i ddeall sut mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn newid dros amser. Er enghraifft, gellid casglu hyn trwy arolwg gwaelodlin o fuddiolwyr rhaglenni, gydag arolygon dilynol i sefydlu unrhyw newidiadau yn y canlyniadau hyn.
- Gwella adroddiadau cenedlaethol ar ddangosyddion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Dim ond ers 2016-17 y mae cwestiynau ar unigrwydd wedi cael eu cynnwys yn Arolwg Cenedlaethol Cymru, ac nid ydynt yn ymwneud ag ynysigrwydd cymdeithasol, sy'n ymddangos fel rhywbeth nad yw'n cael ei ddeall cystal. Yn ddelfrydol, byddai data o'r fath hefyd yn cynnwys dadansoddiadau ar lefelau is-genedlaethol ac yn ôl grwpiau diddordeb penodol o'r boblogaeth, gan y gallai hyn helpu i dargedu polisïau.

- Ymchwilio i'r potensial ar gyfer cysylltu data lefel rhaglen â data gweinyddol ar ganlyniadau unigol (fel cofnodion iechyd a gofal cymdeithasol), er enghraifft trwy gydweithio â Banc Data SAIL, cronfa ddata gyfoethog o ddata iechyd a gweinyddol. O ystyried y cysylltiad rhwng unigrwydd a chanlyniadau iechyd niweidiol, gallai'r cyswllt fod yn ffordd effeithiol o fonitro effeithiau tymor canolig i hirdymor y strategaeth heb fod angen casglu data sylfaenol.
- Cydweithio â rhanddeiliaid allweddol i sicrhau bod unrhyw ffynonellau data cyflenwol ar gael ar gyfer gwerthusiad (er enghraifft, Arolwg Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus ac Arolwg Iechyd a Llesiant Rhwydwaith Ymchwil Aelwydydd Ysgol).
- Sefydlu mesurau i fonitro'r adnoddau sy'n cael eu defnyddio i gyflenwi'r strategaeth (amser staff, adnoddau ariannol), a fydd o gymorth i ddeall y gwerth am arian.

Adnoddau

- Er y gall casglu a gwerthuso data ychwanegol fod yn ddwys o ran adnoddau, mae llawer o'r rhaglenni o ddiddordeb yn rhychwantu meysydd polisi lluosog ac felly dylid archwilio'r posibilrwydd o gyfuno adnoddau ar draws meysydd polisi lluosog i gasglu a gwerthuso data ar y cyd.

9. Llyfryddiaeth

Akhter-Khan, S. C., Hofmann, V., Warncke, M., Tamimi, N., Mayston, R., & Prina, M. A. (2022). Caregiving, volunteering, and loneliness in middle-aged and older adults: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 1–13.

Balki, E., Hayes, N., & Holland, C. (2022). Effectiveness of Technology Interventions in Addressing Social Isolation, Connectedness, and Loneliness in Older Adults: Systematic Umbrella Review. *JMIR Aging*, *5*(4), e40125.

Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *11*(1), 63–74.

Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Measuring Social Isolation Among Older Adults Using Multiple Indicators From the NSHAP Study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *64B* (Supplement 1), i38–i46.

Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scandinavian Journal of Public Health*, *48*(8), 877–887.

Ellaway, A., Wood, S., & Macintyre, S. (1999). Someone to talk to? The role of loneliness as a factor in the frequency of GP consultations. *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners*, *49* (442), 363–367.

Forsman, A. K., Nyqvist, F., & Wahlbeck, K. (2011). Cognitive components of social capital and mental health status among older adults: A population-based cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Public Health*, *39*(7), 757–765.

Goodger, B., Byles, J., Higganbotham, N., & Mishra, G. (1999). Assessment of a short scale to measure social support among older people. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, *23*(3), 260–265.

Holwerda, T. J., Deeg, D. J. H., Beekman, A. T. F., van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, *85*(2), 135–142.

Holwerda, T. J., van Tilburg, T. G., Deeg, D. J. H., Schutter, N., Van, R., Dekker, J., Stek, M. L., Beekman, A. T. F., & Schoevers, R. A. (2016). Impact of loneliness and depression on mortality: Results from the Longitudinal Ageing Study Amsterdam. *British Journal of Psychiatry*, *209*(2), 127–134.

Houghton, S., Hattie, J., Carroll, A., Wood, L., & Baffour, B. (2016). It Hurts To Be Lonely! Loneliness and Positive Mental Wellbeing in Australian Rural and Urban Adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *26*(1), 52–67.

James, B. D., Wilson, R. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2011). Late-Life Social Activity and Cognitive Decline in Old Age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, *17*(6), 998–1005.

Koenig, H. G., Westlund, R. E., George, L. K., Hughes, D. C., Blazer, D. G., & Hybels, C. (1993). Abbreviating the Duke Social Support Index for Use in Chronically Ill Elderly Individuals. *Psychosomatics*, *34*(1), 61–69.

Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Oude Voshaar, R. C., Zuidema, S. U., van den Heuvel, E. R., Stolk, R. P., & Smidt, N. (2015). Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Research Reviews*, *22*, 39–57.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, *138*(3), e20161642.

Maes, M., Qualter, P., Lodder, G. M. A., & Mund, M. (2022). How (Not) to Measure Loneliness: A Review of the Eight Most Commonly Used Scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(17), 10816.

Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender Differences in Loneliness across the Lifespan: A Meta–Analysis. *European Journal of Personality*, *33*(6), 642–654.

Marangoni, C., & Ickes, W. (1989). Loneliness: A Theoretical Review with Implications for Measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, *6*(1), 93–128.

Mund, M., Maes, M., Drewke, P. M., Gutzeit, A., Jaki, I., & Qualter, P. (2022). Would the Real Loneliness Please Stand Up? The Validity of Loneliness Scores and the Reliability of Single-Item Scores. *Assessment*, 107319112210772.

Osborn, T., Weatherburn, P., & French, R. S. (2021). Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness. *Journal of Adolescence*, *93*(1), 53–79.

Priebe, S., Chevalier, A., Hamborg, T., Golden, E., King, M., & Pistrang, N. (2020). Effectiveness of a volunteer befriending programme for patients with schizophrenia: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, *217*(3), 477–483.

Reinhard, E., Courtin, E., van Lenthe, F. J., & Avendano, M. (2018). Public transport policy, social engagement and mental health in older age: A quasi-experimental evaluation of free bus passes in England. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *72*(5), 361–368.

Reinhardt, G., Vidovic, D., & Hammerton, C. (2021). Understanding loneliness: A systematic review of the impact of social prescribing initiatives on loneliness. *Perspectives in Public Health*, *141*(4), 204–213.

Salimi, A. (2011). Social-Emotional Loneliness and Life Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *29*, 292–295.

Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology*, *30*(4), 377–385.

Shvedko, A., Whittaker, A. C., Thompson, J. L., & Greig, C. A. (2018). Physical activity interventions for treatment of social isolation, loneliness or low social support in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, *34*, 128–137.

Sikira, H., Janković, S., Slatina, M. S., Muhić, M., Sajun, S., Priebe, S., & Džubur Kulenović, A. (2021). The effectiveness of volunteer befriending for improving the quality of life of patients with schizophrenia in Bosnia and Herzegovina – an exploratory randomised controlled trial. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *30*, e48.

Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *110*(15), 5797–5801.

Stravynski, A., & Boyer, R. (2001). Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-Wide Study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *31*(1), 32–40.

Sundström, M., Blomqvist, K., & Edberg, A. (2021). Being a volunteer encountering older people's loneliness and existential loneliness: Alleviating loneliness for others and oneself. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *35*(2), 538–547.

Tabue Teguo, M., Simo-Tabue, N., Stoykova, R., Meillon, C., Cogne, M., Amiéva, H., & Dartigues, J.-F. (2016). Feelings of Loneliness and Living Alone as Predictors of Mortality in the Elderly: The PAQUID Study. *Psychosomatic Medicine*, *78*(8), 904–909.

Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, *102*(13), 1009–1016.

Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, *146*(1–2), 85–104.

10. Atodiad A: Banc data

Data ar gyfer canlyniadau targed a dangosyddion effaith hirdymor

Math	Dangosydd	Disgrifiad	Ffynhonnell
Canlyniad targed	**Unigrwydd**	Unigrwydd hunan-adrodd trwy raddfa unigrwydd 6-eitem De Jong Gierveld	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Canlyniad targed	**Unigrwydd**	Pa mor aml yn teimlo'n unig yr wythnos flaenorol	Arolwg Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus
Canlyniad targed	**Unigrwydd (pobl ifanc)**	Unigrwydd hunan-adrodd trwy raddfa unigrwydd 3-eitem UCLA	Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion
Canlyniad targed	**Ynysigrwydd cymdeithasol**	Data arolwg hunan-gofnodedig ar gysylltedd cymdeithasol	***Awgrymwyd***
Canlyniad targed	**Cydlyniant cymunedol – ymdeimlad o berthyn**	Cytuno â'r datganiad 'Rwy'n perthyn i fy ardal leol'	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Canlyniad targed	**Cydlyniant cymunedol – ymdeimlad o berthyn**	Cytuno â'r datganiad 'Rwy'n teimlo fy mod yn perthyn i fy nghymdogaeth leol'	Deall Cymdeithas
Canlyniad targed	**Cydlyniant cymunedol – amrywiaeth**	Cytuno â'r datganiad 'Mae'r ardal leol hon yn fan lle mae pobl o gefndiroedd gwahanol yn cyd-dynnu'n dda'	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Effaith hirdymor	**Iechyd cyffredinol**	Iechyd cyffredinol hunan-gofnodedig	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Effaith hirdymor	**Iechyd cyffredinol**	Iechyd cyffredinol hunan-gofnodedig	Arolwg Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus
Effaith hirdymor	**Iechyd cyffredinol**	Iechyd cyffredinol hunan-gofnodedig	Deall Cymdeithas

Effaith hirdymor	**Clefyd coronaidd y galon**	Wedi cael diagnosis o glefyd coronaidd y galon	Deall Cymdeithas
Effaith hirdymor	**Clefydau cyffredinol y galon**	Diagnosis o gleifion mewnol gan gynnwys afiechydon y galon	Cronfa Ddata Cyfnodau Gofal Cleifion Cymru
Effaith hirdymor	**Llesiant meddwl**	Llesiant meddwl hunan-gofnodedig drwy raddfa Llesiant Meddwl Warwick-Caeredin	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Effaith hirdymor	**Llesiant meddwl**	Llesiant meddwl hunan-gofnodedig drwy Raddfa Fer Llesiant Meddwl Warwick-Caeredin	Arolwg Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus
Effaith hirdymor	**Llesiant meddwl (pobl ifanc)**	Llesiant meddwl hunan-gofnodedig drwy Raddfa Fer Llesiant Meddwl Warwick-Caeredin	Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion
Effaith hirdymor	**Llesiant Personol**	Pedwar mesur llesiant personol (ONS4), gan gynnwys boddhad bywyd, teimlo'n werth chweil, hapusrwydd a phryder	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Effaith hirdymor	**Llesiant Personol**	Pedwar mesur llesiant personol (ONS4), gan gynnwys boddhad bywyd, teimlo'n werth chweil, hapusrwydd a phryder	Arolwg Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus
Effaith hirdymor	**Llesiant Goddrychol**	Holiadur Iechyd Cyffredinol (GHQ) Mesur 12 cwestiwn	Deall Cymdeithas
Effaith hirdymor	**Boddhad bywyd**	Gradd boddhad bywyd ar raddfa Likert 0 i 7 o gwbl anfodlon i gwbl fodlon	Deall Cymdeithas
Effaith hirdymor	**Boddhad bywyd (plant a phobl ifanc)**	Gradd boddhad bywyd ar raddfa 0 i 10	Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion
Effaith hirdymor	**Ymweliadau meddyg teulu**	Nifer yr ymweliadau at feddygon teulu a hunangofnodwyd yn y flwyddyn flaenorol	Arolwg Cenedlaethol Cymru

Effaith hirdymor	**Ymweliadau meddyg teulu**	Nifer yr ymweliadau at feddygon teulu a hunangofnodwyd yn y flwyddyn flaenorol	Deall Cymdeithas
Effaith hirdymor	**Ymddygiadau afiach – Ysmgyu**	Amlder ysmygu	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Effaith hirdymor	**Ymddygiadau afiach – Ysmgyu**	Amlder ysmygu	Arolwg Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus
Effaith hirdymor	**Ymddygiadau afiach – Ysmgyu**	Nifer y sigarennau wedi eu hysmygu mewn diwrnod	Deall Cymdeithas
Effaith hirdymor	**Ymddygiadau afiach – Ysmgyu (young people)**	Amlder ysmygu	Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion
Effaith hirdymor	**Ymddygiadau afiach – Yfed alcohol**	Yfed alcohol	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Effaith hirdymor	**Ymddygiadau afiach – Yfed alcohol (pobl ifanc)**	Yfed alcohol	Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion
Effaith hirdymor	**Ymddygiadau afiach – anweithgarwch corfforol**	Amlder gweithgarwch corfforol	Arolwg Cenedlaethol Cymru
Effaith hirdymor	**Ymddygiadau afiach – anweithgarwch corfforol (pobl ifanc)**	Amlder gweithgarwch corfforol	Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion
Effaith hirdymor	**Marwolaethau cynamserol**	Nifer y marwolaethau cynamserol o brif glefydau anhrosglwyddadwy	Data marwolaethau Cymru a Lloegr (SYG)
Effaith hirdymor	**Hunanladdiad**	Nifer yr hunanladdiadau	Data marwolaethau Cymru a Lloegr (SYG)

Effaith hirdymor	**Marwolaethau Dementia ac Alzheimer**	Nifer y marwolaethau a achosir gan ddementia a chlefyd Alzheimer	Data marwolaethau Cymru a Lloegr (SYG)

11. Atodiad B: Crynodeb o raddfeydd presennol ar gyfer mesur unigrwydd

Graddfa	Strwythur	Poblogaeth darged wreiddiol	Defnydd gwirioneddol (cronfa ddata MASLO)	Dimensiynau
Graddfa Unigrwydd Prifysgol California Los Angeles (UCLA)	Mae'r fersiwn wreiddiol yn cynnwys 20 eitem. Mae pedwar categori ymateb, o 1 (byth) i 4 (yn aml). Felly, mae'n asesu amlder profiadau unigrwydd.	Oedolion ifanc	Myfyrwyr coleg (35.11%), oedolion (33.70%), y glasoed (17.28%) a phobl hŷn (13.30%)	Fe'i datblygwyd fel graddfa un dimensiwn.
Graddfa Unigrwydd Plant (CLS)	Mae'n cynnwys 24 o eitemau, a defnyddir 16 ohonynt i asesu unigrwydd, tra bod yr 8 arall yn 'eitemau llenwi', nad ydynt yn cael eu defnyddio i fesur unigrwydd (e.e., 'Rwy'n hoffi cerddoriaeth'). Gellir ateb yr eitemau ar raddfa 5 pwynt yn amrywio o 1 (bob amser yn wir) i 5 (ddim yn wir o gwbl), gan adlewyrchu amlder a chytundeb.	Plant	Plant (65.73%) a'r glasoed (34.09%)	Fe'i datblygwyd fel graddfa un dimensiwn.
Graddfa Unigrwydd Math Rasch (RTLS) neu Raddfa Unigrwydd De Jong Gierveld (DJGLS)	Mae'n cynnwys 11 eitem gyda chategorïau ateb yn adlewyrchu cytundeb. Mae opsiynau ymateb fel arfer yn cynnwys pum categori (e.e., ie!, ie, mwy neu lai, na, na!). Nesaf, mae'r sgoriau yn ddeuol, fel bod y sgoriau graddfa yn amrywio o 0 i 11. Er enghraifft, ar gyfer eitemau sydd wedi'u geirio'n bositif, mae'r ateb 'na!',	Oedolion hŷn	Oedolion hŷn (58.69%), oedolion (36.62%), y glasoed (2.35%) a myfyrwyr coleg (2.35%)	Fe'i datblygwyd fel graddfa aml-ddimensiwn a oedd yn cynnwys pedwar is-raddfa (teimladau o unigrwydd difrifol, teimladau o unigrwydd yn gysylltiedig â sefyllfaoedd problemus penodol megis cael eich gadael, unigrwydd yn ymwneud â chwmnïaeth goll, a theimladau o berthyn), ond yn y rhan

	'na' a 'mwy neu lai' yn cael eu codio fel 1, gan eu bod cael eu hystyried yn fynegiant o unigrwydd. Cynigiodd yr awduron hefyd fersiwn 6 eitem fer o'r raddfa, a ddefnyddir yn gyffredin yn y llenyddiaeth			fwyaf o astudiaethau fe'i defnyddir fel mesur undimensiwn. Defnyddir ei fersiwn 6-eitem fyrrach yn aml fel graddfa aml-ddimensiwn sy'n cynnwys unigrwydd cymdeithasol ac emosiynol
Graddfa Unigrwydd Cymdeithasol ac Emosiynol i Oedolion (SELSA)	Mae'n cynnwys 37 eitem gyda 7 categori ateb, yn amrywio o 1 (cytuno'n gryf) i 7 (anghytuno'n gryf). Mae fersiynau cryno cyffredin o'r SELSA, y SELSA talfyredig a'r SELSA-S, yn cynnwys 15 eitem (nid yr un 15).	Oedolion	Oedolion (49.30%), myfyrwyr coleg (30.99%) a'r glasoed (16.9%)	Fe'i datblygwyd fel graddfa aml-ddimensiwn ac mae'n cynnwys is-raddfeydd sy'n adlewyrchu unigrwydd cymdeithasol a dau faes o unigrwydd emosiynol, hynny yw, unigrwydd teuluol ac unigrwydd rhamantus..
Y Raddfa Unigrwydd Gwahaniaethol (DLS)	Mae'r DLS yn cynnwys 60 eitem gyda dau gategori ymateb, hynny yw, T (gwir) ac F (ffug).	Lluniwyd dwy fersiwn i ddechrau, fersiwn myfyrwyr a fersiwn i'r rhai nad ydynt yn fyfyrwyr	Myfyrwyr coleg (69.23%), y glasoed (7.69%), oedolion (15.38%) ac unigolion hŷn (7.69%)	Fe'i datblygwyd fel graddfa aml-ddimensiwn ac mae'n cynnwys pedwar is-raddfa sy'n adlewyrchu unigrwydd mewn perthnasoedd rhamantus/rhywiol, cyfeillgarwch, perthnasoedd â theulu a pherthynas â grwpiau mwy neu'r gymuned.
Graddfa Unigrwydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (LACA)	Mae'n cynnwys 48 o eitemau, ond dim ond hanner ohonynt sy'n asesu unigrwydd (mae'r 24 eitem arall yn asesu agweddau cadarnhaol a negyddol tuag at unigrwydd). Gellir ateb yr eitemau ar raddfa 4 pwynt, yn amrywio o 1 (byth) i 4 (yn aml), ac, felly, mesur amlder profiadau unigrwydd.	Plant hŷn a'r glasoed (10-19 oed)	Y glasoed(74.19%), plant (19.35%) a myfyrwyr coleg (6.45%)	Fe'i datblygwyd fel graddfa aml-ddimensiwn, gan gynnwys dwy is-raddfa sy'n adlewyrchu unigrwydd mewn perthnasoedd â rhieni ac unigrwydd mewn perthnasoedd â chyfoedion.
Holiadur Unigrwydd Darpariaethau Perthynol (RPLQ)	Mae'n cynnwys 24 eitem gyda 5 categori ateb, yn amrywio o 1 (na, dim o gwbl) i 4 (ie, bob amser), gan adlewyrchu amlder a chytundeb.	Plant	Plant (66.67%) a'r glasoed (33.33%)	Datblygwyd yr RPLQ fel graddfa aml-ddimensiwn ac mae'n cynnwys pedair is-raddfa, sy'n adlewyrchu agosatrwydd personol cyfoedion, agosatrwydd personol teuluol,

				integreiddio grwpiau cyfoedion, ac integreiddio grwpiau teulu.
Rhwydwaith Cyfoedion a Graddfa Unigrwydd Dyadig (PNDLS)	Mae'n cynnwys 16 eitem gyda 4 categori ateb, ar 'fformat Harter'. Cyflwynir parau o frawddegau yn disgrifio plant i gyfranogwyr. Ar gyfer pob pâr, gofynnir iddynt wedyn ddewis y frawddeg sy'n disgrifio'r plentyn sydd fwyaf tebyg iddynt. Nesaf, mae cyfranogwyr yn nodi a yw'r disgrifiad a ddewiswyd yn 'rhyw fath o wir' neu'n 'gwbl wir' iddyn nhw. Yn y pen draw, mae'r sgoriau'n amrywio o 1 (unigrwydd isel iawn) i 4 (unigrwydd uchel iawn).	Plant	Plant (61.54%) a'r glasoed (38.46%).	Fe'i datblygwyd fel graddfa aml-ddimensiwn, gan gynnwys is-raddfa unigrwydd dyadig cyfoedion a rhwydwaith cyfoedion, gyda'r bwriad o adlewyrchu unigrwydd emosiynol a chymdeithasol yn y cyd-destun cyfoedion, yn y drefn honno