

CardiffMet

cawr

Centre for Health, Activity
and Wellbeing Research

MetCaerdydd

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn - Prosiect Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt - Adroddiad Gwerthuso

Paul Sellars (Cydymaith Ymchwil), Yr Athro Diane Crone, Dr Debbie Clayton, a Dr
Jenny Mercer, Prifysgol Metropolitan Caerdydd | Awst 2023



Cardiff Met
cawr

Centre for Health, Activity
and Wellbeing Research

MetCaerdydd
cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer
lechyd, Gweithgarwch a Lles



At ddibenion dyfynnu: Sellars, P., Crone, D., Clayton, D., a Mercer, J. (2023).
Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn - Prosiect Sgiliau Gwyllt Mannau Gwyllt –
Adroddiad Gwerthuso, Awst 2023. Canolfan Ymchwil ar gyfer lechyd, Gweithgarwch
a Lles, Prifysgol Metropolitan Caerdydd.



SGILIAU GWYLLT, MANNAU GWYLLT - CRYNODEB GWEITHREDOL

- Lanswyd Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt (WSWS) ym mis Ebrill 2021 ac roedd ar waith am 24 mis, a'i nod oedd darparu a gwerthuso amrywiaeth o weithgareddau seiliedig ar natur (ecotherapi) a oedd â'r nod o wella iechyd, sgiliau a lles cymunedau lleol ym Mhowys. Dros gyfnodau o 12 wythnos, cynhaliodd Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn (MWT) raglenni wythnosol seiliedig ar natur ar gyfer oedolion a phobl ifanc ar yr un pryd.
- Trwy gydol y rhaglen, cyfeiriwyd 232 o gyfranogwyr (oedolion = 96; pobl ifanc = 136) at WSWS gyda 214 (oedolion = 78; pobl ifanc = 136) yn mynychu o leiaf un sesiwn.
- Cynhaliwyd y gwerthusiad o WSWS gan dîm o'r Ganolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CAWR) ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd. Defnyddiodd y gwerthusiad ddulliau cymysg gan gynnwys arolwg ar gyfer cyfranogwyr cyn ac ar ôl iddynt gymryd rhan ym mhrosiect WSWS, a chyfweliadau gyda chyfranogwyr, darparwyr ac atgyfeirwyr. Ymatebodd cyfanswm o 181 o gyfranogwyr WSWS naill ai i'r arolwg cyn neu ar ôl WSWS (cyfradd ymateb o 84.58%), gyda 158 yn ymateb i'r ddau arolwg (cyfradd ymateb o 73.83%).
- Dangosodd ymatebion yr arolwg fod 163 o gyfranogwyr wedi cwblhau'r rhaglen 12 wythnos, sef cyfradd cadw cyfranogwyr o 76.17% ar gyfer y rhai a fynychodd o leiaf un sesiwn.
- Dangosodd canlyniadau'r dadansoddiad meintiol fod sgorau lles wedi cynyddu'n gyffredinol ac ar draws categorïau niferus. Yn arbennig o amlwg oedd y sgorau lles ar gyfer oedolion, y rhai â atgyfeiriwyd o wasanaethau iechyd meddwl, a'r rhai â sgorau iechyd meddwl isel cyn WSWS, ac roedd pob un o'r rhain wedi gwella'n sylweddol sy'n golygu bod y sgorau lles yn cyd-fynd â'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru a Phowys. Roedd sgorau cyfranogwyr ar gyfer cysylltiad â natur yn gymharol uchel cyn WSWS a chynhaliwyd y lefel hon ar ôl WSWS gyda chynnydd bach iawn ar gyfer y rhan fwyaf o categorïau. Fe wnaeth lefelau gweithgarwch corfforol cyffredinol ar draws y grwpiau aros yn gymharol gyson.
- Amlygodd adborth o gyfweliadau â 27 o gyfranogwyr, pedwar darparwr, a thri atgyfeiriwr, profiadau cadarnhaol yn arbennig mewn perthynas â WSWS gan iddo gefnogi hyder cymdeithasol, iechyd meddwl a lles cyfranogwyr a'u hymdeimlad o bwrpas. Hwyluswyd profiadau o'r fath trwy amgylchedd diogel a chynhwysol, sesiynau difyr ac apelgar, bod ym myd natur, a rhyngweithio cymdeithasol. Yn ogystal, trafodwyd rhwystrau a heriau gan gynnwys adnoddau darparu, cludiant, a dymameg grŵp.
- O'r rhai a ymatebodd, roedd 100% o oedolion a 96% o bobl ifanc yn gadarnhaol ynghylch parhau ar y rhaglen.
- Cyflwynir tystiolaeth sy'n benodol i'r cyd-destun ar gyfer buddion cadarnhaol WSWS yn MWT. Yn benodol, dangoswyd bod WSWS yn cefnogi cydrannau o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a Phum Ffordd at Les.
- At ei gilydd, mae WSWS wedi cefnogi unigolion a'r gymuned y maen nhw'n rhan ohoni. Yr hyn sy'n arbennig o amlwg yw'r ffaith bod lles pobl wedi gwella drwy well hyder cymdeithasol a chyfleoedd i ryngweithio mewn amgylchedd diogel ac anfeirniadol yng nghanol natur. Mae agweddau o'r fath yn hanfodol yn yr hinsawdd bresennol gyda phryderon am unigrwydd, costau byw, a'r amgylchedd.

CYNNWYS

TROSOLWG O'R ADRODDIAD	4
CRYNODEB CEFNDIR O DYSTIOLAETH AR GYFER SGILIAU GWYLLT, MANNAU GWYLLT	4
Iechyd a lles.....	4
Natur ar bresgripsiwn.....	5
CRYNODEB O BROSIECT SGILIAU GWYLLT, MANNAU GWYLLT	6
FFRAMWAITH GWERTHUSO	7
Nod ac amcanion gwerthuso.....	7
Dull gwerthuso	7
CANLYNIADAU.....	9
Cyfranogwyr.....	10
Lles	14
Cysylltiad â natur.....	17
Gweithgarwch corfforol	20
Profiadau o'r rhaglen	23
Cyfweliadau.....	25
Buddion annisgwyl ac ychwanegol gan WSWs.....	27
Disgrifiad o effaith gymunedol ym mhedwar lleoliad WSWs	28
TRAFODAETH AC EFFAITH	32
CYFYNGIADAU AC YMCHWIL YN Y DYFODOL	34
CRYNODEB	35
ARGYMHELLION	36
CYFEIRIADAU.....	39
ATODIADAU	41
Atodiad 1: Profiadau cyfranogwr rhaglen WSWs.....	41
Atodiad 2: Lledaenu	44
Atodiad 3: WSWs a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015).....	46

Mae'r prosiect Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt yn bartneriaeth rhwng:



TROSOLWG O'R ADRODDIAD

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi gwerthusiad trosolwg o'r rhaglen Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt (WSWS), sef rhaglen ecotherapi, dwy flynedd seiliedig ar natur, a gaiff ei harwain a'i darparu gan Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn (MWT). Mae'r rhaglen Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt yn cael ei hariannu drwy'r Cynllun Rheoli Cynaliadwy - Cymunedau Gwledig Llywodraeth Cymru - Rhaglen Datblygu Gwledig 2014-2020, a ariennir gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig a Llywodraeth Cymru. Cynhaliwyd y gwerthusiad gan dîm o'r Ganolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CAWR), ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd (Met Caerdydd). Comisiynwyd CAWR gan MWT i gynllunio a chyflwyno'r gwerthusiad.

Defnyddiwyd dulliau cymysg ar gyfer y gwerthusiad gan ymgorffori dulliau gwerthuso canlyniadau a phrosesau, gyda mewnbwn gan gyfranogwyr, rhanddeiliaid a darparwyr (darperir rhagor o wybodaeth am y cynllun yn y Fframwaith Gwerthuso). Mae'r canfyddiadau'n ymwneud â phobl ifanc (PI; o dan 18 oed) ac oedolion (y rhai 18 oed a hŷn) ac yn ymwneud â lles, cysylltiad â natur a gweithgarwch corfforol.

CRYNODEB CEFNDIR O DYSTIOLAETH AR GYFER SGILIAU GWYLLT, MANNAU GWYLLT

Iechyd a Lles

Gellir disgrifio unigolyn sydd ag iechyd meddwl a lles da fel rhywun sy'n sylweddoli ei alluoedd ei hun, sy'n gallu ymdopi â straen arferol bywyd, sy'n gallu gweithio'n gynhyrchiol, ac sy'n gallu cyfrannu at ei gymuned (Sefydliad Iechyd y Byd, 2018).

Adroddodd ystadegau a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2022) fod gan tua 50% o boblogaeth y DU broblem iechyd hirsefydlog, a'r mwyaf cyffredin ohonynt oedd alergedd, pwysedd gwaed uchel, anhwylder gwaelod y cefn, ac iselder.

Yn benodol i iechyd meddwl a lles, cyn pandemig COVID-19, profodd 11.7% o bobl Cymru broblemau iechyd meddwl difrifol (Dadansoddi Cyllid Cymru, 2021), tra bod y pandemig wedi rhoi pwysau pellach ar iechyd meddwl a lles pobl (Poortinga et al., 2021). At hynny, mae cyfartaledd graddio lles yng Nghymru wedi parhau i ddirywio gyda lefelau lles yn gostwng o 2018/19 i 2021/22 (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2021; Llywodraeth Cymru, 2022b).

Mae pobl sy'n cael diagnosis o anhwylder meddwl mewn perygl o farw cyn pryd, ac amcangyfrifir bod marwolaeth yn digwydd rhwng 5 a 15 mlynedd yn gynharach o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol (Plana-Ripoll et al., 2019).

Ni fu'r angen i gefnogi iechyd corfforol a meddyliol pobl yn fwy amlwg erioed, gyda strategaethau cenedlaethol a rhyngwladol wedi'u cynllunio i wella lles. Yng Nghymru, er enghraifft, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus yng Nghymru feddwl am effaith hirdymor eu penderfyniadau trwy saith nod llesiant.

Natur ar bresgripsiwn

Er mwyn cefnogi'r heriau lles a wynebir yn y DU, mae presgripsiwn cymdeithasol wedi dod yn fwyfwy presennol. Nod presgripsiwn cymdeithasol (a elwir yn atgyfeiriad cymunedol hefyd) yw cynorthwyo unigolion i gymryd mwy o reolaeth dros eu hiechyd eu hunain ac mae'n ffordd o alluogi gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol i atgyfeirio pobl at amrywiaeth o wasanaethau lleol, anghlinigol. Mae presgripsiwn cymdeithasol yn defnyddio dull cyfannol ac yn ystyried bod iechyd pobl yn cael ei bennu gan ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol (y Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau 2022).

Math o bresgripsiwn cymdeithasol yw natur ar bresgripsiwn/presgripsiwn gwyrdd. Yn gyffredinol, mae natur ar bresgripsiwn yn cynnwys gweithgareddau a ragnodir yn gymdeithasol sy'n canolbwyntio ar ddod i gysylltiad â natur. Yn aml mae rhaglenni sy'n defnyddio natur ar bresgripsiwn yn defnyddio nifer o weithgareddau seiliedig ar natur fel: cadwraeth, canolbwyntio ar ardaloedd gwylt (e.e., sgiliau byw yn y gwylt), ffermio gofal, gweithgareddau creadigol (e.e., gwaith coed gwyrdd), a garddwriaeth a garddio (gweler Fullam et al., 2021; Haywood et al., 2023).

Mae '*ecotherapy*' yn derm ymbarél a ddefnyddir yn aml ar gyfer y gweithgareddau a'r arferion seiliedig ar natur y cyfeirir atynt uchod a gallant gynnwys therapïau amgylcheddol (e.e., therapi garddwriaethol, garddio, ymdrochi mewn coedwigoedd) a therapi â chymorth anifeiliaid (Williams et al., 2020). Nod dull *ecotherapy* yw helpu pobl i gysylltu â natur er mwyn helpu i ymdrin â salwch corfforol a salwch meddwl (gweler Summers a Vivian, 2018).

Dangoswyd bod ymyriadau sy'n seiliedig ar natur a chyswllt â natur yn hwyluso lles (Lynch et al., 2020). Mae cyswllt â natur yn cynnig buddion cadarnhaol i iechyd a lles pobl (Sumner et al., 2022).

Yn benodol ar gyfer yr unigolion hynny sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl, mae gan ymyriadau sy'n seiliedig ar natur y potensial i gefnogi wrth drin iselder, anhwylder straen ôl-drawmatig, defnyddio alcohol, ac anhwylderau ar y sbectrwm sgitsoffrenia, ac maen nhw'n cael eu hystyried yn ymyraethau cyflenwol cost-ffeithiol yr un pryd (Shanahan, et al. 2019; Williams et al., 2020).

CRYNODEB O BROSIECT SGILIAU GWYLLT, MANNAU GWYLLT

- Nod Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt oedd darparu a gwerthuso amrywiaeth o weithgareddau seiliedig ar natur¹ (ecotherapi) oedd â'r nod o wella iechyd, sgiliau a lles cymunedau lleol ym Mhowys.
- Ariannwyd y prosiect am 24 mis (Ebrill 2021-2023) drwy'r Cynllun Rheoli Cynaliadwy - Cymunedau Gwledig Llywodraeth Cymru - Rhaglen Datblygu Gwledig 2014-2020, a' fe'i darparwyd gan MWT. CAWR yw'r partner gwerthuso a gomisiynwyd.
- Roedd y rhaglen yn cynnwys cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau seiliedig ar natur unwaith yr wythnos dros gyfnod o 12 wythnos.
- Cynhaliwyd gweithgareddau yng ngwarchodfeydd natur MWT gan gynnwys gweithgareddau fel sgiliau byw yn y gwyllt, gwaith coed gwyrdd, crefftau, tocio coed, adnabod anifeiliaid a phlanhigion, tyfu planhigion a llysiau, cynaeafu, coginio, tasgau cadwraeth, a gwella cynefinoedd a bioamrywiaeth. Darparwyd yr holl weithgareddau gan swyddogion prosiect sydd wedi'u hyfforddi'n benodol o MWT.
- Roedd gan y cyfranogwyr a gymerodd ran yn rhaglen WSWS gefndiroedd ac oedrannau amrywiol, ac fe'i hatgyfeiriwyd at y rhaglen o ofal sylfaenol, gofal eilaidd, sefydliadau'r trydydd sector, a lleoliadau addysgol.
- Mae'r rhaglenni 12 wythnos wedi cael eu gwerthuso gan dîm o CAWR yn Met Caerdydd.
- Defnyddiodd y gwerthusiad dulliau cymysg a oedd yn cynnwys dulliau casglu data meintiol ac ansoddol, gan gynnwys arolygon a chyfweliadau. Cynhaliwyd gwerthusiad o brosesau a chanlyniadau, gan ganiatáu dysgu am sut mae'r prosiect yn gweithredu (proses) yn ogystal â manteision canfyddedig a gwirioneddol cymryd rhan (canlyniad).

¹ At ddibenion yr adroddiad hwn, rydym wedi defnyddio'r term 'gweithgareddau seiliedig ar natur' drwyddi draw.

FFRAMWAITH GWERTHUSO

Nod ac amcanion gwerthuso

Nod y gwerthusiad oedd ymchwilio i effeithiolrwydd rhaglen 12 wythnos WSWs ar lesiant cyfranogwyr, eu cysylltiad â natur a'u lefelau o weithgarwch corfforol.

Roedd gan y gwerthusiad ddau amcan:

1. Cynnal gwerthusiad canlyniadau gyda thair elfen:
 - Mesur yn feintiol unrhyw newidiadau cyn ac ar ôl cymryd rhan ym mhrosiect WSWs sef y gweithgareddau lles, cysylltiad â natur, a lefelau gweithgarwch corfforol.
 - Archwilio'n ansoddol brofiadau, safbwyntiau a chanlyniadau canfyddedig cyfranogwyr wedi iddynt gymryd rhan yn WSWs.
 - Archwilio'n ansoddol safbwyntiau atgyfeirwyr a darparwyr WSWs mewn perthynas â'i ddarparu a'r canlyniadau canfyddedig iddyn nhw fel atgyfeirwyr a darparwyr, ac i gyfranogwyr.
2. Cynnal gwerthusiad o brosesau er mwyn deall yn well sut mae WSWs yn gweithredu a deall taith y cyfranogwr drwy WSWs.

Dull gwerthuso

Er mwyn cyflawni'r nod a'r amcanion, defnyddiwyd dulliau cymysg gan ddefnyddio arolygon a chyfweliadau.

Arolygon

Gweinyddwyd arolygon cyn ac ar ôl y rhaglen 12 wythnos er mwyn mesur unrhyw newid mewn lles (trwy Raddfa Lles Warwick a Chaeredin), cysylltiad â natur (trwy'r Raddfa Perthnasrwydd â Natur), a lefelau gweithgarwch corfforol (trwy'r Holiadur Gweithgarwch Corfforol Rhyngwladol). Yn ogystal, roedd yr arolygon yn cynnwys cwestiynau penagored a oedd yn cynnig cyfle i gyfranogwyr rannu profiadau o'r prosiect yn eu geiriau ysgrifenedig eu hunain. Yn yr arolwg ar ôl y prosiect, gofynnwyd i'r cyfranogwyr gwblhau arolwg boddhad hefyd ynghylch eu cyfranogiad yn WSWs. Gweler yr adran '[Cyfranogwyr](#)' i gael gwybodaeth am gyfranogwyr.

Cyfweliadau

Cynhaliwyd cyfweliadau gydag is-sampl o gyfranogwyr, atgyfeirwyr, a darparwyr er mwyn deall eu profiadau o'r rhaglen yn well (gweler yr adran '[Cyfranogwyr](#)' am wybodaeth am gyfranogwyr). Tua diwedd rhaglenni 12 wythnos, gofynnwyd i gyfranogwyr drafod eu profiadau. Yn ystod cyfweliadau, gofynnwyd cwestiynau i'r cyfranogwyr am y meysydd canlynol:

- Eu profiad cyffredinol o'r rhaglen
- Dylanwad posibl y rhaglen ar:

-
- les ac iechyd meddwl;
 - cysylltiad â natur a'r awyr agored;
 - gweithgarwch corfforol;
 - sgiliau newydd neu rai a ddatblygwyd.
- Eu cyfranogiad mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig â natur yn y dyfodol
 - Gwelliannau posibl i WSWS ac unrhyw sylwadau eraill

CANLYNIADAU

Mae'r adran ganlyniadau'n cyflwyno canfyddiadau o'r gwerthusiad a'r pryderon:

- [Cyfranogwyr](#)
 - Atgyfeirio a chadw
 - Ymatebion yr arolwg
 - Cyfweiliadau
 - Map o daith y cyfranogwr
- [Lles](#)
- [Cysylltiad â natur](#)
- [Gweithgarwch corfforol](#)
- [Profiadau o'r rhaglen](#)
- [Cyfweiliadau](#)
- [Buddion annisgwyl ac ychwanegol o gymryd rhan mewn prosiect WSWS](#)
- [Disgrifiad o effaith gymunedol ym mhedwar lleoliad WSWS](#)

Cyfranogwyr

Atgyfeirio a chadw

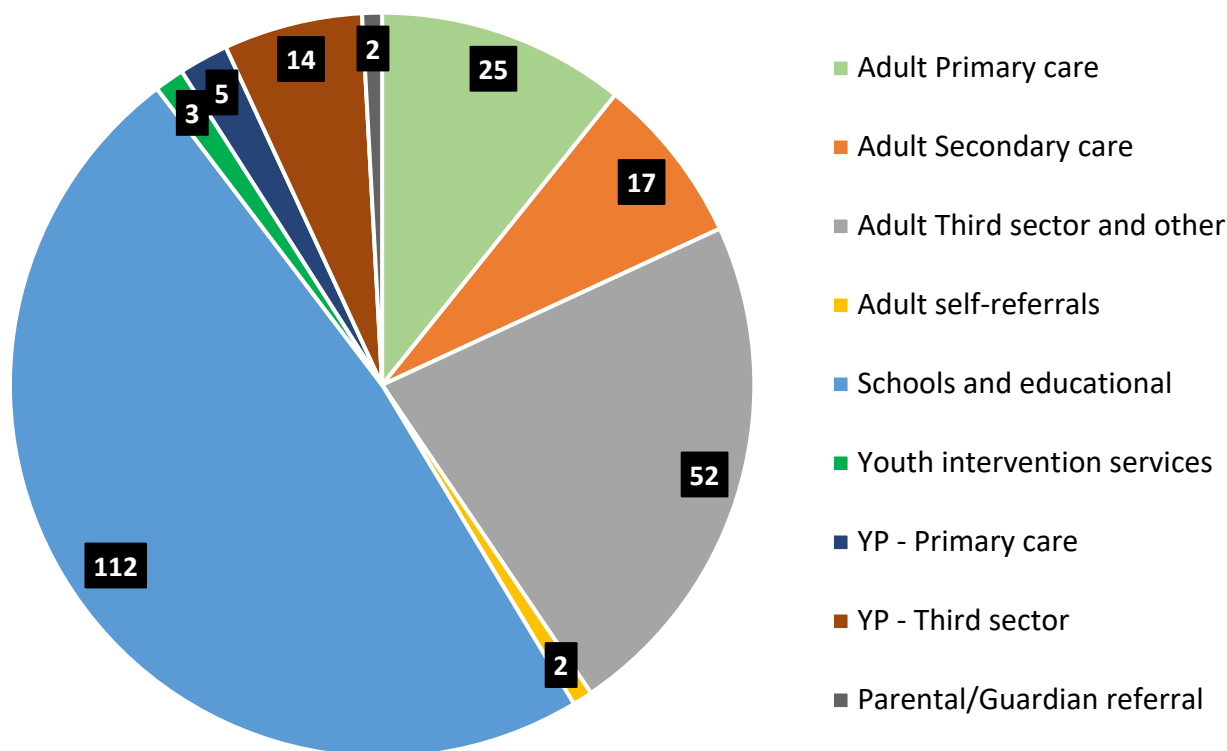
Cafodd cyfanswm o 232 o bobl rhwng 11-69 oed eu hatgyfeirio i'r rhaglen WSWS.

Mae atgyfeiriadau oedolion (n = 96) wedi dod o ofal sylfaenol (n = 25), gofal eilaidd (n = 17), y trydydd sector ac eraill (n = 52), a hunanatgyfeiriadau (n = 2).

Atgyfeiriwyd pobl ifanc (PI; y rhai o dan 18 oed; n = 136) trwy ysgolion a lleoliadau addysgol² (n = 112), gwasanaethau ymyrraeth ieuentid (n = 3), gofal sylfaenol (n = 5), y trydydd sector (n = 14), ac atgyfeiriad rhiant/gwarcheidwad (n = 2).

O'r 232 unigolyn a atgyfeiriwyd at WSWS, fe wnaeth 214 o'r cyfranogwyr (78 oedolyn a 136 PI) gymryd rhan mewn o leiaf un sesiwn WSWS (cyfradd ymuno o 92.24%).

Ffigur 1: Siart cylch o lwybrau atgyfeirio a nifer yr atgyfeiriadau fesul llwybr ar gyfer WSWS



² Mae sesiynau oedolion a PI ar wahân, ac mae pob sesiwn PI yn cael ei threfnu trwy ysgolion a lleoliadau addysgol.

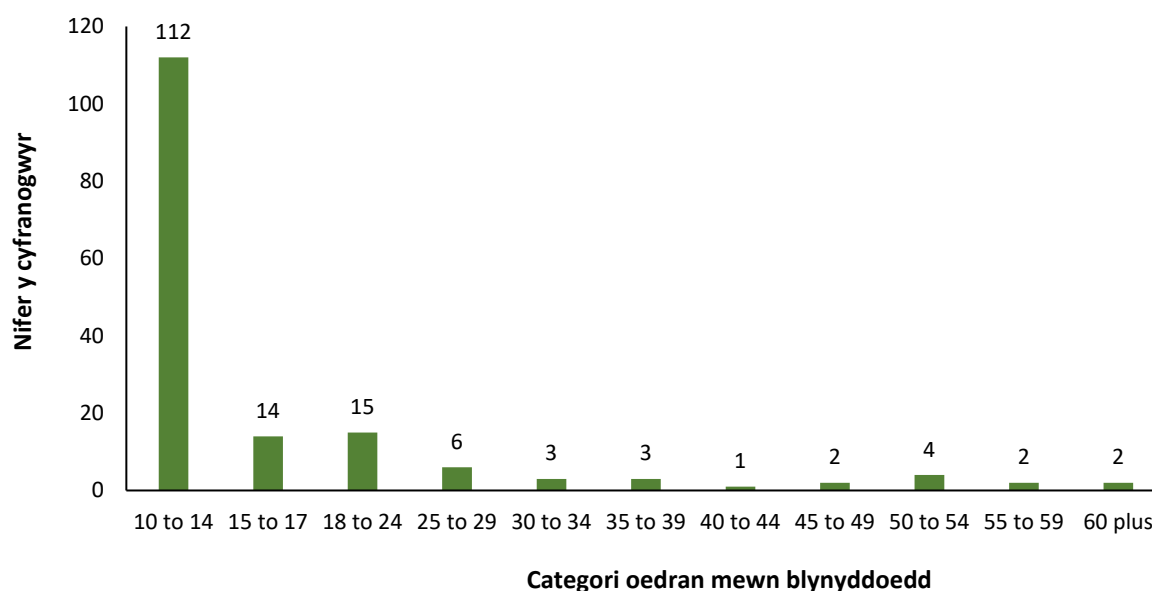
Ymatebion yr arolwg

Ymatebodd cyfanswm o 181 o gyfranogwyr WSWS naill ai i'r arolwg cyn y prosiect neu ar ei ôl (cyfradd ymateb o 84.58%), gyda 158 yn ymateb i'r ddau arolwg (cyfradd ymateb o 73.83).

Roedd ymatebwyr yr arolwg rhwng 11 a 68 oed ($M = 17.39$; $SD = 11.15$), ac o'r rhai a nododd eu rhyw, roedd 59 yn ystyried eu hunain yn fenyw, 100 yn wryw, a dau'n anneauaidd.

Dangosodd ymatebion yr arolwg fod 163 o gyfranogwyr, ym marn darparwyr, wedi cwblhau'r rhaglen 12 wythnos, sy'n gyfradd gadw o 76.17% ar gyfer y rhai a fynychodd o leiaf un sesiwn (gweler Tabl 1 a 2 o fapiau taith cyfranogwyr am ragor o fanylion).

Ffigur 2: Graff sy'n cynrychioli nifer y cyfranogwyr yn ôl categori oedran a gwblhaodd raglen 12 wythnos WSWS.



Cyfweliadau

Dau ar bymtheg cyfweliad unigol a chwe chyweliad pâr, gyda chyfanswm o 27 o gyfranogwyr WSWS (oedolion =16; PI = 11) wedi'u cynnal. Fe wnaeth cyfweliadau bara rhwng 8 a 24 munud ($M = 14$ munud) a chawsant eu cynnal wyneb yn wyneb ar safleoedd WSWS. Yn ogystal, mae darparwyr³ ($n = 4$) ac atgyfeirwyr ($n = 3$) wedi cymryd rhan mewn cyfanswm o naw cyfweliad ar-lein a wnaeth bara rhwng 24 a 55 munud ($M = 43$ munud).

³Mae rheolwr y prosiect wedi'i gynnwys yn y grŵp darparwyr

Tabl 1: Map taith cyfranogwr - Oedolion

Math o atgyfeiriad		Cymryd rhan yn WSWs o leiaf unwaith	Wedi derbyn ymateb i'r arolwg	Cwblhau 12 WSWs	Enghreifftiau o weithgareddau pellach
Gofal sylfaenol N = 25	→	19			<ul style="list-style-type: none"> • N = 13, wedi parhau i'r grŵp 'Cyfeillion' MWT • N = 12, wedi'i atgyfeirio i 12-wythnos arall o WSWs
Gofal eilaidd N = 17	→	15	→ 48	→ 39	<ul style="list-style-type: none"> • N = 1, wedi ymuno â chlwb chwaraeon • N = 2, wedi gwirfoddoli mewn sectorau eraill • N = 3, wedi mynd i gyflogaeth ran-amser • N = 1, wedi mynd i gyflogaeth llawn amser • N = 1, wedi cwblhau tystysgrif cwrs cymorth cyntaf awyr agored
Trydydd sector ac eraill N = 52	→	43			<ul style="list-style-type: none"> • N = 13, wedi derbyn gwobr John Muir • N = 2, wedi derbyn gwobr John Muir Explorer
Hunanatgyfeiriadau N = 2	→	1			
Cyfanswm: 96		78	48	39	

Tabl 2: Map o siwrne cyfranogwr - Pobl ifanc

Math o atgyfeiriad	Cymryd rhan yn WSWs o leiaf unwaith	Wedi derbyn ymateb i'r arolwg	Cwblhau 12 WSWs	Enghreifftiau o weithgareddau pellach
Lleoliad addysgol N = 112	→ 112			
Gwasanaethau ymyrraeth ieuencid N = 3	→ 3			
Gofal sylfaenol N = 5	→ 5	→ 133	→ 124	<ul style="list-style-type: none"> • N = 10, wedi gwirfoddoli gyda MWT • N = 2, wedi derbyn gwobr John Muir
PI trydydd sector N = 14	→ 14			
Atgyfeiriad rhieni / gwarcheidwad N = 2	→ 2			
Cyfanswm: 136	136	133	124	

Lles

Cafodd lles ei fesur gan ddefnyddio graddfa Lles Warwick a Chaeredin (WEMWBS). Mae'r sgorau'n amrywio o isafswm o 14 i uchafswm o 70 gyda sgôr uwch yn awgrymu lles meddyliol mwy cadarnhaol. Yng Nghymru, canfuwyd fod sgôr y boblogaeth gyffredinol (16+ oed) yn 51.4 ar gyfartaledd yn 2018/19 a 49 yn 2021/22, ac yn fwy penodol yn 51.7 ym Mhowys (lleoliad WSWs; Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020).

Lles - Cyffredinol

Fe wnaeth cyfanswm o 144 o gyfranogwyr gwblhau'r arolwg cyn ac ar ôl y prosiect WEMWBS gyda sgorau lles cymedrig yn cynyddu (yn arwyddocaol yn ystadegol) o'r cyfnod cyn y prosiect WSWs i'r cyfnod ar ei ôl.

Tabl 3: Sgorau cymedrig ar gyfer lles cyn ac ar ôl WSWs

Sgôr lles cyn WSWs	Sgôr lles ar ôl WSWs	Newid yn sgôr lles
47.67 (SD ⁴ =11.71)	49.37 (SD=10.36)	1.7 sig ⁵ ↑

Lles - Oedolion a PI

Cynyddodd (yn arwyddocaol yn ystadegol) sgorau lles cymedrig oedolion ((18 oed neu hŷn; n = 37) wrth i WSWs fynd â sgôr gymedrig cyn WSWs o 45.05 i 49.81. Mae'r sgôr cymedrig ar ôl WSWs o 49.81 yn adlewyrchu'r sgôr lles diweddar ar gyfer y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru (gweler Tabl 2).

Tabl 4: Sgorau WEMWBS cymedrig ar gyfer oedolion

Powys ⁶ 2018-19	Cymru 2018-19	Cymru ⁷ 2021-22	Cyn-WSWS	Ôl-WSWS	Newid WSWs
51.7	51.4	49	45.05 (SD=12.34)	49.81 (SD=10.09)	4.76 sig ↑

Mae sgôr lles cymedrig pobl ifanc sy'n defnyddio WEMWBS (n = 107) yn dangos cynnydd bach iawn ar ôl WSWs gan fynd â sgôr cymedrig cyn WSWs o 48.58 (SD = 11.4) i 49.22 (SD=10.49).

Mae sgorau cymharol ar gyfer PI wedi defnyddio ffurf fer WEMWBS⁸, y mae'r isafswm sgôr ar ei gyfer yn 7 a'r sgôr uchaf yn 35. Ar gyfer pobl ifanc (n = 111), roedd cymedr ffurf fer WEMWBS

⁴ SD = Gwriad safonol sy'n cynrychioli'r graddau y mae aelodau o grŵp yn wahanol i'r gwerth cymedrig ar gyfer y grŵp.

⁵ Sig = sgôr sy'n arwyddocaol yn ystadegol

⁶ Cymerwyd sgorau 2018-19 o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018/19 (Llywodraeth Cymru, 2019)

⁷ Cymerwyd sgorau o dreial ar-lein Arolwg Cenedlaethol Cymru: Gorffennaf 2021 i Ionawr 2022 lle'r oedd tua 2,000 o bobl wedi cymryd rhan (Llywodraeth Cymru, 2022b)

⁸ Tra bod PI wedi cwblhau'r WEMWBS llawn, cyfrifwyd y sgorau ffurf fer i alluogi cymariaethau

cyn WSWS yn 23.62 ac ar ôl WSWS yn 24.07. Dangosodd y ddau sgôr WSWS debygrwydd i sgorau ar gyfer PI ledled Cymru, gyda'r sgôr gyfartalog i berson rhwng 11 ac 16 oed yn 24 yn 2018 a 23 yn 2021 (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2020b).

Tabl 5: Cymedr sgorau ffurf fer WEMWBS ar gyfer pobl ifanc

Powys ⁹ 2017-18	Cymru 2017- 18	Cymru 2021 ¹⁰	Cyn-WSWW	Ôl-WSWS	Newid
23.9	24	23	23.62 (SD=5.76)	24.07 (SD=5.48)	0.45 ↑

Lles - Rhywedd

Cynyddodd pob rhywedd mewn sgorau lles ar ôl y rhaglen 12 wythnos.

Tabl 6: Cymedr sgorau WEMWBS fel swyddogaeth o rywedd ¹¹

Rhywedd	Sgôr lles cyn-WSWS	Sgôr lles ôl-WSWS	Newid mewn sgôr lles
Benyw (n = 53)	47 (SD=11.26)	49.23 (SD=10.16)	2.23 ↑
Gwryw (n = 80)	48.91 (SD=11.21)	50.36 (SD=9.74)	1.45 ↑

Lles - Math o atgyfeirio

Rhannwyd llwybrau atgyfeirio WSWS yn rhai o wasanaethau iechyd meddwl (gofal sylfaenol, gofal eilaidd, trydydd sector, a gwasanaethau ymyrraeth ieuencid) a'r rhai a nodwyd o leoliadau addysgol (ysgolion a cholegau), ni chynhwyswyd hunanatgyfeiriadau oherwydd niferoedd isel.

Dangosodd y rhai o wasanaethau iechyd meddwl sgôr lles is cyn WSWS ac roedd cynnydd sylweddol yn eu sgôr lles ar ôl y rhaglen 12 wythnos. Roedd gan y rhai o leoliadau ysgol sgôr uwch i ddechrau (yn unol â chyfartaledd Cymru) a chafodd y sgôr hwn ei gynnal ar ôl WSWS.

⁹ Cymerwyd data 2017/18 gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a ddefnyddiodd ddata o arolygon gan gynnwys Arolwg Cenedlaethol Cymru, Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth, a'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.

¹⁰ Mae'r sgôr yn seiliedig ar ddata arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.

¹¹ Oherwydd y nifer isel ac felly'r potensial ar gyfer adnabod, nid yw rhai sgorau categorïau rhywedd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad.

Tabl 7: Cymedr sgorau WEMWBS fel swyddogaeth o fath o atgyfeirio

Llwybr atgyfeirio	Sgôr lles cyn-WSWS	Sgôr lles ôl-WSWS	Newid yn y sgôr lles
Gwasanaethau iechyd meddwl (n = 47)	45.94 (SD=10.5)	49.09 (SD=9.89)	3.15 sig ↑
Addysg (n = 96)	48.37 (SD=12.18)	49.33 (SD=10.54)	0.96 ↑

Lles - Sgorau categori lles

Roedd Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020a) wedi categorio'r sgorau lles o fersiwn lawn WEMWBS fel: uchel (60-70), canolig (41 i 59), ac, isel (14 i 40).

I'r rhai oedd wedi'u categorio fel rhai â sgôr lles uchel cyn WSWS gostyngodd y sgôr lles cymedrig yn sylweddol. I'r rhai oedd wedi'u categorio fel canolig cyn WSWS, cafwyd cynnydd bach iawn yn y sgôr lles cymedrig. I'r rhai oedd wedi'u categorio fel rhai â sgôr lles isel cyn WSWS, cynyddodd eu sgôr ar ôl-WSWS yn sylweddol.

Tabl 8: Tabl sy'n dangos sgorau WEMWBS fel swyddogaeth o gategoriâu lles.

Categori cyn WSWS	Cymedr WB cyn-WSWS	Cymedr WB ôl-WSWS	Newid
Uchel (n = 24)	65.21 (SD=3.16)	59.75 (SD=6.44)	5.46 sig ↓
Canolig (n = 81)	49.38 (SD=5.17)	50.75 (SD=8.22)	1.37 ↑
Isel (n = 39)	33.33 (SD=6.48)	40.1 (SD=8.72)	6.77 sig ↑

Ar lefel unigol, cyn cwblhau WSWS roedd 39 o'r cyfranogwyr wedi'u categorio fel rhai â sgôr lles isel, 81 yn ganolig, a 24 yn uchel. Yn dilyn WSWS, gostyngodd y cyfanswm yn y grŵp isel, cynyddodd yn y rhai a oedd yn y canol, a chynyddodd yn y rhai â sgôr uchel. Ar ôl WSWS, arhosodd mwyafrif y cyfranogwyr (n = 91) yn yr un categori, symudodd 35 o gyfranogwyr i fyny, a symudodd 18 i lawr (gweler Tabl 9).

Tabl 9: Cyfanswm niferoedd categori WEMWBS cyn ac ar ôl WSWs

Categori sgôr lles	Cyfanswm cyn-WSWS	Cyfanswm symudiadau categori	Cyfanswm ôl-WSWS
Uchel	24	Aros yn uchel = 13 Symud i canolig = 11 Symud i isel = 0	25
Canol	81	Symud i uchel = 12 Aros yn ganolig = 62 Symud i isel = 7	96
Isel	39	Symud i uchel = 0 Symud i canolig = 23 Aros yn isel = 16	23

Cysylltiad â natur

Mesurwyd cysylltiad â natur gan ddefnyddio'r Raddfa Cysylltiad â Natur (Nature Relatedness Scale - NRS; Nisbet a Zelenski, 2013), y mae ei sgorau'n amrywio o 1 (isel) i 5 (uchel) ar gyfer pa mor gysylltiedig y mae unigolyn yn teimlo â natur. Mae sgorau blaenorol gan ddefnyddio'r NRS wedi dangos bod sgorau cyfartalog yn amrywio o 3.0 i 3.5, gyda 70% o'r sgorio yn amrywio rhwng 2.2 a 4.3.

Cysylltiad â natur - Yn gyffredinol

Cwblhaodd cyfanswm o 155 o gyfranogwyr yr NRS cyn ac ar ôl gyda sgorau'n aros yn gyson o'r cyfnod cyn i'r cyfnod ar ôl WSWs.

Tabl 10: Sgorau cymedrig NRS cyn ac ar ôl WSWs.

Sgôr NRS cyn-WSWS	Sgôr NRS ôl-WSWS	Newid yn y sgôr NRS
3.57 (SD=0.6)	3.6 (SD=0.67)	0.03 ↑

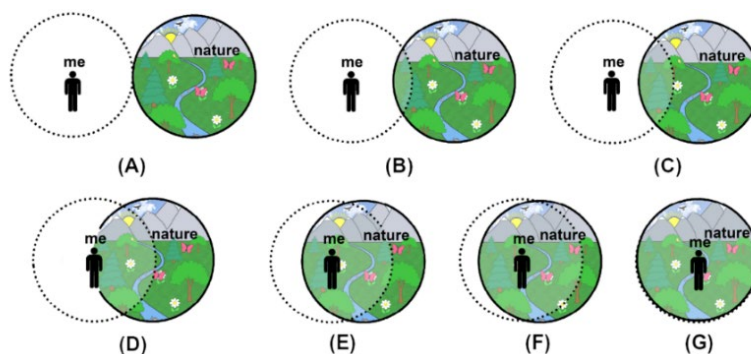
Cysylltiad â natur - Oedolion a PI

Mae sgorau cymedrig ar gyfer oedolion a PI sy'n defnyddio'r NRS yn nodi bod cyfranogwyr yn gyffredinol cyn y rhaglen 12 wythnos yn cynnal lefel gymharol uchel o gysylltiad â natur a oedd yn parhau'n gyson ar ôl WSWs.

Tabl 11: Sgorau cymedrig NRS ar gyfer oedolion a phobl ifanc.

Cymedr (SD)	NRS cyn-WSWS	NRS ôl-WSWS	Newid yn y sgôr NRS
Oedolion (n = 37)	3.83 (SD=0.58)	3.99 (SD=0.69)	0.14 ↑
PI (n = 118)	3.49 (SD=0.59)	3.48 (SD=0.62)	0.01 ↓

Yn dilyn ymgysylltu â'r arolwg, teimlai darparwyr fod rhai PI yn ei chael hi'n anodd cwblhau'r NRS, felly darparwyd opsiwn ychwanegol. Yn benodol, gwahoddwyd PI hefyd i gwblhau estyniad darluniadol o'r raddfa cynnwys natur ynddynt eu hunain? (Kleespies et al., 2021; gweler y ddelwedd isod). Roedd y cwestiwn darluniadol yn gofyn i gyfranogwyr ddewis y ddelwedd a oedd yn cynrychioli orau eu cysylltiad â natur gyda sgorau'n amrywio o A (isel) i G (uchel).



Cyn ac ar ôl WSWS, y ddelwedd a ddewiswyd amlaf oedd F (cyn = 20, ar ôl = 18). Ar y cyfan, dewisodd mwyafrif y PI ddelwedd cysylltiad agos cyn a chynnal hyn ar ôl gyda 40 yn aros yr un fath, 22 yn cynyddu, a 12 yn gostwng (gweler Tabl 12).

Tabl 12: Y dewis o ddelwedd cysylltiad â natur cyn ac ar ôl WSWS

Delwedd	Cyfrif amledd cyn y ddelwedd	Cyfrif amledd ar ôl y ddelwedd
A	3	1
B	6	4
C	5	8
D	19	13
E	7	16
B	20	18
G	14	14

Cysylltiad â natur - Rhywedd

Wrth archwilio rhywedd, arhosodd y sgorau'n gyson ar ôl y rhaglen 12 wythnos, tra bod menywod wedi sgorio'n arwyddocaol uwch na dynion cyn ac ar ôl WSWS.

Tabl 13: Sgorau WEMWBS cymedrig fel swyddogaeth o rywedd ¹²

Rhywedd	Sgôr lles cyn WSWs	Sgôr lles ar ôl WSWs	Newid yn y sgôr lles
Benyw (n = 58)	3.71 (SD=0.64)	3.78 (SD=0.71)	0.07 ↑
Gwryw (n = 86)	3.48 (SD=0.56)	3.5 (SD=0.65)	0.02 ↑

Cysylltiad â natur - Math o atgyfeiriad

Dangosodd atgyfeiriadau drwy wasanaethau iechyd meddwl gynnydd sy'n arwyddocaol yn ystadegol yn eu cysylltiad â natur tra bod y rhai o addysg wedi aros yn gyson ar ôl WSWs.

Tabl 14: Sgorau WEMWBS cymedrig fel swyddogaeth o fath o atgyfeiriad

Llwybr atgyfeirio	Sgôr lles cyn WSWs	Sgôr lles ar ôl WSWs	Newid yn y sgôr lles
Gwasanaethau iechyd meddwl (n = 48)	3.78 (SD=0.64)	3.93 (SD=0.69)	0.15 sig ↑
Addysg (n = 106)	3.47 (SD=0.57)	3.44 (SD=0.64)	0.03 ↓

Cysylltiad â natur - Sgorau categori lles

Fe wnaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020) gategoreiddio sgorau lles o fersiwn lawn WEMWBS fel: uchel (60-70), canolig (41 i 59), ac isel (14 i 40).

Ar gyfer pob categori sgôr lles, arhosodd sgorau NRS yn gyson ar ôl WSWs. Yn ogystal, roedd grŵp sgôr uchel WEMWBS â'r sgôr NRS uchaf ac i'r gwrthwyneb (gweler Tabl 12).

Tabl 15: Sgorau WEMWBS fel swyddogaeth o gategoriâu lles

Categori WEMWBS cyn WSWs	Cymedr NRS cyn WSWs	Cymedr NRS ar ôl WSWs	Newid
Uchel (n = 24)	3.79 (SD=0.51)	3.82 (SD=0.55)	0.03 ↑
Canol (n = 81)	3.61 (SD=0.53)	3.64 (SD=0.67)	0.04 ↑
Isel (n = 38)	3.35 (SD=0.72)	3.39 (SD=0.77)	0.04 ↑

¹² Oherwydd y nifer isel ac felly'r potensial i adnabod rhai categorïau rhywedd, nid yw sgorau heb eu cynnwys yn yr adroddiad.

Cysylltiad â natur – Sgorau NRS Is

Mae ymchwil flaenorol wedi nodi bod y sgorau ar gyfer NRS yn gyffredinol yn amrywio o 3.0 i 3.5 (Nisbet a Zelenski, 2013). I ymchwilio i weld a oedd y rhai â sgorau NRS is yn dangos unrhyw wahaniaethau a newidiadau dros amser o gymharu â sgorau uwch, cafodd cyfranogwyr eu categoreiddio i sgorau NRS o dan 3.0 a sgorau NRS uwch na 3.0 neu'n hafal i 3.0. Arhosodd y rhai uwch neu hafal â sgôr grŵp yn gyson ar ôl WSWs, tra bod y categori o lai na 3.0 wedi cynyddu'n arwyddocaol yn ystadegol.

Tabl 16: Sgorau WEMWBS fel swyddogaeth o categorïau lles

Categori sgôr NRS cyn WSWs	Cymedr NRS cyn WSWs	Cymedr NRS ar ôl WSWs	Newid	
Uwch na 3.0 neu'n hafal i 3.0 (n = 129)	3.75 (SD=0.46)	3.76 (SD=0.62)	0.01	↑
Is na 3.0 (n = 26)	2.64 (SD=0.33)	2.81 (SD=0.44)	0.17 sig	↑

Gweithgarwch corfforol

Mesurwyd lefelau gweithgarwch corfforol gan ddefnyddio'r Holiadur Gweithgarwch Corfforol Rhyngwladol (IPAQ) sy'n categoreiddio lefelau gweithgarwch corfforol cyfranogwyr fel rhai isel, cymedrol neu uchel gan ddefnyddio gwybodaeth am weithgarwch corfforol gydol yr wythnos flaenorol. Yn ogystal, mae'r IPAQ yn cofnodi amser eistedd dyddiol unigolyn.

Lefelau gweithgarwch corfforol - Cyffredinol

Categoriâu MET:

Cwblhaodd cyfanswm o 55 o gyfranogwyr yr IPAQ cyn ac ar ôl. Cyn WSWs, roedd 31 o gyfranogwyr wedi'u categoreiddio fel rhai â lefelau gweithgarwch corfforol uchel, 15 yn gymedrol, a 9 yn isel; ar ôl WSWs roedd 27 yn uchel, 20 yn gymedrol, ac 8 yn isel. Felly, roedd llai o gyfranogwyr yn y lefel gweithgarwch corfforol uchel ar ôl WSWs, cynnydd mewn gymedrol, a gostyngiad mewn isel (gweler Tabl 17 am ragor o fanylion).

Amser eistedd:

Roedd amser eistedd cymedrig (n = 48) cyn WSWs yn 402.27 munud y dydd (6.7 awr; SD=218.76) ac ar ôl WSWs roedd yn 416.67 munud (6.95 awr; 184.89 (SD=0.44)). Er bod y cymedr cyffredinol wedi cynyddu ychydig bach ar ôl WSWs, ar lefel yr unigolyn, gostyngodd y cymedr eistedd i 23 o gyfranogwyr, arhosodd yr un fath i chwech, ac fe gynyddodd i 19.

Lefelau gweithgarwch corfforol - Oedolion a PI

Categoriâu MET:

Cwblhaodd ugain oedolyn a 35 PI yr IPAQ cyn ac ar ôl, gyda thri oedolyn a naw PI yn symud i gategori lefel gweithgarwch corfforol uwch, 10 oedolyn ac 17 PI yn aros yn yr un fath, a saith oedolyn a naw PI yn symud i gategori is (gweler Tabl 14).

Tabl 17: Categoriâu IPAQ cyn ac ar ôl WSWs fel swyddogaeth oedran

Categoriâu IPAQ	Oedolion neu PI	Cyfansymiau categori IPAQ cyn WSWs	Cyfanswm y symudiadau categori	Cyfansymiau categori IPAQ ar ôl WSWs
Gweithgarwch corfforol uchel	Oedolion	8	Aros yn uchel = 4 Symud i gymedrol = 3 Symud i isel = 1	6
	PI	23	Aros yn uchel = 14 Symud i gymedrol = 7 Symud i isel = 2	21
Gweithgarwch corfforol cymedrol	Oedolion	8	Symud i uchel = 1 Aros yn gymedrol = 4 Symud i isel = 3	8
	PI	7	Symud i uchel = 4 Aros yn gymedrol = 3 Symud i isel = 0	12
Gweithgarwch corfforol isel	Oedolion	4	Symud i uchel = 1 Symud i gymedrol = 1 Aros yn isel = 2	6
	PI	5	Symud i uchel = 3 Symud i gymedrol = 2 Aros yn isel = 0	2

Amser eistedd:

Amser eistedd cymedrig oedolion ar gyfer cyn WSWs (n = 20) oedd 440.05 munud yn eistedd y dydd (7.33 awr; SD=232.58) ac ar ôl WSWs roedd yn 449.5 munud (7.5 awr; 208.238 (SD=0.44). Ar ôl WSWs, gostyngodd yr amser eistedd i hanner yr oedolion, cynyddodd i chwech ohonynt, ac arhosodd yr un fath i bedwar. Ar gyfer PI (n = 29) roedd amser eistedd cymedrig ar gyfer cyn WSWs yn 374.76 munud y dydd (6.25 awr; SD=204.66) ac ar ôl WSWs roedd yn 390 munud (6.5 awr; 164.121 (SD=0.44). O'r 29 PI, cynyddodd amser eistedd cymedrig i 13, gostyngodd i 14 ac arhosodd yr un fath i ddau.

Yn dilyn ymgysylltu â'r arolwg, roedd darparwyr yn teimlo bod rhai PI yn ei chael hi'n anodd cwblhau'r IPAQ. O'r herwydd, ar gyfer PI disodlwyd yr IPAQ gan fesuriad eitem sengl (Scott et al., 2015). Gofynnodd y mesuriad eitem sengl i'r cyfranogwyr nodi nifer y diwrnodau yr oeddent wedi bod yn gorfforol weithgar yn ystod yr wythnos. Dewiswyd cymedr o 4.4 diwrnod gan PI (n = 49) cyn WSWs a 4.2 ar ôl WSWs, felly gostyngiad cymedrig o 0.2 diwrnod. Fodd bynnag, y nifer fwyaf cyffredin o ddiwrnodau a ddewiswyd ar gyfer cyn WSWs oedd pedwar ac ar ôl WSWs roedd yn chwech.

Profiadau o'r rhaglen

Bodddhad / profiad Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt (WSWS)

Yn ystod yr arolwg ôl-WSWS, gofynnwyd i'r cyfranogwyr gwblhau adolygiad bodlonrwydd. Roedd yr adolygiad yn cynnwys un cwestiwn amlddewis ynghylch y broses atgyfeirio, a phedwar cwestiwn ymateb testun agored, yn ymwneud â'r canlynol: yr hyn y gwnaeth y cyfranogwyr ei fwynhau fwyaf; yr hyn y gwnaeth y cyfranogwyr ei fwynhau leiaf; yr hyn y gellid ei wella; ac, os hoffent barhau i gymryd rhan mewn ecotherapi.

Dadansoddiwyd yr ymatebion i bob un o'r cwestiynau ymateb testun agored ar wahân gan ddefnyddio dadansoddiad cynnwys a'u trefnu'n categorïau. Yn dilyn dadansoddiad, lluniwyd tabl llawn o ymatebion ar gyfer tri chwestiwn, gan ymgorffori'r categorïau a ddatblygwyd, enghreifftiau o ymatebion testun, a lefelau amllder. Caiff ymatebion ar gyfer pob un o'r pum cwestiwn eu crynhoi isod (gweler [atodiad 1](#) am dablau llawn).

1. "Beth ydych chi wedi ei fwynhau fwyaf am gymryd rhan mewn Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt?"
 - Ymatebodd 149 o'r cyfranogwyr i'r cwestiwn ymateb agored.
 - Deilliodd 19 categori o'r ymatebion testun a chawsant eu crybwyll 264 o weithiau i gyd.

Tabl 18: Tabl cryno ar gyfer y categorïau yr oedd cyfranogwyr wedi eu mwynhau fwyaf am Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt.

Y categori wedi'i fwynhau fwyaf	Enghreifftiau o ymatebion testun	Oedolion (n = 78)	PI (n = 186)	Cyfanswm amllder	%
Paratoi a chymryd rhan mewn coginio ac yfed yn yr awyr agored	"Gwneud creision danadl"	8	60	68	25.76%
Cymdeithasu a chwrrdd â phobl newydd	"Cwrrdd â phobl empathig cyfeillgar"	12	23	35	13.26%
Mynd allan o'r tŷ/bod yn yr awyr agored / bod ym mynd natur	"Mynd i'r awyr agored fwy nag arfer" "Treulio amser ym mynd natur"	10	20	30	11.36%
Gwaith coed a gwaith crefft	"Dysgu sgiliau newydd fel y gwaith pren ar gyfer creu llwyau"	12	16	28	10.61%

2. "Beth ydych chi wedi ei fwynhau leiaf am Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt?"

- 113 o ymatebion i'r cwestiwn agored.
- Deilliodd 20 categori o'r ymatebion testun a chawsant eu crybwyll 108 o weithiau i gyd.

Tabl 19: Tabl cryno ar gyfer y categorïau y gwnaeth y cyfranogwyr eu mwynhau leiaf.

Categori mwynhau leiaf	Enghreifftiau o ymatebion testun	Oedolion (n = 21)	PI (n = 87)	Cyfanswm amllder	%
Dim byd, wedi mwynhau popeth	<i>"Dim byd"</i>	8	37	45	41.67
Oerfel, glaw a/neu dywydd gwael	<i>"Mae'n gas gen i pan fydd hi'n glawio"</i>	5	29	34	31.48
Dim digon o amser yn WSWs	<i>"Dim ond yn ei wneud [WSWS] unwaith yr wythnos"</i>	1	2	3	2.78
Arolwg gwerthuso / gwaith papur	<i>"Gwaith papur"</i>	0	3	3	2.78

3. "Sut ydych chi'n meddwl y gellid gwella'r rhaglen yn y dyfodol?"

- Ymatebodd 101 o gyfranogwyr i'r cwestiwn ymateb agored.
- Deilliodd 23 categori o'r ymatebion testun a chawsant eu crybwyll 106 o weithiau i gyd.

Tabl 20: Tabl cryno ar gyfer ffyrdd y teimlai'r cyfranogwyr y gellid gwella WSWs.

Categori gwella	Enghreifftiau o ymatebion testun	Oedolion (n = 25)	PI (n = 76)	Cyfanswm amllder	%
Ddim yn siŵr neu ni ellir ei wella	<i>"Ddim yn siŵr y gellid gwneud hynny"</i>	8	28	36	33.96
Mwy o amser yn WSWs	<i>"Gwneud sesiynau'n hirach"</i>	3	20	23	21.70
Cysur	<i>"Cadeiriau newydd"</i>	0	7	7	6.6
Mwy o deithiau o'r warchodfa	<i>"Mwy o deithiau o'r warchodfa"</i>	3	2	5	4.72
Mwy o goginio	<i>"Mwy o goginio"</i>	0	5	5	4.72

4. "Ydych chi am barhau i gymryd rhan mewn ecotherapi?"

- Fe wnaeth 100% o'r cyfranogwyr a oedd yn oedolion a ymatebodd i'r cwestiwn (n = 36) a 96% o bobl ifanc (n = 100) ateb yn gadarnhaol gan ddweud yr hoffent barhau â'r rhaglen (e.e., "*Ydw – hoffwn i wirfoddoli yn fy ngwarchodfa leol - dwi wedi gwneud cais ac wedi cael fy atgyfeirio i raglen newydd*").
5. Gofynnwyd i gyfranogwyr, "*Sut fyddech chi'n graddio'r broses atgyfeirio – da, canolig, gwael?*"
- Graddiodd 97% o oedolion (n = 34) y llwybr atgyfeirio mor uchel â phosibl, tra bod pobl ifanc wedi'i raddio yn dda 78% o'r amser ac yn ganolig 22% o'r amser. Ni wnaeth unrhyw gyfranogwyr ddweud bod y llwybr atgyfeirio'n wael.

Cyfweliadau

Er mwyn deall profiadau o'r rhaglen yn well, cynhaliwyd cyfanswm o 32 o gyfweliadau gyda 27 o gyfranogwyr WSWS (P; oedolion n = 16; PI n = 11), tri atgyfeiriwr WSWS (R), a phedwar o ddarparwyr WSWS (D). Cynhaliwyd cyfweliadau â chyfranogwyr wyneb yn wyneb ar safleoedd WSWS, gan gynnwys dau ar bymtheg o gyfweliadau unigol a chwe chyfweliad rhwng parau, ac fe wnaeth y rheiny bara rhwng 8 a 24 munud (M = 14 munud). Cwblhawyd cyfanswm o naw cyfweliad ar-lein gan ddarparwyr ac atgyfeirwyr, gan bara rhwng 24 a 55 munud (M = 43 munud; gweler '[Cyfranogwyr](#)' am ragor o wybodaeth am gyfranogwyr). Roedd dadansoddiad o'r cyfweliadau'n cynnwys dadansoddi thematig a threfnwyd canlyniadau'n dair thema, sef: hwyluswyr profiadau WSWS cadarnhaol; rhwystrau a heriau i effeithiolrwydd WSWS; a manteision cysylltiedig WSWS (gweler Tabl 21 am grynodedb o'r canlyniadau).

1. Hwyluswyr profiadau WSWS cadarnhaol

Cafodd y ffyrdd y gwnaeth y rhaglen WSWS hwyluso canlyniadau a phrofiadau cadarnhaol eu disgrifio gan yr holl gyfranogwyr, darparwyr, ac atgyfeirwyr. Roedd agweddau a hwylusodd ganlyniadau cadarnhaol (e.e., gwell iechyd meddwl a lles, mwy o ymdeimlad o bwrpas) yn cwmpasu ffactorau amgylcheddol, perthynol ac unigol.

2. Rhwystrau a heriau i effeithiolrwydd WSWS

Yn ogystal â hwyluswyr, disgrifiwyd rhwystrau a heriau i effeithiolrwydd y rhaglen WSWS yn ystod cyfweliadau. Ar y cyfan, roedd rhwystrau a heriau'n cynnwys agweddau sy'n ymwneud â chyfyngiadau o ran adnoddau a ffactorau gweithredol.

3. Buddion cysylltiedig WSWS

Yn ystod cyfweliadau, amlygodd cyfranogwyr, darparwyr ac atgyfeirwyr fuddion canfyddedig i'r unigolion hynny sy'n ymwneud ag WSWS. Roedd buddion cysylltiedig yn cwmpasu elfennau seicolegol, cymdeithasol a chorfforol.

Tabl 21: Crynodeb o ganlyniadau cyfweiliadau

Thema	Is-thema	Dyfyniadau enghreifftiol
Hwyluswyr profiadau WSWs cadarnhaol	<ul style="list-style-type: none"> • Amgylchedd cefnogi ymreolaeth • Amgylchedd diogel a chynhwysol • Sesiynau difyr ac apelgar • Bod ym myd natur • Rhyngweithio cymdeithasol • Cyfle i gyfranogi'n barhaus 	<p><i>P13: Fel arfer mae sawl opsiwn o ran yr hyn y gallwch chi ei wneud, ac os ydych chi'n cael trafferth gallwch chi ddianc, gallwch chi eistedd yma a gallwch chi fynd draw fanna, felly mae'n braf cael y rhyddid hwnnw.</i></p> <p><i>P17: Mae gen i orbryder ynghylch cyfarfod â phobl newydd ac fe wnaeth hynny helpu'n fawr ac roedd gwybod y byddwn i'n cael fy nghynnwys, ni waeth beth, roedd hynny'n beth mawr, yn beth mawr iawn ac mae'r [darparwyr] mor garedig, maen nhw, wel, nhw yw'r bobl fwyaf caredig dwi wedi cwrdd â nhw erioed, ac maen nhw'n wirioneddol ofalgar ac yn feddylgar iawn hefyd, felly, maen nhw'n bobl ystyriol iawn.</i></p>
Rhwystrau a heriau i effeithiolrwydd WSWs	<ul style="list-style-type: none"> • Adnoddau darparu o gymharu â gofynion • Trafnidiaeth gyfyngedig • Amrywiadau mewn lefelau iechyd meddwl • Niferoedd atgyfeirio • Dynameg grŵp • Gwerthuso 	<p><i>D1: Rydym yn cynnig gwasanaeth casglu canolog neu wasanaeth danfon canolog, un neu'r llall, ond nid y ddau, felly yn dibynnu ar yr hyn sy'n cael ei ffafrio yn y grŵp, maen nhw i gyd yn ffafrio cael eu casglu neu eu danfon. Mae'n rhaid i mi bwysu a mesur fel yna, neu fel arall byddai'n llyncu gormod o'n hamser darparu yn anffodus, felly gobeithio bod hynny'n rhywbeth y gallem ei gywiro yn y dyfodol, efallai ystyried gyrrwr gwirfoddol neu rywbeth i helpu gyda hynny, oherwydd dwi'n credu bod angen i ni gael mwy o ddiddordeb a bod o fudd i ddalgylch ehangach.</i></p> <p><i>D2: Mae llawer o'n hamser, fel staff, yn cael ei dreulio, wyddoch chi, rydyn ni'n dau [yn ddarparwyr], allan ar y safle gyda'r cyfranogwyr, ond rydyn ni hefyd yn gwneud yr holl waith swyddfa a datrys pethau, ac yn gwneud yr holl alwadau ffôn a thasgau felly.</i></p>
Buddion cysylltiedig WSWs	<ul style="list-style-type: none"> • Gwell hyder cymdeithasol • Gwell iechyd meddwl a lles • Mwy o ymdeimlad o bwrpas • Buddion iechyd corfforol • Amser a dreulir ym myd natur ac yn yr awyr agored • Dysgu a throsglwyddo sgiliau • Cefnogaeth i bobl mewn angen 	<p><i>P3: I mi, mae'r agwedd cymdeithasu wedi bod yn fuddiol iawn o ran cymdeithasu â phobl mewn amgylchedd da. Rwy'n cael trafferth gyda gorbryder cymdeithasol... Dwi wedi gallu teimlo ychydig yn fwy hyderus y tu allan i'r grŵp yma... Mae fy ngweithiwr cymorth a wnaeth fy atgyfeirio at hyn wedi gweld gwahaniaeth ynof fi.. Ers bod ar y rhaglen, dwi wedi ymuno â sesiwn bêl-droed awr o hyd ar yr Astroturf, mae hynny'n rhywbeth fyddwn i erioed wedi'i wneud. Ac rwy'n credu heb os ei fod yn ymwneud â'r gallu i feithrin fy hyder yma [yn WSWs]. Mae wedi bod yn fuddiol tu hwnt i mi fel person.</i></p> <p><i>P5: Mae'r flwyddyn neu ddwy ddiwethaf wedi bod yn anodd iawn, yn ôl yn [dyddiad], roeddwn i wir ar fy isaf a doeddwn i ddim yn gwybod a allwn i fynd ymlaen. Roedd pethau'n ddrwg iawn iawn. Ond mae hyn, wel mae e wedi rhoi bywyd newydd i mi, does dim dwywaith, heb air o gelwydd.</i></p> <p><i>P18: Mae'n gwneud i mi godi ac yn awyddus i fynd allan.... Mae'n golygu y galla i fynd hwnt ac yma. Dydw i ddim yn gaeth yn y tŷ. Rydw i yma ac acw yn edrych ar natur. Mae wedi cael effaith ar fy mywyd heb os.</i></p>

Buddion annisgwyl ac ychwanegol o WSWS

Wrth gasglu data ac mewn sgysiau, amlygwyd nifer o fuddion annisgwyl a heb eu cynllunio o ganlyniad i WSWS. Mae'r tabl isod yn dangos y buddion a gafwyd o ganlyniad i WSWS.

Tabl 22: Buddion annisgwyl ac ychwanegol WSWS

Maes	Enghraifft
Gwobrau a enillwyd	Cyfranogwyr WSWS yn derbyn gwobrau John Muir a John Muir Explorer
	Enillodd WSWS Wobr Coedwig y GIG 2021 am Ymgysylltu Pobl â Natur
	Cadwch Gymru'n Daclus yn dyfarnu statws Pencampwyr Codi Sbwriel i WSWS
	Pwll Fferm Hafren yn Ennill Statws Baner Werdd ar gyfer 2023 (a adolygir yn flynyddol)
Cyrraedd cyfranogwr	Cyrhaeddodd y prosiect bobl ag anghenion dysgu ychwanegol
	Pobl ifanc yn cymryd rhan yn y rhaglen y disgwyliwyd yn wreiddiol iddi ganolbwyntio ar oedolion
Cyflogaeth a gwirfoddoli	Cyfranogwyr yn gwirfoddoli gyda MWT
	Cyfranogwyr yn mynd ymlaen i weithio'n llawn amser ac yn rhan-amser
	Cyfranogwyr yn gwirfoddoli y tu allan i WSWS
Creadigrwydd cyfranogwr	Datblygwyd cerddi a chelf gan gyfranogwyr WSWS
	Ffotograffiaeth yn ystod sesiynau
Ymgysylltu â'r Brifysgol	Defnyddiwyd ffotograffiaeth WSWS mewn cymhwyster prifysgol
	Myfyrwyr Prifysgol Metropolitan Caerdydd yn ymgysylltu â WSWS drwy ddylunio cyfryngau
	Gweithgarwch lledaenu gan dîm CAWR (gweler atodiad 2)

Disgrifiad o effaith gymunedol ym mhedwar lleoliad WSW

Isod darperir trosolwg o'r gwarchodfeydd a'r safleoedd bywyd gwyllt a ddefnyddir ar gyfer WSW. Yn benodol, bydd yr adolygiad yn canolbwyntio ar yr hyn y mae cyfranogwyr WSW wedi'i wneud i'r safleoedd yn ystod y rhaglen ddwy flynedd, a dyma'r safleoedd:

- Llyn Coed y Dinas
- Pwll Fferm Hafren
- Cultivate
- Coed Dolforwyn

Llyn Coed y Dinas

Roedd Llyn Coed y Dinas yn bwll graean yn y Trallwng ar un adeg, ond bellach mae'n warchodfa natur sy'n cynnwys cuddfan adar, llwybrau, perllan, ac ardal Chwarae Natur. Mae cyfranogwyr WSW wedi cynnal yr ardal hon gan ddarparu gwaith cadwraeth a galluogi'r cyhoedd i barhau i gael mynediad rhwydd i'r safle. Mae'r gwaith ar y safle wedi canolbwyntio ar gynnal a chadw'r gwrychoedd marw, tocio coed a gofal, a gwaith cadwraeth arall. Yn ogystal, mae canolfan ddysgu natur a lles newydd wedi'i hadeiladu.



Pwll Fferm Hafren

Datblygwyd Pwll Fferm Hafren mewn stad ddiwydiannol leol, ac mae llawer iawn o amser ac adnoddau ariannol wedi cael eu buddsoddi yn y safle dros y ddwy flynedd ddiwethaf gyda chefnogaeth cyfranogwyr WSWs. Mae gwaith atgyweirio'r llwybr pren yn arbennig o amlwg. Nid oedd yn ddiogel i gerdded arno ar ddechrau'r prosiect ac o ganlyniad nid oedd y cyhoedd yn gallu cael mynediad at rai rhannau. Mae cyfranogwyr a thîm WSWs wedi gweithio i dynnu ac ailosod 100 metr o'r llwybr pren (gweler y lluniau isod), sydd wedi'u hatgyweirio'n llwyr bellach gan olygu y bydd cenedlaethau'r dyfodol yn cael mynediad llawn i'r warchodfa gyfan.



Mae Pwll Fferm Hafren wedi'i wella hefyd drwy ychwanegu cynwysyddion a fydd yn cael eu defnyddio ar gyfer sesiynau addysgol a mathau eraill o ddysgu yn ystod tywydd garw. Datblygwyd yr ardal hefyd trwy glirio lle ar gyfer ardal addysg awyr agored gyda lle ar gyfer gweithgareddau, coginio a chegin fwd.



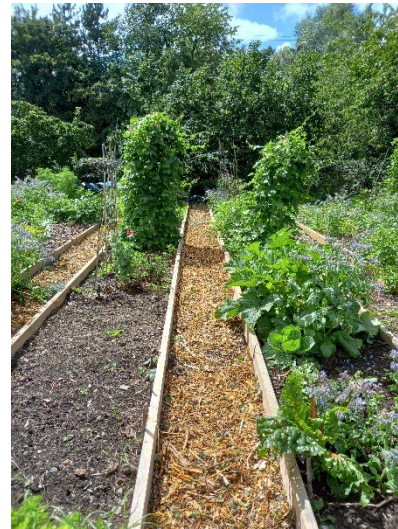
Mae'r gwaith o wella a chynnal a chadw Pwll Fferm Hafren wedi cael ei gynnal gan gyfranogwyr WSWs drwy waith celf ychwanegol a chreu arwyddion, gwaith cynnal a chadw ar y safle, a chreu ardaloedd newydd i blanhigion, llyisiau a bywyd gwylt ffynnu.



Cultivate

Er nad yw'n warchodfa Ymddiriedolaeth Natur, mae Gardd Gymunedol Cultivate yn safle tyfu 2.5 erw yn y Drenewydd. Mae'r ardd wedi'i hamgylchynu gan ystadau preswyl ac mae'r safle'n hygyrch i'r cyhoedd.

Mae'r cyfranogwyr o WSWS wedi datblygu'r safle trwy dyfu llysiau ar y lleiniau ac adeiladu a chynnal a chadw'r safle. Er enghraifft, mae cyfranogwyr WSWS wedi adeiladu a gosod giât diogelwch plant, wedi adeiladu a chynnal ffensys, ac wedi creu biniau compost.



Coed Dolforwyn

Mae Coed Dolforwyn yn ardal o goetir cymysg sy'n cynnal amrywiaeth o blanhigion coetir. Y dylanwad amlycaf ar y warchodfa hon o brosiect WSWs fu datblygu strwythur ystafell ddsbarth natur a lles ac adeiladu toiledau, gan gynnwys paneli solar. Bydd yr adeiladau newydd yn galluogi gwaith parhaus ar y safle ac yn cefnogi gwaith cadwraeth yn y dyfodol. Ar hyn o bryd, mae nifer o weithgareddau cadwraeth a bywyd gwyllt yn cael eu cynnal, fel arolygu niferoedd bywyd gwyllt, tra bod cyfranogwyr WSWs wedi adeiladu a gosod 81 o flychau nythu newydd a ddarparwyd gan Sied Dynion Llanfyllin.



TRAFODAETH AC EFFAITH

Mae'r gwerthusiad hwn wedi tynnu sylw at y ffaith bod WSWs wedi cael dylanwad cadarnhaol mewn sawl maes sydd â'r potensial i effeithio ar bobl a chymunedau ym Mhowys a Chymru, ac mae'r rhain yn cael eu trafod isod. Yn ogystal, datblygwyd tabl ([Atodiad 3](#)) i ddangos enghreifftiau o ffyrdd y mae WSWs yn cefnogi Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015).

1. Gwell lles seicolegol

Mae lles seicolegol yn bryder yng Nghymru a'r DU, gyda graddfeydd cyfartalog lles yn dirywio dros y blynyddoedd diwethaf (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2021; Llywodraeth Cymru, 2022b). Amlygodd data cyfweiliadau ac arolygon ddylanwad cadarnhaol Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt ar les. Er enghraifft, o gymharu â sgorau cyn WSWs, cynyddodd sgorau lles cyfranogwyr ôl-WSWS, yn enwedig oedolion, menywod, y rhai ag atgyfeiriwyd o wasanaethau iechyd meddwl, a'r rhai â sgorau iechyd meddwl isel cyn WSWs. Felly, mae WSWs yn enghraifft o sut y gellir defnyddio presgripsiynu cymdeithasol yn effeithiol o fewn lleoliadau cymunedol trwy weithgareddau sy'n gysylltiedig â natur i gefnogi lles. Drwy wella lles seicolegol, mae WSWs yn cefnogi nifer o weithredoedd, cynlluniau ac agendâu fel Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) a chynllun Cymru Iachach.

2. Gwell hyder cymdeithasol a pherthnasoedd

Mae unigrwydd yn faes pwysig i lywodraethau yn y DU ei ystyried (gweler Ymgyrch i Ddileu Unigrwydd, 2023) ac mae gan bobl sy'n dweud eu bod yn unig les meddyliol is ar gyfartaledd na'r rhai sy'n unig weithiau neu sydd byth yn unig (Llywodraeth Cymru, 2022a). Un o'r themâu allweddol a ddisgrifiwyd mewn cyfweiliadau ac arolygon oedd bod cyfranogwyr wedi magu ymdeimlad o hyder cymdeithasol cynyddol ac wedi cael cyfle i wneud ffrindiau newydd a rhyngweithio â phobl yn ystod WSWs.

3. Cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol

Mae gweithgarwch corfforol yn her fyd-eang i bawb ac yn enwedig i bobl â phroblemau iechyd meddwl (Firth et al., 2019). Er nad oedd dadansoddiadau ystadegol yn dangos newid mewn lefelau gweithgarwch corfforol, roedd cyfweiliadau'n dangos, i lawer o gyfranogwyr, mai WSWs oedd y prif reswm yr oeddent yn gadael y tŷ yn ystod yr wythnos, gan hyrwyddo cyfle i gynyddu gweithgarwch corfforol mewn sesiynau WSWs (a oedd yn para am dair awr ac yn cynnwys gweithgarwch corfforol lefel isel i egniol). Gan gyd-fynd ag ymddygiadau ffordd iach o fyw Llywodraeth Cymru, mae WSWs yn rhoi cyfle i gyfranogwyr gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a gallent fod yn ffordd i'w cefnogi i gyflawni'r 150 munud o weithgarwch corfforol a argymhellir bob wythnos (Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019).

4. Sgiliau bywyd gwell

Pwysleisiodd y cyfranogwyr mai rhai o agweddau mwyaf dymunol WSWs oedd dysgu sgiliau newydd yn enwedig coginio, gwaith coed a chrefftau. Yn ystod cyfweiliadau, trafododd lluo o gyfranogwyr y sgiliau yr oeddent wedi'u hennill yn sgil WSWs ac yna wedi'u defnyddio yn eu bywyd bob dydd o dyfu llyisiau i adeiladu blychau adar gartref. Mae dysgu a datblygu sgiliau newydd wedi bod yn gysylltiedig â gwell lles (e.e., damcaniaeth hunanbenderfyniad) ac yn

cysylltu ag agweddau ar y pum ymddygiad ffordd iach o fyw fel bwyta pum dogn neu ragor o ffrwythau neu lysiau.

5. Cyfleoedd i ddatblygu drwy gymwysterau, gwirfoddoli a chyflogaeth

Nododd ystadegau diweddar gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) mai diweithdra yng Nghymru oedd y cyd-uchaf ar hyd a lled y DU (Chwefror ac Ebrill 2023). Yn ogystal, gyda'r argyfwng costau byw, mae llawer o bobl a theuluoedd yng Nghymru yn ei chael hi'n anodd yn ariannol. I gynorthwyo pobl yn y gymuned leol, mae WSWS wedi cynnig gweithgaredd am ddim seiliedig ar natur i'r rhai â phroblemau iechyd meddwl na fyddent fel arall yn gallu fforddio cymorth. Ar ben hynny, mae cyfranogwyr a gymerodd ran yn WSWS wedi mynd ymlaen i ennill gwobrau a chymwysterau, profiad gwirfoddoli, a chyflogaeth.

6. Amser ym myd natur a gwaith cadwraeth

Roedd yr amgylchedd a'r newid yn yr hinsawdd yn brif bryder yn arolwg diweddar y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Roedd Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt yn canolbwyntio ar gysylltiad â natur, datblygu sgiliau cadwraeth, a dysgu gwybodaeth am fywyd gwyllt. Dangosodd cyfranogwyr a gymerodd ran yn WSWS sgorau cymharol uchel ar gyfer cysylltiad â natur cyn WSWS ac fe wnaeth y sgorau hyn aros yn gyson neu wella ychydig bach i'r mwyafrif. Mae cysylltiadau â natur a threulio amser ym myd natur ill dau wedi'u cysylltu'n aml â lles ac iechyd meddwl cadarnhaol mewn ymchwil (ee., Capaldi et al., 2015) ac roedd adborth o'r arolwg a chyfweliadau'n cefnogi hyn. Ar ben hynny, roedd y cyfle i gwblhau'r sesiynau yn yr awyr agored ym myd natur yn golygu y gellir parhau ag WSWS yn ystod pandemig COVID-19¹³ a'i adferiad. Felly, gallai WSWS barhau i gefnogi'r rhai sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl yn ystod y pandemig pan na fyddai gwasanaethau eraill wedi bod ar gael iddynt mwyach.

7. Gwella cymunedol ac ymdeimlad o bwrpas

Trwy gydol WSWS, cynhaliodd cyfranogwyr y gwarchodfeydd MWT gan gefnogi mynediad cymunedau lleol at warchodfeydd natur o ansawdd da, ac felly hyrwyddo 'Cymru o gymunedau cydlynus' (Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, 2015). Mynegodd cyfranogwyr ymdeimlad o bwrpas wrth gwblhau tasgau a gweithio ar y gwarchodfeydd, ac mae ymdeimlad o bwrpas ac ystyr o'r fath yn agwedd allweddol ar les a ffyniant ewdaimonig (Keyes, 2002; Ryff, 2017).

¹³ Llwyddodd WSWS i barhau ar adegau penodol o'r pandemig COVID-19 tra'n dilyn canllawiau'r Llywodraeth.

CYFYNGIADAU AC YMCHWIL YN Y DYFODOL

Er bod yr adroddiad wedi disgrifio manteision a chanlyniadau WSWs, mae'n bwysig nodi bod nifer o gyfyngiadau i'w gweld, a bod angen ymchwil yn y dyfodol i ddeall ymhellach ddylanwad gweithgareddau seiliedig ar natur ar les, cysylltiad â natur, a gweithgarwch corfforol.

- **Dehongli canlyniadau**

Disgrifiwyd newid cadarnhaol yn yr adroddiad drwyddo draw, fodd bynnag, oherwydd natur y gweithgareddau a'r newidynnau lluosog sy'n dylanwadu ar les, cysylltiad â natur a lefelau gweithgarwch corfforol unigolyn, gellir ond ystyried bod y newidiadau a ddisgrifir yn cyd-daro â'r ymgysylltu ag WSWs yn hytrach na bod WSWs yn cael ei ystyried fel unig achos y newid.

- **Gwahaniaethau mewn gweithgareddau seiliedig ar natur**

Wrth gymharu newid dros amser, mae'n bwysig nodi nad rhaglen benodol oedd gweithgareddau 12 wythnos WSWs seiliedig ar natur, ac roedd yr amgylchedd yn newid o hyd. Felly, nid oedd WSWs yn amgylchedd caeedig na rheoledig, ac felly dylanwadodd agweddau niferus ar y rhaglen ac effaith WSWs.

- **Dealltwriaeth hydredol**

Cwblhawyd arolwg WSWs ar ddau bwynt amser (cyn ac ar ôl WSWs), gan atal dealltwriaeth o ddylanwad tymor hir WSWs. O'r herwydd, gellir ystyried y bydd parhau i gasglu data (e.e., 6 wythnos ar ôl hynny, 6 mis ar ôl hynny) yn rhoi gwell dealltwriaeth o effaith hirdymor WSWs.

- **Lefel y cysylltiad â natur**

Ar gyfer y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr, roedd sgorau cysylltiad â natur yn gymharol uchel, ac efallai y bydd yn awgrymu bod cyfranogwyr yn hunanddewis bod yn rhan o WSWs yn seiliedig ar eu diddordeb mewn natur. Felly, gallai prosiectau yn y dyfodol archwilio'r dichonoldeb ar gyfer datblygu prosiect tebyg sy'n targedu'r unigolion hynny sydd â lefelau is o gysylltiad â natur. Gall prosiect o'r fath gynnwys sesiynau 'blasu' byrrach i ennyn diddordeb darpar gyfranogwyr.

- **Cadw staff**

Ymchwilio ymhellach i'r rhesymau dros ganlyniadau negyddol (e.e., lles grŵp lles uchel yn lleihau ar ôl WSWs), peidio â chymryd rhan yn dilyn atgyfeiriad, a gadael WSWs yn cael ei argymhell. Drwy gynyddu dealltwriaeth ar gyfer cymryd rhan a gadael, efallai y bydd rhaglenni'r dyfodol yn gallu hwyluso rhaglenni i gefnogi pobl i gymryd rhan ac aros. Dylid cydbwysu unrhyw ymchwil yn y dyfodol gydag ymwybyddiaeth o ofynion ymchwil gyda lle blaenllaw'n cael ei roi i les cyfranogwyr bob amser.

CRYNODEB

- Lanswyd Sgiliau Gwylt, Mannau Gwylt (WSWS) ym mis Ebrill 2021 ac roedd ar waith am 24 mis, a'i nod oedd darparu a gwerthuso amrywiaeth o weithgareddau seiliedig ar natur (ecotherapi) a oedd â'r nod o wella iechyd, sgiliau a lles cymunedau lleol ym Mhowys. Dros gyfnodau o 12 wythnos, cynhaliodd Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn (MWT) raglenni wythnosol seiliedig ar natur ar gyfer oedolion a phobl ifanc ar yr un pryd.
- Trwy gydol y rhaglen, cyfeiriwyd 232 o gyfranogwyr (oedolion = 96; pobl ifanc = 136) at WSWS gyda 214 (oedolion = 78; pobl ifanc = 136) yn mynychu o leiaf un sesiwn.
- Cynhaliwyd y gwerthusiad o WSWS gan dîm o'r Ganolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CAWR) ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd. Defnyddiodd y gwerthusiad ddulliau cymysg gan gynnwys arolwg ar gyfer cyfranogwyr cyn ac ar ôl iddynt gymryd rhan ym mhrosiect WSWS, a chyfweliadau gyda chyfranogwyr, darparwyr ac atgyfeirwyr. Ymatebodd cyfanswm o 181 o gyfranogwyr WSWS naill ai i'r arolwg cyn neu ar ôl WSWS (cyfradd ymateb o 84.58%), gyda 158 yn ymateb i'r ddau arolwg (cyfradd ymateb o 73.83%).
- Dangosodd ymatebion yr arolwg fod 163 o gyfranogwyr wedi cwblhau'r rhaglen 12 wythnos, sef cyfradd cadw cyfranogwyr o 76.17% ar gyfer y rhai a fynychodd o leiaf un sesiwn.
- Dangosodd canlyniadau'r dadansoddiad meintiol fod sgorau lles wedi cynyddu'n gyffredinol ac ar draws categorïau niferus. Yn arbennig o amlwg oedd y sgorau lles ar gyfer oedolion, y rhai â atgyfeiriwyd o wasanaethau iechyd meddwl, a'r rhai â sgorau iechyd meddwl isel cyn WSWS, ac roedd pob un o'r rhain wedi gwella'n sylweddol sy'n golygu bod y sgorau lles yn cyd-fynd â'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru a Phowys. Roedd sgorau cyfranogwyr ar gyfer cysylltiad â natur yn gymharol uchel cyn WSWS a chynhaliwyd y lefel hon ar ôl WSWS gyda chynnydd bach iawn ar gyfer y rhan fwyaf o gategorïau. Fe wnaeth lefelau gweithgarwch corfforol cyffredinol ar draws y grwpiau aros yn gymharol gyson.
- Amlygodd adborth o gyfweliadau â 27 o gyfranogwyr, pedwar darparwr, a thri atgyfeiriwr, brofiadau cadarnhaol yn arbennig mewn perthynas â WSWS gan iddo gefnogi hyder cymdeithasol, iechyd meddwl a lles cyfranogwyr a'u hymdeimlad o bwrpas. Hwyluswyd profiadau o'r fath trwy amgylchedd diogel a chynhwysol, sesiynau difyr ac apelgar, bod ym myd natur, a rhyngweithio cymdeithasol. Yn ogystal, trafodwyd rhwystrau a heriau gan gynnwys adnoddau darparu, cludiant, a dynameg grŵp.
- O'r rhai a ymatebodd, roedd 100% o oedolion a 96% o bobl ifanc yn gadarnhaol ynghylch parhau ar y rhaglen.
- Cyflwynir tystiolaeth sy'n benodol i'r cyd-destun ar gyfer buddion cadarnhaol WSWS yn MWT. Yn benodol, dangoswyd bod WSWS yn cefnogi cydrannau o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a Phum Ffordd at Les.
- At ei gilydd, mae WSWS wedi cefnogi unigolion a'r gymuned y maen nhw'n rhan ohoni. Yr hyn sy'n arbennig o amlwg yw'r ffaith bod lles pobl wedi gwella drwy well hyder cymdeithasol a chyfleoedd i ryngweithio mewn amgylchedd diogel ac anfeirniadol yng nghanol natur. Mae agweddau o'r fath yn hanfodol yn yr hinsawdd bresennol gyda phryderon am unigrwydd, costau byw, a'r amgylchedd.

ARGYMHELLION

Isod mae 11 o argymhellion ynghyd â phwyntiau cefnogol byr y dylid eu hystyried gan lunwyr polisi, cyllidwyr a darparwyr wrth gynllunio, datblygu a chynnal rhaglenni i hyrwyddo iechyd a lles sy'n ymgorffori natur.

1. Dylid cynnwys rhaglenni seiliedig ar natur yn y model mwy o faint ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol i gefnogi iechyd a lles.

- Mae canlyniadau'r adroddiad hwn a rhaglenni/myriadau eraill seiliedig ar natur wedi tynnu sylw at fanteision posibl dulliau gweithredu o'r fath ar iechyd a lles (gweler Sumner et al., 2022; Dautig-Bennett a Jones, 2018).
- Mae'r defnydd o raglenni seiliedig ar natur yn cyd-fynd â Model Cymru Gyfan ar gyfer Rhagnodi Cymdeithasol (2022).

2. Gall rhaglenni seiliedig ar natur fod yn arbennig o bwysig i'r rhai sy'n derbyn cymorth iechyd meddwl.

- Dangosodd WWS welliannau sylweddol ar gyfer sgorau lles i'r rhai sydd â sgorau isel cyn WWS ac i'r rhai ag atgyfeiriwyd at y rhaglen gan wasanaethau iechyd meddwl.
- Mae gan ymyriadau seiliedig ar natur y potensial i gynorthwyo wrth drin straen iselder, ôl-drawmatig, wrth drin y defnydd o alcohol, ac wrth drin anhwylderau sbectrwm sgitsoffrenia, tra'n cael eu hystyried yn ymyrraeth gyflenwol gost-effeithiol (Shanahan, et al. 2019; Williams et al., 2020).

3. Dylai rhaglenni sy'n ceisio hyrwyddo iechyd corfforol a meddyliol gynnwys amgylcheddau naturiol pan fo'n bosibl.

- Gall cysylltu â natur helpu i ymdrin â salwch corfforol a meddwl (Summers a Vivian, 2018).
- Mae gan gysylltiad â natur fuddion cadarnhaol i iechyd a lles pobl (Sumner et al., 2022).

4. Dylai rhaglenni ystyried eu heffaith ar y byd a'r rhyngweithio â nhw ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

- Gan gyd-fynd â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015), mae rhaglenni fel WWS yn hyrwyddo cadwraeth a gwarchod natur a bywyd gwyllt yn ystod gweithgareddau eu rhaglen.
- Gyda phryderon cynyddol am yr amgylchedd a'r newid yn yr hinsawdd (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2022) mae gan raglenni sy'n ymgorffori gwaith cadwraeth y potensial i gefnogi pryderon o'r fath.
- Mae gan raglenni sydd wedi'u lleoli mewn amgylcheddau naturiol agored y potensial i addasu a pharhau yn ystod cyfnodau heriol (e.e., Pandemig COVID-19), pan na fydd gwasanaethau eraill ar gael mwyach o bosibl.

5. Dylid cefnogi mynediad i raglenni ym myd natur.

- Nid yw teithio i raglenni seiliedig ar natur ac oddi yno yn bosibl i bawb, felly dylid sicrhau bod opsiwn trafniadaeth ar gael lle bo hynny'n bosibl (e.e., lwfans bws mini neu dacsî).
- Dylid ystyried pobl ag anghenion gwahanol a gwneud addasiadau ar eu cyfer er mwyn eu galluogi i gymryd rhan mewn rhaglenni.
- Er mwyn hyrwyddo cyfranogiad a'r manteision sy'n gysylltiedig â chysylltiad gwell â natur, gellir cynnal sesiynau 'blasu' byrrach i ymgysylltu â'r rhai a allai deimlo llai o gysylltiad â natur.

6. Dylid ymgorffori amser ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol wrth gynllunio rhaglenni.

- Pwysleisiodd WWS bwysigrwydd rhyngweithio cymdeithasol gyda rhyngweithio o'r fath yn cefnogi hyder cymdeithasol a gorbryder unigolion yn y rhaglen ac i ffwrdd o'r rhaglen, wrth fynd i'r afael â'r potensial ar gyfer unigrwydd a'r dylanwadau negyddol cysylltiedig.

- Dylid darparu amser ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol heb bwysau i gymryd rhan a heb farnu.

7. Dylai gweithgareddau fod yn ystyrion ac ymgorffori ymdeimlad o berthyn, y gellir ei hwyluso ym myd natur.

- Mae perthyn yn angen dynol sylfaenol y mae pawb am ei fodloni (Allen et al., 2021).
- Mae rhaglenni sy'n hwyluso amser llesol ym myd natur a gweithgareddau gyda bywyd gwylt yn hwyluso cysylltiad â natur, sy'n rhagfynegi lles (Richardson a Hamlin, 2021; Richardson et al., 2022).
- Mae darparu dewis a rhyddid yn ystod gweithgareddau'r rhaglen yn cefnogi ymdeimlad o ymreolaeth, cysylltiad personol, ac ystyr i'r gweithgaredd (Ryan a Deci, 2017).
- Mae gweithgareddau seiliedig ar natur o fewn cymuned leol unigolyn (e.e., gwaith cadwraeth) yn rhoi mwy o gyfleoedd ar gyfer perchnogaeth a pherthyn canfyddedig ac felly gall wella cyfalaf cymdeithasol a gwerth personol.

8. Hyrwyddo ymgysylltu mewn gweithgareddau tebyg i ffwrdd o raglenni.

- Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau seiliedig ar natur i ffwrdd o raglenni wedi'u hatgyfeirio wella ymhellach y buddion iechyd a lles cysylltiedig ac mae'n cefnogi parhad buddion o'r fath ar ôl i raglenni ddod i ben.
- Efallai na fydd modd cyrraedd canllawiau gweithgarwch corfforol (Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019) yn ystod y sesiwn. Felly, dylid cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn ystod amser hamdden a theithio llesol (Vella et al., 2023).
- Dylid annog datblygiad sgiliau bywyd trwy drosglwyddo sgiliau a ddysgwyd mewn rhaglen seiliedig ar natur (e.e., tyfu llysiau) i amgylcheddau eraill (e.e., cartref, gerddi cymunedol).

9. Dylid darparu cymorth trosiannol er mwyn hwyluso'r broses o symud ymlaen o raglen wedi'i hatgyfeirio ac i gymorth yn y gymuned.

- Wrth ddod i ddiwedd rhaglen sydd ag amserlen benodol, gall unigolion fod ag ymdeimlad o anesmwythder (Hughes et al., 2019).
- Gall symud o raglen a gefnogir yn llawn i weithgaredd cymunedol tebyg neu rôl wirfoddol arwain at lefelau uchel o unigolion yn rhoi'r gorau iddi.
- Dylid cyfathrebu ac ystyried y broses o bontio i gefnogaeth yn y gymuned o ddechrau'r rhaglen er mwyn helpu unigolion i baratoi ar gyfer y newid.
- Dylid darparu cefnogaeth i ddod o hyd i glybiau perthnasol, lleoliadau addysgol, rolau gwirfoddol, a/neu weithgareddau cymunedol i gefnogi ymgysylltiad parhaus.

10. Dylai fod gan ddarparwyr wybodaeth ac ymwybyddiaeth o natur, bywyd gwylt ac iechyd meddwl.

- Gall lefel yr wybodaeth a'r sgiliau sy'n gysylltiedig â natur a bywyd gwylt ddylanwadu ar allu'r darparwyr i gefnogi ymgysylltiad unigolion a'r graddau y mae gweithgareddau ar gael.
- Os yw'n bosibl, wrth recriwtio ar gyfer rolau'r rhaglen, dylid annog y rhai sydd â phrofiad bywyd ac sydd o gefndiroedd amrywiol i wneud cais mewn ymgais i hyrwyddo ymgysylltu o bob cefndir.
- Gall darparwyr fod yn agored i wybodaeth ofidus a gwybodaeth euog yn ystod y sesiwn. Felly, dylid helpu darparwyr i baratoi ar gyfer sefyllfaoedd o'r fath a'u helpu i rannu'r baich ar ôl cyflwyno rhaglenni i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain.

11. Rôl cymorth gweinyddol i'w chynnwys fel rhan o dîm y rhaglen.

- Er mwyn rhoi mwy o amser i ddarparwyr ddatblygu perthynas ag unigolion, awgrymir, lle bo hynny'n bosibl, y dylid dynodi amser penodedig neu gyflogi unigolyn i ddarparu cymorth gweinyddol, yn enwedig yn ystod y broses atgyfeirio.

- Mae angen llawer iawn o amser i ddatblygu perthynas atgyfeirwyr ag eraill a chysylltiadau mewn rhaglenni er mwyn gwella ymwybyddiaeth o raglenni newydd a phresennol (gweler Llywodraeth Cymru, 2022c).

CYFEIRIADAU

- Allen, K., Kern, M.L., Rozek, C.S., McInerney, D.M., & Slavich, G.M. (2021). Belonging: a review of conceptual issues, an integrative framework, and directions for future research, *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 87-102. doi:10.1080/00049530.2021.1883409
- Campaign to End Loneliness. (2023). The State of Loneliness 2023: ONS data on loneliness in Britain June 2023. <https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/The-State-of-Loneliness-2023-ONS-data-on-loneliness-in-Britain.pdf>
- Capaldi, C.A., Passmore, H.A., Nisbet, E.K., Zelenski, J.M., & Dopko, R.L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 1-16. doi:10.5502/ijw.v5i4.449
- Firth, J., Siddiqi, N., Koyanagi, A., Siskind, D., Rosenbaum, S., Galletly, C., Allan, S., Canejo, C., Carney, R., Carvalho, A.F., Chatterton, M.L., Correll, C.U., Curtis, J., Gaughran, F., Heald, A., Hoare, E., Jackson, S.E., Kisely, S., Lovell, K., Maj, M., ... Stubbs, B. (2019). The Lancet Psychiatry Commission: a blueprint for protecting physical health in people with mental illness. *The Lancet. Psychiatry*, 6(8), 675–712. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30132-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30132-4)
- Fullam, J., Hunt, H., Lovell, R., Husk, K., Byng, R., Richards, D., Bloomfield, D., Warber, S., Tarrant, M., Lloyd, J., Orr, N., Burns, L., & Garside, R. (2021). A handbook for Nature on Prescription to promote mental health. Version 1. University of Exeter.
- Haywood, A., Dayson, C., Garside, R., Foster, A., Lovell, R., Husk, K., Holding, E., Thompson, J., Shearn, K., Hunt, H.A., Dobson, J., Harris, C., Jacques, R., Northall, P., Baumann, M., Wilson, I. (2023). National Evaluation of the Preventing and Tackling Mental Ill Health through Green Social Prescribing Project: Interim Report – September 2021 to September 2022. Department for Environment, Food and Rural Affairs (London).
- Hughes, S., Crone, D.M., Sumner, R.C., & Redmond, M. (2019). Understanding well-being outcomes in primary care arts on referral interventions: a mixed method study. *European Journal for Person Centered Healthcare*, 7(3), 1768.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207-222. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/3090197>
- Kleespies, M.W., Braun, T., Dierkes, P.W., & Wenzel, V. (2021). Measuring Connection to Nature—A Illustrated Extension of the Inclusion of Nature in Self Scale. *Sustainability*, 13(4). <http://dx.doi.org/10.3390/su13041761>
- Lynch, M., Spencer, L.H., & Edwards, R.T. (2020). Systematic review exploring the economic valuation of accessing and using green and blue spaces to improve public health. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 17, 4142. doi:10.3390/ijerph17114142
- Nisbet, E.K., & Zelenski, J.M. (2013). The NR-6: a new brief measure of nature relatedness. *Front Psychol*, 1(4), 813. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00813. PMID: 24198806; PMCID: PMC3814587.
- Office for Health Improvement and Disparities (2022). Social prescribing: Applying All Our Health. <https://www.gov.uk/government/publications/social-prescribing-applying-all-our-health/social-prescribing-applying-all-our-health>
- Office for National Statistics. (2021). Personal well-being in the UK: April 2020 to March 2021. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/measuringnationalwellbeing/april2020tomarch2021>
- Office for National Statistics. (2022). UK health indicators: 2019 to 2020. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/bulletins/ukhealthindicators/2019to2020#related-links>
- Plana-Ripoll, O., Pedersen, C.B., Agerbo, E., Holtz, Y., Erlangsen, A., Canudas-Romo, V., Andersen, P.K., Charlson, F.J., Christensen, M.K., Erskine, H.E. & Ferrari, A.J. (2019). A comprehensive analysis of mortality-related health metrics associated with mental disorders: a nationwide, register-based cohort study. *The Lancet*, 394(10211),1827-1835.
- Poortinga, W., Bird, N., Hallingberg, B., Phillips, R., & Williams, D. (2021). The role of perceived public and private green space in subjective health and wellbeing during and after the first peak of the COVID-19 outbreak. *Landscape and Urban Planning*, 211, 104092.

- Public Health Wales. (2020a). Mental Wellbeing in Wales: Adult personal wellbeing. <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/mental-wellbeing-in-wales-2020/>
- Public Health Wales. (2020b). Mental Wellbeing in Wales: Child personal wellbeing. <https://publichealthwales.shinyapps.io/MentalWellbeingInWales/>
- Richardson, M., Hamlin, I., Butler, C. W., Thomas, R., & Hunt, A. (2022). Actively noticing nature (not just time in nature) helps promote nature connectedness. *Ecopsychology*, 14(1). <https://doi.org/10.1089/eco.2021.0023>
- Richardson, M. & Hamlin, I. (2021). Nature engagement for human and nature’s well-being during the Corona pandemic. *Journal of Public Mental Health*, 20(2), 83-93. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2021-0016>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryff, C.D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159-178.
- Scott, J.J., Morgan, P.J., Plotnikoff, R.C., Lubans, D.R. (2015). Reliability and validity of a single-item physical activity measure for adolescents. *J Paediatr Child Health*, 51(8), 787-93. doi: 10.1111/jpc.12836
- Shanahan, D.F., Astell-Burt, T., Barber, E.A., Brymer, E., Cox, D.T., Dean, J., ... & Jones, A. (2019). Nature-based interventions for improving health and wellbeing: The purpose, the people and the outcomes. *Sports*, 7(6), 141. <http://doi.org/dppr>
- Summers, J.K., & Vivian, D.N. (2018). Ecotherapy – A forgotten ecosystem service: A review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1389. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01389
- Sumner, R.C., Cassarion, M., Dockray, S., Setti, A., & Crone, D.M. (2022). Moving towards a multidimensional dynamic approach to nature and health: A bioavailability perspective. *People and Nature*. doi:10.1002/pan3.10266
- Twotig-Bennett, C. & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637.
- UK Chief Medical Officers’. (2019). UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/832868/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf
- Vella, S.A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J.J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L., & Lubans, D.R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of science and medicine in sport*, 26(2), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.01.001>
- Wales Fiscal Analysis. (2021). COVID-19 in Wales: The mental health and wellbeing impact. https://www.cardiff.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0010/2533762/COVID-19-Mental-health-FINAL-08-07-2021.pdf
- Welsh Government. (2019). Stats Wales. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) by local authority and health board. <https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Mental-Health-and-Wellbeing/wemwbsscore-by-localauthority-healthboard>
- Welsh Government (2022a). Wellbeing of Wales, 2022. <https://www.gov.wales/wellbeing-wales-2022-healthier-wales-html>
- Welsh Government (2022b). National Survey for Wales online trial: July 2021 to January 2022. <https://www.gov.wales/national-survey-wales-online-trial-july-2021-january-2022-html#:~:text=The%20overall%20the%20WEMWBS%20score,considered%20when%20comparing%20the%20results>
- Welsh Government (2022c). Developing a national framework for social prescribing. <https://www.gov.wales/developing-national-framework-social-prescribing>
- Williams, T., Barnwell, G.C., & Stein, D. J. (2020). A systematic review of randomised controlled trials on the effectiveness of ecotherapy interventions for treating mental disorders. *Preprint in medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.09.25.20201525>
- World Health Organisation. (2018). Adolescent mental health in the European Region. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/383891/adolescent-mh-fs-eng.pdf

ATODIADAU

Atodiad 1: Profiadau cyfranogwr rhaglen WSWS

1. “Beth ydych chi wedi ei fwynhau fwyaf am gymryd rhan yn Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt?”

Categori ‘wedi mwynhau fwyaf’	Enghreifftiau o ymatebion testun	Oedolion (n = 78)	PI (n = 186)	Cyfanswm amllder	%
Paratoi a chymryd rhan mewn coginio ac yfed yn yr awyr agored	“Rwy'n mwynhau coginio cyri fwyaf, fe wnes i dorri'r cyw iâr a'i roi yn y badell ffrio”	8	60	68	25.76
Cymdeithasu a chwrdd â phobl newydd	“Cwrdd â phobl hyfryd”	12	23	35	13.26
Mynd allan o'r tŷ/bod yn yr awyr agored / bod ym myd natur	“Cael gadael y tŷ”	10	20	30	11.36
Gwaith coed a gwaith crefft	“Naddu”	12	16	28	10.61
Popeth	“Popeth – yr holl brofiad”	4	17	21	7.95
Dysgu sgiliau newydd	“Dysgu sgiliau newydd”	12	3	15	5.68
Dysgu am natur / bywyd gwyllt	“Dysgu am fywyd gwyllt”	6	7	13	4.92
Cael gweithgareddau / gemau i'w gwneud	“Gweithgareddau”	0	12	12	4.55
Profiadau / gweithgareddau newydd	“Rhoi cynnig ar bethau newydd”	5	5	10	3.79
Adeiladu cysgodfeydd / deniau	“Adeiladu den”	0	9	9	3.41
Amgylchedd heddydychlon a hamddenol	“Amgylchedd hamddenol”	2	4	6	2.27
Tyfu llysiau a chwilota	“Plannu llain llysiau”	4	0	4	1.52
Darparwyr	“[enw'r darparwyr] yn ein helpu ni”	0	4	4	1.52
Cerdded	“Cerdded”	0	3	3	1.14
Cefnogaeth gydag iechyd meddwl	“Cyflwyno pobl newydd sydd wedi helpu gyda fy ngorbryder”	2	0	2	0.76
Agweddau corfforol / ymarfer corff	“Ymarfer corff”	0	1	1	0.38
Ansawdd y rhaglen	“Strwythur y rhaglen – trefniadau proffesiynol”	1	0	1	0.38
Barddoniaeth	“Ysgrifennu cerddi natur”	0	1	1	0.38
Colli gwersi ysgol	“Cael colli gwersi”	0	1	1	0.38

2. "Beth ydych chi wedi ei fwynhau leiaf am y cwrs Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt?"

Categori 'wedi mwynhau leiaf'	Enghreifftiau o ymatebion testun	Oedolion (n = 21)	PI (n = 87)	Cyfanswm amllder	%
Dim byd, wedi mwynhau popeth	"Dim byd"	8	37	45	41.67
Oerfel, glaw a/neu dywydd gwael	"Mae'n gas gen i pan fydd hi'n glawio"	5	29	34	31.48
Dim digon o amser yn WSWS	"Dim ond yn ei wneud [WSWS] unwaith yr wythnos"	1	2	3	2.78
Arolwg gwerthuso / gwaith papur	"Gwaith papur"	0	3	3	2.78
Methu â gwneud gweithgaredd roedden nhw am ei wneud	"Y ffaith doedden ni ddim yn gallu naddu tua'r diwedd"	1	1	2	1.85
Naddu	"Naddu"	1	1	2	1.85
Mynd adref	"Gorfod mynd adref (wyneb trist)"	1	1	2	1.85
Creu gwrychoedd brigau marw	"Creu gwrychoedd brigau marw"	0	2	2	1.85
Math o fwyd	"Doeddwn i ddim yn hoffi'r cawl pwmpen"	1	1	2	1.85
Ddim yn cael dringo coed	"Ddim yn gallu dringo coed"	0	2	2	1.85
Mynd yn frwnt	"Ddim yn hoff o roi fy nwylo mewn pridd"	1	1	1	1.85
Eraill yn rhoi'r gorau iddi	"Pan fydd pobl newydd yn ymuno â'r grŵp a ddim yn parhau'n gyson yn bwysig iawn i mi"	1	0	1	0.93
Coginio awyr agored a pharatoi'r tegell	"Tannau"	0	1	1	0.93
Materion teithio	"Weithiau doeddwn i ddim yn gallu cyrraedd y sesiwn oherwydd problemau trafndiaeth"	1	0	1	0.93
Glanhau	"Glanhau"	0	1	1	0.93
Casglu sbwriel	"Casglu sbwriel"	0	1	1	0.93
Diffyg dewis	"Wedi cael fy ngorfodi i'w wneud e"	0	1	1	0.93
Wedi colli gwers ysgol	"Y ffaith fy mod i wedi colli gwers mathemateg"	0	1	1	0.93
Rhy agos i ddanadl	"Rhy agos i ddanadl"	0	1	1	0.93
Y ffaith doeddwn i ddim yn adnabod unrhyw un yn y grŵp	"Y ffaith doedd neb dwi'n nabod gyda fi"	0	1	1	0.93

3. "Sut ydych chi'n meddwl y gellid gwella'r rhaglen yn y dyfodol?"

Categori 'gwella'	Enghreifftiau o ymatebion testun	Oedolion (n = 32)	PI (n = 74)	Cyfanswm amllder	%
Ddim yn siŵr neu ni ellir ei wella	<i>"Ddim yn siŵr y gellid gwneud hynny"</i>	8	28	36	33.96
Mwy o amser yn WSWS	<i>"Gwneud sesiynau'n hirach"</i>	3	20	23	21.70
Ei fod yn gyfforddus	<i>"Cadeiriau newydd"</i>	0	7	7	6.6
Mwy o deithiau oddi ar y warchodfa	<i>"Mwy o deithiau oddi ar y warchodfa"</i>	3	2	5	4.72
Mwy o goginio	<i>"Mwy o goginio"</i>	0	5	5	4.72
Mwy o deithiau cerdded	<i>"Mwy o deithiau cerdded"</i>	3	1	4	3.72
Mwy o sgiliau manwl penodol a/neu ddatblygu gwybodaeth	<i>"Mwy o addysg ar effaith carbon"</i>	4	0	4	3.72
Mwy o wirfoddolwyr / pobl yn y grwpiau	<i>"Mwy o wirfoddolwyr"</i>	2	2	4	3.72
Mwy o grefft natur	<i>"Mwy o grefft natur"</i>	3	0	3	2.83
Mwy o blannu	<i>"Mwy o blannu"</i>	2	0	2	1.89
Mwy o fwyd a diod poeth	<i>"Byddai mwy o fwyd poeth a mwy o ddiodydd poeth wedi bod yn beth da"</i>	1	0	1	0.94
Siaradwr gwadd	<i>"Mae gen i ddiddordeb mewn adar ysglyfaethus a byddai gen i ddiddordeb mewn cael siaradwr gwadd"</i>	1	0	1	0.94
Mwy o fynediad at drafnidiaeth	<i>"Mynediad at drafnidiaeth"</i>	1	0	1	0.94
Mwy o weithgareddau tîm	<i>"Mwy o weithgareddau adeiladu tîm"</i>	1	0	1	0.94
Gweithgareddau cyflymach	<i>"Gweithgareddau cyflymach"</i>	0	1	1	0.94
Gwaith coed	<i>"Gwaith coed"</i>	0	1	1	0.94
Dewch ag anifail anwes	<i>"Dewch ag anifail anwes?"</i>	0	1	1	0.94
Mwy o weithgareddau ymarferol a llai o gemau	<i>"Petaen ni'n gwneud pethau ymarferol mwy defnyddiol, a llai o gemau a phe bai'r gemau'n wahanol bob dydd, byddai hynny'n well."</i>	0	1	1	0.94
Gallai ffrindiau ddod ar yr un pryd	<i>"Pe bai fy ffrind [enw] yn gallu dod"</i>	0	1	1	0.94
Pêl-droed	<i>"Pêl-droed"</i>	0	1	1	0.94
Archebu sesiwn	<i>"Coginio yn gyntaf, yna dechrau siarad"</i>	0	1	1	0.94
Gwneud bocsys adar	<i>"Gwneud bocsys adar"</i>	0	1	1	0.94
Canol yr wythnos	<i>"Ei wneud ar ddydd Mercher mae'n ganol yr wythnos a byddai WSWS yn ei wneud wedyn"</i>	0	1	1	0.94

Atodiad 2: Lledaenu

- Mae'r tabl isod yn tynnu sylw at yr holl ledaenu a dderbyniwyd ac a gwblhawyd o brosiect WSWs

Dyddiad	Math o ledaenu a theitl	Gwybodaeth arall
Mehefin 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Cyflwyno poster yng nghynhadledd CAWR 	<ul style="list-style-type: none"> • Tua 30 o fynychwyr
Mawrth 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Seminar ôl-raddedig ym Met Caerdydd • "Gweithgarwch corfforol ar gyfer iechyd meddwl" 	<ul style="list-style-type: none"> • Tua 10 o fyfyrwyr
Chwefror 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Darlith Met Caerdydd a recordiwyd ar gyfer israddedigion a seminarau wyneb yn wyneb • "Safbwyntiau rhyngddisgyblaethol yn ymwneud ag iechyd meddwl a gweithgarwch corfforol: Astudiaeth achos o Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt" 	<ul style="list-style-type: none"> • Fe wnaeth tua 30 o fyfyrwyr gymryd rhan mewn seminarau wyneb yn wyneb
Medi 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Cynhadledd yr UE Gweithgarwch Corfforol i Wella Iechyd – Dull ecosystem o hybu gweithgarwch corfforol i wella iechyd • Cyflwyniad llafar • "Diolch i'r rhaglen rydw i wedi cael fy mywyd yn ôl - gwerthusiad dulliau cymysg o'r prosiect ecotherapi Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt, Cymru, y DU." 	<ul style="list-style-type: none"> • Cynhadledd ryngwladol yn Université Côte d'Azur
Gorffennaf 2022	<ul style="list-style-type: none"> • 'How Green Spaces Promotes Wellbeing', cyfres gweminar Positively Rural. Rhoddwyd WSWs fel enghraifft o brosiect ecotherapi y dangoswyd ei fod yn gwella lles. • Fideo YouTube o'r prosiect dan sylw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cyflwyniad ar-lein a sesiwn holi ac ateb • Tua 20 o fynychwyr
Mehefin 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Cymdeithas Seicolegol Prydain - Cynhadledd Flynyddol yr Is-adran Seicoleg Iechyd 2022 • Cyflwyniad poster • "Gwerthuso 'Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt' - rhaglen ecotherapi" 	<ul style="list-style-type: none"> • Digwyddiad 2 ddiwrnod ym Mryste, y Deyrnas Unedig
Mawrth 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Prosiect Adfer yr Ysgyfaint Gwyrdd – Gwarchodfa Natur Tewkesbury • Gweminar ar-lein • "Sgwrs am Iechyd a Lles, Natur a Phresgripsiynu Cymdeithasol" 	<ul style="list-style-type: none"> • Cafodd WSWs ei ddisgrifio a'i drafod fel astudiaeth achos • Daeth 48 o gyfranogwyr i'r gweminar

Mawrth 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Edrych tua'r Gorwel - Cynhadledd Ymchwil Cyfeiriadau'r Dyfodol mewn Presgripsiynu Cymdeithasol • Cyflwyniad llafar • "Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt: Gwerthusiad o raglen ecotherapi" 	<ul style="list-style-type: none"> • Cyfarfod blynyddol Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru (WSSPR) a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru a dathlu Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru • Roedd cyfanswm o 115 o bobl yn y digwyddiad • Bydd y cyflwyniadau'n cael eu dosbarthu i'r 333 o aelodau Rhwydwaith Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru (WSPRN)
Mawrth 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Seminar ôl-raddedig ym Met Caerdydd • "Gweithgarwch corfforol ar gyfer iechyd meddwl" 	<ul style="list-style-type: none"> • Tua 15 o fyfyrwyr
Chwefror 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Darlith Met Caerdydd a recordiwyd ar gyfer israddedigion a seminarau wyneb yn wyneb • "Safbwyntiau rhyngddisgyblaethol yn ymwneud ag iechyd meddwl a gweithgarwch corfforol: Astudiaeth achos o Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt" 	<ul style="list-style-type: none"> • Fe wnaeth tua 45 o fyfyrwyr gymryd rhan mewn seminarau wyneb yn wyneb
Tachwedd 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Cynhadledd Gofal Iechyd Gwledig Cymru • Cyflwyniad cynhadledd 15 munud (digwyddiad hybrid) • "Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt: Gwerthusiad o raglen ecotherapi" 	<ul style="list-style-type: none"> • Fe wnaeth 40 o gynrychiolwyr gofrestru'n bersonol yn lleoliad y Gynhadledd (yr uchafswm oherwydd canllawiau Covid / cadw pellter cymdeithasol) • 245 ychwanegol wedi'u cofrestru i fynychu ar-lein
Medi – Hydref 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Darlith Met Caerdydd ar gyfer israddedigion • Defnyddiwyd WSWS fel cleient ar gyfer myfyrwyr Dylunio ar gyfer Diwylliannau Dyfodol Go Iawn 	<ul style="list-style-type: none"> • Fe wnaeth 6 myfyriwr gymryd rhan a chreu dyluniadau yn seiliedig ar brosiect WSWS
Medi 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Erthygl ar-lein • Trosolwg o'r prosiect ar dudalen newyddion Met Caerdydd "Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt" 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 o ymweliadau â'r dudalen hyd yn hyn

Atodiad 3: WSWs a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015)

Mae WSWs yn dangos tystiolaeth ar gyfer cyrraedd pob un o saith nod llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) i wahanol lefelau. Mae'r tabl isod yn dangos enghreifftiau o ffyrdd y dylanwadodd WSWs ar bob un o'r nodau llesiant.

Saith nod llesiant	Enghreifftiau o ffyrdd y gwnaeth WSWs gefnogi Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015)
Cymru lewyrchus	<ul style="list-style-type: none"> • Sgorau cysylltiad â natur a chysylltiad â chadwraeth • Gwaith cadwraeth mewn sesiynau • Cyfranogwyr wedi datblygu sgiliau • Cyfranogwyr wedi ennill cymwysterau • Cyfranogwyr wedi cael rolau gwirfoddol • Cyfranogwyr wedi cael cyflogaeth • Adborth ansoddol ar yr amgylchedd a natur
Cymru gydnerth	<ul style="list-style-type: none"> • Sgorau cysylltiad â natur a chysylltiad â chadwraeth • Gwaith cadwraeth yn ystod sesiynau WSWs • Orlhain a chofnodi bywyd gwyllt • Adeiladu a gosod blychau adar yn WSWs ac yn y cartref • Dysgu sut i dyfu a choginio bwyd yn gynaliadwy
Cymru iachach	<ul style="list-style-type: none"> • Mwy o gyfle ar gyfer gweithgarwch corfforol yn sgil bod ym myd natur • Sgorau lles uwch • Sgorau cysylltiad â natur sy'n gysylltiedig â lles • Gwirfoddolwyr yn parhau i gymryd rhan yn y rhaglen yn y dyfodol • Defnyddio natur i gefnogi lles
Cymru sy'n fwy cyfartal	<ul style="list-style-type: none"> • Roedd pobl sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl yn cael cynnig rhaglenni am ddim sy'n seiliedig ar natur yn cynnwys opsiynau cludiant neu ni fyddent wedi gallu mynychu fel arall o bosibl
Cymru o gymunedau cydlynus	<ul style="list-style-type: none"> • Y prosiect wedi cynnal safleoedd bywyd gwyllt lleol • Hyrwyddo digwyddiadau mewn gwarchodfeydd natur a gwahodd y gymuned (e.e., marchnad Nadolig) • Gwaith gwirfoddol • Casglu sbwriel
Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	<ul style="list-style-type: none"> • Hyrwyddir y celfyddydau yn y sesiynau fel arlunio, barddoniaeth a naddu • Darperir y Gymraeg lle y bo'n bosibl • 30 diwrnod o weithgarwch yn hyrwyddo gweithgarwch ym myd natur
Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang	<ul style="list-style-type: none"> • Hyrwyddo natur a gwaith cadwraeth • Hyrwyddo gwarchodfeydd natur Cymru • Cynnal gwarchodfeydd natur a chynefinoedd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol (e.e., llwybr pren)



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd

cawr

Centre for Health, Activity
and Wellbeing Research

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

