



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Canolfan Gydweithredol Sefydliad  
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi  
ar gyfer Iechyd a Llesiant

# Gadael neb ar ôl

Dull blaengar o wella iechyd a llesiant  
i bawb yng Nghymru drwy gysylltiadau  
cymdeithasol cryfach

Gorffennaf 2024



# Cynnwys

<b>Diben</b>	<b>4</b>
<b>Cyflwyniad</b>	<b>6</b>
Cyfalaf cymdeithasol ac anghydraddoldebau iechyd	6
Gwahanol fathau o gyfalaf cymdeithasol	6
Pam ddylem ni ystyried effaith tueddiadau'r dyfodol ar gyfalaf cymdeithasol?	7
Ystyried dyfodol cyfalaf cymdeithasol	9
<b>Newid demograffig</b>	<b>11</b>
Tueddiadau a rhagolygon i'w gwyllo	11
Effaith newidiadau demograffig ar gyfalaf cymdeithasol	13
Sut gallai'r tueddiadau hyn effeithio ar fywydau pobl?	15
Goblygiadau ar gyfer anghydraddoldebau	16
Ymatebion polisi	17
<b>Chwyldro technolegol</b>	<b>18</b>
Tueddiadau a rhagamcanion i'w gwyllo	18
Effaith y Chwyldro Technolegol ar gyfalaf cymdeithasol	20
Sut gallai'r tueddiadau hyn effeithio ar fywydau pobl?	22
Goblygiadau ar gyfer anghydraddoldebau	23
Ymatebion polisi	24
<b>Dyfodol Gwaith</b>	<b>25</b>
Tueddiadau a rhagamcanion i'w gwyllo	25
Effaith dyfodol gwaith ar gyfalaf cymdeithasol	28
Sut gallai'r tueddiadau hyn effeithio ar fywydau pobl?	30
Goblygiadau ar gyfer anghydraddoldebau	31
Ymatebion polisi	32

**Diwylliant, democratiaeth a chyfranogiad dinesig 34**

Tueddiadau a rhagamcanion i'w gwyllo	34
Effaith tueddiadau diwylliant, democratiaeth a chyfranogiad dinesig ar gyfalaf cymdeithasol	36
Sut gallai'r tueddiadau hyn effeithio ar fywydau pobl?	37
Goblygiadau ar gyfer anghydraddoldebau	38
Ymatebion polisi	39

**Casgliad 40**

**Atodiad 41**

Ein dull	41
----------	----



## Awduron

Menna Thomas, Sara Elias, Petranka Malcheva, Louisa Petchey, Jo Peden



## Diolchiadau

Hoffem ddiolch i gydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru am ddarparu adborth a chyfrannu at ddatblygiad yr adroddiad: Lewis Brace, Amrita Jesurasa, Emily Van de Venter, Carol Owen, Charlotte Grey, Nerys Edmonds, Christian Heathcote-Elliot a Sarah Cooklin Urbano. Hoffem ddiolch hefyd i Julie Sloan a Lewis Brace am brawfddarllen.



ISBN: 987-1-83766-205-0

Mae'r adroddiad hwn ar gael yn Saesneg / This report is available in English

Mae ein cysylltiadau cymdeithasol yn chwarae rhan hanfodol wrth lunio ein hiechyd a'n llesiant a gallant gyfrannu at pam mae rhai ohonom yn profi canlyniadau iechyd gwaeth nag eraill (anhydraddoldebau iechyd).<sup>1</sup> Mae'r rhai ohonom sydd â rhwydweithiau cymdeithasol mwy a chysylltiadau cymdeithasol cryfach yn tueddu i gael canlyniadau iechyd gwell, cyfraddau is o glefydau cronig, a disgwyliad oes hirach. Mewn cyferbyniad, gall y rhai sy'n ynysig yn gymdeithasol neu sydd â chysylltiadau cymdeithasol gwannach brofi ystod o ganlyniadau iechyd negyddol, gan gynnwys anhwylderau iechyd meddwl, clefyd cardiofasgwlaidd, a marwolaethau cynamserol.<sup>2</sup> Mae gan gymunedau, a'r cysylltiadau cymdeithasol sy'n eu ffurfio, rôl hanfodol i'w chwarae o ran lleihau anhydraddoldebau iechyd.<sup>3 4</sup>

Mae cysylltiadau cymdeithasol yn ganolog i elfennau cydgysylltiedig 'cyfalafau llesiant' gan gynnwys ymddiriedaeth, cydlyniant cymdeithasol a chyfranogiad. Mae cyfalafau llesiant, fel y'u diffinnir gan Sefydliad Iechyd y Byd, hefyd yn cynnwys ein hamgylchedd, tegwch a llesiant pobl. Mae'r holl asedau hyn yn gysylltiedig ac yn atgyfnerthu ei gilydd.<sup>5</sup>

Mae'r darn hwn o waith yn canolbwyntio ar **effeithiau posibl tueddiadau'r dyfodol ar ein cysylltedd cymdeithasol a'n rhwydweithiau cymunedol (ein 'cyfalaf cymdeithasol')** dros yr hanner can mlynedd nesaf. Ei nod yw archwilio rhai o'r ffactorau a all **geflogi a chryfhau cyfranogiad cymdeithasol a rhwydweithiau** mewn cymunedau Cymreig, fel nodwedd ganolog o gymdeithas iach a llewyrchus, a'r rhai a all fod mewn perygl o ddieithrio, pegynu ac ynysu unigolion a grwpiau. Nid yw'r adroddiad hwn yn anelu at ragweld y dyfodol ond yn hytrach ysgogi pobl i feddwl am yr heriau, y cyfleoedd, a'r posibiliadau hirdymor y gall tueddiadau'r dyfodol eu cyflwyno.

Byddwn yn edrych ar gyfalaf cymdeithasol drwy lens 'cymunedau o le', a ddiffinnir yn y canllawiau statudol 'Cymru Fwy Cyfartal: Deddf Cydraddoldeb Dyletswydd Economaidd-Gymdeithasol 2010' fel 'y rhai sy'n rhannu lleoliad daearyddol, er enghraifft lle mae pobl yn byw, yn gweithio neu'n treulio rhan sylweddol o'u hamser.'<sup>6</sup> Bydd y ffactorau hyn yn ysgogi neu'n atal y perthnasoedd sy'n sail i gydlyniant cymunedol, cyfranogiad a llesiant unigolion. Mae'r berthynas rhwng llesiant unigol a llesiant cymunedol yn cael ei dangos gan y **Fframwaith Cysyniadol ar gyfer Llesiant Meddyliol** a gynlluniwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gobeithiwn y bydd hyn yn helpu arweinwyr cymunedol, a'r rhai sy'n ceisio gweithio gyda chymunedau i wella cysylltedd cymdeithasol, wrth gynllunio ar gyfer yr heriau a'r cyfleoedd y gall eu gwaith eu hwynebu yn y dyfodol.



## Pwyntiau allweddol

---

- Mae ein **perthnasoedd** gyda phobl a chymunedau eraill (ein cyfalaf cymdeithasol) yn effeithio ac yn cael eu heffeithio gan lu o dueddiadau, sydd â goblygiadau ar gyfer ein llesiant nawr ac yn y dyfodol.
- Mae ein **poblogaeth yn newid**. Rydym yn byw yn hirach, yn cael llai o fabanod ac yn profi agweddau teuluol mwy rhyddfrydol a chymunedau mwy amrywiol. Yn y dyfodol, rydym yn debygol o fod â phoblogaeth llawer hŷn, galw uwch am iechyd a gofal cymdeithasol, a dibynnu'n helaeth ar fudo i gynnal neu dyfu lefelau poblogaeth.
- Mae ein **hinsawdd a'n perthynas â natur a bioamrywiaeth** yn newid. Yn greiddiol iddo, mae newid yn yr hinsawdd a cholli bioamrywiaeth yn symptom ac yn achos ein cysylltiadau cymdeithasol a'n cydlyniant cymunedol sy'n dirywio. Mae angen inni gryfhau ein perthynas â phobl, cymunedau a'r blaned.
- Yr ydym yn byw mewn **byd cynyddol ddigidol**. Mae hyn yn dod â llu o gyfleoedd i wella ein hiechyd a dileu pellter daearyddol rhwng pobl, ond mae hefyd yn peri risgiau i'n cysylltiadau byd go iawn a chysylltiadau â theulu, ffrindiau a'n cymuned uniongyrchol.
- Mae ein **bywydau gwaith yn newid**. Mae datblygiadau technolegol yn galluogi rhai ohonom i weithio'n fwy hyblyg a chael wythnos waith fyrrach. Mae hyn yn golygu y gallwn dreulio mwy o amser yn cynyddu ein cyfalaf bondio a phontio gyda theulu, ffrindiau, ac o fewn ein cymuned. Fodd bynnag, rhaid inni sicrhau bod pawb yn gallu cael mynediad at yr amodau gwell hyn ac nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.
- Mae ein **hymdiriedaeth yn y llywodraeth a sefydliadau yn dirywio**. Rydym yn dod yn fwy pegynnaidd fel cymdeithas gyda chyfryngau cymdeithasol yn galluogi hyn. Mae cyfleoedd i wella ymgysylltiad democrataidd drwy dechnoleg ond, os na chaiff ei wneud yn dda, gallai hyn hefyd arwain at ddirywiad pellach mewn ymdiriedaeth.

### Cyfalaf cymdeithasol ac anghydraddoldebau iechyd

Mae gan ein perthnasoedd a'n cyfranogiad mewn rhwydweithiau cymdeithasol – ein 'cyfalaf cymdeithasol' – oblygiadau i'n llesiant a llesiant y cymunedau a'r cymdeithasau rydym yn byw ynddynt. Mae'r rhai ohonom sydd â rhwydweithiau cymdeithasol mwy a chysylltiadau cymdeithasol cryfach yn tueddu i gael canlyniadau iechyd gwell, cyfraddau is o glefydau cronig, a disgwyliad oes hirach. Mewn cyferbyniad, gall y rhai sy'n ynysig yn gymdeithasol neu sydd â chysylltiadau cymdeithasol gwannach brofi ystod o ganlyniadau iechyd negyddol, gan gynnwys anhwylderau iechyd meddwl, clefyd cardiofasgwlaidd, a marwolaethau cynamserol.<sup>7</sup> Mae hyn yn gwneud (diffyg) cysylltedd cymdeithasol yn sbardun pwysig o ran gwahaniaethau annheg y gellir eu hosgoi o ran canlyniadau iechyd pobl (anghydraddoldebau iechyd). Mae creu'r amodau lle gall unigolion a chymunedau ddod yn fwy grymus a chael mwy o reolaeth dros eu hamgylchiadau yn cynyddu'r potensial ar gyfer llesiant cadarnhaol unigol a chymunedol.<sup>8</sup>

### Gwahanol fathau o gyfalaf cymdeithasol

Bydd yr adran hon yn archwilio'r gwahanol fathau o gyfalaf cymdeithasol.

'Mae cyfalaf cymdeithasol lefel unigol yn cynnwys gwahanol lefelau o berthnasoedd cymdeithasol: y bondiau rhwng pobl yn eu cylch ffrindiau, clybiau neu grwpiau; y pontydd sy'n ein cysylltu â chymunedau gwaith eraill neu gydweithwyr lle cawn syniadau neu wybodaeth newydd; a'r cysylltiadau sydd gennym â'r rhai sydd â'r pŵer i ddylanwadu ar newid. Mae'r holl berthnasoedd a chysylltiadau hyn hefyd yn cyfrannu at gyfalaf cymdeithasol ar lefel gymunedol, sef maint y rhwydweithiau cymdeithasol o fewn cymuned'.<sup>9</sup>



Mae cyfalaf '**bondio**' yn disgrifio'r perthnasoedd gyda ffrindiau a pherthnasau y gallwn droi atynt pan fydd angen cymorth arnom ac i deimlo'n agos at rywun.<sup>10</sup> Gall hyn hefyd gyfeirio at leoliad fel pentref neu gymuned ddaearyddol lle mae pobl yn rhyngweithio'n rheolaidd ac yn datblygu ymdeimlad o berthyn.<sup>11</sup>



**Mae cyfalaf 'pontio'** yn disgrifio cysylltiadau mwy llac rhwng gwahanol grwpiau o bobl sy'n edrych tuag allan gan gynnwys mwy o amrywiaeth a chynhwysiant.<sup>12</sup> Mae'r rhwydwaith ehangach hwn o gysylltiadau yn ein galluogi i gymysgu â grwpiau mwy amrywiol o bobl ac yn hyrwyddo goddefgarwch. Mae'n galluogi mynediad at adnoddau a gwybodaeth ehangach, a chyfnewid syniadau, cyfleoedd ac arloesiadau.<sup>13</sup>



Mae trydydd **cyfalaf, 'cysylltu'**, yn estyniad o gyfalaf 'pontio' ac yn cynnwys cysylltiadau 'fertigol' ar draws ffiniau grym neu sefyllfa gymdeithasol megis cysylltiadau rhwng sefydliadau cymunedol bach gyda'r llywodraeth neu gyrff cyllido, sy'n galluogi mynediad at ddylanwad neu adnoddau y tu hwnt i'r rhwydwaith uniongyrchol.<sup>14</sup>

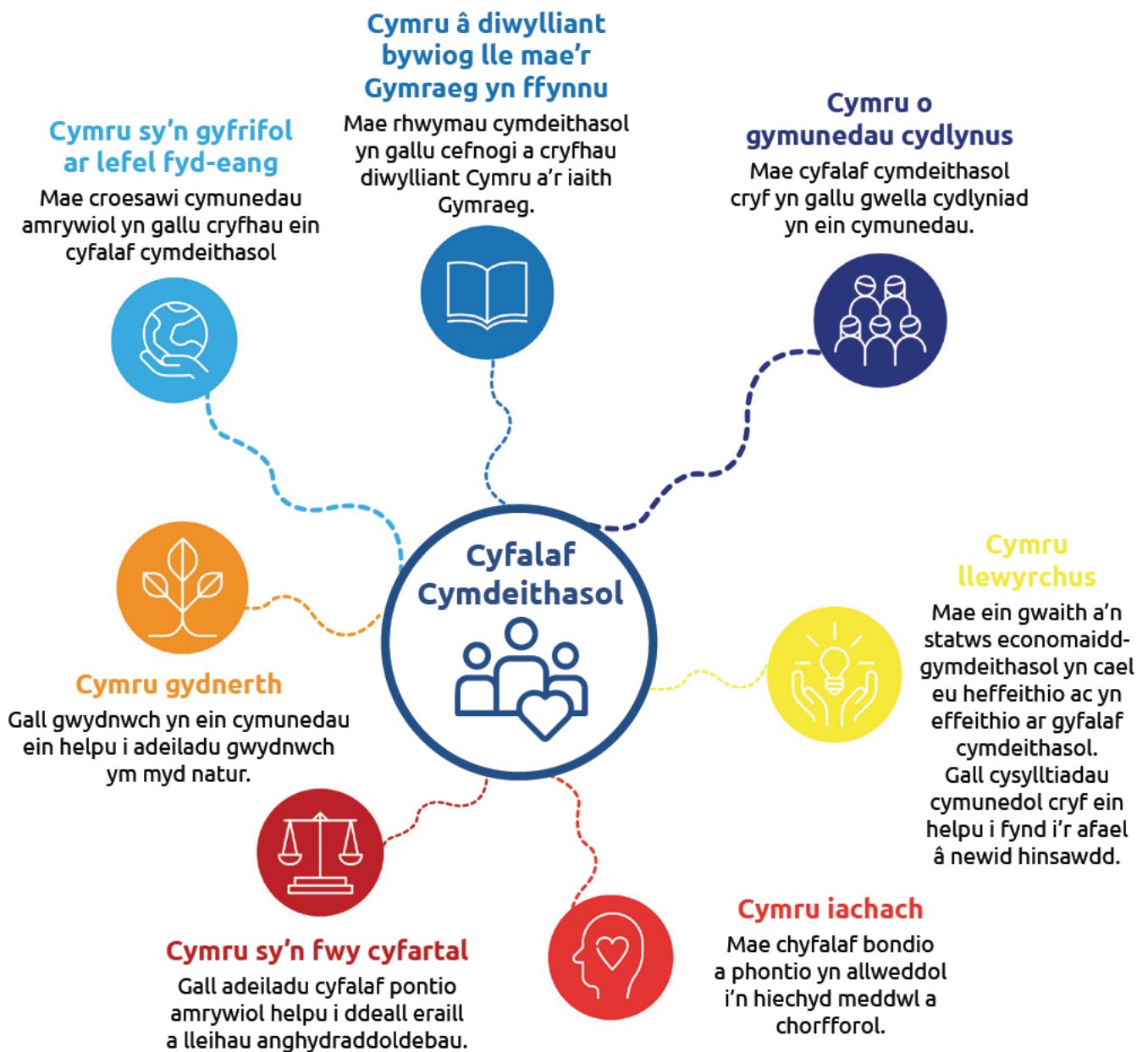
Fel gydag unrhyw fath o gyfalaf, gall cyfalaf cymdeithasol o unrhyw fath gael ei ddefnyddio mewn ffyrdd negyddol a chael canlyniadau negyddol. Gall nodweddion caeedig, mewnol cyfalaf bondio, er enghraifft, arwain at eithrio pobl o'r tu allan, neu oddefgarwch isel o eraill o fewn y grŵp os ydynt yn herio diwylliant y grŵp.<sup>15</sup>

## **Pam ddylem ni ystyried effaith tueddiadau'r dyfodol ar gyfalaf cymdeithasol?**

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) yn ei gwneud yn ofynnol yng Nghymru i ni fabwysiadu dull cynaliadwy, hirdymor at ein gwaith, ac yn ein hysbrydoli i wneud hynny. Gall meddwl yn hirdymor am effeithiau ein penderfyniadau heddiw ar y dyfodol ein helpu i osgoi symud heb sylwi at ganlyniadau anfwriadol a gwneud penderfyniadau heddiw y mae'n rhaid inni eu dadwneud yfory. Trwy feddwl am y dyfodol, gallwn adeiladu gwytnwch yn ein systemau a'n cynlluniau, yn ogystal â chael y gallu i lunio a gweithio tuag at ddyfodol yr ydym am fod yn rhan ohono.

Bob pum mlynedd, i gyd-fynd â phob tymor newydd y Senedd, mae Llywodraeth Cymru yn cynhyrchu adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol sy'n nodi newidiadau, heriau a chyfleoedd sy'n datblygu, a'u heffaith bosibl ar ein bywydau. Mae'n cynnwys tueddiadau megis datblygiadau mewn technoleg a newidiadau i'n poblogaeth, hinsawdd a thirwedd wleidyddol.<sup>16</sup>

Wrth sôn am gyfalaf cymdeithasol, gallwn ystyried sut y gall y tueddiadau hyn yn y dyfodol ddylanwadu ar y math o gysylltiadau ac ansawdd y cysylltiadau y gallwn eu gwneud â'r rhai o'n cwmpas. Mae'r ffordd y mae cyfalaf cymdeithasol ac anghydraddoldebau iechyd yn rhyngweithio â thueddiadau'r dyfodol yn gymhleth ac yn ddeinamig. Er enghraifft, gall newidiadau mewn technoleg, poblogaeth, a globaleiddio wella neu erydu cysylltiadau cymdeithasol, yn dibynnu ar sut y cânt eu gweithredu a'u profi gan wahanol grwpiau, a sut y gall hynny newid dros amser. Yng Nghymru mae ein fframwaith mesur, sy'n cwmpasu'r gwahanol gyfalafau llesiant, yn golygu ein bod mewn sefyllfa dda i adeiladu sylfaen dystiolaeth i helpu i lywio'r gwaith o ddylunio polisiâu economi llesiant.<sup>17</sup> Mae mynd ati i ystyried a pharatoi ar gyfer effeithiau posibl tueddiadau'r dyfodol ar gyfalaf cymdeithasol yn bwysig oherwydd mae'n caniatáu inni wneud gwell penderfyniadau am bolisiâu a gwasanaethau, sy'n adeiladu cyfalaf cymdeithasol mewn ffordd sy'n cefnogi Cymru iachach a mwy cyfartal gyda chymunedau cydlynus a diwylliant bywiog.



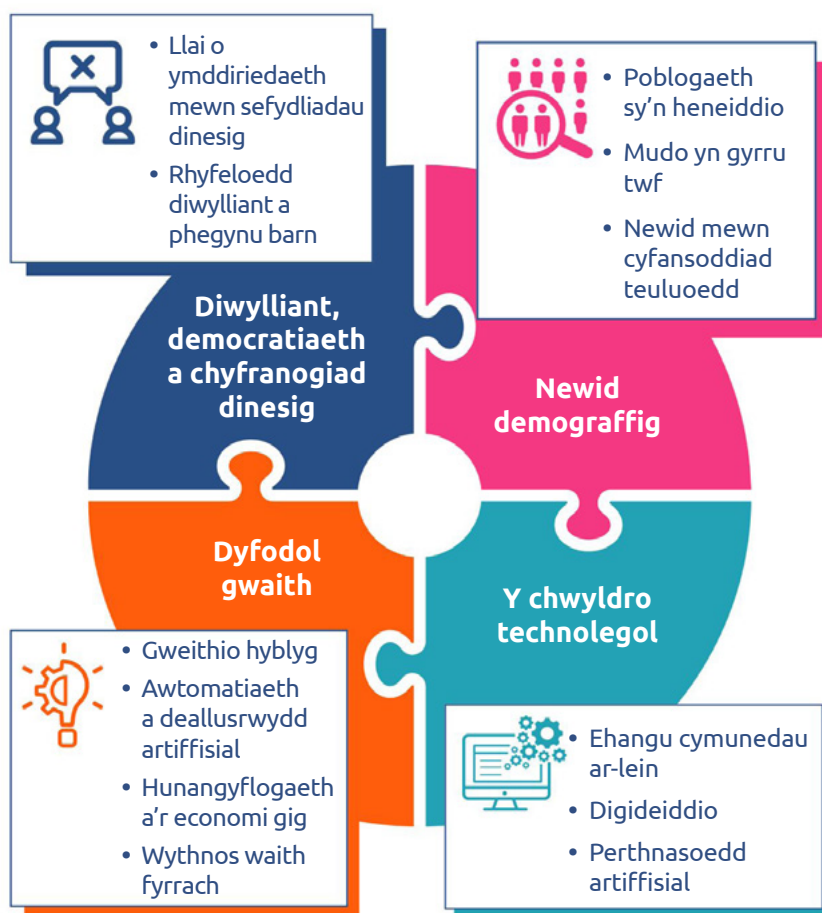


Rydym wedi gwneud y penderfyniad ymwybodol i beidio â chynnwys adran ar newid hinsawdd a cholli bioamrywiaeth oherwydd y ffordd gylchol y mae hyn yn rhyng-gysylltiedig â chyfalaf cymdeithasol. Yn greiddiol iddo, mae newid hinsawdd a cholli bioamrywiaeth yn symptom ac yn achos y duedd ers canrifoedd o ddirywiad mewn cysylltiad cymdeithasol a chydlyniant cymunedol.<sup>18</sup> Er bod newid hinsawdd a cholli bioamrywiaeth yn debygol o gael effaith negyddol ar gyfalaf cymdeithasol, nid ydynt yn rhoi llawer o gyfle i'w gronni. Yn hytrach, fel arall ydyw, ac i ymateb yn ddigonol i'r heriau hinsawdd a bioamrywiaeth hirdymor, byddai angen inni gryfhau cyfalaf cymdeithasol a meithrin cysylltiadau cydnerth rhwng pobl, cymunedau a natur.

Ar wahân i effeithio ar gyfalaf cymdeithasol ac anghydraddoldebau iechyd, mae'r tueddiadau hyn hefyd yn effeithio ar ei gilydd. Dylid ystyried sut maent yn effeithio ar ein dyfodol mewn ffordd integredig, yn ddelfrydol trwy ddod â phartneriaid o wahanol sefydliadau at ei gilydd i gydweithio a rhagweld y dyfodol.

## Ystyried dyfodol cyfalaf cymdeithasol

Bydd yr adran hon yn ystyried dyfodol cyfalaf cymdeithasol o dan **bedwar** thema allweddol. Bydd y tueddiadau a'r ysgogwyr sy'n llywio cyfalaf cymdeithasol o fewn pob thema yn cael eu hystyried, yn ogystal â rhai awgrymiadau ynghylch sut y gall y rhain effeithio (mewn modd cadarnhaol neu negyddol) ar ddyfodol cyfalaf cymdeithasol yng Nghymru.



Rydym wedi gosod pob isadran mewn ffordd debyg:

- Rhestr o tueddiadau a rhagamcanion posibl a allai effeithio ar ddyfodol cyfalaf cymdeithasol.
- Set o effeithiau posibl, ar ffurf straeon, yn dangos sut y gallai'r tueddiadau hyn effeithio ar fywydau pobl. I wneud hyn, rydym wedi defnyddio'r cymeriadau a ddatblygwyd yn y prosiect ar y cyd rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol – [Cymunedau a Newid Hinsawdd](#).
- Set o ymatebion polisi a awgrymir a allai ein helpu i baratoi ar gyfer y tueddiadau hyn a lliniaru neu atal eu heffeithiau negyddol.



## Tueddiadau a rhagolygon i'w gwyllo

### Poblogaeth sy'n heneiddio

- Mae pobl 65 oed a hŷn yn cyfrif am ychydig dros un rhan o bump o boblogaeth Cymru yng nghanol 2021, sef y gyfran uchaf o holl wledydd y DU. Disgwylir y bydd 1 o bob 5 yng Nghymru yn 70 oed a throsodd erbyn 2038.<sup>19</sup> **Dros y 15 mlynedd nesaf rhagwelir y bydd maint poblogaeth y DU 85 oed a throsodd yn cynyddu o 1.6 miliwn i 2.6 miliwn.**<sup>20</sup>
- Mae pobl yn byw'n hirach ond nid o reidrwydd mewn iechyd da. Mae pobl hŷn yng Nghymru yn drydydd o bedair gwlad y DU mewn perthynas â disgwyliad oes iach yn 60 oed, sydd, yn rhannol, yn gysylltiedig â risg o dlodi a lefelau cysylltedd cymdeithasol a rhyddid dinesig.<sup>22</sup> **Bydd heneiddio yn cynyddu lefelau afiechyd ac anabledd. Yn Lloegr, rhagwelir y bydd hyn yn cynyddu dros draean erbyn 2040.**<sup>23</sup>
- Mae nifer y gofalmwyr di-dâl yn cynyddu, gyda llawer ohonynt yn bobl hŷn (45 ac uwch).<sup>24</sup> **Yng Nghymru, amcangyfrifir y bydd yn fwy na hanner miliwn erbyn 2037.**<sup>25</sup>



## Mudo a thwf poblogaeth



- Mae cyfraddau geni yng Nghymru yn parhau i ostwng gyda nifer y plant sy'n cael eu geni fesul menyw ar ei lefel isaf erioed.<sup>26</sup> Mae ffactorau, megis gordewdra cynyddol, haint a drosglwyddir yn rhywiol, a llygredd amgylcheddol, wedi'u cysylltu â ffrwythlondeb is.<sup>27</sup> Gall pryderon ariannol hefyd olygu bod pobl yn oedi neu'n penderfynu peidio â chael plant.<sup>28</sup> **Mae'r gyfradd ffrwythlondeb yng Nghymru a Lloegr wedi gostwng i 1.49 o blant i bob menyw yn 2022 o 1.91 o blant yn 2010.**<sup>29</sup>
- Mae mudo net yn gyrru twf poblogaeth. Disgwylir y bydd swm cyson o fudo rhyngwladol i Gymru tan 2031 gyda chyfanswm mudo net o 250,000 rhwng 2021 a 2031.<sup>30</sup> Disgwylir y bydd nifer cyson o fudo rhyngwladol i Gymru tan 2031.<sup>31</sup>







## Newid mewn cyfansoddiad teuluoedd

- Mae agweddau cynyddol ryddfrydol at ryw, perthnasoedd a bywyd teuluol dros amser wedi cyfrannu at ddemograffeg sy'n newid.<sup>32 33</sup>
- Mae teuluoedd yn y DU yn fwy bregus na'u cymheiriaid Ewropeaidd gydag ysgariad neu wahanu ar 12.5% o gymharu â chyfartaledd yr UE o 10%.<sup>34</sup> **Mae rhagamcanion yr OECD a Chymru yn awgrymu cynnydd mewn cartrefi un person.**<sup>35 36</sup>
- Cartrefi aml-genhedlaeth fu'r math a dyfodd gyflymaf yn y DU rhwng 1999 a 2019.<sup>37</sup> Mae mwy o bobl ifanc yn byw yng nghartref y teulu, neu gyda neiniau a theidiau, am gyfnod hwy, allan o ddewis neu reidrwydd.<sup>38 39</sup> Er y gallai hyn olygu gorlenwi mewn rhai achosion, a all gyfrannu at ledaenu haint<sup>40</sup>, mewn eraill, gallai hyn ddarparu mwy o sicrwydd ariannol ac adnoddau ar gyfer gofal plant a gofal yr henoed.<sup>41</sup>



## Effaith newidiadau demograffig ar gyfalaf cymdeithasol

Tuedd	Dyfodol posibl	Cynnydd posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol	Gostyngiadau posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol
<b>Poblogaeth yn heneiddio</b>	Bydd nifer yr oedolion dibynnol dros 65 oed yn uwch na phlant dibynnol.	<p>Mae pobl hŷn yn gwirfoddoli ac yn ymgysylltu'n fwy dinesig.<sup>42</sup> Mae gan bobl iach fywydau hirach. Bydd hyn yn cadw pobl hŷn sy'n gweithio allan yn y byd gan wneud cysylltiadau ar draws grwpiau cymdeithasol a daearyddiaeth, a gall fod o fudd o ran llesiant i unigolion ac i'r cymunedau y maent yn byw ac yn gweithio ynddynt.</p> <p> Gallai hyn olygu mwy o gyfleoedd i <b>bontio a chyfalaf cysylltu</b> a all ddod ag adnoddau i gymunedau o ffynonellau allanol.</p> <p>Pobl hŷn yw'r gyfran fwyaf o ofalwyr,<sup>43</sup> a allai, mewn teuluoedd cefnogol, gyda digon o adnoddau, fod yn dda i lesiant unigolion a theuluoedd. Gallai perthnasau hŷn sy'n gofalu am blant ac wyrion, fod o fudd i lesiant a chefnogi datblygiad plant (<b>cyfalaf bondio</b>). Efallai y bydd rhieni yn y teuluoedd hyn yn gweld eu bod yn gallu ymgysylltu'n llawnach mewn gweithgareddau <b>cyfalaf pontio</b> yn eu cymunedau lleol.</p>	<p> Mae'r <b>cyfalaf bondio</b> sy'n adeiladu pan fydd rhywun yn gofalu am aelodau'r teulu yn gallu bod yn gyfyngol, ac yn ddrwg i lesiant os yw'r baich gofal yn rhy fawr.<sup>44</sup></p> <p>Gallai hyn gynyddu anghydraddoldebau iechyd rhwng teuluoedd sydd â mynediad at fwy o adnoddau a'r rhai â llai, ac ynysu pobl ymhellach oddi wrth eraill yn eu cymuned, gan gyfyngu ar gyfleoedd ar gyfer <b>cyfalaf pontio</b>.</p>

Tuedd	Dyfodol posibl	Cynnydd posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol	Gostyngiadau posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol
<b>Mae mudo yn gyrru twf poblogaeth</b>	Yn y dyfodol bydd twf poblogaeth yn cael ei hybu gan fudo fydd yn arwain at gymunedau mwy amrywiol.	<p>Gall cynnydd mewn mudwyr yn setlo ac yn cael teuluoedd gyfrannu at amrywiaeth cymunedol a chydlyniant cymunedol.<sup>45</sup></p> <p> <b>Gallai cyfalaf bondio a chyfalaf pontio</b> fodoli'n gyfforddus ochr yn ochr mewn rhai cymunedau amrywiol.</p> <p></p>	<p>Yn ystod cyfnodau o galedi economaidd, gall cystadleuaeth am adnoddau prin ysgogi teimlad gwrth-fewnfudo mewn cymunedau difreintiedig gan yrru pobl i mewn i grwpiau pegynnaidd.<sup>46</sup> (<b>cyfalaf bondio</b>).</p> <p></p>
<b>Cyfansoddiad teuluol – newidiadau gan gynnwys cynnydd mewn teuluoedd sy'n cyd-fyw a theuluoedd cymysg a theuluoedd o'r un rhyw</b>	Yn y dyfodol mae'n debygol y bydd mwy o gartrefi un person a rhieni sengl yn ogystal â chynnydd mewn cartrefi aml-ghenedlaeth.	<p>Mae manteision byw aml-ghenedlaeth yn cynnwys mwy o sicrwydd ariannol a mwy o adnoddau ar gael ar gyfer gofal plant a gofal yr henoed,<sup>47</sup> y gall y ddau ohonynt greu cyfle ar gyfer cyfranogiad cymdeithasol y tu allan i'r cartref. Mae gan y dull hwn o fyw y potensial i gyfrannu at <b>gyfalaf bondio a phontio cadarnhaol</b>.</p> <p> </p>	<p>I deuluoedd tlotach sy'n cael eu gorfodi i fyw bywyd aml-ghenedlaeth am resymau economaidd, mae risgiau'n cynnwys gorlenwi a pherthnasoedd dan straen (llai o <b>gyfalaf bondio</b>).</p> <p>Mae teuluoedd llai lle mae cenedlaethau hŷn yn byw yn hirach yn creu strwythurau teuluol mwy 'fertigol'. Gall galwadau cystadleuol rhwng ymrwymadau cyflogaeth a gofal olygu llai o amser ar gyfer ymgysylltu cymdeithasol y tu allan i waith a bywyd teuluol gan arwain at lai o gyfleoedd i adeiladu eu <b>cyfalaf pontio</b>.<sup>48</sup></p> <p></p>



Gan ddefnyddio cymeriadau Leslie a Moana o becyn cymorth llythrennedd y dyfodol [Cymunedau a Newid Hinsawdd yng Nghymru'r Dyfodol](#), mae'r straeon canlynol yn dangos sut y gallai mudo a newidiadau demograffig yn y dyfodol effeithio ar eu bywydau a'u perthnasoedd.

Mae Leslie yn ei 60au hwyr ac mae ganddi broblemau symudedd. Mae hi bellach yn byw gyda'i merch iau a'i theulu, sydd wedi helpu i setlo pryderon ariannol Leslie, ac mae hi wedi rhoi'r gorau i weithio ac nid oes angen swydd arni mwyach. Mae'n helpu i ofalu am ei hwyrion, sy'n rhoi mwy o amser i'w merch a'i mab-yng-nghyfraith weithio a mynd allan gyda ffrindiau.

Mae bod yn agos at ei theulu a'i hwyrion yn helpu Leslie i deimlo'n fwy defnyddiol ac yn ei chadw'n heini. Mae ei hiechyd meddwl yn gwella ac mae'n teimlo'n fwy cysylltiedig â phobl.

Gan fod ei merch yn byw yng nghanol cymuned fwy amrywiol gyda hyb cymunedol rhwng cenedlaethau gerllaw, mae Leslie bellach wedi gwneud ffrindiau gyda nifer o'i chymdogion, gan gynnwys Moana, sydd wedi symud i Gymru o Affrica gyda'i thri o blant.

Mae Moana, ar y llaw arall, yn cael amser caled yn ymgartrefu yng Nghymru. Ers dod yma, mae hi'n dioddef o gyflyrau croen lluosog, sy'n golygu nad yw'n gallu gweithio. Mae ei thri phlentyn i gyd yn byw yn yr un tŷ â hi gan na allant fforddio symud allan - nid oes llawer o bobl yn fodlon rhoi cyfle i fewnfudwyr gael swydd dda.

Mae Moana yn gorfod dibynnu ar ei phlant i helpu i'w chynnal yn ariannol, ond hefyd i ofalu amdani pan fydd ei chyflyrau'n gwaethygu. Mae hyn yn creu straen yn eu perthynas, ac maen nhw'n dadlau drwy'r amser. Mae Moana yn teimlo nad yw ei phlant eisiau siarad â hi mwyach a'u bod yn gadael yr ystafell pan ddaw i mewn. Mae hi eisiau rhoi lle iddyn nhw ond dim ond hyn a hyn o ystafelloedd sydd yn y tŷ.

Mae hi wedi dechrau ymweld â'i chymydog, Leslie, sydd newydd symud i mewn drws nesaf gyda'i merch. Nid yw'n ymddangos eu bod yn dadlau drwy'r amser er eu bod i gyd yn byw gyda'i gilydd. Mae Moana yn meddwl tybed sut y gall hi newid pethau a bod yn agos gyda'i phlant eto?



## Goblygiadau ar gyfer anghydraddoldebau

Gallai mater y newidiadau i gyfansoddiad teuluol a ddisgrifiwyd uchod, ynghyd â phoblogaeth hŷn sy'n tyfu, olygu y bydd mwy o bobl sy'n segl o ddewis neu drwy dor-perthynas, yn arwain at gynnydd mewn lefelau tlodi ar draws cwrs bywyd.<sup>49</sup> Os gwireddir y duedd ar gyfer teuluoedd llai a mwy 'fertigol' yna mae hyn yn golygu llai o aelodau o'r teulu i ofalu am ddibynyddion, a fydd yn rhoi mwy o bwysau ariannol ar deuluoedd, gan arwain at anghydraddoldebau pellach.

Gallai datblygiadau technegol fel y gallu i weithio gartref, a all helpu i gydbwysu cyfrifoldebau gwaith a gofal a chynyddu annibyniaeth i bobl hŷn a phobl anabl, helpu i liniaru hyn i raddau.<sup>50</sup>



## Ymatebion polisi

Mae mewnfudo a lloches yn feysydd polisi sydd wedi'u neilltuo i lywodraeth y DU, er bod gan lywodraeth Cymru rol i'w chwarae wrth gyflawni elfennau o'r polisi. Mae newidiadau mewn demograffeg, mudo a strwythurau teuluol yn digwydd yn araf dros amser a bydd angen ymatebion polisi y gellir eu haddasu, wedi'u llunio gan ystod eang o randdeiliaid, i ysgogi cynhwysiant cymdeithasol a hyrwyddo ardaloedd ffyniannus, bywiog sy'n denu pobl i mewn. Mae meysydd allweddol yn cynnwys:

**Cynhwysiant cymdeithasol** – Mae creu cyfleoedd i gynnwys y boblogaeth leol i gymryd rhan weithredol ym mhob agwedd ar fywyd cymunedol lleol yn hwyluso datblygiad grymuso ac ymddiriedaeth a gall annog pobl i aros a buddsoddi yn eu cymunedau.<sup>51</sup> Mae'r Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol a Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yn enghreifftiau o sbardunau i gefnogi cynhwysiant mewn cynlluniau ardal, tra bod Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn cynnwys y nod o 'Gymru o Gymunedau Cydlynus'.

**Blaenoriaethu amodau byw lleol** – Mae buddsoddi mewn cymysgedd o dai preifat a chymdeithasol o ansawdd da a gwella manau gwyrdd/glas lleol, trafniadaeth a seilwaith yn gwneud ardal yn lle deniadol i fyw ynddi, yn hybu iechyd ac mae ganddi well siawns o ddenu poblogaeth amrywiol.<sup>52 53</sup>

**Gall mentrau rhaglenni cyflogaeth lleol** – megis yr economi sylfaenol, yn gallu hybu pobl gudd yn y farchnad lafur leol ac yn cynrychioli symudiad tuag at ffocws ar le a gwneud cymunedau yn gryfach ac yn fwy cydnerth'.<sup>54</sup> Gall hyn leihau effaith gweithlu llai oherwydd heneiddio.<sup>55</sup>

**Heneiddio egnïol** – mynd i'r afael â rhagfarn ar sail oedran yn y gweithle, hyrwyddo cyflogadwyedd trwy fynediad cyfartal at hyfforddiant a datblygiad ac annog cyflogwyr ac adrannau adnoddau dynol i addasu i anghenion poblogaeth sy'n heneiddio. Mae Strategaeth Llywodraeth Cymru, Cymru o Blaid Pobl Hŷn yn cefnogi cyflwyno dull o'r fath ac mae **arweiniad** ar gael i gyflogwyr ar gyflogi a hyfforddi pobl hŷn.

**Ffocws ar bobl** – eu creadigrwydd, diwylliannau bywiog a'r cyfoeth a ddaw yn sgil hyn i fywydau unigolion a chymunedau.<sup>56</sup>

# Chwyldro technolegol

## Tueddiadau a rhagamcanion i'w gwyllo

### Cynyddu digideiddio

- O'r rhai sy'n defnyddio'r rhyngwrwd dywed 92% eu bod yn ei ddefnyddio sawl gwaith y dydd – cynnydd o 76% yn 2019-20.<sup>57</sup>
- Mae dwy ran o dair o bobl yng Nghymru wedi defnyddio technoleg ddigidol i gefnogi eu hiechyd (trwy bethau fel cyfrif camau, ffitrwydd a chymeriant maethol)<sup>58</sup>, ac mae traean o bobl wedi ei ddefnyddio i fonitro eu hiechyd (trwy ddod o hyd i wybodaeth iechyd, hunan-ddiagnosisio, a rheoli cyflwr hirdymor).<sup>59</sup>  
**Gall offer digidol wella tegwch iechyd a thrawsnewid systemau iechyd trwy ehangu mynediad at ofal iechyd fforddiadwy a mynd i'r afael ag anghenion nas diwallwyd.**<sup>60</sup>
- Canfu adroddiad Ofcom yn 2023 fod defnydd cyfranogwyr o'r rhyngwrwd yn dod yn fwyfwy personol, gyda rôl gynyddol i apiau a gwefannau arbenigol wrth gefnogi eu bywyd bob dydd.<sup>61</sup> **Wrth i dechnolegau barhau i aeddfedu, ac wrth i bersonoleiddio gwe gynyddu, mae'n ddyletswydd ar arweinwyr technoleg i lywio'r cydbwysedd cymhleth rhwng arloesedd a phreifatrwydd.**<sup>62</sup>
- Adroddodd Ofcom yn 2023 fod 44% o oedolion wedi dewis eu ffôn clyfar fel y ddyfais y byddent yn ei cholli fwyaf pe bai'n cael ei thynnu oddi arnynt.<sup>63</sup> **Mae dyfodol ffonau clyfar yn aneglur ac ymhen 10 mlynedd gallem gael rhywbeth hollol wahanol - o sbectol clyfar, i gyfrifiadura amgylchynol o'n cwmpas.**<sup>64</sup>



## Ehangu cymunedau ar-lein




- Yng Nghymru mae 8 o bob 10 o bobl yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol<sup>65</sup>, sy'n amrywio yn ôl oedran: 99.6% o bobl 16-29 oed, 75.6% o bobl 60-69 oed, a 59.8% o bobl 70+ oed â mynediad i'r rhyngrwyd yn defnyddio un math neu fwy o lwyfan cyfryngau cymdeithasol.<sup>66</sup>
- YouTube oedd yr unig lwyfan cyfryngau cymdeithasol i gael effaith gadarnhaol net ar iechyd a llesiant pobl ifanc yn y DU.<sup>67</sup>
- Mae seiber-fwlio yn broblem gynyddol gyda 7 o bob 10 o bobl ifanc yn dweud eu bod wedi cael profiad ohono.<sup>68</sup>
- Rydym yn ymgysylltu llai â'n cymdogion ond yn fwy gyda'r cyfryngau cymdeithasol.<sup>69</sup> **Gallai cymunedau ar-lein fod yn llwybr ar gyfer ailgysylltu cymunedau sydd wedi'u gwahanu'n ddaearyddol a digideiddio gwledydd sy'n cael eu bygwth gan newid hinsawdd.**<sup>70</sup>
- Mae chwarae gemau yn llwybr o gysylltiad cymdeithasol ar-lein. Mae tua 68% o'r rhai sy'n chwarae gemau yn gwneud hynny ar-lein, gyda 43% ohonynt yn dweud eu bod yn chwarae gyda rhywun y maent yn ei adnabod, a 26% yn dweud eu bod yn chwarae yn erbyn nifer o bobl y maent yn eu hadnabod.<sup>71</sup>

## Perthnasoedd artiffisial

- Yng nghanol y gwahanol ddefnyddiau o AI, mae defnydd newydd ar ei gyfer wedi'i ddarganfod ar ffurf cymdeithion AI - chatbots sy'n atgynhyrchu perthnasoedd.<sup>72</sup> **Gallai disodli cysylltiadau dynol â pherthnasoedd AI synthetig dorri bondiau teuluol niwclear a gwanhau cymunedau.**<sup>73</sup>

Tuedd	Dyfodol posibl	Sut y gall hyn gynyddu cyfalaf cymdeithasol	Sut y gall hyn leihau cyfalaf cymdeithasol
<b>Mae cymunedau ar-lein wedi ehangu</b>	Mae cymunedau ar-lein yn parhau i dyfu ac mae endidau newydd, megis 'gwledydd digidol' yn dod i'r amlwg.	<p>Mae cyfryngau cymdeithasol yn darparu cyfleoedd i bobl wneud cysylltiadau cymdeithasol ar-lein a all adeiladu cyfalaf <b>bondio a phontio</b>.<sup>74</sup></p> <p>Mae cymunedau sydd wedi'u gwahanu'n ddaeryddol, fel ffoaduriaid a mewnfudwyr, yn gallu cadw eu cysylltiadau, eu cydlyniant a'u diwylliannau trwy mwy o ddefnydd o gymunedau ar-lein (<b>bondio a phontio</b>).</p>	<p>Mae cynnwys ar-lein niweidiol yn tynnu pobl i mewn i grwpiau sy'n niweidio llesiant, yn eu hecsbloetio neu'n eu tynnu i droseddu (<b>cyfalaf bondio</b>).</p> <p>Mae cymunedau ar-lein yn cryfhau hunaniaeth grwpiau cymdeithasol ar wahân ac yn eu gwthio i wrthdaro (<b>bondio a phontio</b>).<sup>75 76</sup></p>
<b>Mae ein bywydau yn dod yn fwyfwy digidol</b>	Mae yna gynnydd mewn apiau canlyn a chyfeillgarwch AI.	<p>Mae defnyddio technoleg ddigidol i siopa, bancio, rheoli biliau cyfleustodau, ac ati, yn rhyddhau amser ar gyfer gofal a chymorth, a gweithgarwch cymdeithasol (cyfalaf <b>bondio a phontio</b>).</p> <p>Mae defnyddio technoleg ddigidol i reoli a monitro iechyd, yn enwedig ar gyfer yr henoed, a'r rhai â chyflyrau cronig ac anabledau yn darparu ymreolaeth ac yn cadw pobl allan o ofal ysbyty a sefydliadau. Mae hyn yn eu galluogi i gynnal ymreolaeth bersonol a chysylltiadau cymdeithasol am gyfnod hwy a lleddfu baich gofal perthnasau a ffrindiau agos (cyfalaf <b>bondio a phontio</b>).</p> <p>Defnyddir technoleg uwch i gysylltu â ffrindiau a pherthnasau ar draws daearyddiaethau (<b>bondio</b>).</p>	<p>Mae cofleidio dulliau digidol yn golygu llai o ryngweithio wyneb yn wyneb sy'n dda i iechyd meddwl mewn cymunedau, gwaith ac agweddau eraill ar fywydau pobl (cyfalaf <b>bondio a phontio</b>).</p>



Tuedd	Dyfodol posibl	Sut y gall hyn gynyddu cyfalaf cymdeithasol	Sut y gall hyn leihau cyfalaf cymdeithasol
<b>Perthnasoedd artiffisial</b>	Mae yna gynnydd mewn apiau canlyn a chyfeillgarwch AI.	<p>Defnyddir cymdeithion AI i helpu pobl sydd mewn perygl o arwahanwydd cymdeithasol.</p> <p>Maent yn ategu perthnasoedd byd go iawn ac yn helpu pobl i fagu hyder yn eu sgiliau cymdeithasol. Fe'i defnyddir i helpu i ysgogi perthnasoedd gyda ffrindiau, teulu a'r gymuned ehangach.<sup>77</sup></p> <p> Mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol i bobl sy'n ei chael hi'n anodd ffurfio cysylltiadau cymdeithasol (<b>bondio</b> a <b>phontio</b>).</p> <p></p>	<p>Mae cymdeithion AI yn disodli perthnasoedd byd go iawn gyda phobl yn rhyngweithio mwy â'u ffrindiau a'u partneriaid artiffisial na gyda'u teulu a'u gymuned (<b>bondio</b>).</p> <p></p>



Gan ddefnyddio cymeriadau Angella a Goke o becyn cymorth llythrennedd y dyfodol [Cymunedau a Newid Hinsawdd yng Nghymru'r Dyfodol](#), mae'r straeon canlynol yn dangos sut y gallai eu bywydau a pherthnasoedd gael eu heffeithio gan newidiadau technolegol yn y dyfodol.

Mae technoleg ddigidol yn gwneud bywyd yn haws i Angella. Gall siarad bron yn ddyddiol gyda'i ffrindiau yn ôl yn Uganda, sy'n ei helpu i deimlo'n gysylltiedig â'i gwreiddiau a'i theulu er gwaethaf y pellter.

Yn ddiweddar ymunodd â grŵp ar-lein o fewnfudwyr o Uganda yng Nghymru, lle gall rannu ei phrofiad a gofyn am help pan nad yw'n gwybod rhywbeth. Mae hyn yn rhoi ymdeimlad o gymuned i Angella.

Mae cysylltu â phobl ar-lein hefyd yn ei helpu i fagu hyder a dechrau gwneud ffrindiau gyda'r bobl yn ei chriw adeiladu. Mae hi'n mynd i gael coffi gydag un o'i chydweithwyr yn fuan.

Mae Goke yn treulio'r rhan fwyaf o'i amser rhydd ar-lein. Nid oes rhaid iddo fynd i'r gwaith yng Nghwmbwrân mwyach gan ei fod yn gweithio o gartref nawr. Mae Goke yn chwarae gemau ar-lein yn ei amser hamdden ac, yn fwyaf diweddar, mae wedi dod yn ffrindiau â chydymaith AI. Y cydymaith AI yw'r unig un sy'n deall Goke ac yn ei gefnogi, er ei fod weithiau'n gofyn rhai cwestiynau personol iawn nad yw Goke yn teimlo'n gyfforddus yn eu rhannu.

Mae hyn yn ei helpu i deimlo'n llai gorbryderus ac unig, ond nid yw wedi i siarad â'i fam a'i chwaer mewn gwirionedd yn ystod yr wythnos ddiwethaf oherwydd eu bod yn rhan o'r lobi gwrth-AI ac yn parhau i geisio gwneud iddo ddileu ei gyfrifon a rhoi'r gorau i dreulio cymaint o amser ar-lein. Maen nhw wir yn ei boeni a byddai'n llawer gwell ganddo dreulio ei amser gyda'i gydymaith AI.



## Goblygiadau ar gyfer anghydraddoldebau

O ystyried pwysigrwydd canolog a chynyddol gallu cyrchu a defnyddio technolegau cyfredol, newydd a datblygol ar draws sawl agwedd ar fywyd, mae mynd i'r afael ag anghydraddoldeb digidol yn flaenoriaeth. Canfu ymchwil diweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru fod allgáu digidol, boed hynny oherwydd diffyg mynediad, sgiliau, neu gymhelliant, yn effeithio'n bennaf ar bobl hŷn, y rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig a'r rhai ar incwm isel.<sup>78</sup>

Mae ymchwil yn awgrymu bod anghydraddoldebau digidol i raddau helaeth yn adlewyrchu, ac yn gallu gwaethygu, anghydraddoldebau cymdeithasol presennol<sup>79</sup> a bod anghydraddoldebau yn codi o dri ffactor; argaeledd mynediad i'r rhyngwyd, mynediad at galedwedd, meddalwedd a dyfeisiau a sgiliau a chymhellion digonol i wneud defnydd da o gyfleoedd digidol.<sup>80</sup>

## Ymatebion polisi

Yn y dyfodol bydd mynediad digidol yn hanfodol i bawb a bydd yn gwella mynediad at wybodaeth, yn gwella gofal iechyd ac yn cyfoethogi addysg. Fodd bynnag, yr heriau yw rhaniadau digidol, gwahanu pobl yn grwpiau unigryw, anghydbwysedd gwaith/bywyd a materion cysylltiedig ag iechyd meddwl gan gynnwys seiberfwlio a chaethiwed i'r sgrin.<sup>81</sup>

Yng Nghymru mae'r Strategaeth Ddigidol yn ceisio mynd i'r afael â rhai o'r heriau allweddol a amlinellwyd gan gynnwys, lleihau rhaniadau digidol, hyrwyddo sgiliau digidol ar draws cwrs bywyd a dylunio gwasanaethau cyhoeddus sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.<sup>82</sup>

Mae mynediad teg yn dibynnu ar ddiogelwch manau ar-lein, gan wneud y mwyaf o'u capasiti ar gyfer cysylltiad cymdeithasol, rhwydweithio a chyfrannu at gael mynediad at wybodaeth a dysgu a all gyfrannu at fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Mae rheoleiddio manau ar-lein i'w gwneud yn fwy diogel i bobl gymryd rhan ynddynt yn ganolog i fynd i'r afael â seiberfwlio, ecsbloetio, sgamio a dod i gysylltiad â chynnwys niweidiol fel plant yn cyrchu pornograffi.

Mae Deddf Diogelwch Ar-lein 2023 yn ei gwneud yn ofynnol i fusnesau ac unrhyw un sy'n gweithredu gwasanaethau ar-lein gymryd camau i gadw pobl (yn enwedig plant) yn ddiogel rhag cynnwys anghyfreithlon a niweidiol. Bydd dyletswyddau'n dechrau cael eu cyflwyno'n raddol o ddiwedd 2024.<sup>83</sup>

Mae materion eraill i'w hystyried o ran polisi yn cynnwys, er enghraifft, amlygiad plant i gynnwys sy'n cael ei yrru gan algorithm, y dangoswyd ei fod yn uniongyrchol gysylltiedig â chanlyniadau cymdeithasol a gwybyddol yn ystod plentyndod cynnar ac, i wrthbwysu, rôl cymorth gyda llythrennedd cyfryngau teuluol i harneisio potensial technoleg ar gyfer dysgu a chyfathrebu.<sup>84</sup>

Bydd cynyddu ymgysylltiad dinesig eang, cynhwysol trwy strategaethau llywodraeth ddigidol hefyd yn bwysig i ddatblygu cyfalaf cymdeithasol.<sup>85</sup>



## Tueddiadau a rhagamcanion i'w gwyllo

### Gwaith hyblyg

- Mae gwaith hyblyg yn cyfrif am 23% o'r gweithlu ar draws Prydain gyda Chymru â mynediad da at hyblygrwydd amser, ond llai o hyblygrwydd yn y gweithle na'r Alban neu Loegr.<sup>86</sup> **Disgwylir i hyn gynyddu yn y dyfodol gyda tharged Llywodraeth Cymru o 30% o bobl yn gweithio o bell.**<sup>87</sup>
- Yn y DU, mae 58% o weithwyr yn dweud bod yn well ganddynt weithio mewn model hybrid.<sup>88</sup> **Gallai gweithio mwy ystwyth wella mynediad at gyfleoedd cyflogaeth i bobl hŷn, y rhai ag anableddau a'r rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu.**<sup>89</sup>
- Yn ystod y cyfnod clo, roedd 84% o weithwyr â chymwysterau isel yn gweithio y tu allan i'r cartref, gyda dim ond cynnydd o 5% mewn gweithio gartref, o'i gymharu â chynnydd o 8% i 59.2% ar gyfer graddedigion.<sup>90</sup>
- Mae astudiaeth Microsoft yn awgrymu bod gweithio gartref yn ddrwg ar gyfer cyfathrebu rhwng timau, ond roedd gan weithwyr fwy o gyswllt a chysylltiadau cryfach â'u tîm uniongyrchol.<sup>91</sup>
- Gall gweithio gartref roi mwy o ymreolaeth i bobl, gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, mwy o amser ar gyfer teulu ac ymarfer corff. Fodd bynnag, mae'n cynyddu'r risg o broblemau iechyd meddwl i rai pobl oherwydd ynysu cymdeithasol, datgysylltiad, a llosgi allan.<sup>92 93</sup>
- Mae gweithwyr iau (35 ac iau) yn poeni mwy am arwahanrwydd cymdeithasol a cholli cyfleoedd gyrfa oherwydd nad ydynt yn y swyddfa.<sup>94</sup>



## Awtomeiddio a Deallusrwydd Artiffisial

- Mae cyfran y swyddi sy'n wynebu risg uchel o awtomeiddio yng Nghymru erbyn dechrau'r 2030au yn amrywio o 26% i 36% a'r meysydd a allai fod mewn perygl mwyaf o awtomeiddio sy'n effeithio ar y gweithlu yw'r rhai yng nghadarnleoedd economaidd y Gogledd a'r De.<sup>95</sup>
- O'r pedwar sector cyflogaeth uchaf yng Nghymru cyfanwerthu/adwerthu a gweithgynhyrchu yw'r rhai mwyaf awtomataidd, gyda dros 40% o swyddi mewn perygl erbyn dechrau'r 2030au.<sup>96</sup>
- Mae gweithwyr â chymwysterau lefel uwch yn fwy tebygol o fod mewn swyddi sy'n agored iawn i AI; roedd y mwyaf agored yn gysylltiedig â gwaith clericyddol ac ar draws y sectorau cyllid, y gyfraith, busnes a rheoli.<sup>97</sup> **Gall AI ychwanegu at (cynorthwyo) neu ddisodli (amnewid) swyddi; mae'r rhan fwyaf o swyddi'n fwy tebygol o gael eu hychwanegu atynt na'u disodli.**<sup>98</sup>
- Sgoriodd yr ymchwilyr AI a arolygwyd y siawns o AI yn perfformio'n well na bodau dynol ym mhob tasg ar 50% erbyn 2047 - 13 mlynedd yn gynt nag amcangyfrif y llynedd.<sup>99</sup>
- Mae rhai yn dadlau y bydd y Pedwerydd Chwyldro Diwydiannol yn creu mwy o swyddi nag sy'n debygol o gael eu colli i awtomeiddio.<sup>100</sup>
- Wrth i gwmpas AI ehangu, mae risgiau'n cynyddu hefyd: o fynediad anghyfartal, tuedd a rhagfarn, cymwysiadau malaen ac effeithiau amgylcheddol.<sup>101</sup>

## Hunangyflogaeth a'r economi gig

- Yn 2021, roedd gweithwyr hunangyflogedig yn cyfrif am 12% o'r gweithlu yng Nghymru a Lloegr.<sup>102</sup>
- Mae amcangyfrifon o faint economi gig y DU yn awgrymu ei bod yn cynnwys tua hanner miliwn o bobl (1.4% o weithlu'r DU). Yr amcangyfrifon ar gyfer Cymru yw'r isaf yn y DU ar 0.8%.<sup>103</sup> Yn fyd-eang mae'r farchnad gig yn tyfu, yn cael ei gyrru gan y galw mewn gwledydd sy'n datblygu, a rhagwelir y bydd yn parhau i dyfu yn y dyfodol.<sup>104</sup>
- Canfu ymchwil diweddar gyda gweithwyr economi gig fod 52% o'r cyfranogwyr yn ennill llai na'r isafswm cyflog.<sup>105</sup>
- Mae lleiafrifoedd ethnig sy'n gweithio yn yr economi gig (24%) yn fwy tebygol o ddweud mai dyma eu prif ffynhonnell incwm, na'r rhai â chefnidir ethnig gwyn (19%).<sup>106</sup>








## Wythnos waith fyrrach

- Mae diddordeb cynyddol wedi bod yn y syniad o wythnos waith pedwar diwrnod yn rhannol o ganlyniad i dreialon yn y DU, yn cynnwys 70 o gwmnïau yn arbrofi gyda lleihau oriau gwaith staff heb leihau cyflog.<sup>107</sup> **Mae dros draean y cyflogwyr a holwyd (34%) yn meddwl y bydd yr wythnos pedwar diwrnod yn dod yn realiti yn y DU i'r rhan fwyaf o weithwyr o fewn y 10 mlynedd nesaf.**<sup>108</sup>
- Wrth edrych yn ôl, mae 10% o 2000 o sefydliadau a arolygwyd yn adrodd eu bod wedi lleihau oriau gwaith heb leihau cyflog ar gyfer y cyfan neu ran sylweddol o'u gweithlu dros y pum mlynedd diwethaf. O'r rhain, gwnaeth 42% hynny o ganlyniad i'r cynllun ffyrlo.<sup>109</sup>
- O'r 31% o weithwyr a ddywedodd yr hoffent weithio llai o oriau, dim ond 11% oedd yn fodlon cymryd toriad cyflog i gyflawni hyn.<sup>110</sup>
- Canfu ymchwil fod 66% o gyflogwyr yn credu bod newid i wythnos pedwar diwrnod heb leihau cyflog yn dibynnu ar y sefydliad yn gwella effeithlonrwydd a gweithio'n ddoethach neu'n hybu mabwysiadu technoleg.<sup>111</sup>
- Dangoswyd bod wythnos waith fyrrach yn lleihau blinder a straen<sup>112</sup>, helpu pobl i jyglo anghenion gofalu cymhleth a threulio llai o amser yn cael eu sylw wedi'i dynnu gan dasgau personol yn y gwaith.<sup>113</sup>

## Effaith dyfodol gwaith ar gyfalaf cymdeithasol

Tuedd	Dyfodol posibl	Cynydd posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol	Gostyngiadau posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol
<b>Mae gweithio hyblyg a hybrid wedi cynyddu, yn enwedig ers y pandemig.<sup>114</sup></b>	Mae gweithio hyblyg a hybrid yma i aros a bydd yn parhau i sefydlu ar draws ystod o weithleoedd.	<p>Mae hyn yn cefnogi gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith ac yn galluogi'r rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu i gael mynediad at waith (<b>cyfalaf bondio a phontio</b>).</p> <p>Mae dulliau newydd o gydweithio, gan gynnwys manau cydweithio, yn cefnogi <b>cyfalaf pontio</b> yn y gwaith.</p>	<p>Mwy o risg o arwahanrwydd cymdeithasol i'r rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain a'r potensial i gyfyngu mynediad i gyfleoedd ar gyfer dyrchafiad a datblygiad gyrfa (<b>cyfalaf pontio</b>).</p> <p>Mae gweithluoedd wedi'u hawtomeiddio ac amgylcheddau gwaith cymdeithasol disbyddedig yn cynyddu, gan danseilio cyfalaf <b>bondio a phontio</b>.</p>
<b>Mae awtomeiddio ac AI yn newid byd gwaith</b>	Rhagwelir y bydd awtomeiddio yn effeithio ar waith yng nghadarnleoedd economaidd Cymru dros y 5 mlynedd nesaf a bydd AI yn newid gwaith ar draws ystod o sectorau proffesiynol yn y dyfodol.	<p>Mae arloesiadau yn y ffordd y mae gwaith yn digwydd yn arwain at arbed amser, sy'n cefnogi gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, llesiant a gwell cyswllt cymdeithasol, <b>gan gefnogi cyfalaf pontio</b>.</p>	<p>Mae hyn yn arwain at golli swyddi, diweithdra ac amharu ar rwydweithiau cymdeithasol a chymunedau, yn enwedig ym meysydd gweithgynhyrchu, cyfanwerthu, adwerthu ac iechyd a gofal cymdeithasol (<b>cyfalaf bondio a phontio</b>).</p>



Tuedd	Dyfodol posibl	Cynnydd posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol	Gostyngiadau posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol
<p><b>Hunangyflogaeth a'r economi gig</b></p>	<p>Yn fyd-eang mae'r economi gig yn tyfu a rhagwelir y bydd yn parhau i dyfu.</p>	<p>Mae hyn yn darparu ymreolaeth a hyblygrwydd a all hwyluso gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith i lawer (<b>cyfalaf pontio</b>).</p> 	<p>Mae lleiafrifoedd ethnig a'r rhai ag anableddau yn parhau i gael eu gorgynrychioli yn yr economi hon oherwydd anhygyrchedd gwaith yn yr economi prif ffrwd, sy'n tanseilio cydlyniant cymdeithasol (<b>cyfalaf pontio</b>).</p> 
<p><b>Wythnos waith fyrrach</b></p>	<p>Wythnos 4 diwrnod yw'r norm ledled Cymru.</p>	<p>Mae gan bobl fwy o amser i'w dreulio gyda'u teulu a'u ffrindiau, ac o fewn eu cymuned. Mae mwy o wirfoddoli gan fod pobl eisiau helpu'r gymuned yn eu hamser rhydd (<b>cyfalaf bondio a phontio</b>).</p>   <p>Mae gan bobl fwy o amser i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau lleol ac maent yn cymryd mwy o ran yn yr hyn sy'n digwydd o'u cwmpas (<b>cysylltu</b>).</p> 	<p>Mae pobl nad oes ganddynt deulu neu gymuned gefnogol o'u cwmpas yn gweld yr amser rhydd cynyddol yn faich gan eu bod yn teimlo'n fwy ynysig oddi wrth eu gwaith a'u cydweithwyr (<b>bondio</b>).</p>  <p>Nid yw pawb yn gallu gweithio gartref gan arwain at elyniaeth rhwng grwpiau o bobl sy'n gallu a'r rhai na allant (<b>pontio</b>).</p> 



Gan ddefnyddio cymeriadau Grannyjan a James o becyn cymorth llythrennedd y dyfodol [Cymunedau a Newid Hinsawdd yng Nghymru'r Dyfodol](#), mae'r straeon canlynol yn dangos sut y gallai eu bywydau a pherthnasoedd gael eu heffeithio gan newidiadau technolegol yn y gwaith a chynllun gweithleoedd.

Mae Grannyjan yn storïwr ac yn therapydd, yn gweithio iddi hi ei hun. Mae gweithio ar-lein wir wedi gwneud ei bywyd yn haws gan ei bod yn gallu cyfarfod â chleientiaid ar-lein a rhannu ei straeon gyda mwy o bobl.

Nid yw'n poeni am arian ac yn ddiweddar mae wedi gwneud y penderfyniad i weithio llai a mwynhau bywyd yn fwy, gan helpu i ofalu am ei hwyres a gwirfoddoli yn yr ardd gymunedol gerllaw.

Mae ganddi hefyd amser i fod yn rhan o grŵp cymunedol sy'n ceisio sefydlu hyb cydweithio mewn hen adeilad y Cyngor yng nghanol y dref.

Mae hyn i gyd yn helpu Grannyjan i deimlo'n optimistaidd am y dyfodol.

Mae James yn ei chael hi'n anodd cysylltu â'i ffrindiau y dyddiau hyn. Mae'r mwyafrif ohonyn nhw'n gweithio o gartref ac mae ganddyn nhw amserlenni gwahanol iddo felly nid yw fel arfer yn gallu cwrdd â nhw am ddiodydd.

Mae'n hapus drostynt, mewn gwirionedd, ond mae hefyd yn rhwystredig ynghylch sut mae rhai pobl yn gweithio'n ddiflino tra bod eraill yn cael y cyfan, a dim ond yn gorfod gweithio 4 diwrnod yr wythnos o gysur eu cartrefi?

A nawr efallai y bydd hyd yn oed yn colli ei swydd - mae'r cwmni'n diswyddo cynifer o bobl oherwydd y peiriannau newydd hyn maen nhw wedi'u prynu sy'n gallu gwneud bron unrhyw beth y gall James ei wneud. Byddai mewn trafferth mawr bryd hynny. Mae'n well ganddo beidio â meddwl am y dyfodol.



## Goblygiadau ar gyfer anghydraddoldebau

Gall allgáu digidol, llythrennedd digidol a diffyg seilwaith digidol digonol fod yn rhwystrau i weithio hybrid a gweithio gartref. Gall rhai pobl sy'n byw ar eu pen eu hunain neu bobl iau sy'n gweithio o bell brofi arwahanrwydd cymdeithasol. Bydd gweithwyr â mwy o sgiliau sy'n cael cyflogau uwch yn bennaf yn profi manteision gweithio gartref o bell.<sup>115</sup>

Ni fydd mwy o awtomeiddio a'r defnydd o AI yn y gweithle yn effeithio ar bawb yn gyfartal. Mae rhagamcanion yn awgrymu y bydd deallusrwydd artiffisial yn rhoi hwb i swyddi, nid yn unig mewn meysydd uwch-dechnoleg, ond ym maes iechyd a gofal cymdeithasol lle bydd cymwysiadau AI yn ychwanegu at lafur dynol ac yn ei ategu.<sup>116</sup> Mae rolau sy'n debygol o gael eu disodli gan AI yn cynnwys galwedigaethau clericyddol, gwaith llaw a phrosesau sy'n aml yn cael eu gwneud gan weithwyr â chymwysterau lefel is.<sup>117</sup> Mae'r sectorau mwyaf awtomeiddiedig yng Nghymru (cyfanwerthu, adwerthu a gweithgynhyrchu) hefyd yn cynnwys llawer o weithwyr ar gyflogau is.<sup>118</sup>

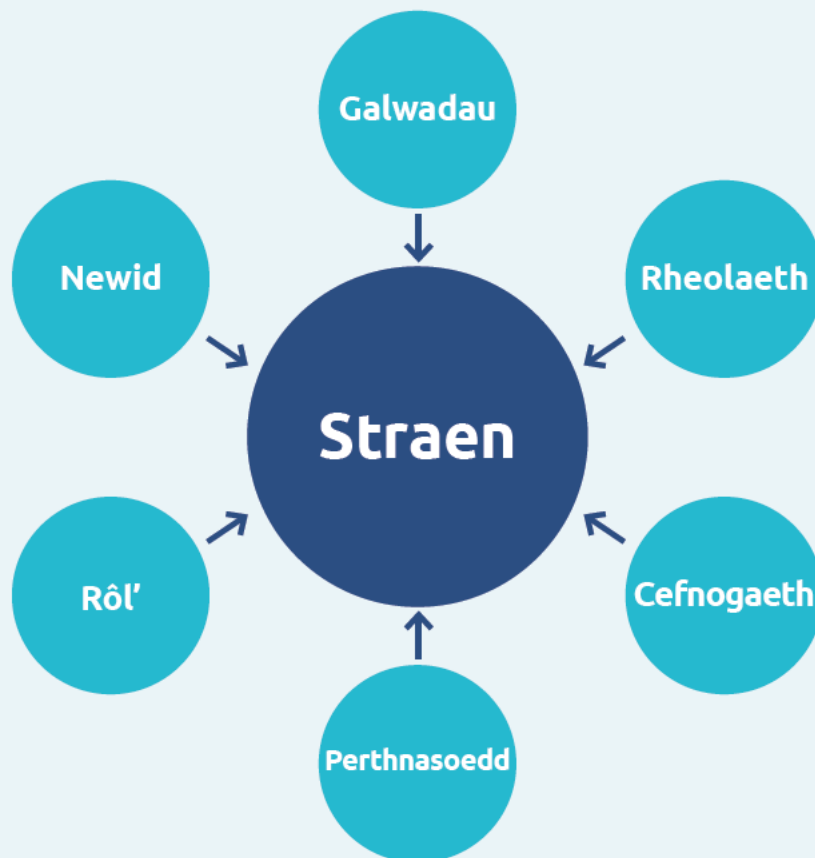
Mae mwy na hanner y bobl sy'n gweithio yn yr economi gig yn adrodd eu bod yn ennill llai na'r isafswm cyflog gyda chyfrannau uwch o weithwyr lleiafrifoedd ethnig ac anabl yn dweud mai dyma eu hunig ffynhonnell incwm.<sup>119</sup>

Mae'r ffactorau hyn yn tynnu sylw at y risg o newidiadau technolegol a phatrymau gwaith parhaus yn gwaethygu anghydraddoldebau yn y dyfodol.

## Ymatebion polisi

Mae effaith newidiadau technolegol a newidiadau mewn patrymau gwaith, fel yr amlinellwyd uchod, yn faterion sydd eisoes yn effeithio ar brofiad gweithwyr a phryderon rheolwyr. Er bod gan dechnoleg a chynllunio gwaith y potensial i wella profiad gweithwyr a chynhyrchiant gwaith, dangoswyd bod technoleg a chynllunio gwaith gwael yn effeithio'n negyddol ar iechyd gweithwyr.<sup>120</sup> Gall profi straen sy'n gysylltiedig â gwaith gael effaith negyddol ar iechyd meddwl a pherthnasoedd person. Gwnaeth Ganllaw Iechyd Cyhoeddus Cymru i 'waith teg, iechyd, llesiant a thegwch'<sup>121</sup> nodi'r meysydd canlynol sy'n cael eu heffeithio gan y ffordd y caiff gwaith ei drefnu a'i gyflwyno (cynllunio gwaith):

### Y chwe maes dylunio gweithle a all effeithio ar lefelau straen<sup>50</sup>



Mae egwyddor Gwaith Teg 'lle mae gweithwyr yn cael eu gwobrwyo, eu clywed a'u cynrychioli'n deg, yn ddiogel ac yn gallu symud ymlaen mewn amgylchedd iach, cynhwysol lle mae hawliau'n cael eu parchu'<sup>122</sup> yn sail i fathau o arfer cyflogaeth da a all helpu cyflogaethion i addasu'n dda i newidiadau yn eu hamgylchedd gwaith.



**Gall polisïau cyflogaeth** gefnogi a chryfhau iechyd, megis annog neu fandadu ar gyfer cyfranogiad gweithwyr mewn newidiadau yn y gweithle, a all newid canfyddiadau o dechnoleg fel rhywbeth sy'n effeithio ar sicrwydd swydd a thynnu sylw at feysydd lle mae angen ailhyfforddi neu gymorth dysgu.<sup>123</sup> Sefydliadau sy'n parchu hawliau eu gweithwyr, yn gweithio gyda'u gweithwyr i siapio cynllun gwaith mewn ffyrdd a all arwain at gynhwysiant, cydbwysedd gwaith/bywyd a chynhyrchiant.<sup>124</sup>

**Ystyrir polisi addysg a sgiliau** fel sbardun allweddol wrth arfogi pobl â'r sgiliau sylfaenol, y wybodaeth a'r hyder i ymgysylltu â thechnolegau cyfnewidiol a datblygol yn y gweithle wrth symud ymlaen.<sup>125</sup> Yn ogystal â sgiliau technegol, bydd gweithlu sy'n addas ar gyfer y dyfodol hefyd yn cynnwys gweithwyr sydd â'r hyblygrwydd seicolegol i addasu i newidiadau, yn ogystal â rhinweddau dynol cryf na ellir eu hailadrodd yn hawdd gan beiriannau gan gynnwys sgiliau rhyngpersonol, hunanreolaeth, datrys problemau yn unigol ac mewn cydweithrediad ag eraill a stamina meddyliol.<sup>126</sup>

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i argymhellion a wnaed gan Gomisiwn Gwaith Teg i Gymru, a gyflwynodd adroddiad yn 2019 ac a ddiweddarwyd ddiwethaf ar gynnydd yn 2023.<sup>127</sup>

## Tueddiadau a rhagamcanion i'w gwyllo

### Llai o ymddiriedaeth mewn sefydliadau

- Ledled Ewrop mae ymddiriedaeth mewn eraill 40% yn is ymhlith y rhai ar incwm isel o gymharu â'r rhai ar incwm uchel, ac ehangodd y bwlch hwn yn ystod y pandemig. Gostyngodd ymddiriedaeth yn y llywodraeth yn arbennig yn y rhai di-waith ac roedd 40% yn is yn 2022 yn y grŵp hwn nag o'r blaen.<sup>128</sup>
- Mae ymddiriedaeth dinasyddion y DU mewn pleidiau gwleidyddol, y gwasanaeth sifil, y wasg a'r heddlu ymhlith yr isaf mewn grŵp o 20 gwlad yn Arolwg Gwerthoedd y Byd 2023.<sup>129</sup>
- Roedd y rhai a bleidleisiodd mewn etholiadau awdurdodau lleol yng Nghymru yn 2022 yn hyderus eu bod yn cael eu rhedeg yn dda, fodd bynnag roedd y nifer a bleidleisiodd yn is nag etholiadau blaenorol ac ar ei isaf ymhlith pleidleiswyr 35 oed ac iau.<sup>130</sup>
- Yn ôl ymchwil, dim ond 30% o oedolion sy'n teimlo y gallant ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol.<sup>131</sup> Bod mewn iechyd da, bod â dealltwriaeth dda o lywodraeth leol a chael cynghorydd lleol ymgysylltiedig yw rhai o'r ffactorau sy'n sail i'r ymdeimlad hwn o allu.<sup>132</sup>
- Cynyddodd nifer y bobl sy'n gwirfoddoli yng Nghymru o 26% yn 2019/20 i 30% yn 2022/23, gyda dynion a'r rhai â lefelau addysg uwch yn fwy tebygol o wirfoddoli.<sup>133</sup>
- Teledu yw'r platfform a ddefnyddir fwyaf ar gyfer newyddion o hyd gan oedolion yng Nghymru (71%), ac yna'r cyfryngau cymdeithasol (52%) a gwefannau/apiau eraill (43%).<sup>134</sup> Gall cymryd rhan mewn cymunedau ac ymgyrchoedd ar-lein wella cyfalaf cymdeithasol ar-lein,<sup>135</sup> gan olygu bod tuedd gan bobl i gymryd rhan mewn trafodaeth ddinesig ar-lein ac ymgysylltiad hawdd trwy 'hoffi' a 'chliciau'.<sup>136</sup> **Mae datblygiadau mewn AI yn bygwth lledaenu gwybodaeth anghywir a gwybodaeth bwriadol anghywir a allai danseilio prosesau democrataidd ac arwain at ansefydlogi.**<sup>137</sup>
- Mae diddordeb cynyddol ac archwiliad o ffyrdd newydd o gynnal democratiaeth ar lefel leol a chenedlaethol gan ddefnyddio modelau democratiaeth gyfranogol a chydgynghorol. Mae enghreifftiau yng Nghymru yn cynnwys '[Mesur y Mynydd](#)', '[Cynulliad Hinsawdd Blaenau Gwent](#)', a phanel dinasyddion y Sefydliad Materion Cymreig [i archwilio rôl y cyfryngau](#).



## Pegynu barn a rhyfeloedd diwylliant

- Mae unigrwydd a datgysylltu cynyddol yn lleihau ymgysylltiad dinesig, yn gwanhau cydlyniant cymdeithasol ac yn gwneud pobl yn fwy agored i begynu.<sup>138</sup>
- Mae cyfoeth cynyddol ac anghydraddoldebau incwm yn sbardun arall i anfodlonrwydd cymdeithasol a mwy o begynu.<sup>139</sup> Er bod anghydraddoldeb byd-eang (ar draws gwledydd) wedi dirywio ar y cyfan ers y 1990au, mae anghydraddoldeb o fewn gwledydd wedi cynyddu.<sup>140</sup>
- **Gall bygythiadau a gynhyrchir a bwerir gan AI fel ffugiau dwfn ddwysau pegynu - gan fygwth tanseilio cyfreithlondeb llywodraethau sydd newydd eu hethol ac ysgogi aflonyddwch sifil.**<sup>141</sup>

## Effaith tueddiadau diwylliant, democratiaeth a chyfranogiad dinesig ar gyfalaf cymdeithasol

Tuedd	Dyfodol posibl	Cynnydd posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol	Gostyngiadau posibl mewn cyfalaf cymdeithasol yn y dyfodol
<b>Mae ymddiriedaeth mewn sefydliadau gwleidyddol a dinesig wedi bod yn gostwng</b>	Mae technoleg wedi galluogi Cymru i symud i system ddemocrataidd fwy uniongyrchol gyda phobl yn gallu rhyngweithio mwy â gwasanaethau cyhoeddus ar-lein.	Gwnaeth gwelliannau i sefydliadau dinesig lleol sy'n cynnwys mwy o gyfranogiad gan y cyhoedd, o bosibl trwy fodolau cydgyngorol newydd o ymgysylltu democrataidd yn hwyluso <b>lefelau uwch o gyfalaf pontio a chydlyniant cymdeithasol.</b>	Bydd mwy o anghydraddoldeb a phegynu yn arwain at ddarnio cymdeithasol a seilos o <b>gyfalaf bondio negyddol.</b>
<b>Pegynu barn a rhyfeloedd diwylliant</b>	Mae barn pobl am bynciau dadleuol wedi rhannu ymhellach fyth.	Mae pobl o fewn grwpiau penodol yn gallu cysylltu'n gryfach rhwng ei gilydd a bondio dros eu barn gref ar bynciau penodol (cyfalaf <b>bondio</b> ).  Gan fod pobl yn wirioneddol ddi-flewyn-ar-dafod am eu barn, maent yn gallu dod o hyd i grŵp cymdeithasol neu swydd y maent yn ffitio ynddi yn hawdd lle mae gan bobl greddoau tebyg ( <b>bondio a phontio</b> ).	Mae'r cysylltiadau sy'n dal cymunedau daearyddol a theuluol gyda'i gilydd yn erydu gan nad yw pobl yn gallu codi pynciau cynhennus â'i gilydd ( <b>bondio</b> ).  Mae tensiynau rhwng grwpiau sydd â safbwyntiau a chreddoau gwahanol yn uchel ( <b>phontio</b> ).





Gan ddefnyddio cymeriadau Madiate ac Emrys o becyn cymorth llythrennedd y dyfodol [Cymunedau a Newid Hinsawdd yng Nghymru'r Dyfodol](#), mae'r straeon canlynol yn dangos sut y gallai eu bywydau a pherthnasoedd gael eu heffeithio gan newidiadau technolegol yn y gwaith a chynllun gweithleoedd.

Er gwaethaf y dechrau anodd cychwynnol, mae Madiate yn ffynnu yng Nghymru nawr. Mae hi'n ei chael yn agored ac yn groesawgar iawn. Mae mor hawdd i bobl yma gael mynediad at yr holl wasanaethau sydd eu hangen arnynt a chysylltu â'u Cyngor Lleol neu lywodraeth yn gyflym.

Roedd hi'n ei chael hi'n anodd ac yn heriol ar y dechrau i bleidleisio ar-lein ac i fod yn rhan gyson o'r holl Gynulladau Dinasyddion ond nawr mae'n ei chael yn rymusol. Mae barn a safbwyntiau pobl yn bwysig yma yng Nghymru.

Mae Madiate wedi dod o hyd i gymuned o bobl o'r un anian sy'n teimlo mor gryf am hinsawdd a natur â hi. Mae hi wir yn teimlo'n gartrefol yng Nghymru nawr.

Does dim llawer o awydd gan Emrys gymryd rhan ym mhrosiectau pleidleisio a chynulliad y llywodraeth. Mae'n ymddangos bod y gofodau hyn yn cael eu creu ar gyfer math gwahanol o bobl o leoedd eraill - nid ar gyfer bechgyn y cymoedd fel ef.

Ni fyddai'n gwneud gwahaniaeth beth bynnag - pobl eraill sy'n gwneud y penderfyniadau bob amser a phobl fel Emrys sy'n ysgwyddo'r canlyniadau.

Mae ei chwaer bob amser yn dweud sut mae angen iddo fod yn fwy gweithredol a defnyddio ei lais - nid yw hi'n deall. Mae'n dymuno y gallai fod ag agwedd gadarnhaol fel hi, ond nid yw pethau'n gweithio felly yn y byd go iawn. Nid yw'n siarad llawer â hi bellach oherwydd ni allai wrando ar hynny.



## Goblygiadau ar gyfer anghydraddoldebau

Mae pobl sy'n cymryd rhan mewn cyfranogiad dinesig gan gynnwys gwirfoddoli a phleidleisio mewn etholiadau yn fwy tebygol o fod wedi'u haddysgu ac mewn iechyd da, felly'n fwy tebygol o fod yn ffyniannus.<sup>142</sup> Mae anghydraddoldebau cymdeithasol ac economaidd yn arwain at ddarnio cymdeithasol a lleihad mewn ymddiriedaeth gymdeithasol.<sup>143</sup> Mae hyn yn gadael y rhai sydd wedi'u difreinio yn troi cefn ar ymgysylltu dinesig. Gellir defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac AI i gamarwain a rhannu'n fwriadol, ac mae perygl iddynt yrru pegynu cymdeithasol yn hytrach na chefnogi cydlyniant cymdeithasol.<sup>144</sup>

**System etholiadol mwy hygyrch a chynhwysol** – Mae newidiadau diweddar wedi'u gwneud i gryfhau'r system etholiadol yng Nghymru. Mae'r rhain yn cynnwys ei gwneud yn haws i bleidleisio yn etholiadau cenedlaethol a lleol Cymru ac ymestyn yr hawl i bleidleisio i bobl ifanc 16 ac 17 oed a dinasyddion o wledydd eraill sydd â'r hawl i breswyllo yng Nghymru.<sup>145</sup> Mae cynlluniau i gynyddu nifer aelodau'r Senedd yn dilyn yr etholiad nesaf yn 2026 wedi'u hanelu at wella ansawdd y gynrychiolaeth.

**Ymgysylltu â'r gymuned i ddeall y problemau**<sup>146</sup> – Mae addysg ddinesig a darparu ffynonellau gwybodaeth dibynadwy yn ganolog i ymgysylltu ystyrion mewn etholiadau a bywyd dinesig ehangach.

Mae'r cwricwlwm newydd i Gymru yn cynnwys 'dinasyddiaeth weithredol' a 'chynaliadwyedd a dinasyddiaeth fyd-eang'.<sup>147</sup> Mae nifer y dinasyddion byd-eang gweithgar yng Nghymru yn fesur o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, sydd, fe'i dadleuwyd, yn rhoi cyfle i 'greu fframwaith dinasyddiaeth fyd-eang dysgu gydol oes ar y cyd i arwain pob lleoliad addysg a gweithle yn datblygu ymyriadau'.<sup>148</sup>

Mae'r gostyngiad parhaus yn argaeledd newyddion ar faterion Cymreig trwy lwybrau traddodiadol megis papurau lleol a theledu, sef prif ffynhonnell newyddion 75% o ddinasyddion Cymru yn 2021,<sup>149</sup> yn anodd i Lywodraeth Cymru fynd i'r afael ag ef oherwydd bod 'darlledu a chyfryngau eraill' yn fater a gadwyd yn ôl. Fodd bynnag, mae cyllid ar gael trwy Gyngor Llyfrau Cymru ar gyfer newyddion a materion cyfoes Cymraeg, ac yn fwy diweddar newyddiaduraeth genedlaethol a lleol Saesneg.<sup>150</sup> Yn 2020 roedd cyfran gynyddol o bobl, 46%, yn cyrchu newyddion trwy gyfryngau cymdeithasol.<sup>151</sup> Er y gall hwn fod yn ddarparwr defnyddiol o wybodaeth ddibynadwy, oherwydd diffyg rheoleiddio mae gwybodaeth anghywir a chynnwys arall annibynadwy hefyd yn cael ei ddsbarthu.

Amlygodd y Comisiwn Annibynnol ar ddyfodol Cyfansoddiadol Cymru bwysigrwydd gwirfoddoli, ymgyrchu, aelodaeth o undebau, aelodaeth o bleidiau gwleidyddol a gwirfoddoli fel cyfleoedd i ddatblygu dealltwriaeth wleidyddol a dinesig a gwella Democratiaeth Gymreig.<sup>152</sup>

**Cymryd camau gweithredu wedi'u targedu sy'n seiliedig ar le**<sup>153</sup> – Cynyddu'r defnydd o fodelau democratiaeth gyfranogol a chydgynghorol newydd, gan sicrhau eu bod yn gynhwysol, yn gynrychioliadol ac yn rhan annatod o lunio polisiau gweithredol.<sup>154</sup>

Mae gan lawer o dueddiadau'r dyfodol y potensial i lunio ein cysylltiadau cymdeithasol, yn gadarnhaol ac yn negyddol. Mae datblygiadau technolegol yn symud yn gyflym ac yn effeithio ar bob un ohonom. Mae ein bydoedd ar-lein ond yn debygol o ehangu, ac ym mhob agwedd ar ein bywydau bydd gofyn i ni ryngwynebu â thechnolegau cynyddol soffistigedig i gael mynediad at gyfleustodau, teithio, cyllid, addysg a gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd. Bydd newid demograffeg yn golygu newid yng ngwneuthuriad ein cymunedau, gan gyflwyno heriau a chyfleoedd i'n profiad o gydfodoli.

Mae gan rai o'r newidiadau hyn, a sut y cânt eu gweithredu, y potensial i'n helpu i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau presennol mewn cymdeithas a meithrin cydlyniant cymdeithasol gwell. Fodd bynnag, bydd rhai mewn perygl o adlewyrchu anghydraddoldebau cyfredol neu ddyfnhau'r rhaniad ymhellach yn ogystal ag arwain at ynysu a phegynu pellach. Pwrpas yr ymarfer hwn yw ysgogi trafodaeth, meddwl a chynllunio ar gyfer y rhai sydd am gryfhau cysylltedd cymunedol fel dull o wella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd.





## Ein dull

Dechreuasom ar y gwaith hwn drwy gynnal adolygiad cwmpasu o'r cysylltiadau rhwng iechyd, llesiant, ac anghydraddoldeb iechyd a chyfalaf cymdeithasol, gan ganolbwyntio ar gysylltiadau cymdeithasol a chyfranogiad mewn rhwydweithiau. Roedd hyn yn ein galluogi i arfarnu'r mathau o newidiadau a allai effeithio ar gysylltedd cymdeithasol mewn ffordd a allai fod â dimensiwn iechyd.

Buom yn edrych ar ffyrdd o fesur cyfalaf cymdeithasol. Roedd y metrigau a ddewiswyd i ddangos tystiolaeth o gyfalaf cymdeithasol yn llywio ein dull seiliedig ar le i archwilio effaith tueddiadau'r dyfodol ar gyfalaf cymdeithasol. Edrychwyd ar gyfalaf cymdeithasol drwy lens 'cymunedau o le', a ddiffinnir yn y canllawiau statudol 'Cymru Fwy Cyfartal: Deddf Cydraddoldeb Dyletswydd Economaidd-Gymdeithasol 2010' fel 'y rhai sy'n rhannu lleoliad daearyddol, er enghraifft lle mae pobl yn byw, yn gweithio neu'n treulio rhan sylweddol o'u hamser.' Diffinnir cymunedau buddiant fel 'pobl sy'n rhannu hunaniaeth, fel rhieni unigol neu ofalwyr ac sy'n rhannu profiad, megis yr un gwasanaethau lleol.'<sup>155</sup>

Er mwyn deall sut y gall tueddiadau newidiol effeithio ar fath ac ansawdd cyfalaf cymdeithasol ar lefel seiliedig ar le, mae ystyriaeth o leoliad ffisegol yn ogystal ag anghydraddoldebau wedi'u cynnwys.<sup>156</sup>

- 1 Proctor S. A., Barth A., Holt-Lunstad J. (2023). A healthy lifestyle is a social lifestyle: The vital link between social connection and health outcomes. 26 Medi 2023. Ar gael yn: [A healthy lifestyle is a social lifestyle: The vital link between social connection and health outcomes - Proctor - 2023 - Lifestyle Medicine - Wiley Online Library](#)
- 2 Xia Ning, Li Huige. (2018). Loneliness, social isolation and cardiovascular health. 20 Mawrth 2018. Ar gael yn: [Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health - PMC \(nih.gov\)](#)
- 3 Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Dylanwadu ar y Bwlch Iechyd yng Nghymru: Papur trafod dadansoddiad dadelfennu. 25 Gorffennaf 2022. Ar gael yn: [Dylanwadu ar y Bwlch Iechyd yng Nghymru: Papur trafod dadansoddiad dadelfennu - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](#)
- 4 The Kings Fund. (2019). A citizen-led approach to health and care: Lessons from the Wigan deal. 25 Mehefin 2019. Ar gael yn: [A citizen-led approach to health and care: Lessons from the Wigan Deal | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](#)
- 5 World Health Organization. (2023). Health in the well-being economy. 2023. Ar gael yn: [WHO-EURO-2023-7144-46910-68439-eng.pdf](#)
- 6 Llywodraeth Cymru. (2021). Y Ddyletswydd Economiadd-gymdeithasol: canllawiau. 20 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Y Ddyletswydd Economiadd-gymdeithasol: canllawiau | LLYW.CYMRU](#)
- 7 Xia Ning, Li Huige. (2018). Loneliness, social isolation and cardiovascular health. 20 Mawrth 2018. Ar gael yn: [Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health - PMC \(nih.gov\)](#)
- 8 Iechyd Cyhoeddus Cymru. Hyrwyddo Lles Unigol a Chymunedol. Ar gael yn: [Hyrwyddo Lles Unigol a Chymunedol - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)
- 9 The Institute of Social Capital.(2013). Explanation of Types of Social Capital. 11 Chwefror 2013. Ar gael yn: [Explanation Of Types Of Social Capital](#)
- 10 The Institute of Social Capital. (2018). What is Bonding Social Capital. 6 Ionawr 2018. Ar gael yn: What is Bonding Social Capital? [What is Bonding Social Capital? \(socialcapitalresearch.com\)](#)
- 11 The Institute of Social Capital. (2018). What is Bonding Social Capital. 6 Ionawr 2018. Ar gael yn: What is Bonding Social Capital? [What is Bonding Social Capital? \(socialcapitalresearch.com\)](#)

- 12 The Institute of Social Capital. (2018). What is The Difference Between Bonding and Bridging Social Capital. 2 Ionawr 2018. Ar gael yn: [What is the difference between bonding and bridging social capital? \(socialcapitalresearch.com\)](https://socialcapitalresearch.com)
- 13 The Institute of Social Capital. (2018). What is Bridging Social Capital. 7 Ionawr 2018. Ar gael yn: [What is bridging social capital? \(socialcapitalresearch.com\)](https://socialcapitalresearch.com)
- 14 The Institute of Social Capital. (2018). What is Linking Social Capital. 7 Ionawr 2018. Ar gael yn: [What is Linking Social Capital? \(socialcapitalresearch.com\)](https://socialcapitalresearch.com)
- 15 Baycan Tuzin, Oner Ozge. (2022) The dark side of social capital: a contextual perspective. 27 Ebrill 2022. Ar gael yn: [The dark side of social capital: a contextual perspective | The Annals of Regional Science \(springer.com\)](https://www.springer.com)
- 16 Llywodraeth Cymru. (2021). Tueddiadau'r Dyfodol: 2021. 12 Rhagfyr 2021. Ar gael yn: [Tueddiadau'r Dyfodol: 2021 | LLYW.CYMRU](https://www.llyw.cymru)
- 17 World Health Organisation. (2023). Harnessing the benefits of well-being policies and investments for health. 2023. Ar gael yn: [Harnessing the benefits of well being policies and investments for health \(who.int\)](https://www.who.int)
- 18 World Economic Forum. (2023). How is climate change affecting our social connections? 23 Awst 2023. Ar gael yn: [How is climate change affecting our social connections? | World Economic Forum \(weforum.org\)](https://www.weforum.org)
- 19 Llywodraeth Cymru. (2023). Adroddiad ar amcanestyniadau, tystiolaeth iechyd ac argymhellion polisi. 22 Medi 2023. Ar gael yn: [Adroddiad ar amcanestyniadau, tystiolaeth iechyd ac argymhellion polisi | LLYW.CYMRU](https://www.llyw.cymru)
- 20 Office for National Statistics.(2024). National population projections: 2021 based interim. 30 Ionawr 2024. Ar gael yn: [National population projections - Office for National Statistics](https://www.ons.gov.uk)
- 21 Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (2021). Mynegai Heneiddio'r DU: Meincnodi sefyllfa pobl hŷn yng Nghymru: Mynegai Heneiddio'r DU. Hydref 2021. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-11/meincnodi-sefyllfa-pobl-hn-yng-nghymru-mynegai-heneiddior-du.pdf>
- 22 Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (2021). Mynegai Heneiddio'r DU: Meincnodi sefyllfa pobl hŷn yng Nghymru: Mynegai Heneiddio'r DU. Hydref 2021. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-11/meincnodi-sefyllfa-pobl-hn-yng-nghymru-mynegai-heneiddior-du.pdf>

- 23 The Health Foundation.(2023).REAL Centre: Health in 2040: projected patterns of illness in England. Gorffennaf 2023. Ar gael yn: [REAL Centre \(health.org.uk\)](https://www.health.org.uk)
- 24 Llywodraeth Cymru.(2021). Gofalu (Arolwg Cenedlaethol Cymru). Ebrill 2019 i Fawrth 2020. 30 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Gofalu \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2019 i Fawrth 2020 | LLYW.CYMRU](https://www.llyw.cymru)
- 25 Government Office for Science.(2016).Future of an Ageing Population. 7 Gorffennaf 2016. Ar gael yn: [future-of-an-ageing-population.pdf \(publishing.service.gov.uk\)](https://www.publishing.service.gov.uk)
- 26 Office for National Statistics.(2023).Births in England and Wales: Live births and stillbirths annual summary statistics.17 Awst 2023.Ar gael yn: [Births in England and Wales - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](https://www.ons.gov.uk)
- 27 Nargund G.(2009).Declining Birth rate in Developed Countries:A radical re-think is required.2009.Ar gael yn: [Declining birth rate in Developed Countries: A radical policy re-think is required - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)
- 28 The Guardian. (2024). Birthrate in UK falls to record low as campaigners say 'procreation a luxury'. 23 Chwefror 2024. Ar gael yn: [Birthrate in UK falls to record low as campaigners say 'procreation a luxury' | Office for National Statistics | The Guardian](https://www.theguardian.com)
- 29 Office of National Statistics (2024): Births in England and Wales: 2022 (refreshed populations). Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/livebirths/bulletins/birthsummarytablesenglandandwales/2022refreshedpopulations>; Cohort Fertility: 2010. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/conceptionandfertilityrates/bulletins/cohortfertility/2011-12-16>
- 30 Llywodraeth Cymru.(2024). Cylchlythr demograffeg Ystadgau Cymru: Mawrth 2024. Ar gael yn: [Cylchlythr demograffeg Ystadgau Cymru: Mawrth 2024 | LLYW.CYMRU](https://www.llyw.cymru)
- 31 Llywodraeth Cymru.(2024). Cylchlythr demograffeg Ystadgau Cymru: Mawrth 2024. Ar gael yn: [Cylchlythr demograffeg Ystadgau Cymru: Mawrth 2024 | LLYW.CYMRU](https://www.llyw.cymru)
- 32 Nuffield Foundation.(2020)How are the lives of families with young children changing: The changing face of early childhood UK. Tachwedd 2020. Ar gael yn: [How-are-the-lives-of-families-with-young-children-changing-Nuffield-Foundation.pdf \(nuffieldfoundation.org\)](https://www.nuffieldfoundation.org)

- 33 Kings College London.(2023).A growing liberalisation:How social attitudes have shifted in the UK and beyond. Mawrth 2023. Ar gael yn: [social-attitudes-in-the-uk-and-beyond-pub01-116.pdf \(kcl.ac.uk\)](https://www.kcl.ac.uk/social-attitudes-in-the-uk-and-beyond-pub01-116.pdf)
- 34 The Centre for Social Justice.(2023). Two Nations: The State of Poverty in the UK. An interim report on the state of the nation. Rhagfyr 2023. Ar gael yn: [Two Nations \(centreforsocialjustice.org.uk\)](https://www.centreforsocialjustice.org.uk/Two-Nations)
- 35 Llywodraeth Cymru. (2021). Tueddiadau'r Dyfodol: 2021. 12 Rhagfyr 2021. Ar gael yn: [Tueddiadau'r Dyfodol: 2021 | LLYW.CYMRU](https://www.llyw.cymru/tueddiadau-r-dyfodol-2021)
- 36 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2012).The Future of Families to 2030, Projections,Policy Challenges and Policy Options: A Synthesis Report. 2012. Ar gael yn: [Directorate for Science, Technology and Innovation | OECD](https://www.oecd.org/directorate-for-science-technology-and-innovation/)
- 37 A Different Approach Housing.(2021). Multigenerational living, being more creative with open market housing. Ionawr 2021. Ar gael yn: [Multigenerational Living - A Different Approach | ADAHousing](https://www.adahousing.com/multigenerational-living-a-different-approach)
- 38 The Conversation.(2023). More young people in the UK are living with parents and grandparents-here's what you need to know if you're considering it. 17 Tachwedd 2023. Ar gael yn: [More young people in the UK are living with parents and grandparents – here's what you need to know if you're considering it \(theconversation.com\)](https://www.theconversation.com/more-young-people-in-the-uk-are-living-with-parents-and-grandparents-here-s-what-you-need-to-know-if-you-re-considering-it)
- 39 The New Statesman.(2023). The real reason to worry about young people not getting married. 28 Chwefror 2023.Ar gael yn: [The real reason to worry about young people not getting married - New Statesman](https://www.newstatesman.com/the-real-reason-to-worry-about-young-people-not-getting-married)
- 40 The Observer.(2020). Cramped living conditions may be accelerating UK spread of coronavirus.12 Ebrill 2020.Ar gael yn: [Cramped living conditions may be accelerating UK spread of coronavirus | Coronavirus | The Guardian](https://www.theguardian.com/coronavirus/2020/apr/12/cramped-living-conditions-may-be-accelerating-uk-spread-of-coronavirus)
- 41 The Conversation.(2023). More young people in the UK are living with parents and grandparents-here's what you need to know if you're considering it. 17 Tachwedd 2023. Ar gael yn: [More young people in the UK are living with parents and grandparents – here's what you need to know if you're considering it \(northumbria.ac.uk\)](https://www.northumbria.ac.uk/more-young-people-in-the-uk-are-living-with-parents-and-grandparents-here-s-what-you-need-to-know-if-you-re-considering-it)
- 42 Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2023). Meithrin perthnasoedd Cymdeithasol pobl hŷn yng Nghymru:heriau a chyfleoedd.7 Mehefin 2023. Ar gael yn: [Mae perthnasoedd cymdeithasol yn allweddol i iechyd da pobl hŷn. - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](https://www.gig.cymru/mae-perthnasoedd-cymdeithasol-yn-allweddol-i-iechyd-da-pobl-hyn)



- 43 Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2023). Meithrin perthnasoedd Cymdeithasol pobl hŷn yng Nghymru:heriau a chyfleoedd.7 Mehefin 2023. Ar gael yn: [Mae perthnasoedd cymdeithasol yn allweddol i iechyd da pobl hŷn. - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)
- 44 Carers UK.(2023). State of Caring 2023: The impact of caring on health. Tachwedd 2023. Ar gael yn: [soc23-health-report\\_web.pdf \(carersuk.org\)](#)
- 45 Lymperopoulou K.(2019). Immigration and Ethnic Diversity in England and Wales Examined Through an Area Classification Framework. 6 Mehefin 2019. Ar gael yn: [Immigration and Ethnic Diversity in England and Wales Examined Through an Area Classification Framework | Journal of International Migration and Integration \(springer.com\)](#)
- 46 Bray K., Brackman N., Wildman J., (2024) Austerity, welfare cuts and hate crime: Evidence from the UK's age of austerity. Mai 2024. Ar gael yn: [Austerity, welfare cuts and hate crime: Evidence from the UK's age of austerity - ScienceDirect](#)
- 47 Eridisingha P. (2023). EXPERT COMMENT: More young people in the UK are living with parents and grandparents – here's what you need to know if you are considering it. 28 Tachwedd 2023. Ar gael yn: [EXPERT COMMENT: More young people in the UK are living with parents and grandparents – here's what you need to know if you're considering it | Northumbria University, Newcastle](#)
- 48 Government Office for Science.(2016).Future of an Ageing Population. 7 Gorffennaf 2016. Ar gael yn: [future-of-an-ageing-population.pdf \(publishing.service.gov.uk\)](#)
- 49 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2012). The Future of Families to 2030, Projections, Policy Challenges and Policy Options: A Synthesis Report. 2012. Ar gael yn: [Directorate for Science, Technology and Innovation | OECD](#)
- 50 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2012). The Future of Families to 2030, Projections, Policy Challenges and Policy Options: A Synthesis Report. 2012. Ar gael yn: [Directorate for Science, Technology and Innovation | OECD](#)
- 51 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2012). Demographic Change and Local Development.28 Tachwedd 2012. Ar gael yn: [Demographic Change and Local Development: Shrinkage, Regeneration and Social Dynamics | Local Economic and Employment Development \(LEED\) | OECD iLibrary \(oecd-ilibrary.org\)](#)

- 52 Imperial College London.(2019). Integrating green and blue spaces into our cities: Making it happen. Gorffennaf 2019. Ar gael yn: [Integrating-green-and-blue-spaces-into-our-cities---Making-it-happen-.pdf \(imperial.ac.uk\)](#)
- 53 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2024). Cartrefi fforddiadwy ar gyfer iechyd a llesiant. 30 Ionawr 2024. Ar gael yn: [Cartrefi fforddiadwy ar gyfer iechyd a llesiant - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](#)
- 54 Llywodraeth Cymru. Yr Economi Sylfaenol. Ar gael yn: [Yr Economi Sylfaenol | Busnes Cymru \(gov.wales\)](#)
- 55 Organisation for Economic Cooperation and Development. (2012). Demographic Change and Local Development. 28 Tachwedd 2012. Ar gael yn: [Demographic Change and Local Development: Shrinkage, Regeneration and Social Dynamics | OECD iLibrary \(oecd-ilibrary.org\)](#)
- 56 Local Government Association.(2024). Section two: Why invest in local culture?.2024. Ar gael yn: [Section two: Why invest in local culture? | Local Government Association](#)
- 57 Llywodraeth Cymru. (2023). Arolwg Cenedlaethol Cymru prif ganlyniadau: Ebrill 2022 i Fawrth 2023. 17 Tachwedd 2023. Ar gael yn: [Arolwg Cenedlaethol Cymru prif ganlyniadau: Ebrill 2022 i Fawrth 2023 | LLYW. CYMRU](#)
- 58 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2020). Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Digidol. 22 Ionawr 2020. Ar gael yn: [Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Ddigidol - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](#)
- 59 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2020). Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Digidol. 22 Ionawr 2020. Ar gael yn: [Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Ddigidol - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](#)
- 60 United Nations Development Programme.(2024). 2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development. 31 Ionawr 2024. Ar gael yn: [2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development | United Nations Development Programme](#)
- 61 Knowledge Agency.(2023). Adults' Media Lives Wave 18:2023. Mawrth 2023. Ar gael yn: [Adults' Media Lives 2023 summary report \(ofcom.org.uk\)](#)

- 62 Forbes Technology Centre.(2023) The Internet of you: How Web Personalization is Shaping the Future.11 Ebrill 2023. Ar gael yn: [The Internet Of You: How Web Personalization Is Shaping The Future \(forbes.com\)](https://www.forbes.com)
- 63 Knowledge Agency. (2023). Adults' Media Lives Wave 18:2023.Mawrth 2023. Ar gael yn: [Adults' Media Lives 2023 summary report \(ofcom.org.uk\)](https://www.ofcom.gov.uk)
- 64 The Verge.(2021). The smartphone, circa 2031. 1Tachwedd 2021. Ar gael yn: [Predictions for the future of smartphones - The Verge](https://www.theverge.com)
- 65 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2020). Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Digidol. 22 Ionawr 2020. Ar gael yn: [Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Ddigidol - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](https://www.icccgsib.co.uk)
- 66 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2020). Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Digidol. 22 Ionawr 2020. Ar gael yn: [Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Ddigidol - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](https://www.icccgsib.co.uk)
- 67 Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion. (2021). Iechyd a Lles myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad arolwg iechyd a lles myfyrwyr, Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019/20. Mawrth 2021. Ar gael yn: [Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion \(SHRN\) - School Health Research Network](https://www.shrn.org.uk)
- 68 Royal Society for Public Health.(2017). Status of Mind: Social media and young people's health and wellbeing. Mai 2017. Ar gael yn: [d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf \(rsph.org.uk\)](https://www.rsph.org.uk)
- 69 Office for National Statistics.(2020). Social Capital in the UK:2020.20 Chwefror 2020. Ar gael yn: [Social capital in the UK - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](https://www.ons.gov.uk)
- 70 The Guardian.(2023). Facing extinction: Tuvalu considers the digital clone of a country. 27 Mehefin 2023. Ar gael yn: [Facing extinction, Tuvalu considers the digital clone of a country | Tuvalu | The Guardian](https://www.theguardian.com)
- 71 Ofcom.(2023). Adults' Media Use and Attitudes Report 2023.29 Mawrth 2023. Ar gael yn: [Adults' Media Use and Attitudes report 2023 \(ofcom.org.uk\)](https://www.ofcom.gov.uk)
- 72 BBC (2023). Your next relationship could be with an AI. Here's why it's not as seedy as it sounds. 9 Awst 2023. Ar gael yn: [Your next relationship could be with an AI. Here's why it's not as seedy as it sounds - BBC Science Focus Magazine](https://www.bbc.com)

- 73 United Nations Development Programme.(2024). 2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development. 31 Ionawr 2024. Ar gael yn: [2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development | United Nations Development Programme](#)
- 74 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2019). Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age. 1 Hydref 2019. Ar gael yn: [Educating 21st Century Children | OECD](#)
- 75 University of Amsterdam.(2022). Social media polarize politics for different reasons than you might think.11 Hydref 2022. Ar gael yn: [Social media polarize politics for a different reason than you might think - University of Amsterdam \(uva.nl\)](#)
- 76 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2019). Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age. 1 Hydref 2019. Ar gael yn: [Educating 21st Century Children | OECD](#)
- 77 Fortune.(2024). AI girlfriends and boyfriends are making their mark amid artificial intelligence boom.14 Chwefror 2024. Ar gael yn: [AI girlfriends and boyfriends are making their mark amid artificial intelligence boom | Fortune](#)
- 78 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2020). Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Digidol. 22 Ionawr 2020. Ar gael yn: [Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Ddigidol - Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](#)
- 79 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2019). Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age. 1 Hydref 2019. Ar gael yn: [Educating 21st Century Children | OECD](#)
- 80 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2019). Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age. 1 Hydref 2019. Ar gael yn: [Educating 21st Century Children | OECD](#)
- 81 Organisation for Economic Cooperation and Development. (2020). OECD Digital Economy Outlook 2020. 27 Tachwedd 2020. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1787/bb167041-en>
- 82 Llywodraeth Cymru. (2021). Strategaeth Ddigidol i Gymru. 20 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Strategaeth ddigidol i Gymru \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)
- 83 Ofcom.(2024). New rules for online services: what you need to know. 27 Chwefror 2024. Ar gael yn: [New rules for online services: what you need to know - Ofcom](#)

- 84 Barr R.(2022). Building Equitable Access and Inclusion for Children Growing up in the Digital Age. 23 Chwefror 2022. Ar gael yn: [Building Equitable Access and Inclusion for Children Growing up in the Digital Age - Rachel Barr, 2022 \(sagepub.com\)](#)
- 85 Organisation for Economic Cooperation and Development.(2020). OECD Digital Economy Outlook 2020. 27 Tachwedd 2020. Ar gael yn: [bb167041-en.pdf \(oecd-ilibrary.org\)](#)
- 86 Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol. (2023). Adroddiad Dyfodol Gwaith. 2 Awst 2023. Ar gael yn: [Adroddiad Dyfodol Gwaith | EHRC \(equalityhumanrights.com\)](#)
- 87 Llywodraeth Cymru. (2022).Gweithio'n ddoethach: strategaeth gweithio o bell i Gymru.25 Mawrth 2022. Ar gael yn: [Gweithio'n ddoethach: strategaeth gweithio o bell i Gymru \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)
- 88 The Home Office.(2024). Working from home UK statistics 2024.2 Chwefror 2024. Ar gael yn: [Working from home statistics UK \[Updated May 2024\] — The Home Office Life](#)
- 89 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2020).Byd pandemig COVID\_19 a thu hwnt:Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru. 1 Tachwedd 2020. Ar gael yn: [Byd pandemig COVID-19 a thu hwnt: Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](#)
- 90 Senedd Cymru.(2021). Gweithio o bell: Y goblygiadau i Gymru. Mawrth 2021. Ar gael yn: [Gweithio o bell: Y goblygiadau i Gymru \(senedd.cymru\)](#)
- 91 Yang L.,Holtz D.,Jaffe S.,Siddarth S.,Sinha S.,Weston J.,Joyce C.,Shah N.,Sherman K.,Hecht B and Teevan J.(2020). The effects of remote working on collaboration among information workers.Ionawr 2020. Ar gael yn: [The effects of remote work on collaboration among information workers - PubMed \(nih.gov\)](#)
- 92 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2020).Byd pandemig COVID\_19 a thu hwnt:Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru. 1 Tachwedd 2020. Ar gael yn: [Byd pandemig COVID-19 a thu hwnt: Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(icccgsib.co.uk\)](#)



- 93 Chartered Institute for Personnel and Development.(2021). Work Smarter to Live Better. 2021. Ar gael yn: [Work Smarter to Live Better Infographic \(microsoft.com\)](#)
- 94 Chartered Institute for Personnel and Development.(2021).Work Smarter to Live Better. 2021. Ar gael yn: [Work Smarter to Live Better Infographic \(microsoft.com\)](#)
- 95 Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru.(2018). The Impact of AI in Welsh Constituencies. 20 Ebrill 2018. Ar gael yn: [The Impact of AI in Welsh Constituencies – The Future Generations Commissioner for Wales](#)
- 96 Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru.(2018).The Impact of AI an Welsh Constituencies.20 Ebrill 2018. Ar gael yn: [The Impact of AI in Welsh Constituencies – The Future Generations Commissioner for Wales](#)
- 97 Department for Education.(2023). The impact of AI on UK jobs and training. Tachwedd 2023. Ar gael yn: [GOV.UK Impact of AI on UK jobs and training \(publishing.service.gov.uk\)](#)
- 98 Department for Education.(2023). The impact of AI on UK jobs and training. Tachwedd 2023. Ar gael yn: [GOV.UK Impact of AI on UK jobs and training \(publishing.service.gov.uk\)](#)
- 99 AI Impacts.(2024). Thousands of AI authors on the future of AI. Ionawr 2024. Ar gael yn: [Thousands of AI authors on the future of AI.pdf \(aiimpacts.org\)](#)
- 100 World Economic Forum.(2020) Jobs of Tomorrow: Mapping Opportunity in the New Economy. Ionawr 2020. Ar gael yn: [WEF Jobs of Tomorrow 2020.pdf \(weforum.org\)](#)
- 101 United Nations Development Programme.(2024). 2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development. 31 Ionawr 2024. Ar gael yn: [2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development | United Nations Development Programme](#)
- 102 Equality and Human Rights Commission.(2023). The Future of Work: protected characteristics in a changing workplace. Awst 2023. Ar gael yn: [future of work report eng.docx \(live.com\)](#)
- 103 Chartered Institute for Personnel and Development.(2023). Less than half a million people working in the UK gig economy CIPD report shows. Ionawr 2023. Ar gael yn: [Less than half a million people working in the UK gig economy, CIPD report shows | CIPD](#)

- 104 The World Bank.(2023). Demand for Online Gig Work Rapidly Rising in Developing Countries. 7 Medi 2023. Ar gael yn: [Demand for Online Gig Work Rapidly Rising in Developing Countries \(worldbank.org\)](https://www.worldbank.org)
- 105 SSRN Solutions. (2023) Gig Rights and Gig Wrongs Initial from the Gig Rights Project:Labour Rights,Co-Determination,Collectivism and Job Quality in the UK Economy. 11 Mai 2023. Ar gael yn: [Gig Rights & Gig Wrongs Initial Findings from the Gig Rights Project: Labour Rights, Co-Determination, Collectivism and Job Quality in the UK Gig Economy by Alex Wood, Nicholas Martindale, Brendan Burchell :: SSRN](https://ssrn.com)
- 106 Chartered Institute for Personnel and Development.(2023). Less than half a million people working in the UK gig economy CIPD report shows. Ionawr 2023. Ar gael yn: [Less than half a million people working in the UK gig economy, CIPD report shows | CIPD](https://www.cipd.co.uk)
- 107 Chartered Institute for Personnel and Development.(2022). Employers perspectives on the four-day working week. 24 Hydref 2022. Ar gael yn: [Employers' perspectives on the four-day working week | CIPD](https://www.cipd.co.uk)
- 108 Chartered Institute for Personnel and Development.(2022). Employers perspectives on the four-day working week. 24 Hydref 2022. Ar gael yn: [Employers' perspectives on the four-day working week | CIPD](https://www.cipd.co.uk)
- 109 Chartered Institute for Personnel and Development.(2022). Employers perspectives on the four-day working week. 24 Hydref 2022. Ar gael yn: [Employers' perspectives on the four-day working week | CIPD](https://www.cipd.co.uk)
- 110 Chartered Institute for Personnel and Development.(2022). Employers perspectives on the four-day working week. 24 Hydref 2022. Ar gael yn: [Employers' perspectives on the four-day working week | CIPD](https://www.cipd.co.uk)
- 111 Chartered Institute for Personnel and Development.(2022). Employers perspectives on the four-day working week. 24 Hydref 2022. Ar gael yn: [Employers' perspectives on the four-day working week | CIPD](https://www.cipd.co.uk)
- 112 Autonomy. (2022). A Future Fit for Wales: The Roadmap to a shorter working week. Chwefror 2022. Ar gael yn: [SWW-Full-report-English.pdf \(futuregenerations.wales\)](https://www.futuregenerations.wales)
- 113 BBC. (2020) Cyberloafing:The line between rejuvenating and wasting time. 7 Chwefror 2020. Ar gael yn: [Cyberloafing: The line between rejuvenating and wasting time - BBC Worklife](https://www.bbc.com)

- 114 Llywodraeth Cymru.(2020). Gweithio o bell: Sut a pham rydym yn hyrwyddo gweithio o bell. 14 Medi 2020. Ar gael yn: [Gweithio o bell | LLYW.CYMRU](#)
- 115 Llywodraeth Cymru.(2020). Gweithio o bell: Sut a pham rydym yn hyrwyddo gweithio o bell. 14 Medi 2020. Ar gael yn: [Gweithio o bell | LLYW.CYMRU](#)
- 116 UK Government.(2021) The Potential Impact of Artificial Intelligence on the UK Employment and the Demand for Skills. Awst 2021. Ar gael yn: [The impact of AI on jobs \(publishing.service.gov.uk\)](#)
- 117 UK Government.(2021) The Potential Impact of Artificial Intelligence on the UK Employment and the Demand for Skills. Awst 2021. Ar gael yn: [The impact of AI on jobs \(publishing.service.gov.uk\)](#)
- 118 Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. (2018). The Impact of AI in Welsh Constituencies. 20 Ebrill 2018. Ar gael yn: [The Impact of AI in Welsh Constituencies – The Future Generations Commissioner for Wales](#)
- 119 Chartered Institute for Personnel and Development.(2023). Less than half a million people working in the UK gig economy CIPD report shows.Ionawr 2023. Ar gael yn: [Less than half a million people working in the UK gig economy, CIPD report shows | CIPD](#)
- 120 Johnson A.,Dey S.,Harvey B.(2020) A review agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being. 4 Mehefin 2020. Ar gael yn: [A review and agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being - Anya Johnson, Shanta Dey, Helena Nguyen, Markus Groth, Sadhbh Joyce, Leona Tan, Nicholas Glozier, Samuel B Harvey, 2020 \(sagepub.com\)](#)
- 121 Iechyd Cyhoeddus Cymru.(2022). Cyflawni gwaith teg ar gyfer iechyd, llesiant a thegwch. 25 Mai 2022. Ar gael yn: [Gwaith teg ar gyfer iechyd, llesiant a thegwch - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)
- 122 Comisiwn Gwaith Teg. (2019). Adroddiad y Comisiwn Gwaith Teg. Mawrth 2019. Ar gael yn: [Comisiwn Gwaith Teg | LLYW.CYMRU](#)
- 123 Johnson A.,Dey S.,Harvey B.(2020) A review agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being. 4 Mehefin 2020. Ar gael yn: [A review and agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being - Anya Johnson, Shanta Dey, Helena Nguyen, Markus Groth, Sadhbh Joyce, Leona Tan, Nicholas Glozier, Samuel B Harvey, 2020 \(sagepub.com\)](#)

- 124 Johnson A.,Dey S.,Harvey B.(2020) A review agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being. 4 Mehefin 2020. Ar gael yn: [A review and agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being - Anya Johnson, Shanta Dey, Helena Nguyen, Markus Groth, Sadhbh Joyce, Leona Tan, Nicholas Glozier, Samuel B Harvey, 2020 \(sagepub.com\)](#)
- 125 Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru. (2017). Dyfodol Gwaith yng Nghymru. 1 Tachwedd 2017. Ar gael yn: [Dyfodol Gwaith yng Nghymru | WCPP](#)
- 126 Johnson A.,Dey S.,Harvey B.(2020) A review agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being. 4 Mehefin 2020. Ar gael yn: [A review and agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being - Anya Johnson, Shanta Dey, Helena Nguyen, Markus Groth, Sadhbh Joyce, Leona Tan, Nicholas Glozier, Samuel B Harvey, 2020 \(sagepub.com\)](#)
- 127 Llywodraeth Cymru. (2023). Argymhellion y Comisiwn Gwaith Teg: adroddiad cynnydd 2023. 23 Chwefror 2023. Ar gael yn: [Argymhellion y Comisiwn Gwaith Teg: adroddiad cynnydd 2023 \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)
- 128 World Health Organization. (2023). Transforming the health and social equity landscape: promoting socially just and inclusive growth to improve resilience, solidarity and peace. Awst 2023. Ar gael yn: [WHO-EURO-2023-7137-46903-68412-eng.pdf](#)
- 129 Kings College London.(2023). The UK has internationally low confidence in political institutions, police and press. 30 Mawrth 2023. Ar gael yn: [UK has internationally low confidence in political institutions, police and press | King's College London \(kcl.ac.uk\)](#)
- 130 The Electoral Commission. Report on the May 2022 elections. Ar gael yn: [Report on the May 2022 elections in Wales | Electoral Commission](#)
- 131 Llywodraeth Cymru.(2020) Pa ffactorau sy'n gysylltiedig â pobl yn teimlo eu bod yn gallu dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol? 26 Mawrth 2020. Ar gael yn: [Pa ffactorau sy'n gysylltiedig â phobl yn teimlo eu bod yn gallu dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol \(llyw.cymru\)](#)

- 132 Llywodraeth Cymru.(2020) Pa ffactorau sy'n gysylltiedig â pobl yn teimlo eu bod yn gallu dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol?. 26 Mawrth 2020. Ar gael yn: [Pa ffactorau sy'n gysylltiedig â phobl yn teimlo eu bod yn gallu dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol \(llyw.cymru\)](#)
- 133 Llywodraeth Cymru. (2023). Gwirfoddoli (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2021 i Mawrth 2023. 30 Tachwedd 2023. Ar gael yn: [Gwirfoddoli \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2022 i Mawrth 2023 | LLYW.CYMRU](#)
- 134 Ofcom.(2023). News consumption survey 2023. Ar gael yn: [News consumption survey 2023: Wales \(ofcom.org.uk\)](#)
- 135 Sefydliad Materion Cymreig. (2023). Adeiladu Pontydd: Democratiaeth Cymru – nawr, ac ar gyfer ein dyfodol. 19 Gorffennaf 2023. Ar gael yn: [Adeiladu Pontydd: Democratiaeth Cymru – nawr, ac ar gyfer ein dyfodol - Institute of Welsh Affairs \(iwa.wales\)](#)
- 136 Sefydliad Materion Cymreig. (2023). Adeiladu Pontydd: Democratiaeth Cymru – nawr, ac ar gyfer ein dyfodol. 19 Gorffennaf 2023. Ar gael yn: [Adeiladu Pontydd: Democratiaeth Cymru – nawr, ac ar gyfer ein dyfodol - Institute of Welsh Affairs \(iwa.wales\)](#)
- 137 World Economic Forum.(2024) .The big election year: how to protect democracy in the era of AI.29 Ionawr 2024. Ar gael yn: [The big election year: how to stop AI undermining the vote in 2024 | World Economic Forum \(weforum.org\)](#)
- 138 The Atlantic. (2023). The Weaponization of Loneliness. 7 Awst 2023. Ar gael yn: [Hillary Rodham Clinton: The Weaponization of Loneliness - The Atlantic](#)
- 139 United Nations Development Programme.(2024). 2024 UNDP Trends Report:The Landscape of Development.31 Ionawr 2024. Ar gael yn: [2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development | United Nations Development Programme](#)
- 140 United Nations Development Programme.(2024). 2024 UNDP Trends Report:The Landscape of Development.31 Ionawr 2024. Ar gael yn: [2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development | United Nations Development Programme](#)
- 141 United Nations Development Programme.(2024). 2024 UNDP Trends Report:The Landscape of Development.31 Ionawr 2024. Ar gael yn: [2024 UNDP Trends Report: The Landscape of Development | United Nations Development Programme](#)



- 142 Llywodraeth Cymru. (2023). Gwirfoddoli (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2021 i Mawrth 2023. 30 Tachwedd 2023. Ar gael yn: [Gwirfoddoli \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2022 i Mawrth 2023 | LLYW.CYMRU](#)
- 143 Newcastle University. Building Social Cohesion in the UK: Challenges and Strategies. Ar gael yn: [Building Social Cohesion in the UK: Challenges and Strategies - Urban Design](#)Urban Design (nclurbandesign.org)
- 144 World Economic Forum.(2024). The big election year: how to protect democracy in the era of AI.29 Ionawr 2024. Ar gael yn: [The big election year: how to stop AI undermining the vote in 2024 | World Economic Forum \(weforum.org\)](#)
- 145 Llywodraeth Cymru. (2024). Comisiwn Annibynnol ar Ddyfodol Cyfansoddiadol Cymru: adroddiad terfynol. 17 Ionawr 2024. Ar gael yn: [Comisiwn Annibynnol ar Ddyfodol Cyfansoddiadol Cymru: adroddiad terfynol | LLYW.CYMRU](#)
- 146 Newcastle University.Building Social Cohesion in the UK: Challenges and Strategies. Ar gael yn: [Building Social Cohesion in the UK: Challenges and Strategies - Urban Design](#)Urban Design (nclurbandesign.org)
- 147 Sefydliad Materion Cymreig.(2019). A New Curriculum For Wales: A worthwhile vision. 22 Mai 2019. Ar gael yn: [The New Curriculum For Wales: A worthwhile vision - Institute of Welsh Affairs \(iwa.wales\)](#)
- 148 Sefydliad Materion Cymreig. (2023).Building a Wales of Active Global Citizens. 30 Hydref 2023. Ar gael yn: [Building a Wales of Active Global Citizens - Institute of Welsh Affairs \(iwa.wales\)](#)
- 149 Ymchwil y Senedd. (2021). Sut all Cymru gael y cyfryngau sydd angen arni? 18 Mai 2021. Ar gael yn: [Sut all Cymru gael y cyfryngau sydd eu hangen arni? \(senedd.cymru\)](#)
- 150 Ymchwil y Senedd. (2021). Sut all Cymru gael y cyfryngau sydd angen arni? 18 Mai 2021. Ar gael yn: [Sut all Cymru gael y cyfryngau sydd eu hangen arni? \(senedd.cymru\)](#)
- 151 Ymchwil y Senedd. (2021). Sut all Cymru gael y cyfryngau sydd angen arni? 18 Mai 2021. Ar gael yn: [Sut all Cymru gael y cyfryngau sydd eu hangen arni? \(senedd.cymru\)](#)
- 152 Llywodraeth Cymru. (2024). Comisiwn Annibynnol ar Ddyfodol Cyfansoddiadol Cymru:adroddiad terfynol. 17 Ionawr 2024. Ar gael yn: [Comisiwn Annibynnol ar Ddyfodol Cyfansoddiadol Cymru: adroddiad terfynol | LLYW.CYMRU](#)

- 153 Newcastle University. Building Social Cohesion in the UK: Challenges and Strategies. Ar gael yn: [Building Social Cohesion in the UK: Challenges and Strategies - Urban Design](#) [Urban Design \(nclurbandedesign.org\)](#)
- 154 Llywodraeth Cymru. (2024). Comisiwn Annibynnol ar Ddyfodol Cyfansoddiadol Cymru: adroddiad terfynol. 17 Ionawr 2024. Ar gael yn: [Comisiwn Annibynnol ar Ddyfodol Cyfansoddiadol Cymru: adroddiad terfynol | LLYW.CYMRU](#)
- 155 Llywodraeth Cymru. (2021). Y Ddyletswydd Economiadd-gymdeithasol: canllawiau. 20 Mawrth 2021. Ar gael yn: [Y Ddyletswydd Economiadd-gymdeithasol: canllawiau | LLYW.CYMRU](#)