



Unigrwydd yn ystod y Cyfyngiadau ar Symud

Mae unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant y cyhoedd. Mae cadw pellter yn gymdeithasol er mwyn arafu ymlediad y coronafeirws ar yr un pryd yn cynyddu'r risg o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ac yn gwneud y rhan fwyaf o'n dulliau presennol o weithredu yn eu cylch yn amhosibl.

I wneud pethau'n waeth, mae ymchwil yn dangos bod teimladau o unigrwydd yn gwaethgu ar adegau o newid sylweddol yn ein ffordd o fyw, fel mae llawer yn ei brofi ar hyn o bryd.

Roedd mynd i'r afael ag unigrwydd eisoes yn flaenoriaeth. Nawr mae'n fwy o destun pryder nag erioed o'r blaen. Yr her yw sut mae cefnogi'r rhai mewn perygl ar adeg pan fo rhaid osgoi cyswllt cymdeithasol uniongyrchol, a bod gwasanaethau cyhoeddus o dan straen difrifol.

Mae'r nodyn hwn yn edrych ar ddulliau posibl o fynd i'r afael ag unigrwydd yn ystod y cyfyngiadau ar symud. Mae'n:

- Darparu trosolwg o'r dulliau o gryfhau cyswllt cymdeithasol, gan gynnwys y rhai sy'n cael eu galluogi gan dechnolegau digidol.
- Mae'n amlygu gwersi o ddulliau blaenorol sydd wedi lleihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith grwpiau sydd wedi teimlo pellter cymdeithasol ers meitin, megis gofalwyr, mamau newydd ac unig rieni, y rhai sydd â chyfyngiadau ar eu symudedd corfforol, a'r rhai â salwch meddwl.

- Mae'n awgrymu ffyrdd i wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru a mannau eraill addasu'r strategaethau hyn i gefnogi cymunedau trwy'r pandemig.

Yr Her

Mae unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn gysyniadau cysylltiedig, ond gwahanol. Mae unigrwydd yn fesur o deimladau person ynghylch ansawdd eu perthnasoedd. Mae ynysu cymdeithasol yn canolbwyntio ar ansawdd perthnasoedd (de Jong Gierveld et al., 2006).

Adroddodd Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18 fod 16% o boblogaeth Cymru yn nodi eu bod yn unig. Mae mynd i'r afael â hyn yn golygu cynyddu ansawdd cysylltiadau cymdeithasol pobl.

Ym mis Chwefror 2020, lansiodd Llywodraeth Cymru ei [Strategaeth Unigrwydd](#), gyda chefnogaeth cronfa o £1.4 miliwn yn ystod y tair blynedd nesaf. Bydd hyn yn cefnogi sefydliadau cymunedol i brofi, uwchraddio a chyflwyno dulliau arloesol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.

Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o'n dulliau presennol yn dibynnu ar gyswllt wyneb yn wyneb i gysylltu pobl â mentrau, grwpiau a gwasanaethau, ac i'w cyflawni. Mae cadw pellter cymdeithasol yn golygu bod angen i ni gael hyd i ymyriadau effeithiol sydd ddim yn dibynnu ar y cysylltiadau cymdeithasol uniongyrchol hyn.

Sut gall technoleg helpu

Mae technoleg - gan gynnwys platfformau cyfryngau cymdeithasol - yn darparu ffyrdd gwerthfawr i bobl gysylltu â'i gilydd. Mae hefyd yn cynnig ffyrdd i wasanaethau



cyhoeddus ganfod a diwallu anghenion cymunedau ac unigolion.

Mae ymchwil yn dangos bod defnyddio technoleg yn gallu lleddfu teimladau o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol, lle caiff ei defnyddio i ehangu a gwella perthnasoedd cymdeithasol, yn hytrach na dadleoli rhyngweithio cymdeithasol (Nowland et al., 2018). Nid yw technoleg yn ddigonol i gymryd lle cyswllt wyneb yn wyneb oherwydd bod agweddau allweddol ar gyfathrebu, fel gwrando'n astud a gwrando gweithredol, yn anoddach ar-lein (Lawson et al., 2014), gall llesteirio cyfleu emosiwn (Kruger et al., 2005), ac mae rhai o nodweddion pwysig rhyngweithio wyneb yn wyneb, megis cyswllt llygad, iaith y corff, cofleidio, ebychu a chusanu, yn cael eu lliniaru neu'n absennol (Nie, 2001: 432).

Fodd bynnag, mae pandemig Covid-19 yn golygu y gall ymyriadau a alluogir trwy dechnoleg, am y tro, fod yn opsiwn pwysig ar gyfer y rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf yn sgîl Covid-19 a'r gwasanaethau cyhoeddus sy'n ceisio'u cefnogi. O ganlyniad, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r hyn sydd eisoes yn hysbys ynghylch sut gellir defnyddio technoleg i liniaru unigrwydd, a'r ffordd orau o gefnogi pobl i'w defnyddio.

Adnabod Unigrwydd ac Ynysu Cymdeithasol

Gall technoleg helpu i ganfod y rhai sy'n profi unigrwydd ac ynysu cymdeithasol. Er enghraifft, y [mapio unigrwydd yn Sir Fynwy](#), sydd hefyd yn caniatáu paru trigolion â gweithgareddau neu grwpiau ac yn darparu modd i gysylltu pobl â mentrau lleol.

Mae nifer o sefydliadau hefyd yn cydweithio, trwy Bartneriaeth Argyfyngau'r Sector

Gwirfoddol a Chymunedol, i wella'r cydlynw ar lefel genedlaethol a lleol, er mwyn rhoi sylw i unigrwydd a chanfod anghenion yn ystod y cyfnod hwn. Maen nhw'n defnyddio data caled a meddal i ddatblygu [Mynegai Sefyllfa Fregus presennol y Groes Goch](#), sy'n nodi ardaloedd a grwpiau bregus ar lefel awdurdod lleol a chymdogaeth ar draws y Deyrnas Unedig.

Lleihau Unigrwydd yn ystod y Cyfyngiadau ar Symud

Mae [Campaign to End Loneliness](#) ac [Age UK](#) yn dadlau o blaid ffyrdd syml o ddefnyddio technoleg i leihau unigrwydd yn ystod y cyfyngiadau ar symud trwy wneud y canlynol:

1. Rhoi galwad ffôn yn rheolaidd i ffrindiau, cydweithwyr a pherthnasau.
2. Creu grwpiau WhatsApp gyda chymdogion, teulu neu ffrindiau;
3. Defnyddio Facebook neu Twitter i gael y newyddion diweddaraf a chadw mewn cysylltiad; a
4. Chynnig helpu gyda siopa neu negeseuon (Campaign to End Loneliness, 2020).

Mae'r teledu a'r radio hefyd wedi chwarae rôl bwysig. Mae partneriaeth rhwng gorsafoedd radio, gwneuthurwyr, manwerthwyr ac elusennau yn cynnig [radio DAB am ddim](#) i bobl fregus, ac mae Age UK yn awgrymu bod ffrindiau'n gwylio'r un rhaglen ar y teledu ac yna'n ffonio i sgwrsio amdani (Age UK, 2020).

Mae rhai rhwydweithiau newydd (fel [rhaglen wirfoddoli'r GIG](#)), dosbarthiadau a digwyddiadau ar-lein, cyrff trydydd sector a grwpiau cymunedol ar Facebook a WhatsApp. Ac mae miloedd o grwpiau [Cymorth Cilyddol Covid-19](#) yn gymunedol yn y Deyrnas Unedig, sy'n cefnogi pobl fregus yn eu hardaloedd lleol.



Gallai fod llawer i'w ddysgu hefyd o fentrau a alluogir gan dechnoleg sy'n hwyluso cysylltiadau cymunedol o'r cyfnod cyn pandemig Covid-19.

Mae [Circle](#) yn cefnogi aelodau 50+ oed i greu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol cryf a gofalu am eu hanghenion ymarferol. Y nod yw eu galluogi i gynnal eu hannibyniaeth, eu cysylltiadau cymdeithasol ac ymdeimlad o bwrpas. Mae'n cynnig grwpiau sy'n cwrdd dros y ffôn, yn troi o gwmpas diddordeb cyffredin, fel cerddoriaeth, materion cyfoes a ieithoedd, ac mae'r canlyniadau'n drawiadol. Canfu gwerthusiad yn 2014 ei fod wedi galluogi 85,000 o gysylltiadau cymdeithasol newydd, a bod 70% o'r aelodau wedi cynyddu eu cyfranogiad mewn gweithgareddau cymdeithasol, bod 15% yn sôn am deimlo'n llai anhwylyd, a bod 13% yn ymweld â'u Meddyg Teulu'n llai aml (Cottam a Dillon, 2014).

Mae apiau a mentrau fel [The Breathe Life Campaign](#), [Bookey](#), a [Speaking Exchange](#) yn cefnogi'r unig i ymwneud â darparu cefnogaeth ac arweiniad i rywun arall, a thrwy hynny leihau eu hymdeimlad eu hunain o fod yn ynysig

Trechu anawsterau mynediad a dylunio

Mae mynediad annigonol i'r rhyngwrwyd neu ddiffyg sgiliau i'w ddefnyddio yn heriau allweddol i rai o'r unigolion mwyaf bregus ac ynysig. Mae cysylltiad rhwng eithrio digidol ac eithrio cymdeithasol (Martin et al., 2016). Nid yw 10% o boblogaeth oedolion y Deyrnas Unedig yn defnyddio'r rhyngwrwyd, ac mae bron un o bob pump (19%) o boblogaeth Cymru heb sgiliau digidol sylfaenol o gwbl (ONS, 2019). Ar hyn o bryd, dim ond dau

draean o boblogaeth Cymru sy'n defnyddio technoleg ddigidol i gefnogi eu hiechyd, e.e. i gael hyd i wybodaeth, i hunan-ddiagnosio, neu i reoli meddyginiaeth (Davies et al., 2019).

Hyd yn oed os oes ganddynt sgiliau digidol sylfaenol a mynediad da i'r rhyngwrwyd, gall pobl gael trafferth wrth ddefnyddio platfformau anghyfarwydd (Campaign to End Loneliness, 2020). O dan amgylchiadau arferol, gallen nhw alw ar deulu, ffrindiau a dosbarthiadau TG am gymorth, ond mae cadw pellter yn gymdeithasol yn gwneud hynny'n anodd.

Mae dyfeisiau technolegol hwylus a hawdd eu defnyddio (e.e. [SpeakSet](#), [Mindings](#), [No Isolation](#)) wedi'u llunio ar gyfer defnyddwyr sy'n ochelgar o dechnoleg neu sydd heb brofiad digidol blaenorol. Canfu gwerthusiad cynnar o SpeakSet fod pobl hŷn a'u cyfeillwyr yn gallu defnyddio'r ddyfais ar ôl un arddangosiad, teimlai 75% fod eu perthnasoedd wedi cael eu gwella'n sylweddol, a chyfarfu 80% o ddefnyddwyr hŷn â phobl newydd trwy'r rhwydwaith (Campaign to End Loneliness, 2014).

Bu'r prosiect [Unigrwydd yn yr Oes Ddigidol](#) (LiDA) yn mapio ymatebion gwahanol grwpiau i gyfnodau o unigrwydd ac yn archwilio'r cyfleoedd ar gyfer ymyriadau digidol creadigol i helpu i reoli'r profiadau hynny. Pwysleisiodd y tîm bwysigrwydd ymgysylltu â'r grŵp a fydd yn defnyddio'r dechnoleg, yn hytrach na'i dylunio 'ar eu cyfer'.

Datblygwyd dyfais o'r enw [ChatR](#) gyda'r gofawyr, gan gydnabod bod pontio i fod yn ofalwr yn aml yn golygu gorfod tynnu'n ôl o rwydweithiau proffesiynol a chymdeithasol. Trwy weithio gyda grŵp o ofalwyr, nodwyd yr anghenion oedd ganddynt, y dyfeisiwyd y ddyfais i'w diwallu. Mynegodd gofawyr angen am dechnoleg i gefnogi'r canlynol: (1) pontio



trwy annog ymwybyddiaeth o unigrwydd a hwyluso cefnogaeth cymheiriaid; (2) siarad a sgwrsio parhaus; (3) ymwybyddiaeth o berthyn i grŵp; a (4) dianc - trwy ddarparu manau preifat, diogel, lle gall pobl gysylltu ar sail diddordeb neu brofiad cyffredin. Dyluniwyd ChatR i gysylltu gofalcwyr o bell trwy rwydwaith seiliedig ar sain. Roedd yn caniatáu i ofalcwyr gyrchu sianeli â gwahanol gynnwys, i rannu storïau, i gynnig cyngor, yn ogystal â gwrandio ar gyfraniadau eraill a'u cydnabod (Long et al., 2017, Vasileiou et al., 2017).

Roedd gwaith arall ym mhrosiect LiDA yn canolbwyntio ar rai oedd yn famau am y tro cyntaf - cyfnod arall o bontio y gellir ei gysylltu ag unigrwydd. Amlygodd hyn werth defnyddio technolegau presennol i gysylltu - gallai defnyddio gwibnegeseua fod yn fodd i famau newydd gysylltu â'i gilydd a chael sicrwydd nad ydynt ar eu pen eu hunain (Lee et al., 2017).

Rhai Blaenoriaethau ar gyfer Gwasanaethau Cyhoeddus

Mae llawer o sefydliadau gwasanaethau cyhoeddus eisoes yn darparu gwasanaethau sy'n ceisio trechu unigrwydd ac ynysu cymdeithasol, a byddant yn ystyried sut i'w haddasu yng ngoleuni argyfwng Covid-19. Efallai bydd eraill yn gobeithio datblygu gwasanaethau newydd i ymateb i anghenion sy'n dod i'r amlwg neu geisio ffurfio partneriaethau newydd neu ddysgu oddi wrth sefydliadau sydd â phrofiad yn y maes.

Her allweddol i'r holl wasanaethau cyhoeddus fydd deall sut mae Covid-19 yn newid anghenion yn eu meysydd. Ymhlith y cwestiynau allweddol mae:

- Pwy sy'n wynebu'r risg fwyaf a pha fath o wasanaethau ddylai gael blaenoriaeth?
- Sut gallwn ni ddefnyddio data sydd eisoes yn bodoli i ganfod unigolion a grwpiau bregus?
- Sut mae anghenion yn amrywio ar draws gwahanol grwpiau a lleoliadau?
- Sut gall technoleg gael ei defnyddio i gefnogi cyfleoedd ar gyfer cysylltiadau cymdeithasol sy'n diwallu anghenion penodol grwpiau a lleoliadau gwahanol?
- Sut bydd ynysu cynyddol yn ystod y cyfyngiadau ar symud yn effeithio ar y galw am ofal cymdeithasol, gofal sylfaenol a gwasanaethau iechyd meddwl?

Mae ymchwil yn dangos y gwerth uchel mae'r rhai sydd mewn perygl o deimlo unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn ei roi ar gyfleoedd i ymgysylltu'n weithredol ag eraill, ac yn arbennig weithgareddau ystyrlon gydag unigolion a grwpiau unfryd. Mae hyn yn dangos yr angen am ryngweithio sy'n canolbwyntio ar weithgareddau pwrpasol megis hobïau neu ddysgu sgiliau newydd.

Gallai'r rhwydweithiau cefnogi sy'n dod i'r amlwg, gan gynnwys grwpiau cymorth cilyddol lleol, a gwirfoddoli trwy'r GIG, ddarparu cyfleoedd i rai pobl chwarae rôl weithredol wrth greu cysylltiadau newydd ag eraill. Fodd bynnag, bydd llawer o'r cyfleoedd hyn yn dal heb fod yn hygyrch i'r rhai mewn grwpiau risg uchel sy'n methu gadael eu cartrefi yn ystod y cyfyngiadau ar symud. Iddyn nhw, gallai gwirfoddoli dros y ffon a thrwy dechnoleg fod yn ddewis arall.

Gwers bwysig o'r ymchwil a'r mentrau llwyddiannus sydd eisoes yn bodoli yw y dylid dylunio dull seiliedig ar dechnoleg o fynd i'r afael ag unigrwydd gyda'r grŵp fydd yn ei ddefnyddio, er mwyn sicrhau ei fod yn cael ei addasu i ddiwallu eu hanghenion. Yn amlwg, mae hyn yn cyflwyno heriau penodol ar adeg pan fo angen cadw pellter yn gymdeithasol. Ond mae'n bwysig archwilio potensial



technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol, a hynny yn ystod y cyfyngiadau ar symud ac i'r dyfodol.

Suzanna Nesom, Megan Park,
a Dr Hannah Durrant
Ebrill 2020

Cyfeiriadau

Age UK.(2020). [Tackling loneliness during COVID-19 outbreak](#).

Campaign to End Loneliness. (2020). [Coronavirus and Social Isolation](#).

Campaign to End Loneliness. (2014). **Astudiaeth achos: [SpeakSet](#)**.

Cottam, H. a Dillon, C. (2014). [Learning from London Circle](#). Participle.

Davies, A.R., Sharp, C.A., Homolova, L a Bellis, M.A. (2018). [Population health in a digital age: The use of digital technology to support and monitor health in Wales](#).

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

Kruger, J., Epley, N., Parker, J. ac 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 Ebrill - 1 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., Bakewell, L, McNaney, R.C., Vasileious, K., Atkinson, M., Barreto, M. Barnett, J., Wilson, M., Lawson, S. a Vines, J. (2017). **Connecting Those That Care: Designing for Transitioning, Talking, Belonging and Escaping**.

Martin, C., Hope, S. a Zubairi, S. (2016). [The role of digital exclusion in social exclusion](#). Arolygon Ipsos MORI yr Alban.

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

Nowland, R., Necka, E.A. a Cacioppo, J.T. (2018). **Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World?** Perspectives on Psychological Science, 13(1):70-87.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS). (2019). [Exploring the UK's digital divide](#).

Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Lawson, S. a Wilson, M. (2017). **Experiences of Loneliness Associated with Being an Informal Caregiver: A Qualitative Investigation**. Frontiers in Psychology, 8.