



Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Adolygiad tystiolaeth cydlyniant cymdeithasol

Ioana Filipaş, Rosalind Phillips, Josh Coles-Riley

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Medi 2026



Ein Cenhadaeth

Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru'n pontio'r bwlch rhwng ymchwil a phenderfyniadau drwy wneud tystiolaeth ac arbenigedd trylwyr yn hygyrch, perthnasol a pharod i weithredu arno i lunwyr polisi, ymarferwyr ac arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus drwy Gymru.

Ein gweledigaeth: Cymru lle y mae polisi cyhoeddus ac ymarfer yn cael eu llywio'n gyson gan y dystiolaeth a'r mewnwleidiad gorau gan arwain at wasanaethau cyhoeddus mwy effeithiol, tecach ac ymatebol.

Ein cenhadaeth:

- **ADNABOD.** Cydweithredwn â gwneuthurwyr penderfyniadau ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol i'w helpu i adnabod eu heriau polisi mwyaf taer a chreu cyfleoedd ystyrlon ar gyfer atebion seiliedig ar dystiolaeth.
- **CYNNULL.** Dadansoddwn a chyfunwn ymchwil o ansawdd uchel mewn ffordd amserol, gan gynnwys arbenigwyr blaenllaw byd-eang ac o'r DU i wella penderfyniadau a gweithrediad polisïau.
- **HYRWYDDO.** Hyrwyddwn wybodaeth ym maes polisi seiliedig ar dystiolaeth drwy rannu dysgu, gwerthuso effaith a chyfrannu at sylfaen cynyddol o wybodaeth am beth sy'n gweithio'n ymarferol.

Mae gwaith y Ganolfan yn canolbwyntio ar yr heriau polisi mwyaf gan lunwyr polisi lleol a chenedlaethol yng Nghymru. Ateir ei dull o weithio gan ymchwil academiaidd flaenllaw i'r hyn sy'n gweithio i bontio'r bwlch rhwng ymchwil a llunio polisi.

Rydym ni'n aelod o Rwydwaith *What Works* y DU a Rhwydwaith Ymgysylltu Polisi'r Prifysgolion (UPEN).

Am fwy o wybodaeth ewch i'n gwefan yn www.wcpp.org.uk

Cyllidwyr Craidd



Economic and Social Research Council



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Sefydlwyd **Prifysgol Caerdydd** yn 1883. Wedi'i lleoli mewn prifddinas fyrlymus, mae Caerdydd yn brifysgol uchelgeisiol ac arloesol sydd â'i golygon ar greu cysylltiadau rhyngwladol cryf ynghyd â dangos ei hymrwymiad i Gymru.

Mae'r **Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC)** yn rhan o Ymchwil ac Arloesi'r DU, sefydliad newydd sy'n dod â saith cyngor ymchwil y DU, Innovate UK a Research England at ei gilydd fel bod pob cyngor yn cyfrannu ei orau a chreu'r amgylchedd gorau i ymchwil ac arloesi gael ffynnu.

Llywodraeth Cymru yw llywodraeth ddatganoledig Cymru ac yn gyfrifol am feysydd pwysig ym mywyd cyhoeddus y wlad fel iechyd, addysg, llywodraeth leol a'r amgylchedd.

Cynnwys

	5
Rhagarweiniad	6
Cwestiynau ymchwil	6
Diffinio cydlyniant cymdeithasol	7
Tystiolaeth o ymyriadau polisi ac ymarfer i gryfhau cydlyniant cymdeithasol	9
Beth y mae'r adolygiadau presennol yn ei ddweud sy'n gweithio?	9
Ymyriadau cyswllt	11
Ymyriadau addysg, gwybodaeth a hyfforddiant	13
Ymyriadau gwirfoddoli	14
Ymyriadau lle a gofod	15
Strategaethau a rhaglenni cydlyniant	17
Ymyriadau iechyd a lles	19
Ymyriadau ar-lein	19
Gweithredu polisi posib i Gymru	21
Casgliad	24
Dogfennau Cyfeiriol	27
Atodiad	32
Atodiad A: Geirfa	32
Atodiad B: Dulliau	33
Meini prawf cynnwys ac eithrio	34
Manylion yr astudiaethau	36

Arfarnu ansawdd	37
Cyfyngiadau	37
Atodiad C: Tabl o nodweddion yr astudiaethau a ddewiswyd	39
Atodiad D: Llinyn chwilio ar gyfer chwiliadau data-bas	60
Manylion yr Awduron	

Crynodeb

- Yn dilyn ymchwiliad gan un o bwyllgorau'r Senedd mewn ymateb i bryderon am raniadau cymunedol cynyddol, yn 2025 sefydlodd Lywodraeth Cymru Grŵp Arbenigol ar Gydlyniant Cymdeithasol (EGSC) i adnabod pa gamau y gallai Llywodraeth newydd Cymru eu cymryd i gryfhau cydlyniant yng Nghymru.
- I oleuo'r EGSC, comisiynwyd Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP) i gyfuno'r dystiolaeth o ymyriadau cydlyniant cymdeithasol i benderfynu pa ymyriadau sy'n effeithiol i gryfhau cydlyniant a, lle bo'n bosib, i adnabod camau gweithredu posib ar gyfer Cymru.
- Mae ystod eang o ymyriadau'n dangos effeithiau positif ar gydlyniant cymdeithasol. Fodd bynnag, mae amrywiadau mewn cysyniadu a mesur canlyniadau, ynghyd ag amrywiaeth y gwahanol fathau o ymyriadau, yn gwneud cymharu canfyddiadau gwahanol astudiaethau'n anodd.
- Mae'r canfyddiad bod effeithiolrwydd ymyriadau'n amrywio o un lleoliad i'r llall, ynghyd â thystiolaeth y gallai ymyriadau gael canlyniadau anfwriadol, yn awgrymu y gallai sut y mae ymyriad yn cael ei ddylunio a'i ddarparu'r un mor bwysig â beth y mae'r ymyriad yn ei ddarparu. Mae nodweddion sy'n aml yn gysylltiedig â darparu effeithiol yn cynnwys ymgorffori elfennau o gyd-gynhyrchu a chyd-ddylunio a theilwrio dulliau i gyd-destun lleol.
- Mae'n anodd penderfynu pa gamau polisi posib i Gymru y dylid eu cymryd ar sail y dystiolaeth o ymyriadau cydlyniant cymdeithasol. Mae hyn yn adlewyrchu pa mor anodd yw adnabod beth sy'n gweithio ynghyd â nifer o fylchau pwysig yn y dystiolaeth, fel y diffyg dealltwriaeth o sut i ymateb i densiynau dwys a diffyg gwerthuso'r gweithredu ar lefel strwythurol a chenedlaethol i gryfhau cydlyniant.
- Er yr heriau hyn, tynnwn sylw at nifer o feysydd y gallai'r EGSC eu hystyried. Maen nhw'n cynnwys ffocws ar ymyriadau mewn ysgolion, cefnogi cyd-gynhyrchu prosiectau cydlyniant, cryfhau cysylltiadau rhwng gwirfoddoli a chydlyniant, buddsoddi mwy mewn gofodau cymunedol a gweithredu wedi'i gydgyssylltu ar lefel leol

Rhagarweiniad

Yn Rhagfyr 2024, lansiodd Bwyllgor Cydraddoldeb a Chyfiawnder Cymdeithasol (Pwyllgor yr ESJ) y Senedd ymchwiliad i gydlyniant cymdeithasol mewn ymateb i bryderon am densiynau cynyddol mewn cymunedau yng Nghymru a ledled y DU. Nod yr ymchwiliad oedd cryfhau'r dystiolaeth i helpu Llywodraeth Cymru i benderfynu ar weithredu i fynd i'r afael â rhaniadau cymunedol, hel tystiolaeth gan grwpiau cymunedol, cyrff cyhoeddus a thrydydd sector, a chan Weinidogion a swyddogion Llywodraeth Cymru. Edrychodd ar y prif faterion sy'n effeithio ar gydlyniant cymdeithasol yng Nghymru gan gasglu enghreifftiau o arfer da ac ymyriadau effeithiol, ac ym mha feysydd y gallai cymorth Llywodraeth Cymru i fudiadau a grwpiau cymunedol gael ei gryfhau (Senedd Cymru, 2024). Edrychodd yr ymchwiliad hefyd ar effaith yr ymosodiadau a dargedodd geiswyr lloches a ffoaduriaid ledled y DU, yn ystod haf 2024, ar gydlyniant cymdeithasol yng Nghymru.

Yn dilyn y broses o hel tystiolaeth, cyhoeddodd y Pwyllgor ei adroddiad, *Cyd-dynnu nid tynnu'n groes: Rhaid i Gymru weithredu*, oedd yn cyflwyno ei gasgliadau ar y prif heriau sy'n tanseilio cydlyniant cymdeithasol yng Nghymru a'r camau brys sydd angen eu cymryd i'w datrys. Roedd yr argymhellion i Lywodraeth Cymru yn cynnwys diogelu gofodau cymunedol, arwain yn gryfach ar ddelio â thwyllwbyodaeth a chamwybodaeth, ac ymateb i dwf eithafiaeth y dde eithafol drwy wella dealltwriaeth o'i bresenoldeb a'i effaith ar draws Cymru (Pwyllgor yr ESJ, 2025). Roedd y Pwyllgor hefyd yn argymhell bod Llywodraeth Cymru 2021-2026 yn sefydlu grŵp arbenigol ar gydlyniant cymdeithasol i ddatblygu gweithredu tymor byr, canolig a thymor hir cyn etholiadau'r Senedd ym Mai 2026. Ymateb Llywodraeth Cymru oedd sefydlu Grŵp Arbenigol ar Gydlyniant Cymdeithasol (EGSC), a gyfarfu rhwng Tachwedd 2025 a Mawrth 2026 i ddatblygu cyfres o gamau gweithredu tymor byr, canolig a thymor hir ar gyfer y Llywodraeth newydd yng Nghymru.

Cwestiynau ymchwil

Yn 2025, gofynnodd Lywodraeth Cymru 2021-2026 i Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP) ddarparu cymorth mwy seiliedig ar dystiolaeth i helpu'r EGSC i adnabod gweithredu tymor byr, canolig a hir, gan ymateb i'r cwestiynau ymchwil canlynol:

- 1 Pa ymyriadau polisi ac ymarfer sy'n effeithiol i hyrwyddo a chryfhau cydlyniant cymdeithasol?
- 2 Pa gamau polisi posib i Gymru y mae'r dystiolaeth o ymyriadau cydlyniant cymdeithasol yn awgrymu y dylid eu cymryd?

I ateb y cwestiynau hyn, aethom ati i adolygu'r llenyddiaeth academiaidd a gyflwynwyd i ymchwiliad Pwyllgor yr ESJ i gydlyniant cymdeithasol, ynghyd â thystiolaeth a gyflwynwyd drwy alwad am gyflwyniadau gan aelodau o'r EGSC. Cafodd hyn ei ategu gan adolygiad o'r dystiolaeth gyfunol bresennol ar ymyriadau i hyrwyddo cydlyniant cymdeithasol. Daw'r adroddiad â'r dystiolaeth at ei gilydd i amlygu camau polisi posib ar gyfer Cymru. Rhoddir geirfa yn **Atodiad A**, manylion y dulliau ymchwil yn **Atodiad B** a rhestr lawn o astudiaethau a gafodd eu cynnwys a'r llinyn chwilio yn **Atodiadau C** a **D**.

Diffinio cydlyniant cymdeithasol

Yn gyffredinol, mae cydlyniant cymdeithasol yn cyfeirio at gryfder y cysylltiadau agos neu'r pellter cymdeithasol rhwng pobl mewn cymdeithas, a ddisgrifir weithiau fel y 'glud' sy'n dal cymdeithas wrth ei gilydd (UNECE, 2023). Cynigiwyd amryw o ddiffiniadau o gydlyniant cymdeithasol gan sefydliadau, llywodraethau ac ymchwilwyr academiaidd. Mae un diffiniad academiaidd a ddefnyddir yn eang yn amlygu a disgrifio cydlyniant cymdeithasol fel 'cyflwr pethau'n ymwneud â'r [...]rhyng-gysylltu rhwng pobl mewn cymdeithas a nodweddir gan gyfres o agweddau a normau sy'n cynnwys ymddiriedaeth, ymdeimlad o berthyn a pharodrwydd i gyfranogi a helpu' (Chan et al., 2006 yn Orazani et al., 2023). Yng Nghymru, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn sefydlu 'Cymru o Gymunedau Cydlynus' fel un o'r saith Nod Llesiant gan ddiffinio Cymunedau Cydlynus fel rhai 'deniadol, diogel, hyfyw a chysylltiedig' (Llywodraeth Cymru, 2015). Yn fwy diweddar, mae ymchwiliad Pwyllgor ESJ y Senedd i gydlyniant cymdeithasol yn mabwysiadu'r diffiniad a roddir yn yr adolygiad traws-DU gan Khan: 'Mae cydlyniant cymdeithasol yn golygu sut rydym ni'n byw'n dda gyda'n gilydd mewn democratiaeth amrywiol a delio'n heddychlon ag anghytundeb er mwyn lles pawb, er gwaethaf ein gwahaniaethau' (Pwyllgor yr ESJ, 2025). Yn Ionawr 2026, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru hefyd ei diffiniad gweithio o gydlyniant sef mai 'Cydlyniant yw i ba raddau y mae pobl mewn cymuned yn trin ei gilydd gyda pharch, yn cyd-dynnu a chyfranogi i sicrhau y gall pawb ymarfer eu hawliau dynol a chyflawni eu potensial.' (Llywodraeth Cymru, 2026)

Fel y dengys y diffiniadau hyn, mae cydlyniant cymdeithasol yn gysyniad eang aml-ddimensiwn, a'i fesur neu werthuso'n uniongyrchol felly'n anodd. Mae'r agwedd yma ar ddiffinio cydlyniant cymdeithasol hefyd yn rhywbeth y mae Comisiwn Economaidd Ewrop y Cenhedloedd Unedig (UNECE) wedi'i gydnabod:

'Nid yw'n rhywbeth y gellir arsylwi arno na'i fesur yn uniongyrchol, mae'n cwmpasu amryw byd o wahanol ddimensiynau, all fod yn rhy gyffredinol a hollgwmpasol os nad yw'n cael ei ddiffinio'n iawn drwy gyfres o ddimensiynau a lefelau dadansoddi perthnasol.' (UNECE, 2023)

O ystyried ei gymhlethdod a diffiniad amrywiol, yn yr adolygiad hwn defnyddiwyd diffiniad gweithio Llywodraeth Cymru o gydlyniant ond gan hefyd ystyried y prif ddimensiynau sy'n cyfrannu at gydlyniant cymdeithasol gan eu bod yn cynnig elfennau mesuradwy o gysyniad aneffro fel arall (Coleman, 2024).

Cyd-destun polisi

Yn y tair blynedd diwethaf yn unig, gwelodd Gymru o leiaf bedwar digwyddiad difrifol a effeithiodd ar gydlyniant cymdeithasol, o derfysg a phrotestio gwrth-fewnfudo i ymosodiadau ar y cyfryngau cymdeithasol yn targedu mudiadau sy'n cefnogi ceiswyr lloches a ffoaduriaid (Cyngor Ffoaduriaid Cymru, 2024). Er mai Llywodraeth Cymru sy'n gyfrifol am gydlyniant cymdeithasol, mae nifer o liferi polisi sy'n dylanwadu arno – gan gynnwys mewnfudo, plismona, cyfiawnder troseddol, a rheoleiddio'r we a'r cyfryngau – yn dal i fod yn nwylo Llywodraeth y DU.

Yn 2009, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth cydlyniant cymunedol a chynlluniau gweithredu cysylltiedig ar gyfer 2014-2016 a 2016-2017. Sefydlodd hefyd y Rhaglen Cydlyniant Cymunedol yn 2012 sydd, ers hynny, wedi'i ymestyn tan 2025-26. Mae ystod eang o raglenni i gryfhau cydlyniant cymunedol wedi cael eu darparu'n lleol ac mae ffrydiau cyllido Llywodraeth y DU fel 'Cynllun ar gyfer Cymdogaethau' a 'Balchder Bro' yn rhoi cyfleoedd ychwanegol i awdurdodau lleol Cymru ehangu ar y gwaith hwn. Fodd bynnag, casglodd ymchwiliad y Pwyllgor Cydraddoldeb a Chyfiawnder Cymdeithasol ei bod dal yn aneglur sut y mae'r ymdrechion hyn yn cydfynd â strategaeth gyffredinol 2021-2026 Llywodraeth Cymru, ac nad yw heriau diweddar nac effaith rhaglenni cydlyniant cymunedol mwy diweddar yn cael eu hadlewyrchu'n llawn (Pwyllgor ESJ, 2025).

Nid yw heriau i gydlyniant cymdeithasol yn unigryw i Gymru. Yng Ngorffennaf 2024, ar ôl i dair merch ifanc gael eu lladd yn Southport, gwelodd y DU'r cyfnod gwaethaf o aflonyddwch sifil ers degawdau, wedi'i fwydo gan dwyllwybodaeth a thwf mewn sentiment gwrth-fewnfudwyr. Mae digwyddiadau pellach yn 2025 - gan gynnwys protestiadau'n targedu llety i geiswyr lloches, rali 'Unite the Kingdom' y dde eithafol yn Llundain, ac ymosodiad marwol ar synagog ym Manceinion - wedi tanseilio diogelwch a chydlyniant cymunedol ymhellach (Pwyllgor yr ESJ, 2025). Ym Mawrth 2024, tynnodd Adolygiad annibynnol Khan a gomisiynwyd gan Lywodraeth y DU sylw at fygythiadau allweddol i gydlyniant cymdeithasol ac iechyd democrataidd, gan gynnwys y diffyg ymddiriedaeth cynyddol mewn sefydliadau democrataidd, pwysau economaidd a chymdeithasol, gydag actorion eithafol yn ecsbloetio'r teimlad hwn o gael cam. Rhybuddiodd yr adroddiad hefyd am y twf mewn "harasio sy'n cyfyngu ar ryddid" a oedd, meddai, yn erydu cydlyniant cymdeithasol a rhyddid democrataidd. Mewn ymateb i'r heriau hyn, galwodd yr adolygiad ar Lywodraeth y DU i fabwysiadu

dull tra gwahanol o hyrwyddo a chynnal cydlyniant cymdeithasol (Khan, 2024). Gan adlewyrchu'r pryder cynyddol am y materion hyn, yng Ngorffennaf 2025 sefydlodd Lywodraeth y DU y Comisiwn Annibynnol ar Gymuned a Chydlyniant i ystyried sut i gryfhau cysylltedd, cydlyniant a gwydnwch cymunedol (Comisiwn Annibynnol ar Gymuned a Chydlyniant, n.d.). Yn ddiweddar, cyhoeddodd Lywodraeth y DU gynllun gweithredu cydlyniant newydd, 'Protecting What Matters', yn cyflwyno mesurau i greu cymunedau hyderus, cydlynus a gwydn (Llywodraeth y DU, 2026).

Tystiolaeth o ymyriadau polisi ac ymarfer i gryfhau cydlyniant cymdeithasol

Beth y mae'r adolygiadau presennol yn ei ddweud sy'n gweithio?

Mae canfyddiadau adolygiadau systematig a sydyn yn rhoi trosolwg sylweddol ar y dystiolaeth o ymyriadau cydlyniant cymdeithasol. Gyda'i gilydd maen nhw'n amlygu ystod eang o ymyriadau sy'n ceisio cryfhau gwahanol ddimensiynau ar gydlyniant cymdeithasol. Fodd bynnag, mae amrywiadau mewn cysyniadu a mesur canlyniadau, ynghyd ag amrywiaeth y gwahanol fathau o ymyriadau, yn gwneud cymharu canfyddiadau gwahanol astudiaethau'n anodd. Mae nifer o adolygiadau'n awgrymu bod effeithiolrwydd ymyriadau'n amrywio yn ôl cyd-destun, gyda rhai dulliau'n rhoi canlyniadau cadarnhaol mewn rhai lleoliadau ond nid mewn eraill. O ganlyniad mae'n anodd dod i gasgliadau cadarn ynghylch pa ddulliau sydd fwyaf effeithiol ar y cyfan.

Dengys y dystiolaeth hefyd ddylanwad cyd-destun cymdeithasol ehangach ar lywio canlyniadau cydlyniant. Efallai na fydd ymyriadau a oedd yn effeithiol i gryfhau cydlyniant mewn rhai lleoliadau'n ddigon i wrthbwysio effeithiau negyddol ehangach ffactorau strwythurol neu gymdeithasol mewn cyd-destunau eraill. Er hynny, mae astudiaethau'r adolygiad yn adnabod nifer o nodweddion sy'n aml yn gysylltiedig ag ymyriadau llwyddiannus, beth bynnag y bo'r math o ymyriad:

1. Dylunio ymyriad o gwmpas theori sefydledig (e.e. theori cyswllt);
2. Ymgorffori elfennau o gyd-gynhyrchu a chyd-ddylunio, a chynnwys aelodau o'r gymuned darged yn ei weithrediad;
3. Defnyddio cymysgedd o ddulliau i gyrraedd gwahanol grwpiau yn y gymuned;
4. Meithrin perthnasoedd dwfn a sefydledig ag arweinwyr cymunedol a mudiadau cymdeithas sifil; a

5. Ennill dealltwriaeth o gyd-destun lleol, gan gynnwys y seilwaith cymdeithasol, amodau economaidd-gymdeithasol, strwythurau pŵer lleol a normau cymunedol.

Mae canfyddiadau'r adolygiad hefyd yn tynnu sylw at y ffaith y gall ymyriadau gael canlyniadau negyddol anfwriadol ar gydlyniant cymdeithasol. Mae hyn yn awgrymu y gall *sut* y mae ymyriad yn cael ei ddylunio a'i ddarparu fod yr un mor bwysig â *beth* y mae'r ymyriad yn ei ddarparu. Mae adolygiadau'n pwysleisio bod angen gwerthuso mwy ar y broses a'r ochr weithredu (IPE) i wella dealltwriaeth o beth sy'n cysylltu ymyriadau i ganlyniadau, yn ogystal â'r ffactorau cyd-destun ehangach sy'n llywio'r prosesau hyn.

Yn ôl yr adolygiadau, mae nifer o ffactorau eraill hefyd yn cymhlethu ymdrechion i lunio casgliadau cadarn o ran beth sy'n gweithio. Yn gyntaf, defnydd prin sydd o ddyluniadau astudiaeth hydredol ac arbrofol, sy'n gwneud asesu effeithiolrwydd hirdymor neu sefydlu perthynas achosol yn anodd. Mae'r adrodd prin o faint yr effaith yn cyfyngu ymdrechion i gymharu ymyriadau, ac asesu eu harwyddocâd ymarferol mewn cyd-destunau 'go iawn', ymhellach. Yn ail, ychydig iawn o safoni sydd o ran sut y mesurir cydlyniant cymdeithasol, gyda gwahanol astudiaethau'n defnyddio gwahanol ddiffiniadau a dulliau mesur. Yn olaf, mae sawl astudiaeth yn dibynnu'n bennaf ar hunan-adrodd, sy'n tueddu i gofnodi argraffiadau pobl o newid yn lle canlyniadau ymddygiad a sylwir arnynt.

Mae'r adolygiadau hefyd yn tynnu sylw at sawl bwlch yn y dystiolaeth. Yn benodol, ymddengys mai prin yw'r dystiolaeth o ymyriadau lefel poblogaeth a strwythurol, gyda ffocws y rhan fwyaf o astudiaethau ar ymyriadau lefel unigolion neu grŵp. Ni edrychodd yr un o'r astudiaethau yn yr adolygiad hwn ychwaith ar ymyriadau a ddyluniwyd i ymateb i densiynau neu wrthdaro dwys yn y gymuned.

O ystyried yr amrywiad sylweddol yn nyluniad yr astudiaethau, canlyniadau, a'r is-ddimensiynau ar gydlyniant cymdeithasol yn y dystiolaeth, mae ffocws yr isod ar ganfyddiadau'r mathau canlynol o ymyriad:

- Ymyriadau cyswllt;
- Ymyriadau addysg, gwybodaeth a hyfforddiant;
- Ymyriadau gwirfoddoli;
- Ymyriadau lle a gofod;
- Strategaethau a rhaglenni cydlyniant;
- Ymyriadau iechyd a lles; a
- Ymyriadau ar-lein.

Ymyriadau cyswllt

Mae corff sylweddol o dystiolaeth yn edrych ar ymyriadau cyswllt fel ffordd o gryfhau cydlyniant cymdeithasol, yn enwedig drwy hyrwyddo derbyn amrywiaeth a lleihau rhagfarn. Mae'r dulliau hyn yn dilyn theori cyswllt rhyng-grŵp sy'n cynnig y gall cyswllt rhwng pobl o wahanol grwpiau cymdeithasol dan amodau penodol leihau rhagfarn (Hatch et al., 2025). Edrychodd ddeg o'r 16 o astudiaethau cyfuno dystiolaeth a adolygwyd ar ddulliau cyswllt o ryw fath, gan gynnwys ymyriadau cyswllt union ac anuniongyrchol, a rhai dychmygol.

Dengys canfyddiadau o adolygiadau systematig a meta-ddadansoddol yn gyson pa mor werthfawr yw creu cyfle i gael cyswllt rhyng-grŵp positif. Er enghraifft, roedd adolygiad systematig Orazani et al. (2023) wedi adnabod mai ymyriadau sy'n hwyluso cyswllt rhyng-grŵp positif yw un o'r strategaethau mwyaf effeithiol i gryfhau cydlyniant cymdeithasol. Felly hefyd, mae nifer o feta-ddadansoddiadau (Banas et al., 2020; Bartos et al., 2014; Hatch et al., 2025; Hsieh, Faulkner a Wickes, 2021) yn rhoi dystiolaeth gyfunol y gall dulliau cyswllt – gan gynnwys o gael eu cyfuno ag elfennau addysgol – leihau rhagfarn all-grwpiau.

Ar draws yr astudiaethau hyn, roedd ymyriadau cyswllt yn gysylltiedig ag agweddau gwell tuag at ystod o grwpiau. Er enghraifft, casglodd Hatch et al. (2025) mai ymyriadau cyswllt oedd y dull cyson mwyaf effeithiol o leihau rhagfarn tuag at bobl drawsryweddol, beth bynnag oedd dyluniad yr astudiaeth.

Roedd Bartos et al. (2014), gyda ffocws ar leihau rhagfarn rywiol, hefyd wedi adnabod bod dulliau cyswllt ac addysg o'i gyfuno â chyswllt yn cael effeithiau positif cymedrol ar agweddau tuag at bobl LGB.

Roedd meta-ddadansoddiad Banas et al. (2020) hefyd wedi adnabod llai o greddau rhagfarnllyd yn dilyn ymyriadau cyswllt, gydag effeithiau positif ar draws y fformatau cyswllt union ac anuniongyrchol.

Mae Hsieh, Faulkner a Wickes (2021) hefyd yn ategu bod ymyriadau cyswllt yn effeithiol. Yn eu meta-ddadansoddiad, roedd dulliau cyswllt yn cynrychioli bron i hanner (49%) yr holl ymyriadau a edrychwyd arnynt, gan amlaf yn targedu rhagfarn ar draws grwpiau hil, ethnig neu grefyddol. Cynhaliwyd llawer o'r astudiaethau gyda phoblogaethau myfyrwyr ysgol neu brifysgol. Ar y cyfan, casglodd yr adolygiad fod ymyriadau cyswllt yn creu effeithiau cryfach na dulliau codi ymwybyddiaeth, sef yr ail fath o ymyriad mwyaf cyffredin.

Ymyriadau cyswllt anuniongyrchol

Cafodd dystiolaeth o ymyriadau cyswllt anuniongyrchol ei hadnabod yn bennaf drwy un adolygiad cyflym o'r dystiolaeth (Hesketh et al. 2023), oedd yn cynnwys tair astudiaeth yn edrych ar effeithiau ymyriadau cyswllt anuniongyrchol (cyswllt dirprwyol

drwy fideos, cyswllt ar-lein neu realiti rhithwir (VR)), gyda chanfyddiadau cymysg. Cyfeiriodd Hesketh et al. (2023) at adolygiad systematig o ymyriadau VR er mwyn lleihau rhagfarn, wnaeth adrodd canlyniadau anghyson, gyda rhai astudiaethau'n dangos llai o ragfarn ond eraill wedi nodi cynnydd. Roedd astudiaeth arall yn eu hadolygiad wedi gwerthuso ymyriad fideo ysgol gyda myfyrwyr ysgol uwchradd yn yr Eidal o gefndiroedd mwyafrifol a mewnfudo. Dangosodd y canfyddiadau fod yr ymyriad wedi gwella agweddau'r all-grŵp, ond dim ond pan oedd y fideos yn portreadu cyfeillgarwch rhyng-ddiwylliant ac aelodau'r all-grŵp yn cael eu cyflwyno fel perthyn i hunaniaeth grŵp gyffredin (er enghraifft myfyrwyr yn yr un ysgol).

Yn eu hastudiaeth arbrofol, edrychodd Cameron et al. (2011) ar effeithiolrwydd ymyriad cyswllt estynedig a chasglu mai cyswllt estynedig oedd fwyaf effeithiol i blant gyda llai o ffrindiau o darddiad ethnig gwahanol. Nid oedd y rhai gyda ffrindiau ethnig gwahanol yn barod wedi elwa o'r ymyriad cyswllt estynedig. Hefyd, awgryma'r canfyddiadau fod yr ymyriad hwn fwyaf effeithiol ymhlith plant iau.

Ymyriadau cyswllt dychmygol

Mae ymyriadau cyswllt dychmygol yn annog unigolion i ddychmygu cyswllt positif ag aelodau o all-grŵp ac wedi cael eu hystyried fel strategaeth bosib ar gyfer gwella agweddau rhyng-grŵp. Edrychodd adolygiad systematig Vrodoljak et al. (2024) ar effeithiau ymyriadau cyswllt dychmygol wedi eu darparu i blant a phobl ifanc a chanfod tystiolaeth gymysg o'u heffeithiolrwydd. Roedd rhai astudiaethau wedi nodi gwelliannau mewn bwriad ymddygiad ac agweddau rhyng-grŵp er mai prin oedd y dystiolaeth eu bod yn dylanwadu ar emosiynau rhyng-grŵp.

Roedd sawl ffactor yn ymddangos i fod yn dylanwadu ar effeithiolrwydd ymyriadau cyswllt dychmygol. Roedd ymyriadau'n targedu plant iau'n tueddu i achosi effeithiau cryfach na rhai wedi eu darparu i rai yn eu glasoed, gan ddangos pa mor bwysig yw ymyrryd yn gynnar pan fydd agweddau'n dal i ddatblygu. Roedd fformat y darparu hefyd yn bwysig; roedd ymyriadau wedi eu gweithredu'n unigol neu mewn grwpiau bach, a rhai dan arweiniad ymchwilwyr yn hytrach nag athrawon, yn fwy tebygol o gael effaith dda.

Rhoddir tystiolaeth bellach ym meta-ddadansoddiad Paluck et al. (2020) o ymyriadau cyswllt estynedig a dychmygol, a ddefnyddir fel arfer mewn cyd-destunau lle bo cyswllt wyneb yn wyneb yn anodd neu'n annhebygol. Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau'n canolbwyntio ar gyswllt dychmygol gydag all-grwpiau wedi eu diffinio gan hil neu darddiad ethnig, mewn prifysgolion. Roedd y dadansoddiad wedi adrodd effaith gymedrol ($d = 0.36$), ac effeithiau cryfach ymhlith cyfranogwyr iau, gan gynnwys plant cyn oed ysgol ($d = 0.62$). Fodd bynnag, tynna'r awduron sylw at nifer o gyfyngiadau. Yn benodol, mae ymyriadau cyswllt dychmygol yn aml yn dibynnu ar

gyfarwyddiadau penodol a allai ysgogi ymatebion sy'n gymdeithasol ddymunol, gyda rhai canfyddiadau blaenorol o effaith sylweddol wedi profi'n anodd eu hailadrodd.

Ar y cyfan, awgryma'r dystiolaeth y gall ymyriadau cyswllt – gan gynnwys dulliau cyswllt anuniongyrchol a dychmygol – gyfrannu at fod yn fwy parod i dderbyn amrywiaeth drwy leihau agweddau rhagfarnllyd. Fodd bynnag, mae'r llenyddiaeth hefyd yn nodi sawl cafeat pwysig. Mae llawer o astudiaethau'n wynebu cyfyngiadau methodoleg ac yn cael eu cynnal dan amodau rheoledig, sy'n codi cwestiynau am ba mor dda y mae'r canfyddiadau'n trosi i gyd-destunau go iawn.

Ymyriadau addysg, gwybodaeth a hyfforddiant

Mae tystiolaeth o adolygiadau systematig a meta-ddadansoddol yn amlygu rôl ymyriadau addysgol a chodi ymwybyddiaeth mewn gwella cydlyniant cymdeithasol, yn enwedig o ran lleihau rhagfarn. Roedd adolygiad systematig Orazani et al. (2023) wedi adnabod rhaglenni codi ymwybyddiaeth fel un o'r strategaethau a ddefnyddiwyd amlaf i hyrwyddo cydlyniant cymdeithasol.

Dengys tystiolaeth meta-ddadansoddol hefyd sut y mae ymyriadau addysgol yn gweithio ar draws gwahanol grwpiau targed. Casglodd Hatch et al. (2023) mai ymyriadau'n rhoi gwybodaeth strwythuredig am all-grŵp (fel yr heriau a wynebir gan gymunedau trawsryweddol) oedd yn arwain at y lleihad mwyaf mewn rhagfarn trawsryweddol. Felly hefyd, nododd Bartos et al. (2014) fod ymyriadau gwybodaeth yn ildio gwelliannau cymedrol mewn agweddau at bobl LGB.

Edrychodd Hsieh, Faulkner a Wickes (2021) hefyd ar ymyriadau ymwybyddiaeth, gyda'r nod o leihau rhagfarn drwy brosesau gwybyddol (Tajfel, 1969), er enghraifft drwy nodi canlyniadau negyddol rhagfarn yn glir, neu gywiro meddwl ar sail stereoteipiau. Dyma'r ail fath o ymyriad mwyaf cyffredin yn eu meta-ddadansoddiad. Fodd bynnag, o'i gymharu â dulliau cyswllt, roedd ymyriadau ymwybyddiaeth yn cael effaith llai o faint, gan awgrymu effeithiau mwy cymedrol ar leihau rhagfarn.

Roedd Stefaniak et al. (2022) wedi meta-ddadansoddi wyth astudiaeth yn gwerthuso effeithiolrwydd 'deialog ysgol', ymyriad rhyng-grŵp i geisio gwella agweddau myfyrwyr Pwylaidd ysgolion canol ac uwchradd tuag at Iddewon drwy eu haddysgu am eu hanes cyffredin. Drwy gydol y sesiynau, mae myfyrwyr yn dysgu am orffennol eu hardal leol, gan gynnwys treftadaeth Iddewig, drwy ystod eang o weithgareddau a gweithdai. Dengys y canfyddiadau fod cymryd rhan yn yr ymyriad wedi creu agwedd fwy positif at Iddewon a meddwl mwy agored tuag at amrywiaeth ethnig yn fwy cyffredinol. Fodd bynnag, nid oedd agweddau myfyrwyr at all-grwpiau penodol eraill (e.e. pobl Roma, Mwslemiaid, pobl o Wcráin) wedi newid.

Cyflawnodd Slobodin, Noufi a Caspi (2023) adolygiad systematig o astudiaethau'n edrych ar effeithiolrwydd ymyriadau gwrth-ragfarn ymhlith plant cyn oed ysgol. Dangosodd ddeg o'r 11 astudiaeth lai o ragfarn hiliol ac, yn bwysicach, dim effeithiau niweidiol o gwbl. Er y gellir categoraiddio'r ymyriadau'n bedwar is-fath, roedd heterogenedd dyluniad yr astudiaethau'n cyfyngu casgliadau am effeithiolrwydd cymharol pob dull.

Mae tystiolaeth ehangach o feta-ddadansoddiad cynhwysfawr Paluck et al. (2020) yn ychwanegu amrywiad pellach. Drwy adolygu 107 astudiaeth o ymyriadau hyfforddiant emosiynol a gwybyddol yn targedu rhagfarn awgrymol ac amlwg, nodwyd effeithiau cyfartalog bach-i-gymedrol ($d=0.35$). Roedd ymyriadau gwrth-ragfarn, amllddiwylliannol ac addysg foisol (20 astudiaeth) hefyd wedi cynhyrchu effeithiau bach-i-gymedrol, felly hefyd hyfforddiant amrywiaeth (6 astudiaeth). Yn greiddiol, arsylwodd yr awduron fod astudiaethau gyda samplau mwy'n tueddu i adrodd effeithiau llai, gan awgrymu fod rhai effeithiau cymedrol yn y llenyddiaeth efallai'n fwy nag oeddent oherwydd rhagfarn a chyfyngiadau methodoleg astudiaethau bach.

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu y gall ymyriadau addysgol a chodi ymwybyddiaeth gyfrannu at dderbyn amrywiaeth yn well a llai o ragfarn. Fodd bynnag, mae'r effeithiau'n fach ar y cyfan, yn amrywio ar draws grwpiau a chyddestun ac wedi eu cyfyngu gan wendidau methodoleg yn y dystiolaeth. Mae hyn yn tanlinellu bod angen ymchwil fwy trylwyr i benderfynu pryd, sut ac i bwy y mae ymyriadau o'r fath yn fwyaf effeithiol.

Ymyriadau gwirfoddoli

Edrychodd bedair astudiaeth ar y berthynas rhwng gwirfoddoli a chydlyniant cymdeithasol, gyda sylw penodol i ganlyniadau fel ymdeimlad o berthyn ac ymddiried mewn eraill. Defnyddiodd ddwy astudiaeth ddyluniad cyfuno tystiolaeth. Ar draws y corff gwaith hwn, dengys y canfyddiadau'n gyson berthynas ddwy ffordd bositif rhwng gwirfoddoli a chydlyniant cymdeithasol (Abrams et al., 2023a; Abrams et al., 2023b; Davies et al., 2023; Horsham et al., 2024). Mewn geiriau eraill, mae gwirfoddoli'n cyfrannu at gydlyniant cryfach, gyda lefel uwch o gydlyniant, yn ei dro, yn cryfhau gwirfoddoli. Fodd bynnag, pan ystyrir gwahanol fathau o wirfoddoli a dimensiynau ar gydlyniant cymdeithasol, mae'r darlun yn fwy amrywiol.

Un gwahaniaeth pwysig yw gwirfoddoli ffurfiol (drwy sefydliadau) o'i gymharu â gwirfoddoli anffurfiol (helpu eraill y tu allan i strwythur sefydliadol). Awgryma'r dystiolaeth fod y deinamig yn gymhleth: mae gwirfoddoli ffurfiol yn tueddu i arwain at gydlyniant cryfach na gwirfoddoli anffurfiol (Horsham et al., 2024), ond eto hefyd yn fwy cyffredin mewn cymunedau sydd eisoes dan anfantais, gyda gwirfoddoli anffurfiol yn fwy amlwg mewn ardaloedd dan anfantais (Abrams et al., 2023b). Ar yr un pryd,

oherwydd mai unigolion crefyddol, merched, gydag addysg uwch neu statws economaidd-gymdeithasol uwch sy'n gwirfoddoli'n ffurfiol, gallai ei fanteision fod wedi eu dosbarthu'n fwy anwastad a chreu risg o atgyfnerthu anghydraddoldebau presennol (Abrams et al., 2023b). Mae'r anghydraddoldebau hyn yn cael eu dylanwadu arnynt ymhellach gan rwystrau fel prinder amser oherwydd gwaith a gofal plant, sef y rhwystrau i wirfoddoli y soniwyd amdanynt amlaf (Abrams et al., 2023a). Roedd canlyniadau cydlyniant hefyd yn cael eu heffeithio gan y gwahanol feysydd gwirfoddoli; er enghraifft, roedd pobl yn gwirfoddoli mewn meysydd atal niwed yn adrodd lefelau is o gydlyniant cymdeithasol o'i gymharu â rhai oedd yn gwirfoddoli i gefnogi eraill a gwella eu cymdogaeth leol (Abrams et al., 2023a).

Mae gwahaniaethu rhwng cydlyniant cymdeithasol fertigol a llorweddol yn amrywio'r darlun ymhellach. Mae cydlyniant llorweddol - cysylltiadau ac ymddiriedaeth rhwng aelodau o gymdeithas, gan gynnwys bod yn gymdogol a goddefol o eraill - yn dangos perthynas ddwy ffordd gyda gwirfoddoli: mae gwirfoddoli'n gwella argraff pobl o gydlyniant llorweddol a chydlyniant llorweddol cryfach yn annog mwy i wirfoddoli. Ar y llaw arall, mae'r berthynas â chydlyniant fertigol - ymddiried mewn llywodraeth, actorion gwleidyddol a sefydliadau cyhoeddus - fel pe bai'n fwy unffordd: er bod gwirfoddoli'n gwella argraff pobl o gydlyniant fertigol, nid yw mwy o gydlyniant fertigol yn darogan mwy o wirfoddoli (Abrams et al., 2023a; Davies et al., 2023).

Ymyriadau lle a gofod

Fe wnaethom adnabod saith astudiaeth a edrychodd ar effeithiolrwydd ymyriadau lle a gofod mewn gwella cydlyniant cymdeithasol ar draws gwahanol is-themâu. Edrychodd astudiaethau'n edrych ar ymyriadau lle a gofod ar ymyriadau penodol fel hybiau cymunedol (Bagnall et al, 2018, 2023; Pride House, 2014; Social Value Cymru, 2025), ymyriadau celfyddydau ar sail lle (Daykin et al., 2021), ymyriadau natur (Fatehrad et al, 2024) ac ymyriadau dyluniad cymdogaeth (Bagnall et al. 2018, 2023). Mae'n werth tynnu sylw at adolygiad cychwynnol o 51 astudiaeth a wnaed yn 2018 (Bagnall et al, 2018) a diweddariad cyflym yn 2013, oedd wedi adnabod 51 astudiaeth ychwanegol ac arwain at ehangu'r dystiolaeth o ymyriadau lle a gofod yn sylweddol. Ar y cyfan, mae canfyddiadau'r astudiaethau hyn yn dangos tystiolaeth i awgrymu y gall ymyriadau lle a gofod gryfhau cydlyniant cymdeithasol a gwella cysylltiadau rhyng-grŵp. Fodd bynnag, mae tystiolaeth hefyd bod ymyriadau lle a gofod yn cael canlyniadau negyddol anfwriadol ar gydlyniant a bod felly angen ystyried canlyniadau cydlyniant yn ofalus fel rhan o'r camau dylunio a darparu.

Hybiau cymunedol

Hybiau cymunedol yw canolfannau neu adeiladau cymunedol sydd ar agor i'r cyhoedd ac fel arfer yn darparu nifer o wasanaethau a gweithgareddau'n ymwneud ag iechyd, lles a ffactorau eraill sy'n dylanwadu ar iechyd (Bagnall et al, 2023).

Cynhwysir dau adolygiad systematig o ymyriadau lle a gofod wnaeth adnabod 16 astudiaeth yn gwerthuso effaith hybiau cymunedol yn benodol. Rydym wedi adnabod dwy astudiaeth werthuso arall o hybiau cymunedol.

Ar draws yr adolygiad yn 2018 a'r diweddariad yn 2023 (Bagnall et 2018, 2023), cafwyd bod hybiau cymunedol yn cryfhau cydlyniant cymdeithasol drwy ddod â gwahanol grwpiau cymdeithasol a sawl cenhedlaeth at ei gilydd, cryfhau ymddiriedaeth ac ehangu rhwydweithiau cymdeithasol mewn cymunedol, gan gynnwys drwy greu cyfalaf cyswllt a phontio. Fodd bynnag, roedd diweddariad 2023 wedi adnabod tystiolaeth gryfach, o'i gymharu â thystiolaeth gymedrol o'r canlyniadau hyn yn flaenorol, sy'n dangos mwy o hyder bod hybiau cymunedol yn effeithiol. Adleisir y canfyddiadau hyn mewn dau adroddiad gwerthuso hybiau cymunedol llenyddiaeth 'lwyd' wedi eu nodi yn ein hadolygiad. Cyflawnodd Social Value Cymru (2025) astudiaeth werthuso ansoddol o Hÿb Aml-diwylliannol Gogledd-Ddwyrain Cymru, sy'n ceisio cefnogi rhaglenni diwylliannol a chelfyddyd amrywiol i hyrwyddo a dathlu amrywiaeth yng Nghymru. Dywedodd y buddiolwyr yn gyson fod gweithgareddau'r Hÿb wedi helpu i wella eu dealltwriaeth o amrywiaeth yn eu cymunedau, gan feithrin ymdeimlad o berthyn. Felly hefyd, casglodd gwerthusiad o Pride House Glasgow, gofod dros dro i groesawu athletwyr ac ymwelwyr LGBT a'u ffrindiau a theuluoedd fel rhan o Gemâu'r Gymanwlad yn yr Alban yn 2014, fod y cyfranogwyr yn teimlo ei fod wedi cefnogi cydlyniant drwy hyrwyddo mwy o oddefgarwch a derbyn cymunedau LGBT (Pride House International, 2014).

Prosiectau dylunio cymdogaeth

Mae dylunio cymdogaeth yn ymwneud â graddfa, ffurf neu bwrpas adeilad a gofod agored, a dyluniad da wedi'i adnabod i fod yn chwarae rôl bwysig mewn hybu cydlyniant drwy ddarparu gofod cyhoeddus cyffyrddus a chroesawus i bobl leol (Bagnall et al, 2023). Ar draws adolygiad gwreiddiol 2018 o ymyriadau lle a gofod a diweddariad 2023 (Bagnall et al, 2023), mae astudiaethau'n gwerthuso prosiectau dylunio cymdogaeth yn cysylltu'r ymyriadau hyn i welliannau mewn lles cymunedol, cysylltiadau cymdeithasol a theimlad gwell o berthyn, gyda chynnydd clir yng nghryfder y dystiolaeth rhwng yr adolygiad gwreiddiol a'r diweddariad ar ôl 5 mlynedd. Fodd bynnag, casglodd y ddau adolygiad hefyd dystiolaeth bod prosiectau dylunio cymdogaeth yn achosi canlyniadau negyddol anfwriadol, yn enwedig yn achos datblygiadau trefol, gan arwain at deimladau o allgau ymhlith y preswylwyr a gwaethygu tensiynau cymunedol.

Ymyriadau natur

Mae ymyriadau natur yn ymwneud â gofodau gwyrdd naturiol (e.e. parciau, coetiroedd, gerddi) neu ofodau glas (e.e. afonydd, camlesi, arfordiroedd). Casglodd y ddau adolygiad systematig o ymyriadau lle a gofod fod gwelliannau mewn cydlyniant cymdeithasol yn aml yn cael eu hadrodd mewn astudiaethau o ymyriadau natur, gan

gynnwys rhwng pobl o wahanol darddiad ethnig, gwahanol grwpiau oed, pobl gydag a heb anableddau, a rhwng preswylwyr mwy hirdymor a mwy diweddar mewn ardal (Bagnall et al, 2023, 2018). Adleisir y canfyddiadau hyn ymhellach yn adroddiad gwerthuso Fatehrad et al. (2024) o Brosiectau Integreiddio Cyswllt Natur ledled y DU. Casglodd yr astudiaeth fod cyswllt cymdeithasol a chryfhau cymuned yn cael eu hwyluso drwy'r prosiectau hyn drwy ddarparu mynediad at weithgareddau grŵp rheolaidd (e.e. garddio, picnics a gwyliau (cerdd ayyb). Ystyriwyd bod gofodau cymunedol ac apêl estheteg yn hwyluso cyswllt cymdeithasol. Fodd bynnag, mae'n werth nodi bod pryderon ariannol a diogelwch wedi eu hadnabod fel rhwystrau'n cyfyngu mynediad at ofodau naturiol i rai grwpiau.

Ymyriadau defnydd gofod amgen

Mae ymyriadau defnydd gofod amgen yn ymwneud â newidiadau dros dro i'r ffordd y mae pobl yn defnyddio ac ymgysylltu â gofod. Roedd nifer o'r ymyriadau defnydd gofod amgen oedd wedi eu hadnabod yn y ddau adolygiad systematig wedi eu cysylltu i ganlyniadau cydlyniant cymdeithasol positif, gan gynnwys drwy ddod â phobl o wahanol ddosbarth / statws cymdeithasol ynghyd, pobl gydag a heb anableddau, preswylwyr hirdymor a mwy diweddar, o wahanol darddiad ethnig, oedran a chenhedlaeth (Bagnall et al, 2023). Felly hefyd, roedd adolygiad systematig Hesketh et al. o astudiaethau ymyriadau cydlyniant cymdeithasol (2023) wedi adnabod adolygiad systematig o werthusiadau o'r ymyriad *Play Streets*, sy'n cau ffyrdd dros dro fel y gall plant chwarae'n rhydd, ac mae wedi'i werthuso ar draws nifer o gyd-destunau. Casglodd awduron er mai prif nod yr ymyriad *Play Streets* oedd cynyddu iechyd corfforol ac iechyd meddwl, ei fod hefyd wedi cyfrannu at wella cydlyniant a chryfder y gymdogaeth drwy adeiladu partneriaeth.

Strategaethau a rhaglenni cydlyniant

Roedd peth tystiolaeth yn dangos manteision buddsoddi mewn rhaglenni lleol wedi eu cydgysylltu i gryfhau cydlyniant cymdeithasol. Er enghraifft, defnyddiodd Lalot et al. (2022) ddata arolwg i gymharu lefelau cydlyniant cymdeithasol ar draws y DU yn ystod pandemig Covid-19, gyda ffocws ar y gwahaniaethau rhwng awdurdodau lleol a weithredodd raglenni cydlyniant wedi eu cydgysylltu drwy Gynllun Gweithredu Cymunedau Integredig Llywodraeth y DU (ICAP), ac ardaloedd cymharol heb raglenni o'r fath. Canfuwyd yn 2018 bod yr ardaloedd ICAP yn wynebu heriau sylweddol yn ymwneud â gweithgareddau'r dde eithafol a rhaniadau cymunedol lleol. Roedd eu cynlluniau lleol yn cynnwys ystod o weithredu fel cryfhau arweinyddiaeth gymunedol, cefnogi mewnfydwyr newydd a phreswylwyr mwy hirdymor, gwella'r ddarpariaeth dysgu Saesneg, ffocws ar raglenni cymunedol seiliedig ar le, ac ehangu cyfleoedd economaidd ond gan ddiogelu hawliau a rhyddid. Casglodd yr astudiaeth fod ymatebwyr mewn ardaloedd ICAP wedi adrodd cydlyniant cymdeithasol gwell ar draws nifer o ddangosyddion, gan gynnwys ymddiried mwy mewn gwleidyddion,

agwedd fwy positif at fewnfudo, perthnasoedd personol cryfach dros y cyfnod clo, lefel uwch o weithredu cymdeithasol ac yn fwy ffyddiog y byddai eraill yn cydymffurfio â chyfyngiadau'r pandemig.

Cefnogwyd y canfyddiadau hyn i raddau gan dystiolaeth o astudiaeth oedd yn rhan o adolygiad cyflym Cairns et al. (2022) o ymyriadau cyfalaf cymdeithasol. Edrychodd yr astudiaeth ar effaith cynnwys targedau cydlyniant cymdeithasol mewn Cytundebau Ardal Leol (LAA). Casglodd fod ardaloedd gyda thargedau cydlyniant clir yn profi cydlyniant cymunedol cryfach na rhai heb dargedau o'r fath, yn enwedig lle'r oedd y targedau'n fwy uchelgeisiol. Roedd y dystiolaeth astudiaeth achos yn awgrymu bod targedau mwy taer yn ysgogi mwy o weithgareddau datblygu'r gymuned er mwyn gwella argraffiadau'r preswylwyr o gydlyniant (Andrews et al., yn Cairns et al., 2022).

Mae dystiolaeth o Gymru hefyd yn awgrymu y gall strategaethau cydgysylltiedig, a chymorth sefydliadol dynodedig, helpu i gryfhau cydlyniant. Sefydlodd strategaeth cydlyniant cymunedol Llywodraeth Cymru, *Cymru'n Cyd-Dynnu* (2009), Uned Cydlyniant Cymunedol o fewn y llywodraeth i wreiddio cydlyniant fel blaenoriaeth draws-lywodraeth a fframwaith ar gyfer darparu lleol. Roedd y strategaeth wedi'i chefnogi gan Gronfa Cydlyniant Cymunedol flynyddol o £1.5m wedi'i rhannu ar draws pob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru, i gefnogi prosiectau lleol.

Barnodd gwerthusiad o'r strategaeth (Robinson et al., 2013), ar sail cyfweld swyddogion Llywodraeth Cymru ac arweinwyr cydlyniant lleol, astudiaethau achos o brosiectau wedi eu cyllido, a data arolwg a gweinyddol, fod *Cymru'n Cyd-Dynnu* wedi cyfrannu at ddull cenedlaethol a lleol mwy cydgysylltiedig o gryfhau cydlyniant. Casglodd yr awduron fod yr Uned Cydlyniant Cymunedol wedi helpu i godi proffil cydlyniant ar draws meysydd polisi Llywodraeth Cymru, gyda'r rhaglen gyllido gysylltiedig wedi cefnogi dros 600 o brosiectau wedi eu teilwrio'n lleol. Y canfyddiadau oedd bod y prosiectau hyn, lle'r oeddent yn llwyddiannus, wedi gwella dealltwriaeth rhyng-grŵp, helpu preswylwyr newydd i integreiddio, hwyluso cyfryngu gwrthdaro ac annog gwasanaethau lleol i gydnabod cydlyniant cymunedol fel blaenoriaeth bolisi.

Fodd bynnag, casglodd y gwerthusiad hefyd fod canlyniadau'n amrywio o un awdurdod lleol i'r llall a llwyddiant prosiectau'n cael ei ddylanwadu'n gryf gan gapasiti lleol, yn enwedig a oedd gan awdurdod swyddog cydlyniant dynodedig neu ddull cydlyniant strategol eu hunain. Mewn rhai achosion, roedd y Gronfa'n cael ei gweld yn bennaf fel cynllun grant yn hytrach na'n rhan o fframwaith strategol ehangach. Roedd y gwerthusiad felly'n tynnu sylw at nifer o ffactorau a allai gryfhau strategaethau cydlyniant i'r dyfodol, gan gynnwys cynnal capasiti dynodedig mewn llywodraeth leol a chenedlaethol, cydgysylltu gwell ar draws meysydd polisi

cysylltiedig, a chasglu mwy o ddata i fonitro tueddiadau cydlyniant a goleuo ymatebion polisi.

Ymyriadau iechyd a lles

Yn ôl tystiolaeth o bedair astudiaeth, gall gweithgareddau hybu iechyd a lles ddylanwadu'n bositif ar elfennau o gydlyniant cymdeithasol, gan gynnwys ymdeimlad o berthyn, ymddiried mewn eraill, a pherthnasoedd cymdeithasol yn y gymuned ehangach.

Gwerthusodd y Ganolfan Llefydd Llewyrchus (2022) ystod o ymyriadau lles – fel rhaglenni gweithgarwch corfforol ac iechyd cyhoeddus, ac ymyriadau iechyd corfforol ac iechyd meddwl – a'u heffaith ar gydlyniant cymdeithasol a chymorth cymdeithasol. Dim ond dau fath o ymyriad oedd â mwy nag un astudiaeth ansawdd uchel yn dangos gwelliant sylweddol. Y cyntaf oedd ymyriadau tai-chi, a ddangosodd effeithiau positif ar gymorth cymdeithasol. Yr ail oedd y Gwasanaeth Dinasyddion Cenedlaethol (NCS), rhaglen ieuenctid yn Lloegr wedi'i chyllido gan y Llywodraeth i gynnig cyfleoedd i rai 16-17 oed ennill sgiliau a chymryd rhan mewn prosiectau cymunedol. Mae astudiaethau adolygiadau'n nodi'r NCS fel ymyriad sydd wedi'i werthuso'n drylwyr (Cairns, 2022, Hesketh et al, 2023), gan ddangos effeithiau positif o ran gwella cydlyniant cymunedol a chymorth cymdeithasol ymhlith pobl ifanc. Mae Hesketh et al, (2023) yn nodi'n glir bod meithrin 'ymddygiad cymysgu positif' ar draws grwpiau ethnig yn ganolog i effaith y rhaglen ar gysylltiadau cymunedol. Mae'n nodedig mai pobl ifanc o gefndiroedd lleiafrifol ethnig a rhai'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd uchel a welodd yr enillion mwyaf mewn cydlyniant ac integreiddio cymdeithasol, sy'n awgrymu y gall yr NCS helpu i bontio'r bwlch rhwng 'pobl ifanc sydd wedi integreiddio mwy a llai' (Hesketh et al., 2023).

Mae'r Ganolfan Llefydd Llewyrchus (2022) hefyd wedi adnabod rhaglenni lles eraill, ond mae heterogenedd uchel o ran mesuriadau, poblogaethau a mathau o ymyriad yn cyfyngu gallu dod i gasgliadau pendant o ran pa ddulliau sy'n cefnogi newid ar lefel gymunedol neu unigolion orau.

Yn olaf, ar sail data o astudiaethau ansoddol, casglodd adolygiad systematig Daykin et al. (2021) y gall prosiectau celf helpu pobl i 'dyfu gyda'i gilydd', cael mynediad at ofodau newydd a theimlo'n ddiogel mewn lle anghyfarwydd. Ystyriwyd bod y prosiectau hyn yn werthfawr i feithrin cysylltiad ac annog ymgysylltu â chymunedau newydd neu anghyfarwydd.

Ymyriadau ar-lein

Mae'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth o ymyriadau ar-lein yn ymwneud â'r is-ddimensiwn o wydnwch y gymuned i eithafiaeth. Roedd adolygiad cyflym Hesketh et al. (2023) o'r dystiolaeth wedi adnabod wyth astudiaeth yn gwerthuso ymyriadau gwrth-eithafiaeth ac atal radicaleiddio. Casglodd yr awduron fod diffyg gwerthusiadau ansawdd uchel yn ei gwneud yn anodd penderfynu effaith gyffredinol ymyriadau o'r fath ar gydlyniant cymdeithasol.

Edrychodd bedair astudiaeth arall ar ymyriadau ar-lein i gryfhau gwydnwch cymunedol yn erbyn eithafiaeth (Birdwell & Skellett, 2018; Davey, Birdwell & Skellett, 2018; Durán et al., 2025; Hangartner et al., 2021; Munger, 2017). Roedd yr astudiaethau hyn yn trafod strategaethau fel cymedroli cynnwys ar-lein (Durán et al., 2025) a dulliau gwrth-areithio (Davey, Birdwell & Skellett, 2018; Hangartner et al., 2021; Munger, 2017).

Gwerthusodd un arbrawf naturiol Ddeddf Gorfodaeth Rhwydweithiau'r Almaen, sy'n dirwyo llwyfannau sy'n methu â dileu cynnwys casineb. Dangosodd y canfyddiadau fod y Ddeddf yn helpu i leihau casineb postiadau ar Twitter/X ac yn cyfrannu at lai o droseddau casineb gwrth-ffoaduriaid all-lein. Ymddengys bod yr effeithiau hyn yn lleihau byddino torfol yn hytrach na'n newid agweddau unigol tuag at ffoaduriaid (Durán et al., 2025).

Dangosodd astudiaethau o strategaethau gwrth-areithio ganfyddiadau addawol hefyd. Casglodd un astudiaeth arbrofol (Hangartner et al., 2021) fod gwrth-areithio ar sail empathi ar Twitter yn arwain at ddileu mwy o bostiadau senoffobig a lleihau creu rhai newydd, dros gyfnod o fis, ac yn fwy effeithiol na strategaethau gwrth-areithio eraill fel rhoi rhybudd neu ddefnyddio hiwmor. Edrychodd un astudiaeth arbrofol (Munger, 2017) ar effeithiolrwydd defnyddio gwahanol gyfrifon ffug / bots i ymateb i drydar hiliol. Dangosodd y canlyniadau mai negeseuon ymwrthod gan bots dynion gwyn gyda nifer fawr o ddilynwyr oedd fwyaf effeithiol gyda lleihau sarhad hiliol, a bod negeseuon gan bots all-grŵp posib (e.e. cyfrifon dynion Du) yn llai effeithiol. Dengys hyn yn glir pa mor bwysig yw statws cymdeithasol a hunaniaeth mewn-grŵp i orfodi normau ar-lein.

Edrychodd ymchwil ar Facebook gan yr *Institute for Strategic Dialogue* (Davey, Birdwell & Skellett, 2018) ar allgymorth uniongyrchol i bobl yn dangos arwyddion o radicaleiddio. Roedd tua 70% o unigolion neilltuol wedi ymgysylltu â darparwyr yr ymyriad drwy'r opsiwn sgwrsio, a'r ymgysylltu wedi parhau ymhlith cyfranogwyr Islamaidd a'r dde eithafol. Arweiniodd tua 10% o'r sgysiau at newid positif mewn agwedd neu barodrwydd i ymgysylltu ymhellach. Er bod y rhaglen wedi'i chyfyngu i unigolion sy'n rhyngweithio â chynnwys eithafol cyhoeddus, mae'n dangos potensial i adnabod a chael mwy o bobl sy'n dangos 'risg' i ymgysylltu.

Ar wahân i wrth-eithafiaeth, mae un astudiaeth yn dangos gwerth ehangach gofodau ar-lein i gryfhau gwydnwch y gymuned. Casglodd adolygiad systematig Litvak et al. (2024) o ymyriadau i atal fictimeiddio ymhlith pobl ifanc drwy droseddau casineb ar sail crefydd y gall ymdrechion ar-lein – fel gwrth-areithio, ymgyrchoedd cyfreithiol, protestiadau ar-lein a rhannu gwybodaeth gywir – helpu i liniaru risg o fictimeiddio ar sail crefydd.

Gweithredu polisi posib i Gymru

Fel y disgrifia'r rhagarweiniad, cyflawnwyd yr adolygiad tystiolaeth hwn i oleuo gwaith y Grŵp Arbenigol ar Gydlyniant Cymdeithasol er mwyn creu argymhellion ar gyfer gweithredu tymor byr, canolig a hir i gryfhau cydlyniant cymdeithasol yng Nghymru. Wrth lunio ei argymhellion, bydd angen i'r Grŵp ystyried (1) natur a chryfder y dystiolaeth o wahanol ymyriadau cydlyniant cymdeithasol a goblygiadau polisi'r canfyddiadau hyn, a (2) sut y gellid eu trosi i gyd-destun cymdeithasol a gwleidyddol penodol Cymru. Bydd yn arbennig o bwysig ystyried dosbarthiad pwerau fel rhan o'r setliad datganoli presennol o ran polisi cydlyniant cymdeithasol. Mae'r darlun yn gymhleth: er bod nifer o liferi dylanwadu pwysig yn nwylo Llywodraeth Cymru, datganolir rhai agweddau i lywodraeth leol a phartneriaid eraill, ac mae nifer o feysydd polisi sy'n cyfrannu at gydlyniant cymdeithasol yn aros yn nwylo Llywodraeth y DU, gan gynnwys plismona, mewnfudo, y cyfryngau a rheoleiddio'r we. Ar lefel y DU, mae datblygiadau gwleidyddol ehangach – fel cyhoeddiad diweddar cynllun gweithredu cydlyniant Llywodraeth y DU (Llywodraeth y DU, 2026) a gwaith parhaus y Comisiwn Annibynnol ar Gymuned a Chydlyniant – hefyd yn haeddu ystyriaeth fanwl.

Yn sgîl yr adolygiad hwn, rydym wedi adnabod nifer o heriau i benderfynu pa gamau gweithredu polisi posib i Gymru y gellir eu cymryd ar sail y dystiolaeth o ymyriadau cydlyniant cymdeithasol.

Yn gyntaf, gan adleisio adolygiadau blaenorol, mae'r llenyddiaeth yn cwmpasu ystod eang iawn o ymyriadau, dyluniadau astudiaeth, dimensiynau targed ar gydlyniant cymdeithasol, a dulliau o gysyniadu a mesur cydlyniant. Mae'r dystiolaeth hynod amrywiol a heterogenaidd yma'n ei gwneud yn anodd cymharu ymyriadau na dod i gasgliadau pendant ynghylch pa ddulliau fyddai fwyaf effeithiol. Gwaethygir yr heriau hyn gan nifer o gyfyngiadau gyda'r dystiolaeth bresennol, gan gynnwys diffyg astudiaethau hydredol ac astudiaethau'n defnyddio amodau rheoli, sy'n ei gwneud yn anodd sefydlu perthynas achosol neu asesu a gynhelir yr effeithiau ar gydlyniant cymdeithasol dros amser. Mae'r llenyddiaeth hefyd yn dibynnu'n drwm ar fesurau canlyniad hunan-adrodd, a allai gofnodi argraffiadau goddrychol o newid yn lle newid ymddygiad clir o ganlyniad i'r ymyriadau. Hefyd, mewn rhannau o'r adolygiad,

cynhaliwyd nifer o astudiaethau dan amodau rheoledig neu arbrofol sy'n ei gwneud yn anodd asesu pa mor hawdd y gallai eu canfyddiadau drosi i'r byd go iawn.

Her arall gydag adnabod gweithredu polisi posib yw'r dystiolaeth brin o ymyriadau cenedlaethol, strwythurol ac aml-lefel, er bod dadl theoretig gref dros gasglu y bydd yr ymyriadau hyn yn cael mwy o effaith (Orazani et al, 2023). Mae'r astudiaethau yn yr adolygiad hwn bron i gyd yn canolbwyntio ar ymyriadau un-lefel ar lefel unigolion, grŵp neu ryng-grŵp. Mae diffyg gwerthuso dulliau polisi cenedlaethol, strwythurol ac aml-lefel yn golygu bod y dystiolaeth sydd gan lunwyr polisi o ba mor effeithiol yw ymyriadau lefel genedlaethol mewn cyd-destunau eraill yn gymharol brin. Nid yw canfyddiadau astudiaethau'n edrych ar ymyriadau lefel unigolion neu grŵp yn trosi'n glir bob tro i oblygiadau ar gyfer gweithredu polisi lefel uwch.

Felly hefyd, prin oedd y dystiolaeth o ymyriadau a ddyluniwyd i fynd i'r afael â thensiynau cymunedol dwys. O ystyried y pryder eang am densiynau cymunedol cynyddol a rhaniadau mewn cymunedau yng Nghymru a ledled y DU (Senedd Cymru, 2025), ymddengys bod hwn yn faes lle y gallai ymchwil i ymyriadau cydlyniant cymdeithasol fod yn llusgo ar ôl llunio polisi ac ymarfer. Gallai polisi a rhaglenni fod yn cael eu gweithredu eisoes mewn ymateb i densiynau newydd, ond yn aml mewn amgylchiadau sy'n gwneud gwerthuso ffurfiol yn anoddach. Rydym hefyd yn ymwybodol o dystiolaeth ehangach sylweddol o ymyriadau'n edrych ar begynnu ar-lein a gwasgaru twyll-, cam- a drwgwybodaeth. Er bod y llenyddiaeth yma y tu allan i sgôp yr adolygiad presennol, mae'n debygol o fod yn berthnasol iawn i adnabod gweithredu polisi posib i gryfhau cydlyniant cymdeithasol yng Nghymru.

I helpu i adnabod gweithredu polisi posib, cynhaliwyd cyfuniad o oblygiadau ac argymhellion polisi y tynnodd astudiaethau oedd wedi eu cynnwys yn yr adolygiad sylw atynt. Un canfyddiad i'w nodi yw bod trafod goblygiadau neu argymhellion polisi'n gymharol anghyffredin yn y llenyddiaeth ar ymyriadau cydlyniant cymdeithasol, gan adlewyrchu efallai rhai o'r heriau a ddisgrifir uchod. Os oedd yr astudiaethau'n cynnig argymhellion polisi, nid oedd bob amser yn bosib deall yn glir sut oedd yr argymhelliad wedi'i gysylltu i ganfyddiadau empirig yr astudiaeth. Mewn rhai achosion, roedd sail yr argymhelliad yn ymddangos i fod yn fwy theoretig nag empirig ond nid oedd hyn yn rhywbeth i ni ei arfarnu'n systematig.

Er hynny mae'n bosib adnabod rhai themâu cyson yn yr argymhellion a'r goblygiadau polisi a drafodir yn yr astudiaethau, fel yr amlinellir isod.

1. Un neges glir yw gwerth ymyrryd yn gynnar mewn bywyd. Nododd nifer o astudiaethau'n glir fod plentynodod a'r glasoed yn gyfnodau pryd y mae agweddau'n dal i ddatblygu ac ymyriadau'n gallu cael effaith fwy parhaol (Orazani et al, 2023; Hsieh et al, 2021; What Works Wellbeing, 2018,

Litvak et al., 2024). Mae hyn yn cynnwys rhaglenni ysgolion ac ymyriadau eraill yn gweithio gyda phobl ifanc.

2. Dadl glir arall yn y llenyddiaeth yw'r un dros ddatblygu ymyriadau ehangach (yn lle rhai wedi eu targedu). Er enghraifft, mae Orazani et al (2023) yn nodi'n glir er y gall prosesau cyd-ddylunio hybu ymgysylltu a chyfranogi, bod cyrraedd grwpiau gyda llai o ddiddordeb yn her o hyd. Am y rhesymau hyn, efallai mai ymyriadau y gellir eu darparu'n ehangach fyddai'r rhai mwyaf effeithlon oherwydd y gallent gyrraedd rhai sy'n annhebygol o wirfoddoli i fod yn rhan o ymyriad penodol (cyfeiriodd Orazani at ymyriadau ysgol fel enghraifft). Felly hefyd, er mwyn i ymyriadau leihau rhagfarn gwrth-drawsryweddol yn benodol, mae Hatch et al. (dyddiad) yn nodi potensial ymyriadau codi ymwybyddiaeth ac addysg yn y gweithle, er yn argymhell ymgorffori elfennau o ymyriadau cyswllt i gryfhau eu heffaith. Yn olaf, mae Bagnall et al. (2023) yn awgrymu mai ymyriadau ar sail y dull tegwch iechyd cyhoeddus o fynediad cymesur i bawb allai gael yr effaith fwyaf ar draws y sbectrwm cymdeithasol, ond gan amodi bod angen tystiolaeth gryfach.
3. Ar draws yr astudiaethau, mae ymgysylltu cymunedol, cyd-gynhyrchu a chyd-ddylunio'n amlwg fel cynhwysion pwysig i ymyriadau llwyddiannus. Noda Orazani et al. (2023) yn glir y gall dulliau sy'n cynnwys y gymuned mewn dylunio a gweithredu ymyriadau ildio manteision ehangach i aelodau o'r gymuned a sefydliadau cymdeithasol a gwleidyddol (gan gynnwys gwella ffydd sefydliadol). Mae ymgysylltu â'r gymuned yn ymestyn i ddatblygu gofodau sy'n parchu diwylliant drwy gynnwys y gymuned (Fatehrad et al., 2024) ac ystyried a oes angen a datblygu ymddiriedaeth â chymunedau bregus (Daykin et al., 2021). Felly hefyd, mae Bagnall et al. (2023) yn cyfeirio at ba mor bwysig yw cynnwys a chyd-ddylunio ag ystod amrywiol o aelodau'r gymuned wrth weithredu ymyriadau cymunedol i liniaru yn erbyn effeithiau negyddol posib.
4. Maes arall gyda goblygiadau polisi clir yw'r dystiolaeth o gydlyniant cymdeithasol a gwirfoddoli. Dengys y dystiolaeth er y gall gwirfoddoli a chanlyniadau cydlyniant atgyfnerthu ei gilydd – wrth i gryfhau gwirfoddoli hyrwyddo cydlyniant cymdeithasol ac fel arall – nid yw hyn yn awtomatig. Mae hyn yn nodi'n glir bod angen i strategaethau polisi roi sylw penodol i'r cysylltiad rhwng y ddau a bod yn fwy bwriadus ynghylch sicrhau bod ymyriadau gwirfoddoli'n cryfhau cydlyniant rhwng grwpiau, nid yn unig oddi mewn iddynt.
5. Noda'r llenyddiaeth yn glir hefyd bwysigrwydd buddsoddi mewn seilwaith cymunedol. Gan adeiladu ar asesiad diweddarach o rôl seilwaith

cymunedol mewn cryfhau cydlyniant, noda Bagnall et al. (2023) yn glir bod angen buddsoddi'n ddigonol mewn seilwaith cymunedol, wedi'i gysylltu i gyllid mwy hirdymor a sylw i ymgysylltu cynhwysol, i sicrhau bod ymyriadau'n arwain at ganlyniadau positif i ystod amrywiol o gymunedau. I'r un perwyl, noda Bagnall hefyd fod angen cyflawni asesiad effaith anghydraddoldeb lles cyn gweithredu polisi newydd ar gyfer ymyriadau lle a gofod cymunedol, yn ogystal â chynnwys y gymuned yn ystyrlon i liniaru yn erbyn effeithiau anghyfartal neu negyddol.

6. Noda astudiaethau'n asesu effeithiolrwydd strategaethau cydlyniant lleol fod eu canfyddiadau'n ategu galwadau i fuddsoddi mwy mewn gweithredu strategol cydgysylltiedig i gryfhau cydlyniant ar lefel lleol. Awgryma'r canfyddiadau hefyd y gallai contractau perfformiad wedi eu negodi - gyda thargedau cydlyniant uchelgeisiol - fod yn offeryn pwysig i lunwyr polisi'n ceisio gwella canlyniadau cydlyniant lleol. Mae data gwerthuso hefyd yn nodi manteision cysylltu cyllid cenedlaethol i gefnogi cydlyniant i fuddsoddi mewn capasiti sefydliadol lleol dynodedig a chydgyssylltu lleol strategol.
7. Yn olaf, mae nifer o astudiaethau'n argymhell cryfhau'r dystiolaeth o ymyriadau cydlyniant cymdeithasol, gan gynnwys datblygu mesurau cydlyniant wedi eu safoni a'u dilysu i helpu i werthuso a hwyluso dadansoddi ehangach, gan ymgorffori dyluniadau hydredol ac arbrofol i asesu parhad yr effeithiau a sefydlu achosion effeithiau, ac yn cynnwys mesurau ymddygiad yn lle dibynnu ar hunan-adrodd yn unig.

Casgliad

Mae'r adolygiad hwn yn tynnu sylw at botensial a chyfyngiadau'r dystiolaeth bresennol o ymyriadau i gryfhau cydlyniant cymdeithasol. Er bod ystod eang o ddulliau'n dangos addewid ar draws gwahanol leoliadau, mae amrywiaeth yr ymyriadau, gormod o fesurau hunan-adrodd a diffyg astudiaethau hydredol ac arbrofol yn golygu bod llunio casgliadau pendant am beth sy'n gweithio orau – ac o dan ba amodau – yn anodd o hyd. Mae'r dystiolaeth o ymyriadau cenedlaethol, strwythurol ac aml-lefel yn arbennig o brin, er y seiliau theoretig cryf dros ddisgwyll mai'r dulliau hyn a fyddai'n cael yr effaith fwyaf. Felly hefyd, ychydig iawn o werthuso cadarn sydd o ymyriadau a ddyluniwyd i ymateb i densiynau dwys yn y gymuned, er bod y tensiynau hyn yn bryder polisi taer cynyddol yng Nghymru a ledled y DU.

Er hynny, mae'r adolygiad yn cyfeirio at sawl maes lle y gallai'r Grŵp Arbenigol fod eisiau rhoi sylw pellach iddynt wrth ddatblygu'r camau nesaf posib ar gyfer cryfhau cydlyniant yng Nghymru. Mae Tabl 2 isod yn rhoi rhesymeg ar gyfer pob un o'r meysydd i'w hystyried hyn gan ofyn cwestiwn y gallai'r Grŵp Arbenigol efallai ei ystyried, i'w helpu i adnabod camau gweithredu polisi.

Tabl 2: Meysydd i'w hystyried

Hyrwyddo cydlyniant mewn ysgolion	Awgryma'r dystiolaeth fod gan ymyriadau cynnar mewn bywyd – yn enwedig mewn ysgolion – botensial cryf i leihau rhagfarn a chryfhau cysylltiadau rhyng-grŵp.	<i>Sut all Llywodraeth Cymru a phartneriaid allweddol eraill gefnogi ysgolion (a gwasanaethau eraill i blant a phobl ifanc) i wneud mwy i gryfhau cydlyniant?</i>
Cyd-gynhyrchu prosiectau cydlyniant	Mae ein canfyddiadau'n glir ynghylch gwerth dylunio a darparu ymyriadau cydlyniant drwy ymgysylltu a chyd-gynhyrchu cynhwysol gyda'r gymuned.	<i>Sut all Llywodraeth Cymru a phartneriaid allweddol eraill annog a gwneud mwy i hwyluso cyd-gynhyrchu prosiectau cydlyniant?</i>
Seilwaith cymunedol a dylunio cymdogaeth	Noda'r dystiolaeth yn glir y gall ymyriadau seilwaith cymunedol a dylunio cymdogaeth gryfhau cydlyniant cymdeithasol ond arwain hefyd at ganlyniadau anfwriadol.	<i>Sut all Llywodraeth Cymru a phartneriaid allweddol eraill gefnogi buddsoddi'n fwy effeithiol mewn gofodau cymunedol a sicrhau bod canlyniadau cydlyniant yn cael eu hystyried yn llawn wrth gynllunio a dylunio cymdogaeth?</i>
Cryfhau gwirfoddoli a chydlyniant	Er y gall gwirfoddoli hyrwyddo cydlyniant, nid yw'n awtomatig, yn enwedig os yw manteision gwirfoddoli'n cael eu dosbarthu'n anwastad ar draws cymunedau. Mae'r dystiolaeth yn nodi'n glir pa mor bwysig yw dylunio prosiectau gwirfoddoli gydag effeithiau cydlyniant posib mewn golwg.	<i>Sut all Llywodraeth Cymru a phartneriaid allweddol eraill wneud mwy i hyrwyddo cysylltiadau positif rhwng gwirfoddoli a chydlyniant?</i>
Buddsoddi mewn	Roedd dystiolaeth bod manteision mewn datblygu a buddsoddi mewn	<i>Sut all Llywodraeth Cymru a phartneriaid</i>

gweithredu strategol cydgysylltiedig ar lefel leol	rhaglenni lleol strategol a chydgysylltiedig i gryfhau cydlyniant.	<i>allweddol eraill wneud mwy i fuddsoddi a chydgysylltu gweithredu lleol yn strategol i gryfhau cydlyniant?</i>
Mynd i'r afael â thensiynau dwys yn y gymuned	Rydym wedi adnabod bwlch sylweddol yn yr ymchwil i ymyriadau cydlyniant cymdeithasol yn ymwneud ag ymatebion effeithiol i densiynau dwys yn y gymuned.	<i>Sut all Llywodraeth Cymru a phartneriaid allweddol eraill ddefnyddio ffynonellau tystiolaeth eraill – er enghraifft ymarfer da lleol – i wella ymatebion lleol a chenedlaethol i densiynau dwys yn y gymuned?</i>
Mynd i'r afael â phegynnu ar-lein a thwyll-, cam- a drwgwybodaeth	Roedd tystiolaeth ehangach o ymyriadau i fynd i'r afael â phegynnu ar-lein a thwyll-, cam- a drwgwybodaeth y tu allan i sgôp yr adolygiad hwn ond yn debygol o fod yn hynod berthnasol i adnabod gweithredu polisi i gryfhau cydlyniant cymdeithasol yng Nghymru.	<i>Pa gamau gweithredu polisi ddylai Llywodraeth Cymru a phartneriaid eraill eu blaenoriaethu i fynd i'r afael â phegynnu ar-lein a thwyll-, cam- a drwgwybodaeth?</i>

Gyda'i gilydd, mae'r meysydd hyn yn cynnig cyfeiriad addawol i ddatblygu polisi, hyd yn oed os yw'r dystiolaeth sylfaenol yn anwastad o hyd. Bydd parhau i fuddsoddi mewn gwerthuso ansawdd uchel yn hanfodol i ddeall pa ymyriadau sydd fwyaf effeithiol, sut y gellid eu haddasu i gyd-destun Cymru a sut y gall liferi cenedlaethol a lleol weithio orau gyda'i gilydd. Bydd cryfhau'r dystiolaeth yn y ffyrdd hyn yn helpu i sicrhau bod polisi i gefnogi cydlyniant cymdeithasol yng Nghymru yn y dyfodol wedi'i wreiddio mewn ymchwil gadarn ac yn ymateb i'r heriau newydd sy'n wynebu cymunedau.

Dogfennau Cyfeiriol

Abrams, D., Davies, B., & Horsham, Z. (2023a) **Causal Connections: Secondary Data Analyses of the Links Between Volunteering and Social Cohesion in the UK**. Prifysgol Caint. Codwyd o:

<https://kar.kent.ac.uk/101531/3/Causal%20Connections%20Non-Technical%20Report.pdf>

Abrams, D., Horsham, Z., & Davies, B. (2023b). **Literature Review - Linking Volunteering and Social Cohesion: Causal Evidence in the UK and Beyond**.

Prifysgol Caint. Codwyd o:

https://kar.kent.ac.uk/101468/3/Social%20cohesion%20and%20volunteering%20lit%20review_19_5_KAR.pdf

Bagnall, A.M, South, J., Di Martino, S., Southby, K., Pilkington, G., Mitchell, B., Pennington, A., & Corcoran, R. (2018). **A systematic review of interventions to boost social relations through improvements in community infrastructure (places and spaces)**. What Works Wellbeing. Codwyd o:

https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/01/Places-spaces-people-wellbeing-full-report-MAY2018-1_0119755600.pdf

Bagnall, A.M, Southby, K., Jones, R., Pennington, A., South, J., & Cocoran, R., (2023). **Systematic review of community infrastructure (place and space) to boost social relations and community wellbeing: Five year refresh**. What Works Wellbeing. Codwyd o [Places-and-Spaces-Review-Refresh-31-Jan-2023-final-with-logos.pdf](#)

Banas, J., Bessarabova, E., & Massey, Z. (2020). **Meta Analysis on Mediated Contact and Prejudice**. Human Communication Research, 46(2-3). 120-160.

Bartos, S., Berger, I., & Hegarty, P. (2014). **Interventions to Reduce Sexual Prejudice: A Study-Space Analysis and Meta-Analytic Review**. The Journal of Sex Research 51(4). 363-382.

Briner, R., & Denyer, D. (2012). **Systematic Review and Evidence Synthesis as a Practice and Scholarship Tool** in Rousseau, D. (ed) The Oxford Handbook of Evidence-Based Management. Gwasg Prifysgol Rhydychen, tud. 112-129

Cairns, M., Maguire, R., Abdallah, S., Zeilder, L., & Tipaldy-Startin, K. (2022). **What works to improve social capital? A rapid review of the effectiveness of interventions aimed at improving social capital outcomes (neighbourhood belonging, social support network and community cohesion)**. Y Ganolfan

Llefydd Llewyrchus. Codwyd o: https://www.centreforthrivingplaces.org/wp-content/uploads/2022/10/Social-Capital-Rapid-Review_final-20.09.22-4.pdf

Cameron, L., Rutland, A., Hossain, R., & Petley, R. (2011) **When and why does extended contact work? The role of high quality direct contact and group norms in the development of positive ethnic intergroup attitudes amongst children.** Group Processes & Intergroup Relations, 14(2). 193-206.

Coleman, C. (2024). **The importance of social cohesion and communities.** Llyfrgelloedd Tŷ'r Arglwyddi. Codwyd o: <https://lordslibrary.parliament.uk/the-importance-of-social-cohesion-and-communities/>

Davey, J., Birdwell, K., & Skellett, R. (2018). **Counter-Conversations: A model for direct engagement with individuals showing signs of radicalisation online.** Institute for Strategic Dialogue. Codwyd o: https://www.isdglobal.org/wp-content/uploads/2018/03/Counter-Conversations_FINAL.pdf

Davies, B., Abrams, D., Horsham, Z., & Lalot, F. (2024). **The Causal Relationship Between Volunteering and Social Cohesion: A Large Scale Analysis of Secondary Longitudinal Data.** Social Indicators Research 171. 809-825.

Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Gray, K., Golding, A., Tomlinson, A., & Victor, C. (2020) **The role of social capital in participatory arts for wellbeing: findings from a qualitative systematic review.** Arts & Health 13(2).

Devane, D., Hamel, C., Gartlehner, G., Nussbaumer-Streit, B., Griebler, U., Affengruber, L., Saif-Ur-Rahman, KM., & Garritty, C. (2024). **Key concepts in rapid reviews: an overview.** Journal of Clinical Epidemiology, 175. Codwyd o: <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2024.111518>

Duran, R., Muller, K., & Schwarz, C. (2022). **The Online and Offline Effects of Content Moderation: Evidence from Germany's NetzDG.** SSRN Electronic Journal. Codwyd o: <https://ssrn.com/abstract=4230296>

Fatehrad, A., Natalini, D., Yohannes, H., & Palombo, G. (2024). **Nature-based integration: connecting communities with/in nature.** Sefydliad Nuffield. Codwyd o: <https://www.nuffieldfoundation.org/wp-content/uploads/2022/05/Nature-based-Integration-Final-Report.pdf>

Hangarther, D., Gennaro, G., Alasiri, S., & Donnay, K. (2021). **Empathy-based counterspeech can reduce racist hatespeech in a social media field experiment.** Proceedings of the Natural Academy of Sciences 118(50).

Hatch, H., Warner, R., Grundy, M., & Heck, K. (2025). **Effectiveness of Interventions for Transgender Prejudice Reduction: A Meta-Analysis**. *Sex Roles* 91(17).

Hesketh, R., Lawson, G., Haggard, T., Norman, C., & Ventura-Arrieta, M. (2023). **What works in social cohesion and overcoming tensions**. Y Sefydliad Polisi. Codwyd o:

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/65fd740165ca2f00117da8ad/What_Works_in_Social_Cohesion_and_Overcoming_Tensions.pdf

Hong, Q., Pluye, P., Fabregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenaid, P., Gagon, M.P., Griffiths, F., Nicolau, B., O'Cathain, A., Rousseau, M.C & Vedel, I. (2018) **Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) Version 2018**. Prifysgol McGill. Codwyd o:

http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com/w/file/attach/127916259/MMAT_2018_criteria-manual_2018-08-01_ENG.pdf

Horsham, Z., Abrams, D., Davies, B., & Lalot, F. (2024) **Social cohesion and volunteering: Correlates, causes, and challenges**. *Translational Issues in Psychological Science* 10(1). 51-68.

Hsieh, W., Faulkner, N., & Wickes, R. (2021). **What reduces prejudice in the real world? A meta-analysis of prejudice reduction field experiments**. *Cymdeithas Seicolegol Prydain*, 61(3). 689-710.

Joanna Briggs Institute. (2017) **The Joanna Briggs Critical Appraisal Tools for use in JBI Systematic Reviews**. Codwyd o:
https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI_Critical_Appraisal-Checklist_for_Systematic_Reviews2017_0.pdf

Khan, S. (2024). **Threats to Social Cohesion And Democratic Resilience: A New Strategic Approach**. Adolygiad Khan. Codwyd o:
https://assets.publishing.service.gov.uk/media/65fdbfd265ca2ffef17da79c/The_Khan_review.pdf

Lalot, F., Abrams, D., Broadwood, J., Davies Hayon, K., & Platts-Dunn, I. (2022). **The social cohesion investment: Communities that invested in integration programmes are showing greater social cohesion in the midst of the COVID-19 pandemic**. *Community & Applied Social Psychology* 32(3). 536-554.

Litvak, S., Kivivouri, J., & Kaakinen, M. (2024). **Preventing Religion-Based Hate Crime Victimization Among Youth: A Systematic Review of Personal, Collective, and Policy Responses**. *Trauma, Violence, & Abuse* 25(5). 3696-3712.

Munger, K. (2017). **Tweetment Effects on the Tweeted: Experimentally Reducing Racist Harassment.** Political Behaviour 39. 629-649.

Orzani, N., Reynolds, K., & Osborne, H. (2023) **What works and why in interventions to strengthen social cohesion:** A systematic review. Journal of Applied Psychology. Cyfrol. 53. Rhifyn 10: 938-995.

Paluck, E., Porat, R., Clark, C., & Green, D. (2020) **Prejudice Reduction: Progress and Challenges.** Annual Review of Psychology 72. 533-560.

Popay, et al. (2006). **Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews: A product from the ESRC Methods Programme.** Codwyd o: https://www.researchgate.net/publication/233866356_Guidance_on_the_conduct_of_narrative_synthesis_in_systematic_reviews_A_product_from_the_ESRC_Methods_Programme

Pride House International. (2014). **Pride House Glasgow: Evaluation Report.** Leap Sports Scotland. Codwyd o: https://www.pridehouseinternational.org/wp-content/uploads/2016/06/PH_Report_WEB.pdf

Puddle, J., Rutter, J., & Rolfe, H. (2025) **The State of Us: Community strength and cohesion in the UK.** British Future and The Belong Network. Codwyd o: <https://www.belongnetwork.co.uk/resources/the-state-of-us-community-strength-and-cohesion-in-the-uk/>

Robinson, D., Reeve, K., Platts-Fowler, D., Green, S., Walshaw, A., Batty, E., Bashir, N., Pearce, S., & Eadson, W. (2013) **Gwerthusiad o Cymru'n Cyd-Dynnu: Strategaeth Cydlyniant Cymunedol Cymru.** Llywodraeth Cymru. Codwyd o: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-08/130429-evaluation-getting-together-community-cohesion-strategy-wales-cy.pdf>

Slobodin, O., Noufi, T., & Caspi, Y. (2023). **Interventions to reduce racial bias and prejudice in preschool children: A systematic review of the literature since 2010.** School Mental Health 15. 1017-1032.

Snape, D., Meads, C., Bagnall, A., Tregaskis, O., & Mansfield, L. (2017) **What Works Wellbeing: A guide to our evidence review methods.** What Works Centre for Wellbeing. Codwyd o: <https://eprints.leedsbeckett.ac.uk/id/eprint/3660/6/What>

Social Value Cymru. (2025). **The Social Impact of Northeast Wales Multicultural Hub.** Codwyd o: <https://www.mantellgwynedd.com/downloads/120325-mch-sroi-report.pdf>

Stefaniak, A., Wohl, M. J. A., Bilewicz, M., & Petelewicz, J. (2022). **Leveraging knowledge about historical diversity: A meta-analysis of finding from the school of dialogue intergroup intervention.** *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology* 28(3). 314-326

The Independent Commission on Community & Cohesion. (n.d.). Codwyd o: <https://www.livingwelltogether.org.uk/>

UCL. (n.d.). **Systematic reviews.** Codwyd o: <https://library-guides.ucl.ac.uk/systematic-reviews/what>

Llywodraeth y DU. (2026). **Protecting What Matters: Towards a more confident, cohesive, and resilient United Kingdom.** Codwyd o: <https://www.gov.uk/government/publications/protecting-what-matters-towards-a-more-confident-cohesive-and-resilient-united-kingdom/protecting-what-matters-towards-a-more-confident-cohesive-and-resilient-united-kingdom>

Vrodolijak, A., Jelic, M., Biruski, D., & Stankovic, N. (2024). **Efficacy of imagined contact intervention with children and adolescents in reducing negative intergroup outcomes: A systematic review.** *Social Psychology of Education* 27. 2143-2174.

Llywodraeth Cymru. (2026). **Egwyddorion cydlyniant cymunedol i ymarferwyr.** Codwyd o: <https://www.llyw.cymru/egwyddorion-cydlyniant-cymunedol-i-ymarferwyr>

Llywodraeth Cymru. (2025). **Cyd-dynnu, nid tynnu'n groes: Rhaid i Gymru weithredu.** Codwyd o: <https://laiddocuments.senedd.wales/cr-ld17466-en.pdf>

Atodiad

Atodiad A: Geirfa

Effaith / maint effaith

Mae arwyddocâd ystadegol yn mesur ydy perthynas sylwedig rhwng dau newidyn yn debygol o fod drwy siawns, tra bo maint yr effaith yn mesur i ba raddau y mae un newidyn yn dylanwadu'n ystyrlon ar un arall, i ddangos cryfder ymarferol y berthynas. O fewn yr adolygiad hwn, disgrifiwn y canlynol:

Effaith fach

Mae'r berthynas rhwng newidynnau'n wan heb lawer o arwyddocâd byd go iawn efallai

Effaith gymedrol

Mae'r berthynas yn amlwg ac efallai'n berthnasol i'r byd go iawn, gan ddibynnu ar gyd-destun

Effaith sylweddol

Mae'r berthynas yn gryf ac yn debygol o fod yn sylweddol bwysig i'r byd go iawn

Ymyriad cyswllt estynedig

Ar sail y syniad y gall dim ond bod yn ymwybodol o gyfeillgarwch rhyng-grŵp rhwng aelodau o'ch grŵp eich hun a grŵp arall hefyd wella agweddau rhyng-grŵp (Cameron et al., 2011, t.193)

Cydlyniant llorweddol

Cydlyniant o fewn cymdeithas (Abrams et al., 2023a, t.4)

Ymyriad cyswllt dychmygol

Mae'r ddamcaniaeth o gyswllt dychmygol yn awgrymu bod dim ond dychmygu cyswllt dymunol ag aelod o all-grŵp yn cael canlyniadau positif ar agweddau rhyng-grŵp (Vrdoljak et al., 2024, t.2144)

Cyswllt anuniongyrchol

Cyswllt ag aelodau o grŵp arall heb ryngweithio uniongyrchol wyneb yn wyneb

Meta-ddadansoddiad

Techneg yw meta-ddadansoddi a ddefnyddir i gyfuno data meintiol o astudiaethau unigol cymharol sy'n trafod yr un pwnc i gyrraedd casgliadau cyffredinol. Mewn

ymchwil meta-ddadansoddi, mae astudiaethau'n cael eu casglu a data o bob un yn cael ei godio a'i ddehongli drwy ddulliau ystadegol (Briner a Denyer, 2012, t.115)

Adolygiad cyflym o'r dystiolaeth

Math o gyfuno gwybodaeth yw adolygiadau cyflym sy'n dilyn proses unffurf a llyfn i gynhyrchu crynodebau tystiolaeth mewn ffordd amserol. Maen nhw wedi eu dylunio i fod yn fwy ystwyth ac ymatebol ac yn cael eu cwblhau'n gynt o'i gymharu ag adolygiadau systematig llawn, confensiynol (Devane et al., 2024, t.2)

Cydlyniant cymdeithasol

Mae cydlyniant cymdeithasol yn gysyniad cymhleth, aml-weddog ac yn cael ei ddisgrifio'n fwy manwl yn y rhan nesaf. I bwrpas yr adolygiad hwn, defnyddiwyd diffiniad 2021 – 2026 Llywodraeth Cymru: 'Cydlyniant yw i ba raddau y mae pobl mewn cymuned yn trin ei gilydd gyda pharch, yn cyd-dynnu a chyfranogi i sicrhau y gall pawb ymarfer eu hawliau dynol a chyflawni eu potensial.' (Llywodraeth Cymru, 2026)

Adolygiad systematig

Math o adolygiad o'r llenyddiaeth yw adolygiadau systematig a gyflawnir yn defnyddio dull strwythuredig, tryloyw wedi'i gynllunio'n drylwyr. Maen nhw'n golygu adnabod, gwerthuso a chyfuno astudiaethau perthnasol yn systematig i drin a thrafod cwestiwn ymchwil penodol (UCL, n.d.)

Cydlyniant fertigol

Cydlyniant gyda'r wladwriaeth (Abrams et al., 2023a, t.4)

Atodiad B: Dulliau

Rydym wedi mabwysiadu dull cyflym, pragmataidd o adolygu'r dystiolaeth i drin a thrafod ein cwestiynau ymchwil. Mae'r dull hwn yn adlewyrchu bod angen cydbwysu dau beth sy'n cystadlu am flaenoriaeth: cyflawni adolygiad trylwyr o gorff mawr o dystiolaeth a gweithio i amserlen gywasgedig y Grŵp EGSC.

Yn dilyn awgrym gan swyddogion Llywodraeth Cymru yn 2025, y cam cyntaf oedd casglu pob cyfeiriad at lenyddiaeth academiaidd a llwyd o'r dystiolaeth ysgrifenedig a llafar a gyflwynwyd i ymchwiliad cydlyniant cymdeithasol Pwyllgor yr ESJ. Ychwanegwyd at yr ystorfa hon gyda dogfennau cyfeiriol wedi eu hadnabod drwy'r alwad am dystiolaeth a rannwyd ag aelodau o'r Grŵp Arbenigol, a hefyd yr alwad dystiolaeth 'State of Us' (SoU) gan y *British Future & Belong Network* fel rhan o'u gwaith ar gydlyniant cymdeithasol (Puddle et al., 2025).

Cyflawnwyd chwiliad data-bas o'r llenyddiaeth academiaidd hefyd. O ystyried yr amser prin i gwblhau'r adolygiad, cyfyngwyd y chwiliad i nifer fach o ddatasau (APA PsychINFO; Social Policy and Practice; a'r Social Science Premium Collection) ac i astudiaethau a gyhoeddwyd o fewn y pum mlynedd ddiwethaf mwy neu lai. Roedd y ffocws ar astudiaethau adolygiad (gan gynnwys adolygiadau systematig, adolygiadau llenyddiaeth ac adolygiadau cyflym o'r dystiolaeth) a meta-ddadansoddiadau.

Ar ôl casglu'r dogfennau cyfeiriol ynghyd, gwnaed sgriniad cychwynnol o'r teitlau a chrynodebau, yna sgriniad testun llawn yn erbyn ein meini prawf cynnwys.

Meini prawf cynnwys ac eithrio

Defnyddiwyd addasiad o fframwaith PICOS (Cyfranogwyr, Ymyriadau, Cymariaethau, Canlyniadau a Dyluniadau Astudiaeth – gw. Snape et al. (2017)) i nodi meini prawf cymhwys ac eithrio clir (gw. Tabl 1).

Tabl 1: Meini prawf cynnwys ac eithrio

Maes	Cynnwys	Eithrio
Poblogaeth	Papurau o wledydd incwm uchel	Papurau o wledydd incwm isel a chanolig
Ymyriad	Papurau'n trafod ymyriadau neu weithredu i hyrwyddo / cryfhau cydlyniant cymdeithasol	Papurau ddim yn trafod ymyriadau neu weithredu i hyrwyddo / cryfhau cydlyniant cymdeithasol
Canlyniad	Canlyniadau perthnasol i'r is-themâu cydlyniant cymdeithasol a ddiffiniwyd ymlaen llaw gennym	Canlyniadau sydd ddim yn adlewyrchu'r is-themâu cydlyniant cymdeithasol a ddiffiniwyd ymlaen llaw gennym
Dyluniad yr astudiaeth	Gwerthuso effaith neu asesiad (dull ansoddol, meintiol neu gymysg) Astudiaethau adolygiad gyda strategaeth chwilio glir Llenyddiaeth lwyd ar ffurf adroddiadau ar-lein wedi eu goleuo gan ymchwil	Adolygiadau naratif Darnau sylw neu farn Erthyglau theoretig Astudiaethau achos Crynodebau cynadleddau Llythyrau

Cyfyngiadau eraill	Papurau a gyhoeddwyd rhwng 2010 a 2025	Papurau a gyhoeddwyd cyn 2010
--------------------	--	-------------------------------

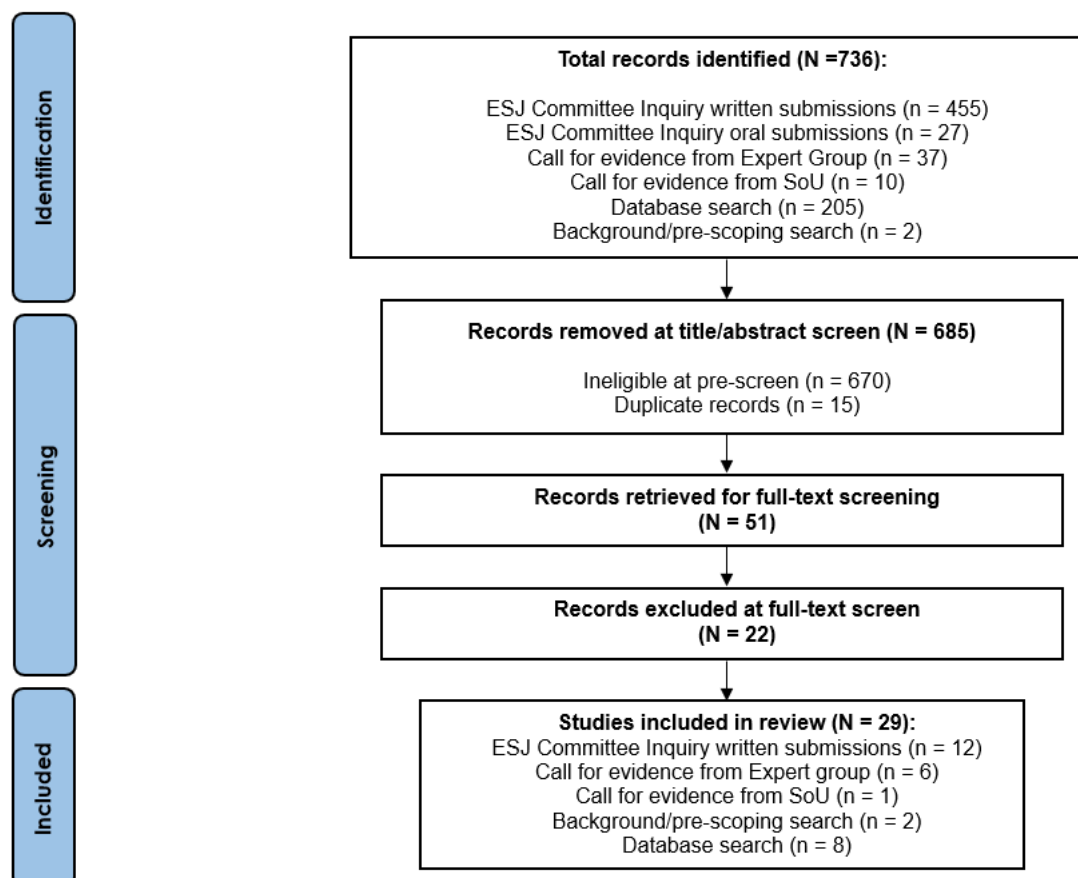
Fel y nodwn o dan ‘diffiniadau o gydlyniant cymdeithasol’, mae cydlyniant cymdeithasol yn gysyniad eang, aml-weddog heb un diffiniad cydnabyddedig ohono. I bwrpas yr adolygiad hwn, defnyddiwyd diffiniad gweithio Llywodraeth Cymru (gw. Llywodraeth Cymru 2026) gan adnabod cyfres o is-ddimensiynau y credwn fod cydlyniant cymdeithasol yn eu cwmpasu wrth gymhwyso’r meini prawf cynnwys ac eithrio:

- Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp
- Gwydnwch y gymuned i eithafiaeth
- Derbyn amrywiaeth
- Cyfranogiad dinesig
- Ymddiried mewn sefydliadau
- Ymddiried mewn eraill
- Ymdeimlad o berthyn
- Gweithio tuag at les pawb
- Gwerthoedd cyffredin

Roedd angen i’r astudiaethau a gafodd eu cynnwys adrodd canlyniadau ar gyfer o leiaf un o’r is-ddimensiynau uchod a thrafod effeithiau ymyriadau neu weithredu er mwyn hyrwyddo neu gryfhau cydlyniant cymdeithasol.

Ar draws y storfeydd tystiolaeth a’r chwiliad data-basau, neilltuwyd 735 o ddogfennau cyfeiriol. Mae’r siart llif PRISMA (Ffigwr 1) isod yn cyflwyno’r broses o adnabod, sgrinio a’r broses derfynol o gynnwys 29 astudiaeth yn yr adolygiad.

Ffigwr 1: Siart llif PRISMA y broses o ddethol astudiaethau



Sgriniwyd pob dogfen gyfeiriol gan un adolygydd ym mhob cam. Cwblhawyd y sgrinio crynodeb a theitlau gan yr adolygydd arweiniol, gyda hap-sampl o 20% wedi eu hadolygu'n annibynnol gan ddau adolygydd arall (10% yr un). Ar ôl sgrinio'r teitlau a'r crynodebau, aseswyd cofnodion y testun llawn i bwrpas cynnwys, gydag un adolygydd yn echdynnu data cychwynnol. Trafodwyd unrhyw ansicrwydd yn y tîm a'i ddatrys drwy gonsensws.

Ar ôl adnabod y 29 astudiaeth derfynol, roedd un adolygydd yn echdynnu data o bob un yn defnyddio templed Excel safonedig. Trefnwyd y wybodaeth yn ôl poblogaeth, thema cydlyniant cymdeithasol, canlyniadau, dulliau, trafodaeth, argymhellion a chyfyngiadau. Yn olaf, cyfunwyd canfyddiadau'r adolygiad drwy ddull cyfuno naratif (Popay et al., 2006), wedi'i strwythuro o gwmpas y ddau gwestiwn ymchwil oedd yn tywys yr astudiaeth hon.

Manylion yr astudiaethau

O'r astudiaethau a gafodd eu cynnwys yn yr adolygiad hwn, mae'r rhan fwyaf yn gyfuniadau tystiolaeth (n=16), yna astudiaethau meintiol (n=8) ac yn olaf llenyddiaeth lwyd (n=5). O ran ble y gwnaed yr astudiaethau, cafodd wyth eu gwneud yn y DU yn benodol ac 16 mewn gwahanol wledydd drwy'r byd (h.y. y DU a gwledydd incwm uchel eraill, y DU a gwledydd Ewropeaidd eraill ayyb). Roedd un astudiaeth yr un o'r Almaen a Gwlad Pŵyl a thair wedi eu gwneud ar-lein.

Roeddent yn trafod ystod o wahanol is-themâu'n ymwneud â chydlyniant cymunedol, a llawer yn trafod nifer o is-themâu. O'r herwydd nid yw'r rhif terfynol yn rhoi cyfanswm o 29. Yr is-themâu oedd: derbyn amrywiaeth (n=15); cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp (n=14); ymdeimlad o berthyn (n=6); ymddiried mewn eraill (n=2); gwydnwch y gymuned i eithafiaeth (n=5); ymddiried mewn sefydliadau (n=3); gweithio tuag at les pawb (n=2) a chyfranogiad dinesig (n=1).

Arfarnu ansawdd

Arfarnwyd ansawdd yr erthyglau'n defnyddio dau ddull arfarnu ansawdd gwahanol. Ar gyfer astudiaethau adolygiad (systematig, cyflym a meta-ddadansoddiad), defnyddiwyd rhestr wirio Arfarnu Beirniadol JBI (JBI, n.d.) Ac ar gyfer astudiaethau unigol, defnyddiwyd y Dull Arfarnu Dulliau Cymysg (MMAT) (MMAT 2018). Fodd bynnag, ni wnaethom arfarnu ansawdd erthyglau llenyddiaeth lwyd oherwydd nid oedd y dulliau JBI a MMAT yn darparu ar gyfer y rhain ac oherwydd prinder amser ni ddaethom o hyd i offeryn arfarnu addas arall.

Er bod canllawiau'r ddau ddull arfarnu'n argymhell defnyddio o leiaf dau adolygydd annibynnol yn y broses, nid oedd hyn yn bosib oherwydd cyfyngiadau amser a chapasiti. Er i hyn gyfyngu ein harfarniad ansawdd, llwyddodd y prif adolygydd i ddatrys unrhyw ansicrwydd / ymholiad am arfarnu ansawdd drwy drafod ag aelodau eraill o'r tîm ymchwil.

Cyfyngiadau

O gofio'r amser prin i gyfuno a chynhyrchu adroddiad terfynol i oleuo gwaith y Grŵp Arbenigol, ni ellir disgwyl bod wedi gallu adnabod pob astudiaeth / tystiolaeth berthnasol. Gallai fod gan hyn oblygiadau i risg o ragfarn, oherwydd gallai canfyddiadau astudiaethau na chafodd eu cynnwys fod yn dra neu'n systematig wahanol i'r rhai a gafodd eu cynnwys.

Mae ffynonellau rhagfarn posib eraill yn yr adolygiad hwn. Roedd y ffocws i ddechrau ar ystorfeydd tystiolaeth oedd eisoes ar gael (cyflwyniadau i ymchwiliad pwyllgor yr ESJ, galwadau am dystiolaeth) a nifer fach o ddata-basau'n gyda ffocws ond ar astudiaethau adolygiad. Yn ail, dim ond astudiaethau a gyhoeddwyd yn Saesneg oedden ni'n gallu eu hadolygu, a rhai a gyhoeddwyd o 2010 ymlaen, neu yn y 5

mlynedd diwethaf ar gyfer ein chwiliad data-bas. Gyda'i gilydd mae'r pethau hyn yn cyfyngu ar allu myfyrio ar a chyfuno canfyddiadau o gyhoeddiadau (llenyddiaeth academiaidd a llwyd) sydd heb eu cyfyngu i'n meini prawf cynnwys ac eithrio. Yn drydydd, oherwydd mai ond un adolygydd a ddefnyddiwyd a heb gyfres ddiffiniedig o ymyriadau a chanlyniadau o ddiddordeb, roeddem hefyd yn fwy tebygol o golli astudiaethau perthnasol yn y cam sgrinio. Hefyd, gyda'n ffocws yn bennaf ar bapurau o wledydd incwm canolig ac uchel, roedd rhai astudiaethau'n cynnwys papurau o wledydd incwm isel. Yn olaf, oherwydd cyfyngiadau amser a chapasiti, ni ellid echdynnu a chyfuno astudiaethau'n gywir yn defnyddio meddalwedd fel NVivo - rhaid oedd bod yn fwy pragmataidd drwy gydol y broses hon. Nid oeddem ychwaith yn gallu defnyddio dulliau ychwanegol i leihau gwallau wrth echdynnu a chyfuno data (h.y. drwy gael dau neu fwy o adolygwyr yn echdynnu, arfarnu a chyfuno'r data).

O ran y chwiliad data-bas, o gofio'r cyfyngiadau amser a'r drafferth yn creu llinyn chwilio oedd yn adlewyrchu hyd a lled y dystiolaeth o'r pwnc hwn, penderfynwyd addasu un o adolygiad systematig oedd wedi'i gyhoeddi'n barod (Hesketh et al., 2023). Gall fod goblygiadau felly o ran colli geiriau allweddol perthnasol.

Atodiad C: Tabl o nodweddion yr astudiaethau a ddewiswyd

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Abrams, D., Davies, B., Horsham, Z. (2023a)	Cysylltiadau achosol: Dadansoddiada u data eilaidd o'r cysylltiadau rhwng gwirfoddoli a chydlyniant cymdeithasol yn y DU	Meintiol (nid hap)	Y DU	Ymdeimlad o berthyn; ymddiried mewn eraill; ymddiried mewn sefydliadau, gweithio tuag at les pawb	Cwrdd â 4 allan o'r 5 maen prawf arfarnu ansawdd Pryderon wedi eu nodi: Aneglur ydy'r data canlyniadau'n gyflawn
Abrams, D., Horsham, Z., Davies, B. (2023b).	Adolygiad o'r llenyddiaeth – y cysylltiad rhwng gwirfoddoli a chydlyniant cymdeithasol: Tystiolaeth achosol yn y DU a thu hwnt	Llenyddiaeth lwyd	Y DU ac UDA	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp; ymddiried mewn eraill	Amh.

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Bagnall, A.M, South, J., Di Martino, S., Southby, K., Pilkington, G., Mitchell, B., Pennington, A., Corcoran, R. (2018). (What Works Wellbeing)	Adolygiad systematig o ymyriadau i hybu cysylltiadau cymdeithasol drwy wella'r seilwaith cymunedol (llefydd a gofodau)	Adolygiad systematig	Y DU a gwledydd incwm uchel eraill	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp	Cwrdd ag 11 allan o'r 11 o feini prawf arfarnu ansawdd
Bagnall, A.M, Southby, K., Jones, R., Pennington, A., South, J., Corcoran, R. (2023). (What Works Wellbeing)	Adolygiad systematig o seilwaith cymunedol (lle a gofod) i hybu cysylltiadau cymdeithasol a lles y gymuned: Gloywi 5 mlynedd	Adolygiad systematig	Y DU a gwledydd incwm uchel eraill	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp	Cwrdd ag 11 allan o'r 11 o feini prawf arfarnu ansawdd

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Banas, J., Bessarabova, E., Massey, Z. (2020).	Meta-ddadansoddiad o gyswllt wedi'i gyfryngu a rhagfarn.	Meta-ddadansoddiad	Nifer o wledydd drwy'r byd	Derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 5 allan o 9 maen prawf arfarnu ansawdd perthnasol Pryderon wedi eu nodi: Meini prawf annigonol i arfarnu astudiaethau Aneglur a ddefnyddiwyd dulliau i leihau gwallau wrth echdynnu data Aneglur a wnaed asesiad o ragfarn cyhoeddi

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Bartos, S., Berger, I., Hegarty, P. (2014).	Ymyriadau i leihau rhagfarn rywiol: Dadansoddiad mapio tystiolaeth ac adolygiad meta-ddadansoddol.	Meta-ddadansoddiad	Nifer o wledydd drwy'r byd	Derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 9 allan o 10 maen prawf arfarnu ansawdd perthnasol Pryderon wedi eu nodi: Cwestiwn yr adolygiad heb ei gyfleu'n glir a phenodol Aneglur a ddefnyddiwyd dulliau i leihau gwallau wrth echdynnu data

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Cairns, M., Maguire, R., Abdallah, S., Zeilder, L., Tipaldy-Startin, K. (2022). (Y Ganolfan Llefydd Llewyrchus)	Beth sy'n gweithio i wella cyfalaf cymdeithasol? Adolygiad cyflym o effeithiolrwydd ymyriadau sy'n ceisio gwella canlyniadau cyfalaf cymdeithasol (perthyn i gymdogaeth, rhwydwaith cymorth cymdeithasol a chydlyniant cymunedol).	Adolygiad systematig	Y DU a gwledydd incwm uchel eraill	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp; ymdeimlad o berthyn	Cwrdd ag 11 allan o'r 11 o feini prawf arfarnu ansawdd

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Cameron, L., Rutland, A., Hossain, R., Petley, R. (2011)	Pryd a pham y mae cyswllt estynedig yn gweithio? Rôl cyswllt uniongyrchol ansawdd uchel a normau grŵp mewn datblygu agweddau rhyng-grŵp ethnig positif ymhlith plant.	Meintiol (nid hap)	Y DU	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp	Cwrdd â 5 allan o'r 5 maen prawf arfarnu ansawdd
Davey, J., Birdwell, K., Skellett, R. (2018).	Gwrth-sgyrsiau: Model ar gyfer ymgysylltu'n uniongyrchol ag unigolion sy'n dangos arwyddion o radicaleiddio ar-lein.	Meintiol (nid hap)	Ar-lein	Gwydnwch y gymuned i eithafiaeth.	Cwrdd â 4 allan o 5 o'r meini prawf arfarnu Pryderon wedi eu nodi: Aneglur a ystyriwyd ffactorau allanol yn y dyluniad a'r dadansoddiad

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Davies, B., Abrams, D., Horsham, Z., Lalot, F. (2024).	Y berthynas achosol rhwng gwirfoddoli a chydlyniant cymdeithasol: Dadansoddiad ar raddfa fawr o ddata hydredol eilaidd	Meintiol (nid hap)	Y DU	Ymdeimlad o berthyn; ymddiried mewn eraill; ymddiried mewn sefydliadau, gweithio tuag at les pawb	Cwrdd â 5 allan o'r 5 maen prawf arfarnu ansawdd
Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Gray, K., Golding, A., Tomlinson, A., Victor, C. (2020)	Rôl cyfalaf cymdeithasol mewn cyfranogi yn y celfyddydau i hybu lles; canfyddiadau o adolygiad systematig ansoddol.	Adolygiad systematig	Nifer o wledydd	Ymdeimlad o berthyn; derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 10 allan o 10 maen prawf arfarnu ansawdd perthnasol

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Durán, R., Muller, K., Schwarz, C. (2022).	Effeithiau ar-lein ac all-lein cymedroli cynnwys: Tystiolaeth o NetzDG yn yr Almaen	Meintiol (nid hap)	Yr Almaen	Gwydnwch y gymuned i eithafiaeth	Cwrdd â 5 allan o'r 5 maen prawf arfarnu ansawdd
Fatehrad, A., Natalini, D., Yohannes, H., Palombo, G. (2024).	Integreiddio â natur; cysylltu cymunedau i / o fewn natur.	Llenyddiaeth lwyd	Y DU	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp; ymddiried mewn eraill; derbyn amrywiaeth	Amh.

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Hangartner, D., Gennaro, G., Alasiri, S., Bahrach, N., Bornhoft, A., Boucher, J., Buse Demirci, B., Derksen, L., Hall, A., Jochum, M., Murias Munoz, M., Richter, M., Vogel, F., Wittwer S., Wüthrich, F., Gilardi, F., Donnay K. (2021).	Gall gwrth- areithio ar sail empathi leihau siarad casineb hiliol mewn arbrawf maes cyfryngau cymdeithasol.	Meintiol (hap)	Ar-lein	Gwydnwch y gymuned i eithafiaeth	Cwrdd â 3 allan o'r 5 maen prawf arfarnu ansawdd Pryderon wedi eu nodi: Manylion ar goll am sut wnaed yr hap-astudiaeth Aneglur a oedd aseswyr yn ddall i'r ymyriad a gafodd ei ddarparu
Hatch, H., Warner, R., Grundy, M., Heck, K. (2025).	Effeithiolrwydd ymyriadau i leihau rhagfarn drawsryweddol: Meta- ddadansoddiad	Meta- ddadansoddiad	UDA a gwledydd eraill yn Ewrop (e.e. Croatia, Lloegr, yr Almaen)	Derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 10 allan o'r 11 o feini prawf arfarnu ansawdd Pryderon wedi eu nodi: Cwestiwn yr adolygiad heb ei gyfleu'n glir a phenodol

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Hesketh, R., Lawson, G., Haggart, T., Norman, C., Ventura-Arrieta, M. (2023).	Beth sy'n gweithio o blaid cydlyniant cymdeithasol a goresgyn tensiynau.	Asesiad cyflym o'r dystiolaeth	Y DU, gwledydd yr Undeb Ewropeaidd, Canada, Awstralia, Seland Newydd	Ymdeimlad o berthyn; cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp; ymddiried mewn eraill, gwydnwch y gymuned i eithafiaeth	Cwrdd â 7 allan o 10 maen prawf arfarnu ansawdd perthnasol Pryderon wedi eu nodi: Meini prawf annigonol i arfarnu astudiaethau Rhagfarn cyhoeddi heb ei asesu mae'n debyg

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Horsham, Z., Abrams, D., Davies, B., Lalot, F. (2024)	Cydlyniant cymdeithasol a gwirfoddoli: Cyberberthynas, achosion, heriau	Adolygiad systematig	Y DU ac UDA	Cyfranogiad dinesig; cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp	Cwrdd ag 8 allan o'r 11 o feini prawf arfarnu ansawdd Pryderon wedi eu nodi: Meini prawf annigonol i arfarnu astudiaethau Aneglur a ddefnyddiwyd dulliau i leihau gwallau wrth echdynnu data Aneglur a aseswyd bod rhagfarn cyhoeddi'n debygol
Hsieh, W., Faulkner, N., Wickes, R. (2021).	Beth sy'n lleihau rhagfarn yn y byd go iawn? Meta- ddadansoddiad o arbrofion maes lleihau rhagfarn.	Meta- ddadansoddiad	Nifer o wledydd drwy'r byd (yn bennaf yn Ewrop ac UDA)	Derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 9 allan o'r 11 o feini prawf arfarnu ansawdd Pryderon wedi eu nodi: Meini prawf annigonol i arfarnu astudiaethau

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Lalot, F., Abrams, D., Broadwood, J., Davies Hayon, K., Platts-Dunn, I. (2022)	Buddsoddi mewn cydlyniant cymdeithasol: Dangosodd gymunedau wnaeth fuddsoddi mewn rhaglenni integreiddio fwy o gydlyniant cymdeithasol yn ystod pandemig Covid-19.	Meintiol (nid hap)	Y DU (Lloegr)	Derbyn amrywiaeth; ymddiried mewn sefydliadau	Cwrdd â 5 allan o'r 5 maen prawf arfarnu ansawdd

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Litvak, S., Kivivouri, J., Kaakinen, M. (2024).	Atal fictimeiddio troseddau casineb ar sail crefydd ymhlith pobl ifanc: Adolygiad systematig o ymatebion personol, cyfunol a pholisi.	Adolygiad systematig	Nifer o wledydd drwy'r byd (yn bennaf yn y DU ac UDA)	Derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 7 allan o 10 maen prawf arfarnu ansawdd perthnasol Pryderon wedi eu nodi: Cwestiwn yr adolygiad heb ei gyfleu'n glir a phenodol Aneglur a wnaed yr arfarniad beirniadol gan ddau neu fwy o adolygwyr annibynnol. Aneglur a aseswyd bod rhagfarn cyhoeddi'n debygol

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Munger, K. (2017).	Effaith trydar ar y rhai y trydarir amdanynt: Arbrofi gyda lleihau harasio hiliol.	Meintiol (hap)	Ar-lein	Gwydnwch y gymuned i eithafiaeth	Cwrdd â 3 allan o'r 5 maen prawf arfarnu ansawdd Pryderon wedi eu nodi: Manylion ar goll am sut wnaed yr hap-astudiaeth Aseswyr canlyniadau ddim yn ddall i'r ymyriad a gafodd ei ddarparu.

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Orzani, N., Reynolds, K., Osborne, H. (2023)	Beth sy'n gweithio a pham mewn ymyriadau i gryfhau cydlyniant cymdeithasol	Adolygiad systematig	Nifer o wledydd drwy'r byd	Derbyn amrywiaeth; cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp; ymddiried mewn eraill; ymdeimlad o berthyn	Cwrdd â 7 allan o'r 11 o feini prawf arfarnu ansawdd Pryderon wedi eu nodi: Cwestiwn yr adolygiad heb ei gyfleu'n glir a phenodol Aneglur oedd y meini prawf cynnwys yn briodol Aneglur a wnaed yr arfarniad beirniadol gan ddau neu fwy o adolygwyr annibynnol. Aneglur a aseswyd bod rhagfarn cyhoeddi'n debygol

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Paluck, E., Porat, R., Clark, C., Green, D. (2020)	Lleihau rhagfarn: Cynnydd a heriau	Meta-ddadansoddiad	Yn bennaf yn UDA	Derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 7 allan o 10 maen prawf arfarnu ansawdd perthnasol Pryderon wedi eu nodi: Cwestiwn yr adolygiad heb ei gyfleu'n glir a phenodol Aneglur oedd y meini prawf i arfarnu'r astudiaethau'n ddigonol Aneglur a wnaed yr arfarniad beirniadol gan ddau neu fwy o adolygwyr annibynnol.
Pride House International (2014)	Adroddiad gwerthuso Glasgow Pride House	Llenyddiaeth lwyd	Y DU (Yr Alban)	Derbyn amrywiaeth; cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp	Amh.

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Robinson, D., Reeve, K., Platts- Fowler, D., Green, S., Walshaw, A., Batty, E., Bashir, N., Pearce, S., Eadson, W. (2013).	Gwerthusiad o Cymru'n Cyd- Dynnu: Strategaeth Cydlyniant Cymunedol Cymru	Llenyddiaeth lwyd	Y DU (Cymru)	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp	Amh.
(Llywodraeth Cymru)					

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Slobodin, O., Noufi, T., Caspi, Y. (2023).	Ymyriadau i leihau rhagfarn hiliol a rhagfarnau eraill mewn plant cyn oed ysgol: Adolygiad systematig o'r llenyddiaeth ers 2010	Adolygiad systematig	Nifer o wledydd drwy'r byd	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp Derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 6 allan o 10 maen prawf arfarnu ansawdd perthnasol Pryderon wedi eu nodi: Cwestiwn yr adolygiad heb ei gyfleu'n glir a phenodol Meini prawf annigonol i arfarnu astudiaethau Aneglur sut yr aseswyd pa mor debygol oedd rhagfarn cyhoeddi

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Social Value Cymru (2025).	Effaith gymdeithasol Hÿb Amlddiwylliannol Gogledd-Ddwyrain Cymru: Adroddiad Gwerthuso llawn	Llenyddiaeth lwyd	Y DU (Cymru)	Derbyn amrywiaeth; cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp	Amh.

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Stefaniak, A., Wohl, M. J. A., Bilewicz, M., Petelwicz, J. (2022).	Defnyddio gwybodaeth am amrywiaeth hanesyddol: Meta-ddadansoddiad o ganfyddiadau o ymyriad rhyng-grŵp yr ysgol ddeialog	Meta-ddadansoddiad	Gwlad Pŵyl	Derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 2 allan o'r 5 maen prawf arfarnu ansawdd perthnasol Pryderon wedi eu nodi: Cwestiwn yr adolygiad heb ei gyfleu'n glir a phenodol Aneglur a ddefnyddiwyd dulliau i leihau gwallau wrth echdynnu data Aneglur a aseswyd bod rhagfarn cyhoeddi'n debygol

Awdur	Teitl	Dyluniad yr astudiaeth	Gwlad	Thema cydlyniant cymdeithasol	Arfarnu ansawdd
Vrodolijak, A., Jelic, M., Biruski, D., Stankovic, N. (2024).	Effeithlonrwydd ymyriad cyswllt dychmygol gyda phlant a rhai yn y glasoed o ran lleihau canlyniadau rhyng-grŵp negyddol: Adolygiad systematig	Adolygiad systematig	Gwledydd gorllewin Ewrop	Cysylltiadau cymunedol / rhyng-grŵp; derbyn amrywiaeth	Cwrdd â 7 allan o'r 11 o feini prawf arfarnu ansawdd Pryderon wedi eu nodi: Cwestiwn yr adolygiad heb ei gyfleu'n glir a phenodol Aneglur a oedd yr arfarniad beirniadol yn ddigonol ac a gafodd ei wneud gan ddau neu fwy o adolygwyr annibynnol. Aneglur a aseswyd bod rhagfarn cyhoeddi'n debygol

Atodiad D: Llinyn chwilio ar gyfer chwiliadau data-bas

("social cohesion" NEU "social capital" NEU "social solidarity" NEU "community resilience" NEU "prejudice reduction" NEU "misinformation" NEU "disinformation" NEU "malinformation") A HEFYD ("intervention" NEU "initiative" NEU "program*" NEU "scheme") A HEFYD ("rapid review" NEU "rapid evidence review" NEU "rapid evidence appraisal" NEU "systematic review" NEU "scoping review" NEU "meta-analysis")

Amserlen: 1 Ionawr 2020 – 16 Ionawr 2026

Manylion yr Awduron

Mae **Ioana Filipaş** yn Gynorthwydd Ymchwil yng Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Mae **Rosalind Phillips** yn Gydymaith Ymchwil yng Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Mae **Josh Coles-Riley** yn Gymrawd Ymchwil yng Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch gyda:

Josh Coles-Riley

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

+44 (0) 29 2087 5345

info@wcpp.org.uk

OGL Trwyddedir yr adroddiad hwn o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored.