



Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru



Tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru: Adolygiad o dystiolaeth profiad bywyd

Isabelle Carter, Amanda Hill-Dixon, a Manon Roberts

Medi 2022

www.wcpp.org.uk/cy

Ein Cenhadaeth

Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn helpu i wella'r broses o lunio polisiâu a gwasanaethau cyhoeddus drwy gefnogi gweinidogion ac arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus i gael gafael ar dystiolaeth annibynnol drylwyr am yr hyn sy'n gweithio, a'i roi ar waith. Mae'n gweithio mewn partneriaeth ag ymchwilyr ac arbenigwyr polisi blaenllaw i gyfuno a defnyddio tystiolaeth sy'n bodoli eisoes a nodi bylchau lle mae angen llunio gwybodaeth newydd.

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

- Cefnogi Gweinidogion Llywodraeth Cymru i nodi, cyrchu a defnyddio tystiolaeth awdurdodol ac arbenigedd annibynnol a all helpu i lywio a gwella polisiâu;
- Gweithio gyda gwasanaethau cyhoeddus i gyrchu, llunio, gwerthuso a defnyddio tystiolaeth ynghylch yr hyn sy'n gweithio i fynd i'r afael â'r prif heriau economaidd a chymdeithasol;
- Tynnu ar ei gwaith gyda Gweinidogion a gwasanaethau cyhoeddus i wella dealltwriaeth o'r modd y gall tystiolaeth lywio a gwella'r broses o lunio polisiâu a gwasanaethau cyhoeddus a chyfrannu at ddamcaniaethau ynghylch llunio a chyflwyno polisiâu.

Drwy secondiadau, lleoliadau PhD a'i rhaglen Prentisiaethau Ymchwil, mae'r Ganolfan hefyd yn helpu i feithrin gallu ymysg ymchwilyr i gymryd rhan mewn ymchwil sy'n berthnasol i bolisiau sy'n cael effaith.

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

Cyllidwyr Craidd



Sefydlwyd Prifysgol Caerdydd yn 1883. Wedi'i lleoli mewn prifddinas ffyniannus, mae'n brifysgol uchelgeisiol ac arloesol sy'n benderfynol o feithrin cydberthnasau rhyngwladol cryf gan ddangos ei hymrwymiad i Gymru.



Mae'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC) yn rhan o Ymchwil ac Arloesi yn y DU, sefydliad newydd sy'n dwyn ynghyd saith cyngor ymchwil y DU, Innovate UK a Research England i fanteisio i'r eithaf ar gyfraniad pob cyngor a chreu'r amgylchedd gorau i ymchwil ac arloesedd ffynnu.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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

Cynnwys

Crynodeb	4
Cyflwyniad	5
Pwysigrwydd tystiolaeth profiad bywyd	8
Methodoleg	9
Cwestiynau ymchwil	9
Dull ymchwil	9
Heriau a chyfyngiadau	10
profiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru	12
Nawdd cymdeithasol	13
Dyled aelwydydd	18
Tlodi tanwydd	21
Diffyg diogeledd bwyd	25
Allgáu digidol	31
Tai	35
Anfantais trafnidiaeth	39
Addysg a sgiliau	42
Bylchau yn y dystiolaeth	46
Casgliadau	47
Cyfeirnodau	48

Crynodeb

- » Mae tystiolaeth profiad bywyd yn cyfeirio at farn a lleisiau pobl sydd wedi byw neu sy'n byw mewn tlodi a/neu wedi'u hallgáu'n gymdeithasol. Mae'r math hwn o dystiolaeth yn hollbwysig o ran deall tlodi ac allgáu cymdeithasol.
- » Yn aml, nid yw ffynonellau sy'n cynnwys tystiolaeth o brofiad bywyd wedi'u llunio o safbwynt 'tlodi' ac 'allgáu cymdeithasol', y gellir eu hystyried yn dermau sy'n 'seiliedig ar ddiffyg' – mae hwn yn bwynt allweddol wrth adolygu'r dystiolaeth.
- » At hynny, nid yw llawer o sefydliadau sy'n ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol yn cynhyrchu tystiolaeth ffurfiol, ac mae hyn yn ei dro yn cyflwyno ffactor cyfyngol pellach.
- » O'r herwydd, mae diffyg tystiolaeth o brofiad bywyd yn gysylltiedig â phrofiadau pobl o dlodi ac allgáu cymdeithasol yn parhau i fod yn fwch allweddol yn ein dealltwriaeth o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru.
- » Mae'r dystiolaeth sydd ar gael sy'n ymwneud â phrofiadau pobl yn awgrymu bod allgáu cymdeithasol a thlodi yn effeithio ar sawl agwedd ar eu bywydau. Mae astudiaethau tystiolaeth profiad bywyd sy'n canolbwyntio ar un agwedd ar dlodi neu allgáu cymdeithasol yn aml yn amlygu effeithiau ehangach a rhyng-gysylltiedig.
- » Mae tystiolaeth profiad bywyd yn aml yn datgelu dimensiynau emosiynol a seicolegol tlodi ac allgáu cymdeithasol a all effeithio ar sut mae pobl yn rhyngweithio â chymorth a gwasanaethau. Mae cywilydd, stigma a balchder yn aml yn rhwystr i gael mynediad at wasanaethau.
- » Mae'r rhai sydd â phrofiad bywyd yn aml yn pwysleisio effaith gyrywyr strwythurol tlodi ac allgáu cymdeithasol, fel incwm isel, gwaith ansicr o ansawdd gwael, a newid mewn costau byw neu nawdd cymdeithasol annigonol sydd, yn eu tro, yn arwain at fathau ariannol ac anariannol ehangach o allgáu cymdeithasol.
- » Ar adegau, mae safbwyntiau personol a phroffesiynol yn amrywio ac yn gwrthddweud ei gilydd, er enghraifft o ran deall ymddygiad pobl mewn tlodi a/neu sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol. Gall hyn fod â goblygiadau i'r ffordd y gall gwasanaethau a rhaglenni weithio gyda phobl mewn tlodi neu wedi'u hallgáu'n gymdeithasol.
- » Yn gyffredinol, mae'r adolygiad hwn yn dangos bod bwch sylweddol yn parhau yn y sylfaen dystiolaeth profiad bywyd yng Nghymru ac mae'n amlwg bod angen i'r bobl sydd â phrofiad bywyd gymryd mwy o ran mewn astudiaethau o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru.

Cyflwyniad

Mae dystiolaeth profiad bywyd – barn a lleisiau pobl sydd wedi byw neu sy'n byw mewn tlodi ac wedi'u hallgáu'n gymdeithasol – yn hollbwysig o ran deall tlodi ac allgáu cymdeithasol. Mae'r dystiolaeth hon hefyd yn hanfodol i ddatblygu ymyriadau a strategaethau gwrth-dlodi effeithiol (Bromley, 2018). Gall dystiolaeth profiad bywyd gynnwys pobl sydd wedi profi tlodi ac allgáu cymdeithasol yn bersonol yn eu bywydau eu hunain a/neu'r rhai sydd â phrofiad proffesiynol o weithio gyda'r rhai sy'n profi'r problemau hyn.

Mae'r adolygiad hwn o dystiolaeth ynghylch profiad bywyd yn ystyried y dystiolaeth ansoddol sydd ar gael am brofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru. Rydyn ni'n canolbwyntio ar dystiolaeth ansoddol i alluogi pobl i ddisgrifio eu profiad mewn modd manwl, agored a hyblyg o'i chymharu â thystiolaeth feintiol lle y bydd rhaid ceisio deall profiad bywyd yn ôl categorïau penodol, yn aml. Mae'r adolygiad yn defnyddio dystiolaeth academaidd ac anacademaidd (e.e. 'llyenyddiaeth lwyd') ac yn canolbwyntio ar ddeuddeg dimensiwn o allgáu cymdeithasol a ddewiswyd gan Lywodraeth Cymru¹ – gweler Blwch 1 am ragor o wybodaeth am sut y nodwyd y deuddeg dimensiwn hyn.

Mae'r adolygiad hwn o dystiolaeth profiad bywyd yn ategu dau adroddiad arall a baratowyd ar gyfer y prosiect hwn. Mae'r cyntaf, *Poverty and social exclusion in Wales* (Carter, 2022), yn cyfeirio'n bennaf at ddata meintiol ac yn canolbwyntio ar dueddiadau, cyfraddau a phatrymau ar lefel genedlaethol (Cymru). Mae ail adroddiad yn amlinellu canlyniadau pedwar gweithdy a gynhaliwyd gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru mewn gwahanol rannau o Gymru sy'n cynnwys pobl â phrofiad bywyd uniongyrchol o dlodi ac allgáu cymdeithasol (Roberts, 2022).

Mae'r adroddiad hwn, sy'n canolbwyntio ar dystiolaeth o brofiadau bywyd eilaidd, yn cyfeirio'n bennaf at ddata ansoddol sy'n bodoli eisoes ac yn canolbwyntio ar sut mae pobl yng Nghymru yn profi materion tlodi ac allgáu cymdeithasol ar lefel unigol a chymunedol.

Gyda'i gilydd, bwriedir i'r adroddiadau hyn ar natur tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru lywio datblygiad polisïau Llywodraeth Cymru a gellir eu darllen ar y cyd ag adolygiadau cysylltiedig Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru sy'n canolbwyntio ar atebion, a) strategaethau tlodi ac allgáu cymdeithasol rhyngwladol (Kenway et al., 2022), a b) rhaglenni ac ymyriadau rhyngwladol (Bucelli a McKnight, 2022a-m).

Mae'r adolygiad hwn wedi'i gyfyngu gan ddiffyg dystiolaeth o brofiad bywyd diweddar o Gymru. Caiff hyn hefyd ei lesteirio gan faterion llunio gan nad yw llawer o ffynonellau o dystiolaeth profiad bywyd a allai fod yn gysylltiedig â thlodi ac allgáu cymdeithasol yn defnyddio'r derminoleg hon, gan y gellir ei hystyried yn 'seiliedig ar ddiffyg', sydd yn ei dro yn gallu cyflwyno heriau wrth ganfod a nodi dystiolaeth berthnasol. Mewn ymateb i'r cyfyngiadau hyn, mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at fylchau dystiolaeth ymddangosiadol sy'n gysylltiedig â phrofiad bywyd y gallai Llywodraeth Cymru ddymuno mynd i'r afael â hwy wrth ddatblygu unrhyw raglenni neu strategaethau yn y dyfodol. Serch hynny, fel y dengys yr adroddiad hwn, mae rhywfaint o dystiolaeth berthnasol a defnyddiol o brofiad bywyd i'w defnyddio wrth ddatblygu polisïau a rhaglenni tlodi ac allgáu cymdeithasol.

¹ Dyma'r 12 maes a nodwyd gan Lywodraeth Cymru: y nifer sy'n manteisio ar drosglwyddiadau arian parod, dyled aelwydydd; tlodi tanwydd, diffyg diogeledd bwyd, allgáu digidol, cyflenwad tai fforddiadwy, anfantais o ran trafndiaeth, camu ymlaen yn y gwaith, addysg a gofal plant yn y blynyddoedd cynnar, addysg bellach a sgiliau, amgylchedd y gymdogaeth, a pholisïau ieuencid.

Blwch 1 –

Y deuddeg dimensiwn o allgáu cymdeithasol

Mae Llywodraeth Cymru wedi nodi deuddeg dimensiwn o allgáu cymdeithasol sy'n sail i adolygiad Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru o strategaethau, rhaglenni ac ymyriadau tlodi ac allgáu cymdeithasol rhyngwladol, a thlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru.

Cafodd y deuddeg dimensiwn eu llywio'n rhannol gan Fatricks Allgáu Cymdeithasol Bryste (B-SEM). Datblygwyd y B-SEM yn 2007 fel ffordd o ddeall achosion allgáu cymdeithasol yn well. Bwriedir i'r matrices gael ei ddefnyddio i archwilio'r rhain ar draws oes pobl – plentyndod, ieuenctid, byd oedolion o oedran gweithio ac yn hwyrach mewn bywyd (Levitas et al., 2007). Mae'n defnyddio'r diffiniad canlynol o allgáu cymdeithasol:

"proses gymhleth ac aml-ddimensiwn. Mae'n cynnwys diffyg neu wrthod adnoddau, hawliau, nwyddau a gwasanaethau, a'r anallu i gymryd rhan yn y cydberthnasau a'r gweithgareddau arferol, sydd ar gael i'r rhan fwyaf o bobl mewn cymdeithas, boed hynny mewn meysydd economaidd, cymdeithasol, diwylliannol neu wleidyddol. Mae'n effeithio ar safon bywyd unigolion yn ogystal â thegwch a chydlyniant cymdeithas gyfan." (Levitas et al., 2007, tud.9).

Mae'r B-SEM yn cynnig ffordd o edrych ar yr hyn y cyfeirir ato weithiau fel 'tlodi cyffredinol' (y Cenhedloedd Unedig, 1995). Mae'n canolbwyntio ar ddeg agwedd wahanol ('is-feysydd') o allgáu cymdeithasol, sy'n dod o dan dri maes allweddol: yr adnoddau sydd ar gael i unigolion; eu gallu i gymryd rhan mewn ystod eang o feysydd; ac ansawdd eu bywyd yn gyffredinol – mae'r rhain wedi'u hamlinellu yn Nhabl 1.

Un o fanteision allweddol y fframwaith hwn yw ei fod yn darparu diffiniad aml-ddimensiwn o dlodi ac allgáu cymdeithasol sy'n mynd y tu hwnt i agweddau materol ac economaidd yn unig, yn unol â dealltwriaeth Llywodraeth Cymru o dlodi.

Tabl 1: Parthau B-SEM

Parth	Is-feysydd
Adnoddau:	Adnoddau materol/ economaidd
	Mynediad at wasanaethau cyhoeddus a phreifat
	Adnoddau cymdeithasol
Cyfranogiad:	Cyfranogiad economaidd
	Cymryd rhan mewn cymdeithas
	Diwylliant, addysg a sgiliau
	Cyfranogiad gwleidyddol a dinesig
Ansawdd bywyd:	Iechyd a lles
	Amgylchedd byw
	Troseddu, niwed a throeddoleiddio

Ffynhonnell: Levitas et al. (2007)

Gan ddefnyddio'r B-SEM fel fframwaith damcaniaethol, dewiswyd rhestr fer o ddeuddeg dimensiwn o tlodi ac allgáu cymdeithasol sy'n gysylltiedig â deg is-barth y B-SEM gan Lywodraeth Cymru at ddibenion y prosiect hwn, a lywiwyd gan grŵp ffocws o arbenigwyr (gweler Bucelli a McKnight, 2022a am ragor o wybodaeth):

Adnoddau

1. **Y nifer sy'n manteisio ar drosglwyddiadau arian parod**
2. **Dyled aelwydydd**
3. **Tlodi tanwydd**
4. **Diffyg diogeledd bwyd**
5. **Allgáu digidol**
6. **Cyflenwad tai fforddiadwy**
7. **Anfantais o ran trafndiaeth**
8. **Addysg a gofal plant yn y blynyddoedd cynnar**
9. **Gwasanaethau ieuenctid**

Cyfranogiad

10. **Camu ymlaen yn y gwaith**
11. **Addysg bellach a sgiliau**

Ansawdd bywyd

12. **Amgylchedd y gymdogaeth**

Er bod allbynnau prosiectau eraill, yn enwedig adolygiad LSE o bolisiau a rhaglenni lliniaru tlodi rhyngwladol ac allgáu cymdeithasol (Bucelli a McKnight, 2022a-m) hefyd yn canolbwyntio ar y deuddeg dimensiwn hyn, o ystyried bod pob dimensiwn yn faes polisi eang ynddo'i hun, nid yw ffocws y dystiolaeth profiad bywyd o reidrwydd yn cyd-fynd yn uniongyrchol â ffocws y sylfaen dystiolaeth ryngwladol ar 'beth sy'n gweithio'. Er enghraifft, er bod adolygiad LSE o bolisiau gwrth-dlodi rhyngwladol sy'n gysylltiedig ag addysg yn canolbwyntio ar addysg bellach a sgiliau, mae cysylltiad agosach rhwng y dystiolaeth fwyaf perthnasol o brofiad bywyd y gallem ei nodi (ac mae hynny'n cael ei nodi yn yr adroddiad hwn) â phrofiadau o ran addysg statudol. Yn ogystal, nid oedd digon o dystiolaeth o brofiad bywyd ar gyfer rhai meysydd polisi, sy'n golygu nad yw pob un o'r deuddeg wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn (gweler yr adran fethodoleg).

Pwysigrwydd tystiolaeth profiad bywyd

Profiad bywyd yw 'gwybodaeth bersonol am y byd a gafwyd drwy gymryd rhan uniongyrchol mewn digwyddiadau bob dydd yn hytrach na thrwy gynrychiolaeth a luniwyd gan bobl eraill' (Oxford Reference, 2021). Mae'r adolygiad hwn felly'n diffinio tystiolaeth o brofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol fel data ansoddol yn bennaf sy'n gysylltiedig â phrofiadau pobl eu hunain o'r materion hyn.

Mae barn a lleisiau pobl sydd â phrofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol yn hollbwysig wrth ddatblygu ymyriadau a strategaethau gwrthdlodi (Bromley, 2018). Mae hyn yn gofyn am gynnwys pobl sydd â phrofiad personol o dlodi ac allgáu cymdeithasol, a'r rhai sydd â phrofiad proffesiynol o weithio gyda phobl sy'n profi'r materion hyn. Gall y ddau grŵp hyn o bobl ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol am brofiad bywyd sy'n gysylltiedig â darparu gwasanaethau a gweithredu polisïau.

Mae cynnwys tystiolaeth o brofiad bywyd wrth ddatblygu polisi yn bwysig er mwyn sicrhau bod cynlluniau polisi yn seiliedig ar ddealltwriaeth o sut y mae polisïau'n cael eu gweld, a sut yr ymatebir iddynt a'u profi gan y bobl y maent yn anelu at eu cefnogi, yn ogystal â helpu i sicrhau cefnogaeth i bolisïau gwrth-dlodi yn y dyfodol gan gymdeithas sifil (Herrington, 2020). Yn yr ystyr hwn, gall gefnogi'r gwaith o gynllunio a datblygu polisïau, yn ogystal â gweithredu polisïau.

O'r herwydd, wrth geisio cefnogi dealltwriaeth Llywodraeth Cymru o dlodi ac allgáu cymdeithasol a datblygu polisi, mae gwaith Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru ar dlodi ac allgáu cymdeithasol yn seiliedig ar sawl math o dystiolaeth ac arbenigedd, gan gynnwys arbenigedd personol, proffesiynol ac academaidd o dystiolaeth sylfaenol ac eilaidd.



Methodoleg

Cwestiynau ymchwil

Nod yr adolygiad hwn yw mynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil canlynol:

- Beth yw profiadau bywyd pobl sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol a/neu sydd mewn tlodi yng Nghymru o ran pob un o'r deuddeg dimensiwn o allgáu cymdeithasol?
- Beth yw'r goblygiadau allweddol i bolisi ac ymarfer yng Nghymru?
- Beth yw'r prif fylchau yn y sylfaen dystiolaeth profiad bywyd yng Nghymru?

Dull ymchwil

Casglwyd tystiolaeth drwy gyfres o chwiliadau ar-lein o lenyddiaeth berthnasol, academaidd a llwyd a gynhaliwyd drwy chwilio cronfeydd data ar-lein fel Google, Google Scholar, Llyfrgell Prifysgol Caerdydd, ResearchRabbit ac unrhyw gronfeydd data sy'n berthnasol i'r dimensiynau dan sylw. Cynhaliwyd chwiliadau hefyd ar wefannau unrhyw sefydliadau perthnasol i nodi adroddiadau/deunyddiau eraill a oedd yn cynnwys tystiolaeth addas.

I ddechrau, defnyddiodd y chwiliadau hyn y termau chwilio a amlinellir isod ac yna mabwysiadwyd dull anwythol o ddatblygu cronfa ehangach o eiriau chwilio yn seiliedig ar allweddeiriau a ddefnyddiwyd i labelu ffynonellau tystiolaeth a nodwyd fel rhai perthnasol.

Termau chwilio a meini prawf cynhwysiant

Nid yw'r adolygiad hwn yn cynnwys astudiaethau a thystiolaeth o'r tu allan i'r DU ac mae'n blaenoriaethu tystiolaeth o brofiad bywyd o Gymru, yn enwedig mewn meysydd lle mae polisi wedi'i ddatganoli. Nid yw'n cynnwys astudiaethau meintiol i raddau helaeth gan fod y deunydd hwn wedi'i gynnwys yn yr adroddiad *Poverty and social exclusion in Wales* (Carter, 2022). Nid yw'r adolygiad yn cynnwys astudiaethau sy'n fwy na deng mlwydd oed.

Defnyddiwyd tri chategori o dermau chwilio ar gyfer yr adolygiad hwn:

Maes diddordeb: Enwau dimensiwn a therminoleg a geiriau allweddol cysylltiedig (e.e. trafndiaeth, teithio, trafndiaeth gyhoeddus, car ac ati)

Tlodi ac allgáu cymdeithasol: Tlodi, amddifadedd, amddifadedd materol, anfantais, allgáu, allgáu cymdeithasol, ynysu, cymunedau difreintiedig, ardaloedd difreintiedig, ardaloedd tlawd, incwm gwael, isel.

profiad bywyd: Profiad bywyd, profiad(au), cyfranogol, grŵp ffocws, bwrdd crwn, ansoddol, anecdotaidd, peilot/treial, gwerthuso.

Heriau a chyfyngiadau

Cafwyd nifer o heriau cyffredin wrth ymchwilio i dystiolaeth profiad bywyd ar draws y deuddeg dimensiwn o dlodi ac allgáu cymdeithasol. Mae'r rhain yn cynnwys bylchau yn y sylfaen dystiolaeth (fel yr amlinellir yn Nhabl 2) a olygai ein bod wedi gallu rhoi ateb mwy cadarn i'r cwestiynau ymchwil mewn perthynas â rhai o'r dimensiynau a ddewiswyd o gymharu ag eraill. Er enghraifft, yn lle dewis amgen gwell mewn rhai meysydd lle mae dystiolaeth o ansawdd gwael, bu'n rhaid i ni ddibynnu ar dystiolaeth lai cadarn nag yr hoffem yn ddelfrydol, megis blogiau, yn hytrach nag ymchwil gymdeithasol ffurfiol. Ar gyfer meysydd eraill, roedd dystiolaeth annigonol (yn seiliedig ar ei maint neu ei hansawdd) yn golygu nad oedd rhai dimensiynau polisi wedi'u cynnwys yng nghanfyddiadau'r adroddiad (gweler isod).

Mae anghysondebau llunio hefyd yn broblem allweddol ar gyfer nodi dystiolaeth berthnasol oherwydd, yn aml, nid yw llawer o astudiaethau sy'n archwilio profiadau bywyd o dlodi a/neu allgáu cymdeithasol yn cael eu llunio yn y termau hyn, a gallant gael eu hepgor yn anfwriadol o chwiliadau, o ganlyniad. Nodwyd y mater hwn cyn i'r ymchwil hwn ddechrau gan arbenigwyr sydd â phrofiad proffesiynol o weithio gyda phobl sydd â phrofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru. Esboniwyd bod dulliau effeithiol o weithio neu gynnal ymchwil yn uniongyrchol gyda phobl a allai fod yn profi tlodi a/neu allgáu cymdeithasol yn aml yn dibynnu ar fabwysiadu dull 'seiliedig ar asedau' ac y gellir ystyried bod y termau 'tlodi ac allgáu cymdeithasol' yn seiliedig ar ddiffyg ac o bosibl yn gallu stigmatiddio. O'r herwydd, anaml y bydd llawer o'r sefydliadau a'r gweithwyr proffesiynol sydd â'r berthynas agosaf â phobl sy'n profi tlodi a/neu allgáu cymdeithasol yn llunio eu gwaith neu eu hallbynnau ymchwil fel hyn.

Mae Tabl 2 yn rhoi trosolwg o gyflwr y sylfaen dystiolaeth ar gyfer pob un o'r deuddeg dimensiwn.

Dylid nodi bod y sgoriau 'lefel y dystiolaeth sydd ar gael' yn gymharol a'u bod wedi'u datblygu'n oddrychol – mae'r dystiolaeth yn gyfyngedig ar draws pob dimensiwn, ond mae gan rai lawer mwy o dystiolaeth nag eraill. Lle mae dimensiwn yn cael ei raddio'n 'wael' nid oeddem yn gallu dod o hyd i unrhyw dystiolaeth berthnasol o brofiad bywyd. O'r herwydd, mae'r dimensiynau hyn (addysg a gofal plentyndod cynnar, camu ymlaen yn y gwaith, gwasanaethau ieuencid ac amgylchedd y gymdogaeth) wedi'u heithrio o'r adran ganlynol sy'n amlinellu canfyddiadau'r adolygiad ar gyfer pob maes. Fodd bynnag, dylid nodi nad oedd ein strategaeth chwilio yn systematig nac yn gynhwysfawr, felly gallai fod dystiolaeth berthnasol yn bodoli nad oeddem yn gallu dod o hyd iddi.

Tabl 2. Argaeledd dystiolaeth ar draws deuddeg dimensiwn allgáu cymdeithasol

Dimensiwn	Lefel y dystiolaeth sydd ar gael
Nawdd cymdeithasol	Da
Dyled aelwydydd	Gweddol
Tlodi tanwydd	Gweddol
Diffyg diogeledd bwyd	Da
Allgáu digidol	Da
Tai	Gweddol
Anfantais o ran trafndiaeth	Gweddol
Addysg a gofal plant yn y blynyddoedd cynnar	Gwael
Gwasanaethau ieuencid	Gwael
Camu ymlaen yn y gwaith	Gwael
Addysg a Sgiliau	Da
Amgylchedd y gymdogaeth	Gwael

Yn ogystal, fel sy'n nodweddiadol o lawer o ymchwil ansoddol, nid yw'r dystiolaeth ansoddol y cyfeirir ati yma o reidrwydd yn gynrychioliadol nac yn gyffredinol. Mae'n aml yn cynnwys nifer fach o bobl o leoliadau, amgylchiadau a chefnidiroedd penodol, a hynny'n anochel. Er na ddylai llawer o'r ymchwil hon gael ei chyffredinoli na'i chymryd i adlewyrchu profiadau bywyd pawb neu'r rhan fwyaf o bobl sy'n byw mewn tlodi a/neu wedi'u hallgáu yn gymdeithasol, gall ddarparu persbectif cyfoethog a gwerthfawr sy'n berthnasol i ddatblygu polisi, ac un sy'n ategu'r mewnwelediadau cyffredinol a ddatgelwyd yn ein hadroddiad cyfochrog, meintiol, *Poverty and social exclusion in Wales (Carter, 2022)*.



Profiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru

Mae'r adran ganlynol yn rhoi trosolwg o'r dystiolaeth profiad bywyd sydd ar gael ar gyfer pob un o'r dimensiynau a nodwyd gan Lywodraeth Cymru fel rhai sydd o ddiddordeb sydd â lefel gymharol dda neu dda o dystiolaeth berthnasol. Oherwydd y materion llunio a amlinellir yn yr adran heriau a chyfyngiadau uchod, nid yw'r trosolwg hwn yn gynhwysfawr. Mae'n debygol y gall fod dystiolaeth profiad bywyd ychwanegol ar gael a oedd y tu hwnt i gwmpas yr astudiaeth hon i'w chanfod a'i chynnwys, oherwydd iddi gael ei chynnwys mewn adroddiadau a luniwyd mewn termau nad ydynt yn cyfateb i feini prawf chwilio'r adolygiad hwn.



Nawdd cymdeithasol

Blwch 2 –

Nawdd cymdeithasol: Negeseuon allweddol a goblygiadau polisi

Y prif negeseuon

- Mae dystiolaeth profiad bywyd yn dangos bod gweinyddiaeth a strwythur y system nawdd cymdeithasol yn creu heriau i bobl sydd eisoes yn wynebu tlodi ac allgáu cymdeithasol.
- Mae newidiadau i'r system nawdd cymdeithasol, yn ogystal â nodweddion system megis y cyfnod aros pum wythnos am Gredyd Cynhwysol, yn peri rhwystrau sy'n atal pobl sy'n cael y cymorth hwn rhag cyllidebu'n effeithiol a chynllunio eu gwariant.
- Mae'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth profiad bywyd sydd ar gael yn ymwneud â darpariaeth nawdd cymdeithasol y DU ar ffurf Credyd Cynhwysol yn hytrach na darpariaeth les ddatganoledig.
- Mae pobl sydd â phrofiad bywyd yn y cyd-destun hwn yn aml yn disgrifio cymorth nawdd cymdeithasol fel cymorth annigonol ac mae'r broses o hawlio budd-daliadau yn niweidiol i'w hiechyd meddwl a'u lles.
- Mae stigma ynghylch hawlio cymorth nawdd cymdeithasol hefyd yn parhau i fod yn fater allweddol i lawer o bobl sy'n profi tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru, a gall fod yn rhwystr i'r nifer sy'n manteisio arno.

Goblygiadau polisi

Mae angen i ddarpariaeth nawdd cymdeithasol y DU a chynlluniau Lles Cymru:

- Gael eu cynllunio mewn ffordd sy'n lleihau stigma ac felly'n cynyddu'r nifer sy'n manteisio arno;
- Cael eu cynllunio yn unol â'r ffordd y mae teuluoedd incwm isel yn tueddu i gyllidebu a gwario, er enghraifft yn wythnosol;
- Osgoi dwyn pobl i ddyled, drwy sancsiynau a mesurau eraill, fel arall mae'n tansellio ei hun; a
- Sicrhau urddas a dyngarwch hawl wyr.

Cyn pandemig y Coronafeirws, roedd mwy na dau o bob deg o oedolion o oedran gweithio yng Nghymru yn cael budd-daliadau yn gysylltiedig ag incwm. O'r rheini, roedd 45% yn byw mewn tlodi, 30 pwynt canran yn uwch na'r gyfradd tlodi ar gyfer y rhai nad oeddent yn cael budd-daliadau sy'n gysylltiedig ag incwm (Sefydliad Joseph Rowntree, 2020). Bu cynnydd yn y galw am gynlluniau nawdd cymdeithasol datganoledig ac ar lefel y DU ers dechrau pandemig y Coronafeirws. Mae'n allweddol deall sut mae pobl wedi profi newidiadau i'w hincwm a'u darpariaeth nawdd cymdeithasol, fel ffynhonnell gymorth allweddol ond hefyd, lle nad yw'n ddigonol, yn sbardun i dlodi ac allgáu cymdeithasol, er mwyn gwella polisïau ac arferion yn y maes hwn.

Mae tystiolaeth profiad bywyd o brosiect Covid Realities ledled y DU yn dangos bod pandemig y Coronafeirws wedi gwaethygu problemau tlodi ac allgáu cymdeithasol i deuluoedd sydd eisoes yn wynebu trafferthion o'r fath ac wedi arwain at bobl yn profi mathau newydd o anghydraddoldeb sy'n gysylltiedig â'r pandemig ei hun. Er enghraifft, arweiniodd y pandemig at orfodi rhai i orwario ar fwyd oherwydd y panig i brynu cynhyrchion pris is yn sgil y pandemig gan y rhai nad ydynt fel arfer yn dibynnu arnynt, gan arwain at y sawl sydd ag adnoddau cyfyngedig yn gorfod prynu cynhyrchion gwahanol ac a oedd yn aml yn ddrutach (Patrick et al., 2020). Nododd pobl a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon hefyd deimladau o bryder a hwyliau isel o ganlyniad i effaith y pandemig ar eu profiadau o anghydraddoldeb. Pwysleisiodd llawer fod y gefnogaeth yn dameidiog ac yn aml yn annigonol.

Roedd y prosiect Covid Realities hefyd yn ymchwilio'n benodol i brofiad bywyd o gymorth nawdd cymdeithasol yn ystod y pandemig. Ymchwiliodd un agwedd ar y prosiect hwn i effaith didyniadau sy'n cael eu cymryd yn uniongyrchol o daliadau budd-daliadau.

Fel y noda prosiect Covid Realities, 'gellir cymryd didyniadau o daliadau budd-daliadau am amrywiaeth o resymau gan gynnwys ad-dalu blaendaliadau credyd cynhwysol, gordaliadau budd-dal etifeddol, benthyciadau cyllidebu, ôl-ddyledion rhent, biliau cyfleustodau a llog morgais' (Patrick a Lee, 2021, t.1). Mae didyniadau dyled o daliadau nawdd cymdeithasol yn arwain at ostyngiad yn incwm aelwydydd a all achosi heriau o ran cyllidebu cartrefi, yn enwedig i'r rhai sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd.

Tynnodd y rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon sylw'n aml at y ffaith bod pandemig y Coronafeirws wedi golygu bod angen iddynt gymryd taliad ymlaen llaw i dalu am gostau annisgwyl/cwmpasu gostyngiad mewn incwm oherwydd colli gwaith a ddiwynwyd wedyn o'u taliad nawdd cymdeithasol rheolaidd (Patrick a Lee, 2021). Roedd y didyniadau hyn wedi arwain at gyfranogwyr yn ei chael hi'n anodd talu rhent ac yn methu â fforddio nwyddau angenrheidiol. Disgrifiodd sawl cyfranogwr hefyd sut y bu iddynt brofi hwyliau isel ac effeithiau negyddol ar eu hiechyd meddwl o ganlyniad i ddiyniadau dyled (Patrick a Lee, 2021; Pybus et al., 2021).

Canfu ymchwil a gynhaliwyd gan brosiect Covid Realities a oedd yn canolbwyntio'n benodol ar brofiadau teuluoedd â phlant fod y ffaith bod plant gartref fwy yn ystod y pandemig wedi rhoi pwysau newydd a chynyddol ar deuluoedd incwm isel. Nododd rhieni a gofalwyr a gymerodd ran yn yr astudiaeth fod costau bwyd uwch yn broblem allweddol gan fod llai o fwyd yn yr ysgol ar yr un pryd ag yr oedd prinder bwyd rhatach mewn archfarchnadoedd. I rai rhieni, roedd y cynnydd mewn costau bwyd yn golygu eu bod yn hepgor prydau bwyd neu'n lleihau eu cymeriant bwyd yn sylweddol.

Cofnododd un rhiant y canlynol yn ei ddyddiadur prosiect:

"Diwrnod llwglyd arall. Rwy'n ddiolchgar y gallaf wneud bara gan mai dyna'r cyfan rwyf wedi bod yn ei fwyta, dim ond er mwyn sicrhau nad yw fy mhlant yn mynd heb ddim"
(Power et al., 2021, t.3)

Ceir rhagor o fanylion am ddifyg diogeledl bwyd yn yr adran ar y pwnc hwn yn ddiweddarach yn yr adroddiad hwn.

Canfu'r prosiect hwn hefyd fod llawer o deuluoedd yn chwilio am arian ychwanegol y tu hwnt i'w taliadau Credyd Cynhwysol naill ai drwy gyflogaeth neu drwy ddefnyddio budd-daliadau eraill i dalu'r costau a delir fel arfer gan Gredyd Cynhwysol. Roedd llawer hefyd yn dibynnu ar elusennau i ddiwallu eu hanghenion, er bod hyn yn gysylltiedig ag emosiynau negyddol fel cywilydd a gwarth yn eu barn nhw. Ar draws nifer o adroddiadau Covid Realities, amlygwyd materion strwythurol gyda Chredyd Cynhwysol, megis yr amser aros o bum wythnos, ac ansicrwydd ynghylch y newidiadau a wnaed i nawdd cymdeithasol yn ystod y pandemig fel materion o bwys gan gyfranogwyr.

Mae'r sylfaen dystiolaeth profiad bywyd sy'n ymwneud â nawdd cymdeithasol yng Nghymru yn benodol yn eithaf cyfyngedig, er bod rhywfaint o dystiolaeth ar gael sy'n ymwneud â grwpiau penodol, gan gynnwys menywod a phobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig. Mae tystiolaeth profiad bywyd sy'n canolbwyntio ar agweddau eraill ar tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru, fel yr archwiler yn yr adrannau canlynol, yn aml yn amlygu bod cymorth annigonol gan nawdd cymdeithasol a newidiadau i daliadau nawdd cymdeithasol yn faterion o bwys i lawer o bobl sy'n byw mewn tlodi ac yn profi allgáu cymdeithasol yng Nghymru.

Cynhaliodd Cyngor ar Bopeth Cymru ymchwil yn 2013/14 a oedd yn archwilio effaith diwygio nawdd cymdeithasol ar hawlwr budd-daliadau yng Nghymru. Canfu'r adroddiad hwn fod 42% o gwsmeriaid Cyngor ar Bopeth yng Nghymru yn 2013/14 yn ceisio cymorth oherwydd materion yn ymwneud â budd-daliadau (Cyngor ar Bopeth Cymru, 2014).

Tynnodd cyfranogwyr yr agwedd ansoddol hon ar yr ymchwil sylw at y ffaith bod newidiadau i'r system fudd-daliadau wedi arwain at leihad yn incwm eu haelwydydd a oedd wedi arwain at anawsterau ariannol sylweddol i lawer. Roedd y materion a brofwyd gan gyfranogwyr yn cynnwys problemau o ran fforddio nwyddau sylfaenol, syrthio ar ei hôl hi o ran rhent a biliau cartref, ac anallu i fforddio bwyd a gwres digonol.

Amlygodd adroddiad Cyngor ar Bopeth Cymru effaith diwygio lles ar lesiant y rhai sy'n derbyn budd-daliadau yng Nghymru. Disgrifiodd cyfranogwyr eu bod wedi'i chael hi'n anodd '*cynnal rhyw ymdeimlad o normalrwydd*' (Cyngor ar Bopeth Cymru, 2014, t. 7) ar gyfer y plant ar eu haelwyd a thynnodd llawer ohonynt sylw at y ffaith bod canlyniadau diwygio lles wedi rhoi eu perthynas ryngpersonol ag eraill dan straen. Mae tystiolaeth profiad bywyd a gasglwyd yn yr adroddiad hwn yn dangos bod llawer o bobl yng Nghymru yr effeithiwyd arnynt gan ddiwygiadau lles wedi mynd i ddyled a bod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr wedi gorfod wynebu'r gosb am danfeddiannu² oedd yn peri pryderon iddynt o ran bregusrwydd eu sefyllfa tai (Cyngor ar Bopeth Cymru, 2014). Nododd y rhan fwyaf o'r rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon ddirywiad yn eu hiechyd meddwl o ganlyniad i'r newidiadau i fudd-daliadau ac roedd llawer yn teimlo bod canlyniadau diwygio lles wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd corfforol (e.e. oherwydd maeth gwael neu gyfle cyfyngedig i wneud ymarfer corff).

Mae adroddiad gan Sefydliad Bevan a Chwarae Teg (2019) yn cynnwys tystiolaeth profiad bywyd, sy'n deillio o arolwg, ar brofiadau menywod sy'n byw mewn tlodi gyda'r system nawdd cymdeithasol yng Nghymru. Ysgrifennwyd yr adroddiad hwn wrth i Gredyd Cynhwysol gael ei gyflwyno ac felly roedd y newid hwn yn ffocws allweddol i'r arolwg.

² Y gosb am danfeddiannu, a elwir hefyd yn 'dreth ystafell wely' yw 'toriad mewn budd-dal tai neu elfen tai credyd cynhwysol os ydych: o oedran gweithio, yn cael eich ystyried yn un sydd ag ystafell wely sbâr, neu'n denant cyngor neu gymdeithas dai. Fe'i gelwir weithiau'n dâl tanfeddiannu, meini prawf maint y sector rhentu cymdeithasol neu ddileu'r cymhorthdal ystafell sbâr'. (Shelter England, 2019)

Er mai dim ond nifer cyfyngedig o'r menywod oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol, tynnodd yr adroddiad sylw at y ffaith bod llawer yn ofni'r newid hwn i nawdd cymdeithasol yng Nghymru. Tynnodd cyfranogwyr sylw at y ffaith eu bod yn ofni bod yn waeth eu byd o gael eu symud i Gredyd Cynhwysol gydag un cyfranogwr yn esbonio y byddai cyfuniad o'r terfyn ar fudd-daliadau a symud i Gredyd Cynhwysol yn ei gadael heb ddigon o arian i fforddio'r lle'r oedd yn byw (Chwarae Teg a Sefydliad Bevan, 2019). Tynnodd ymatebwyr sylw hefyd at yr amser aros o bum wythnos am y taliad Credyd Cynhwysol cyntaf fel pryder o bwys.

Mynegodd y menywod a gymerodd ran yn yr astudiaeth bryderon hefyd am y cyllidebu misol oedd yn angenrheidiol yn sgil Credyd Cynhwysol a sut y gallai hyn wrthdaro ag incwm arall a gawsant yn wythnosol megis tâl cyflogaeth a chredydau treth. O ran cyllidebu misol, mynegodd llawer o'r cyfranogwyr bryderon am eu gallu i ddelio ag ergyd tymor byr tra'n gorfod cyllidebu'n fisol yn hytrach nag yn wythnosol. Disgrifiodd y menywod y cyfwelwyd â nhw a oedd yn derbyn taliadau budd-dal lluosog eu bod yn defnyddio pob budd-dal i dalu cost wahanol a olygai fod cyfuno budd-daliadau mewn un taliad Credyd Cynhwysol yn debygol o wneud cyllidebu'n anoddach (Chwarae Teg a Sefydliad Bevan, 2019).

Dywedodd y menywod a gymerodd ran yn yr astudiaeth hefyd y byddent am gael tâl Credyd Cynhwysol yn uniongyrchol – nid oeddent am i'w taliad Credyd Cynhwysol fynd i'w partner. Tynnodd un cyfranogwr sylw at y ffaith eu bod wedi profi perthynas yn chwalu'n ddiweddar a fyddai wedi eu gadael heb unrhyw ryddid ariannol pe bai Credyd Cynhwysol a thaliadau budd-daliadau eraill yn cael eu gwneud i'w phartner blaenorol (Chwarae Teg a Sefydliad Bevan, 2019).

Edrychodd yr adroddiad hefyd ar brofiadau menywod yng Nghymru mewn perthynas â budd-daliadau 'pasbort'.³ Nododd menywod nad oeddent yn gymwys i gael budd-daliadau pasbort yn ymwneud â'u plant, megis Prydau Ysgol am Ddim a chymorth gyda chostau gwisg ysgol, eu bod yn wynebu anawsterau o ran talu'r costau y byddai'r budd-daliadau pasbort hyn yn eu helpu gyda nhw. Dywedodd rhai o'r menywod a gymerodd ran yn yr astudiaeth eu bod wedi cael problemau gyda'u taliadau budd-dal yn y gorffennol a oedd wedi effeithio ar eu lles a'u rhoi o dan straen ariannol (Chwarae Teg a Sefydliad Bevan, 2019).

Adroddwyd hefyd am faterion tebyg gyda thaliadau budd-daliadau mewn astudiaethau sy'n ymwneud â thlodi bwyd a thlodi tanwydd yng Nghymru, gyda llawer o'r cyfranogwyr yn nodi bod problemau gyda thaliadau budd-daliadau wedi cael sgil-ffeithiau mewn rhannau eraill o'u bywydau, gan eu gwthio i mewn i'w tlodi neu'n ei waethygu (Beck, 2018; Connors et al., 2020; Shirani et al., 2021). Nododd llawer o'r rhai a gymerodd ran yn yr astudiaethau hyn broblemau hirdymor gyda thlodi, naill ai eu bod wedi bod mewn tlodi sawl gwaith drwy gydol eu bywydau neu mewn tlodi parhaus ar adeg y cyfweliad. Roedd nifer o gyfranogwyr yn gallu olrhain problemau a oedd yn gyrru eu profiad presennol o dlodi i broblem gyda'u taliadau budd-daliadau neu newid i'w taliadau budd-daliadau yn y gorffennol (Beck, 2018).

Prin yw'r dystiolaeth profiad bywyd sydd ar gael sy'n ymwneud â budd-daliadau anabledd yng Nghymru, er gwaethaf y nifer uchel o hawlwyd budd-dal anabledd. Yn 2018 roedd 81.1 o hawlwyd budd-daliadau anabledd yng Nghymru fesul 1,000 o'r boblogaeth o'i gymharu â 54.3 fesul 1,000 yn Lloegr (Ifan a Sion, 2019, t. 20).

³ Mae budd-daliadau pasbort yn fudd-daliadau sydd, ar ôl i chi eu cael, yn caniatáu i chi gasglu budd-daliadau eraill yn awtomatig.... Mae budd-daliadau a chredydau treth sy'n rhoi pasbort i chi i fudd-daliadau neu gynlluniau eraill yn cynnwys: Cymhorthdal incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar Incwm, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n gysylltiedig ag Incwm, Credyd Pensiwn (Credyd Gwarant) a Chredyd Treth Plant.' (Shelter Cymru, 2020)

Amlygodd astudiaeth ledled y DU a gynhyrchwyd gan y Social Market Foundation a Scope fod llawer o bobl anabl yn teimlo y byddai newid mewn diwylliant a dull gweithredu yn gwella'r system nawdd cymdeithasol yn sylweddol:

"Un ffordd [i wella'r system] fyddai caredigrwydd – nid cymryd yn ganiataol drwy'r amser bod pawb yn ceisio twyllo'r system... trin pobl ag ymdeimlad o garedigrwydd a dynoliaeth"
(Oakley, 2021, t. 8)

Tynnodd yr adroddiad sylw at y ffaith bod llawer o bobl anabl yn teimlo bod y system nawdd cymdeithasol wedi methu. Tynnodd cyfranogwyr sylw at yr effaith negyddol a gafodd y broses fudd-daliadau ar eu hiechyd meddwl ac nad oedd y cymorth a ddarparwyd yn caniatáu iddynt ddiwallu eu holl anghenion o ran cynnal lefel dda o lesiant. Fel y dywedodd un cyfranogwr:

"Ydw i'n gallu diwallu fy anghenion sylfaenol? Ydw. Ydw i'n caru'r bywyd rwy'n byw? Nac ydw."
(Oakley, 2021, t. 10)

Canfu'r ymchwil hon fod llawer o bobl anabl sy'n derbyn cymorth nawdd cymdeithasol wedi cael profiadau negyddol wrth chwilio am waith, yn enwedig y rhai a oedd wedi ceisio gwaith drwy'r Ganolfan Byd Gwaith. Dywedodd y cyfranogwyr eu bod yn cael cynnig gwaith a oedd yn anaddas oherwydd eu hanabledd, yn teimlo eu bod yn cael eu gwthio i'r cyrion ac nad oeddent yn teimlo eu bod yn cael eu deall na'u clywed yn eu cyswllt nhw â gwasanaethau'r Ganolfan Byd Gwaith (Oakley, 2021). Gall y methiant hwn mewn gwasanaethau cymorth arwain at bobl anabl yn cael eu dal mewn cylchoedd tlodi gan nad ydynt yn gallu cael gwaith addas ac felly'n cael eu gadael mewn sefyllfa lle mae angen cymorth nawdd cymdeithasol arnynt yn barhaus.

Roedd dystiolaeth profiad bywyd o Gymru hefyd yn amlygu'r ffaith bod stigma ynghylch hawlio cymorth yn fater o bwys, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. Mae ymchwil ynghylch profiad bywyd o dlodi bwyd mewn ardaloedd gwledig yng Nghymru wedi canfod bod diwylliant o hunangynhaliadaeth a balchder gwledig yn cynyddu'r stigma ynghylch hawlio budd-daliadau yn y cymunedau hyn (ap Gruffudd, et al., 2017). Ni chanfuwyd astudiaeth gyfatebol o'r fath ar agweddau tuag at fudd-daliadau mewn cymunedau trefol yng Nghymru.

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth o brofiad bywyd sy'n gysylltiedig â nawdd cymdeithasol yn dangos bod gweinyddiaeth a strwythur y system nawdd cymdeithasol yn creu heriau i bobl sydd eisoes yn wynebu tlodi ac allgáu cymdeithasol ac yn aml yn gallu gwaethygu'r profiadau negyddol hynny. Mae newidiadau i'r system nawdd cymdeithasol, yn ogystal â nodweddion y system megis y cyfnod aros pum wythnos am Gredyd Cynhwysol, yn peri rhwystrau sy'n atal pobl sy'n cael y cymorth hwn rhag cyllidebu'n effeithiol a chynllunio eu gwariant. Gall hyn achosi sgil-ffeithiau a gall arwain at faterion eraill fel ôl-ddyledion rhent a dyled aelwydydd a all ddyfnhau tlodi ac allgáu cymdeithasol. Dylid nodi bod y rhan fwyaf o'r dystiolaeth profiad bywyd sydd ar gael yn ymwneud â darpariaeth nawdd cymdeithasol y DU ar ffurf Credyd Cynhwysol yn hytrach na darpariaeth ddatganoledig. Mae pobl sydd â phrofiad bywyd yn y cyd-destun hwn yn aml yn disgrifio cymorth nawdd cymdeithasol fel cymorth annigonol ac mae'r broses o hawlio budd-daliadau yn niweidiol i'w hiechyd meddwl a'u lles. Mae stigma ynghylch hawlio cymorth nawdd cymdeithasol hefyd yn parhau i fod yn fater allweddol i lawer o bobl sy'n profi tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru.

Dyled aelwydydd

Blwch 3 –

Dyled Aelwydydd: Negeseuon allweddol a goblygiadau polisi

Y prif negeseuon

- Fel arfer, mae dyled aelwydydd yn dod yn sgil ansicrwydd ariannol sylfaenol a wynebir gan unigolyn neu aelwyd.
- Roedd llawer o'r rhai â phrofiad bywyd o ddyled aelwydydd yn wynebu dyled o ganlyniad i ddigwyddiad bywyd neu 'fan cyfyng' ariannol nad oeddent yn gallu addasu iddo oherwydd diffyg gwytnwch ariannol a/neu adnoddau megis cynilion neu dai diogel.
- Mae pobl mewn tlodi ac ar incwm isel yn aml yn defnyddio ffynonellau 'credyd cost uchel', oherwydd canfyddiad bod diffyg opsiynau amgen, sy'n gallu gwaethygu ac ymwreiddio dyledion, tlodi ac allgáu cymdeithasol yn yr hirdymor.

Goblygiadau polisi

- Nid oedd llawer o'r rhai a ddefnyddiodd credyd cost uchel yn ymwybodol o ffynonellau cyllid amgen, sy'n awgrymu y gallai addysg llythrennedd ariannol, cymorth i gael mynediad at wasanaethau ariannol a gwneud credyd fforddiadwy yn fwy hygyrch, helpu i atal neu liniaru rhai o effeithiau negyddol dyledion yr aelwyd.

Mae dyled aelwydydd yn aml yn gweithredu i ddyfnhau a gwaethygu tlodi i'r rhai sy'n cael trafferthion ariannol drwy broses o'r enw 'magl tlodi dyledion' (Jubilee Debt Campaign, 2018). Mae'r fagl hon yn digwydd pan fydd y gost o ddiwallu anghenion sylfaenol y tu hwnt i allu ariannol yr aelwyd, sy'n eu harwain at ysgwyddo dyled i dalu'r costau hyn. Yna mae costau dilynol gwasanaethu'r ddyled hon yn cynyddu'r costau y mae'r aelwyd yn eu hwynebu, gan roi mwy o bwysau ar eu hadnoddau sydd eisoes yn gyfyngedig, sy'n eu gwthio ymhellach ac ymhellach i ddyled (Jubilee Debt Campaign, 2018).

Wrth drafod tlodi a dyled, ystyrir dyled yn aml fel 'dyled broblemus'. Mae dyled broblemus yn digwydd pan 'nad yw aelwydydd yn gallu talu taliadau cytundebol ar gredyd defnyddwyr neu filiau'r cartref (gan gynnwys costau tai)' (Hartfree a Collard, 2014, t. 5). Yn 2019, roedd yr elusen ddyled Step Change yn amcangyfrif bod gan 8% o oedolion yng Nghymru (tua 193,000 o bobl) broblemau dyled difrifol. Canfu'r un adroddiad fod 412,000 o bobl ychwanegol yng Nghymru mewn trallod ariannol (Step Change, 2019). Y math mwyaf cyffredin o ddyled ymhlith aelwydydd incwm isel yw ôl-ddyledion mewn biliau cartref, gan gynnwys y dreth gyngor a biliau cyfleustodau.

Mae'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer profiad bywyd o ran dyledion cartrefi a thlodi yng Nghymru yn weddol gyfyngedig. Mae llawer o'r dystiolaeth profiad bywyd sydd ar gael ynghylch dyledion cartrefi yn cael ei chynnwys mewn ymchwil ar agweddau eraill ar dlodi – er enghraifft, mae tystiolaeth ar y dreth gyngor wedi'i chynnwys mewn astudiaethau sy'n ymwneud â nawdd cymdeithasol tra bod tystiolaeth sy'n ymwneud â biliau cyfleustodau wedi'i chynnwys mewn astudiaethau sy'n archwilio profiad bywyd tlodi tanwydd.

Canfu ymchwil profiad bywyd ledled y DU a gynhaliwyd gan Gyngor ar Bopeth yn 2018, a oedd yn cynnwys cyfranogwyr o Gymru, nad oes gan lawer o bobl gynilion i'w defnyddio pan fyddant yn wynebu anawsterau ariannol ac mai'r rhai y mae eu hincwm yn anrhagweladwy yw'r lleiaf abl i gronni cynilion, er mai hwy yw'r rhai mwyaf tebygol o fod angen adnoddau ariannol o'r fath (Hardy and Lane, 2018). Canfu'r adroddiad hwn hefyd mai ychydig iawn o hyblygrwydd sydd gan y rhan fwyaf o aelwydydd o ran eu hanghenion gwario ac felly ni allant wneud newidiadau mawr yn eu harferion gwario pan fyddant yn wynebu argyfwng.

Mae aelwydydd ar incwm isel yn nodi'r lefel leiaf o hyblygrwydd yng nghyllidebau eu cartrefi. Dywedodd llawer o'r rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon eu bod yn gorfod lleihau gwariant nad yw'n hanfodol neu ddod o hyd i ffyrdd creadigol o wneud i'w harian fynd ymhellach er mwyn osgoi neu ddelio â dyledion cartref. Disgrifiodd sawl cyfranogwr hefyd eu bod yn gorfod mynd heb nwyddau hanfodol neu osgoi talu biliau eraill i roi blaenoriaeth i fynd i'r afael â dyledion cartref. Nododd nifer fawr o gyfranogwyr yn yr astudiaeth hon eu bod wedi benthycu i dalu cost nwyddau hanfodol (Hardy and Lane, 2018).

Mae rhywfaint o dystiolaeth profiad bywyd o ran dyledion cartrefi yng Nghymru sy'n ymwneud â chredyd cost uchel. Mae credyd cost uchel yn cynnwys 'ystod fawr ac amrywiol o gynhyrchion ariannol gan gynnwys gorddrafftiau banc, benthyciadau, cynlluniau prynu-yn-ddiweddarach a chynlluniau rhentu i berchnogi' (Senedd y DU, 2020).

Gall credyd cost uchel fod o fudd i ddefnyddwyr, ond mae hefyd yn gysylltiedig â risg uchel o niwed a risg uwch o broblemau ariannol pellach.

Yn 2016, cynhaliodd yr Young Foundation astudiaeth yn canolbwyntio ar gredyd cost uchel yng Nghymru a oedd yn cynnwys ymchwil profiad bywyd. Roedd yr astudiaeth hon yn canolbwyntio ar y tri math mwyaf cyffredin o gredyd cost uchel yng Nghymru – credyd cartref, rhentu i berchnogi a benthyciadau diwrnod cyflog. Canfu'r adroddiad mai'r rhan fwyaf o bobl yng Nghymru sy'n defnyddio mathau cost uchel o gredyd oedd 'y tlawd sy'n gweithio' – pobl mewn gwaith â chyflog isel o ansawdd isel (Young Foundation, 2016, t. 10). Fe wnaeth arbenigwyr oedd yn gweithio gyda phobl â phrofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol y cyfwelwyd â nhw ar gyfer yr astudiaeth, dynnu sylw at y ffaith, er bod llawer o fathau o gredyd nad ydynt yn gost uchel, nad yw'r cyfleusterau amgen hyn ar gael yn aml i'r rhai sy'n profi amddifadedd ac allgáu cymdeithasol. Yn wir, dywedodd llawer o'r ymatebwyr â phrofiad bywyd nad oeddent yn ymwybodol o opsiynau gwahanol i'r mathau o gredyd cost uchel a nodwyd gan yr astudiaeth ac nad oedd llawer ohonynt yn gallu gwneud fawr o ymchwil i'r opsiynau credyd a oedd ar gael iddynt cyn cymryd rhan mewn benthycu cost uchel.

Nododd yr astudiaeth hon nifer o ffactorau sy'n cyfrannu at bobl yn defnyddio gwasanaethau credyd cost uchel drwy gyfweiliadau â'r rhai â phrofiad bywyd (Young Foundation, 2016). Roedd y rhain yn cynnwys diffyg gwytnwch ariannol ac anawsterau wrth bodloni ymrwymadau ariannol sy'n angenrheidiol i brynu eitemau a gwasanaethau yr ystyrir eu bod yn hanfodol. Disgrifiodd ymatebwyr sut yr oedd problemau gyda chynilo arian yn golygu nad oedd ganddynt fawr o wytnwch ariannol wrth wynebu ergydion, a oedd wedyn yn disbyddu'r hyn yr oeddent wedi gallu ei gynilo. Disgrifiodd un ymatebydd yn y categori oedran 69-74 hefyd sut mae bod ar incwm isel yn effeithio ar lefel yr ergyd y mae ef, ac eraill mewn sefyllfa debyg, yn gallu ymdopi â hi.

Dywedodd:

"... os ydych yn y grŵp ariannol hwnnw lle nad yw arian yn broblem, neu os oes gennych arian sbâr, £50, gallwch ymdopi. Os ydych chi ar arian sylfaenol neu lefel isel iawn o arian yna mae'r £50 yn sydyn fel £500."

(Young Foundation, 2016, t. 12)

Arweiniodd y materion hyn yn ymwneud â gwynnwch a chostau at lawer yn profi 'mannau cyfyng' a oedd yn achosi iddynt chwilio am gredyd cost uchel i ateb eu rhwymedigaethau ariannol ar adegau penodol (Young Foundation, 2016, t. 17). Er bod rhai ymatebwyr yn disgrifio'r mannau cyfyng hyn fel rhan o fywyd bob dydd – *'Roeddwn i'n brin o arian parod, dwi'n credu'* – disgrifiodd eraill ddigwyddiadau allweddol a oedd yn achosi costau sylweddol fel y prif reswm iddynt gymryd credyd cost uchel. Dywedodd ymatebwyr fod amrywiaeth o gostau annisgwyl wedi arwain at gymryd credyd cost uchel gan gynnwys biliau mawr, car yn torri a symud tŷ. Y rheswm mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr astudiaeth dros ddefnyddio rhai mathau penodol o gredyd cost uchel (credyd cartref ac undebau credyd) oedd gwariant ar y Nadolig. Nodwyd bod 'ergydion bywyd' gan gynnwys profedigaeth, colli swyddi a salwch hefyd yn un o'r achosion allweddol a arweiniodd at bobl yn defnyddio gwasanaethau credyd cost uchel. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr y cyfwelwyd â nhw yn teimlo 'yn bendant na allent *fod wedi mynd heb'* sef yr hyn y gwnaethant ddefnyddio eu benthyciad cost uchel cyntaf i dalu amdano (Young Foundation, 2016, t. 19).

Fel y soniwyd uchod, amlygodd yr adroddiad mai ychydig iawn o bobl a gymerodd ran yn yr astudiaeth a ddywedodd eu bod yn chwilio am ddewisiadau amgen i gredyd cost uchel wrth gymryd benthyciad (Young Foundation, 2016). Awgrymodd llawer o ymatebwyr mai symrlwydd, cyflymder ac argymhellion gan eraill oedd y ffactorau pwysicaf a ddylanwadodd ar eu penderfyniad i ddefnyddio credyd cost uchel.

Pwysleisiodd eraill hefyd nad oeddent yn gymwys i gael mathau eraill o gredyd oherwydd eu hamgylchiadau personol. Canfu'r astudiaeth hefyd, er bod rhai pobl yn benthycia'n aml heb broblemau sylweddol o ran talu ad-daliadau eu benthyciad, bod eraill yn cael problemau oherwydd benthycia mynych. Fel y dywedodd un cyfranogwr:

"Rydych chi'n dechrau cymryd o un lle i dalu lle arall ac yna does gennych chi ddim opsiynau ar ôl."

(Young Foundation, 2016, t. 24)

Mae astudiaethau a gynhwyswyd mewn mannau eraill yn yr adolygiad hwn a oedd yn canolbwyntio ar dlodi bwyd a thanwydd yn amlygu'r ffaith y gall dyledion cartrefi gael eu gyrru gan dlodi bwyd a thanwydd ar gyfer nifer o gartrefi incwm isel a'r rhai sydd wedi'u hallgáu yn gymdeithasol yng Nghymru, a gweithredu fel sbardun iddynt (Beck, 2018; Groves et al., 2020).

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth profiad bywyd o safbwynt dyledion cartrefi a thlodi ac allgáu cymdeithasol yn dangos bod dyled cartrefi yn aml yn deillio o ansicrwydd sylfaenol a wynebir gan unigolyn neu aelwyd. Roedd llawer o'r rhai â phrofiad bywyd o ddyled cartref a gymerodd ran yn yr astudiaethau a nodwyd uchod, yn wynebu dyled o ganlyniad i ddigwyddiad bywyd neu 'man cyfyng' ariannol (Young Foundation, 2016, t. 17) nad oeddent yn gallu addasu iddo oherwydd diffyg gwynnwch (ariannol) a/neu adnoddau fel cynilion neu sefyllfa dai ddiogel. Mae tystiolaeth profiad bywyd hefyd yn dangos bod pobl mewn tlodi ac sydd ar incwm isel yn aml yn defnyddio ffynonellau 'credyd cost uchel', oherwydd diffyg opsiynau amgen, sy'n gallu gwaethygu ac ymwreiddio dyledion, tlodi ac allgáu cymdeithasol yn yr hirdymor. Nid oedd llawer o'r rhai a ddefnyddiai gredyd cost uchel yn ymwybodol o ffynonellau cyllid amgen, sy'n awgrymu y gallai addysg llythrennedd ariannol, cymorth i gael mynediad at wasanaethau ariannol a gwneud credyd fforddiadwy yn fwy hygyrch helpu i atal neu liniaru rhai o effeithiau negyddol dyled aelwydydd i bobl sy'n byw mewn tlodi a'r rhai sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol.

Tlodi tanwydd

Blwch 4 –

Tlodi tanwydd: Negeseuon allweddol a goblygiadau polisi

Y prif negeseuon

- Mae gwahanol agweddau ar dlodi ac amddifadedd yn rhyngweithio i greu profiadau penodol o dlodi tanwydd i wahanol bobl ar wahanol adegau.
- Nodwyd bod materion tai, cydberthnasau cymdeithasol ac adnoddau ariannol yn ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar brofiadau pobl o ran tlodi tanwydd – mae pwysigrwydd cymharol y ffactorau hyn yn amrywio dros amser.
- Amlygwyd y ffaith bod amrywioldeb yng nghost tanwydd hefyd yn un o brif ysgogwyr tlodi tanwydd, a dangoswyd bod cynnydd mewn costau tanwydd yn ergyd tymor byr a all adael pobl mewn argyfwng ariannol a gorfod dewis rhwng 'bwyd neu danwydd'.

Goblygiadau polisi

Mae'r dystiolaeth profiad bywyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd yr ystyriaethau canlynol ar gyfer datblygu polisi:

- Targedu gwasanaethau perthnasol i bobl mewn ffordd sy'n gwneud cymorth yn hygyrch iddynt ac sy'n osgoi label 'tlodi tanwydd', gan nad yw llawer yn uniaethu ag ef.
- Cynllunio polisiau sy'n cefnogi cydberthnasau cymdeithasol a chymunedol, gan eu bod yn ffynhonnell allweddol o wytnwch yn wyneb tlodi tanwydd.
- Mynd i'r afael ag ansawdd tai, a all effeithio'n sylweddol ar faint o danwydd sydd ei angen i gadw cartref yn gynnes.
- Rheoleiddio cost ynni er mwyn sicrhau nad oes neb yn talu y tu hwnt i bris teg.

Mae cynllun 'Mynd i'r Afael â thlodi tanwydd 2021 i 2035' Llywodraeth Cymru yn diffinio tlodi tanwydd fel cartref sy'n gwario mwy na 10% o'u hincwm cartref llawn ar wresogi er mwyn 'cynnal trefn wresogi foddhaol' (Llywodraeth Cymru, 2021b). Mae'r cynllun hwn yn defnyddio'r diffiniad o dlodi tanwydd a ddefnyddir yn Neddf Cartrefi Cynnes ac Arbed Ynni 2000 sy'n cysylltu tlodi tanwydd yn benodol ag aelwydydd 'incwm is' (gan eithrio'r aelwydydd incwm uwch hynny a allai ddewis gwario mwy na 10% o'u hincwm ar wresogi ond sy'n gallu fforddio'r gwariant hwn heb risg o dlodi) (Llywodraeth Cymru, 2021b). Amcangyfrifir bod mwy na 144,500 o aelwydydd yng Nghymru mewn perygl o dlodi tanwydd – sy'n cyfateb i 11% o aelwydydd yng Nghymru (Llywodraeth Cymru, 2021b).

Mae'r sylfaen dystiolaeth ar brofiad bywyd o dlodi tanwydd yng Nghymru wedi'i datblygu'n gymharol dda o'i chymharu â rhai o'r dimensiynau eraill o ddiddordeb a gwmpesir yn yr adroddiad hwn.

Fel rhan o brosiect sy'n archwilio tlodi tanwydd yng Nghaerau^{4,5}, bu Groves et al. (2020) yn gyfrifol am lunio papur yn seiliedig ar gyfweiliadau a gynhaliwyd gyda phobl â phrofiad bywyd o ddiffyg diogeledd ynni a thlodi tanwydd a ganfu fod tlodi tanwydd a diffyg diogeledd⁶ ynni yn dod i'r amlwg 'o ryngweithio cymhleth rhwng amodau materol-gymdeithasol, nodweddion aelwydydd, a galluedd' (Groves et al., 2020, t.1). Nododd yr astudiaeth un patrwm trosfwaol a thair thema neu fater allweddol yn ymwneud â thlodi tanwydd a diffyg diogeledd ynni yn y gymuned hon.

Y mater trosfwaol i bobl sy'n byw mewn tlodi tanwydd yng Nghymru a nodwyd gan yr astudiaeth hon oedd sut y mae sbardunau tlodi tanwydd yn newid o ran eu difrifoldeb dros amser. Roedd pobl yn y gymuned yn wynebu newidiadau hirdymor mewn prisiau ynni ochr yn ochr â newidiadau tymor byr mewn patrymau tywydd, ac mae'r ddwy elfen hon yn cyfrannu at eu risg gyffredinol o dlodi tanwydd ond mewn ffyrdd gwahanol, ar wahanol lefelau, ac ar wahanol adegau.

Y tair thema a ddaeth i'r amlwg o'r cyfweiliadau fel ffactorau a effeithiai ar brofiad bywyd pobl o dlodi tanwydd yng Nghaerau oedd problemau'n ymwneud â thair, cydberthnasau cymdeithasol a chyllid (Groves et al., 2020). Canfuwyd bod tlodi tanwydd yn cydblethu â phrofiadau pobl o dai o ansawdd gwael a materion cysylltiedig, gan gynnwys lleithder, sy'n cael eu gwaethygu gan broblemau gwresogi yn ôl y cyfweleion. Dangoswyd bod cydberthnasau cymdeithasol yn lliniaru ac yn gwaethygu diffyg diogeledd ynni a thlodi tanwydd. Roedd effaith liniarol cydberthnasau cymdeithasol ar dlodi tanwydd yn y gymuned yn gryfach yn y gorffennol o'i gymharu â'r presennol. Cyfrannai cydberthnasau cymdeithasol at ddiffyg diogeledd ynni a thlodi tanwydd oherwydd bod angen i bobl gadw eu cartref ar dymheredd uwch fel rhan o'u gofal arferol o aelodau eraill o'r teulu. Roedd ansicrwydd ariannol hefyd yn fater allweddol i nifer gan gyfrannu at ddiffyg diogeledd ynni a thlodi tanwydd. Nododd cyfweleion ar incwm isel ac amrywiol, gan gynnwys y rhai yr oedd eu prif incwm yn bensiwn y wladwriaeth neu daliadau nawdd cymdeithasol, lefel uchel o sensitifrwydd i ergydion tymor byr a oedd yn eu gadael yn teimlo'n ansicr o ran eu gallu i fforddio eu biliau tanwydd yn gyson, gan eu rhoi mewn perygl o dlodi tanwydd.

4 Mae Caerau, Pen-y-bont ar Ogwr yn gymuned gyn-lofaol yng Nghymoedd y De.

5 Mae academyddion ym Mhrifysgol Caerdydd wedi cymryd rhan mewn cyfres o weithgareddau ymchwil yn seiliedig ar gyfweiliadau sy'n gysylltiedig â phrosiectau FLEXIS a Dyfodol Ynni Gwell sydd wedi cynhyrchu tystiolaeth profiad bywyd ar dlodi tanwydd yng Nghymru. Cynhyrchwyd dau bapur academaidd – Groves et al. (2020) a Shirani et al. (2021) – yn seiliedig ar gyfweiliadau a gynhaliwyd fel rhan o'r prosiectau hyn.

6 'Cynhaliwyd y prosiect Dyfodol Ynni Gwell 'fel rhan o gydweithrediad hirsefydlog rhwng ymchwilwyr o'r Grŵp Deall Risg ym Mhrifysgol Caerdydd sy'n gweithio yn Ysgolion y Gwyddorau Cymdeithasol a Seicoleg, ynghyd â chydweithwyr o'r tîm Mewnwelediadau Defnyddwyr yn y Catapwlit Systemau Ynni (ESC). Fe'i hariannwyd gan Lywodraeth Cymru, ac mae'n rhan o raglen Dyfodol Teg yr ESC, gan ddarparu sail gychwynnol ar gyfer gwaith gan ESC yn y dyfodol i ddatblygu atebion cynllunio ar gyfer tlodi tanwydd. Ei nod oedd defnyddio ymchwil gwyddorau cymdeithasol yn ymwneud â phrofiad bywyd pobl o ddefnyddio ynni er mwyn helpu i gynllunio ymyriadau tecach a mwy effeithiol i fynd i'r afael â thlodi tanwydd' (Groves et al., 2019, t.2).

Defnyddiodd Shirani et al. (2021) yr un set o gyfweiliadau ond gan archwilio gwahanol themâu yn y data profiad bywyd. Roedd y papur hwn yn tynnu sylw at y ffaith bod y ffordd yr oedd pobl yn yr ardal yn cysyniadu tlodi wedi newid dros amser. Roedd y genhedlaeth hŷn yn ystyried eu hieuenctid fel adeg pan oedd tlodi'n gyffredin yn yr ardal – 'roedd pawb yn dlawd' (Shirani et al., 2021, t.109) – ond nid oeddent o'r farn bod hyn yn wir y dyddiau yma. Yn y papur hwn ac astudiaeth Groves et al. (2020) disgrifiodd ymatebwyr sut yr oeddent yn rhannu adnoddau yn eu cymuned i helpu'r rhai sy'n profi tlodi tanwydd (a mathau eraill o ddiffyg adnoddau). Roedd hyn yn cynnwys rhannu adnoddau ffisegol yn ogystal â chymryd rhan mewn strategaethau i liniaru effeithiau tlodi tanwydd megis treulio'r diwrnod yng nghartref ffrindiau/perthnasau i gael budd o'u gwresogi. Nododd yr astudiaeth fod ymatebwyr yn teimlo bod y parodrwydd hwn i gefnogi eu cymuned yn rhan o hunaniaeth benodol y Cymoedd. Dywedodd un cyfranogwr:

"Mae pobl yn edrych ar ôl ei gilydd, yn helpu ei gilydd. Rydyn ni bob amser wedi bod yr un fath i fyny fan hyn, onid ydyn ni, mewn gwirionedd? Dydyn ni ddim yn gwastraffu unrhyw beth; os oes bwyd dros ben, mae'r cymdogion yn ei gael. Ac mae cymdogion yn gwneud yr un peth i ni... Fyddwn ni ddim yn gweld neb yn mynd heb, os oes modd."
(Shirani et al., 2021, t.109)

Er bod angen mynd i'r afael â'r ffactorau sylfaenol sy'n sbarduno tlodi tanwydd, mae hyn yn awgrymu y gallai polisïau sy'n cryfhau cydberthnasau cymdeithasol a chymunedol lleol chwarae rôl liniaru neu leddfu.

Cymerodd papur Shirani et al. dull hydredol o ddadansoddi – gan archwilio profiadau pobl dros oes – ac wrth wneud hynny, yn debyg iawn i Groves et al. (2020), nodwyd bod newidiadau i amgylchiadau pobl yn ystod eu bywyd yn dylanwadu ar eu risg a'u profiadau o ddiffyg diogeledd ynni a thlodi.

I bobl sy'n byw gyda diffyg diogeledd ynni dangosodd Shirani et al. (2021) sut y gall newidiadau i amgylchiadau ariannol, statws iechyd a chyfansoddiad aelwydydd symud pobl yn nes at dlodi tanwydd neu ymhellach oddi wrtho. Canfu hefyd fod pobl a oedd yn wynebu diffyg diogeledd ynni ac mewn tlodi tanwydd yn aml yn amharod i feddwl amdanynt eu hunain yn y termau hyn neu fel pobl sy'n 'agored i niwed' am eu bod yn gallu adnabod eraill yn eu cymuned a oedd yn wynebu mwy o risg a chaledi yn eu barn nhw. Mae i hyn oblygiadau o ran y ffyrdd y mae rhaglenni a pholisïau tlodi tanwydd yn diffinio ac yn cyfleu meini prawf cymhwysedd; gall targedu pobl 'sy'n dlawd o ran tanwydd' yn benodol rwystro rhai pobl a allai elwa o'r cymorth hwn rhag manteisio arno.

Ategodd adroddiad prosiect Dyfodol Ynni Gwell ganfyddiadau'r astudiaethau uchod ac yn ogystal, tynnodd sylw at themâu ychwanegol, sef materion technoleg a phwysigrwydd lle (Groves et al., 2019). Dywedodd pobl sydd eisoes yn cael trafferth gyda chostau ynni fod problemau yn dwysáu gyda thechnoleg annibynadwy (e.e. mesuryddion clyfar) er nad oedd y materion hyn yn rhai cyffredinol ymhlith ymatebwyr – nododd rhai brofiadau cadarnhaol gyda'r un technolegau. Gan adleisio sylwadau ynghylch gwerth cydberthnasau cymdeithasol lleol ar gyfer lliniaru tlodi tanwydd, nodwyd pwysigrwydd lle hefyd fel ffactor allweddol gyda llawer o ymatebwyr yn dweud na fyddent yn hoffi byw yn unman arall er gwaethaf nodi newidiadau yn natur y lle yr oeddent yn byw ynddo hefyd (h.y. cau'r lofa leol a arweiniodd at ddiweithdra, ansicrwydd ariannol ac felly ansicrwydd tanwydd) fel cyfrannwr at eu diffyg diogeledd ynni.

Edrychodd gwaith ymchwil grŵp ffocws ar lefel y DU a gynhaliwyd gan Gyngor ar Bopeth, a oedd yn cynnwys cyfranogwyr o Gymru, ar brofiad bywyd pobl sy'n defnyddio tanwyddau heb fesuryddion (h.y. olew, nwy a thanwydd solet).

Canfu'r astudiaeth fod cost tanwydd o'r fath yn amrywio'n sylweddol a bod y costau cysylltiedig mwy ymlaen llaw yn rhwystr i'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd gwresogi eu cartref yn ddigonol (Jewell et al., 2017).

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth profiad bywyd sy'n gysylltiedig â thlodi tanwydd yn amlygu'r ffaith bod gwahanol agweddau ar dlodi ac amddifadedd yn rhyngweithio i greu profiadau penodol o dlodi tanwydd i wahanol bobl ar wahanol adegau.

Nodwyd materion tai, cydberthnasau cymdeithasol ac adnoddau ariannol fel ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar brofiadau pobl o dlodi tanwydd, a dangoswyd bod pwysigrwydd cymharol y ffactorau hyn yn amrywio dros amser ac yn ôl daearyddiaeth amrywiol wrth i bobl ddelio â gwahanol ddigwyddiadau bywyd ac ergydion tymor byr. Tynnwyd sylw hefyd at amrywioldeb yng nghost tanwydd fel un o brif ysgogwyr tldi tanwydd, a dangoswyd bod cynnydd mewn costau tanwydd yn ergyd tymor byr a all achosi argyfwng ariannol i bobl.



Diffyg diogeledd bwyd

Blwch 5 –

Diffyg diogeledd bwyd: Negeseuon allweddol a goblygiadau polisi

Y prif negeseuon

- Mae diffyg diogeledd bwyd yn aml yn deillio o ystod eang o ffactorau gan gynnwys ffactorau strwythurol fel materion nawdd cymdeithasol. Mae llawer o bobl sydd â phrofiad bywyd o ddiffyg diogeledd bwyd wedi profi'r mater hwn sawl gwaith yn ystod eu bywydau.
- Mae'r rhan fwyaf o wasanaethau cymorth perthnasol, megis banciau bwyd, o reidrwydd yn canolbwyntio ar ddiffyg diogeledd bwyd yn uniongyrchol yn hytrach na mynd i'r afael â materion strwythurol sy'n achosi diffyg diogeledd bwyd ac felly'n tueddu i liniaru yn hytrach nag atal y math hwn o allgáu cymdeithasol.
- Roedd dystiolaeth profiad bywyd yn tynnu sylw at faterion cadw wyneb a chywilydd – disgrifiodd y rhai â phrofiad bywyd broblemau yn ymwneud â thlodi bwyd cael ei guddio er mwyn cadw eu brwydrau'n guddiedig oddi wrth eraill yn eu cymuned.
- Roedd y dystiolaeth profiad bywyd hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod gwahaniaethau amlwg ym marn defnyddwyr a darparwyr o ran gwasanaethau cymorth i'r rhai sy'n profi diffyg diogeledd bwyd.

Goblygiadau polisi

- Rhaid i bolisiau sydd wedi'u cynllunio i atal a liniaru ansicrwydd bwyd fynd i'r afael â gyrwyr strwythurol y mater hwn, megis nawdd cymdeithasol annigonol neu amhriodol a diffyg gwaith neu waith ansicr.
- Gellir ategu strategaethau i gynyddu adnoddau aelwydydd gyda strategaethau i gefnogi aelwydydd i fanteisio i'r eithaf ar yr adnoddau sy'n bodoli, megis addysg bwyd a maeth.
- Er y dylid mynd i'r afael â gyrwyr strwythurol diffyg diogeledd bwyd hefyd, gall ymyriadau sy'n canolbwyntio ar leihau stigma sy'n gysylltiedig â diffyg diogeledd bwyd yn benodol helpu i gynyddu'r defnydd o wasanaethau cymorth gan y rhai sy'n ceisio cuddio eu diffyg diogeledd bwyd ar hyn o bryd.

Roedd ychydig o dan 10% o deuluoedd yng Nghymru yn yn wynebu diffyg diogeledd bwyd cyn pandemig y Coronafeirws (Yr Asiantaeth Safonau Bwyd, 2017). Cynyddodd diffyg diogeledd bwyd yn ystod y pandemig gyda chymaint â 15.6% o aelwydydd y DU yn profi diffyg diogeledd bwyd yn ystod pythefnos cyntaf y cyfnod clo cyntaf a ddechreuodd ar 23 Mawrth 2020 (Y Sefydliad Bwyd, 2021). Mae diffyg diogeledd bwyd yn cael ei brofi pan fydd gan bobl 'fynediad cyfyngedig i fwyd ... oherwydd diffyg arian neu adnoddau eraill' (Senedd y DU, 2019). Mae Sefydliad Bwyd ac Amaethyddiaeth y Cenhedloedd Unedig (2020) yn tynnu sylw at y ffaith y gall diffyg diogeledd bwyd effeithio ar ddeiet mewn gwahanol ffyrdd. Nid yw diffyg diogeledd bwyd bob amser yn ymwneud â methu â chael digon o fwyd ond gall hefyd ymwneud â phobl ond yn cael gafael ar fwyd o ansawdd gwael sydd â gwerth maethol gwael. O'r herwydd, gall diffyg diogeledd bwyd 'effeithio ar ansawdd deiet mewn gwahanol ffyrdd, gan arwain o bosibl at ddiffyg maeth yn ogystal â gorbwysau a gordewdra' (Sefydliad Bwyd ac Amaethyddiaeth y Cenhedloedd Unedig, 2020).

Prin yw'r dystiolaeth profiad bywyd yng nghyd-destun diffyg diogeledd bwyd yng Nghymru. Fodd bynnag, mae rhai astudiaethau wedi'u cynnal ers 2010 sydd wedi ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad bywyd o ddiffyg diogeledd bwyd a thlodi bwyd.

Cynhaliodd Beck (2018) gyfres o gyfweiliadau gyda defnyddwyr a darparwyr banciau bwyd yn 2014 a 2015 fel rhan o astudiaeth o ddiffyg diogeledd bwyd yn y DU, gan ganolbwyntio'n benodol ar Gymru. Yn y cyfweiliadau hyn, pwysleisiodd darparwyr banciau bwyd a gwasanaethau sy'n gysylltiedig â thlodi bwyd fod sbardunau strwythurol tlodi yn fater o bwys yng Nghymru. Tynnwyd sylw at rôl polisiâu llymder, diwygio lles ac ansicrwydd o ran gwaith fel sbardunau diffyg diogeledd a thlodi bwyd. Nododd darparwyr hefyd fod diffyg addysg bwyd a gwersi coginio yn yr ysgol yn fater allweddol sy'n gyrru gwastraff bwyd mewn cartrefi sy'n wynebu risg lle nad yw'r rhai sy'n paratoi bwyd yn gwybod sut i wneud y defnydd gorau ohono, sydd yn ei dro yn cyfrannu at dlodi bwyd.

Awgrymodd darparwyr banciau bwyd a darparwyr gwasanaethau cymorth hefyd fod ffactorau ehangach yn cyfrannu at dlodi bwyd, gan gynnwys yr angen i 'gadw wyneb' (y gellid ei ddeall yn well fel yr awydd i osgoi'r cywilydd a'r stigma a all ddod yn sgil cyfaddef i ddiffyg diogeledd bwyd fel y trafodir isod) o ran bod yn berchen ar nwyddau cartref eraill (e. e. teledu neu ffôn clyfar modern) sy'n lleihau'r incwm sydd ar gael i'w wario ar fwyd. Eglurodd y darparwyr y cyfwelwyd â nhw ar gyfer yr astudiaeth hon eu bod o'r farn bod y ffocws hwn ar gadw wyneb yn cyfrannu at dlodi bwyd cudd gan y byddai rhieni'n mynd heb faeth priodol i sicrhau bod eu plant yn gallu cael pryddau bwyd rheolaidd tra'n cuddio'r ffaith hon oddi wrth eu cymuned a'u teulu eu hunain. Nodwyd hefyd fod y newid canfyddedig o gymunedau cryf i gymdeithas fwy unigolyddol wedi bod yn sbardun i dlodi bwyd a defnydd o fanciau bwyd yng Nghymru, gan fod pobl bellach o bosibl yn llai abl i ddibynnu ar gymorth gan y rhai o'u cwrmpas nag y bu'n wir gyda chenedlaethau'r gorffennol.

Roedd yr astudiaeth hefyd yn cynnwys cyfweiliadau â defnyddwyr banciau bwyd a oedd yn tynnu sylw at faterion a themâu tebyg (Beck, 2018). Roedd y defnyddwyr banciau bwyd y cyfwelwyd â nhw yn aml yn disgrifio tlodi bwyd fel symptom tymor byr, uniongyrchol o faterion ehangach a thymor hwy yn eu bywydau megis diweithdra, digartrefedd, dibyniaeth neu broblemau iechyd, neu berthynas yn chwalu. Yng nghyd-destun yr astudiaeth hon, roedd diwygiadau lles diweddar wedi gwthio llawer o bobl oedd yn profi'r materion hirdymor hyn i argyfwng tymor byr a oedd yn eu gwthio i dlodi bwyd. Fodd bynnag, nodwyd bod y patrwm ehangach hwn (o faterion hirdymor sy'n arwain at argyfwng uniongyrchol sy'n gysylltiedig â bwyd o ganlyniad i ergyd ddiweddar) yn batrwm parhaus i'r rhai a oedd wedi defnyddio banciau bwyd ar sawl achlysur yn ystod eu hoes (Beck, 2018).

Unwaith eto, nodwyd materion strwythurol gan gynnwys newidiadau i les fel sbardun allweddol i dlodi bwyd yn y cymunedau lle cafodd pobl eu cyfweld. Roedd materion strwythurol yn ymwneud â lles a amlinellwyd gan y cyfweleion yn cynnwys materion yn ymwneud â sancsiynau talu, prosesau apelio a chyfathrebu, oedd yn cyfrannu at bobl yn cael eu hunain mewn sefyllfaoedd o argyfwng a oedd wedyn yn cael effaith ar eu diogeledd bwyd a'u lles cyffredinol, yn y tymor byr a'r hirdymor (Beck, 2018). Dywedodd llawer o ymatebwyr eu bod wedi gorfod gwneud penderfyniad rhwng prynu eitemau hanfodol (e.e. gwresogyddion) a bwyd – sef rhywbeth y gellid ystyried ei fod yn cyferbynnu â chanfyddiadau'r darparwyr o bobl yn prynu eitemau braidd yn ddiangen er mwyn 'cadw wyneb'. Fodd bynnag, canfu'r astudiaeth hon hefyd fod llawer o ddefnyddwyr gwasanaethau a oedd yn profi tlodi bwyd wedi ymdrechu i guddio hyn oddi wrth eu teulu a/neu eu cymuned oherwydd stigma a phryder ynghylch sut y gallai'r wybodaeth ehangach am eu profiadau o dlodi bwyd effeithio ar aelodau eraill o'r teulu (yn enwedig plant).

Dadleuai Beck (2018) fod y dystiolaeth profiad bywyd a gasglwyd o gyfweiliadau â phobl sy'n defnyddio banciau bwyd yn dangos mai anaml y mae tlodi bwyd yn ganlyniad i benderfyniadau pobl unigol ond yn hytrach yn ffactorau strwythurol sy'n peri rhwystrau ym mywydau pobl ac sy'n golygu mai cyfleoedd cyfyngedig sydd ganddynt, sydd yn ei dro yn golygu eu bod yn syrthio i argyfyngau a diffyg diogeledd bwyd. Nododd cyfranogwyr yn y prosiect hwn rwystrau fel profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs); cam-drin; gwahaniaethu; diffyg cyrhaeddiad addysgol oherwydd amgylchiadau ehangach; rhwystrau strwythurol rhag cael gwaith; ac iechyd corfforol a meddyliol gwael.

Yn gyffredinol, mae'r rhwystrau hyn y tu hwnt i reolaeth y rhai sy'n eu hwynebu ac maent yn cyfrannu mewn ffyrdd gwahanol at yr amgylchiadau sy'n golygu bod pobl yn wynebu tlodi bwyd.

Yn aml, nid yw'r gwasanaethau sy'n gysylltiedig â thlodi bwyd yn mynd i'r afael â hwy. Felly, mae angen i bolisiau sydd wedi'u cynllunio i atal a lliniaru diffyg diogeledd bwyd fynd i'r afael â gyrwyr strwythurol y broblem hon, megis nawdd cymdeithasol annigonol neu amhriodol, a diffyg gwaith neu waith ansicr. Gellir ategu strategaethau i gynyddu adnoddau aelwydydd gyda strategaethau i gefnogi aelwydydd i fanteisio i'r eithaf ar yr adnoddau presennol, megis addysg bwyd a maeth.

Roedd defnyddwyr banciau bwyd y cyfwelwyd â nhw ar gyfer astudiaeth Beck (2018) yn fframio'r diffyg cymorth cymunedol yn wahanol i ddarparwyr gwasanaethau (a oedd yn teimlo bod cymorth cymunedol yn gyfyngedig), gan dynnu sylw at y ffaith bod y bobl o'u cwmpas yn aml yn yr un sefyllfa (h.y. ansicrwydd bwyd) ac felly'n methu â darparu cymorth yn hytrach na'u bod yn amharod i wneud hynny. Disgrifiodd defnyddwyr banciau bwyd ymdeimlad cryf o ysbryd a chyfrifoldeb cymunedol sy'n dal i fod yn bresennol gydag un yn disgrifio sut y mynychodd fanc bwyd am y tro cyntaf gyda grŵp o gymdogion a aeth gyda'i gilydd i roi cymorth ac anogaeth i'w gilydd gan eu bod i gyd mewn angen. Fel yn achos y cyfweleion yn yr astudiaethau tlodi tanwydd a drafodwyd uchod (Groves et al., 2020; Shirani et al., 2021), roedd cyfweleion yn yr astudiaeth hon yn amharod i nodi eu bod yn wynebu tlodi, gyda llawer yn nodi eraill yn eu cymuned a oedd yn waeth eu byd yn eu barn nhw ac felly'n profi tlodi bwyd.

Disgrifiodd nifer o ymatebwyr hefyd sefyllfaoedd lle'r oedd yn rhaid iddynt fynd i drafferthion eithafol i gael bwyd gan gynnwys dwyn o siopau a chymryd bwyd gwastraff allan o finiau y tu allan i fwytai bwydydd cyflym ac archfarchnadoedd o ganlyniad i'w tlodi bwyd. Mae hyn yn amlygu'r cysylltiadau posibl rhwng tlodi bwyd a dimensiynau eraill tlodi ac allgáu cymdeithasol, megis troseddau ac iechyd gwael.

Mae adroddiadau a gynhyrchwyd fel rhan o brosiect State of Hunger Ymddiriedolaeth Trussell, a ddechreuodd yn 2019⁷, yn rhoi cipolwg pellach ar brofiad bywyd o dlodi bwyd a diffyg diogeledd yng Nghymru, er nad yw'r dystiolaeth yn benodol i Gymru. Amlygodd adroddiadau State of Hunger (2019; 2021) lawer o'r un ffactorau sy'n sbarduno tlodi bwyd â Beck (2018), gan gynnwys newidiadau i fudd-daliadau a/neu'r system les, diffyg cefnogaeth anffurfiol gan gymuned lle mae eraill yn wynebu'r un heriau, ac ergyd sydyn (fel colli swyddi). Roeddent hefyd yn tynnu sylw at effeithiau niweidiol newyn ar unigolion gan gynnwys goblygiadau iechyd corfforol (blinder, pendro), ac iechyd meddwl a hunan-barch gwaeth, a all yn ei dro ymwreiddio tlodi ac allgáu cymdeithasol ymhellach.

Trafodwyd hefyd effaith newyn a thlodi bwyd ar blant yn yr adroddiadau hyn. Tynnodd ymatebwyr proffesiynol sylw at y ffaith bod effeithiau tlodi bwyd yn ystod plentyndod yn bellgyrhaeddol a bod ganddynt oblygiadau hirdymor. Roedd y rhai y cyfwelwyd â nhw o'r farn bod plant y mae tlodi bwyd yn effeithio arnynt yn debygol o gael eu heffeithio o ran eu datblygiad cymdeithasol, addysgol a chorfforol. Roedd iechyd meddwl plant hefyd yn bryder arbennig, gyda nifer o ymatebwyr yn nodi effeithiau andwyol posibl bod plant yn ymwybodol o'u rhieni yn mynd heb fwyd (er mwyn gallu eu bwydo nhw) a'r stigma y gallai plant ei wynebu ymhlith eu cyfoedion os daw eu profiadau o dlodi bwyd yn hysbys i eraill.

Rhoddodd adroddiadau State of Hunger fanylion am y ffyrdd y mae profiadau pobl o'r system nawdd cymdeithasol yn cyfrannu at dlodi bwyd. Disgrifiodd nifer o ymatebwyr brofiadau lle'r oedd bwlch yn eu taliadau budd-daliadau (am wahanol resymau, gan gynnwys y cyfnod aros pum wythnos am Gredyd Cynhwysol) wedi eu gwrthio i argyfwng tymor byr a bod hynny wedi arwain at dlodi bwyd.

Disgrifiodd eraill broblemau yr oeddent wedi'u profi oherwydd newidiadau i'r system fudd-daliadau gan gynnwys cyflwyno cap ar rai budd-daliadau a'r 'dreth ystafell wely' a oedd wedi arwain at ostyngiad yn eu hincwm, gan arwain at anawsterau wrth brynu bwyd. Roedd sancsiynau ar fudd-daliadau a didyniadau mewn taliadau nawdd cymdeithasol o ganlyniad i ôl-ddyledion i wasanaethau cyhoeddus, yn debyg iawn i'r oedi gyda thaliadau, yn un o brif achosion argyfwng tymor byr i'r ymatebwyr – llawer ohonynt yn methu â phrynu bwyd o ganlyniad i newidiadau i'w taliadau disgwylidig. Mae'n amlwg bod nifer o ffyrdd y gall diffygion yn y system nawdd cymdeithasol gyfrannu at argyfwng tymor byr a thlodi bwyd.

Roedd adroddiadau State of Hunger (2019; 2021) hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod llawer o bobl sydd â phrofiad bywyd o dlodi bwyd, gwaith ansicr a chyflogaeth o ansawdd isel – h.y. cael contract ansicr a/neu eu bod ar gyflog isel – yn gallu wynebu tlodi bwyd oherwydd eu bod yn fwy agored i ergydion.

Canfu astudiaeth ychwanegol a gynhaliwyd yn ystod pandemig y Coronafeirws fod profiad bywyd pobl o dlodi bwyd wedi'i gymhlethu gan y pandemig (Connors et al., 2020). Canfuwyd bod y pandemig wedi achosi cynnydd cyflym yn niffyg diogeledd bwyd y rhai a oedd eisoes mewn perygl ac wedi gwaethygu profiad y rhai a oedd eisoes yn yn wynebu diffyg diogeledd bwyd. Nododd yr astudiaeth hon mai'r prif ffactorau sy'n sbarduno risg oedd gwaith o ansawdd gwael; anallu i symud i weithio o bell; diffyg rhwydi/arbedion diogelwch ariannol ac anallu i gronni'r rhain; materion iechyd; cam-drin yn y cartref; a chyfrifoldebau gofalu.

⁷ Mae prosiect State of Hunger Ymddiriedolaeth Trussell yn 'brosiect ymchwil tair blynedd a gynlluniwyd i ddarparu'r sylfaen dystiolaeth sydd ei hangen ar Ymddiriedolaeth Trussell, a'r sector ehangach o randdeiliaid, i wneud argymhellion ar sut i fynd i'r afael â newyn yn y DU' (The Trussell Trust, 2019, t. 9).

Tynnodd llawer o gyfranogwyr sylw at y ffaith bod costau bwyd wedi cynyddu yn ystod cyfnodau clo'r Coronafeirws wrth i deuluoedd dreulio mwy o amser gartref, oedd yn arwain at yr angen am fwy o fwyd, y byddai peth ohono fel arfer wedi cael ei ddarparu mewn mannau eraill, er enghraifft drwy Brydau Ysgol am Ddim (Connors et al., 2020) – er y dylid nodi bod teuluoedd cymwys Prydau Ysgol am Ddim yng Nghymru wedi cael talebau neu hamperi bwyd, felly gallai'r materion hyn fod wedi bod yn llai difrifol yng Nghymru. Er gwaethaf y ffaith i'r swm roedd cyfranogwyr yn ei wario ar fwyd gynyddu hyd at dair gwaith, roedd llawer yn bwyta llai o ganlyniad i gynnydd mewn prisiau.

Roedd ffactorau eraill sy'n sbarduno tlodi bwyd yn ymwneud â hygyrchedd a fforddiadwyedd bwyd. Er enghraifft, nododd cyfranogwyr:

- Gostyngiad yn eu gallu i gael mynediad at archfarchnadoedd 'rhatach' (sy'n llai tebygol o gynnig cludiant);
- Mwy o alw am eitemau sylfaenol rhatach ymhlith y boblogaeth ehangach gan arwain at brinder;
- Gorfod dibynnu ar eraill i siopa gan arwain at ddiffyg rheolaeth dros ddewis a chost cynnyrch; ac
- Atal gweithgareddau 'rhannu bwyd cymdeithasol', megis cael prydau bwyd gyda theulu estynedig, yr oedd llawer o gyfranogwyr wedi dibynnu arnynt o'r blaen fel ffordd o ymestyn eu cyllideb fwyd (Connors et al., 2020).

Pwysleisiodd yr astudiaeth fod effeithiau diffyg diogeledd bwyd yn ystod y pandemig wedi bod yn aml-haenog a chymhleth – disgrifiodd cyfranogwyr y bu'n rhaid wynebu '*heriau corfforol, emosïynol, cymdeithasol ac ariannol sy'n cydblethu*' o ganlyniad i'r pandemig (Connors et al., 2020, t.3). Newidiodd y pandemig yr hyn y mae pobl yn ei fwyta hefyd (oherwydd bod ganddynt lai o ddewis weithiau), gan effeithio ar ansawdd maeth.

Roedd rhai o'r cyfranogwyr a gymerodd ran yn yr astudiaeth yn magu pwysau er eu bod yn bwyta llai, gan awgrymu y gallai ansawdd y bwyd yr oeddent yn ei fwyta fod wedi newid a/neu eu bod yn gwneud llai o weithgarwch corfforol. Tynnodd y cyfranogwyr sylw hefyd at y ffaith y newidiodd eu perthynas seicolegol â bwyd yn ystod y pandemig gan nad oeddent yn gallu cymryd rhan mewn prydau dathlu na fforddio prynu eitemau bwyd cysurlon neu foethus (Connors et al., 2020). Dywedodd rhai cyfranogwyr a oedd ag anoddefiadau bwyd hefyd nad oeddent yn gallu fforddio'r bwydydd yr oedd eu hangen arnynt i reoli'r anoddefiadau hynny.

Y mater olaf a ddisgrifiwyd gan gyfranogwyr yn yr astudiaeth hon oedd diffyg mynediad at gymorth pan oedd ei angen. Roedd rhai cyfranogwyr yn gallu cael cymorth gan ffrindiau, teulu neu sefydliadau cymunedol, ond disgrifiodd llawer ohonynt gyfuniad o faterion gyda Chredyd Cynhwysol, diffyg ymwybyddiaeth o wasanaethau cymorth a'r stigma o droi at wasanaethau o'r fath fel rhwystrau allweddol. Roedd y ffactorau hyn hefyd yn achosi parhad i dlodi bwyd a diffyg diogeledd bwyd i gyfranogwyr, gan amlygu'r ffaith bod pobl sy'n llai cysylltiedig – naill ai yn eu cymunedau neu â gwasanaethau cymorth – yn debygol o fod yn fwy agored i dlodi bwyd (Connors et al., 2020).

Mae'r dystiolaeth profiad bywyd sy'n gysylltiedig â diffyg diogeledd bwyd a thlodi ac allgáu cymdeithasol yn dangos bod diffyg diogeledd bwyd yn aml yn deillio o ystod eang o ffactorau gan gynnwys ffactorau strwythurol fel materion nawdd cymdeithasol. Mae'r ffynonellau tystiolaeth a adolygwyd yma yn amlygu'r ffaith bod y rhan fwyaf o wasanaethau cymorth perthnasol, megis banciau bwyd, o reidrwydd yn canolbwyntio ar fater uniongyrchol diffyg diogeledd bwyd yn hytrach na mynd i'r afael â'r materion strwythurol sy'n achosi diffyg diogeledd bwyd, ac felly'n tueddu i liniaru yn hytrach nag atal y math hwn o allgáu cymdeithasol. Mae llawer o bobl sydd â phrofiad bywyd o ddiffyg diogeledd bwyd wedi profi'r mater hwn sawl gwaith yn ystod eu bywydau.

Yn fwy nag unrhyw ddimensiwn arall a archwiliwyd yn yr adroddiad hwn, amlygodd tystiolaeth profiad bywyd yn ymwneud â diffyg diogeledd bwyd faterion yn ymwneud â chadw wyneb a chywilydd, gyda sawl ffynhonnell yn dangos sut mae'r rhai sydd â phrofiad bywyd o ddiffyg diogeledd bwyd yn ceisio cuddio materion sy'n ymwneud â thlodi bwyd er mwyn cadw eu brwydrau'n gudd oddi wrth eraill yn eu cymuned. O'r herwydd, er y dylid mynd i'r afael â gyrwyr strwythurol diffyg diogeledd bwyd hefyd, gall ymyriadau sy'n canolbwyntio ar leihau stigma sy'n gysylltiedig â diffyg diogeledd bwyd yn benodol helpu i gynyddu'r defnydd o wasanaethau cymorth gan y rhai sy'n ceisio cuddio eu sefyllfa ar hyn o bryd.



Allgáu digidol

Blwch 6 –

Allgáu digidol: Negeseuon a goblygiadau polisi allweddol

Y prif negeseuon

- Mae gallu pobl i liniaru effeithiau allgáu digidol wedi'i leihau'n sylweddol gan bandemig y Coronafeirws gan fod cyfyngiadau iechyd y cyhoedd wedi cyfyngu ar fynediad i fannau cyhoeddus gyda chysylltedd â'r we. Ar yr un pryd, mae'r angen am wasanaethau digidol a'u rôl wrth gysylltu pobl â'i gilydd, ac ag amwynderau a gwasanaethau wedi cynyddu'n sylweddol.
- Mae materion allgáu digidol yn cael eu gwaethygu gan y duedd tuag at ddarparu gwasanaethau 'digidol yn ddiodyn' a all olygu bod pobl (sy'n aml eisoes yn agored i niwed) nad ydynt wedi'u cysylltu'n ddigidol yn cael hamddifadu o wasanaethau hanfodol.
- Mae allgáu digidol yn llawer mwy cymhleth na chysylltedd yn unig ac fe ddaw yn sgil amgylchiadau gwahanol ar gyfer gwahanol bobl sydd ag anghenion digidol gwahanol yn eu tro.

Goblygiadau polisi

- Yn ystod y pandemig mae nifer o ymyriadau wedi'u rhoi ar waith i fynd i'r afael ag allgáu digidol plant a phobl sy'n agored i niwed yng Nghymru. Gallai deall pa rai o'r dulliau hyn sydd wedi gweithio'n dda a'u cynnal a'u hehangu helpu i leihau allgáu digidol ac allgáu cymdeithasol cysylltiedig yn y tymor hir.
- Gall ymyriadau sy'n cefnogi addysg ddigidol helpu i leihau allgáu digidol i'r rhai sydd wedi'u cysylltu'n ddigidol ond sy'n parhau i gael eu hallgáu oherwydd diffyg sgiliau neu hyder.
- Mae darparu gwasanaethau all-lein hygyrch yn bwysig er mwyn atal allgáu sy'n deillio o ddarpariaeth gwasanaethau 'digidol yn ddiodyn'.

Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, nid oedd 10% o bobl dros 16 oed yng Nghymru wedi defnyddio'r rhyngwrwyd yn ystod tri mis diwethaf 2020. Mae hyn yn cyfateb i tua 255,000 o bobl (Llywodraeth Cymru, 2020a). Mae hyn wedi gwella o 19% yn 2016. Un rheswm pam nad yw rhai pobl yn gallu defnyddio'r rhyngwrwyd yw 'tloedi data', a brofir gan 'yr unigolion, yr aelwydydd neu'r cymunedau hynny na allant fforddio data symudol neu fand eang digonol, preifat a diogel i ddiwallu eu hanghenion hanfodol' (Nesta, 2021).

Dywedodd Llywodraeth Cymru fod y pandemig wedi cynyddu'r gydnabyddiaeth o dlodi data fel problem yng Nghymru. Cyn y pandemig, roedd tloedi data yn fater oedd yn cael ei gydnabod ar lefel llai eang gan fod pobl yn fwy abl i weithio o amgylch tloedi data drwy gael mynediad i'r rhyngwrwyd mewn lleoliadau lle ceir mynediad iddo am ddim, er enghraifft yn yr ysgol neu mewn llyfrgelloedd cyhoeddus. Mae'r newid i addysg gartref a gweithio o bell yn ystod y pandemig wedi arwain at fwy o angen am ddata ymhlith llawer. Mewn llawer o aelwydydd mae mwy o aelodau wedi gorfod rhannu dyfeisiau a mynediad i'r rhyngwrwyd, gan gynnwys rhannu lwfansau data, a bu cynnydd yn nifer y dyfeisiau yn defnyddio'r un lled band. Mae'r galw cynyddol hwn am ddyfeisiau a data wedi arwain at anawsterau ymhlith llawer o aelwydydd o ran diwallu'r anghenion hyn. Fel y nodwyd gan Lywodraeth Cymru ar ddiwedd 2020:

"Mae aelwydydd yn gorfod dewis rhwng talu am Wi-Fi/data symudol neu gael hanfodion eraill fel bwyd a thanwydd." (Llywodraeth Cymru, 2020a)

Mae'r sylfaen dystiolaeth profiad bywyd o ran allgáu digidol a thloedi data yn gyfyngedig ond mae'n ymddangos ei bod yn tyfu o ganlyniad i'r sylw cynyddol a roddwyd i'r mater hwn yn sgil y pandemig. Felly, mae llawer o'r dystiolaeth profiad bywyd sydd ar gael yn uniongyrchol gysylltiedig â phrofiad bywyd pobl o allgáu digidol fel y mae'n ymwneud â phandemig y Coronafeirws, yn ogystal â gofal iechyd.

Bu astudiaeth yn seiliedig ar gyfweiliadau a gynhaliwyd yng Nghymru a'r Alban yn 2020 yn archwilio profiad ac effaith allgáu digidol a thloedi data yn ystod pandemig y Coronafeirws (Lucas et al., 2021). Canfu'r astudiaeth fod tloedi data a thloedi incwm yn cyfateb gan fod aelwydydd ag incwm o dan £20,000 ddwywaith yn fwy tebygol o fod mewn tloedi data na'r rhai ag incwm dros £40,000. Amlygodd yr astudiaeth hefyd nad allgáu digidol llwyr oedd y broblem i lawer o aelwydydd ond yn hytrach nad oedd eu hanghenion data'n cael eu diwallu'n ddigonol – byddai ganddynt contract data, er enghraifft, ond byddent yn defnyddio'r data i gyd cyn i'r contract adnewyddu ar ddiwedd y mis. Nododd aelwydydd mwy o faint broblem benodol gyda'r mater hwn oherwydd eu galw uwch am ddata o'i gymharu â'r hyn oedd ar gael iddynt.

Un o ganfyddiadau allweddol yr astudiaeth oedd bod tloedi data yn gymhleth a'i fod yn ymwneud â llawer mwy na chysylltedd (Lucas et al., 2021). Amlygodd yr adroddiad fod tloedi data yn cael ei greu gan wahanol amgylchiadau ar gyfer gwahanol bobl sydd ag anghenion data gwahanol. Mae achosion o dlodi data a nodwyd yma yn cynnwys anfantais sy'n bodoli eisoes a rhwystrau strwythurol o ran mynediad i wasanaethau; cysylltiad gwael; incwm isel; teuluoedd mwy sy'n gwneud defnydd uchel o ddata ac anghenion o ran dyfeisiau; a diffyg llythrennedd ariannol a digidol. Mae hyn yn golygu y bydd angen atebion yr un mor amrywiol ar gyfer tloedi data yng Nghymru. Fodd bynnag, nododd yr astudiaeth fwch sylweddol mewn tystiolaeth o safbwynt atebion sy'n gweithio i leihau tloedi data.

Roedd yr astudiaeth yn cynnwys dwy astudiaeth achos yn seiliedig ar gyfweiliadau ag unigolion sy'n byw mewn tloedi data yng Nghymru (Lucas et al., 2021). Amlygodd yr astudiaethau achos amrywiaeth profiad y rhai sy'n profi tloedi data yng Nghymru. Amlygodd yr astudiaeth achos gyntaf, sef mam i bump yr oedd ei gŵr wedi'i roi ar ffyrlo, fod yr angen oedd ar nifer o aelodau'r teulu i ddefnyddio'r un dyfeisiau a chael mynediad i'r rhyngwrwyd, yn ogystal â llythrennedd digidol, yn sbardunau allweddol i dlodi data (Lucas et al., 2021, t.17).

Eglurodd y fam y cyfwelwyd â hi ar gyfer yr astudiaeth achos nad oedd yn gwybod sut i ddefnyddio'r dongl rhyngwyd a ddarparwyd gan ysgol ei phlant a'i bod wedi derbyn dau fil am £100 gan ei darparwr symudol am ei bod wedi mynd y tu hwnt i'w lwfans data ond nad oedd yn deall sut roedd hyn wedi digwydd. Amlygodd yr ail astudiaeth achos, sef person ifanc oedd yn gadael gofal, sy'n byw ar ei ben ei hun, bwysigrwydd mynediad i'r rhyngwyd i bobl ifanc wrth gynnal eu hastudiaethau yn ogystal ag i'r rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain (Lucas et al., 2021, t.21). Dywedodd y cyfwelai yn yr astudiaeth achos hon, pe bai'n cael ei roi o dan amgylchiadau penodol, pe byddai angen, y byddai'n dewis talu am Wi-Fi dros fwyd oherwydd pwysigrwydd yr adnodd hwn ar gyfer ei gyswllt ag eraill.

Cynhyrchodd Diverse Cymru (2020) flog ddiwedd 2020 yn seiliedig ar gyfweiliad â menyw dros 65 oed a oedd yn profi allgáu digidol. Amlygodd y cyfweiliad hwn y rhwystrau allweddol sy'n wynebu pobl hŷn sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yng Nghymru, sy'n cynnwys:

- Diffyg gwybodaeth all-lein;
- Anallu i gael gafael ar hanfodion sylfaenol fel bwyd yn ystod y pandemig;
- Straen ariannol oherwydd diffyg gwasanaethau all-lein ar gyfer bancio a thalu biliau;
- Afiechyd meddwl o ganlyniad i effeithiau allgáu digidol; a
- Theimlo nad yw pobl hŷn yn flaenoriaeth i ddarparwyr gwasanaethau (Diverse Cymru, 2020).

Dadleuai Diverse Cymru (2020) fod allgáu digidol a'r rhwystrau a amlygwyd yn y cyfweiliad yn wynebu llawer o bobl yng Nghymru ac yn dangos y problemau a grëwyd gan y dull 'digidol yn ddiodyn' o ddarparu gwasanaethau sydd wedi tyfu mewn poblogrwydd yn ystod y blynyddoedd diwethaf.

Amlinellodd y cyfranogwr yn yr ymchwil hwn y gefnogaeth a fyddai, yn ei barn hi, o fudd i bobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yng Nghymru a oedd yn cynnwys:

- Mwy o ddarpariaeth o wasanaethau all-lein a mwy o ymwybyddiaeth gan ddarparwyr gwasanaethau nad oes gan bawb fynediad llawn i'r rhyngwyd;
- Darparu cymorth i gael mynediad at ddyfeisiau a gwasanaethau digidol (e.e. cymorth i fenthyca neu brynu dyfeisiau, gosodiadau rhyngwyd a darparu addysg sy'n gysylltiedig â defnyddio dyfeisiau a gwasanaethau); a
- Chymorth iechyd meddwl wedi'i deilwra ar gyfer pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol, yn enwedig ar gyfer pobl hŷn yn y sefyllfa hon.

Mae GIG Cymru wedi cynhyrchu canllaw cynhwysiant digidol ar gyfer darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru sy'n cynnwys astudiaeth achos sy'n amlygu'r gwahaniaeth y gall symud o allgáu digidol i gynhwysiant digidol ei wneud ym mywydau pobl (GIG Cymru, 2019). Mae'r canllaw hwn yn tynnu sylw at achos dyn oedrannus sy'n byw mewn cartref gofal gyda dementia, pryder ac iselder a gafodd iPad a dyfeisiau realiti rhithwir. Roedd y defnydd o'r dyfeisiau wedi gwella ei les yn sylweddol ac wedi arwain at leihad yn ei anghenion meddyginiaeth. Yn fwy cyffredinol, nododd staff yn y cartref gofal fod cynnydd mewn morâl a bod galwadau i'r gwasanaeth ambiwlans i breswylwyr wedi gostwng 28% yn dilyn cysylltiad digidol (GIG Cymru, 2019).

Mae'r dystiolaeth profiad bywyd sy'n gysylltiedig ag allgáu digidol a thlodi ac allgáu cymdeithasol yn amlygu sut mae gallu pobl i liniaru effeithiau allgáu digidol wedi'i leihau'n sylweddol gan bandemig y Coronafeirws gan fod cyfyngiadau iechyd cyhoeddus yn cyfyngu ar fynediad pobl i fannau cyhoeddus â chysylltedd. Mae'r pandemig hefyd wedi cynyddu'r galw am wasanaethau digidol sydd yn ei dro wedi cynyddu costau i lawer o aelwydydd – gan wthio cynhwysiant digidol y tu hwnt i fodd llawer o aelwydydd sydd eisoes yn delio â thlodi ac allgáu cymdeithasol.

Mae'r dystiolaeth a adolygwyd yma hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod allgáu digidol yn llawer mwy cymhleth na chysylltedd yn unig ond yn hytrach caiff ei greu gan amgylchiadau gwahanol ar gyfer gwahanol bobl ag anghenion digidol gwahanol. Mae tystiolaeth profiad bywyd yn amlygu sut mae materion allgáu digidol yn cael eu gwaethygu gan y duedd tuag at ddarparu gwasanaethau 'digidol yn ddiodyn' a all arwain at bobl (sy'n aml eisoes yn agored i niwed) nad ydynt wedi'u cysylltu'n ddigidol yn cael eu hamddifadu o wasanaethau hanfodol. Yn ystod y pandemig mae nifer o ymyriadau wedi'u rhoi ar waith i fynd i'r afael ag allgáu digidol ymhlith plant a phobl sy'n agored i niwed yng Nghymru. Gallai deall pa rai o'r dulliau hyn sydd wedi gweithio'n dda a'u cynnal a'u hehangu, helpu i leihau allgáu digidol ac allgáu cymdeithasol cysylltiedig yn yr hirdymor.



Tai

Blwch 7 –

Tai: Negeseuon allweddol a goblygiadau polisi

Y prif negeseuon

- Mae dystiolaeth profiad bywyd o ran tai, tlodi ac allgáu cymdeithasol yn amlygu pwysigrwydd tai sefydlog o ansawdd da fel ffactor a all liniaru neu waethygu tlodi ac allgáu cymdeithasol.
- Mae pobl sydd â phrofiad bywyd yn disgrifio profiadau negyddol o'r sector rhentu preifat, gyda llawer yn wynebu problemau gydag ansawdd y tai sydd ar gael.
- Un mater allweddol a ddaeth i'r amlwg o'r sylfaen dystiolaeth profiad bywyd oedd amharodrwydd tenantiaid rhent preifat i roi gwybod am broblemau gydag ansawdd eiddo oherwydd ofn dial gan landlordiaid a chael eu 'troi allan heb fai'.

Goblygiadau polisi

- Gallai cynyddu ymwybyddiaeth tenantiaid a landlordiaid o safonau tai a'u hawliau a'u dyletswyddau cyfreithiol helpu i atal rhai o'r materion sy'n ymwneud ag ansawdd tai a dadfeiliad a amlygwyd gan y rhai sydd â phrofiad bywyd o hyn.
- Amlygwyd ofn cael eu troi allan fel mater o bwys gan denantiaid â phrofiad bywyd o dlodi. Er bod y cyfnod rhybudd y mae'n rhaid i landlordiaid ei roi i denantiaid o dan y broses 'droi allan heb fai' yn cael ei ymestyn o ddau i chwe mis o Wanwyn 2022, mae rhai'n dadlau y dylid gwahardd 'troi allan heb fai' yn gyfan gwbl.

Mae cyfraddau tlodi yn amrywio'n sylweddol rhwng gwahanol fathau o ddeiliadaeth tai yng Nghymru. Aelwydydd sy'n byw mewn llety rhent cymdeithasol sydd â'r gyfradd uchaf o dlodi, sef 48.8% yn 2018/19. O'r bobl sy'n byw mewn tlodi yng Nghymru, mae 34.6% mewn aelwydydd rhent cymdeithasol (Sefydliad Joseph Rowntree, 2020). Dyma rai o'r ffactorau sy'n cyfrannu at y risg uwch o dlodi a brofir gan rentwyr cymdeithasol:

- Cynnydd mewn rhent a chost rhent/tai yn codi mwy na naill ai cyflog neu gymorth nawdd cymdeithasol;
- Diffyg tai cymdeithasol ar gael, gan arwain at renti uwch y bwriedir eu defnyddio i ariannu datblygiadau newydd; a
- Defnydd anghyflawn o Fudd-dal Tai/CC (Sefydliad Joseph Rowntree, 2015).

Mae'r gyfradd tlodi ymhlith aelwydydd rhent preifat yn gymharol uchel hefyd, sef 41.4% yn 2018/19. Mae'r aelwydydd hyn yn cynnwys 27.2% o bobl sy'n byw mewn tlodi yng Nghymru (Sefydliad Joseph Rowntree, 2020).

Mae lefelau tlodi ymhlith perchnogion tai yn llawer is. Ar gyfer aelwydydd sy'n berchen ar eu cartref eu hunain ond sy'n dal i dalu tuag at forgais, mae'r gyfradd tlodi yn 10.5%. Mae'r aelwydydd hyn yn cyfrif am 16.5% o bobl sy'n byw mewn tlodi yng Nghymru. Ar gyfer aelwydydd sy'n berchen ar eu cartref yn llwyr, mae'r gyfradd tlodi yn 15.1%. Mae pobl sy'n berchen ar eu tai yn llwyr yn cynrychioli 21.7% o bobl sy'n byw mewn tlodi yng Nghymru (Sefydliad Joseph Rowntree, 2020).

Prin yw'r dystiolaeth profiad bywyd sy'n canolbwyntio'n benodol ar dai a pherthynas hyn â thlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru. Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn canolbwyntio'n bennaf ar ddigartrefedd, er bod rhywfaint o dystiolaeth ar gael sy'n ymwneud ag ansawdd tai, sydd hefyd yn thema bwysig mewn llawer o'r dystiolaeth profiad bywyd sydd ar gael yng nghyd-destun tlodi tanwydd.

Cynhyrchodd Iechyd Cyhoeddus Cymru adroddiad yn 2019 a oedd yn cynnwys tystiolaeth profiad bywyd yn ymwneud â digartrefedd yng Nghymru. Nododd y cyfranogwyr â phrofiad bywyd y cyfwelwyd â nhw ar gyfer yr adroddiad hwn nifer o faterion oedd wedi cyfrannu at eu profiadau o ddigartrefedd. Gellir cysylltu llawer o'r materion hyn â thlodi. Mae'r materion hyn yn cynnwys Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a oedd, yn ôl sawl un o'r cyfranogwyr, yn gysylltiedig ag incwm isel, sefyllfaoedd byw ansefydlog, trosglwyddiadau rhwng tai yn ystod plentyndod a phroblemau yn y cartref a'r ysgol (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019).

Nododd darparwyr gwasanaethau y cyfwelwyd â nhw ar gyfer yr astudiaeth hon hefyd fod tlodi yn sbardun i lawer o'r ffactorau sy'n cyfrannu at ddigartrefedd yng Nghymru. Tynnwyd sylw hefyd at y ffaith y gellir gweld 'effaith tlodi ardal' yng Nghymru lle:

"mae'r sawl sy'n byw yn yr ardaloedd mwy difreintiedig yng Nghymru yn fwy tebygol o adrodd am brofiad bywyd o ddigartrefedd, yn rhannol mae'n debyg, oherwydd cymhlethdod y ffactorau strwythurol ac unigol cysylltiedig sy'n gysylltiedig â digartrefedd" (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019, t. 34)

Roedd adroddiad yn 2019 ar gynlluniau tai cydweithredol a thai dan arweiniad y gymuned yng Nghymru yn cynnwys tystiolaeth yn ymwneud â phobl â phrofiad bywyd o allgáu cymdeithasol yng Nghymru. Canfu'r astudiaeth hon fod pobl sy'n byw mewn tai dan arweiniad y gymuned wedi nodi gwell sicrwydd ariannol, llai o unigrwydd a gwell lles cyffredinol o gymharu â'u sefyllfaoedd tai traddodiadol blaenorol (Canolfan Cydweithredol Cymru, 2019).

Cynhaliodd Cyngor ar Bopeth Cymru ymchwil i brofiad bywyd tenantiaid y sector rhentu preifat yng Nghymru yn 2017 (Cyngor ar Bopeth Cymru, 2017). Disgrifiodd y rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth siom gyda chyflwr ffisegol yr eiddo yr oeddent yn ei rentu ar hyn o bryd.

Roedd y materion a nodwyd gan denantiaid yn cynnwys lleithder a llwydni, dŵr yn gollwng, gwresogi gwael, diogelwch trydanol gwael, diffyg cynnal a chadw gerddi a chyfleusterau ystafell ymolchi a/neu gegin wael (Cyngor ar Bopeth Cymru, 2017). Nododd llawer o gyfranogwyr fod diffyg atgyweiriadau amserol ac o ansawdd da i'w heiddo yn broblem allweddol. Roedd tenantiaid o'r farn bod sut a phryd yr aethpwyd i'r afael ag atgyweiriadau yn dibynnu ar y landlord neu'r asiant gosod sy'n gyfrifol am yr eiddo, ac nad oedd unrhyw gamau safonol yn amlwg.

I lawer o'r cyfranogwyr, asiantau gosod oedd y prif bwynt cyswllt ar gyfer eu heiddo o safbwynt atgyweiriadau. Teimlai'r tenantiaid nad oedd gan eu hasiantau gosod fawr o allu i wneud gwaith atgyweirio, ac awgrymodd rhai y dylid rhoi mwy o ddisgresiwn i asiantau gosod i wneud gwaith atgyweirio allweddol heb gymeradwyaeth landlordiaid i sicrhau bod yr eiddo'n cyrraedd safon sy'n addas i fyw ynddo (Cyngor ar Bopeth Cymru, 2017). Hefyd, fe ddisgrifiodd y tenantiaid a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon eu bod yn teimlo na allent gwyno am broblemau gyda'u heiddo oherwydd ofn y byddai'r rhent yn cynyddu a/neu y byddent yn colli eu tenantiaeth drwy gael eu 'troi allan heb fai'. Arweiniodd hyn at y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr naill ai'n byw gyda'r problemau gyda'u heiddo neu'n cwblhau gwaith atgyweirio eu hunain (Cyngor ar Bopeth Cymru, 2017).

Canfu ymchwil ledled y DU a gynhaliwyd gan Sefydliad Joseph Rowntree rhwng 2015 a 2017 y gall tai sefydlog o ansawdd da helpu i liniaru effeithiau tlodi (Sefydliad Joseph Rowntree, 2018). Fodd bynnag, canfu hefyd fod tai'n mynd yn ddrotach, a bod y system dai'n mynd yn fwy cyfyngedig sy'n creu heriau i lawer o aelwydydd. Canfu'r adroddiad fod aelwydydd incwm isel yn wynebu problemau penodol o ran cost ac ansawdd tai. Canfuwyd bod gan dai rhent cymdeithasol botensial sylweddol fel ffynhonnell gymorth i'r rhai ar incwm isel, ond mewn gwirionedd mae'r sector hwn yn dioddef o dai o ansawdd gwael a diffyg stoc tai (Sefydliad Joseph Rowntree, 2018).

Dangosodd yr ymchwil hefyd nad yw'r systemau tai presennol yn y DU yn gallu ymateb i ddigwyddiadau a newidiadau annisgwyl mewn bywyd, megis perthynas yn chwalu neu salwch. Nodwyd rhwydweithiau cymdeithasol fel ffactor allweddol a oedd yn helpu pobl i '*wneud a chadw cartref*' (Sefydliad Joseph Rowntree, 2018, t. 34).

Mae astudiaethau o brofiad bywyd tlodi tanwydd yng Nghymru hefyd yn cynnwys tystiolaeth o brofiad bywyd sy'n ymwneud â thai. Mae'r dystiolaeth a gynhwysir yn yr astudiaethau hyn yn canolbwyntio ar ansawdd tai fel ffactor sy'n cyfrannu at dlodi tanwydd. Canfu Groves et al. (2020) fod ansawdd y tai yn yr ardal ddifreintiedig a astudiwyd ganddynt yn amrywio. Roedd llawer o'r tai hyn a ganfuwyd yn yr ardal yn 'dueddol o fod yn llaith ac yn anodd eu hinswleiddio' a oedd yn cyfrannu at dlodi tanwydd trigolion. Roedd ansawdd a nodweddiad tai cyfranogwyr yr astudiaeth hefyd yn effeithio ar lwyddiant ymyriadau a gynlluniwyd i fynd i'r afael â thlodi tanwydd yn yr ardaloedd hyn. Nododd un ymatebydd, er bod ei gartref wedi'i inswleiddio'n llwyddiannus, fod y gwaith inswleiddio hwn wedi arwain at golli gofod yn ystafelloedd ei gartref (Groves et al., 2020).

Nododd llawer o ymatebwyr problemau lleithder parhaus oherwydd dyluniad eu cartrefi hyd yn oed ar ôl i waith inswleiddio gael ei wneud. Tynnodd cyfweleion yn yr astudiaeth hon sylw hefyd at sut y gall tlodi gyfyngu ar allu pobl i gynnal a chadw eu cartrefi gyda llawer yn nodi anawsterau o ran talu'r gost o wneud atgyweiriadau i'w cartref yn dilyn y tywydd garw a ddigwyddodd ran o'r ffordd drwy'r astudiaeth. Tynnwyd sylw hefyd at faterion cyfathrebu a chydweithredu â landlordiaid cymdeithasol fel materion sy'n effeithio ar ansawdd tai pobl gydag un ymatebydd yn disgrifio anawsterau sylweddol ac oedi hir wrth geisio datrys problem gyda lleithder a llwydni yn ei heiddo rhent cymdeithasol (Groves et al., 2020).

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth o brofiad bywyd o ran tai, tlodi ac allgáu cymdeithasol yn tynnu sylw at bwysigrwydd tai sefydlog o ansawdd da fel ffactor a all atal neu liniaru tlodi ac allgáu cymdeithasol. Disgrifiodd cyfranogwyr yn yr astudiaethau a adolygwyd yma brofiadau negyddol o'r sector rhentu, gyda llawer wedi cael problemau gydag ansawdd y tai sydd ar gael. Un mater allweddol a ddaeth i'r amlwg o'r sylfaen dystiolaeth hon o brofiad bywyd oedd amharoddrwydd tenantiaid i adrodd am broblemau gydag ansawdd eiddo oherwydd ofn y bydd landlordiaid yn dial neu y byddent yn cael eu 'troi allan heb fai'.

Er bod y cyfnod rhybudd y mae'n rhaid i landlordiaid ei roi i denantiaid o dan y broses 'troi allan heb fai' yn cael ei ymestyn o ddau i chwe mis o wanwyn 2022, mae rhai'n dadlau y dylid gwahardd yr opsiwn 'troi allan heb fai' yn gyfan gwbl (Inside Housing, 2021). Gallai cynyddu ymwybyddiaeth tenantiaid a landlordiaid o safonau tai a'u hawliau cyfreithiol hefyd helpu i atal y mater hwn yn y dyfodol. Fel yn achos dimensiynau eraill, mae'r dystiolaeth o brofiad bywyd sy'n gysylltiedig â thai yn dangos sut mae profiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol yn aml yn cael ei ddiffinio gan brofiadau rhyng-gysylltiedig o amddifadedd mewn sawl rhan o'u bywydau.



Anfantais o ran trafnidiaeth

Blwch 8 –

Anfantais o ran trafnidiaeth Negeseuon allweddol a goblygiadau polisi

Y prif negeseuon

- Mae darpariaeth trafnidiaeth gyhoeddus wael mewn ardaloedd gwledig yn sbardun allweddol i anfantais o ran trafnidiaeth ac, yn y pen draw, tlodi ac allgáu cymdeithasol.
- Roedd cyfranogwyr sy'n byw mewn tlodi neu ar incwm isel a oedd â mynediad i dtrafnidiaeth breifat yn profi anfantais trafnidiaeth o ran gallu cyfyngedig i ddefnyddio eu cerbydau neu orfod cyfaddawdu mewn meysydd eraill i ddefnyddio eu cerbydau.
- Mae'r dystiolaeth profiad bywyd o anfantais o ran trafnidiaeth yn dangos sut mae gwahanol fathau o amddifadedd yn atgyfnerthu ei gilydd, gan fod anfantais o ran trafnidiaeth yn cyfyngu ar allu pobl i deithio i'r gwaith neu i gael mynediad at wasanaethau mewn lleoliadau eraill, a all gyfyngu ar eu gallu i ennill cyflog yn ogystal ag effeithio'n negyddol ar eu lles.

Goblygiadau polisi

- Gallai gwella cysylltiadau trafnidiaeth mewn ardaloedd gwledig helpu i dorri cylchoedd tlodi gwledig ac allgáu cymdeithasol.
- Dylai trafnidiaeth gyhoeddus gyd-fynd ag anghenion pobl o ran mynediad at wasanaethau (er enghraifft ysbytai neu ysgolion) a gwaith er mwyn lleihau'r effeithiau negyddol a wynebir gan y rhai sydd heb fynediad i gerbydau preifat.

Gwyddom fod diffyg mynediad at drafnidiaeth yn cyfrannu at allgáu cymdeithasol a thlodi, gan achosi ynysu cymdeithasol, cyfyngu ar gyfleoedd gwaith, a gweithredu fel rhwystr i ddefnyddio gwasanaethau (Gates et al., 2019). Canfu adolygiad a gynhaliwyd gan yr Ymgyrch dros Drafnidiaeth Well fod cyfuniad o drafnidiaeth wael a chynllunio defnydd tir sy'n ffafrio trafnidiaeth breifat yn seiliedig ar geir yn cyfrannu at allgáu cymdeithasol a thlodi ac yn ei waethygu (Ymgyrch dros Drafnidiaeth Well, 2012). Yn 2019–20, nid oedd gan 13% o aelwydydd yng Nghymru fynediad at gar neu fan, ac felly roeddent yn dibynnu ar fathau eraill o drafnidiaeth. Mae hyn yn cynnwys y rhwydwaith trafnidiaeth gyhoeddus, sy'n gyfyngedig mewn rhai ardaloedd – yn enwedig ardaloedd gwledig. Yn Arolwg Cenedlaethol Cymru 2019–20, dywedodd 3% o bobl nad oedd unrhyw wasanaethau bws yn eu hardal leol a dywedodd 7% nad oedd unrhyw wasanaethau trên yn eu hardal leol (Llywodraeth Cymru, 2021a).

Prin iawn yw'r dystiolaeth sydd ar gael o brofiad bywyd sy'n ymwneud â thlodi ac allgáu cymdeithasol a thrafnidiaeth yng Nghymru. Mae llawer o astudiaethau sy'n ymwneud â mathau eraill o allgáu cymdeithasol yn tynnu sylw at ddiffyg mynediad at drafnidiaeth fel sbardun i allgáu cymdeithasol a thlodi ond ychydig iawn sy'n canolbwyntio ar brofiadau o drafnidiaeth ei hun, ac mae llawer o'r dystiolaeth sydd ar gael yn feintiol yn hytrach nag ansoddol.

Daeth tlodi trafnidiaeth i'r amlwg fel un o bryderon allweddol cyfranogwyr mewn astudiaeth oedd yn archwilio tlodi gwledig yng Nghymru drwy gyfuniad o arolwg a chyfweiliadau â phobl hŷn mewn tair ardal wledig (Milbourne a Doheny 2012). Dangosodd dystiolaeth yr arolwg bod 65% o'r aelwydydd hŷn tlawd a gymerodd ran yn yr astudiaeth yn dweud bod ganddynt fynediad i gerbyd preifat, a phriodolwyd hyn gan yr awduron i'r ddarpariaeth drafnidiaeth gyhoeddus wael mewn ardaloedd gwledig yn hytrach na chyfoeth y grŵp hwn. Dim ond 53% o aelwydydd hŷn tlawd oedd yn teimlo bod y drafnidiaeth gyhoeddus yn eu hardal yn 'dda' (Milbourne a Doheny, 2012).

Er bod perchnogaeth ceir ymhlith aelwydydd hŷn tlawd mewn ardaloedd gwledig yn gymharol uchel, roedd yn llawer is na'r lefel ymhlith yr aelwydydd hŷn nad ydynt yn dlawd a gymerodd ran yn yr astudiaeth, gyda 93% o'r grŵp hwn yn nodi eu bod yn berchnogion ceir. Canfu'r arolwg hefyd fod aelwydydd hŷn tlawd â cheir yn defnyddio'r cerbydau hyn yn llawer llai na'u cyfoedion nad ydynt yn dlawd, gyda 42% o aelwydydd hŷn tlawd yn teithio llai na 5,000 o filltiroedd yn eu car (Milbourne a Doheny, 2012). Mae tystiolaeth y cyfweiliadau yn yr astudiaeth hon yn amlygu'r ffaith bod yr angen am gar mewn ardaloedd gwledig yn golygu bod angen i bobl hŷn sy'n byw mewn tlodi gyfaddawdu gyda phethau eraill yn eu bywydau a'u gwariant. Disgrifiodd un ymatebydd sut yr oeddent yn cyfyngu ar y defnydd o'u car lle bo'n bosibl a dim ond pan oeddent yn teithio i ddinasoedd mawr fel Caerdydd a Chasnewydd y byddent yn prynu petrol gan eu bod o'r farn bod petrol yn rhatach yno (Milbourne a Doheny, 2012).

Mae blog gan y Sefydliad Materion Cymreig a ysgrifennwyd gan Christine Boston, cyn Gyfarwyddwr Cymru yn y Gymdeithas Cludiant Cymunedol, yn amlygu'r materion sy'n ymwneud â thrafnidiaeth mewn ardaloedd gwledig yng Nghymru yn seiliedig ar ei phrofiadau hi ei hun o drafnidiaeth gyhoeddus wledig, ac mae'n nodi ffyrdd y mae hyn yn cyfrannu at allgáu cymdeithasol a thlodi. Amlygodd y blog y ffaith y gall gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus yn ardaloedd gwledig Cymru rwystro pobl o'r ardaloedd hyn rhag teithio i ardaloedd trefol i weithio, gan nad yw'r ddarpariaeth wedi'i chynllunio ar gyfer y math hwn o gymudo. Fel y noda'r awdur:

"roedd taith a gymerai hanner awr yn y car yn debycach i ddwy awr ar y bws ac roedd yr opsiwn cynharaf yn cyrraedd y ddinas bron i hanner awr yn hwyrach nag y mae llawer o gyflogwyr yn disgwyl i chi fod wrth eich gwaith – dydy hyn ddim yn helpu ardal o ddiweithdra uchel" (Boston, 2017)

Roedd y blog hefyd yn tynnu sylw at faterion yn ymwneud â hygrychedd ffisegol gwasanaethau trafndiaeth gyhoeddus a phrisiau trafndiaeth gyhoeddus uchel (sy'n cynyddu) mewn ardaloedd gwledig fel rhwystrau i fynediad i'r rheini sydd mewn tlodi neu'n agos at dlodi yn y Gymru wledig.

Mae'r Gymdeithas Cludiant Cymunedol yn casglu straeon gan bobl sy'n profi tlodi trafndiaeth.⁸ Er bod y straeon hyn yn rhy niferus i'w crynhoi yma, mae nifer o themâu allweddol y gellir eu hamlygu. Mae llawer o'r rhai y mae'r Gymdeithas Cludiant Cymunedol yn gweithio gyda nhw yn bobl sy'n agored i niwed, gan gynnwys pobl hŷn a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd hirdymor. Fel y nodwyd eisoes gan Milbourne a Doheny (2012) mae'r bobl hyn yn dweud eu bod yn gorfod cyfaddawdu yn eu bywydau bob dydd, ar draul eu lles, o ganlyniad i dlodi trafndiaeth. Nododd un sut y bu'n rhaid i ddyn gyfyngu ar ymweliadau â'i wraig yn ei chartref gofal oherwydd cost uchel teithiau tacsî a'r pellter maith yr oedd angen iddo deithio, gan danlinellu ei arwahanrwydd cymdeithasol ef ei hun a'i wraig (Cymdeithas Cludiant Cymunedol, 2020).

Thema allweddol arall sy'n cwmpasu llawer o'r straeon profiad bywyd hyn yw'r rhwystr y mae tlodi trafndiaeth yn ei achosi i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau pwysig fel gofal iechyd. Nododd un gwirfoddolwr sut y bu'n gweithio gyda menyw a oedd wedi bod yn canslo ei hapwyntiadau ysbyty gan fod teithio i'r apwyntiadau hyn ar y bws yn rhy heriol o ystyried ei hanghenion meddygol. Daeth diffyg gwasanaethau trafndiaeth gyhoeddus a llwybrau trafndiaeth nad ydynt yn diwallu anghenion pobl leol (h.y. heb fod yn gwasanaethu ysbytai, swyddfeydd gwasanaethau cyhoeddus, cartrefi gofal ac ati) hefyd i'r amlwg fel rhwystrau allweddol mewn llawer o'r astudiaethau achos eraill a gynhyrchwyd gan y Gymdeithas Cludiant Cymunedol (2019).

Mae'r dystiolaeth profiad bywyd a adolygwyd yma sy'n ymwneud ag anfantais trafndiaeth, tlodi ac allgáu cymdeithasol yn amlygu'r ffaith bod darpariaeth trafndiaeth gyhoeddus wael mewn ardaloedd gwledig yn sbardun allweddol i anfantais trafndiaeth. Roedd cyfranogwyr sy'n byw mewn tlodi neu ar incwm isel a oedd â mynediad i drafndiaeth breifat yn profi anfantais trafndiaeth o ran gallu cyfyngedig i ddefnyddio eu cerbydau neu'n gorfod cyfaddawdu mewn mannau eraill er mwyn defnyddio eu cerbydau. Mae'r profiad bywyd o anfantais trafndiaeth yn dangos sut mae gwahanol fathau o amddifadedd yn ategu ei gilydd, gan fod anfantais o ran trafndiaeth yn cyfyngu ar allu pobl i deithio i weithio neu gael mynediad at wasanaethau mewn lleoliadau eraill sy'n gallu cyfyngu ar eu gallu i ennill cyflog yn ogystal ag effeithio'n negyddol ar eu lles.

⁸ 'Mae tlodi trafndiaeth yn cyfeirio at aelwydydd ac unigolion sy'n ei chael hi'n anodd i wneud y siwrneiau sydd eu hangen arnynt neu sy'n methu â'u gwneud. Mae sawl diffiniad, ond maent yn tueddu i gynnwys incwm isel, diffyg trafndiaeth gyhoeddus dda a'r angen am amser hir i gael mynediad at wasanaethau hanfodol' (NatCen, 2019)

Addysg a Sgiliau

Blwch 9 –

Addysg a sgiliau: Negeseuon allweddol a goblygiadau polisi

Y prif negeseuon

- Mae tlodi ac allgáu cymdeithasol yn rhwystrau sylweddol i fynediad at addysg a chyrhaeddiad addysgol i lawer o blant.
- Weithiau, mae gan ddarparwyr addysg a phlant sydd â phrofiad bywyd o dlodi safbwyntiau gwahanol ynglŷn â'r ffyrdd y mae tlodi'n effeithio ar addysg.
- Nododd plant mai dyheadau isel a newyn oedd y rhwystrau allweddol i gyrhaeddiad addysgol ond ni wnaethant nodi'r rhwystrau allweddol a nodwyd gan ddarparwyr addysg, megis cymorth gan rieni, materion cludiant a blinder.

Goblygiadau polisi

- Mae'r dystiolaeth profiad bywyd yn amlygu pwysigrwydd deall anghenion penodol plant sy'n profi tlodi ac allgáu cymdeithasol a dod o hyd i gyfleoedd i gyfrif am hyn yn eu haddysg.
- Mae tystiolaeth profiad bywyd yn dangos bod angen cymorth ychwanegol ar blant sy'n byw mewn tlodi neu sy'n cael eu hallgáu'n gymdeithasol yn aml, boed yn ariannol, yn fugeiliol neu'n addysgol, i gyflawni eu potensial yn yr ysgol.
- Dylai'r gefnogaeth i'r plant hyn fod yn eang ei chwmpas ac yn gyfannol gan fod y dystiolaeth profiad bywyd yn dangos bod tlodi'n rhwystr i gyflawniad addysgol mewn sawl ffordd.
- Mae angen hyfforddiant, adnoddau a chymorth pellach ar athrawon ac ysgolion i'w galluogi i ddiwallu anghenion plant sy'n delio â thlodi ac allgáu cymdeithasol.

Mae cymwysterau a sgiliau yn benderfynyddion allweddol o ran cyflogadwyedd ac incwm pobl. Felly, mae diffyg mynediad i addysg o ansawdd da yn peri risgiau o ran tlodi ac allgáu cymdeithasol. Cyfran y bobl o oedran gweithio yng Nghymru heb unrhyw gymwysterau oedd 8.4% yn 2019 (Llywodraeth Cymru, 2019a). Er bod addysg orfodol yng Nghymru yn rhad ac am ddim pan ddefnyddir y gwasanaeth hwn, mae llawer o rwystrau i fynediad addysg i'r rhai sy'n profi allgáu cymdeithasol, ar wahân i (ac yn cynnwys) cost. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Pellter i'r ysgol a diffyg opsiynau cludiant addas (yn enwedig mewn ardaloedd gwledig);
- Rhwystrau corfforol a sefydliadol i ddysgwyr anabl;
- Ansawdd gwael amgylchedd ac addysgu'r ysgol;
- Rhwystrau diwylliannol a ieithyddol i ddysgwyr sy'n ffoaduriaid ac yn fudwyr; a
- Diffyg adnoddau i gefnogi dysgu gartref (e.e. diffyg offer TG i'w ddefnyddio ar gyfer gwaith cartref, sydd wedi bod yn arbennig o bwysig yn ystod pandemig y Coronafeirws a'r cyfyngiadau symud cysylltiedig).

Gall ffactorau ariannol eraill, fel cost offer, trafnidiaeth a gweithgareddau sy'n gysylltiedig ag ysgolion hefyd fod yn rhwystrau i fynediad llawn i addysg. Gall yr holl ffactorau hyn effeithio ar gyrhaeddiad addysgol. Gall y 'bwlch cyrhaeddiad' rhwng plant difreintiedig a'u cyfoedion gyfrannu at dlodi ac allgáu cymdeithasol yn ddiweddarach mewn bywyd. Erbyn diwedd Cyfnod Allweddol 4 (CA4) mae plant sy'n cael Prydau Ysgol am Ddim yng Nghymru 50% yn llai tebygol o gael pump neu fwy o gymwysterau TGAU 'da' na'u cyfoedion (Sefydliad Bevan, 2020).

Mae'r sylfaen dystiolaeth profiad bywyd ar dlodi a mynediad i addysg yng Nghymru yn canolbwyntio ar addysg statudol ac nid oes unrhyw dystiolaeth profiad bywyd ar gael inni, ymddengys, sy'n ymwneud â thlodi ac addysg bellach a hyfforddiant galwedigaethol, sef canolbwynt ein cyd adroddiad ar bolisiau a rhaglenni rhyngwladol (Bucelli a McKnight, 2022g).

Yn 2018 cynhyrchodd Samariaid Cymru adroddiad ar y berthynas rhwng tlodi a gwaharddiadau ysgol yn seiliedig ar ddigwyddiad bord gron a oedd yn cynnwys amrywiaeth o actorion o'r sector addysg yng Nghymru sy'n gweithio gyda phlant sydd â phrofiad bywyd o dlodi (Samariaid Cymru, 2018). Tynnodd cyfranogwyr y ford gron sylw at y ffaith bod llawer o'r plant sydd wedi'u gwahardd y maent yn gweithio gyda hwy yn dod o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol difreintiedig a bod y cefndiroedd hyn yn arwain at Gronni anfanteision ar draws bywyd y plentyn. Pwysleisiodd yr adroddiad a'r digwyddiad bord gron fod tlodi'n rhwystr i addysg ar sawl lefel wahanol, o blant yn cyrraedd yr ysgol yn llwglyd neu heb offer (sy'n cyfyngu ar eu gallu i gymryd rhan yn y dysgu), i gyfrannu at faterion iechyd meddwl ac ymddygiad a all arwain at gael eu gwahardd o'r ysgol.

Cynhaliodd ymchwilwyr ym Mhrifysgol Bangor astudiaeth 18 mis yn ystod blwyddyn academiaidd 2016-17 a fu'n ymchwilio i'r ffactorau sy'n effeithio ar dlodi mewn addysg wledig yng Nghymru (ap Gruffudd et al., 2017). Roedd yr astudiaeth yn cynnwys ymgynghori â Rheolwyr Ysgolion, awdurdodau lleol a phlant ysgol â phrofiad bywyd o dlodi, a nodwyd nifer o themâu allweddol sy'n ymwneud â thlodi ac addysg yn ardaloedd gwledig Cymru.

Er enghraifft, amlygodd cyfweiliadau gyda Rheolwyr Ysgolion fod y Grant Datblygu Disgyblion yn cael ei ddefnyddio i ddarparu addysgu ac adnoddau ychwanegol i fynd i'r afael â rhai o'r rhwystrau y mae plant mewn tlodi yn eu hwynebu wrth gael mynediad at addysg, ond roedd rhai o'r farn bod prosesau craffu y Grant Datblygu Disgyblion yn cyfyngu ar ba mor greadigol y gellid bod wrth ddefnyddio'r grant er budd y myfyrwyr hyn (ap Gruffudd et al., 2017). Awgrymodd Rheolwyr Ysgolion y cyfwelwyd â nhw ar gyfer yr astudiaeth hefyd fod stigma, 'balchder gwledig' a balchder personol yn rhwystrau allweddol a oedd yn atal rhieni rhag hawlio Prydau Ysgol am Ddim a budd-daliadau eraill a allai gefnogi mynediad eu plentyn i addysg. Fodd bynnag, roedd rhai Rheolwyr Ysgolion yn cyfleu'r un agwedd 'gwrth-fudd-daliadau' (ap Gruffudd et al., 2017). Tynnodd Rheolwyr Ysgolion sylw hefyd at y ffaith bod sefydlu perthynas agos rhwng rhieni a'r ysgol yn ganolog i wireddu potensial y plant i'r eithaf. Nodwyd absenoldeb fel rhwystr allweddol i gyrhaeddiad addysgol gyda llawer o'r ysgolion a gymerodd ran yn yr astudiaeth yn defnyddio arian o'r Grant Datblygu Disgyblion i ariannu gweithgareddau i fynd i'r afael ag absenoldeb (ap Gruffudd et al., 2017).

Cynhaliwyd ymgynghoriad hefyd â phlant mewn ysgolion cynradd ac uwchradd gwledig yng Nghymru fel rhan o'r astudiaeth i drafod eu profiadau a'u canfyddiadau o sut mae tlodi'n effeithio ar addysg. Datgelodd ymatebion y plant y cyfwelwyd â nhw rai themâu sy'n wahanol neu sy'n gwrth-ddweud y rhai a nodwyd yn y cyfweiliadau â Rheolwyr Ysgolion (ap Gruffudd et al., 2017). Awgrymodd rhai o'r plant a gymerodd ran yn yr astudiaeth fod addysg a mynychu'r ysgol yn bwysig oherwydd, fel yr awgryma'r awduron, roedd *ganddynt 'ymwybyddiaeth ymwybodol o'r canlyniadau fyddai'n wynebu eu rhieni o beidio â mynychu'r ysgol'* (ap Gruffudd et al., 2017). Nododd y plant y cyfwelwyd â nhw yn yr astudiaeth fod dyheadau isel a newyn yn rhwystrau allweddol i gyrhaeddiad addysgol.

Yn wahanol i Reolwyr Ysgolion, nid oedd plant yn teimlo bod cymorth rhieni yn ffactor pwysig, ac nid oeddent ychwaith yn nodi bod materion trafniadaeth na blinder yn rhwystrau pwysig i addysg. Canfu'r astudiaeth hon fod tlodi yn lleihau mwynhad plant o'r ysgol a'u gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'u cyfoedion. Mae'r awduron yn amlygu'r angen am fwy o gefnogaeth i les meddyliol plant mewn ysgolion ac yn awgrymu y gallai mentrau gwrth-stigma a gwasanaethau cwnsela fod o fudd wrth wella amgylcheddau cymdeithasol ysgolion i bob plentyn (ap Gruffudd et al., 2017).

Mae'r astudiaeth yn tynnu sylw at 'ddiwylliant beio' (ap Gruffudd et al., 2017) lle mae gwahanol actorion yn meddwl mai eraill sy'n gyfrifol (e.e. athrawon yn beio rhieni, rhieni yn beio'r system addysg, swyddogion yn beio ysgolion) o safbwynt tlodi o fewn y system addysg sy'n creu ac yn gwaethygu problemau i'r rhai sy'n byw mewn tlodi. Mae hefyd yn pwysleisio bod tlodi'n creu problemau i ysgolion sy'n gorfod rheoli rhai myfyrwyr sy'n teimlo eu bod wedi'u dieithrio o'r system addysg o ganlyniad i dlodi yn ogystal â myfyrwyr eraill sy'n wynebu problemau sy'n gysylltiedig â thlodi ond sydd (neu sydd â rhieni sydd) wrthi'n ceisio cymorth gan yr ysgol. Dywedodd cyfranogwyr yn yr astudiaeth hon a oedd yn gweithio gyda phlant a theuluoedd sy'n byw mewn tlodi nad yw cymhwysedd ar gyfer Prydau Ysgol am Ddim⁹ yn fesur digonol o dlodi nac yn brocsi ar gyfer tlodi.

⁹ Mae'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer Prydau Ysgol am Ddim yng Nghymru fel a ganlyn: 'Mae gan blant a phobl ifanc y mae eu rhieni'n derbyn y taliadau cymorth canlynol hawl i gael prydau ysgol am ddim mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru: Cymhorthdal Incwm; Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm; Cymorth o dan Ran VI o Ddeddf Mewnffudo a Lloches 1999; Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n gysylltiedig ag incwm; Credyd Treth Plant, ar yr amod nad oes ganddynt hawl i Gredyd Treth Gwaith ac nad yw eu hincwm blynyddol yn uwch na £16,190; Elfen warant Credyd Pensiwn y Wladwriaeth; Credyd Treth Gwaith yn 'rhedeg ymlaen' - y taliad y gall rhywun ei dderbyn am bedair wythnos arall ar ôl iddynt roi'r gorau i fod yn gymwys i gael Credyd Treth Gwaith; Credyd Cynhwysol.' (Llywodraeth Cymru, 2019b, t. 1)

Awgrymodd rhai y byddai mesur sy'n cofnodi plant sydd wedi bod yn derbyn Prydau Ysgol am Ddim ar unrhyw adeg yn 'fesur gwell o'r rhai a ddylai fod â hawl i gyfleoedd ychwanegol o fewn system ysgolion Cymru' (ap Gruffudd et al., 2017, t.43).

Amlygodd astudiaeth yn 2019 yn edrych ar brofiadau athrawon dan hyfforddiant o weithio gyda phlant sy'n byw mewn tlodi lawer o'r un themâu â'r astudiaeth uchod (Hughes a Davies, 2019). Tynnodd ymatebwyr yn yr astudiaeth hon sylw at eu profiad o blant y mae eu teuluoedd mewn tlodi yn ei chael hi'n anodd cyrraedd targedau cyrhaeddiad, a diwylliant o ddisgwyliadau isel ar gyfer y plant hyn fel pryderon allweddol, gyda llawer yn gwneud cysylltiadau clir rhwng cyrhaeddiad addysgol plant a diffyg sgiliau yn ddiweddarach mewn bywyd fel sbardun i dlodi. Awgrymodd yr athrawon a ymgysylltodd â'r astudiaeth hon hefyd y gallai ysgolion helpu i fynd i'r afael â thlodi a lliniaru ei effeithiau ar gyrhaeddiad addysgol drwy ddarparu 'bwydlen amrywiol' o glybiau a gweithgareddau i roi cyfle i blant difreintiedig gymryd rhan mewn gweithgareddau na fyddent fel arall yn gallu gwneud (Hughes a Davies, 2019). Awgrymodd ymatebwyr hefyd fod meithrin perthynas rhwng myfyrwyr ac athrawon yn seiliedig ar ymddiriedaeth yn allweddol i wella cyrhaeddiad addysgol plant gan fod hyn yn rhoi ymdeimlad i blant bod eu hathrawon yn eu cefnogi a bod ganddynt ddisgwyliadau uchel ar gyfer eu datblygiad.

Tynnodd yr athrawon dan hyfforddiant a gymerodd ran yn yr astudiaeth sylw at y ffaith mai un mater allweddol yr oeddent yn ei wynebu wrth ymgysylltu â phlant sy'n byw mewn tlodi oedd diffyg hyder wrth addasu a theilwra dulliau addysgu'r cwricwlwm er mwyn diwallu anghenion myfyrwyr difreintiedig yn well, er bod llawer yn gweld hyn fel ffordd o leihau'r rhwystrau a achosir gan dlodi i fynediad at addysg a chyrhaeddiad addysgol (Hughes a Davies, 2019).

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth o brofiad bywyd sy'n ymwneud ag addysg a sgiliau yn dangos bod tlodi ac allgáu cymdeithasol yn rhwystr sylweddol i fynediad at addysg a chyrhaeddiad addysgol i lawer o blant. Mae'r astudiaethau a adolygwyd yma yn awgrymu bod gan ddarparwyr addysg a phlant sydd â phrofiad bywyd o dlodi safbwyntiau gwahanol ynglŷn â'r ffyrdd y mae tlodi'n effeithio ar addysg. Fodd bynnag, mae pob ffynhonnell yn dangos yn glir bod tlodi ac allgáu cymdeithasol yn cael effaith negyddol ar blant ysgol sy'n wynebu'r materion hyn. Mae'r dystiolaeth profiad bywyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd deall gwahanol anghenion plant sy'n profi tlodi ac allgáu cymdeithasol a dod o hyd i gyfleoedd i gyfrif am hyn yn eu haddysg, er bod y dystiolaeth a adolygwyd yma hefyd yn dangos bod hyn yn heriol iawn i ysgolion ac athrawon sy'n wynebu nifer o bwysau a chyfyngiadau.

Bylchau yn y dystiolaeth

Roedd bylchau sylweddol yn y dystiolaeth ar gyfer pedwar o'r deuddeg maes diddordeb – addysg a gofal plentyndod cynnar, gwasanaethau ieuencid, amgylchedd y gymdogaeth a chamu ymlaen yn y gwaith.

Ar gyfer y dimensiwn addysg a gofal plentyndod cynnar, roedd diffyg tystiolaeth o brofiad bywyd ar gyfer profiadau plant a phrofiadau eu rhieni. Mae'n bosibl bod y bwlch hwn yn deillio o anawsterau a phroblemau moesegol wrth gynnwys plant ifanc mewn ymchwil profiad bywyd. Roedd bwlch tystiolaeth cyffredinol hefyd ar gyfer tystiolaeth profiad bywyd ar amgylchedd cymdogaethau a gwasanaethau ieuencid yng Nghymru.

Roedd llawer o'r dystiolaeth a oedd ar gael yn ymwneud â chamu ymlaen yn y gwaith yn feintiol ei natur ac felly nid oedd yn berthnasol i gwmpas yr adroddiad hwn. Mae rhywfaint o dystiolaeth o brofiad bywyd ar gael sy'n cyffwrdd ag ansawdd swyddi, ond ym mhob achos daeth hyn i'r amlwg o dystiolaeth a oedd â ffocws sylfaenol gwahanol, a gynhwyswyd felly yn yr adroddiad hwn o dan y dimensiwn (dimensiynau) sy'n berthnasol i'r prif ffocws hwn. Thema allweddol y sylfaen dystiolaeth profiad bywyd gyfyngedig hon yw bod gwaith o ansawdd gwael yn gweithredu fel sbardun allweddol i dlodi i lawer o bobl yng Nghymru.



Casgliadau

Fel y dengys yr adolygiad hwn, mae'r sylfaen dystiolaeth ar brofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru yn gyfyngedig. Mae rhai agweddau ar dlodi ac allgáu cymdeithasol wedi cael mwy o sylw nag eraill mewn gwaith ymchwil sy'n archwilio profiad bywyd ac mae hyn wedi arwain at dirwedd dystiolaeth anghyson ac anwastad. Mae llunio astudiaethau yn parhau i fod yn fater allweddol ar gyfer yr adolygiad hwn yn ogystal ag ymdrechion pellach i gasglu tystiolaeth o brofiad bywyd sy'n ymwneud â thlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru. Mae'n debygol bod sylfaen dystiolaeth profiad bywyd lawer mwy yn bodoli yng Nghymru, ond mae angen rhagor o ymchwil a synthesis tystiolaeth i dynnu hyn at ei gilydd. Byddai angen i unrhyw ymdrechion i wneud hynny ofyn am fewnbwn gan weithwyr proffesiynol ac arbenigwyr sy'n gweithio gyda'r rhai sydd â phrofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol a allai liniaru effaith y materion llunio a amlinellir uchod a chyfeirio at dystiolaeth berthnasol. Byddai ymchwil sylfaenol ychwanegol a gynhaliwyd yn uniongyrchol gyda phobl sydd â phrofiad personol o dlodi ac allgáu cymdeithasol yn mynd ymhellach i lenwi'r bylchau tystiolaeth a nodwyd.

Er bod y dystiolaeth a adolygwyd yn yr adroddiad hwn o brofiad bywyd yn brin, mae'n dangos yn glir nad yw profiadau o dlodi ac allgáu cymdeithasol wedi'u cyfyngu i un maes ym mywyd pobl. Ar draws y dimensiynau, roedd pobl a ddywedodd eu bod mewn un math o dlodi (e.e. tlodi tanwydd neu ddiffyg diogeled bwyd), hefyd yn yn profi amddifadedd ac allgáu mewn rhannau eraill o'u bywyd, gydag un math o amddifadedd yn aml yn cyfrannu at ac yn atgyfnerthu eraill.

Yn ogystal, mae'r dystiolaeth a adolygwyd yma yn dangos bod llawer o bobl â phrofiad bywyd o dlodi ac allgáu cymdeithasol wedi cael y rhain gydol eu bywyd, gydag amddifadedd mewn ffyrdd gwahanol ar adegau gwahanol yn eu bywydau.

Gellir ystyried bod y dystiolaeth profiad bywyd yn cefnogi dull sy'n cynnwys strategaeth tlodi drosfwaol wedi'i hategu gan ymyriadau wedi'u targedu at elfennau penodol o brofiadau pobl o dlodi, megis diffyg diogeled tanwydd neu fwyd. Gallai dull gweithredu o'r fath anelu at fynd i'r afael â thlodi yn ei gyfanrwydd (e.e. drwy gynyddu incwm drwy gynyddu'r nifer sy'n manteisio ar fudd-daliadau) yn ogystal â'r gwahanol ffyrdd y mae'n amlygu ei hun ym mywydau pobl drwy dargedu anghenion penodol (e.e. mynd i'r afael â diffyg diogeled bwyd drwy addysg ar baratoi bwyd i leihau gwastraff bwyd). Mae'r dystiolaeth a adolygwyd yma hefyd yn cefnogi strategaeth sy'n mabwysiadu dealltwriaeth gyfannol ac aml-ddimensiwn o dlodi, megis 'allgáu cymdeithasol', ond sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael â'r ffactorau sy'n sbarduno tlodi yn strwythurol (megis gwaith ansicr a gwaith â chyflog isel, a nawdd cymdeithasol), tra'n sicrhau bod gwasanaethau lliniaru angenrheidiol, megis banciau bwyd, ar waith i fynd i'r afael â dimensiynau ehangach tlodi.

Yn gyffredinol, mae'r adolygiad yn dangos bwch sylweddol yn parhau yn y sylfaen dystiolaeth profiad bywyd yng Nghymru ac mae'n amlwg bod angen i'r bobl sydd â phrofiad bywyd gymryd mwy o ran mewn astudiaethau o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru yn y dyfodol.

Cyfeiriadau

ap Gruffudd, G., Spencer, L., Payne, J., Wilde, A., Watkins, R., Jones, S., Thomas, E.M., Hughes, C., ac O'Connor, B. (2017). **Ailfeddwl ynghylch Cyrhaeddiad Addysgol a Thlodi (REAP) - yng Nghefn Gwlad Cymru.** Bangor: Prifysgol Bangor.

Arbed am Byth Cymru. (2021). **Cynllun Cartrefi Cynnes.** Wedi'i adfer o: <https://www.arbedambyth.wales/eng/home.html>

Beck, D. (2018). **The Changing Face of Food Poverty with Special Reference to Wales.** Bangor: Prifysgol Bangor.

Sefydliad Bevan. (2020). **Transforming Wales: how Welsh public services and benefits can reduce poverty and inequality,** Merthyr Tudful: Sefydliad Bevan.

Boston, C. (2017). **Transport challenges are keeping people trapped in a cycle of poverty.** Wedi'i adfer o: <https://www.iwa.wales/agenda/2017/06/transport-challenges-keeping-people-trapped-cycle-poverty/>

Bromley, R. (2018). **The importance of using lived experience in solutions to poverty.** Wedi'i adfer o: <https://www.poverty2solutions.org/newsupdates/2018/10/21/the-importance-of-using-lived-experience-in-solutions-to-poverty>

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022a). **Lleihau tlodi ac allgáu cymdeithasol: trosolwg o'r dystiolaeth ryngwladol** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022b). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar y cyflenwad tai fforddiadwy.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022c). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar allgáu digidol.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022d). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar addysg a gofal plant plentyndod cynnar.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022e). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar ansicrwydd bwyd.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022f). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar dlodi tanwydd.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022g). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar addysg bellach a sgiliau.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022h). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar ddyled aelwydydd.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022i). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar gamu ymlaen yn y gwaith.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022j). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar amgylchedd cymdogaeth.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022k). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar ddefnydd o drosglwyddiadau arian parod** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022l). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar anfantais trafnidiaeth.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Bucelli, I., a McKnight, A. (2022m). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar wasanaethau ieuencid.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Campaign for Better Transport. (2012). **Transport and Poverty: A Literature Review.** Llundain: Campaign for Better Transport.

Carter, I. (2022). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru:** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Chwarae Teg a Sefydliad Bevan. (2019). **Yn gaeth: Tlodi Ymhlith Menywod yng Nghymru Heddiw.** Caerdydd: Chwarae Teg.

Cyngor ar Bopeth Cymru. (2014). **One day at a time: Examining the cumulative impact of welfare reform on benefit claimants in Wales.** Caerdydd: Cyngor ar Bopeth.

Cyngor ar Bopeth Cymru. (2017). **Fit for human habitation? Private rented sector tenants qualitative research.** Caerdydd: Cyngor ar Bopeth Cymru.

Cymdeithas Cludiant Cymunedol. (2019). **Transport to Health in Wales: Case Studies.** Wedi'i adfer o: <https://ctauk.org/transport-to-health-in-wales/>

Cymdeithas Cludiant Cymunedol. (2020). **Celebrating the Impact of Connecting Communities in Wales.** Wedi'i adfer o: <https://ctauk.org/recap-celebrating-cciw/>

Connors, C., Malan, L., Canavan, S., Sissoko, F., Carmo, M., Sheppard, C., a Cook, F. (2020). **The lived experience of food insecurity under Covid-19: Adroddiad ar y Cyd Bright Harbour ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd.** Llundain: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

Crisis a Groundswell. (2019). **The lived experience of homelessness,** Llundain: Crisis.

Diverse Cymru. (2020). **"I just felt so forgotten" – The impacts of digital exclusion.** Wedi'i adfer o: https://www.diversecymru.org.uk/i-just-felt-so-forgotten-the-impacts-of-digital-exclusion/?doing_wp_cron=1621943664.6300330162048339843750

Sefydliad Bwyd ac Amaethyddiaeth y Cenhedloedd Unedig. (2020). **The State of Food Security and Nutrition in the World.** Rhufain: Sefydliad Bwyd ac Amaethyddiaeth y Cenhedloedd Unedig.

Sefydliad Bwyd. (2021). **A crisis within a crisis: The impact of Covid-19 on household food security.** Llundain: Sefydliad Bwyd .

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd. (2017). **The Food and You Survey Wave 4.** Llundain: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

Gates, S., Gogescu, F., Grollman, C., Cooper, E., a Khambhaita, P. (2019). **Transport and inequality: An evidence review for the Department for Transport.** Llundain: NatCen.

Grey, C., Jiang, S. a Poortinga, W. (2015). **Fuel Poverty, Thermal Comfort, and Health in LowIncome Areas in Wales: Results from the First Wave of Data Collection for the Arbed Health Impact Study.** Caerdydd, Prifysgol Caerdydd.

Groves, C., Henwood, K., Pidgeon, N., Shirani, F., Cherry, C., a Thomas, G. (2019). **Better Energy Futures: Developing a framework for addressing fuel poverty.** Caerdydd: Prifysgol Caerdydd

Groves, C., Shirani, F., Pidgeon, N., Cherry, C., Thomas, G., Roberts, E., a Henwood, K. (2020). **The bills are a brick wall': Narratives of energy vulnerability, poverty and adaptation in South Wales.** Energy Research and Social Science, Volume 70, p. 101777.

Hardy, G. a Lane, J. (2018). **Walking on thin ice: The cost of financial insecurity.** Llundain: Cyngor ar Bopeth.

Herrington, T. (2020). **Putting lived experience of poverty at the heart of policy making**. Wedi'i adfer o: <https://www.transformingsociety.co.uk/2020/08/28/putting-lived-experience-of-poverty-at-the-heart-of-policy-making/>

Hughes, S. a Davies, G. (2019). **Childhood poverty in Wales and its implications for schools – a survey of trainee teachers' perceptions**. Teacher Education Advancement Network Journal, 11(1), tt. 25–36.

Ifan, G. a Sion, C. (2019). **Devolving Welfare: How well would Wales fare?** Caerdydd: Prifysgol Caerdydd

Inside Housing. (2021). **Welsh renters given stronger protections against Section 21 evictions**. Wedi'i adfer o: <https://www.insidehousing.co.uk/news/news/welsh-renters-given-stronger-protections-against-section-21-evictions-69702>

Jewell, D., Guijarro, Z., Salter, C. a Morrison, K. (2017). **Living without mains gas**. Llundain: Cyngor ar Bopeth.

Sefydliad Joseph Rowntree. (2015). **Housing and Poverty**. Efrog: Sefydliad Joseph Rowntree.

Sefydliad Joseph Rowntree. (2018). **Housing and life experiences: making a home on a low income**. Efrog: Sefydliad Joseph Rowntree.

Sefydliad Joseph Rowntree (2020). **Poverty in Wales 2020**. Efrog: Sefydliad Joseph Rowntree.

Jubilee Debt Campaign. (2018). **Poverty trap: Household debt is on the rise in the UK**. Wedi'i adfer o: <https://jubileedebt.org.uk/blog/household-debt-is-on-the-rise>

Kenway, P., Ayrton, C., Chandran, C. a Tortajada, I. (2022). **What makes an anti-poverty strategy effective?** Llundain: New Policy Institute.

Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd-Reichling, E. a Patsios, D. (2007). **The Multi-dimensional Analysis of Social Exclusion**. Bryste: Prifysgol Bryste.

Lucas, P., Robinson, R. a Treacy, L. (2021). **Data Poverty in Scotland and Wales**. Llundain: Nesta.

Milbourne, P. a Doheny, S. (2012). **Older people and poverty in rural Britain: Material hardships, cultural denials and social inclusions**. Journal of Rural Studies, 28(4), tud.(au) 389–397.

NatCen. (2019). **Transport and inequality: An evidence review for the Department for Transport**. Llundain: Ymchwil Gymdeithasol NatCen.

Nesta. (2021). **Data Poverty in Scotland and Wales**. Wedi'i adfer o: <https://www.nesta.org.uk/report/data-poverty-scotland-and-wales/>

GIG Cymru. (2019). **Canllaw Cynhwysiant Digidol ar gyfer Iechyd a Gofal yng Nghymru**. Caerdydd: GIG Cymru.

Oakley, M. (2021). **Time to think again: Disability benefits and support after COVID-19**. Llundain: The Social Market Foundation.

Oxford Reference (2021). **Lived experience**. Wedi'i adfer o: <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.2011080310010997>

Patrick, R. a Lee, T. (2021). **Advance to debt: Paying back benefit debt – what happens when deductions are made to benefit payments?** Efrog: Covid Realities.

Patrick, R., Power, M., Garthwaite, K. a Page, G. (2020). **Exploratory study**. Efrog: Covid Realities.

Power, M., Page, G., Garthwaite, K. a Patrick, R. (2021). **COVID realities – experiences of social security for families on a low income during the pandemic**. Efrog: Covid Realities.

Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2019). **Voices of those with lived experiences of homelessness and adversity in Wales: Informing prevention and response**. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Pybus, K., Wickham, S., Page, G., Power, M., Barr, B. a Patrick, R. (2021). "How do I make something out of nothing?": Universal Credit, precarity and mental health. Efrog: Covid Realities.

Roberts, M. (2022). **Profiad ymarferol o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Samariaid Cymru. (2018). **Gwahardd unigolion o ysgolion yng Nghymru: Y gost gudd.** Caerdydd: Samariaid Cymru.

Shelter Cymru. (2020). **Housing advice for under-25s.** Wedi'i adfer o: <https://sheltercymru.org.uk/get-advice/paying-for-housing/housing-benefit-and-council-tax-reduction/passporting-benefits/>

Shelter Lloegr. (2019). **How to deal with the bedroom tax.** Wedi'i adfer o: https://england.shelter.org.uk/housing_advice/benefits/how_to_deal_with_the_bedroom_tax

Shirani, F., Groves, C., Henwood, K., Roberts, E., Thomas, G., Cherry, C., a Pidgeon, N. (2021). 'Who cares about Valley people?' Lived experiences of energy vulnerability in the South Wales Valleys. *Journal of Poverty and Social Justice*, 29(1), tud.(au) 103-120.

Step Change. (2019). **Cymru yn y Coch** Leeds: Step Change.

Ymddiriedolaeth Trussell. (2019). **State of Hunger: A study of poverty and food insecurity in the UK.** Llundain: Ymddiriedolaeth Trussell.

Senedd y DU. (2019). **Sustainable Development Goals in the UK follow up: Hunger, malnutrition and food insecurity in the UK.** Wedi'i adfer o: <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmworpen/1491/149105.htm>

Senedd y DU. (2020). **Protecting consumers from unfair high-cost credit.** Wedi'i adfer o: <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cbp-8810/>

Y Cenhedloedd Unedig. (1995). **The Copenhagen Declaration and Programme of Action, World Summit for Social Development.** Efrog Newydd, y Cenhedloedd Unedig.

Canolfan Cydweithredol Cymru. (2019). **Asesu buddion posibl byw mewn tai cydweithredol a/neu dai dan arweiniad y gymuned (TCAG).** Caerffili: Canolfan Cydweithredol Cymru.

Llywodraeth Cymru. (2019a). **Adroddiad Cynnydd Tlodi Plant 2019,** Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru. (2019b). **Newidiadau i'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer prydau ysgol am ddim – gwybodaeth gyd-destunol.** Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

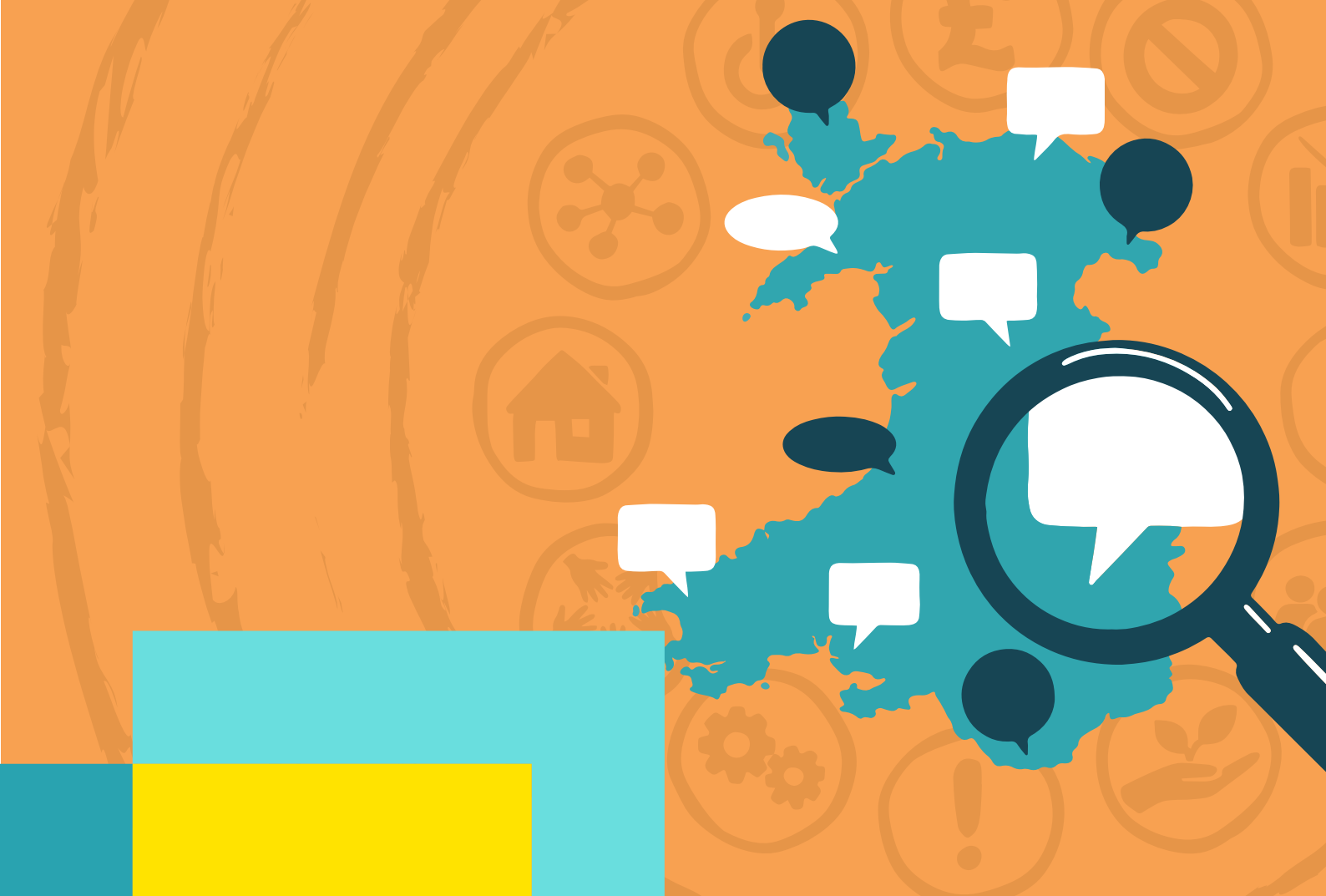
Llywodraeth Cymru. (2020a). **Rhagolwg Cynhwysiant Digidol: tuag at Gymru ddigidol hyderus.** Wedi'i adfer o: <https://llyw.cymru/rhagolwg-cynhwysiant-digidol-tuag-gymru-ddigidol-hyderus-html>

Llywodraeth Cymru. (2020b). **Cyllideb Ddrafft Llywodraeth Cymru 2021-22: Diogelu, Adeiladu, Newid.** Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru. (2021a). **Arolwg Cenedlaethol Cymru: dangosydd canlyniadau.** Wedi'i adfer o: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau>

Llywodraeth Cymru. (2021b). **Tackling fuel poverty 2021 to 2035.** Wedi'i adfer o: <https://llyw.cymru/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-ar-gyfer-cymru-2021-2035>

Sefydliad Young. (2016). **Credit where credit's due?: Understanding experiences of high cost credit in Wales.** Llundain: Sefydliad Young.



Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Prifysgol Caerdydd
Sbarc/Spark
Heol Maendy
Caerdydd
CF24 4HQ



www.wcpp.org.uk/cy



029 2087 5345



info@wcpp.org.uk



@WCFPP