Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru
CLILC • WLGA
WcVA
CGGC
Briff Polisi
Mehefin 2021

Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig: Y goblygiadau i bolisi ac ymarfer

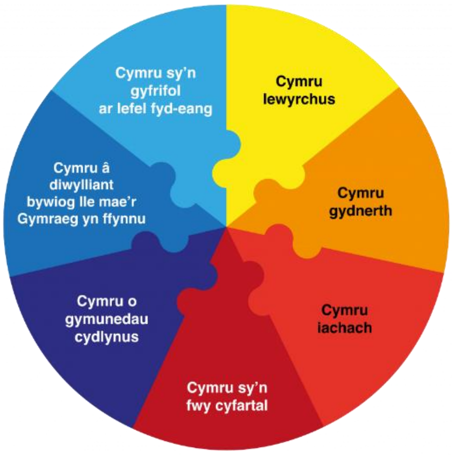
Cyflwyniad

Mae gwirfoddoli wedi chwarae rhan hanfodol yn y gwaith o gefnogi cymunedau yn ystod y pandemig. Gwelwyd cynnydd cyflym yn y diddordeb mewn gwirfoddoli yn gynnar yn y pandemig (Gwirfoddoli Cymru, heb ei gyhoeddi), ac mae gwirfoddolwyr wedi helpu i ddiwallu anghenion emosiynol a chorfforol pobl yn ystod yr argyfwng. Mae diddordeb eang ymysg llunwyr polisi ac ymarferwyr i gynnal y gweithgarwch hwn er mwyn cyfrannu at adferiad ar sail llesiant yng Nghymru.

Fel sail i'r gwaith o gynllunio'r adferiad hwn, fe wnaethon ni gynnal dwy astudiaeth ar gyfraniad gwirfoddoli i lesiant unigol a chymunedol yn ystod y pandemig: cyfuniad o 50 o astudiaethau achos yn seiliedig ar ymarfer gan ddefnyddio dull cyfuno astudiaethau achos (Taylor-Collins et al., 2021) ac adolygiad cyflym o'r dystiolaeth (Boelman, 2021).

Ystyr **llesiant unigol** yw pa mor fodlon ydyn ni gyda'n bywydau, ein hymdeimlad bod yr hyn rydyn ni'n ei wneud mewn bywyd yn werthfawr, ein profiadau emosiynol o ddydd i ddydd (hapusrwydd a gorbryder) a'n llesiant meddyliol yn ehangach. Fe wnaethon ni edrych ar yr effeithiau ar wirfoddolwyr a'r unigolion roedden nhw'n eu helpu.

Ystyr **llesiant cymunedol** yw cyflwr ein poblogaeth, y gymdeithas a'n hamgylchedd ledled Cymru yn gyffredinol. Ei nod yw sicrhau bod yr amodau economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol gan bobl i fod yn iach (Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, 2015). Gall nodau llesiant y Ddeddf (gweler Ffigur 1) gael eu hystyried yn ddangosyddion llesiant cymunedol.



Ffigur 1: Nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015)

Ystyr **gwirfoddoli** yw unrhyw weithgarwch sy'n ddi-dâl, sy'n cael ei ddewis yn rhydd, ac sy'n cynnig budd i eraill neu'r amgylchedd (Ellis Paine et al., 2010), sy'n cynnwys cymorth ffurfiol (drwy fudiad) a chymorth anffurfiol neu ddwyochrog (fel cyd-gymorth).

Yn y ddogfen friffio hon, rydyn ni'n crynhoi prif ganfyddiadau ein dwy astudiaeth ac yn cynnig argymhellion ar gyfer llunwyr polisi ac ymarferwyr.

Effeithiau cadarnhaol a negyddol ar lesiant

Mae gwirfoddoli yn ystod y pandemig wedi cael effaith gadarnhaol a negyddol ar lesiant unigol, i'r gwirfoddolwyr a'r bobl maen nhw wedi'u helpu.

Yn gyffredinol, gwnaeth **gwirfoddolwyr** yn well o ran eu llesiant na'r rhai na wnaeth wirfoddoli. Mae'r effeithiau cadarnhaol sy'n cyfrannu at lesiant yn cynnwys cysylltiad a chynhwysiant cymdeithasol, twf personol, ymdeimlad o bwrpas, a theimlo fel eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

Er mai prin yw'r dystiolaeth, gwelwyd bod effeithiau negyddol ar lesiant pobl oedd yn gorfod rhoi'r gorau i wirfoddoli (un ai am resymau iechyd a gofal neu oherwydd nad oedd rolau blaenorol yn bosibl mwyach), pobl oedd wedi cynnig gwirfoddoli ond na dderbyniwyd y cynnig, a phobl oedd yn gwirfoddoli mewn rolau rheng flaen heriol.

Mae'r **rhai sy'n cael cymorth** wedi profi effeithiau cadarnhaol ar eu llesiant, yn enwedig o ran gwell iechyd meddwl a chysylltiad a chynhwysiant cymdeithasol. Roedd hyn yn aml yn gysylltiedig â'r perthnasau cadarnhaol a gafodd eu datblygu gyda gwirfoddolwyr, yn enwedig y rhyngweithiadau 'ar garreg y drws' wrth ddosbarthu bwyd neu feddyginiaeth.

Fodd bynnag, prin yw'r dystiolaeth am unigolion na chafodd eu hanghenion eu diwallu yn ystod y pandemig, nac am y goblygiadau negyddol i lesiant yr unigolion hynny. Bydd deall rhagor am yr effeithiau negyddol ar unigolion yn sgil y gwirfoddoli wnaethon nhw (neu'r gwirfoddoli na wnaethon nhw mohono), a'r cymorth a gawson nhw (neu na chawson nhw mohono) yn ystod y pandemig yn bwysig er mwyn deall ble dylid targedu cymorth llesiant yn ystod yr adferiad, a ble dylid canolbwyntio ymdrechion strategaethau recriwtio a lleoli gwirfoddolwyr.

Y seilwaith gyfredol ar gyfer 'Cymru o gymunedau cydlynus'

Nid dod o unman wnaeth ymateb y gwirfoddolwyr. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod ardaloedd oedd wedi buddsoddi mewn cydlyniant cymdeithasol cyn y pandemig – drwy raglenni penodol, er enghraifft – wedi aros yn fwy cydlynus yn ystod y pandemig nag ardaloedd eraill. Fe wnaeth buddsoddiad yn ystod y pandemig, ar ffurf cynlluniau cyllido hyblyg a brys ar gyfer mudiadau a grwpiau cymunedol, helpu i hwyluso ymateb cyflym gan wirfoddolwyr.

Yn yr un modd, roedd y seilwaith presennol yn chwarae rhan bwysig wrth gydlynu ymateb gwirfoddolwyr a chyfrannu at lesiant cymunedol. Roedd hyn yn amrywio o ofodau ffisegol lleol ar ffurf neuaddau eglwys a chaffis cymunedol, i lywodraethu lleol ar ffurf cynghorau tref a chymuned, cynghorau sir a bwrdeistref, i fudiadau trydydd sector fel elusennau, cynghorau gwirfoddol sirol, a chyrff ymbarél.

Pwysigrwydd cydlafurio

Mae cydlafurio yn rhan bwysig o lesiant cymunedol ac yn un o'r pum ffordd o weithio o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Roedd gweithio mewn partneriaeth yn effeithiol i fynd i'r afael ag anghenion lleol, gyda'r math o fudiadau a ddisgrifir uchod, yn golygu cronni arbenigedd a galluogi llif o wybodaeth rhwng partneriaid. Er enghraifft, roedd grwpiau llawr gwlad yn gallu darparu gwybodaeth leol am yr angen cymunedol, ac roedd mudiadau mwy fel cynghorau a chynghorau gwirfoddol sirol yn gallu darparu cymorth hyfforddi a recriwtio gwirfoddolwyr. Pan oedd y partneriaethau hyn yn gweithio'n dda, arweiniodd hynny at greu gwahaniaeth cadarnhaol i gymunedau oherwydd ei fod yn galluogi datblygu llesiant unigol a chymunedol drwy wirfoddoli.

Cyfuno ffurfioldeb ac anffurfioldeb

Roedd y partneriaethau hyn hefyd yn enghraifft o’r cyfuniad o ffurfioldeb ac anffurfioldeb a ddigwyddodd o ran ymateb y gwirfoddolwyr. Nid oedd modd categoreiddio llawer o’r gweithgarwch gwirfoddoli a ddigwyddodd yn ystod y pandemig fel un ‘ffurfiol’ neu ‘anffurfiol/cymorth dwyochrog’ yn hawdd. Roedd gweithgarwch a allai gael ei ystyried yn gymorth anffurfiol fel arfer – fel siopa ar ran cymydog – yn aml yn cael ei hwyluso gan fudiadau ffurfiol. Roedd y cyfuniad hwn yn werthfawr o ran darparu'r cymorth oedd ei angen mewn ffordd a oedd yn anelu at beidio â dyblygu neu adael bylchau yn y cymorth. Mae'r rhyngweithio rhwng ffurfioldeb ac anffurfioldeb yn arwydd o ecoleg wirfoddoli newydd bosibl a allai newid sut bydd cymunedau'n ymateb i'r rhai sydd angen cymorth yn y dyfodol.

Cynaliadwyedd gwirfoddoli

Roedd cyfran sylweddol o'r bobl fu’n gwirfoddoli yn ystod y pandemig yn newydd i wirfoddoli. Roedd llawer ohonyn nhw ar ffyrlo, wedi colli eu swyddi, neu wedi newid i weithio gartref. Gallai cadw rhywfaint o'r hyblygrwydd sydd wedi galluogi'r gwirfoddolwyr newydd hyn i gyfrannu at eu cymunedau eu helpu i chwarae rhan yn y dyfodol, ond nid yw'n glir faint fydd yn parhau i wirfoddoli unwaith y bydd pethau wedi dechrau ailagor, er gwaethaf yr angen i wirfoddoli barhau. Bydd angen i strategaethau gwirfoddoli gynllunio ar gyfer yr heriau posibl o ran cynnal niferoedd gwirfoddolwyr, ac ystyried y ffordd orau o ddiwallu’r angen o dan amgylchiadau newidiol, gan gynnwys wrth drosglwyddo rhwng ymateb brys ac adfer.

Mynd i’r afael ag anghydraddoldeb drwy wirfoddoli ar gyfer creu ‘Cymru sy’n fwy cyfartal’

Nod llawer o'r gweithgarwch gwirfoddoli yn ystod y pandemig oedd cyfrannu at lesiant cymunedol drwy liniaru'r effeithiau negyddol ar y rheini roedd y pandemig yn effeithio'n anghymesur arnyn nhw – er enghraifft, y rhai nad oedd yn gallu cael gafael ar fwyd neu feddyginiaeth. Nod hyn oedd atal anghydraddoldebau rhag dyfnhau, ac yn aml roedd cymunedau cydlynus yn sail i hynny, ac roedd hefyd yn helpu cymunedau cydlynus i ddatblygu. Mewn rhai ffyrdd, mae gwirfoddoli hefyd wedi codi ymwybyddiaeth o'r anghydraddoldebau hyn ac wedi lleihau'r stigma yn eu cylch.

Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu bod gwirfoddoli yn ateb pob problem ar gyfer mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hyn. Mae'r pandemig wedi amlygu (ac yn debygol o fod wedi gwaethygu) problemau fel tlodi, hiliaeth, ac anghydraddoldeb rhwng y rhywiau, ac ni fydd modd i wirfoddoli ar ei ben ei hunan ddatrys yr heriau ehangach hyn.

Awgrymiadau ar gyfer ymchwil pellach

Mae bwlch yn bodoli o ran ymchwil ar y pandemig a gwirfoddoli sy'n benodol i lesiant. Doedd llawer o’r astudiaethau a ddyfynnwyd yn yr adolygiad o’r dystiolaeth ddim wedi cael eu cynllunio i ganolbwyntio ar effeithiau llesiant, a doedd yr astudiaethau achos ddim wedi’u hysgrifennu gyda phwyslais ar lesiant. Gallai ymchwil pellach sy'n canolbwyntio ar lesiant unigol a chymunedol roi mwy o gipolwg ar y themâu a amlygwyd yn yr adroddiad hwn a darganfod themâu newydd sydd heb eu nodi yma.

Mae cyfuno astudiaethau achos yn ddull trylwyr y gellir ei gymhwyso’n gyflym, sy’n golygu ei fod yn ddelfrydol ar gyfer ymateb i anghenion polisi ac ymarfer. Byddai’n werthfawr cymhwyso'r dull i sampl ehangach o astudiaethau achos, fel y rhai a gasglwyd gan wahanol grwpiau/fudiadau neu a ysgrifennwyd o safbwynt gwirfoddolwyr, ac astudiaethau achos sy'n adrodd am yr hyn na weithiodd cystal â'r hyn a wnaeth, yn ogystal ag unrhyw effeithiau negyddol ar lesiant. Gallai cefnogi grwpiau, mudiadau a chyllidwyr i

ddatblygu templedi astudiaethau achos da ac i ddehongli a dysgu o gasgliad o astudiaethau achos hefyd helpu i wella dealltwriaeth o gyfraniad gwirfoddoli yn ystod y pandemig a'r tu hwnt.

Argymhellion

- **Dylai gwirfoddoli fod yn rhan bwysig o adferiad ar sail llesiant Cymru**, yn enwedig wrth helpu i gyrraedd y rhai sydd wedi bod fwyaf agored i effeithiau'r pandemig. Mae wedi'i gysylltu â lefel uwch o lesiant unigol a chymunedol yn ystod y pandemig a chyn hynny, ac mae wedi cyfrannu at nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.
- **Mae gweithgarwch gwirfoddoli ffurfiol ac anffurfiol yn elfennau hanfodol o ecoleg wirfoddoli Cymru**, ac mae angen meithrin y ddau os yw gwirfoddoli i ffynnu. Mae angen buddsoddiad parhaus ym mhob lefel o seilwaith cymunedol i adeiladu a chynnal cymunedau cryf sy'n barod i ymateb i argyfyngau fel y pandemig, a'r tu hwnt, fel yr argyfwng hinsawdd. Gallai blaenoriaethu cymorth i ardaloedd â lefelau is o lesiant unigol a chymunedol helpu'r ardaloedd hynny sydd ei angen fwyaf.
- **Dylid cynnal cysylltiadau cadarnhaol sydd wedi'u ffurfio rhwng gwasanaethau cyhoeddus a grwpiau a mudiadau o bob maint** i hyrwyddo cydlafurio effeithiol yn y dyfodol, gan fod cydlafurio wedi bod yn alluogwr allweddol i lesiant unigol a chymunedol yn ystod y pandemig. Bydd sicrhau cyfleoedd ar gyfer cynnal deialog rhwng partneriaid ynghylch anghenion a sut i'w diwallu, yn ogystal ag ar flaenoriaethau traws-sector a rennir ar ôl y pandemig, yn hanfodol wrth gefnogi llesiant yn ystod yr adferiad.
- **Mae modd paru gwirfoddolwyr ag angen yn effeithiol ar lefel or-leol**. Gallai cryfhau strategaethau a llwyfannau recriwtio a pharu gwirfoddolwyr i adlewyrchu'r mathau lleol iawn o wirfoddoli sydd wedi ffynnu yn ystod y pandemig – wedi'u llywio gan wybodaeth leol – gyfrannu at brofiad gwirfoddol cadarnhaol a helpu cymunedau i gael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw. Ar ben hynny, byddai dod o hyd i gyfleoedd yn gyflym ar gyfer y rhai sy'n cynnig eu hamser, helpu i osgoi effeithiau andwyol ar lesiant unigol, fel y rhai a achosir gan rwystredigaeth, a helpu i gynnal y lefelau cynyddol o ddiddordeb sydd gan bobl mewn gwirfoddoli a welwyd yn ystod y pandemig.
- **Mae rhai dulliau o gydlynu gwirfoddolwyr yn gallu bod yn dda i lesiant gwirfoddolwyr ond mae rhai'n gallu cael effaith negyddol.** Byddai darparu cymorth iechyd meddwl i wirfoddolwyr mewn rolau heriol yn gorfforol neu'n emosiynol, a darparu cyfleoedd gwirfoddol hygyrch – sy'n ystyriol o rwystrau fel allgáu digidol, er enghraifft – yn helpu i liniaru effeithiau negyddol ar lesiant gwirfoddolwyr. Mae hyn yn tanlinellu pa mor bwysig yw darparwyr gwirfoddoli wrth gynnig y cymorth hwn.
- **Gallai cefnogi pobl mae effaith y pandemig wedi bod yn arbennig o niweidiol i'w llesiant, ac sy'n debygol o brofi heriau yn ystod yr adferiad – fel pobl ifanc, sydd wedi dioddef amhariadau difrifol i'w haddysg a'u gyrfaoedd – helpu i reoli effeithiau hirdymor y pandemig ar gymdeithas.**

Cyfeirnodau

Boelman, V. (2021). **Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig. Rhan II: Adolygiad cyflym o'r dystiolaeth.** Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Ellis Paine, A., Hill, M., a Rochester, C. (2010). **'A rose by any other name': revisiting the question 'what exactly is volunteering?'**. Y Sefydliad Ymchwil Gwirfoddoli.

Stuart, J. Kamerāde, D., Connolly, S., Ellis Paine, A., Nichols, G., a Grotz, J. (2020). **The Impacts of Volunteering on the Subjective Wellbeing of Volunteers: A Rapid Evidence Assessment – Technical report**. Beth sy'n Gweithio ar gyfer Llesiant. Adalwyd o https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/10/Volunteer-wellbeing-technical-report-Oct2020-a.pdf

Taylor-Collins, E., Havers, R., Durrant, H., Passey, A., Bagnall, A-M., South, J. (2021). **Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig. Rhan I: Dysgu o ymarfer.** Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Gwirfoddoli Cymru (heb ei gyhoeddi). **Proffil o wirfoddolwyr, Mawrth 2020-Mawrth 2021.**

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Adalwyd o https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/01/WFGAct-Welsh.pdf

Ynglŷn ag WLGA a CGGC

Mae **Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (WLGA)** yn cynrychioli 22 awdurdod lleol Cymru, ac mae awdurdodau'r tri pharc cenedlaethol a'r tri gwasanaeth tân ac achub yn aelodau cyswllt.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.wlga.cymru

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC) yw'r corff aelodaeth cenedlaethol ar gyfer mudiadau gwirfoddol. Ei fwriad yw galluogi mudiadau gwirfoddol yng Nghymru i wneud gwahaniaeth mwy gyda'i gilydd. Ei genhadaeth yw dylanwadu, cysylltu a galluogi.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i https://wcva.cymru/

Ynglŷn â Chanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yma yn y Ganolfan, rydym yn cydweithio gydag arbenigwyr polisi blaenllaw er mwyn darparu tystiolaeth o ansawdd uchel a chyngor annibynnol i weinidogion, y gwasanaeth sifil a gwasanaethau cyhoeddus Cymru sydd yn eu helpu i wella penderfyniadau polisi a deilliannau.

Mae'r Ganolfan, sydd wedi ei hariannu gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol a Llywodraeth Cymru, wedi ei lleoli ym Mhrifysgol Caerdydd ac mae'n rhan o Rwydwaith Beth Sy'n Gweithio y DU.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Emma Taylor-Collins

+44 (0)29 2087 5345

emma.taylor-collins@wcpp.org.uk

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Prifysgol Caerdydd, 10/12 Plas yr Amgueddfa, Caerdydd, CF10 3BG

www.wcpp.org.uk/cy

029 2087 5345

info@wcpp.org.uk

@WCfPP

Cardiff University / Prifysgol Caerdydd

Economic and Social Research Council

Llywodraeth Cymru / Welsh Government