



Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Dylunio gwasanaethau sy'n defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd

Megan Park, Laura Bennett a Hannah Durrant
Rhagfyr 2020



Ein Cenhadaeth

Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (CPCC) yn helpu i wella'r broses o lunio polisïau a gwasanaethau cyhoeddus drwy gynorthwyo gweinidogion ac arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus i gyrchu a defnyddio tystiolaeth annibynnol gadarn ynghylch yr hyn sy'n gweithio. Mae'n gweithio mewn partneriaeth ag ymchwilwyr blaenllaw ac arbenigwyr polisi i syntheseiddio a chrynhof tystiolaeth sy'n bodoli eisoes a chanfod bylchau lle mae angen cynhyrchu gwybodaeth newydd.

Mae'r Ganolfan yn annibynnol ar y llywodraeth ond mae'n gweithio'n agos gyda llunwyr polisi ac ymarferwyr i ddatblygu syniadaeth o'r newydd ynglŷn â sut i fynd i'r afael â heriau strategol ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol, addysg, tai, yr economi a chyfrifoldebau datganoledig eraill. Mae'n gwneud y canlynol:

- Helpu Gweinidogion Llywodraeth Cymru i nodi tystiolaeth awdurdodol ac arbenigedd annibynnol a all helpu i lywio a gwella polisi, yn ogystal â chael gafael ar dystiolaeth ac arbenigedd o'r fath a'i defnyddio;
- Gweithio gyda gwasanaethau cyhoeddus i gael gafael ar dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio wrth fynd i'r afael â heriau economaidd a chymdeithasol allweddol, yn ogystal â chynhyrchu, gwerthuso a defnyddio tystiolaeth o'r fath; a
- Defnyddio'i gwaith gyda Gweinidogion a gwasanaethau cyhoeddus i wella dealltwriaeth o'r ffordd y gall tystiolaeth lywio a gwella'r broses o lunio polisïau a gwasanaethau cyhoeddus a chyfrannu at ddamcaniaethau llunio a gweithredu polisïau.

Drwy secondiadau, lleoliadau PhD a'i rhaglen Prentisiaeth Ymchwil, mae'r Ganolfan hefyd yn helpu i wella gallu ymchwilwyr i wneud gwaith ymchwil effeithiol sy'n berthnasol i bolisi.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i'n gwefan yn www.wcpp.org.uk/cy/

Arianwyr Craidd



Sefydlwyd **Prifysgol Caerdydd** ym 1883. Wedi'i lleoli mewn prifddinas ffyniannus, mae'r Brifysgol yn sefydliad uchelgeisiol ac arloesol sy'n awyddus i feithrin cydberthnasau rhyngwladol cryf a dangos ei hymrwymiad i Gymru.



Economic and Social Research Council

Mae'r **Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC)** yn rhan o UK Research and Innovation, sefydliad newydd sy'n dwyn ynghyd saith cyngor ymchwil y DU, Innovate UK a Research England i sicrhau bod pob cyngor yn cyfrannu cymaint â phosib ac i greu'r amgylchedd gorau ar gyfer datblygu ymchwil ac arloesedd.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llywodraeth Cymru yw llywodraeth ddatganoledig Cymru sy'n gyfrifol am feysydd allweddol o fywyd cyhoeddus, gan gynnwys iechyd, addysg, llywodraeth leol a'r amgylchedd.

Cynnwys

Rhagarweiniad	5
Yr her	6
Unigrwydd yng Nghymru	6
Sut y defnyddiwyd technoleg i ymateb i unigrwydd yn ystod y pandemig	7
Heriau defnyddio technoleg i ymateb i unigrwydd yn ystod y pandemig	8
Yr hyn sy'n gweithio i fynd i'r afael ag unigrwydd a rôl technoleg: yr hyn rydym yn ei wybod a chyfyngiadau'r sylfaen dystiolaeth	9
Egwyddorion cynllunio	10
Ein dull gweithredu	10
Beth rydych chi'n ei wneud	11
Sut mae gwneud hynny	14
Casgliad	20
Cyfeirnodau	22
Manylion yr Awduron	23

Crynodeb

- Roedd mynd i'r afael ag unigrwydd yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus ledled Cymru cyn pandemig y Coronafeirws ac mae wedi dod yn fwyfwy pwysig ers hynny.
- Mae tystiolaeth gynnar yn awgrymu bod y rheini a oedd fwyaf mewn perygl o wynebu unigrwydd cyn pandemig y Coronafeirws nawr hyd yn oed yn fwy unig ac y bu cynnydd sylweddol yn nifer y bobl sydd weithiau'n teimlo'n unig
- Mae'r mesurau a gyflwynwyd i reoli pandemig y Coronafeirws wedi arwain at set unigryw o amgylchiadau, lle mae'r profiad o unigrwydd yn cynyddu ar yr un pryd ag y mae strategaethau arferol llywodraethau a gwasanaethau cyhoeddus i fynd i'r afael â hynny yn cael eu tanseilio.
- Prin yw'r dystiolaeth gadarn am yr hyn sy'n gweithio i fynd i'r afael ag unigrwydd, gan gynnwys defnyddio technoleg. Gwyddom nad yw technoleg yn gallu cymryd lle rhyngweithio wyneb yn wyneb, ac er y gall fod yn adnodd defnyddiol ni all gymryd lle gwasanaethau wyneb yn wyneb.
- Serch hynny, mae ymyriadau cyn y pandemig, a rhai sydd wedi cael eu cyflwyno mewn ymateb i'r pandemig, wedi tynnu sylw at rai egwyddorion dylunio allweddol a allai wella effeithiolrwydd darpariaeth sy'n defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.
- Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod nifer o egwyddorion dylunio pwysig i'w hystyried wrth ddatblygu neu addasu gwasanaethau sy'n defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd.
- Mae rhai o'r egwyddorion hyn yn ymwneud â *beth* rydych chi'n ei wneud, gan gynnwys; atal unigrwydd drwy gynnal cysylltiadau cymdeithasol presennol; meithrin cysylltiadau newydd sy'n seiliedig ar weithgareddau ystyrlon neu ddiddordebau cyffredin; galluogi cefnogaeth gan gymheiriaid; a meithrin cysylltiadau rhwng cenedlaethau.
- Mae eraill yn ymwneud â *sut* rydych yn gwneud hynny, gan gynnwys: sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu cyd-gynllunio a'u cyd-reoli gyda defnyddwyr; adeiladu ar asedau cymunedol sy'n bodoli'n barod; galluogi mynediad at dechnoleg; defnyddio fformat cyfathrebu sydd wedi'i deilwra; a defnyddio amrywiaeth o strategaethau cefnogi.

Rhagarweiniad

Mae ymateb polisi llywodraethau ar draws y byd sy'n delio â phandemig y Coronafeirws wedi bod yn canolbwyntio ar sicrhau bod pob un ohonom yn cadw pellter corfforol oddi wrth bobl eraill. Mae pryder cynyddol ynghylch effaith polisïau cadw pellter corfforol – y cyfeirir atynt yn aml fel cadw pellter cymdeithasol – ar unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Gall technoleg gynnig rhywfaint o ffyrdd posibl i unigolion, teuluoedd, ffrindiau a chymunedau liniaru'r effeithiau hyn. Gall y profiad o unigrwydd fod yn drallodus iawn, ac mae'r effeithiau ar iechyd meddwl a chorfforol yn ddifrifol iawn. Mae ymchwil yn dangos bod unigrwydd yn cynyddu'r risg o iselder, dirywiad gwybyddol a dementia, yn ogystal â phwysedd gwaed uchel, clefyd coronaidd y galon, strôc ac mae'n cynyddu'r risg o farwolaeth 26% (Ymgyrch i roi Terfyn ar Unigrwydd, dim dyddiad). Mae'r adroddiad hwn yn cyfuno ymchwil sy'n ymwneud ag ymyriadau sy'n defnyddio technoleg i drechu unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. At ddibenion yr adroddiad hwn, rydym yn mabwysiadu diffiniad eang o dechnoleg, sy'n cynnwys technolegau syml a hygyrch iawn fel ffôn a radio, yn ogystal â thechnolegau digidol fel dyfeisiau a llwyfannau sydd angen cysylltiad â'r rhwyngwydd.

Er eu bod yn gysylltiedig, mae unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn gysyniadau gwahanol. Unigrwydd yw'r teimlad goddrychol o fod ar eich pen eich hun, ac mae'n adlewyrchu teimladau unigolyn am ansawdd ei berthnasoedd. Mae arwahanrwydd cymdeithasol yn adlewyrchu nifer y perthnasoedd sydd gan unigolyn (de Jong Gierveld et al., 2006). Gall arwahanrwydd cymdeithasol, i rai pobl, arwain at unigrwydd, ond mae mynd i'r afael ag unigrwydd yn golygu mwy na dim ond cynyddu nifer y cysylltiadau cymdeithasol neu'r cyfleoedd rhyngweithio cymdeithasol sydd gan unigolyn. Mae angen i'r cysylltiadau a'r rhyngweithio hynny arwain at newid ystyrion yn nheimplad goddrychol yr unigolyn o unigrwydd (Ymgyrch i roi Terfyn ar Unigrwydd, 2020b; Ymgyrch i roi Terfyn ar Unigrwydd, 2020c).

Nod yr adroddiad hwn yw ystyried rhai o nodweddion craidd sut mae ymyriadau sy'n defnyddio technoleg wedi'u dylunio i alluogi rhyngweithio cymdeithasol ystyrion. Wrth i ni ddysgu byw gyda goblygiadau pandemig y Coronafeirws ac addasu i ffyrdd 'normal' newydd o fyw, gall yr egwyddorion dylunio hyn helpu llunwyr polisi a gwasanaethau cyhoeddus, yng Nghymru a thu hwnt, i ddatblygu gwasanaethau effeithiol sy'n defnyddio technoleg i ysgogi a chynnal cysylltiadau â theulu, ffrindiau a chymunedau. Bydd gwasanaethau o'r fath yn hanfodol ar gyfer lliniaru teimladau o unigrwydd a gwella lles.

Yr her

Mae'r cyfyngiadau amrywiol a'r mesurau cadw pellter cymdeithasol sydd wedi cael eu cyflwyno i arafu lledaeniad y Coronafeirws wedi effeithio ar ein rhyngweithio cymdeithasol mewn sawl ffordd, ac mae gan hynny'r potensial i effeithio'n sylweddol ar nifer yr achosion o unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Ni welwyd cyfyngiadau fel hyn erioed o'r blaen, ac maen nhw wedi cynnwys cyfarwyddyd gan y llywodraeth i aros gartref a/neu warchod, gwahardd teuluoedd rhag cymysgu, cau ysgolion, colegau, prifysgolion a llawer o weithleoedd, cyflwyno mesurau cadw pellter o 2 fetr neu dros 1 fetr, ynghyd â chyfyngiadau sylweddol ar ymweld â chartrefi gofal ac ysbytai. Un o ganlyniadau'r cyfyngiadau hyn yw nad oedd modd i lawer o'r gwasanaethau sy'n ceisio lliniaru'r profiad o unigrwydd weithredu, neu bu'n rhaid addasu'r ffordd maen nhw'n gweithio lle nad yw ymyriadau wyneb yn wyneb yn bosibl. Yn gryno, mae pandemig y Coronafeirws wedi arwain at set unigryw o amgylchiadau, lle mae'r profiad o unigrwydd yn debygol o gynyddu ar yr un pryd ag y mae strategaethau arferol llywodraethau a gwasanaethau cyhoeddus i fynd i'r afael â hynny yn cael eu tanseilio.

Wrth i'r rheolau ynghylch cyfyngiadau symud a chadw pellter cymdeithasol ddatblygu yn ystod gwahanol gyfnodau'r pandemig, bydd gwahanol grwpiau'n rhwym wrth ganllawiau gwahanol o ran y graddau y gallan nhw gysylltu â phobl eraill wyneb yn wyneb. Drwy gydol y cyfnodau hyn, mae technoleg wedi bod yn opsiwn pwysig ar gyfer gwasanaethau ac ymyriadau sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, a bydd hynny'n parhau i fod yn wir.

Unigrwydd yng Nghymru

Yn y canlyniadau ar gyfer y cyfnod rhwng mis Ebrill 2019 a mis Mawrth 2020, roedd Arolwg Cenedlaethol Cymru (2020a) wedi canfod bod 15% o bobl yng Nghymru yn unig, gyda 51% weithiau'n unig. Mae 9% o oedolion 75 oed a hŷn yn teimlo'n unig o gymharu â 20% o bobl ifanc rhwng 16-24 oed. Roedd 19% o bobl nad ydynt yn wyn yn teimlo'n unig o gymharu â 15% o bobl wyn, ac roedd 41% o bobl mewn amddifadedd materol yn teimlo'n unig o gymharu â 12% o'r rheini nad ydynt mewn amddifadedd materol. Mae ffactorau pwysig eraill sy'n effeithio ar y profiad o unigrwydd yn cynnwys statws priodasol, iechyd a lles ac amrywiaeth o ffactorau cymunedol fel bodlonrwydd â'r ardal leol a theimlo'n ddiogel ar ôl iddi dywyllu.

Ar hyn o bryd, ychydig o dystiolaeth sydd gennym am effaith pandemig y Coronafeirws ar unigrwydd yng Nghymru. Mae data arolwg misol a gasglwyd ers mis Mai 2020 (Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2020b) yn dangos bod cyfran y bobl sy'n unig wedi gostwng (o 15% i 11-12%) ond bod cyfran y bobl sydd weithiau'n unig wedi cynyddu, o 51% i rhwng 75% (ym mis Mehefin 2020) a 64% (ym mis Awst 2020). Mae astudiaeth gymdeithasol wythnosol Covid-19 UCL ledled y DU (Bu et al, 2020a) wedi canfod nad oedd unigrwydd yn gyffredinol wedi newid yn ystod chwe wythnos gyntaf y cyfnod clo, ond bod unigrwydd wedi cynyddu i'r rheini a oedd yn profi'r lefelau uchaf o unigrwydd cyn y cyfnod clo. Mae'r canfyddiad hwn yn cael ei ategu gan brofiad sefydliadau sy'n cefnogi'r rheini sydd fwyaf tebygol o deimlo'n unig yn ystod y cyfyngiadau symud a thu hwnt, gan ddweud bod lefelau uwch o drallod meddwl ymysg pobl agored i niwed (Ymgyrch i roi Terfyn ar Unigrwydd, 2020a).

Mae ymchwil gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) wedi darganfod nad yw'n ymddangos bod unigrwydd cronig wedi newid yn sylweddol o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud, ond mae'r hyn sy'n cyfateb i 14.3% o boblogaeth Prydain Fawr yn dweud fod eu llesiant wedi cael ei niweidio o ganlyniad i deimlo'n unig yn ystod y pandemig. Cyfeiriwyd at y grŵp hwn fel 'pobl unig y cyfnod clo' neu'r 'lockdown lonely'. Mae'r bobl yn y grŵp hwn yn fwy tebygol o fod yn oedolion sy'n byw ar eu pen eu hunain, y rheini sy'n sengl, yn weddw neu wedi ysgaru, y rheini sy'n dweud bod eu hiechyd yn wael neu'n wael iawn, a'r rheini mewn llety rhent. Yn yr un modd, canfu'r Groes Goch Brydeinig (2020c) fod pobl yn teimlo'n unig yn amlach o ganlyniad i'r pandemig a bod y cyfyngiadau wedi effeithio ar eu strategaethau ar gyfer rheoli unigrwydd. Mae hyn wedi arwain at bobl yn dibynnu mwy ar dechnoleg ac adloniant yn hytrach na rhyngweithio cymdeithasol corfforol, a bydd hynny'n parhau i fod yn bwysig yn y cyd-destun presennol.

Sut y defnyddiwyd technoleg i ymateb i unigrwydd yn ystod y pandemig

Mae technoleg wedi bod yn adnodd pwerau yn ystod pandemig y Coronafeirws, ac mae wedi ein galluogi i gysylltu ag eraill lle nad oedd modd cwrdd wyneb yn wyneb. Ar ddechrau'r pandemig, roedd arbenigwyr a sefydliadau amrywiol wedi tynnu sylw at rôl bosibl technoleg i'n helpu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, er enghraifft dros y ffôn neu drwy fideo-gynadledda, a pharhau i ymgymryd â gweithgareddau rydyn ni'n eu mwynhau ac sy'n bwysig i ni, fel cymryd rhan mewn clybiau llyfrau neu ddosbarthiadau cadw'n heini ar-lein, a mynd i rith-ddarlithoedd neu gigs (Hwang et al. 2020; Y Sefydliad Iechyd Meddwl, 2020; Y Groes Goch Brydeinig, 2020a).

Mae'r CGGC wedi disgrifio sut mae'r sector gwirfoddol yng Nghymru wedi addasu'n gyflym i ddefnyddio technoleg ddigidol i ddarparu gwasanaethau (CGGC, 2020a; CGGC, 2020b), a'r gwahanol ffyrdd mae'r technolegau hyn wedi cael eu defnyddio yn ystod y pandemig, gan gynnwys i gydlynu trefniadau gwirfoddoli; darparu gwasanaethau cynghori a darparu cymorth lles dros y ffôn neu drwy fideo-gynadledda; a defnyddio cyfryngau cymdeithasol i gysylltu (Stone, 2020).

Yn yr un modd, mae gwaith gan y Groes Goch Brydeinig (2020b) yn disgrifio sut mae gwasanaethau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol wedi newid o gyswllt wyneb yn wyneb i gyswllt dros y ffôn ac ar-lein. Mae wedi tynnu sylw at nifer o heriau sy'n codi wrth fynd i'r afael ag unigrwydd yn ystod y pandemig, gan gynnwys pobl yn dweud bod cyswllt dros y ffôn yn llai boddhaol na chyswllt wyneb yn wyneb, diffyg cyswllt wyneb yn wyneb yn ei gwneud yn anoddach i weithwyr cymorth asesu beth sy'n achosi problemau, yn ogystal â mwy o angen am gymorth iechyd meddwl a lles, a'r her o allgáu digidol yn enwedig ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau i ffoaduriaid.

Heriau defnyddio technoleg i ymateb i unigrwydd yn ystod y pandemig

Mae pandemig y Coronafeirws wedi tynnu sylw at bwysigrwydd cynhwysiant digidol mewn sawl ffordd, gan gynnwys y graddau mae defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn dibynnu ar fynediad at ddyfeisiau, yn ogystal ag ar feddu'r sgiliau a'r wybodaeth i'w defnyddio, a'r adnoddau ariannol i gadw mewn cysylltiad. Mae'r CGGC (2020a) yn adrodd ynghylch y manteision a'r heriau a brofwyd wrth i'r sector gwirfoddol ddefnyddio technoleg yn ystod y pandemig. Mae'n codi'r mater allgáu digidol, sy'n effeithio'n anghymesur ar rai grwpiau – sy'n aml yn agored i niwed – (fel yr henoed neu'r rheini ar incwm isel) yn fwy nag eraill, ac yn tynnu sylw at y ffaith y dylid mynd ati nawr i adolygu newidiadau i wasanaethau, a ddatblygwyd yn gyflym, er mwyn sicrhau eu bod yn gweithio i ddefnyddwyr gwasanaeth a gyda nhw, a'u bod yn gynaliadwy yn ariannol. Er nad yw pob gwasanaeth sy'n defnyddio technoleg yn dibynnu ar offer, mynediad a sgiliau digidol, mae llawer ohonynt yn dibynnu ar hynny, neu gallai'r profiad fod yn well o ganlyniad i hynny, felly mae cynhwysiant digidol yn hanfodol er mwyn sicrhau mynediad cyfartal.

Nid yw nifer sylweddol (10%) o oedolion yn y DU yn defnyddio'r rhyngwrwd ac nid oes gan 19% o boblogaeth Cymru sgiliau digidol sylfaenol (ONS, 2019). Yn 2018, Cymru oedd â'r gyfran uchaf o bobl heb unrhyw sgiliau digidol sylfaenol (19%) a'r gyfran isaf o bobl gyda phob un o'r pum sgil ddigidol sylfaenol (66%). Mae ffigurau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (2019) yn tynnu sylw at rai o'r ffyrdd mae allgáu digidol yn effeithio ar wahanol grwpiau, gan gynnwys pobl hŷn, pobl anabl, pobl sy'n economaidd anweithgar, y rheini sydd ar incwm isel, a'r rheini sy'n byw ar eu pen eu hunain. Yn 2018, ymysg y boblogaeth oedran gweithio, y rhai economaidd anweithgar oedd fwyaf tebygol o beidio â defnyddio'r rhyngwrwd, yn enwedig oedolion anabl neu bobl sydd ar gyfnod salwch tymor hir. Roedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd gan bobl dros beidio â chael mynediad i'r rhyngwrwd yn cynnwys nad oedd ei angen arnynt (64%) a diffyg sgiliau (20%). Roedd y rhan fwyaf (76%) o'r rheini heb unrhyw sgiliau digidol sylfaenol dros 65 oed.

Mae materion allgau digidol - oherwydd diffyg mynediad (er enghraifft, at wasanaethau band eang mewn ardaloedd gwledig), adnoddau ariannol i dalu am ddata, a/neu ddiffyg sgiliau a hyder i ddefnyddio technoleg - yn cael eu crybwyll yn aml fel rhwystr i ddefnyddio technoleg fel ffordd o liniaru teimladau o unigrwydd. Mae'r materion eraill a godwyd yn cynnwys yr angen i wella technolegau, er enghraifft drwy fod yn fwy seiliedig ar dystiolaeth a 'chanolbwyntio mwy ar yr unigolyn' (er enghraifft, wedi'u dylunio gyda, ac ar gyfer, defnyddwyr penodol ac yn ymgorffori cyfleoedd ar gyfer cefnogaeth gan gymheiriaid) er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd yn fwy effeithiol (Wu, 2020).

Yr hyn sy'n gweithio i fynd i'r afael ag unigrwydd a rôl technoleg: yr hyn rydym yn ei wybod a chyfyngiadau'r sylfaen dystiolaeth

Yn gyffredinol, prin yw'r dystiolaeth ynghylch pa ymyriadau sy'n gweithio er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Yn 2018, cyhoeddodd What Works Wellbeing adolygiad cynhwysfawr o ymyriadau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Roedd y canfyddiadau'n betrus ac yn canolbwyntio'n bennaf ar bobl hŷn. Mae'r gwaith hwnnw'n tynnu sylw at bwysigrwydd ymyriadau wedi'u teilwra, dulliau sy'n osgoi stigma a phwysigrwydd creu cyfleoedd i feithrin perthnasoedd ystyrlon. Roedd y rhan fwyaf o'r ymyriadau'n dibynnu ar grwpiau a gweithgareddau cymdeithasol. Yn fwy diweddar, cyhoeddodd yr Ymgyrch i roi Terfyn ar Unigrwydd ganllaw wedi'i ddiweddarau ar y gwahanol fathau o weithgarwch sydd eu hangen i fynd i'r afael ag unigrwydd – o wasanaethau sy'n darparu ymyriadau unigrwydd i wasanaethau cysylltu sy'n rhoi pobl mewn cyswllt â'r ddarpariaeth honno, yn ogystal â'r seilwaith a'r amodau lefel system sy'n sail i fynd i'r afael ag unigrwydd a meithrin cymunedau cysylltiedig. Mae'n cynnwys enghreifftiau o "dulliau addawol" ar gyfer pob un o'r mathau hyn o weithgarwch (Ymgyrch i roi Terfyn ar Unigrwydd, 2020b). Yng nghyd-destun pandemig y Coronafeirws, mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd cynyddol mynediad digidol, er mwyn hwyluso rôl fwy i dechnoleg.

Cyn y pandemig, roedd ymchwil i'r rôl y gall technoleg ei chwarae o ran mynd i'r afael ag unigrwydd – yn benodol neu'n oblygedig – yn tueddu i farnu ymyriadau sy'n defnyddio technoleg yn erbyn y rheini sy'n hyrwyddo cyswllt wyneb yn wyneb, a phenderfynwyd nad yw technoleg yn gallu cymryd ei le. Mae llawer o elfennau pwysig wrth gyfathrebu a chysylltu – fel arwyddion di-eiriau a chyffyrddiad – yn fwy anodd neu'n amhosibl ar-lein (Lawson et al 2014; Kruger et al 2005; Nie 2001). Mae ymchwil mwy diweddar yn awgrymu bod technoleg yn gweithio orau i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol pan fydd yn cael ei defnyddio i wella perthnasoedd yn hytrach na chymryd lle rhyngweithio cymdeithasol wyneb yn wyneb (Nowland et al, 2018).

Fodd bynnag, nid yw'r llenyddiaeth bresennol yn adlewyrchu ein hamgylchiadau presennol lle nad yw ymyriadau wyneb yn wyneb bob amser yn bosibl. Nid oes llawer o dystiolaeth sy'n datblygu ein dealltwriaeth o *sut* mae technoleg yn gweithio i hwyluso gwasanaethau sy'n cefnogi cysylltiadau cymdeithasol yn effeithiol na'r hyn am *ddyluniad* gwasanaeth sy'n defnyddio technoleg sy'n helpu pobl i deimlo bod ganddyn nhw gysylltiad ystyrlon ag eraill. Nid yw pob defnydd o dechnoleg yr un fath, ac mae'r cyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol yn golygu ei bod hi'n fwyfwy pwysig ein bod yn datblygu ein dealltwriaeth o'r hyn sy'n gwneud i dechnoleg weithio'n dda mewn gwahanol leoliadau.

Mae'r adroddiad hwn yn adeiladu ar ein papur briffio ar unigrwydd yn ystod y cyfyngiadau ar symud (CPCC, 2020) ac mae'n amlinellu prif egwyddorion dylunio'r ymyriadau sy'n defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, ac mae'n cynnwys enghreifftiau o'r rhain.

Egwyddorion cynllunio

Mae'r llenyddiaeth yn cyfeirio at rai elfennau allweddol neu egwyddorion cynllunio y gellir eu cymhwyso i ymyriadau sy'n defnyddio technoleg ar gyfer unigrwydd. Mae rhai o'r egwyddorion hyn yn ymwneud â *beth* rydych chi'n ei wneud ac mae eraill yn ymwneud â *sut* rydych yn gwneud hynny. Byddwn yn disgrifio pob un o'r egwyddorion dylunio hyn a'r dystiolaeth gysylltiedig yn fwy manwl isod ac yn rhoi enghreifftiau o ymyriadau sy'n berthnasol iddyn nhw.

Ein dull gweithredu

Mae'n rhy gynnar i ddod i gasgliadau am y rôl mae technoleg wedi'i chwarae o ran atal neu fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn ystod pandemig y Coronafeirws. Fodd bynnag, gallai enghreifftiau o ymyriadau sydd wedi dod i'r amlwg gynnig cipolwg ar yr hyn y mae angen i dechnoleg allu ei wneud i fynd i'r afael yn ystyrllon ag unigrwydd a'r ffordd orau o'i defnyddio i gyflawni hyn. Ar ben hynny, mae rhai grwpiau bob amser wedi wynebu mwy o arwahanrwydd cymdeithasol (oherwydd, er enghraifft, ymrwymadau gofal neu iechyd gwael) ac iddyn nhw mae technoleg wedi cynnig ffyrdd hanfodol o gynnal a gwella cysylltiadau cymdeithasol ymhell cyn y cyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol. Gall deall sut mae ymyriadau sy'n defnyddio technoleg wedi'u dylunio i helpu'r grwpiau hyn i gadw mewn cysylltiad a lleihau unigrwydd gynnig cipolwg hanfodol ar sut gallwn ni gynllunio neu addasu gwasanaethau mewn ymateb i'r amodau a osodwyd gan bandemig y Coronafeirws.

Ar gyfer yr adroddiad hwn, buom yn chwilio drwy lenyddiaeth academiaidd a chyhoeddiadau gan sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i ganfod ymyriadau sy'n defnyddio technoleg sydd wedi ceisio mynd i'r afael ag unigrwydd. Ni wnaethom gyfyngu ein chwiliad i ymyriadau a oedd yn targedu unrhyw grwpiau penodol. Fodd bynnag, dim ond enghreifftiau sy'n rhoi manylion nodweddion dylunio'r technolegau a ddefnyddir a gynhwysir. O'r astudiaethau hyn, gwnaethom ddethol egwyddorion dylunio cyffredin neu allweddol ac mae'r rhain wedi'u nodi yn yr adrannau canlynol, ynghyd â rhywfaint o enghreifftiau o achosion lle mae'r rhain wedi cael eu defnyddio.

Dim ond llond llaw o enghreifftiau a welsom o werthusiadau annibynnol trylwyr ar effaith ymyriadau sy'n defnyddio technoleg ar unigrwydd, ac roedd cyfran fawr o'r astudiaethau yn cyflwyno hunanwerthusiad ar raddfa fach. Felly, mae diffyg tystiolaeth gadarn ynglŷn ag effeithiolrwydd yr ymyriadau hyn. Fodd bynnag, rydyn ni'n canolbwyntio yn y fan hon ar y ddealltwriaeth mae'r astudiaethau hyn yn ei chynnig o egwyddorion cynllunio; yr hyn mae'r ymyriadau sy'n defnyddio technoleg yn ceisio ei wneud a sut maen nhw'n ceisio gwneud hynny. Byddai profi a gwerthuso'r ymyriadau sy'n defnyddio'r egwyddorion hyn yn cadarnhau'r wybodaeth ynghylch y cysylltiad rhwng dyluniad technoleg ac effeithiolrwydd ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd. Er mwyn helpu i ddarllen yr adroddiad hwn, rydym yn defnyddio'r symbolau canlynol i ddangos y math o dystiolaeth rydym yn ei defnyddio yn yr adrannau canlynol:

Ffigur 1: Allwedd



Adolygiadau systematig

Mae adolygiadau systematig yn asesu ansawdd llawer o astudiaethau ymyrryd ac yn cyfuno eu canfyddiadau. Maen nhw'n fath cryf o dystiolaeth achosol.



Cyfweliadau, Grwpiau Ffocws ac Arolygon

Astudiaethau a gynhelir gan ymchwilyr annibynnol gan gynnwys cyfweliadau, grwpiau ffocws ac arolygon. Ni all astudiaethau o'r fath bennu'n bendant a yw'r ymyriad wedi cael effaith gadarnhaol.



Hunan arfarnu

Gall sefydliadau sy'n gwneud yr ymyriad ddysgu drostynt eu hunain drwy fyfrio'n feirniadol ar lwyddiannau a heriau'r ymyriad.

Beth rydych chi'n ei wneud

Atal unigrwydd drwy gynnal cysylltiadau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes



Mae cynnal cysylltiadau a pherthnasoedd presennol yn allweddol i atal unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, ac ni ddylid eu hanwybyddu o blaid meithrin cysylltiadau newydd. Mae un astudiaeth wedi darganfod bod defnyddio'r rhyngwrdd i gyfathrebu â ffrindiau a theulu wedi lleihau unigrwydd i bobl hŷn, ond bod defnyddio'r rhyngwrdd i ddod o hyd i ffrindiau newydd wedi arwain at fwy o unigrwydd emosiynol (Sum et al, 2008).

Mae amrywiaeth o dechnolegau syml a phrif ffrwd y gellir eu defnyddio i gynnal cysylltiadau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes pan nad yw'n bosibl gwneud hynny wyneb yn wyneb, ac mae'r rheiny'n amrywio o'r ffôn i Facebook a Whatsapp i Amazon Echo ac Alexa (Y Groes Goch Brydeinig, 2020c).

Mae ap **Vincles** Barcelona yn llwyfan gofal lle gall unigolion gyfathrebu drwy negeseuon testun, ffotograffau neu fideos. Gall defnyddwyr wahodd hyd at ddeg o ffrindiau, teulu a chymdogion i fod yn rhan o'u rhwydwaith personol a chael mynediad at rwydwaith grŵp sy'n cynnwys defnyddwyr eraill sy'n byw yn yr un ardal a/neu sydd â diddordebau cyffredin. Mewn rhai achosion, gall technolegau prif ffrwd fel Alexa fod yn fwy hwylus ac yn rhatach na llwyfannau arbenigol (Wright et al, 2020).

Enghraifft: Cylch/Circle

Yr Ymyriad

Mae'r Cylch/Circle yn enghraifft gynnar (cyn pandemig y Coronafeirws) o ddull seiliedig ar asedau cymunedol o gefnogi pobl sydd ag amrywiaeth o anghenion, gan gynnwys unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Mae'r enghraifft hon yn dangos sut y gellir defnyddio technoleg syml fel y ffôn a sut y gellir cyfuno ymyriadau ac offer nad ydynt yn rhai wyneb yn wyneb gydag ymyriadau wyneb yn wyneb. Mae'r aelodau'n talu tanysggrifiad blynyddol isel ac yn cael rhif ffôn am ddim, calendr cymdeithasol misol lleol ynghyd â chymorth ymarferol. Mae tîm bach lleol yn ymateb ac yn cysylltu aelodau â'i gilydd. Yr aelodau eu hunain a chynorthwyrwyr cyflogedig sy'n darparu'r cymorth. Sefydlwyd y Cylch/Circle cyntaf yn Southwark Llundain yn 2007, ac ers hynny mae cylchoedd rhanbarthol wedi'u datblygu, er enghraifft yn Nottingham a Rochdale. Roedd pob cylch/circle yn cael ei redeg fel menter gymdeithasol sy'n cyflogi tua 5 o bobl ac yn cael ei harwain gan gyfarwyddwr amser llawn.

Dysgu

Fe'i datblygwyd ar sail proses gyd-ddylunio lle nodwyd nad oedd y cyfranogwyr yn ystyried eu bod nhw'n anghenus ac nid oeddent eisiau gwasanaeth traddodiadol. Felly, mae'n ddull seiliedig ar y gymuned sy'n ceisio meithrin set graidd o alluoedd drwy feithrin cysylltiadau a chyfraniad gweithredol.

Mae'r cylch/circle wedi cael ei adolygu'n annibynnol ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu ei fod yn lleihau arwahanrwydd cymdeithasol yn effeithiol yn ogystal â chanlyniadau cymdeithasol ac iechyd eraill a defnydd diangen o wasanaethau statudol. Roedd denu pobl yn eu 50au a'u 60au yn ffactor allweddol wrth adeiladu cymuned gyda'r cryfder i gefnogi aelodau hŷn a bregus. Mewn arolwg a ddilyswyd yn allanol o aelodau [Cylch/Circle Heywood, Middleton a Rochdale](#) gwelwyd bod 71.6% wedi gwneud ffrindiau newydd a 79.9% yn dweud eu bod nhw'n cymryd rhan mewn mwy o weithgarwch cymdeithasol ers ymuno â'r Cylch/Circle. Fodd bynnag, yn 2014 caeodd Cylch/Circle Llundain o ganlyniad i ddiffyg cyllid (Cottam a Dillon, 2014).

Darparu cyfleoedd ar gyfer cysylltiadau sy'n cynnig gweithgareddau ystyrion neu sy'n datblygu diddordebau cyffredin



Mae llawer o'r llenyddiaeth ar ymyriadau i fynd i'r afael ag unigrwydd yn pwysleisio pwysigrwydd mwynhad a chysylltu drwy weithgareddau ystyrion a diddorol (Ymgrych i roi Terfyn ar Unigrwydd, 2020b). Yn eu hadolygiad o adolygiadau, roedd What Works Wellbeing (2018) wedi canfod bod rhywfaint o dystiolaeth gadarnhaol ynglŷn ag effeithiolrwydd ymyriadau sy'n cynnwys garddio,

cerddoriaeth a gweithgarwch corfforol. Yn yr un modd, mae SCIE (2012) wedi darganfod bod cynlluniau ar sail grŵp i fynd i'r afael ag unigrwydd yn arbennig o effeithiol pan fydd y gweithgareddau'n greadigol, yn therapiwtig neu'n seiliedig ar drafodaethau.

Gellir cymhwyso'r egwyddorion hyn hefyd i ymyriadau sy'n seiliedig ar dechnoleg. Mae Barnardo's wedi datblygu clwb coginio ar-lein ar gyfer pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal. Yn ogystal â hwyluso cysylltiadau cymdeithasol, mae'r clwb yn gyfle i'r aelodau ddatblygu sgiliau bywyd ystyrlon (Catalyst 2020b). Mae grwpiau 'Cerddoriaeth yn Falm i'r Ymennydd' Cymdeithas Alzheimer yn dod â phobl â dementia a'u gofalwyr at ei gilydd mewn grwpiau wedi'u teilwra i rannu cerddoriaeth, i gymdeithasu ac i gynnig cefnogaeth gan gymheiriaid. Yn dilyn pandemig y Coronafeirws, mae'r grwpiau hyn nawr yn cael eu cynnig ar Zoom gyda geiriau caneuon ar y sgrin a grwpiau ymneilltuo i alluogi pobl i sgwrsio'n anffurfiol (Ymgych i roi Terfyn ar Unigrwydd, 2020b).

Roedd adolygiad o ymyriadau digidol i fynd i'r afael ag unigrwydd ymysg pobl hŷn yn tynnu sylw at bwysigrwydd dwyochredd ac mae'n argymhell bod ymyriadau'n mynd y tu hwnt i ddim ond denu pobl hŷn ar-lein, er mwyn hwyluso rhyngweithio ystyrlon (Sharma et al., 2015). Mae enghreifftiau o werth dwyochredd yn cynnwys y [SpeakingExchange](#), cynllun sy'n cysylltu pobl hŷn â myfyrwyr sy'n awyddus i wella eu sgiliau iaith Saesneg.

Darparu modd i alluogi cefnogaeth gan gymheiriaid



Pan fydd ymyriadau'n cael eu targedu at grwpiau penodol, gall fod yn fuddiol cynnwys elfen o gefnogaeth gan gymheiriaid. Mae ymchwil ansoddol gyda gofalwyr a mamau ifanc wedi darganfod bod y grwpiau hyn yn ystyried bod cefnogaeth gan gymheiriaid yn ddull effeithiol o leihau unigrwydd. Roedd gofalwyr yn teimlo bod sesiynau cefnogaeth gan gymheiriaid yn cynnig 'lle diogel' i rannu eu profiadau o ofalu am anwyliad (Long et al., 2017). Yn yr un modd, roedd mamau newydd yn teimlo bod cysylltu ag eraill sy'n wynebu'r un heriau yn bwysig, ond roeddent yn teimlo weithiau y gallai hyn fod yn anodd am fod arnynt ofn cael eu barnu (Lee et al., 2017).

Ystyriaeth bwysig ar gyfer dulliau sy'n seiliedig ar gefnogaeth gan gymheiriaid yw hyfforddiant a chymorth i'r cefnogwyr eu hunain. Mae'r elusen i blant, Barnardo's, wedi pwyso a mesur yr heriau o gefnogi pobl ifanc i ddarparu cefnogaeth gan gymheiriaid yn ystod pandemig COVID-19. Mae wedi awgrymu bod grwpiau cymorth ar-lein yn cael eu tewi rhwng rhai oriau penodol ac mae wedi cyflwyno sesiynau ôl-drafod sy'n canolbwyntio fwy ar chwarae (Catalyst, 2020a). Mae AV1 yn robot telebrenoldeb a ddatblygwyd ar gyfer plant nad ydynt yn gallu mynd i'r ysgol oherwydd salwch tymor hir; y nod yw cynnal cysylltiadau â'r ysgol a galluogi rhyngweithio cymdeithasol gyda chyfoedion (No Isolation, 2020).

Annog cysylltiadau rhwng cenedlaethau er mwyn meithrin undod rhyngddynt



Mae cysylltiadau rhwng cenedlaethau yn dod â phobl o wahanol genedlaethau at ei gilydd ar gyfer gweithgareddau sydd o fudd i'r ddwy ochr. Mae adolygiad wedi darganfod bod ymyriadau rhwng cenedlaethau yn gallu lleihau arwahanrwydd cymdeithasol, herio agweddau ystrydebol, meithrin cyfeillgarwch a pherthnasoedd a gwella dealltwriaeth ac mai ymyriadau tymor hwy sydd wedi'u gwreiddio sy'n gwneud y cyfraniad mwyaf (Bryer ac Owens, 2019).

Mae'r prosiect **Arwyr Digidol** yn recriwtio plant drwy ysgolion a grwpiau cymunedol eraill i ddarparu cymorth cynhwysiant digidol i bobl hŷn yn eu cymunedau. Mae'r prosiect yn cael ei gynnal gan Ganolfan Cydweithredol Cymru fel rhan o brosiect Cymunedau Digidol Cymru Llywodraeth Cymru.

Sut mae gwneud hynny

Cyd-ddylunio a chydreoli gwasanaethau



Cyd-ddylunio yw'r arfer o gynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn y gwaith o ddylunio gwasanaethau, gan fynd y tu hwnt i ymgynghori i ffurfiau mwy gweithredol o gymryd rhan. Gall cyd-ddylunio ymyriadau helpu i sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu teilwra'n dda i'r grŵp targed a bod defnyddwyr yn cael eu cynnwys fel cyfranogwyr gweithredol. Roedd y prosiect Unigrwydd yn yr Oes Ddigidol yn mapio ymatebion gwahanol grwpiau i unigrwydd ac yn datblygu ymyriadau digidol posibl i helpu i reoli'r profiadau hynny. Elfen allweddol o'r prosiect oedd y flaenoriaeth a roddwyd i ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaeth drwy gydol y broses – cynllunio'r ymyriad 'gyda' nhw yn hytrach nag 'ar eu cyfer'.

Mae rhai ymyriadau wedi mynd ymhellach na hyn ac yn mynd ati'n rhagweithiol i gynnwys defnyddwyr yn y gwaith o reoli'r gwasanaeth. Mae'r Cylch/Circle, mudiad aelodaeth yn y gymuned ar gyfer pobl dros 50 oed (a ddisgrifir yn fanylach uchod) yn enghraifft o'r dull hwn o weithredu. Nod y Cylch/Circle yw darparu cefnogaeth ar gyfer anghenion ymarferol yn ogystal â meithrin perthnasoedd a chyfraniad gweithredol. Mae'r ffiniau rhwng staff, cynorthwyywyr ac aelodau'n aneglur ac mae'r aelodau'n chwarae rhan weithredol yn y gwaith o ddarparu'r gwasanaeth.

Mae'n adeiladu ar asedau, gwasanaethau a phartneriaethau cymunedol sy'n bodoli'n barod



Mae ymyriadau a gwasanaethau sy'n adeiladu ar asedau a rhwydweithiau cymunedol presennol yn nodwedd allweddol o rai ymyriadau, ond nid yw eu heffeithiolrwydd cyffredinol yn hysbys (What Works Wellbeing, 2018). Gallai cysylltu â gwasanaethau a phartneriaethau presennol

ailgysylltu pobl â'u cymunedau a'u rhwydweithiau, yn ogystal â galluogi'r gwasanaethau i gyrraedd mwy o bobl. Canfuwyd bod ambell ymyriad o'r fath, fel porthorion cymunedol a gwasanaethau cyfeirio, yn effeithiol (What Works Wellbeing, 2018).

Mae gan **Gyngor Caerffili** Gysylltwyr Cymunedol sy'n gweithio i ailgysylltu pobl â'u cymunedau, gan gysylltu pobl sydd â diddordebau tebyg a'u helpu i ddod o hyd i weithgareddau addas. Fel rhan o'i ddull digidol yn gyntaf o ymdrin ag iechyd y cyhoedd, mae **Cyngor Sir Essex** wedi meithrin perthynas â gweinyddwyr grwpiau Facebook lleol i ddarparu cefnogaeth, hyfforddiant a chyllid gan gynnwys, er enghraifft, hyfforddiant cymorth cyntaf iechyd meddwl ac atal hunanladdiad.

Galluogi mynediad at dechnoleg a sgiliau



Mae gallu unigolion i gael mynediad at dechnoleg a'i defnyddio'n ddiogel yn hanfodol er mwyn sicrhau bod ymyriadau o bell yn effeithiol. O ystyried dyfalbarhad allgau digidol, mae risg i ddulliau sy'n seiliedig ar dechnoleg atgyfnerthu arwahanrwydd os na gynhelir asesiad priodol o alluoedd defnyddwyr gwasanaethau (What Works Wellbeing, 2018).

Un dull yw canolbwyntio ar dechnolegau symlach sy'n haws eu mabwysiadu. Mae adolygiad systematig a wnaed yn ddiweddar wedi darganfod bod darparu technoleg sy'n syml ac yn hawdd ei defnyddio yn arwain at ganlyniadau cadarnhaol i bobl hŷn (Ibarra et al., 2020). Gellid gwneud hyn drwy ddefnyddio technolegau analog fel ffonau llinell dir a radio. Roedd y prosiect Arwyr Radio/Radio Heroes a sefydlwyd gan **WaveLength**, wedi dosbarthu setiau radio DAB yn rhad ac am ddim i fwy na 4,000 o bobl hŷn sy'n profi arwahanrwydd cymdeithasol. Mae ymyriadau eraill wedi canolbwyntio ar gynyddu gallu defnyddwyr i gael gafael ar wasanaethau cymorth digidol a'u defnyddio. Mae'r fenter **DevicesDotNow** yn dosbarthu dyfeisiau sydd wedi'u galluogi'n ddigidol drwy bartneriaid cymunedol sy'n darparu cymorth sgiliau digidol cofleidiol.

Enghraifft: DevicesDotNow

Yr Ymyriad

Mae **DevicesDotNow** yn fenter gydweithredol rhwng **Nominet**, **Good Things Foundation** a **FutureDotNow** sy'n danfon dyfeisiau sy'n gallu cysylltu â'r rhyngwrdd i unigolion a theuluoedd sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol ledled y DU. Mae'r dyfeisiau'n cael eu dosbarthu drwy rwydwaith o sefydliadau cymunedol fel llyfrgelloedd a chymdeithasau tai ac maent wedi'u llwytho ymlaen llaw â data ac apiau sy'n canolbwyntio ar les a sgiliau digidol. Mae hyfforddiant sgiliau digidol cofleidiol hefyd yn cael ei gynnig gan bartneriaid cymunedol ar ffurf sgwrs dros y ffôn a fideo, ac mae'n rhoi sylw i bynciau megis sgiliau

rhyngrwyd sylfaenol, bod yn ddiogel ar-lein, defnyddio gwasanaethau hanfodol a chysylltu â theuluoedd a ffrindiau.

I fod yn gymwys ar gyfer y cynllun, mae'n rhaid i aelwydydd fod ar incwm isel, bod wedi'u heithrio'n ddigidol a naill ai fod dros 70 oed, yn anabl, neu heb rwydwaith cymorth lleol. Mae 25% o'r rhai sy'n defnyddio'r cynllun hefyd yn agored i niwed yn feddygol. Mae'r cynllun, a sefydlwyd yn ystod camau cynnar pandemig Covid-19, yn ceisio cefnogi'r rheini sydd â'r risg fwyaf o galedi ac allgáu digidol, a galluogiartneriaid cymunedol i barhau i ddarparu cymorth o bell.

Dysgu

Dosbarthwyd dros 11,400 o ddyfeisiau a phecynnau data (donglau, cardiau SIM a llecynnau poeth symudol) rhwng mis Mawrth a mis Gorffennaf. Mae'r cynllun wedi llwyddo i dargedu'r cymorth i'r cymunedau sydd fwyaf mewn angen, gan ddefnyddio'r rwydwaith amrywiol o bartneriaid cymunedol drwy 'Rwydwaith Canolfannau Ar-lein' presennol y Good Things Foundation. Mae'r gwerthusiad cynnar wedi darganfod bod 54% o'rartneriaid cymunedol wedi'u lleoli mewn 20% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yn y DU a bod 51% wedi'u lleoli mewn 20% o'r ardaloedd sydd â'r gyfran fwyaf o drigolion duon a lleiafrifoedd ethnig (BAME).

Mae effeithiolrwydd yr ymyriad wedi'i asesu drwy adborth a thrafodaethau â phartneriaid cymunedol. Dywedodd 80% o'r bobl a oedd wedi derbyn dyfeisiau eu bod yn teimlo'n fwy hyderus, a dywedodd 89% fod yr ymyriad wedi cael effaith gadarnhaol ar eu bywyd yn ystod y cyfyngiadau symud. Roedd y manteision eraill a nodwyd yn cynnwys: mwy o gysylltiad cymdeithasol a lles, cymorth gydag arian a budd-daliadau (fel gallu rheoli taliadau Credyd Cynhwysol ar-lein) a helpu oedolion a phlant i barhau i ddysgu. Dywedodd rhai o'r derbynwyr hefyd fod y ddyfais yn gweithio fel 'torrwr cylched', ac yn eu helpu i ddatrys heriau cyn iddyn nhw waethygu a throï'n gylch dieflig.

Fformat cyfathrebu wedi'i deilwra



Gall fformat cyfathrebu (fel llais neu destun, amser real neu anghydamseredig) effeithio ar y potensial i bobl ymgysylltu. Mae'n allweddol teilwra'r dull i ddiwallu amrywiaeth o anghenion.

Mae defnyddio technoleg i ryngweithio yn cyflwyno heriau ychwanegol oherwydd ei bod hi'n fwy anodd cyflawni agweddau cyfathrebu allweddol megis gwrando gweithredol a chyfleu emosiwn. O'r herwydd, gallai **negeseuon fideo a llais** a galwadau fod yn ddulliau cyfathrebu mwy addas ar gyfer ymyriadau sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd mewn rhai achosion. Dywedodd y gofalmwyr a oedd yn cymryd rhan mewn gweithdy cyd-ddylunio y gallai cyfathrebu drwy'r cyfryngau

cymdeithasol waethygu teimladau o unigrwydd weithiau os nad yw ffrindiau ar-lein neu os yw'r negeseuon yn cael eu darllen ond ddim yn cael eu hateb. Yn hytrach, roedd cyfathrebu drwy gyfrwng fideo a sain yn cael ei ffafrio (Long et al., 2017).

Mae **cyfathrebu anghydamseredig** yn golygu cyfathrebu yn ysbeidiol yn hytrach nag mewn amser real neu mewn llif cyson, er enghraifft, drwy nodiadau llais wedi'u recordio yn hytrach na galwad ffôn 'byw'. I'r rheini sydd ag amserlenni cyfyngedig ac annisgwyl fel gofawyr a rhieni newydd, mae cyfathrebu anghydamseredig yn darparu manteision llais mewn fformat sy'n hyblyg i'w hanghenion. Fodd bynnag, yr her yw dylunio'r rhain fel eu bod yn parhau i greu ymdeimlad o sgwrs (Long et al., 2017).

Dechreuwyd **StoryCorps Connect** ym mis Mawrth 2020 mewn ymateb i bandemig y Coronafeirws; llwyfan ydy hwn lle gall pobl lwytho i fyny a rhannu cyfweiliadau ar gyfer yr archif. Mae StoryCorps yn fenter ddielw yn UDA sy'n ceisio cadw a rhannu straeon pobl er mwyn meithrin cysylltiadau. Mae pobl yn recordio cyfweiliadau am eu bywydau neu'n cael eu cysylltu i gyfweled â phobl eraill. Mae prosiectau gwahanol gan gynnwys prosiect sy'n cysylltu pobl nad ydynt yn cytuno, prosiect sydd â'r nod o helpu plant i ymdopi â marwolaeth rhywun annwyl, a phrosiect i gofnodi straeon ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Adroddwyd bod 81% o'r cyfranogwyr yn teimlo bod ganddynt fwy o gysylltiad i gyfweled â phartneriaid a bod 78% yn deall ei gilydd yn well. O ran gwrandawyr ar-lein, dywedodd 89% fod gwrandaw'r gwneud iddyn nhw deimlo cysylltiad â phobl eraill.

Enghraifft: ChatR

Yr Ymyriad

Dyfais sy'n debyg i radio ar gyfer gofawyr ydy ChatR. Mae gofawyr yn recordio darnau sain sy'n cynnwys cyngor, newyddion a straeon ac yn eu darlledu i rwydwaith caeedig o ofalwyr eraill, a gall eraill yn y rhwydwaith gofnodi ymateb neu anfon calon i ddangos eu cefnogaeth. Mae sianeli ar wahân ar gyfer gwahanol fathau o gynnwys fel cyngor, newyddion, darnau i godi calon a cherddoriaeth. Cafodd y ddyfais ei dylunio gyda mewnbwn gan ofalwyr mewn gweithdai dylunio (Long et al, 2017) a oedd wedi darganfod mai ychydig iawn o ryddid oedd gan ofalwyr dros eu hamser. Roedd hyn yn bwydo i mewn i'r penderfyniad i wneud y rhyngweithio drwy ChatR yn anghydamseredig (hynny yw, ddim yn digwydd ar yr un pryd) oherwydd efallai na fyddai modd i ofalwyr ymrwymo i rhyngweithio ar amseroedd penodol. Dywedodd y gofawyr hefyd mai prin oedd unrhyw gyfle i rhyngweithio'n gymdeithasol, ond roedden nhw'n gwerthfawrogi'r cyfle i gael cysylltu â gofawyr eraill sydd â phrofiadau tebyg. Roedd y canfyddiad hwn wedi dylanwadu ar ddull sy'n seiliedig ar sianel sain, a oedd yn galluogi'r gofawyr i siarad â gofawyr eraill a chael mynediad at gefnogaeth gan gymheiriaid yn ogystal â chyngor ymarferol. Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnwys sianel gerddoriaeth gyda chaneuon sy'n cael eu dewis gan y gofawyr, sy'n golygu eu bod nhw'n gallu cysylltu â'i gilydd mewn gweithgaredd pleserus.

Dysgu

Cafodd ChatR ei dreialu gyda gofalwyr dros gyfnod o ddau fis; nodwyd gwerthfawrogiad y cyfranogwyr o allu clywed lleisiau gofalwyr eraill, gyda'r rhai a oedd yn gwrando yn awyddus i ymateb i recordiadau sain y gofalwyr eraill yn gofyn am gyngor a chymorth. Roedd gwerthfawrogiad hefyd am rinweddau anghydamseredig y system, gyda'r gofalwyr yn defnyddio ChatR ar adegau gwahanol iawn o'r dydd a chyda phatrymau amrywiol o un wythnos i'r llall. Fodd bynnag, er eu bod yn frwd dros ChatR, pwysleisiodd y gofalwyr eu bod yn teimlo ei bod yn bwysig bod y cymheiriaid roeddent yn siarad â nhw drwy'r system yn bobl roeddent eisoes yn gyfarwydd â nhw "all-lein" (hy drwy wasanaethau a grwpiau cymorth i ofalwyr blaenorol). Nododd yr ymchwiliwyr hefyd sut y byddai trafodaethau rhwng gofalwyr wedi elwa ar gael eu hysgogi neu eu hwyluso (hy gan weithiwr cymorth, neu yn yr achos hwn, aelod o dîm ymchwil), sydd wedi tynnu sylw at y ffaith na allai'r dechnoleg ar ei phen ei hun fod yn ateb i broblem unigrwydd yn y grŵp hwn.



Defnyddiwyd ystod eang o strategaethau cefnogi

Mae profiadau o unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn amrywio'n sylweddol, sy'n golygu bod angen amrywiaeth o strategaethau cymorth. Roedd un astudiaeth yn tynnu sylw at sawl strategaeth sy'n cael eu defnyddio gan fyfyrwyr i ymdopi â phrofiadau o unigrwydd sy'n gysylltiedig â symud i brifysgol (Vasileiou et al, 2018) a oedd yn dibynnu ar ffactorau cyd-destunol penodol, fel amgylchedd yr unigolyn, adnoddau cymdeithasol ac anghenion unigol. Roedd y strategaethau'n cynnwys tynnu sylw, gofyn am gymorth a gwneud cysylltiadau, gan gynnwys defnyddio technoleg i gyfathrebu â chysylltiadau cymdeithasol sy'n bell yn ddaearyddol. Mae'r enghraifft hon yn dangos pwysigrwydd darparu amrywiaeth o opsiynau cefnogi ar gyfer strategaethau ymdopi iach i fodloni ystod o anghenion a chyd-destunau pobl â phrofiadau o unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Tabl 1: Egwyddorion cynllunio

Egwyddor cynllunio	Tystiolaeth	Rhesymeg (sy'n deillio o'r enghreifftiau)
BETH RYDYCH CHI'N EI WNEUD		
Atal drwy gynnal cysylltiadau sy'n bodoli eisoes		Mae cynnal y cysylltiadau presennol yn allweddol i atal unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Cysylltiadau sy'n seiliedig ar weithgareddau ystyrion a diddordebau cyffredin



Mae sgysiaau neu gysylltiad dros faes diddordeb neu weithgaredd yn rhoi mwy o foddhad na mân siarad neu gyswllt sydyn.

Cefnogaeth gan gymheiriaid



I rai grwpiau, fel gofalwyr, mae'n arbennig o bwysig cysylltu ag eraill sydd â phrofiad go iawn perthnasol.

Cysylltiad rhwng cenedlaethau



Gall ymyriadau rhwng cenedlaethau leihau arwahanrwydd cymdeithasol, herio agweddau ystrydebol a meithrin cyfeillgarwch.

SUT MAE GWNEUD HYN

Cyd-ddylunio a chydreoli



Os nad yw ymyriadau wedi'u cynllunio i ystyried anghenion y grŵp targed, maen nhw'n llai tebygol o fod yn effeithiol. Yn aml, bydd yn well gan bobl gymryd rhan weithredol a chyfartal mewn gwasanaeth yn hytrach na bod yn dderbynnydd goddefol. Gallai hyn hefyd leihau'r canfyddiad o stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd.

Mae'n adeiladu ar asedau a phartneriaethau cymunedol sy'n bodoli'n barod



Gallai hyn ailgysylltu pobl â'u cymunedau a galluogi gwasanaethau i gyrraedd mwy o bobl.

Galluogi mynediad at dechnoleg a sgiliau



Mae llawer o bobl wedi'u heithrio'n ddigidol. Mae pobl hyn a theuluoedd ar incwm isel yn arbennig o agored i risg.

Fformat cyfathrebu wedi'i deilwra



Mae pobl yn dibynnu ar wahanol fformatau cyfathrebu i'w galluogi i ymgysylltu. Mae fideo a llais yn nes at ryngweithio wyneb yn wyneb ac yn cyfleu mwy o wybodaeth emosiynol.

Defnyddiwyd ystod eang o strategaethau cefnogi



Mae pobl yn dibynnu ar lawer o wahanol strategaethau ymdopi i reoli unigrwydd, felly ystod o wasanaethau cefnogi fydd fwyaf effeithiol.

Casgliad

Mae'n rhy gynnar i ddod i gasgliadau pendant am effaith pandemig y Coronafeirws ar unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Fodd bynnag, mae ymchwil cynnar yn awgrymu bod mesurau cadw pellter cymdeithasol wedi gwaethygu unigrwydd i grwpiau sydd eisoes mewn perygl o deimlo felly, ac mae wedi cynyddu teimladau o unigrwydd ymysg llawer mwy; pobl unig y cyfnod clo. Roedd unigrwydd yn flaenoriaeth polisi cyn pandemig y Coronafeirws, o ganlyniad i fwy o gydnabyddiaeth o oblygiadau niweidiol pellgyrhaeddol unigrwydd, er enghraifft ar ein hiechyd meddyliol a chorfforol.

Yn ogystal ag effeithio ar unigrwydd ei hun, mae'r cyfyngiadau sydd ar waith o ganlyniad i'r pandemig yn effeithio ar allu llywodraethau, yn ogystal â darparwyr gwasanaethau yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, i ymateb. Er bod ymyriadau wyneb yn wyneb ac yn y gymuned i fynd i'r afael ag unigrwydd yn cael eu ffafrio, efallai na fydd y rhain yn bosibl i lawer ohonom am beth amser. Mae technoleg yn debygol o barhau i fod yn rhan o'r gymysgedd o ddarpariaeth, ac yn adnodd sy'n fwyfwy defnyddiol wrth i wasanaethau barhau i addasu i gyfyngiadau amrywiol a newidiol ar ryngweithio cymdeithasol ar gyfer gwahanol grwpiau. Fodd bynnag, ychydig iawn a wyddom am yr hyn sy'n effeithiol o ran mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, ac rydym yn gwybod hyd yn oed llai ynghylch effeithiolrwydd ymyriadau sy'n defnyddio technoleg.

Gan ddefnyddio'r dystiolaeth gyfyngedig sydd ar gael, mae'r adroddiad hwn yn nodi rhai o'r egwyddorion allweddol i lywio'r hyn y dylai gwasanaethau sy'n defnyddio technoleg geisio ei gynnig a sut y dylid eu dylunio i fynd i'r afael ag unigrwydd. Mae'r dystiolaeth hon yn awgrymu y dylai gwasanaethau sy'n defnyddio technoleg geisio: atal unigrwydd drwy gynnal cysylltiadau cymdeithasol presennol; meithrin cysylltiadau newydd drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrion sy'n seiliedig ar ddiddordebau cyffredin; galluogi cefnogaeth gan gymheiriaid; a meithrin cysylltiadau rhwng cenedlaethau. I wneud hyn, dylai gwasanaethau sy'n defnyddio technoleg gael eu cyd-gynllunio a'u cyd-reoli gyda defnyddwyr a'u hadeiladu ar asedau cymunedol sydd eisoes yn bodoli. Yn ogystal â hynny, dylent sicrhau mynediad at dechnoleg; defnyddio fformat cyfathrebu wedi'i deilwra; a defnyddio amrywiaeth o strategaethau cefnogi.

Mae'r egwyddorion dylunio rydyn ni'n eu hamlinellu yn deillio'n bennaf o asesiad o ddulliau sy'n cael eu defnyddio gan wasanaethau sy'n defnyddio technoleg a oedd yn bodoli ar gyfer rhai grwpiau cyn pandemig y Coronafeirws. O ystyried y ffaith bod y pandemig wedi gwaethygu'r teimladau o unigrwydd i'r rheini sydd â'r risg fwyaf, bydd yr enghreifftiau rydyn ni'n eu cyflwyno yn parhau i fod yn berthnasol i fynd i'r afael ag unigrwydd yn ystod y pandemig a thu hwnt; er enghraifft, ar gyfer grwpiau fel gofalwyr, rhieni newydd a'r rheini gydag iechyd meddyliol a chorfforol gwael. Fodd bynnag, i grwpiau fel pobl unig y

cyfyngiadau clo, efallai y bydd angen addasu rhai o'r egwyddorion hyn i sicrhau eu bod yn berthnasol i wahanol setiau o anghenion. Efallai y bydd pwysigrwydd cyd-ddylunio a, lle bo modd, cyd-reoli gwasanaethau gyda defnyddwyr yn fwy byth er mwyn sicrhau mai anghenion defnyddwyr sy'n gyrru dyluniad gwasanaethau sy'n defnyddio technoleg, o ran yr hyn mae'r gwasanaethau hyn yn ei gynnig a sut maen nhw'n gweithio. Ar ben hynny, mae angen cydnabod efallai y bydd ystyriaethau ychwanegol yn gysylltiedig â natur y cymorth sydd ei angen arnynt a'r ffordd y dylid cynnig y cymorth hwnnw, a hynny i'r rheini sy'n dioddef y mathau mwyaf difrifol o unigrwydd a'r rheini sydd wedi'u hallgáu fwyaf yn ddigidol. Yn wir, i'r rhan fwyaf o bobl, ni ddylid ystyried bod modd i dechnoleg gymryd lle rhyngweithio cymdeithasol wyneb yn wyneb na chymryd lle cysylltiadau wyneb yn wyneb. Fodd bynnag, gall fod yn adnodd defnyddiol, ac mae'r egwyddorion dylunio rydym yn eu hamlinellu yn cynnig sylfaen ar gyfer treialu a phrofi dulliau o ddefnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd drwy gydol y pandemig a thu hwnt.

Cyfeirnodau

Y Groes Goch Brydeinig. (2020a). **Life after lockdown: tackling loneliness among those left behind.** Cyrchwyd o: <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/we-speak-up-for-change/life-after-lockdown-tackling-loneliness>

Y Groes Goch Brydeinig. (2020b). **Coronavirus and isolation: helpful things to remember about loneliness.** Cyrchwyd o: <https://www.redcross.org.uk/stories/disasters-and-emergencies/uk/coronavirus-six-facts-about-loneliness>

Y Groes Goch Brydeinig. (2020c). **Lonely and left behind: Tackling loneliness at a time of crisis.** Cyrchwyd o: <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/we-speak-up-for-change/lonely-and-left-behind#Key%20findings>

Bryer N ac Owens J (2019). **Adolygiad o fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, a'u heffeithiolrwydd o ran lleihau unigrwydd/arwahanrwydd cymdeithasol.** Cyrchwyd o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-05/fecanweithiau-allweddol-arferion-pontior-cenedlaethau-ffeithiol-ydynt-lleihau-unigrwydd-ynysigrwydd-cymdeithasol.pdf>

Bu, F., Steptoe, A., a Fancourt, D. (2020a). **Loneliness during lockdown: trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 35,712 adults in the UK.** Cyrchwyd o: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.29.20116657v1>

Bu, F., Steptoe, A., a Fancourt, D. (2020b). **Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during COVID-19 pandemic.** Cyrchwyd o: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.14.20101360v2>

Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd. (dim dyddiad). **The facts on loneliness.** Cyrchwyd o: <https://www.campaigntoendloneliness.org/the-facts-on-loneliness/>

Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd. (2020a). **How organisations are adapting to support those who have been shielding.** Cyrchwyd o: <https://www.campaigntoendloneliness.org/blog/how-organisations-are-adapting-to-support-those-who-have-been-shielding/>

Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd. (2020b). **Promising Approaches Revisited: Effective action on loneliness in later life.** Cyrchwyd o: https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Promising_Approaches_Revisited_FULL_REPORT.pdf

Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd. (2020c). **The Psychology of Loneliness: Why it matters and what we can do.** Cyrchwyd o:

https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Psychology_of_Loneliness_FINAL_REPORT.pdf

Catalyst. (2020a). **Working alongside young people to help them deliver peer-to-peer support.** Cyrchwyd o: <https://recipes.thecatalyst.org.uk/recipes/working-alongside-young-people-to-help-them-deliver-peer-to-peer-support>

Catalyst. (2020b). **Facilitating cooking activities for young people to reduce social isolation and loneliness.** Cyrchwyd o: <https://recipes.thecatalyst.org.uk/recipes/facilitating-remote-cooking-activities-for-young-people-to-reduce-social-isolation-and-loneliness>

de Jong-Gierveld, J., van Hilburg, T. a Dykstra, P.A. (2006). **Loneliness and Social Isolation**, in Perlman, S. and Vangelisti, A. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt: 483-500.

Pwyllgor Digidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon. (2020). **Impact of Covid-19 on DCMS sectors.** Cyrchwyd o: <https://parliamentlive.tv/Event/Index/6f2194ae-053e-48c1-b38b-ae16f8bb53aa>.

Good Things Foundation. (2020a). **DevicesDotNow Interim Impact Report #3: 24 March – 31 July.** Cyrchwyd o: https://www.goodthingsfoundation.org/sites/default/files/interim_impact_report_3_devicesdotnow_july_2020_3.pdf.

Good Things Foundation. (2020b). **Good Things Foundation COVID-19 Response Report: 23 March - 16 June 2020.** Cyrchwyd o: https://www.goodthingsfoundation.org/sites/default/files/research-publications/good_things_foundation_covid19_response_report_march_june_2020.pdf.

Hwang, T., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., ac Ikeda, M. (2020). **Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic.** *International Psychogeriatrics*, 1-4. doi:10.1017/S1041610220000988

Ibarra, F., Marcos, B., Cernuzzi, L. a Casati, F. (2020). **A systematic review on technology-supported interventions to improve old-age social wellbeing: loneliness, social isolation and connectedness.** Cyrchwyd o: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7374226/>.

Kruger, J., Epley, N., Parker, J. a Ng, Z. (2005). **Egocentrism Over E-mail: Can We Communicate as Well as We Think?** Journal of Personality and Social Psychology, 89(6): 925-936.

Lawson, S., Vines, J., Wilson, M., Barnett, J. a Barreto, M. (2014). **Loneliness in the Digital Age: Building Strategies for Empathy and Trust.** Yn CHI, 2014, 26^{ain} Ebrill-1^{af} Mai 2014, Toronto, Canada.

Lee, K., Vasileiou, K. a Barnett, J. (2017). **'Lonely within the mother': An exploratory study of first-time mothers' experience of loneliness.** Journal of Health Psychology, 1-11.

Long, K., Vines, J., Bakewell, L., a McNaney, R. (2017). **Connecting Those That Care: Designing for Transitioning, Talking, Belonging and Escaping.** Cyrchwyd o https://www.researchgate.net/publication/316652204_Connecting_Those_That_Care_Designing_for_Transitioning_Talking_Belonging_and_Escaping

Sefydliad Iechyd Meddwl. (2020). **Loneliness during coronavirus.** Cyrchwyd o: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/loneliness-during-coronavirus>

Arolwg Cenedlaethol Cymru (2020a). **Prif ganlyniadau Arolwg Cenedlaethol Cymru: Ebrill 2019 i Mawrth 2020** Retrieved from: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-ebrrill-2019-i-mawrth-2020>

Arolwg Cenedlaethol Cymru (2020b). **Arolwg Cenedlaethol Cymru: Arolwg misol 2020.** Cyrchwyd o: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-arolwg-misol-2020>

Nie, N.H. (2001). **Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet: Reconciling Conflicting Findings.** American Behavioural Scientist: 420-435.

Nowland, R., Necka, E., a Cacioppo, J. (2018). **Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World?** Perspectives on Psychological Science. Cyrchwyd o: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28937910/>

No Isolation. (2020). **Impact of AV1 on children with long-term illness and school absence.** Cyrchwyd o: www.noisolation.com/global/research/the-impact-of-av1-on-children-with-long-term-illness-and-absence/

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS). (2019). **Exploring the UK's digital divide.** Cyrchwyd o: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage/articles/exploringtheuksdigitaldivide/2019-03-04>

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS). (2020). **Coronavirus and loneliness, Great Britain: 3 April to 3 May 2020**. Cyrchwyd o:

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/coronavirusandlonelinessgreatbritain/3aprilto3may2020#who-is-feeling-lonely>

Sharma, D., Blair, L., a Clune, S. (2015) **Developing Radical Digital Interventions to Tackle Loneliness Amongst the Elderly**. Cyrchwyd o:

https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/72725/1/150223_HCI.pdf .

Y Sefydliad dros Ragoriaeth mewn Gofal Cymdeithasol. (2012). **Preventing loneliness and social isolation among older people**. Cyrchwyd o:

<https://www.scie.org.uk/publications/atalance/atalance60.asp>

Y Sefydliad dros Ragoriaeth mewn Gofal Cymdeithasol. (2018). **Tackling loneliness and social isolation: the role of commissioners**. Cyrchwyd o:

<https://www.scie.org.uk/prevention/connecting/loneliness-social-isolation>

Stone, J. (2020). **Mae argyfwng COVID-19 yn meithrin arloesedd yn sector gwirfoddol Cymru**. Cyrchwyd o: <https://wcva.cymru/cy/views/argyfwng-covid-19-yn-magu-arloesedd-yn-sector-gwirfoddol-cymru/>

Sum, S., Mathews, R., Hughes, I., a Campbell, A. (2008). **Internet use and loneliness in older adults**. Cyberpsychology and behaviour. Cyrchwyd o:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18422415/>

Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., Bakewell, L., Lawson, S., a Wilson, M. (2018). **Coping with loneliness at University: a qualitative interview study with students in the UK**. Iechyd Meddwl ac Atal.

CGGC. (2020a). **Covid-19 a'r sector gwirfoddol - dysgu cychwynnol**. Cyrchwyd o:

<https://wcva.cymru/wp-content/uploads/2020/05/Covid-19-and-the-voluntary-sector-%E2%80%93-initial-learning.pdf>

CGGC. (2020b). **Paratoi ar gyfer dyfodol gwahanol: adroddiad sesiwn darparu gwasanaethau**. Cyrchwyd o: <https://wcva.cymru/wp-content/uploads/2020/06/Paratoi-ar-gyfer-dyfodol-gwhanol-adroddiad-sesiwn-darparu-gwasanaethau.pdf>

Llywodraeth Cymru. (2020). **Cysylltu Cymunedau: strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach**. Cyrchwyd o: <https://gov.wales/loneliness-and-social-isolation-connected-communities>

What Works Wellbeing. (2018). **Tackling Loneliness: Review of Reviews**. Cyrchwyd o:

<https://whatworkswellbeing.org/resources/tackling-loneliness-review-of-reviews/>

Wright, J., Hamblin, K., a Lariviere, M. (2020). **The Potential of Technology in Adult Social Care.** Cyrchwyd o: <http://circle.group.shef.ac.uk/2020/10/20/policybrief-the-potential-of-technology/>

Wu, B. (2020). **Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge.** Global Health Research and Policy, 5: 27
<https://doi.org/10.1186/s41256-020-00154-3>

Manylion yr Awduron

Mae **Megan Park** yn Brentis Ymchwilydd yng Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Mae **Laura Bennett** yn Ymchwilydd Cyswllt yng Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Mae **Hannah Durrant** yn Uwch Gymrawd Ymchwil yng Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

For further information please contact:

Hannah Durrant

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

+44 (0) 29 2087 5345

info@wcpp.org.uk

Cynlluniwyd yr adroddiad hwn gan ddefnyddio adnoddau o Flaticon.com.

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