

Bangor University

DOETHUR MEWN ATHRONIAETH

Modd i fyw

golwg ar gerddoriaeth mewn iechedd a lles yng Nghymru

Ifan, Gwawr

Award date:
2012

Awarding institution:
Prifysgol Bangor

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Download date: 04. Apr. 2025

'Modd i Fyw':

Golwg ar Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng
Nghymru

Gwawr Ifan

Cyflwynwyd er mwyn cyflawni
gofynion gradd PhD

Prifysgol Bangor

2012



Crynodeb

Carreg sylfaen a man cychwyn ar gyfer ymchwil ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru yw'r traethawd hwn.

Ynndo, ystyrir datblygiad hanesyddol y maes yng Nghymru, gan edrych ar y dylanwadau o gyfeiriad byd iechyd a chymdeithaseg sydd wedi bod yn gyfrwng i ddirchafu pwysigrwydd Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles ers dechrau'r ugeinfed ganrif. Ystyrir hefyd y modd y mae'r maes wedi blodeuo ym Mhrydain yn ogystal ag yn rhyngwladol, er mwyn gosod y datblygiadau Cymreig mewn cyd-destun ehangach.

Edrychir yn benodol ar ganu corawl amatur fel enghraifft o gyfalaf cymdeithasol, a thrwy gyfrwng holiaduron, ymchwilir i'r modd y gall gweithgaredd o'r fath ddylanwadu ar iechyd a lles y boblogaeth yng Nghymru. Drwy hyn, ystyrir yr angen a'r posibilïadau yng Nghymru i ddefnyddio cerddoriaeth gymunedol er mwyn hybu iechyd a lles unigolion, a'r modd y gallai'r toriadau yng nghyllid y celfyddydau ddylanwadu'n andwyol ar gyflwr iechyd a lles cymunedau Cymru ben baladr.

Rhoddir ystyriaeth hefyd i'r sylw gwleidyddol a gafodd y maes yng Nghymru, ac yn enwedig datblygiad ac arwyddocâd cyhoeddi *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru* gan Gyngor Celfyddydau Cymru yn 2009.¹ Drwy gyfrwng cyfweiliadau gydag arbenigwyr ac ymarferwyr profiadol, ystyrir y ffactorau allweddol sy'n ymwneud â'r maes yng Nghymru heddiw, a'r angen i ehangu ac ymestyn y maes i'r dyfodol.

¹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru* (Caerdydd, 2009).

Diolchiadau

Carwn ddiolch i'r Dr. Sally Harper a Mr Wyn Thomas am eu harweniad, eu cyngor a'u cefnogaeth trwy gydol fy nghyfnod fel myfyriwr Ph.D.

Mae fy niolch pennaf i'r rhai sydd wedi cyfrannu i'r ymchwil hwn ac o ganlyniad wedi cyfoethogi'r gwaith, gan gynnwys arbenigwyr ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles o Gymru a thu-hwnt, aelodau corau amatur o bob cwr o Gymru, gwleidyddion a gweinyddwyr prosiectau. Heb eu cyfraniad allweddol hwy, fe fyddai'r dasg o gwblhau'r gwaith wedi bod yn gymaint anos.

Diolch hefyd i'm ffrindiau a'm cydnabod, fy nghyd-fyfyrwyr ac aelodau o'm teulu am rannu eu syniadau a'u profiadau ac am eu hanogaeth gyson.

Carwn ddiolch i'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol am fod mor barod i ariannu'r ymchwil ac am gydnabod pwysigrwydd y maes yng Nghymru yn yr unfed ganrif ar hugain. Cafwyd ymgyrchu brwd ers yr 1960au am Goleg a fyddai'n caniatáu i fyfyrwyr dderbyn Addysg Uwch drwy gyfrwng y Gymraeg. 'Rwyf yn ddyledus i'r rhai a fu'n rhan o'r ymgyrchu hwnnw – unigolion a aberthodd eu haddysg uwch eu hunain er mwyn i genhedlaeth newydd gael yr hawl a'r rhyddid i astudio ac i ymchwilio drwy gyfrwng y Gymraeg.

CYNNWYS

Crynodeb	v
Diolchiadau	vi
Cynnwys	vii
Anacrwsis	xi
Pennod	
1. Braenaru'r Tir	1
Cerddoriaeth ac lechyd mewn chwedloniaeth Gymreig	
Cerddoriaeth a barddoniaeth Gymraeg	
Sail cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yn yr oes fodern	
Urdd St. Cecilia	
Cyfnodolyn <i>Y Cerddor</i>	
Cerddoriaeth yng nghyfnod y Rhyfel Byd Cyntaf	
Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles wedi'r Rhyfel Byd Cyntaf	
Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles wedi'r Ail Ryfel Byd	
Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yn yr 1980au a'r 1990au	
2. Dogn o'r Tonig Cymdeithas	34
lechyd y Cyhoedd	
Hybu lechyd a chreu cymdeithasau iach	
Gweithio traws-sectoraidd	
Economeg Lles	
Cyfalaf cymdeithasol	
Incwm	
Addysg	
Cerddoriaeth fel ffactor sy'n ychwanegu at gyfalaf cymdeithasol	
Maes y Celfyddydau mewn lechyd a Lles	
Dadleuon yn erbyn cerddoriaeth fel cyfalaf cymdeithasol	
3. Hau Hadau Celfyddyd	67
Polisiâu llywodraethol sy'n ymwneud ag iechyd	
Ymchwiliadau llenyddol ac ymarferol	
Ymchwil cerddorol	
Ymchwil i brosiectau Gymreig	
Polisiâu llywodraethol sy'n ymwneud â'r celfyddydau	
Cyngor Celfyddydau Cymru	
Gwerthuso'r cyhoeddiadau	
Cyhoeddiadau yng Nghymru o'i gymharu â Lloegr	

Polisiâu a Strategaethau lleol yng Nghymru
Profi'r angen am y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles
Barn yr ymarferwyr

- 4. Y Groesffordd Gerddorol** **100**
Therapi Cerdd
Therapi Cerdd yng Nghymru
Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles
Y ddadl am Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles
Parhad cyfochrog y ddwy arlwy
- 5. Un Cam yn Ormod?** **130**
Yr angen am hyfforddiant i berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd
Budd cerddoriaeth amatur
Music in Hospitals
Live Music Now
Synau Iachus
Gwerthuso'r astudiaethau achos
Yr ateb
- 6. Y Cylch Dieflig** **159**
Dylanwad y celfyddydau ar Iechyd a Lles cymdeithasol
Ystadegau Iechyd a Lles sirol Cyfrifiad 2001
Y Celfyddydau yng Nghymru
Y berthynas rhwng mesurynnau
Canlyniadau
Cefnogi'r canlyniadau
Trafod y canlyniadau
Goblygiadau'r canlyniadau
Toriadau
- 7. Un Llef Pedwar Llais** **193**
Cefndir a methodoleg
Canlyniadau
Atebion ansoddol
- 8. Man Gwyn Man Draw** **226**
Rôl Cymru a Phrydain mewn datblygiadau rhyngwladol
Grwpiau ffocws y Cynllun Gweithredu (2009)
Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd
Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd
Y Celfyddydau Cymunedol ac Iechyd
Y Therapiau Celfyddydol

Y Celfyddydau yn y Dyniaethau a Gofal Iechyd
Anghenion pellach
Y dyfodol i Therapi Cerdd
Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles i gerddorion
Cerddoriaeth i weithwyr ym maes iechyd

9. Pennod Glo

257

Y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru
Dyfodol y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru
Y ddadl yn erbyn datblygu y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ymhellach
Dyfodol ymchwil i Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru

Llyfryddiaeth

Atodiad 1: Rhestr sgiliau angenrheidiol ar gyfer perfformio mewn lleoliadau gofal iechyd, yn ôl Musique et Santé

Atodiad 2: Holiadur i aelodau corau amatur

Anacrwsis:

Nodyn rhagarweiniol i gerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru

Sylfaen y maes

Un o'r cyfrolau mwyaf arloesol ym maes y Celfyddydau mewn lechyd a Lles yw'r un a gyhoeddwyd yn 2009 gan Mike White, Cymrawd Ymchwil yn y Celfyddydau mewn lechyd yng Nghanolfan y Dyniaethau Meddygol ym Mhrifysgol Durham. Mae *Arts Development in Community Health: A Social Tonic*¹ yn un o'r cyfrolau cyntaf i roi sylw manwl i faes y Celfyddydau mewn lechyd a Lles ym Mhrydain. Yn ei astudiaeth, cyfeiria White at y ffenomenon o ddefnyddio'r celfyddydau yn y cyd-destun arbennig hwn fel 'Arts in Health'.² Er mwyn diffinio'r term a ddaeth i amlygrwydd ar droad yr unfed ganrif ar hugain, benthycy White ddyfyniad allan o un o'i gyhoeddiadau eraill, sy'n canolbwyntio ar arlwy'r maes yng ngogledd Lloegr. Nodir yn y cyhoeddiad hwnnw mai ystyr y term 'Arts in Health' yw:

Creative activities that aim to improve individual/community health and healthcare delivery using arts based approaches, and that seek to enhance the healthcare environment through provision of artworks or performances.³

Er mai'r term hwn sydd fwyaf cyfarwydd iddo ef, mae'n cydnabod nad dyma'r unig derm sy'n disgrifio digwyddiadau o'r fath, gan fod termau eraill, megis 'Arts for Health'⁴ ac 'Arts and Health',⁵ hefyd wedi profi yr un mor boblogaidd, ac yn dal i gael eu defnyddio gan arweinwyr eraill y maes ym Mhrydain.⁶ Er diben y traethawd hwn, defnyddir y term sydd fwyaf cyffredin yng Nghymru, sef y Celfyddydau mewn lechyd a Lles.

Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru

Yn 2009, yr un flwyddyn ag y cyhoeddwyd cyfrol White, cyhoeddwyd dogfen hynod arloesol gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru a oedd yn ymrwymo i fod yn sylfaen i ddatblygiad y maes yng Nghymru, maes a enwyd fel 'Y Celfyddydau mewn lechyd a

¹ Mike White, *Arts Development in Community Health: A Social Tonic* (Oxford & New York, 2009).

² Ibid., 13.

³ Mike White, *Determined to Dialogue: a survey of arts in health in the Northern and Yorkshire regions* (Durham, 2002), 11.

⁴ Dyma'r term a ddefnyddir yn y ganolfan sy'n arbenigo yn y maes ym Mhrifysgol Metropolitan Manceinion: Arts for Health: www.artsforhealth.org (Cyrchwyd ar 24/7/2012).

⁵ Y term hwn a ddefnyddir fel teitl cyfnodolyn sy'n canolbwyntio ar y maes: *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice* (Cyhoeddwyd ers 2009, gan Taylor & Francis).

⁶ White, *Arts Development in Community Health*, t. 2.

Lles'.⁷ Yn *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru*,⁸ ceir diffiniad o'r maes sydd yn fwy eang na'r hyn a awgrymwyd gan White. Rhennir y maes yn bum prif cangen yn y Cynllun Gweithredu (2009),⁹ ac er nad yw'n glir ar ba sail y gosodwyd y ffiniau hyn, rhoddir diffiniadau pendant ohonynt:

Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd

Ystyrir yma y modd y gall y celfyddydau gynorthwyo'r rhai sydd ar haenau isaf neu ar gyron cymdeithas, ac o ganlyniad mewn perygl o ddioddef salwch. Gellir gwneud hyn drwy ddefnyddio celf neu gerddoriaeth i hybu iechyd a lles cadarnhaol e.e. meithrin hyder ac annog cynhwysiad cymdeithasol. Pwysleisir yn benodol ar allu'r celfyddydau i hybu iechyd meddwl y cyhoedd. Yn yr un modd, gellir defnyddio'r celfyddydau er mwyn addysgu'r cyhoedd, yn enwedig yr ifanc, am broblemau sydd yn ymwneud ag iechyd, megis alcohol, cyffuriau, beichiogrwydd ifanc a chyflyrau meddygol difrifol.¹⁰

Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd

Y mae'r pennawd hwn yn cyfeirio at unrhyw weithgaredd celfyddydol sy'n digwydd mewn lleoliad lle y darperir gwasanaeth gofal, megis mewn ysbyty, cartref gofal neu hosbis. Cynhwysa'r rhain lleoliadau cyhoeddus a ariennir gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol neu sydd dan oruchwyliaeth lleoliadau preifat. Yn aml, ystyrir gwaith celf gweledol dan y pennawd hwn, gan y rhoddir pwyslais cynyddol ar wella'r amgylchedd mewn lleoliadau gofal iechyd a mynegir y dyhead i greu lleoliadau mwy cartrefol ar gyfer cleifion ac ymwelwyr. Fodd bynnag, nodir hefyd ei bod yn arferol cynnal digwyddiadau cerddorol mewn lleoliadau o'r fath, gyda'r pwyslais ar gynnig gweithgaredd adlonnol er mwyn hybu lles y cleifion.¹¹

Celfyddydau Cymunedol ac Iechyd a Lles

Defnyddir y celfyddydau er mwyn cynyddu gweithgaredd yn y gymuned a dwyn pobl ynghyd mewn cymdeithas. Gall hyn gynorthwyo wrth ymdrin â phynciau megis diweithdra. Fodd bynnag, dylid pwysleisio nad yw prosiectau o'r fath wedi eu neilltuo ar gyfer rhai sydd â phroblemau iechyd, ond yn hytrach ar gyfer rhai a ystyrir i fod mewn risg. Drwy hybu

⁷ Dyma'r term a ddefnyddir i ddisgrifio'r maes drwy gydol y traethawd hwn.

⁸ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru* (Caerdydd, 2009).

⁹ *Ibid.*, 1. Cyfeirir at y cyhoeddiad hwn fel Y Cynllun Gweithredu (2009) yng nghorff y traethawd o'r fan hon ymlaen.

¹⁰ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, 10.

¹¹ *Ibid.*, 14.

teimpladau cadarnhaol ymysg y rhai sy'n cymryd rhan, honnir fod prosiectau o'r fath yn dylanwadu'n ffafriol ar iechyd a lles.¹²

Proffesiynau Therapiau Celf

Ceir cryn ddadlau am berthnasedd y Therapiau Celfyddydol (sy'n cynnwys Therapi Cerdd, Celf, Drama a Symudiadau Dawns) o fewn i faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles,¹³ am ei fod yn broffesiwn annibynnol ag iddo statws cydnabyddedig gan y Cyngor Proffesiynau Iechyd. Er hynny, rhoddir lle yn y Cynllun Gweithredu (2009) i'r proffesiynau hyn o fewn i ffiniau Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles.¹⁴ Ystyrir hyn yn benderfyniad doeth yng Nghymru, gan fod i'r proffesiwn lawer i'w gynnig yn natblygiad y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru o safbwynt egwyddorion ymarfer a hyfforddiant.

Y Celfyddydau mewn Dyniaethau a Gofal Iechyd

Y mae'r maes hwn yn datblygu ym Mhrydain, a cheir yma nifer o ganolfannau allweddol sy'n llwyddo i ennill statws a pharch rhyngwladol,¹⁵ gan gynnwys un o'r prif ganolfannau sy'n cynnig arbenigedd yn y maes yn ne Cymru, ym Mhrifysgol Abertawe.¹⁶ Gan ei fod yn ystyried rôl y celfyddydau ym maes meddygaeth, mae'n briodol ei ystyried o fewn i'r Cynllun Gweithredu yng Nghymru. Cynigir diffiniad ohono fel a ganlyn:

Mae'r Dyniaethau a Gofal Iechyd yn faes astudio amlddisgyblaethol sy'n herio'r duedd i leihau profiadau cleifion a staff i'r hyn y gellir ei fesur yn hawdd, drwy dynnu ar ddisgyblaethau fel llenyddiaeth a hanes, athroniaeth a diwinyddiaeth.¹⁷

Gwelir fod cyfraniad allweddol gan y celfyddydau i'w chwarae yn y maes hwn ac er ei fod yn ymestyn y tu hwnt i'r celfyddydau fel y nodir uchod, rhoddir cryn ystyriaeth i gerddoriaeth fel rhan o'r pwnc.

¹² Ibid., 18.

¹³ e.e. nodir yn benodol yr ystyrir hyn y tu hwnt i'r maes yn erthygl Stephen Clift, Paul M. Camic, Brian Chapman, Gavin Clayton, Norma Daykin, Guy Eades, Clive Parkinson, Jenny Secker, Theo Stickley & Mike White, 'The State of Arts and Health in England', *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice* 1:1 (2009): 6-35; 7.

¹⁴ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, 20.

¹⁵ e.e. Canolfan y Dyniaethau Meddygol, Prifysgol Durham.

¹⁶ Cwrs MA yn y Dyniaethau Meddygol, Coleg y Gwyddorau Iechyd a Dynol, Prifysgol Abertawe.

¹⁷ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, 22.

Yr angen am ymchwil rhyngwladol

Yn y Cynllun Gweithredu (2009), ystyrir pob cangen yn ei thro, a'r modd y dylid datblygu'r maes i'r dyfodol. Fodd bynnag, ni cheir yng nghyhoeddiadau Llywodraeth Cynulliad Cymru nac ychwaith yng ngwaith Cyngor Celfyddydau Cymru unrhyw ymdrech i olrhain hanes a datblygiad y maes hyd at y cyfnod hwn. Yn Lloegr, fodd bynnag, ymddengys cryn ymchwil sy'n olrhain yr hanes. Mewn erthygl sy'n edrych ar hanes y maes yn Lloegr, cydnabyddir i'r ddisgyblaeth ddibynnu ar rai prif arloeswyr, megis Mike White, a fu'n gyfrifol am ddatblygu'r maes yn yr ugeinfed ganrif yn Lloegr.¹⁸ Wrth edrych i'r dyfodol, gresynir na cheir mwy o arloeswyr o'r fath yn rhyngwladol, a hynny am fod yr ymchwil academaidd a wneir yn y maes yn brin ac ar adegau yn gwbl annigonol. O'r herwydd, awgryma Clift *et al* fod angen ymchwil pellach, yn enwedig ar lefel ryngwladol, a hynny er mwyn sefydlu gweithdrefnau brodorol:

As such accounts are produced interesting parallels and divergences may become apparent which could be the focus for further international exchanges of developments in practice, research and policy development.¹⁹

Yng ngoleuni prinder ymchwil o'r fath yng Nghymru, ymdrechir drwy gyfrwng y traethawd hwn i ymgymryd â'r her a osodir gan Clift *et al* yn eu herthygl.

Ffocws a methodoleg

Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles

Er i'r ymchwil y cyfeirir ato uchod ganolbwyntio ar y celfyddydau yn gyffredinol, gosodir prif ffocws y traethawd hwn ar gerddoriaeth yn unig. Ceir cryn ymchwil rhyngwladol sy'n canolbwyntio ar gerddoriaeth yn benodol mewn iechyd a lles, a hynny mewn cyd-destun hanesyddol, therapiwtig a meddygol.²⁰ Nod a bwriad y traethawd hwn yw ystyried i ba raddau y gellir honni fod i Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles arwyddocâd yng Nghymru hefyd. Ystyrir maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru mewn pedair prif ran.

¹⁸ Clift *et al*, 'The State of Arts and Health in England', 24.

¹⁹ *Ibid.*, 25.

²⁰ Peregrine Horden (ed.), *Music as Medicine: The History of Music Therapy since Antiquity* (Aldershot, 2000); Penelope Gouk (ed.), *Musical Healing in Cultural Contexts* (Aldershot & Burlington, 2000); David Aldridge, *Music Therapy Research and Practice in Medicine: From Out of the Silence* (London & Bristol, 1996).

Hanes a datblygiad y maes

Er mwyn gosod y sylfaen i'r maes yng Nghymru, cloriannir pwysigrwydd cerddoriaeth mewn iechyd cymdeithasol o safbwynt hanesyddol drwy ystyried ei le mewn chwedloniaeth a barddoniaeth Gymreig. Cyfeirir at erthyglau a gyhoeddwyd yng nghyfnodolyn *Y Cerddor* i ddeall a dehongli barn cerddorion Cymreig ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif am bwysigrwydd Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles.

Edrychir hefyd ar theorïau o faes iechyd ac o faes cymdeithaseg a ddatblygwyd yn yr ugeinfed ganrif gan gyrff allweddol megis Mudiad Iechyd y Byd yn ogystal ag arbenigwyr megis Peter Baelz, Robert Putnam a Richard Wilkinson, sy'n rhoddi mwy o bwyslais ar hybu iechyd mewn cyd-destun cymdeithasol. Ystyrir i ba raddau y mae theorïau o'r fath wedi dylanwadu ar bolisïau rhyngwladol ac adroddiadau llywodraethol sy'n ymwneud â'r celfyddydau yn ogystal ag iechyd cymdeithasol ym Mhrydain ac yng Nghymru.

Wrth edrych ar y modd yr arweiniodd hyn at sefydlu maes y Celfyddydau mewn lechyd a Lles yng Nghymru, canolbwyntir yn bennaf ar bolisïau a gyhoeddwyd yn ystod y ddegawd rhwng 1999, pan sefydlwyd Cynulliad Cenedlaethol Cymru, hyd at gyhoeddiad y Cynllun Gweithredu yng Nghymru yn 2009. Cyfeirir at brosiectau ymarferol yn ogystal ag ymchwil academiaidd er mwyn ategu gwerth a statws cerddoriaeth o fewn datblygiad y maes. Fel sylfaen gadarn ar gyfer yr ymchwil, ac er mwyn deall a gwerthuso yn effeithiol ddatblygiad y maes yng Nghymru, cynhaliwyd cyfweiliadau rhwng yr awdur a thrawsdoriad o gerddorion ac artistiaid sy'n ymwneud â'r maes ar draws Cymru a thu hwnt yn ystod cyfnod yr ymchwil.²¹ Roedd y rhain yn cynnwys therapyddion cerdd a chelfyddydol, cerddorion cymunedol, myfyrwyr cerddoriaeth yn ogystal ag arweinwyr a chydlynwyr prosiectau ymarferol yn y maes. Nodir fod pob dyfyniad yn y traethawd, oni thrafodir prosiect neu gwmni penodol, yn ddi-enw, er mwyn sicrhau cyfrinachedd.²² Drwy gyfrwng cyfweiliadau lled-strwythredig, fe'u holwyd am sefyllfa Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yn y wlad, a'r prif gryfderau a sialensau sydd yn eu hwynebu wrth weithio yn y maes. Roedd y cyfweiliadau yn rhan allweddol o'r ymchwil er mwyn ystyried effaith y Cynllun Gweithredu (2009) ar rai sydd yn gweithio ym maes Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles ar lawr gwlad.

²¹ Ar achlysuron lle nad oedd yn gyfleus i gynnal cyfweiliadau, gofynwyd i arbenigwyr ymateb i gyfres o gwestiynau ar ffurf holiadur.

²² Ni chynhwysir trawsgrifiad o gyfweiliadau rhag datgelu hunaniaeth, am fod yno wybodaeth benodol am brosiectau, lleoliadau gwaith a barn bersonol am ddatblygiad y maes yng Nghymru.

Arlwy gerddorol ym maes iechyd a lles yng Nghymru

Drwy gynnal cyfweiliadau gyda rhai sy'n gweithio yn y maes, cafwyd darlun o'r amrywiol wasanaethau a gynigir ym maes Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru. Ceir yn adran nesaf y traethawd felly olwg ar yr arlwy honno, drwy lygaid y rhai sy'n ei ddarparu. Er i Gerddoriaeth mewn lechyd a Lles ddod i'r amlwg ar ddiwedd yr ugeinfed ganrif, rhoddwyd cydnabyddiaeth i Therapi Cerdd fel proffesiwn ym Mhrydain ers degawdau cyn hynny. Ar sail hyn, ystyrir i ba raddau y ceir gor-gyffwrdd rhwng y ddau faes yng Nghymru, ac i ba raddau y gellir cael elfen o gydweithio rhwng y ddau faes.

Un ystyriaeth bwysig ac unigryw yng Nghymru yw'r ymdrech gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i annog perfformiadau gan gymdeithasau cerddorol amatur mewn lleoliadau gofal iechyd ledled y wlad, sy'n gynllun allweddol ac yn rhan bwysig o arlwy Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru. O ystyried fod i gerddoriaeth le mor arwyddocaol yn y gymdeithas Gymreig ar y naill law, ond fod angen pwysleisio mwy ar hyfforddiant, safon a phroffesiynoldeb ar y llall, gwerthusir y penderfyniad i ddefnyddio'r cysylltiad rhwng cerddoriaeth, lles, a'r gymdeithas Gymreig, er mwyn hyrwyddo Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru. Cyfeirir at dystiolaeth o'r cyfweiliadau a nodwyd uchod er mwyn cefnogi'r gwerthusiad hwnnw.

Cerddoriaeth gymunedol Gymreig

Wedi amlinellu'r math o arlwy a geir mewn prosiectau sy'n edrych yn benodol ar faes Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles, gwerthusir effaith cerddoriaeth gymunedol yn gyffredinol ar iechyd a lles yng Nghymru. Er mwyn ystyried i ba raddau y ceir perthynas rhwng y celfyddydau cymunedol ac iechyd a lles yng Nghymru, cymherir data cyhoeddedig o ffynonellau cydnabyddedig sy'n ymwneud â chyfranogi yn y celfyddydau ac iechyd a lles.

I rymuso'r ymchwil hwn, cynhaliwyd astudiaeth achos sy'n ystyried effaith canu corawl ar iechyd a lles yng Nghymru. I gyflawni hyn, lluniwyd holiaduron a oedd yn cynnwys cwestiynau meintiol ac ansoddol er mwyn cywain data gwreiddiol gan aelodau corau amatur Cymru.²³ Drwy hyn, ystyrir pwysigrwydd cerddoriaeth gymunedol Gymreig wrth hybu iechyd a lles.

²³ Cymeradwyodd Pwyllgor Moeseg y Brifygol ym Mangor yr holiadur a'r broses o gywain gwybodaeth gan aelodau'r cyhoedd.

Y dyfodol

Yn olaf, gosodir y canlyniadau a ganfuwyd yn y traethawd yng nghyd-destun y dyfodol. Defnyddir gwybodaeth a gasglwyd o'r cyfweiliadau, ynghyd â gohebiaeth gyda chynrychiolwyr o Lywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru, er mwyn darlunio'r posibiladau a'r gobeithion ar gyfer dyfodol y maes yng Nghymru, yn dilyn cyhoeddi'r Cynllun Gweithredu (2009). Ystyrir pwysigrwydd parhad datblygiad y maes i'r dyfodol, a'r modd y dylid mynd ati i wneud hynny.

Casgliad

Mewn erthygl sy'n adrodd ar ymchwil i effaith y celfyddydau ar iechyd a lles ym Mhrifysgol Fetropolitanidd Manceinion, dywed Clive Parkinson i'r gwaith gael ei gyhuddo am ddod o'r 'Ministry of the bleeding obvious',²⁴ gan mor amlwg yw'r cysylltiad rhwng y celfyddydau a lles. Gellir cymhwyso hyn i'r sefyllfa yng Nghymru. Gyda cherddoriaeth yn ran mor allweddol bwysig o ddiwylliant a thraddodiad Cymru, mae'n bur debyg fod buddion y gelfyddyd wedi eu cymryd yn rhy ganiataol, ac i raddau helaeth wedi eu tanbriso. Efallai mai dyma'r rheswm pam y gwnaed cyn lleied o waith ymchwil academaidd i'r maes yng Nghymru yn y gorffennol. Dyma ymgais felly i unioni'r cam hwn a llenwi'r bwch, drwy gymryd cam yn ôl i edrych ar ddatblygiad, pwysigrwydd a photensial maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru.

²⁴ Clive Parkinson, 'Invest to Save: Arts in Health – Reflections on a 3 year period of research and development in the North West of England', *Australasian Journal of Arts and Health* 1:1 (2009): 40-60; 42.

Pennod 1

Braenaru'r Tir

Hanes a datblygiad Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles
yng Nghymru

Cyflwyniad

I'r mwyafrif o ymchwilyr sy'n astudio hanes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, gwelir fod tarddiad y maes yn ei gyd-destun mwyaf cyntefig yn dyddio yn ôl i gyfnod y Groegiaid cynnar.¹ Deillia hyn yn bennaf o syniadau, damcaniaethau a chredoau a ddaw i'r amlwg yn ysgrifau ac astudiaethau athronwyr Groegiaid megis Plato² ac Aristoteles.³ Dywed arloeswraig Therapi Cerdd ym Mhrydain, Juliette Alvin:⁴

We may recognize Plato and Aristotle as the forerunners of music therapy.⁵

Awgryma Alvin mai hwy yn anad neb arall oedd y cyntaf i roi pwyslais ar bwysigrwydd cerddoriaeth ar lefel gymdeithasol a phersonol. Rhydd Plato ac Aristoteles bwyslais ar bŵer cerddoriaeth i ddylanwadu ar gytgord corfforol a meddyliol, a chredent fod i gerddoriaeth le allweddol yn y gymdeithas ddelfrydol. Yn wir, Aristoteles oedd y cyntaf i ystyried y celfyddydau fel modd o gatharsis, i waredu emosiynau negyddol.⁶ Honna'r athronydd Pythagoras hefyd fod rheolau mathemategol y bydysawd yn cael eu datgelu drwy gerddoriaeth.⁷

Awgrymir gan ymchwilyr megis Martin West⁸ i'r pwyslais a roddwyd ar gerddoriaeth⁹ mewn bywyd a chymdeithas gan yr awduron hyn baratoi'r ffordd ar gyfer y defnydd o gerddoriaeth mewn cyd-destun therapiwtig. Yr athronwyr hyn a roddodd bwyslais ar bŵer cerddoriaeth mewn iechyd ganrifoedd cyn i'r maes gael ei sefydlu a'i gydnabod yn ffurfiol. O'r herwydd, ystyrir hwy fel y prif sylfaenwyr cynnar.

Yn ogystal â damcaniaethau yr athronwyr, credir fod y modd y defnyddiwyd cerddoriaeth yng nghymdeithas y Groegiaid cynnar yn cyffwrdd ag agweddau o faes Cerddoriaeth mewn

¹ Agnes Savill, 'Physical Effects of Music', *Music and Letters* 39:1 (1958): 16-28; Agnes Savill, 'Music and Medicine', *Music and Letters* 4: 3 (1923): 282-289; Peregrine Horden (ed.), *Music as Medicine: The History of Music Therapy since Antiquity* (Aldershot & Burlington, 2000).

² Plato (Cyf. D Emrys Evans), *Y Wladwriaeth* (Caerdydd, 1956).

³ Aristotle, 'Politica, Book VIII', yn Michael L. Mark (ed.), *Music Education: Source Readings from Ancient Greece to Today* (New York & London, 2002), tt. 10-19.

⁴ Trafodir cyfraniad allweddol Juliette Alvin i Therapi Cerdd ym Mhrydain yn nes ymlaen yn y bennod.

⁵ Juliette Alvin, *Music Therapy* (London, 1983), t. 38.

⁶ Hary S Broudy, 'A Realistic Philosophy of Music Education' yn Mark (ed.) *Music Education*, t. 161.

⁷ Thomas Mathiesen, 'Ancient Greek Music' yn Alison Latham (ed.) *The Oxford Companion to Music* (New York, 2002), t. 642.

⁸ Martin West, 'Music Therapy in Antiquity' yn Horden (ed.), *Music as Medicine*, t. 54.

⁹ Dylid nodi fod ystyr y term 'cerddoriaeth' yn eu cyfnod yn hwy na'i ystyr heddiw. Roedd yn cynnwys sawl agwedd o'r celfyddydau a mathemateg.

Iechyd a Lles. Noda'r ymchwilydd Charles Burnett fod yr ymdriniaeth a gafwyd yn yr Oesoedd Canol o Therapi Cerdd yn seiliedig ar y cysyniad fod cerddoriaeth yn dylanwadu ar y synhwyr, a thrwy hyn ar yr ysbryd.¹⁰ Ceir enghraifft o hyn mewn nifer o'r chwedlau Groegaidd, lle rhoddir parch a grym dwyfol i gerddoriaeth, a chyfeiria Burnett at nifer o chwedlau Groegaidd a gofnodwyd yn y cyfnod i gyfiawnhau'r ymdriniaeth hon.¹¹ Dywed West yn ogystal wrth ganolbwyntio ar Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng nghyfnod y Groegiaid cynnar:

There are legends of singers whose music gave them power over nature. Amphion with his lyre conjures the stones together to build the walls of Thebes. Orpheus by his song exercises control over the natural world, the birds and animals; he travels to the other world to recover the soul of Euridice, and it is by virtue of his music that he is able to prevail over the powers of the underworld and induce them to release her.¹²

Gellir gosod hyn yn gyfochrog â'r ymdriniaeth a gafwyd yn y chwedlau a barddoniaeth Gymraeg o'r Oesoedd Canol am allu cerddoriaeth i hudo ac i ddylanwadu ar yr ysbryd. O sylweddoli fod ymchwilyddwyr rhyngwladol yn y maes yn troi eu golygon i gyfeiriad chwedloniaeth i ddod o hyd i'w darddiad cynnar, priodol yw dilyn yr un trywydd wrth ystyried craidd a chychwyn y maes yng Nghymru, gan edrych ar y cysylltiad fu rhwng cerddoriaeth ag iechyd a lles yn chwedlau'r traddodiad Cymreig.

Cerddoriaeth ac Iechyd mewn Chwedloniaeth Gymreig

Er i gerddoriaeth chwarae rhan flaenllaw yn hanes cymdeithasol Cymru ers y chweched ganrif, dylid nodi na cheir enghreifftiau niferus o gyfeiriadau at bŵer a grym iachusol cerddoriaeth yng Nghymru o fewn i'r cyd-destun hanesyddol hwn. Fodd bynnag, yn yr un modd â'r chwedlau Groegaidd, ceir rhai enghreifftiau o chwedlau Cymreig ag iddynt gyfeiriadau at allu goruwchnaturiol a goruwchfydol cerddoriaeth. Mae ceinciau'r Mabinogi yn gasgliad allweddol o un ar ddeg o chwedlau Cymraeg Canol o Gymru, a ymddangosodd yn gyflawn am y tro cyntaf yn y bedwaredd ganrif ar ddeg, ond y credir sy'n dyddio yn ôl hyd at ganrif a mwy ynghynt.¹³ Adlewyrchir yn y chwedlau fod cerddoriaeth yn rhan bwysig o

¹⁰ Charles Burnett, 'Spiritual medicine: Music and healing in Islam and its influence in Western medicine', yn Penelope Gouk (ed.), *Musical Healing in Cultural Context* (Aldershot & Burlington, 2000), t. 85.

¹¹ e.e. Chwedlau Groegaidd am Pythagoras a nodir yn *ibid.*, t. 85.

¹² West, 'Music Therapy in Antiquity', t. 54.

¹³ Dafydd Ifans a Rhiannon Ifans, *Y Mabinogion: Diweddariad* (Llandysul, 1980), t. ix.

fywyd y cyfnod. Ceir cyfeiriadau lu ym Mhedair Cainc y Mabinogi er enghraifft at bwysigrwydd y cynn hela.¹⁴ Fe'u defnyddiwyd ar ambell achlysur fel arwyddion cudd i filwyr e.e. roedd galwad yr utgyrn yn chwedl Math fab Mathonwy yn arwydd i filwyr arfogi er mwyn brwydro yn erbyn Pryderi.¹⁵ Yn fwy penodol, ceir rhai engreiffiau lle y cyfeirir at gerddoriaeth mewn cyd-destun hudolus yng nghasgliad y Mabinogi. Er enghraifft, gofynnir yn annoaethau Ysbaddaden Bencawr yn chwedl Culhwch ac Olwen am:

[D]elynn Teirtu i'n diddanu'r nos honno: pan fyddo'n dda gan ddyn, canu a wna ei hunan, pan fynner iddi, tewi a wna ... Er i ti gael hynny, y mae rhywbeth na chei. Fe fynnaf adar Rhiannon i'm diddanu'r nos honno, y rhai a ddihuna'r marw ac a hunu'r byw.¹⁶

Rhydd Peter Crossley-Holland gryn sylw i allu a phŵer y delynn deirtu, gan gasglu fod i'r delynn, o'i chysylltu â chwedlau Celtaidd eraill, rym i ddylanwadu ar emosiynau'r unigolyn. Wrth ddadansoddi'r math o gerddoriaeth y credir i'r delynn deirtu ei chynhyrchu, dywedir ganddo y credir i'r delynn ddefnyddio tri modd cerddorol, gyda phob modd â'r pŵer yn ei dro i beri i'r gwrandawr grio, chwerthin a chysgu.¹⁷ Ceir yma gyfeiriad amlwg at y berthynas rhwng cerddoriaeth ac emosiwn, maes a berthyn i Gerddoriaeth mewn lechyd a Lles heddiw.¹⁸

Awgrymir hefyd fod hudoliaeth yn perthyn i Adar Rhiannon. Diddorol yw nodi fod Adar Rhiannon wedi ymddangos yn y Mabinogi am y tro cyntaf yn chwedl Branwen Ferch Llŷr. Yn y chwedl honno, dywed Bendigeidfran cyn ei farwolaeth y bydd i'w filwyr fynd i Harlech i giniawa am saith mlynedd, gyda chanu Adar Rhiannon yn gyfeiliant iddynt:

Cyn gynted ag y dechreusant hwythau fwyta ac yfed, daeth tri aderyn a dechrau canu rhyw gerdd iddynt, ac o'r cerddi a glywsent erioed yr oedd pob un yn anhyfryd o'i chymharu â hi.¹⁹

¹⁴ Chwedlau 'Pwyll Pendefig Dyfed' a 'Math Fab Mathonwy' yn *ibid.*, t. 14 a t. 59.

¹⁵ Chwedl 'Math Fab Mathonwy' yn *ibid.*, t. 51.

¹⁶ Chwedl 'Culhwch ac Olwen' yn *ibid.*, tt. 96-97.

¹⁷ Peter Crossley-Holland, *Telyn Teirtu: Myth and Magic in Medieval Wales* (Bangor, 1997), t. 19. Daw i'r casgliad hwn ar sail cyswllt â'r gerdd Wyddelig: 'The Lay of Caoilte's Urn' o: Eugene O'Curry, *On the Manners and Customs of the Ancient Irish* Ed W.K.Sullivan, 3 Vols (London, 1873), III.

¹⁸ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais', am fwy o wybodaeth am effaith cerddoriaeth ar yr emosiwn.

¹⁹ Chwedl 'Branwen Ferch Llŷr' yn *Ifans, Y Mabinogion*, t. 33.

Dywedir na chlywsant ganu mor brydferth erioed o'r blaen, yn yr un modd ag yr oedd Rhiannon – yn chwedl Pwyll Pendefig Dyfed – y ferch brydferthaf a welodd Pwyll erioed.²⁰ Yr awgrym yn y cyfeiriad hwn at Adar Rhiannon yw fod eu canu'n gysur iddynt wedi'r brwydro hir.

Ceir enghraifft bellach o arwyddocâd hudolus cerddoriaeth yn nwy o chwedlau'r Tair Rhamant, sef tair chwedl olaf casgliad y Mabinogi a leolir yn llys Arthur. Cyfeirir at gerddoriaeth mewn cyd-destun hudolus ar ddiwedd chwedl Geraint fab Erbin. Nodir yno fod Geraint wedi llwyddo i godi'r niwl lle y chwaraeir 'chwaraeon lledrithiol' ger llys yr Iarll Owain, drwy ganu corn:

Ac yna daeth Geraint a chanu'r corn a'r funud y rhoddodd ef un llef arno fe aeth y niwl ymaith. A daeth y llu ynghyd a heddychwyd pawb ohonynt â'i gilydd.²¹

Yn ogystal, ceir enghraifft arall o bŵer canu adar, fel a welwyd yn chwedlau blaenorol y Mabinogi, yn Chwedl Iarlles y Ffynnon, un arall o'r Tair Rhamant. Ymddangosai cawod o adar yn canu fel rhan o gyfres o ddigwyddiadau hudolus a wynebai unrhyw un a geisiai gael mynediad i'r ffynnon:

Ac ar hynny y daw cawod o adar a disgyn ar y pren ac ni chlywaist erioed yn dy wlad dy hun gerdd gystal ag a ganant hwy.²²

Yr awgrym yw fod y canu yn hudo'r un sy'n ceisio cael mynediad i'r ffynnon, cyn i farchog geisio ymosod arno â'i waywffon.

Ymddengys fod i ganu adar arwyddocâd arbennig mewn nifer o chwedlau Cymreig, a cheir nifer o gyfeiriadau at allu anghyffredin sain canu adar mewn chwedlau a hanesion tylwyth teg o dras Cymreig e.e. Chwedl Mynach y Maes Glas. Mewn un fersiwn o'r chwedl,²³ honnir i gan mlynedd fynd heibio yn ddiarwybod i Fynach Maes Glas wrth iddo gael ei hudo gan:

²⁰ Chwedl 'Pwyll Pendefig Dyfed' yn *ibid.*, t. 9.

²¹ Chwedl 'Geraint Fab Erbin' yn *ibid.*, t. 236.

²² Chwedl 'Iarlles y Ffynnon' yn *ibid.*, t. 132.

²³ Owen Jones (gol.), *Ceinion Llenyddiaeth Gymreig* Cyf. 1 (Llundain, 1876), tt. 2-3. Ceir nifer o enghreifftiau tebyg yn T. Gwynn Jones, *Welsh Folklore and Folk Customs* (Cambridge & New Jersey, 1930). Awgrymir gan yr awdur yn y cyhoeddiad hwn fod hanesion o'r fath sy'n cyfeirio at ganu adar yn gysylltiedig â chanu Adar Rhiannon yn y Mabinogi.

sain cân aderyn ... seiniau oeddynt mor beraidd, fel na's gellid cael iaith gyfaddas i'w darlunio ...Ymddangosai i feddwl y mynach, fel pe y busai holl beroriaeth awyr, daiar, a dwfr, melodiaeth y llais dynol, ac offerynau cerdd, wedi eu crynhoi yn y gân ddigyffelyb hon.²⁴

Awgrymir fod i gerddoriaeth adar yn benodol bwerau hudol, nad ydynt bob amser yn bwerau cadarnhaol, fel yr awgrymir yn y dyfyniad uchod.²⁵

Cerddoriaeth a barddoniaeth Gymraeg

Yn ogystal â chwedlau, gwelir bod barddoniaeth wedi chwarae rhan flaenllaw yn y gymdeithas Gymreig ar hyd y canrifoedd. Mae hefyd yn gyfrwng sydd yn aml yn mynd law yn llaw â cherddoriaeth, felly gellid disgwyl y byddai dylanwad cerddoriaeth yn bwnc a fyddai wedi ennyn diddordeb beirdd o Gymru. Fodd bynnag, cymharol brin yw'r cerddi a geir yn y Gymraeg sy'n benodol ar y testun dan sylw.²⁶

Canu adar

Gwelir fod rhai beirdd wedi dangos diddordeb arbennig mewn agweddau ar gerddoriaeth, ac yn arbennig felly ganu adar, sy'n cydfynd â'r arfer yn chwedlau'r Mabinogi. Ceir nifer o enghreifftiau o gyfeiriadau at ganu'r gog, sy'n dwysau tristwch ac yn cyfleu galar e.e. Claf Abercuawg o'r bedwaredd ganrif ar ddeg.²⁷ Noda Thomas Parry fod y cysylltiad hwn rhwng canu'r gog a thristwch yn thema a welwyd yn aml yn yr Oesoedd Canol.²⁸

Yn y ddeunawfed a'r bedwaredd ganrif ar bymtheg, ceir nifer helaeth o gyfeiriadau at brydferthwch cân amrywiol adar, thema arall a welwyd yn y Mabinogi e.e. 'Yr Aderyn Bronfraith' gan Thomas Jones (1756-1820),²⁹ a 'Cywydd y Rhew a'r Eira' gan Lewis Morris (1701-1765), lle y cyfeirir at:

[d]ôn pêr aderyn,
Hyd y dail, yn hudo dyn;³⁰

²⁴ Ibid., tt. 2-3.

²⁵ Er nad edrychir mewn manylder yn yr astudiaeth hon ar bŵer iachusol cerddoriaeth mewn llên gwerin Gymreig, dylid nodi y byddai ymchwil o'r fath yn ddiddorol a defnyddiol er mwyn ystyried ymhellach wreiddiau cerddoriaeth mewn cyd-destun goruwchnaturiol yn y gymdeithas Gymreig.

²⁶ Gohebiaeth â'r Dr Gwyn Thomas trwy lythyr (1/4/2009).

²⁷ Di-enw, 'Claf Abercuawg', yn Thomas Parry (ed.), *The Oxford Book of Welsh Verse* (Oxford, 1962), t. 14.

²⁸ Parry (ed.), *The Oxford Book of Welsh Verse*, t. 540.

²⁹ Thomas Jones, 'Yr Aderyn Bronfraith', yn *ibid.*, t. 332.

³⁰ Lewis Morris, 'Cywydd y Rhew a'r Eira' yn *ibid.*, t. 280.

Awgryma'r gerdd hon ddylanwad canu adar ar emosiwn dynol. Efallai fod cyfeiriad lolo Morganwg (1747-1826) at gân yr eos – y 'gantores feindlos fach' – yn gyfeiriad mwy uniongyrchol at faes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles:

Yn rhwydd rho gyngor imi, ryw nawdd i'm peri'n iach.³¹

Ceir cyfeiriad arall at gân yr eos yng ngwaith John Blackwell (1797-1840) o gyfnod ychydig yn ddiweddarach. Ni cheir cyfeiriad uniongyrchol at iechyd a lles yng ngwaith Blackwell fel a geir yn y gerdd uchod. Cyfeirir yn hytrach at gerddoriaeth fel modd o ddod a gobaith, ynghanol:

[d]yfnider nos o boen a thrais.³²

Dyma gyfeiriadau sy'n arwyddocaol o safbwynt y pŵer yr ystyria'r beirdd sydd gan gân adar i ddylanwadu'n ffafriol ar eu lles. Ceir rhai cyfeiriadau yn y cyfnod at Adar Rhiannon o'r Mabinogi, e.e. yng ngerdd delynegol William John Gruffydd (1881-1954), 'Y Tlawd Hwn', cyfeirir at ddyn yn cael gwrando ar gôr Adar Rhiannon cyn cael marw.³³ Ceir hefyd gerdd gan Gwenallt yn dwyn y teitl 'Adar Rhiannon', sy'n cyfeirio at gân yr adar yn chwedl Branwen ferch Llŷr:

Daw hoen i wyneb hyd oni weno
Wedi'r gwaeau hir wrth wrando'r gerdd.³⁴

Yma, awgrymir fod cân yr adar yn rhoddi cysur i'r gwŷr wedi'r brwydro maith, ac wedi marwolaeth Bendigeidfran.

Cyfeiriadau at gerddoriaeth

Yn ogystal â chanu adar, ceir nifer o gyfeiriadau cyffredinol at gerddoriaeth mewn barddoniaeth Gymraeg. Nid yw'n syndod mai cyfeiriadau at y delyn yw'r rhai mwyaf cyffredin. Cyfeirir mor gynnar â'r 14eg ganrif mewn cerdd am 'Groeso mewn Llys' at y 'llef gan dannau' a 'thro cerddorion' a gafwyd yn llys Dafydd ap Cadwaladr o Bechelldref.³⁵ Yn

³¹ lolo Morganwg, 'Yr Eos yn Llatai' yn *ibid.*, t. 325.

³² John Blackwell, 'Cathl i'r Eos' yn *ibid.*, t. 361.

³³ William John Gruffydd, 'Y Tlawd Hwn', yn *ibid.*, t. 435.

³⁴ D. Gwenallt Jones, *Ysgubau'r Awen: Cyfrol o Farddoniaeth* (Llandysul, 1938), t. 17.

³⁵ Dafydd Bach ap Madog Wladaidd, 'Croeso mewn Llys', yn Parry (ed.), *The Oxford Book of Welsh Verse*, t. 49.

ddiweddarach, ysgrifennodd Lewis Morris (uchod) gerdd am y gog ym Meirionydd, sy'n clywed teulu yn canu penillion wrth y delyn.³⁶ Yn ei gasgliad o Hen Benillion, cyfeiria T. H. Parry Williams (1887-1975) yn ogystal at chwech o benillion sy'n canolbwyntio'n benodol ar ganu'r delyn. Natur hwyliog sydd i'r penillion rhain yn bennaf, gan gyfeirio at ganu'r delyn mewn cyd-destun rhamantaidd, ysgafn.³⁷

Fodd bynnag, prin yw'r cerddi hynny sy'n edrych yn benodol ar ganu'r delyn, ac yn wir unrhyw fath o gerddoriaeth, yng nghyd-destun iechyd a lles. Ceir ychydig engreiffiau, a hyn yn bennaf ers y bedwaredd ganrif ar bymtheg. Ceir un mewn pennill o waith y bardd John Ceiriog Hughes (1832 - 1887):

Addfwyn Fiwsig

Addfwyn Fiwsig, addfwyn Fiwsig,
Gwenferch gwynfa ydwyt ti;
Pan anedli, adfywiedig
Awel haf ddaw atom ni.
Gaeaf du helbulon
Droi yn ha;
Danat rhew y galon
Toddi wna, toddi wna.
Dafnau melus bro gogoniant,
Yn dy lafar di ddisgynnant;
Blodau Eden yn diri'
Dyfant, wenant, beraroglant,
Yn dy lais a'th wyddfod ti.
Nefol ferch ysbrydoledig,
Ti sy'n puro'r fron lygredig,
Ti sy'n llonni'r cystuddiedig,
Addfwyn Fiwsig, addfwyn Fiwsig,
Gwenferch gwynfa ydwyt ti.³⁸

Ceir yma gyfeiriad at bŵer dwyfol cerddoriaeth sy'n ategu'r hyn a geir yn y chwedlau Groegaidd. Er mai mewn cyd-destun Cristnogol yr ystyrir cerddoriaeth yn y pennill hwn, ceir hefyd awgrym o allu dylanwadol cerddoriaeth a oedd yn dechrau cael ei gydnabod ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif yng Nghymru.

³⁶ Lewis Morris, 'Caniad y gog i Feirionydd', yn *ibid.*, t. 282.

³⁷ T. H. Parry-Williams (gol.), *Hen Benillion* (Llandysul, 1940).

³⁸ John Ceiriog Hughes, 'Addfwyn Fiwsig', yn Owen M. Edwards (gol.), *Ceiriog* (Wrexham, 1927), t. 17.

Yn yr un modd, ceir amryw gerddi gan Gwenallt yn yr ugenifed ganrif sy'n trafod grym a phŵer cerddoriaeth. Ceir yng nghyfrol *Ysgubau'r Awen*³⁹ gerdd am allu cerddoriaeth i greu 'tangnefedd brau' ac i greu 'ordr a dosbarth ac ordeiniad pêr' ynghanol 'cymysgedd chwerw ein byd a'n byw'.⁴⁰ Ceir hefyd mewn cyfrol ddiweddarach o'i waith, *Eples*,⁴¹ gerdd sy'n clodfori dawn y cyfansoddwr J. S. Bach wrth hybu lles. Dywed am ei gerddoriaeth:

Fe'n bwrir i lyn ei harmonïau,
A'n golchi â dyfroedd ei felodïau,
A dod o'r olchfa yn weddol iach.⁴²

Daw'r ddwy gerdd hon o gyfnod sy'n cwmpasu'r Ail Ryfel Byd.⁴³ Yn sgîl hyn, gellir dadlau y gwêl Gwenallt gerddoriaeth fel cyfrwng i anghofio pryderon a hybu lles mewn cyfnod o drychineb, fel a wnaed yn gyson mewn cyfnod o ryfel.⁴⁴

Dengys cyfeiriadau o chwedlau ac o farddoniaeth Gymraeg ers yr Oesoedd Canol hyd at yr ugeinfed ganrif fod cerddoriaeth wedi chwarae rhan bwysig ym mywydau'r Cymry. Fe'i hystyrir i fod yn gelfyddyd bwerus ag iddi allu i hudo ac i ddylanwadu ar yr ysbryd. Er na cheir nifer o gyfeiriadau at y defnydd uniongyrchol o gerddoriaeth i wella nac i iachau, dengys yr ymdriniaeth o gerddoriaeth a drafodwyd uchod nad oedd barn y Cymry am gelfyddyd yn gwahaniaethu'n ormodol oddi wrth deimladau'r Groegiaid cynnar am gerddoriaeth.

Sail Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn yr oes fodern

Wrth ystyried datblygiad proffesiwn Therapi Cerdd yn y Brydain fodern, gellir dadlau nad oes swm na sylwedd i'r cyfeiriadau cymharol gyntefig hyn at rym a phŵer rhithiol cerddoriaeth. Er hyn, dadleua Helen Tyler mewn ymchwil i ddatblygiad Therapi Cerdd fel proffesiwn modern, fod rhaid wrth ystyriaeth o ddatblygiadau cynnar y maes er mwyn deall y modd y daeth y proffesiwn i fodolaeth, ac er mwyn parhau i symud y maes yn ei flaen.⁴⁵

³⁹ Jones, *Ysgubau'r Awen*.

⁴⁰ Ibid., t. 94.

⁴¹ D. Gwenallt Jones, *Eples: Cyfrol o Farddoniaeth* (Llandysul, 1951).

⁴² Ibid., tt. 73-74.

⁴³ Ysgrifenydd cerddi *Ysgubau'r Awen* rhwng 1933 a 1939, a cherddi *Eples* rhwng 1943 a 1951.

⁴⁴ Trafodir hyn ymhellach isod.

⁴⁵ Helen Tyler, 'The Music Therapy Profession in Modern Britain' yn Horden (ed.), *Music as Medicine*, t. 376.

Er y cydnabyddir fod Therapi Cerdd yn ei hanfod yn dyddio yn ôl i gyfnod y Groegiaid cynnar, diwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg oedd y cyfnod a gydnabyddir gan Tyler fel y cyfnod y dechreuwyd ystyried rôl a phwysigrwydd cerddoriaeth ym maes iechyd a lles. Dyma pryd y gosodwyd y sail ar gyfer datblygu'r proffesiwn modern.⁴⁶ Gwelwyd newidiadau mawr ym Mhrydain yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg – ac yng Nghymru yn benodol – mewn safonau byw yn sgîl y Chwyldro Diwydiannol, gyda nifer o ddatblygiadau hefyd ym maes iechyd. Dyma pryd y cafwyd un o'r enghreifftiau cynharaf ym Mhrydain o ddigwyddiadau cerddorol mewn ysbytai.

Urdd St. Cecilia

Y Canon Frederick Harford, a oedd yn enedigol o Fryste, oedd yn bennaf gyfrifol am y datblygiad arwyddocaol hwn. Yn ystod y cyfnod y bu'n Ganon yn Abaty Westminster, sefydlodd brosiect cerddorol a ystyrir fel y datblygiad allweddol cyntaf ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd. Ym 1891, sefydlodd ensemble o'r enw 'Guild of St. Cecilia', sef nawdd-sant cerddoriaeth a fu farw yn 176 AD.⁴⁷ Roedd i'r ensemble dri llais, dwy ffidil a thelyn, ac ym 1891 dechreuasant deithio o amgylch nifer o ysbytai Llundain i berfformio i gleifion. Ceir cofnod o'r perfformiadau mewn cyfnodolion o'r cyfnod,⁴⁸ a pharhaodd yr arlwy hyd farwolaeth Harford ym 1906.

Gellir ystyried Harford fel un o sylfaenwyr cynharaf Therapi Cerdd yn rhyngwladol.⁴⁹ Fe'i canmolir yn bennaf am y cyngor a'r argymhellion a roddodd i gerddorion a fyddai'n perfformio mewn ysbytai e.e. pwysigrwydd hyfforddiant.⁵⁰ Dengys hyn sicrwydd ei weledigaeth i ddiogelu safonau a phroffesiynoldeb yr arlwy, a hyn mewn cyfnod cynnar yn natblygiad y grefft. Ar y llaw arall, ystyrir rhai o'i argymhellion yn ddigon cyntefig erbyn heddiw, e.e dywedir mewn erthygl yn y *British Journal of Music Therapy*:

Harford called for stringent rules for each music performance, insisting that the performers be placed in a room adjacent to the patients' ward and that they

⁴⁶ Ibid., t. 375.

⁴⁷ Ibid., t. 375.

⁴⁸ Frederick K. Harford, 'Music in Illness' (Letter to the Editor), *The Lancet* (4 July, 1891): 43; Frederick K. Harford, 'Music in Illness' (Letter to the Editor), *Magazine of Music* (August 1891): 159; Frederick K. Harford, 'Is Exhilarating or Soft Music Best for Individuals?' (Letter to the Editor) *British Medical Journal* (October 1891): 770.

⁴⁹ Tyler, 'The Music Therapy Profession in Modern Britain', t. 375.

⁵⁰ Ibid., t. 378. Gweler Pennod 5: 'Un cam yn ormod?' am astudiaeth o'r angen am hyfforddiant i berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghymru heddiw.

were never to see or speak to the patients. He offered no rationale for these requirements.⁵¹

Gan fod cyfathrebu yn un o brif hanfodion proffesiwn Therapi Cerdd yn yr unfed ganrif ar hugain, braidd yn annisgwyl yw'r argymhelliad, ac yn wir, nid pawb oedd o blaid y cynllun ar y pryd. Yn ystod cyfnod y 'Guild of St Cecilia', wynebodd Harfod gryn wrthwynebiad a rhwystrau ariannol, a chredir mai'r prif reswm i'r prosiect fethu yw fod ei weledigaeth wedi ymddangos yn rhy gynnar yn natblygiad Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, pan nad oedd cymdeithas eto yn barod i gydnabod y maes.⁵² Fodd bynnag, mae'r ffaith fod erthygl yn olrhain hanes ei waith, ac sy'n gwerthuso ei gyfraniad wedi ymddangos yng nghyfnodolyn arweiniol byd Therapi Cerdd⁵³ yn arwydd o ddatblygiad proffesiynol y maes ac yn dystiolaeth o'i arwyddocad fel arloeswr.

Cyfnodolyn Y Cerddor⁵⁴

Ni chafwyd arloeswyr tebyg yn y maes yng Nghymru. Er hyn, gwyddys fod i gerddoriaeth ran flaenllaw yn y gymdeithas Gymreig yn y cyfnod, a'i fod yn bwnc o ddiddordeb ac o bwys i'r werin ac academyddion fel ei gilydd. Tua'r un cyfnod ag y planodd Harford hedyn Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn Lloegr, dechreuwyd cyhoeddi cyfnodolyn allweddol o safbwynt datblygiad cerddoriaeth yng Nghymru. Ymddangosodd *Y Cerddor* yn fisol rhwng 1889 hyd 1921, ac o 1930 hyd 1939, gyda'r golygyddion yn cynnwys David Jenkins (1848-1915), David Emlyn Evans (1843-1913), William Morgan Roberts (1853-1923) a J Lloyd Williams (1854-1945). Cafwyd ynddo erthyglau ar wahanol agweddau o gerddoriaeth, brasluniau o ddatblygiad cerddoriaeth yng Nghymru ac adroddiadau ar gyngherddau ar draws Cymru. Gan mai *Y Cerddor* oedd un o'r prif gyhoeddiadau a roddai sylw i ddatblygiadau cerddorol yng Nghymru, gellir dadlau mai yn y cyfnodolyn hwn y byddai unrhyw ddatblygiad ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles wedi ei gofnodi. Er na chafwyd un lladmerydd nac arloeswr penodol i'r maes yng Nghymru na digwyddiad y gellir ei ystyried yn fan cychwyn iddo, gwelir – o edrych ar y datblygiadau a gofnodir yn *Y Cerddor* – na chafodd y maes ei anwybyddu'n llwyr yng Nghymru ychwaith. I'r gwrthwyneb, gwelir i

⁵¹ William B Davis, 'Music Therapy in Victorian England', *British Journal of Music Therapy* 2:1 (1988): 10-15; 11.

⁵² *Ibid.*, 15.

⁵³ *Ibid.*

⁵⁴ Yn wyneb diffyg cylchgronau cerdd sy'n trafod y maes o safbwynt cenedlaethol yng Nghymru'r bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif, gwelir mai *Y Cerddor* yw'r ffynhonnell mwyaf sylweddol a dibynadwy sy'n ymdrin â'r maes arbennig hwn.

nifer o golofnwyr *Y Cerddor* fynegi diddordeb ym mhŵer cerddoriaeth i ddylanwadu ar bobl a chymdeithas.⁵⁵ Drwy hyn, gellir dadlau fod seiliau Cymreig y maes wedi eu gosod yng nghyfnod cynnar bodolaeth *Y Cerddor*, er nad ydynt mor arwyddocaol â'r hyn a gafwyd yn Lloegr yn yr un cyfnod.

Cerddoriaeth ac athroniaeth therapiwtig

Ar sail y cysylltiad a wnaed rhwng y Groegiaid cynnar â Cherddoriaeth mewn lechyd a Lles a nodwyd uchod, nid yw'n syndod i academyddion cerddorol Cymreig a ysgrifennai yn *Y Cerddor* ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg barhau i gydnabod dylanwad honiadau'r athronwyr Groegaidd. Mewn erthyglau yn y cyfnodolyn sy'n trafod dylanwad cerddoriaeth ar y Cymry, ceir rhai cyfeiriadau uniongyrchol at athroniaethau'r henfyd e.e.:

Dan arweiniad math o reddf aruchel y daeth addysgwyr ac athronwyr Groeg i ddyfalu y ffaith fod gan gerddoriaeth ddylanwad dyrchafol ar y meddwl dynol.⁵⁶

Fodd bynnag, yn amlach na pheidio, adlais o syniadau athronyddol y Groegiaid a geir yn erthyglau'r cyfnodolyn, yn hytrach na chyfeiriadau penodol atynt. Ceir, er enghraifft, nifer helaeth o gyfeiriadau at ddylanwad cerddoriaeth ar gymeriad, gallu a natur y Cymry, a gwneir hyn gan amlaf mewn cyd-destun crefyddol. Honnir mewn erthygl yn rhifyn Gorffennaf 1894, fod:

gan gerddoriaeth ddylanwad ar foesoldeb y Cymry ... Cerddoriaeth dda a dreiddia i ddyfnderoedd enaid dyn; y mae o ganlyniad yn foddion i buro chwaeth a gwella moesau. Y mae chwaeth uchel cenedl y Cymry yn ddyledus i raddau helaeth i ddylanwad dyrchafol y gelf bur hon ... Y mae Cymru wedi cael ei galw yn 'Hen wlad y menyg gwynion', gyda chyfeiriad at y nifer fechan o droseddau ysgeler gyflawnir ynddi. Y mae cryn lawer o'r anrhydedd hwn i gael ei gyflwyno i gerddoriaeth.⁵⁷

Gellir ystyried heddiw fod yr honiad hwn yn un tra dadleuol, ac ni cheir unrhyw ymdrech i gywain tystiolaeth i gefnogi'r gosodiad hwn. Y mae hyn yn nodweddiadol o'r cyfnod, a cheir nifer o ddatganiadau ysgubol o'r un natur mewn erthyglau eraill yn *Y Cerddor*. Dywed D. Emllyn Evans ym 1896 y gall cerddoriaeth:

⁵⁵ Trafodir hyn mewn manylder ymhellach ymlaen yn y bennod.

⁵⁶ Evan Cynfig Davies, 'Lle Cerddoriaeth yn yr Addoliad', *Y Cerddor* XIV: 168 (Rhagfyr 1902): 130-131; 131.

⁵⁷ D. Jones, 'Dylanwad Cerddoriaeth ar Genedl y Cymry II', *Y Cerddor* VI: 67 (Gorffennaf 1894): 74-75; 74.

ein dyddanu a chydymdeimlo â ni pan yn drist, a'n difyrru a'n diddori pan yn llawen; a medr ein trosglwyddo i awyrgylch lle nad oes le i fydolrwydd, na hunanoldeb, na thrachwant.⁵⁸

Awgrymir hefyd y gall cerddoriaeth fod yn allweddol wrth sicrhau fod plant yn magu cymeriad chwaethus,⁵⁹ ac yn datblygu i fod yn unigolion galluog.⁶⁰ Ceir tebygrwydd rhwng yr awgrymiadau hyn â'r syniadau a gyflwynir gan Plato yn *Y Wladwriaeth*, e.e.:

Y mae addysg mewn cerddwriaeth yn dra phwysig, am fod rhythm a graddfa yn suddo ddyfnaf i graidd yr enaid, ac yn gafael ynddo'n fwyaf grymus ... am mai'r hwn a feithrinwyd ynddynt fel y dylai fyddai'r craffaf i ganfod diffygion crefftwaith sâl neu dyfiant hagr; a chan eu ffeiddio'n gyfiawn, fe ganmolai bethau prydferth a'u derbyn yn llawen i'w enaid, a chael ei faethu ganddynt a dyfod yn wir fonheddig.⁶¹

Yn ogystal â'r ysbrydol a'r addysgiadol, ceir hefyd gyfeiriadau at bwysigrwydd cymdeithasol cerddoriaeth yn *Y Cerddor*, a'r mwynhad a geir drwy gyfrwng cerddoriaeth, boed ar lefel bersonol neu gymdeithasol.⁶² Mewn erthygl gan Evan Cynfig Evans ar bwysigrwydd cerddoriaeth mewn cyd-destun addoli, sonnir am y pŵer arbennig sydd mewn rhythm cerddorol i ddylanwadu ar bobl, yn unigolion ac yn dyrfa. Ceir yma gyffyrddiadau sy'n perthyn yn agos i feddylfryd rhai Groegiaid cynnar ynghylch pŵer cerddoriaeth, ac sy'n amlwg yn cyfeirio at elfennau therapiwtig a geir yn y grefft:

Mae gan y mydr ... ar wahân i seiniau trefnus yr alaw, ddylanwad grymus i gynhyrchu trefn ac undeb ar deimladau cynhyrfus y meddwl unigol, ac yn yr un modd ar feddyliau cynulleidfa neu dyrfa. Trwy guriad mydr ar badell bres yr ymlonydda plentyn anniddig; a mynych y gwelwyd tyrfa gynhyrfus yn ymdawelu yn sŵn mydr neu ddau yn cael eu curo ar dabwrdd.⁶³

Yn yr athronyddu hyn, ceir adlais o honiadau Aristoteles wnaed ganrifoedd lawer ynghynt:

⁵⁸ David Emlyn Evans, 'Cerddoriaeth', *Y Cerddor* VIII:86 (Chwefror 1896): 9-11; 11.

⁵⁹ Jones, 'Dylanwad Cerddoriaeth ar Genedl y Cymry II', 75; a Cynolwyn Pugh, 'Cerddoriaeth ac Addoli', *Y Cerddor* XXX:351 (Mawrth 1918): 21-22; 22.

⁶⁰ David Jenkins, 'Dylanwad Canu Lleddf ac Wylofus ar Foesau', *Y Cerddor* XXVI:310 (Hydref 1914): 105-106; 106.

⁶¹ Plato, *Y Wladwriaeth*, t. 95.

⁶² Di-enw, 'Mynegiant Cerddorol II', *Y Cerddor* XI:123 (Mawrth 1899): 27-28; 27.

⁶³ Evan Cynfig Davies, 'Lle Cerddoriaeth yn yr Addoliad', *Y Cerddor* XV:169 (Ionawr 1903): 2-3; 2.

Rhythms and melodies contain representations of anger and mildness, and also of courage and temperance and all their opposites and the other moral qualities, that most closely correspond to the true nature of these qualities (and this is clear from the facts of what occurs – when we listen to such representations we change in our soul).⁶⁴

Mae'n amlwg i'r pwerau cerddorol hyn ennyn diddordeb cerddorion Cymreig ar droad yr ugeinfed ganrif, ac fe'u gwelwyd yn arbennig o berthnasol yng Nghymru, a adnabuwyd yn rhyngwladol erbyn hyn fel 'Gwlad y Gân'. Nodir gan un awdur mai ar y Cymry y caiff cerddoriaeth y dylanwad mwyaf o bob cenedl, yn sgîl ei phwysigrwydd mewn cymdeithas.⁶⁵

Rhaid cydnabod mai cymharol brin yw'r cysylltiad uniongyrchol a wneir rhwng syniadau'r Cymry am bŵer cerddoriaeth â chredoau'r athronwyr Groegaidd. Nid yw dylanwad cerddoriaeth ychwaith wedi ei astudio na'i fireinio i'r un graddau yng Nghymru ar droad yr ugeinfed ganrif â'r hyn a wnaed gan yr athronwyr Groegaidd filoedd o flynyddoedd ynghynt. Er hyn, gwelir tebygrwydd pendant rhwng meddylfryd y naill garfan a'r llall. Yn anad dim, gwelir drwy erthyglau gwahanol yn *Y Cerddor* fod sylfaen i Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles mewn cyd-destun Cymreig wedi ei osod yng Nghymru'r bedwaredd ganrif ar bymtheg. Dyma pryd y dechreuwyd cydnabod gallu cerddoriaeth i ddylanwadu ar bobl ar lefel bersonol, emosiynol a chymdeithasol, ffactorau a ystyrir heddiw yn rhan ganolog o faes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles.

Cerddoriaeth ac iechyd cymdeithasol

Gellir dadlau i faes cerddoriaeth mewn iechyd a lles cymdeithasol yng Nghymru darddu yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg, yng nghyfnod y caledi a ddaeth yn sgîl y Chwyldro Diwydiannol. Yn y cyfnod hwn, rhoddwyd cydnabyddiaeth arbennig i gerddoriaeth fel modd o ddod â phobl ynghyd i godi eu hwyliau ac i anghofio'u anhawsterau. Dywed Gareth Williams am yr ardaloedd hynny:

In the second half of the nineteenth century, towns and villages ... in the populous industrial valleys of the south in particular were the sites of a range of musical – instrumental, orchestral, above all else choral – activity quite

⁶⁴ Aristoteles, 'From the Politics', yn Oliver Strunk (ed.), *Source Readings in Music History From Classical Antiquity to the Romantic Era* (London, 1952), t. 19.

⁶⁵ Jones, 'Dylanwad Cerddoriaeth ar Genedl y Cymry II', 75.

remarkable in its intensity. It galvanized communities, mobilized armies of supporters and inflamed local passions to a white heat.⁶⁶

Gellir dadlau mai dyma'r cyfnod a roddodd i gerddoriaeth statws mor bwysig yn y gymdeithas Gymreig. Awgrymir mewn erthygl a ymddangosodd yn *Y Cerddor* ym 1894 fod y cysylltiad rhwng cerddoriaeth â statws cymdeithasol⁶⁷ wedi ei dreiddio'n ddwfn yn hanes a thraddodiad y Cymry:

Giraldus a ddywed fod y Cymry yn ystyried medr neillduol i chwareu ar y delyn uwchlaw pob dysgeidiaeth; ac yn ôl ei dystiolaeth ef, ni thymbid fod neb yn fonheddwr yng ngwir ystyr y gair yn eu plith, os na fyddai yn medru chwareu yn bur dda ar y delyn.⁶⁸

Byddai modd creu cysylltiad rhwng yr honiad hwn am statws y telynor yng Nghymru yng nghyfnod Gerallt Gymro â theorïau sy'n seiliedig ar waith cymdeithasegwyr ar ddiwedd yr ugeinfed ganrif ar gyfalaf diwylliannol. Yn ei hanfod, yr awgrym a geir yn y dyfyniad uchod yw bod statws uchel mewn cymdeithas yn mynd law yn llaw â cherddoriaeth o safon uchel. Atgyfnertha damcaniaethau o'r fath ymchwil cymdeithasegol cyfredol, sy'n dadlau fod cysylltiad rhwng statws cymdeithasol a chwaeth gerddorol.⁶⁹

Ceir hefyd gyfeiriadau mwy penodol yn y cyfnod at gerddoriaeth mewn lles cymdeithasol e.e. nodwyd yn rhifyn Chwefror 1899 o'r *Cerddor*:

Gallwn feiddio dweyd mai prif nodeb cerddoriaeth yw cyfodi neu gynhyrchu teimpladau hapus a chymdeithasol.⁷⁰

Er i bwysigrwydd cerddoriaeth mewn iechyd cymdeithasol darddu ynghanol bwrlwm diwydiannol y bedwaredd ganrif ar bymtheg, parhau wnaeth y cyfeiriadau at fuddion cymdeithasol cerddoriaeth wrth i'r ugeinfed ganrif wawrio. Ceir awgrym o bwysigrwydd cerddoriaeth yn y gymdeithas yn *Y Cerddor* ym 1907:

⁶⁶ Gareth Williams, *Valleys of Song: Music and Society in Wales, 1840-1914* (Cardiff, 1998), t. 1.

⁶⁷ Dyma faes a berthyn i gymdeithaseg cerddoriaeth, a thestun a ystyrir gan nifer o gymdeithasegwyr cyfredol e.e. Tia DeNora.

⁶⁸ D. Jones, 'Dylanwad Cerddoriaeth ar Genedl y Cymry', *Y Cerddor* VI:66 (Mehefin 1894): 63-64; 63.

⁶⁹ Bethany Bryson, 'Symbolic Exclusion and Musical Dislikes' yn Lyn Spillman (ed.), *Cultural Sociology* (Oxford, 2002), tt. 108-119. Gweler Pennod 2: 'Dogn o'r Tonig Cymdeithasol' am fwy o wybodaeth am y maes hwn.

⁷⁰ Di-enw, 'Mynegiant Cerddorol II', 27.

Mae llawer o siarad wedi bod, ac yn bod, am wellhau ystâd gymdeithasol y byd. Wrth 'y byd' yn y cysylltiad hwn meddylir y werin bobl yn fwyaf neillduol ... Un o'r moddion mwyaf effeithiol tuagat gyrhaedd yr amcan ydyw cerddoriaeth.⁷¹

Awgryma awdur y dyfyniad uchod fod modd datrys problemau cymdeithas drwy gyfrwng cerddoriaeth. Er na roddir sail gadarn i'r dyfyniad rhamantaidd hwn, gwelir fod hwn yn bwnc sy'n parhau i gael cryn sylw a chydabyddiaeth gan wasanaethau cymdeithasol a mudiadau celfyddydol fel ei gilydd ganrif a mwy yn ddiweddarach. Er hyn, cymharol isel fu'r buddsoddiad a wnaethpwyd yn y maes ar lefel llywodraethol, ac mae'n dristwch na wnaed mwy yn ystod y ganrif honno i weithredu ar yr athronyddu a gafwyd yn y cyfnod cynnar hwn yn natblygiad maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles.

O ystyried y dyfyniad uchod o waith Arthur Wynn, mae'n ddiddorol i'r awdur ddefnyddio'r term 'moddion' i ddisgrifio effaith cerddoriaeth ar y gwrandawyr a'r ymarferwyr. Er yr ymddengys ar yr olwg gyntaf i'r term berthyn i fyd iechyd, fe'i defnyddiwyd yn ogystal yn y cyfnod hwn wrth ymdrin â cherddoriaeth mewn cyd-destun Cristnogol. Awgryma'r term fod cerddoriaeth yn fodd o wella'r unigolyn. Ceir sawl cyfeiriad tebyg yn *Y Cerddor* at gerddoriaeth fel 'moddion' mewn cyd-destun Cristnogol, i hybu tröedigaethau ysbrydol.⁷² Mae'n nodweddiadol o'r cyfnod, o gofio gwerth a phwysigrwydd Cristnogaeth yn y gymdeithas Gymreig yr adeg honno, mai un o brif fuddion cerddoriaeth oedd ei bod yn gyfrwng i gyfoethogi'r addoliad. Mewn cyfnod a welodd nifer o ddiwygiadau crefyddol yng Nghymru, daeth y defnydd o gerddoriaeth yn flaenoriaeth wrth i Gristnogaeth ymledu ymhlith y Cymry, yn arbennig canu cynulleidfaol.

Dylanwad Cristnogaeth ar gerddoriaeth

Yng nghyfnod y Groegiaid cynnar, ceir cyfeiriadau niferus at gerddoriaeth fel cyfrwng i gysylltu â'r duwiau e.e. ceir cyfeiriad at bwysigrwydd cerddoriaeth ar ffurf 'emynau' yn nhemlau iachau'r duw Aesculapius.⁷³ Yn yr un modd, yng Nghymru, amlygir y berthynas bwysig rhwng cerddoriaeth â'r byd ysbrydol yn bennaf drwy ganu cynulleidfaol mewn addoliad. Er i gerddoriaeth yn wreiddiol gael ei bychanu a'i phardduo yn sgîl twf Cristnogaeth, erbyn Diwygiad 1736, roedd canu cynulleidfaol yn rhan allweddol a chanolog

⁷¹ Arthur Wynn, 'I ba beth y bu'r gollod hon?' *Y Cerddor* XIX:228 (Rhagfyr 1907): 130-131; 130.

⁷² Jones, 'Dylanwad Cerddoriaeth ar genedl y Cymry II', 74-75.

⁷³ Georg Luck (trans.), *Arcana Mundi: Magic and the Occult in the Greek and Roman Worlds: A Collection of Ancient Texts* (Baltimore, 2006), t. 186.

o'r addoliad Cymreig.⁷⁴ Dyma enghraifft gynnar yng Nghymru lle yr honwyd i gerddoriaeth gael effaith gorfforol ac ysbrydol ar yr addolwyr. Ers y cyfnod hwn, parhaodd cerddoriaeth i gael lle amlwg mewn addoldai yng Nghymru, fel cyfrwng i fynegi mawl. Erbyn y bedwaredd ganrif ar bymtheg, ymddengys sawl cyfeiriad yn *Y Cerddor* sy'n cydnabod y pŵer a'r grym 'ysbrydol' a gysylltir â cherddoriaeth. Ym 1889, nodwyd:

Un o'r pethau mwyaf effeithiol tuag at wareiddio cenedl ydyw Cerddoriaeth. Y mae ganddi ddylanwad ar holl nwydau y natur ddynol; y mae yn ein gwneyd yn llawen ac yn drist, yn hyf ac yn ofnus, yn dawel ac yn gyffrous; ac y mae yn foddion arbennig i gynhyrchu'r ysbryd addoli yn ein cynulleidfa crefyddol.⁷⁵

Defnyddiwyd cerddoriaeth, a chanu yn benodol, fel gweithgaredd ganolog at ddibenion crefyddol o'r fath yn y cyfnod. Ar ddechrau'r ugeinfed ganrif (1904-1905), profwyd diwygiad crefyddol arall yng Nghymru, eto o dan ddylanwad cerddoriaeth.⁷⁶ Yn y blynyddoedd a ragflaenodd y Diwygiad hwnnw, cafwyd sawl cyfeiriad yn *Y Cerddor* at bwysigrwydd a phŵer cerddoriaeth mewn gwasanaethau crefyddol.⁷⁷ Awgrymir fod addoliad yn dod yn fyw wrth ganu, gan fod y gynulleidfa yn cael cyfle drwy gyfrwng cerddoriaeth i fynegi eu hemosiynau a'u teimladau a thrwy hynny ddyrchafu'r Ysbryd.⁷⁸ Parhaodd y meddylfryd hwn am gerddoriaeth am flynyddoedd wedi'r Diwygiad, gyda llawer yn mynegi barn ramantus am yr elfennau ysbrydol sydd yn gudd mewn cerddoriaeth. Mewn sgwrs ddychmygol rhwng cerddoriaeth a'r awdur, dywed Griffith William Hughes o Lerpwl yn 1914:

Angyles fwyn! O ba le y daethost? ... tybiais ei chlywed yn ateb - "Deuthum oddiwrth Dduw, af i galon dyn i'w swyno a'i ddyrchafu a'i gynysgaeddu â chyfrwng mawl i'm Hanfodydd Dwyfol" ... Oni theimlwn pan ym mhresenoldeb y gerddoriaeth aruchelaf ein bod wyneb yn wyneb â'r Dwyfol a'r ysbrydol?⁷⁹

⁷⁴ Am fwy o wybodaeth am bwysigrwydd cerddoriaeth yn y diwygiad hwn, gweler R.D.Griffith, *Hanes Canu Cynulleidfaol Cymru* (Caerdydd, 1948).

⁷⁵ T. Wigley, 'Purdeb Chwaeth mewn Cerddoriaeth', *Y Cerddor* I:11 (Tachwedd 1889): 116; 116.

⁷⁶ Gwelir cyfeiriadau at bwysigrwydd cerddoriaeth yn y diwygiad yn David Jenkins, 'Canu a'r Diwygiad', *Y Cerddor* XVII:195 (Mawrth 1905): 22-23; 22.

⁷⁷ Davies, 'Lle Cerddoriaeth yn yr Addoliad', 131; David Jenkins, 'Defosiwn y Gwasanaeth Crefyddol', *Y Cerddor* XVI:181 (Ionawr 1904): 1-3; 2.

⁷⁸ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais', sy'n edrych ar farn cantorion corawl am y cysylltiad rhwng canu corawl â theimladau ysbrydol.

⁷⁹ Griffith William Hughes, 'Cerddoriaeth: Myfyrdodau', *Y Cerddor* XXVI:302 (Chwefror 1914): 9-10; 9.

Dylid nodi ei bod yn debygol mai at ganu emynau y cyfeirir wrth son am 'gerddoriaeth aruchel' yn y dyfyniad uchod, gan mai dyma'r ffurf fwyaf cyffredin o gerddoriaeth gysegredig ymhlith y werin Gymreig ddechrau'r ugeinfed ganrif. Er na cheir yma gysylltiad penodol â Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles, gwyddys y byddai emynau'r cyfnod yn cael eu canu gan gynulleidfa, a honno'n gynulleidfa dorfol, niferus. O gofio y ceir nifer o gyfeiriadau at y cysylltiad rhwng canu cynulleidfaol a lles cymdeithasol heddiw,⁸⁰ gellir dadlau fod yma enghraifft gynnar o'r berthynas rhwng canu cynulleidfaol ac iechyd a lles. Fodd bynnag, ceir hefyd gyfeiriadau at ddylanwad cerddoriaeth ar deimladau ac emosiynau'r unigolion mewn cyd-destun addoliad e.e.:

Swm a sylwedd y cwbl yw fod Cerddoriaeth, ond ei harfer yn briodol, yn sirioli bywyd dyn, yn ymlid ymaith brudd-der o'i galon, yn ysgafnhau ei fron, ac yn ddyrchafol iddo.⁸¹

Er bod yma gysylltiad crefyddol amlwg, dyma esgor ar y gred fod modd defnyddio cerddoriaeth i ddylanwadu ar bobl ar lefel unigol mewn ffyrdd amrywiol, ac yn benodol i godi calon yr unigolyn. Dyma gyfeiriad sy'n creu cysylltiad uniongyrchol rhwng cerddoriaeth ac iechyd a lles.

Seicoleg Cerddoriaeth

Dengys dyfyniadau sy'n awgrymu'r cysylltiad rhwng cerddoriaeth a lles ysbrydol fod cynnydd yn y diddordeb mewn dylanwad seicolegol cerddoriaeth yn y cyfnod. Daw'n amlwg fod cerddorion ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg yn cydnabod mai prif ddefnydd cerddoriaeth mewn cyd-destun iachusol yw'r hyn a ystyrir heddiw yn ddylanwad seicolegol a meddyliol, yn hytrach na'r ffisegol. Ceir enghraifft o gyfeiriad at y defnydd o gerddoriaeth i wella iselder, a'i werth ym maes iechyd meddwl, yn y dyfyniad isod a gyhoeddwyd ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg:

[P]rif nodwedd peroriaeth a chynghanedd yw diosg yr enaid o bob meddwl anhapus, a thywallt i'r meddwl rhyw lawenydd tawel, hyfrydber, tuhwnt i'r hyn a ellir ddarlunio â geiriau, a gosod y galon mewn tawelwch o dosturi, a charedigrwydd.⁸²

⁸⁰ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' am fwy o wybodaeth.

⁸¹ Hughes, 'Cerddoriaeth: Myfyrdodau', 10.

⁸² Di-enw, 'Mynegiant Cerddorol', *Y Cerddor* XI:122 (Chwefror 1899): 10-11; 10.

O ystyried fod rhai o'r ffactorau a nodir uchod yn berthnasol i feysydd sy'n cael dylanwad uniongyrchol ar iechyd a lles yn ôl Mudiad Iechyd y Byd e.e. teimladau cadarnhaol,⁸³ gwelir y ceir yma gyfeiriad perthnasol at ddylanwad cerddoriaeth ar iechyd a lles. Ceir nifer o gyfeiriadau cyffelyb a rydd gydnabyddiaeth i allu cerddoriaeth i ddylanwadu ar yr hyn y cyfeirir ato fel yr 'ysbryd' e.e.:

Parabliad yr ysbryd i iaith y galon ydyw cerddoriaeth⁸⁴

Er bod i'r term 'ysbryd' arwyddocâd crefyddol,⁸⁵ ceir awgrym ei fod hefyd yn cyfeirio at deimladau meddyliol, emosiynol a phersonol – ac yn cwmpasu'r hyn a fyddai erbyn heddiw yn cael ei ystyried o fewn i faes iechyd meddwl.⁸⁶ Cyhoeddwyd erthygl yn dwyn y teitl 'Cerddoriaeth' yn *Y Cerddor* ym 1892, lle nodir eto allu cerddoriaeth i ddylanwadu ar yr emosiynau:

Cawn ambell un yn cael ei ddirwyn i wenu, tra y bydd un arall wrth ei ymyl yn prysur sychu dagrau wrth wrando ar yr un miwsig; ni raid dweyd ei bod wedi cyrraedd ystafelloedd dirgeledig calonnau y ddau.⁸⁷

Dyma enghraifft gynnar o ymdriniaeth bynciol sy'n parhau'n flaenoriaeth ym maes seicoleg cerddoriaeth heddiw, sef cerddoriaeth gysylltiadol [associative], sef y modd y gall cerddoriaeth ddylanwadu'n wahanol ar bobl yn ôl profiadau ac atgofion penodol yr unigolyn hwnnw. Dywed John Sloboda a Susan O'Neill, dau ymchwilydd amlwg ym maes Seicoleg Cerddoriaeth:

At one very important level of analysis, music is not inherently emotional. It is the way we hear it that makes it so.⁸⁸

⁸³ World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life* (Geneva, 1997), t. 4.

⁸⁴ David William Lewis, 'Dylanwad Caniadaeth Gysegredig er Meithrin yr Ysbryd Cenhadol', *Y Cerddor* XVII:197 (Mai 1905): 47-48; 47.

⁸⁵ Dychwelir at y pwnc hwn eto yn nes ymlaen yn y bennod.

⁸⁶ Nododd ymchwilydd yn yr unfed ganrif ar hugain fod ffactorau ysbrydol yn dylanwadu ar les yr unigolyn. Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' am fwy o wybodaeth.

⁸⁷ Evan David Lloyd, 'Cerddoriaeth' [Papur a ddarllenwyd yng Nghymdeithas Lenyddol Capel Charing Cross Road, Llundain, Mawrth 18, 1892], *Y Cerddor* IV:45 (Medi 1892): 101-102; 101.

⁸⁸ John Sloboda & Susan O'Neill, 'Emotions in Everyday Listening to Music' yn Patrin Juslin & John Sloboda (eds.), *Music and Emotion: Theory and Research* (Oxford & New York, 2001), t. 98.

Dengys hyn fod perthynas unigryw rhwng cerddoriaeth â'r unigolyn, yn ôl profiadau ac atgofion personol. Dyma, yn ei hanfod, a fynegir gan Evan David Lloyd. Cyfeirir ymhellach at atgofion mewn erthygl yn *Y Cerddor* ym 1896:

Nis gallwn esbonio sut y daw darnau o felodion na chlywsom er ys blynyddau meithion, yn ôl atom, a hynny yn annibynnol ar unrhyw ymgais ar du yr ewyllys ... Gallant fod wedi eu claddu am flynyddau, ond nid ydynt byth yn llwyddo yn eu gorweddleoedd; deuant yn ol mor newydd ag erioed, er yn dangos y dyfnder lle y buont cyhyd, gan yr adgofion dirgel o lawenydd neu alar, o bleser neu boen, ddygant gyda hwy.⁸⁹

Gwelir fod Seicoleg Cerddoriaeth yn bwnc a oedd o ddi-ddordeb i rai academyddion cerddorol Cymru ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg, i'r graddau y gellir honni iddynt fod o flaen eu hamser, oherwydd y mae'r maes hyd heddiw yn parhau i fod yn ei ddyddiau cynnar o ran datblygiad academaidd.

Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles

Er cynifer y cyfeiriadau yn *Y Cerddor* at bŵer a grym cerddoriaeth, a hynny mewn cydestun crefyddol, ysbrydol, meddyliol, addysgiadol neu gymdeithasol, prin yw'r cyfeiriadau at y defnydd o gerddoriaeth i ddylanwadu'n uniongyrchol ar iechyd. Ceir un cyfeiriad prin at bwysigrwydd anadlu'n gywir wrth osgoi afiechydon,⁹⁰ a bod astudio cerddoriaeth, yn enwedig canu, yn gymorth i wneud hyn. Ymddengys yn *Y Cerddor* ym 1912 gyfieithiad o erthygl gan yr Eidalwr, Albert Visetti (1846-1928), athro canu yn y Coleg Cerdd Brenhinol rhwng 1883 a 1927, sy'n nodi'r pwysigrwydd hwn. Wrth sôn am ymchwil i'r maes, nodir:

O'r chwe miliwn o blant a archwiliwyd, cafwyd fod tair miliwn saith gant a phedwar ugain o filoedd o honynt yn dioddef oddiwrth afiechyd, a chynwysai y ffigyrau hyn dros triugain mil o achosion o lynoriaid yr ysgyfaint (tuberculosis) hawdd ei adnabod ... Y wers bwysicaf all plentyn ei dysgu ... ydyw "Sut i Anadlu" ... Pa gwrs bynnag a fabwysiedir, dylid ei wthio'n mlaen yn ddioed, rhag ofn iddo ddod yn flotyng ar ein cydwybod.⁹¹

Ymddengys enw Albert Visetti fwy nag unwaith yn y cyfnodolyn hwn fel un a oedd yn ymchwilio i ddefnydd cerddoriaeth ym maes iechyd. Yn un o'r erthyglau prin sy'n edrych yn

⁸⁹ Evans, 'Cerddoriaeth', 10.

⁹⁰ Dyma ffactor sy'n parhau hyd heddiw i dderbyn cryn sylw mewn ymchwil i fuddion meddygol canu (gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais').

⁹¹ Albert Visetti, 'Anadlu ac Iechyd', *Y Cerddor* XXIV:287 (Tachwedd 1912): 118-119; 118-119.

benodol ar y defnydd o gerddoriaeth i wella iechyd yn *Y Cerddor*, cyfeiria David Jenkins at waith Visetti fel athro yn y Coleg Cerdd Brenhinol, ac yn benodol at ei waith wrth drin amryw gyflyrau.⁹² Dylid nodi fod erthyglau o waith Visetti hefyd wedi ymddangos mewn cyfnodolion cerddorol Prydeinig yn yr un cyfnod. Gwelir o'r erthyglau hyn ei fod o flaen ei amser wrth ymdrin â Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Fel y dywedodd ym 1913:

Let us use whatever power is in our hands for the further research in the cause of music as a means of cure, in the hope that our medical profession will see their way to give some thought to the question.⁹³

Ni wireddwyd gobeithion Visetti ac ni roddwyd cydnabyddiaeth feddygol i gerddoriaeth mewn iechyd am flynyddoedd lawer wedi iddo gyhoeddi'r erthygl hon ysywaeth. Gellir dadlau nad yw'r gydnabyddiaeth hyd heddiw wedi cyrraedd ei lawn botensial. Mynegodd Visetti ei ddyhead i weld datblygiad allweddol ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd, a hyn mewn cyfnod cynnar iawn yn hanes y maes. Mae'r ffaith i'w erthyglau gael eu cyhoeddi yn *Y Cerddor* yn ogystal â chyfnodolion megis *The Musical Times* yn arwydd fod y datblygiadau i faes Cerddoriaeth mewn Iechyd a gofnodwyd yng Nghymru yn gyfredol â'r datblygiadau cenedlaethol a rhyngwladol. Yn ogystal, mae'r ffaith fod ymdrech wedi ei gwneud i gyfieithu'r erthyglau hyn i'r Gymraeg ac i'w cyhoeddi yng nghyfnodolyn *Y Cerddor* yn brawf o'r diddordeb oedd gan gerddorion Cymreig y cyfnod yn y maes newydd hwn, a'u hawydd i ledaenu'r neges am bwysigrwydd yr ymchwil a wnaed ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn y cyfnod. Awgrymir felly nad oedd Cymru yn oedi'n ddiangen nac yn llusgo y tu ôl i wledydd eraill yn ei diddordeb yn natblygiadau'r maes. Diddorol hefyd yw nodi na chyfyngwyd yr astudiaeth i ddatblygiadau Prydeinig yn unig. Yn hytrach, lledaenwyd y gorwelion i edrych ar ddatblygiadau rhyngwladol. Yn yr un erthygl ag y nodwyd uchod, â Jenkins ymlaen i drafod datblygiadau eraill oedd ar droed yn Ewrop o safbwynt Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles:

Mae dylanwad gan gerddoriaeth ar y rhai sydd â'u meddyliau wedi amharu. Yn Ffrainc, mewn lle mae yr anffodusion hyn yn cael eu cadw, rhoddir prawf ar wahanol fathau o gerddoriaeth, ac y mae rhyfeddod fel y mae cerddoriaeth y prif feistri yn effeithio ar wahanol gymeriadau. Un eneth oedd wedi colli ei

⁹² David Jenkins, 'Dylanwad Cerddoriaeth', *Y Cerddor* XXVI:310 (Hydref 1914): 114; 114.

⁹³ 'Albert Visetti', *The Musical Times* 54: 841 (March 1913): 153-156; 154.

synhwyrau yn dweyd fod un o Nocturnes Chopin yn ei hadgofio o dymor ieuencid, ei rhieni, a'r rhai oedd yn ei charu.⁹⁴

Er na wnaethpwyd llawer o waith i feithrin y diddordeb yn y maes hwn yng Nghymru, daw i'r amlwg fod gan rai unigolion megis awdur yr erthygl uchod gryn diddordeb yn y maes. Bu David Jenkins yn olygydd ar *Y Cerddor* am rai blynyddoedd, a thrwy erthyglau amrywiol a ysgrifennodd am y maes, gwelir ymdrechion i gyhoeddi ei weledigaethau ef am bwysigrwydd Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles.

Cerddoriaeth yng nghyfnod y Rhyfel Byd Cyntaf

Gyda dyfodiad y Rhyfel Byd Cyntaf ym 1914, gwelwyd datblygiad arwyddocaol ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles ar lefel ryngwladol. Nid rhannu syniadau ac athronyddu am ddylanwad cerddoriaeth ar Iechyd a wnaed bryd hynny. Yn hytrach, daeth cerddoriaeth yn rhan ymarferol bwysig yn yr ymgyrch i gynnal a chadw cymdeithas mewn cyfnod o galedi a chythrwfl. Un agwedd bwysig ar y defnydd o gerddoriaeth yn y cyfnod hwn oedd lleihau poen a gwewyr meddwl y milwyr drwy gynnig iddynt rywbeth fyddai'n dwyn eu sylw oddi wrth galedi ac anhawsterau bywyd. Oherwydd y gydnabyddiaeth a roddwyd eisoes i bŵer cerddoriaeth i ddylanwadu ar emosiwn a theimladau, trefnwyd nifer fawr o berfformiadau cerddorol a chyngherddau yn ystod y rhyfel i'r diben hwn.⁹⁵ Dywedwyd yn *Y Cerddor* ym 1919 wrth edrych yn ôl ar y defnydd o gerddoriaeth yn ystod y rhyfel:

Y mae dylanwad trydanol gan gân genedlaethol pan ei cenir gan dorf o bobl mewn argyfwng gwladol ... y fath ran ogoneddus a chwaraeodd cerddoriaeth yn y gwersylloedd yn Rhyl, Oswestry +.c, yn ystod hyfforddiant ein bechgyn cyn wynebu maes yr ymladdfa!⁹⁶

Fel y nodir yma, gwelwyd twf yn y defnydd o gerddoriaeth fel modd o godi'r ysbryd yng Nghymru. O edrych yn benodol ar ddefnyddio cerddoriaeth i gynorthwyo'r milwyr yn ystod y rhyfel, ceir sawl cyfeiriad at y posibilrwydd o fynd â cherddoriaeth o Gymru i faes y gad.

⁹⁴ Jenkins, 'Dylanwad Cerddoriaeth', 114.

⁹⁵ e.e. nodir yn 'Hanesion', *Y Cerddor* XXVII:316 (Ebrill 1915): 43-44; 43: 'Cynhaliwyd cyngerdd i'r milwyr yng Nghapel y Tabernacl [Aberystwyth] nos Fawrth, Mawrth 9fed ... mynychir [cyngherddau] gan y milwyr a'r dref wrth y cannoedd'.

⁹⁶ William Cynon Evans, 'Gwasanaeth Amrywiol Cerddoriaeth III', *Y Cerddor* XXXI:371 (Tachwedd 1919): 123-124; 123.

Ymddengys fod nifer o gerddorion Cymreig wedi bod yn rhan o'r digwyddiadau hyn.⁹⁷ Defnyddiwyd cerddoriaeth mewn cyd-destun adloniadol yma, i godi hwyliau'r milwyr, a chafodd hyn ei ganmol a'i gymeradwyo'n fawr yng Nghymru. Ceir enghraifft ym 1916, pan deithiodd parti o gantorion o Gymru i Ffrainc i ganu i'r milwyr.⁹⁸ Ceir hefyd enghreifftiau o geisiadau i anfon offerynnau cerdd at ddefnydd y milwyr, er mwyn iddynt allu eu diddanu eu hunain. Ymddengys fod yr organ geg yn offeryn poblogaidd iawn ganddynt.⁹⁹ Ceir cyfeiriad at yr offeryn hwn ym Mawrth 1916 fel un o ofynion y milwyr:

Bydd yn dda gan ein milwyr gartref a thros y dŵr dderbyn cyfraniadau o mouth-organs, myglys, papurau, cylchgronau, teisenau, canwyllau, safety matches, ymenyn ayyb.¹⁰⁰

Gofynnwyd am gopiâu o gerddoriaeth gyhoeddedig yn ogystal ag offerynnau cerdd i anfon at y milwyr, sy'n arwydd o'r galw fu am ddigwyddiadau cerddorol i godi ysbryd y milwyr yn y cyfnod argyfyngus hwnnw. Awgrymir hefyd fod y milwyr yn ystyried cerddoriaeth yn llesol am ei fod yn gyfrwng mwynhad iddynt, ac o ganlyniad astudiwyd a chwaraewyd llawer o gerddoriaeth yn eu gwersylloedd.¹⁰¹ Cyfeirir at gerddoriaeth hefyd drwy gyfrwng mudiad yr Y.M.C.A. (Young Men's Christian Association), a fu'n gyfrifol am gynnig amrywiaeth o gyfleoedd i'r milwyr er mwyn gofalu am eu lles. Fel y gwelir yn yr apêl isod i bobl Cymru, rhoddwyd sylw a phwysigrwyd i gerddoriaeth yn eu gwaith:

Mae'r pwyllgor ... yn apelio'n gryf at Gerddorion i gynorthwyo yn natblygiad Gwaith Cerddorol mewn cysylltiad â'r Y.M.C.A. yn ei 2,000 o ganolfannau yn y gwersylloedd gartref ac ar Faes y Rhyfel. Yn ystod y 3 blynedd aeth heibio, mae profiad yn dangos y fath gaffaeliad amhrisiadwy ydyw cerddoriaeth, a

⁹⁷ e.e. Nodir yn *Y Cerddor* XXVII:319 (Gorffennaf 1915): 75; 75: 'Ymhlith y fintai o gantorion fu yn Ffrainc yn canu i'r milwyr yn niwedd Mai, gwelwn enw Mr. David Ellis, y tenor adnabyddus, yr hwn, fel arfer, a gafodd dderbyniad brwdfrydig'.

⁹⁸ e.e. Nodir yn 'Hyn a'r Llall', *Y Cerddor* XXVIII:335 (Tachwedd 1916): 139; 139: 'Bwriada Mr. Percy Smith, arweinydd Cymdeithas Cerddorfaol y Rhondda, fyned â pharti bychan o gantorion allan i Ffrainc ym mis Ionawr i ganu i'r milwyr. Erys yno am dair wythnos. Hwn fydd y parti Cymreig cyntaf i fynd allan'.

⁹⁹ e.e. Nodir yn *Y Cerddor* XXVII:324 (Rhagfyr 1915): 138; 138: 'Mae Musical News wedi casglu £400 i ddarparu mouth organs i'r milwyr yn y trenches. Rhywbeth i dynnu eu meddyliau oddi wrth yr anfadwaith sy'n eu hamgylchynu'.

¹⁰⁰ 'Nodion', *Y Cerddor* XXVIII:327 (Mawrth 1916): 30; 30.

¹⁰¹ e.e. Nodir yn 'Hyn a'r Llall', *Y Cerddor*, XXIX:340 (Ebrill 1917): 42; 42: 'Mae dosbarth o efrydwyr mewn gwahanol gangau o gerddoriaeth, – Lleisiol, offerynol, a damcaniaethol, – yng ngwersyll y Carcharorion Prydeinig Rühleben. Mae tua 60 o aelodau. Mr Edgar L. Bainton ydyw'r prifathraw. Mae rhyw ychydig o ddaioni yn debyg o ddilyn y carchariad, heblaw fod astudiaeth o unrhyw bwnc yn help i dreulio'r oriau meithion i'r bechgyn sy'n rhwym ar hyn o bryd'.

gobeithia y Pwyllgor y gellir codi o leiaf £5,000 at ddatblygu bywiogrwydd cerddorol newydd yn y cyfeiriadau a awgryma'r Pwyllgor.¹⁰²

Daw'n amlwg o hyn fod cerddoriaeth wedi chwarae rhan bwysig ym mywyd milwyr ar faes y gad yn ystod y rhyfel byd cyntaf. Roedd y cyfnod hwn hefyd yn allweddol yn y broses o ddatblygu arlwy gerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd ym Mhrydain. Am y tro cyntaf, cafwyd defnydd helaeth o gerddoriaeth mewn ysbytai. Wrth edrych ar darddiad elusennau Prydeinig sy'n parhau hyd heddiw i ddarparu cerddoriaeth fyw mewn ysbytai e.e. 'Music in Hospitals', edrychir yn ôl ar gyfnod y Rhyfel Byd Cyntaf fel y cyfnod pan ddechreuwyd defnyddio cerddoriaeth i'r diben hwn.¹⁰³ Darparwyd arlwy gerddorol eang mewn ysbytai ar gyfer y milwyr clwyfedig mewn nifer o ardaloedd yng Nghymru drwy gydol y rhyfel. Yn y brifddinas y cynhaliwyd mwyafrif y cyngherddau, yn ôl yr hyn a gofnodir yn adran 'hanesion' *Y Cerddor*. Ymddengys y cofnod cyntaf ym mis Chwefror 1916:

Caerdydd: Cynhelir cyngherddau byrion bron yn feunyddiol gan wahanol bartïon yn ysbytai'r ddinas, a gwerthfawrogir hwy gan y clwyfedigion.¹⁰⁴

Cynhaliwyd cyngerdd ar gyfer y milwyr Ffrengig hefyd mewn ysbyty yng Nghaerdydd ym mis Mawrth 1917¹⁰⁵ ac wrth grynhoi'r arlwy ym mlwyddyn olaf y rhyfel, cyfeirir at apêl a lluosogrwydd y cyngherddau hynny:

Rhoddir cyngherddau afrifed bron bob mis gan gorau ac unawdwyr i'r Ysbytai yn y ddinas, ac er cynorthwyo achosion da ereill.¹⁰⁶

Ceir nifer o gyfeiriadau at gyngherddau a drefnwyd ar gyfer milwyr clwyfedig ar hyd a lled Cymru yn ogystal, e.e. Ysbyty Croesnewydd, ger Wrecsam,¹⁰⁷ Merthyr Tydfil,¹⁰⁸ ac Ysbyty

¹⁰² 'Apêl Cerddorion Y.M.C.A.', *Y Cerddor* XXX:353 (Mai 1918): 49; 49.

¹⁰³ Dylid nodi er hyn fod enghreifftiau cynharach o ymchwil ar gerddoriaeth a gwahanol agweddau o iechyd yn bodoli. Gweler Sylvia Lindsay, *A Songbird to the Heart: The Story of the Council for Music in Hospitals* (Durham, 1995) am fwy o wybodaeth am ymchwil gynnar i'r maes, a tharddiad cerddoriaeth mewn ysbytai yn Lloegr adeg y Rhyfel Byd 1af.

¹⁰⁴ 'Hanesion', *Y Cerddor* XXVIII:326 (Chwefror 1916): 18-20; 20.

¹⁰⁵ 'Hanesion', *Y Cerddor* XXIX:339 (Mawrth 1917): 30; 30.

¹⁰⁶ 'Hanesion', *Y Cerddor* XXX:350 (Chwefror 1918): 17-20; 17.

¹⁰⁷ 'Hanesion', *Y Cerddor* XXVIII:335 (Tachwedd 1916): 139-140; 140; 'Hanesion', *Y Cerddor* XXIX:338 (Chwefror 1917): 17-20; 20.

¹⁰⁸ 'Hanesion', *Y Cerddor* XXX:350 (Chwefror 1918): 17-20; 20.

Milwrol Penrhiwtyn, Castell-nedd.¹⁰⁹ Cyfeirir yn ddiweddarach hefyd at garnifal a gynhaliwyd i 'ddiddori' 400 o filwyr Ysbyty Castell Nedd, a honnir iddo gynnwys llawer o berfformiadau cerddorol hwyliog,¹¹⁰ gyda'r bwriad o godi morâl a hybu lles cyffredinol ymysg y milwyr. Sylwir fod y mwyafrif o'r cyngherddau hyn yn digwydd yn nwyrain Cymru, mewn ysbytai mawr mewn ardaloedd mwyaf poblog, ac mae'n debyg mai dyma lle byddai'r mwyafrif o filwyr yn cael eu trin. Nid oedd y perfformiadau hyn yn unigryw i Gymru, a cheir cofnod o gyngherddau cyffelyb ledled Prydain. Dywed *The Musical Times* ym mis Awst 1917 i'r Music in War-Time Committee drefnu dros ddau gant pedwar deg wyth o gyngherddau ar draws Prydain, ar gyfer oddeutu pum mil ar hugain o gleifion a staff ysbytai.¹¹¹ Er y fath weithgarwch, dylid nodi fod rhai o ysgolheigion cerddorol y cyfnod wedi mynegi pryder am natur ac ansawdd y gerddoriaeth a ddefnyddiwyd mewn cyngherddau o'r fath, gan honni fod cerddoriaeth sentimental a gwladgarol yn cael blaenoriaeth, a hynny ar draul cerddoriaeth o chwaeth artistig safonol.¹¹² Fodd bynnag, gwelwyd fod eraill yn barod i gyfiawnhau hyn. Fel y dywedodd H. C. Colles ym 1914:

Some of these concerts may perform music which is not of very great value. But it is at least doing something, keeping an open door for music, pressing upon people the idea that it is worth while to think of things which are more permanent than the scraps of news and fiction which daily filter through into the newspapers from the Front.¹¹³

Gwelir cyffelybiaeth rhwng y ddadl hon â dadl gyfredol ymhlith y rhai sy'n darparu arlwy gerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghymru, gyda'r angen i gynnal safon uchel perfformiadau yn parhau yn bwynt dadleuol yn eu mysg.¹¹⁴

Pan ddaeth diwedd y rhyfel ym 1918, gwelwyd fod twf amlwg wedi bod yn y defnydd o gerddoriaeth mewn ysbytai. Cymaint oedd y bri ar ganu ymysg y milwyr yn ystod y terfysg

¹⁰⁹ 'Hanesion', *Y Cerddor* XXVIII:333 (Medi 1916): 104; 104. Cafwyd cofnod arall o gyngerdd yn yr un ysbyty yn *Y Cerddor* XXIX: 337 (Ionawr 1917): 7-8; 8.

¹¹⁰ 'Hanesion', *Y Cerddor* XXIX:346 (Hydref 1917), 115-116; 116.

¹¹¹ 'The Music in War-Time Committee: Hospital Concerts', *The Musical Times* 58:894 (August 1917): 372; 372.

¹¹² Emile Jaques-Dalcroze, 'Music and the War', *The Musical Times*, 56: 873 (November 1915): 656-657; 656.

¹¹³ H.C.Colles, 'Music in War-Time', *Proceedings of the Musical Association* 41:1 (1914): 1-15; 7.

¹¹⁴ Gweler Pennod 5 'Un Cam yn Ormod' am fwy o wybodaeth.

nes bod galw iddynt barhau i drefnu gweithgareddau o'r fath mewn ardaloedd yng Nghymru ar achlysuron yn dilyn y rhyfel hefyd.¹¹⁵

Ond, nid mewn lleoliadau gofal iechyd nac ychwaith er budd y milwyr yn unig y defnyddiwyd cerddoriaeth yn ystod cyfnod y Rhyfel Mawr. O edrych ar gofnodion *Y Cerddor* yng nghyfnod y rhyfel, gwelir fod y Cymry wedi manteisio ar y bri oedd ar ganu cynulleidfaol yn y cyfnod, drwy gynnal digwyddiadau cerddorol ar hyd a lled y wlad.¹¹⁶ Lledodd yr ymwybyddiaeth fod i gerddoriaeth bŵer arbennig i godi ysbryd y gymdeithas. Fel y dywedodd David Tawe-Jones ym 1919 wrth edrych yn ôl ar gyfnod cythryblus y rhyfel, y dylid manteisio mwy ar gerddoriaeth i'r diben hwn:

Y mae cerddoriaeth yn rhywbeth mwy na boddhau'r glust ag ychydig seiniau melys; ei chenhadaeth yw mynegu rhywbeth. Rhaid iddi fod yn gyfrwng i godi'r gwrandawr allan o honno ei hun i fydoedd uwch, gan ddwyn ei enaid i gyffyrddiad â mawrfrydedd, prydferthwch, llawenydd, gofid, tangnefedd, disgwyliad, ac, yn wir, pob teimlad y mae ei enaid yn agored iddo.¹¹⁷

Unwaith eto, gwelir fod y ffactorau uchod yr honnir iddynt gael eu dylanwadu gan gerddoriaeth yn y cyfnod e.e. llawenydd, bellach yn feysydd a ystyrir yn berthnasol i faes iechyd a lles.¹¹⁸

Gwyddys fod i gerddoriaeth arwyddocad allweddol yn codi ysbryd o fewn cyd-destun cymdeithasol mewn ardaloedd diwydiannol yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif, a chynyddodd hyn ymhellach yn ystod caledi'r Rhyfel Byd Cyntaf. Dywed Henry Lewis wrth drafod twf Eisteddfodau yn ne Cymru adeg y rhyfel:

Y mae'n ddiau fod bywyd yn y rhannau poblog a phrysur hyn o'r wlad yn haws ei fyw o lawer iawn, oblegid yr Eisteddfodau hyn, oherwydd cedwir rhyw nwyf iach ganddynt ymhlith y bobl, a bair iddynt anghofio llawer o helbulon a thristwch yr amseroedd. Daw'r gân i felysu'r bywyd, ac un o beryglon mwyaf echrydus y

¹¹⁵ 'Hyn a'r Llall', *Y Cerddor* XXXI:361 (Ionawr 1919): 7; 7.

¹¹⁶ Diddorol yw nodi fod cerddoriaeth yn parhau i gael ei ddefnyddio fel modd o godi morâl ymhlith milwyr e.e. mae'r therapydd telyn Bethan Jenkins wedi teithio i nifer o wledydd i weithio gyda milwyr Prydeinig. Ar lefel mwy masnachol, sefydlwyd yr arferiad o gael cantoresau poblogaidd Prydeinig i berfformio adeg yr Ail Ryfel Byd e.e. Vera Lynn, ac sy'n parhau hyd heddiw yng ngwaith Catherine Jenkins [e.e. Gordon Smart, 'Jenkins Soldiers On', *The Sun* (20 Dec 2010)]. Dyma fodd nid yn unig o godi morâl y milwyr, ond hefyd i hyrwyddo delwedd militariaeth, ac yn enghraifft o bropropaganda cerddorol.

¹¹⁷ David Tawe-Jones, 'Anian-ddelweddiaeth a Delfrydiaeth mewn Cerddoriaeth', *Y Cerddor* XXIX:340 (Ebrill 1917): 33-34; 33.

¹¹⁸ World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

rhyfel hwn a'i amgylchiadau yw iddo chwerwi meddwl ac ysbryd pawb. Pa beth bynnag a dueddo i ddifa'r chwerwder hwn, dylid ei feithrin yn ddyfal, ac ni ellir meddwl am ddim gwell na miwsig yn hynny o beth.¹¹⁹

Ceir yma awgrym pendant o'r pŵer a roddwyd i gerddoriaeth i ysgafnhau a chyfeirio cymdeithas mewn cyfnod mor anodd. Cyfeiria Henry Lewis ymhellach at y nodweddion therapiwtig a gysylltir â maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles heddiw. Wrth drafod yr iselder dwys a oedd yn wynebu cynifer o bobl yn y cyfnod hwn, dywed:

Pwy a eill rifo pa gyn amled yr achubwyd dyn o'r cyflwr hwn oherwydd ei feddiannu gan ryw fiwsig llesmeiriol. Medrodd fynegi ei brofiad drwy daro allan i ganu rhyw alaw neu dôn heb air yn y byd iddi. Cafodd wared felly'n llwyr ar yr hyn a'i blinai. Y mae terfyn i iaith, ond nid oes derfyn ar fiwsig o gwbl ... Gallodd ein cenedl ganu er yn fore iawn, – canu pan gymylau'r dagrau ei golygon, a phan oleuai gwên eiriol ei hwynepryd. Diau na fynnwn mo golli'n cân byth.¹²⁰

Gellir dadlau i honiadau o'r fath gael eu gwneud oherwydd pwysigrwydd cerddoriaeth yn y gymdeithas a'r diwylliant Cymreig. Dylid nodi na chafodd y defnydd o gerddoriaeth mewn cyd-destun cymdeithasol yn ystod y rhyfel dderbyniad mor ffafriol y tu hwnt i Glawdd Offa. Nododd rhai eu pryder fod cerddoriaeth, yn enwedig emyn-donau, yn cael eu camddefnyddio er mwyn dylanwadu ar y dorf. Wrth drafod y Gymanfa Ganu, dywed William Child:

[One] may have his doubts ... as to the advisability – even the decency – of making such promiscuous use of hymns in which the note of personal and intimate religious feeling is uppermost. Especially does this question arise when hymns are introduced to soothe the crowd, or to beguile the tedium of waiting. I understand that they are used thus even before political meetings and football matches!¹²¹

Cadw cerddoriaeth yn gysegredig yw'r ddadl yma felly, yn hytrach na'i ddefnyddio'n fwy cyffredinol i godi ysbryd cymdeithas. Eto'i gyd, dadleua eraill fod cerddoriaeth yn arbennig o berthnasol yng nghyfnod y rhyfel, am ei fod yn cryfhau ac yn dwysau perthynas yr unigolyn â Duw. Wrth nesáu at ddiwedd y rhyfel, ymddangosodd y dyfyniad canlynol hefyd

¹¹⁹ Henry Lewis, 'Gwir werth Cerddoriaeth', *Y Cerddor* XXX:349 (Ionawr 1918):2-3; 2.

¹²⁰ *Ibid.*, 2.

¹²¹ William Child, 'Welsh Hymns and Hymn-Singing', *The Musical Times* 60:920 (October 1919): 536-538; 537.

yn *Y Cerddor*, sy'n awgrym pellach o'r modd y gellid defnyddio cerddoriaeth i liniaru teimladau negyddol y rhyfel:

Rywsut, ynghanol treialon ac amgylchiadau croes bywyd y mae dynion wedi ymroddi i ganu ganwaith ... Pwy wŷyr? Feallai y gwna canu – cerddoriaeth – fwy na dim arall i ddod a dynion i gytgord â'r Hollalluog Dduw, ac i undeb â'i gilydd, oherwydd cerddoriaeth ydyw yr Unwr (Unifier) mawr.¹²²

Daw effaith negyddol y rhyfel ar gymdeithas y cyfnod i'r amlwg yn y dyfyniad hwn. Gorfodwyd pobl yn y cyfnod i wynebu erchyllterau'r rhyfel na welwyd mo'u bath erioed o'r blaen, gyda nifer yn wynebu galar. Nid yw'n syndod i gynifer o gyfeiriadau at gerddoriaeth mewn cyd-destun iachusol ymddangos mewn cyfnod pan oedd cymdeithas ar ei mwyaf pryderus, ac yn chwilio am fwynhad, dihangfa, a chyfrwng i gryfhau eu ffydd. Er bod y dyfyniad hwn yn cael ei gyflwyno mewn cyd-destun addoli, mae yma hefyd gyfeiriad amlwg at bwysigrwydd cerddoriaeth ar lefel gymdeithasol mewn cyfnod anodd, a'i fod yn fodd o ddwyn cymdeithas gyfan ynghyd mewn undod. Yn dilyn y Rhyfel Byd Cyntaf, er nad oedd y galw am gynlluniau i gynnal ysbryd a lles cymdeithas mor gryf, parhaodd cerddoriaeth i fod yn rhan allweddol o les cymdeithasol y Cymry.

Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles wedi'r Rhyfel Byd Cyntaf

Yn dilyn gosod seiliau Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru yn ystod diwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif, parhaodd y maes i ddatblygu'n raddol wedi diwedd y rhyfel. Bu ymdrechion y cerddor a'r cyfansoddwr Henry Walford Davies rhwng 1918 a 1941, drwy gyfrwng ei swydd fel Cadeirydd y Cyngor Cerdd Cenedlaethol, yn gyfraniad arwyddocaol at ddatblygu lles cymdeithas, yn arbennig mewn ardaloedd o galedi a thlodi. Yn ystod ei gyfnod yn y swydd, datblygodd yn ffigur allweddol drwy ei waith yn hyrwyddo cerddoriaeth yng nghyd-destun lles cymdeithasol yng Nghymru. Gweithiodd i hyrwyddo cerddoriaeth mewn ardaloedd difreintiedig, gyda'r nod penodol o hybu lles cymdeithasol:

The Welsh musical mission began in 1919 on the assumption that it was to be part of the University's programme of providing, from on high, a combination of spiritual elevation and greater social harmony in a discordant society. Progressively, in the 1920s, the work of the National Council of Music became

¹²² Pugh, 'Cerddoriaeth ac Addoli', 22.

the means of delivering a message of hope throughout the distressed areas and of scattering cultural manna in the form of the best possible musical experience.¹²³

Yn ôl Allsobrook, amcan Davies oedd cyrraedd yr unigolion hynny a oedd yn dioddef mewn cymdeithas, codi eu hysbryd a gwella eu safonau byw, drwy gyfrwng cerddoriaeth. Dengys hyn ei fod yn ffigwr allweddol ac yn wir o flaen ei amser wrth ddatblygu cerddoriaeth i fod yn rhan mor allweddol o les cymdeithasol ardaloedd diwydiannol de Cymru yn y cyfnod.¹²⁴ Gweithiodd yn egnïol i wella darpariaeth addysg gerddorol ymhlith oedolion mewn ardaloedd difreintiedig, ac eglura Allsobrook ei fod wedi gwneud hyn mewn tair prif ffordd:

First, there was the provision of classes in musical appreciation and musical instruction; second, the publication of cheap vocal scores for choral groups of the unemployed, and third, the development of sequences of orchestral and choral concerts of a high standard in the distressed areas.¹²⁵

Yn ogystal â sicrhau safon uchel o gerddoriaeth ymarferol, bu Walford Davies hefyd yn amlwg yn hyrwyddo cymdeithasau cerddorol amatur ledled y wlad er mwyn hybu iechyd a lles. Roedd ei waith yn ardaloedd diwydiannol de Cymru yn benodol yn allweddol. Er mai datblygu a hyrwyddo addysg gerddorol oedd ei brif fwriad, gwelir fod ei obeithion a'i gynlluniau wedi ymestyn y tu hwnt i addysgu yn unig. Bu'n ddylanwad pellgyrhaeddol, ac ar sail y dystiolaeth sydd wedi goroesi, gwelir fod gwella sefyllfa gymdeithasol cymunedau diwydiannol y de wrth wraidd ei ymdrechion:

He ... became locked comfortably into well-meaning, high-minded attempts to deliver industrial south Wales from despair.¹²⁶

Fodd bynnag, enghraifft brin o ddatblygu Cerddoriaeth mewn lechyd Cymdeithasol yng Nghymru a geir yng ngwaith Walford Davies. Ar lefel Brydeinig, ymddangosodd y prif ddatblygiadau ym maes Cerddoriaeth mewn lechyd yn dilyn y Rhyfel Byd Cyntaf mewn

¹²³ David Ian Allsobrook, *Music for Wales: Walford Davies and the National Council of Music, 1918-1941* (Cardiff, 1992), t. 137.

¹²⁴ *Ibid.*, t. 140.

¹²⁵ *Ibid.*, t. 140.

¹²⁶ *Ibid.*, t. 163.

Ileoliadau gofal iechyd. Cafwyd datblygiadau cyffelyb hefyd yn rhyngwladol.¹²⁷ Dywed Sylvia Lindsay, sylfaenydd elusen *Music in Hospitals*:

...between the wars, work was being undertaken by doctors and psychiatrists in organising music making with the patients and in playing gramophone records to groups whose reactions were then assessed.¹²⁸

Yn raddol, dechreuwyd cydnabod pwysigrwydd y celfyddydau mewn ysbytai meddwl yn ystod y cyfnod hwn, a cheir adlewyrchiad o hynny yn yr ymdrechion gafwyd yng Nghymru. Yn y blynyddoedd yn dilyn y Rhyfel Byd Cyntaf, datblygwyd arlwy celfyddydol yn Ysbyty Gogledd Cymru yn Ninbych:

Amateur dramatics companies from the surrounding countries continued to visit, and musical concerts were performed before the patients. Since such activities involved many outsiders this rendered them an important means of integrating the hospital with communities throughout north Wales.¹²⁹

Yn ogystal â bod yn fodd o leihau'r stigma drwy ddod ag aelodau o'r gymdeithas i mewn i'r ysbyty, roedd hefyd yn gyfrwng i ddwyn rhywfaint o normalrwydd i fywyd y rhai a oedd yn gleifion yn yr ysbyty – rhai a orfodwyd i fyw o dan amgylchiadau hynod anodd.¹³⁰

Ymddangosodd nifer o erthyglau sy'n ymdrin â phwysigrwydd cerddoriaeth mewn ysbytai yn gyffredinol mewn cyfnodolion cerddorol Prydeinig yn ystod yr Ail Ryfel Byd. Dywed Doron Antrim ym mis Hydref 1944:

The war has given great impetus to what may be roughly termed Applied Music – music in industry and music therapy ... music therapy is being increasingly used in hospitals, particularly war hospitals, and gives promise of developing into an accredited science.¹³¹

I'r graddau, gwelir fod sail gadarn wedi ei osod ar gyfer maes Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yn ystod yr Ail Ryfel Byd. Eto'i gyd, rhaid cydnabod mai prin ddechrau datblygu oedd y

¹²⁷ Gweler Tyler, 'The Music Therapy Profession in Modern Britain', tt. 375-393 am restr o rai o'r prif ddatblygiadau rhyngwladol ym maes therapi cerdd hyd yr 1950au, a datblygiad y proffesiwn ar lefel Brydeinig.

¹²⁸ Lindsay, *A Songbird to the Heart*, t. 15.

¹²⁹ Pamela Michael, *Care and Treatment of the Mentally Ill in North Wales 1800-2000* (Cardiff, 2003) t. 14.

¹³⁰ Gwelir fod hyn hefyd yn wir am y sefyllfa gyfredol yng Nghymru. Gweler Pennod 5: 'Un cam yn ormod?', am fwy o wybodaeth am berfformiadau gan y gymdeithas leol mewn lleoliadau gofal iechyd.

¹³¹ Doron K. Antrim, 'Music Therapy', *The Musical Quarterly* 30:4 (October 1944): 409-420; 409.

maes, a bod y term Therapi Cerdd yn parhau i gael ei ddefnyddio mewn cyd-destun cymharol gyntefig, yn hytrach na phroffesiynol, fel y gwelir isod:

We see that through the ages music has been used to cure physical ailments and to influence the mind and spirit, dispelling moods of depression and unhealthy emotions. These are still the objectives of music therapy today.¹³²

Er hyn, ymddengys fod y defnydd helaeth o gerddoriaeth mewn ysbytai yr adeg honno yn arwydd fod Prydain ar flaen y gad yn y cyd-destun rhyngwladol. Wrth adrodd ar ei hymchwil i fyd Therapi Cerdd yn Awstralia, dywed Elinor Bennett i darddiad Cerddoriaeth mewn lechyd yn y wlad honno ddechrau pan yr anfonwyd pamffledi gan y Groes Goch o Brydain i Awstralia ym 1949 yn sôn am effaith a llwyddiant y defnydd o gerddoriaeth mewn ysbytai ym Mhrydain. Dyma, yn ôl Bennett, oedd y prif ffactor a arweiniodd at ddatblygu'r maes ymhellach yn Awstralia.¹³³

Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles wedi'r Ail Ryfel Byd

Yn dilyn yr Ail Ryfel Byd, dechreuwyd cydnabod Therapi Cerdd fel galwedigaeth broffesiynol ym Mhrydain. Yn y 1940au a'r 1950au, gwelwyd y maes yn cael ei dderbyn a'i ddatblygu yn rhyngwladol, yn bennaf drwy gydnabod y defnydd o gerddoriaeth mewn ysbytai meddwl gan arbenigwyr ym myd seicotherapi.¹³⁴ Adlewyrchir hyn hefyd yng Nghymru, gyda chofnod o ddigwyddiadau cerddorol a chelfyddydol niferus unwaith eto yn Ysbyty Meddwl Dinbych yn yr 1950au:

There were concerts and choirs, drama production and whist drives ... Some of the leading big dance bands of the day played at the hospital ... During the 1950s art therapy and creative crafts were developed.¹³⁵

Arweiniodd y fath ddatblygiadau at sefydlu Cymdeithas Therapi Cerdd Brydeinig ym 1958 gan y cerddor Ffrengig Juliette Alvin. Hi oedd un o brif arloeswyr Therapi Cerdd ym Mhrydain. O ganlyniad i'w hymdrechion yn defnyddio cerddoriaeth wedi ei fyrfyfyrio mewn ysbytai a chyda phlant ag anghenion arbennig, dechreuwyd creu llwybr i gyfeiriad datblygu'r

¹³² Ibid., 411.

¹³³ Elinor Bennett, *Report on Visit to Australia* (Winston Churchill Travelling Fellowship report, November-December 1985), t. 6.

¹³⁴ Tyler, 'The Music Therapy Profession in Modern Britain', t. 382.

¹³⁵ Michael, *Care and Treatment of the Mentally Ill in North Wales 1800-2000*, tt. 183-184.

maes yn swyddogol. Sefydlodd The Society for Music Therapy and Remedial Music ym 1958, a newidiwyd i'r British Society for Music Therapy ym 1967.¹³⁶ Hithau hefyd ddatblygodd y cwrs cyntaf mewn Therapi Cerdd ym Mhrydain ym 1968, a hwnnw'n gwrs ôl-radd yn y Guildhall yn Llundain.¹³⁷ Yn y cyfnod hwn yn ogystal, yn bennaf yn dilyn datblygiad y proffesiwn, sefydlwyd cynlluniau ymchwil ac arlwy Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles ledled Prydain. Sefydlwyd elusennau a edrychai'n benodol ar ddarparu cerddoriaeth mewn lleoliadau gofal iechyd ar draws Prydain e.e. 'Music in Hospitals' a ffurfiwyd ym 1948, ac yn ddiweddarach 'Live Music Now' a ffurfiwyd ym 1977 gan y cerddor Yehudi Menuhin. Er y cynigiwyd cyngherddau gan yr elusennau hyn yng Nghymru ers eu sefydlu, ac er bod canghennau Cymreig i'r ddwy elusen bellach, nid sefydliadau Cymreig mohonynt, a gweithredant i raddau helaeth ar lefel Brydeinig. Yn wir, ni ellir dweud i faes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles ddatblygu ymhellach mewn cyd-destun Cymreig am rai degawdau.

Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru yn yr 1980au a'r 1990au

Yn negawdau olaf yr ugeinfed ganrif, dibynnwyd ar weledigaeth a mympwy unigolion i ddatblygu'r maes. Ym 1985, derbyniodd Elinor Bennett Ysgoloriaeth Churchill i deithio i Awstralia i astudio datblygiad Therapi Cerdd yn y wlad. Ystyriwyd Awstralia fel gwlad a oedd yn arwain y maes o safbwynt arlwy Therapi Cerdd ar y pryd, ac roedd yn fwrriad gan Bennett, yn sgîl profiadau teuluol yn ogystal â'i phrofiad fel cerddor, i weld datblygiadau cyfatebol yn digwydd yng Nghymru. Yn dilyn ei hymchwil, cyhoeddodd adroddiad yn amlinellu ei chanfyddiadau, a nododd nifer o argymhellion am ddulliau i ddatblygu'r maes yng Nghymru.¹³⁸ Cynrychiola gwaith Bennett un o'r ymdrechion cynharaf yng Nghymru i ddatblygu'r maes ar lefel broffesiynol. Fodd bynnag, prin ac ysbeidiol fu'r ymdrechion hyn, fel y dywed Bennett wrth gyfeirio at y defnydd o gerddoriaeth gyda phobl ag anghenion arbennig:

Wales has lagged far behind some parts of England in the provision of music, both as recreation and as therapy, on a paid and professional basis, for people with a mental handicap. Although much good work is done in Special Schools and voluntary in some areas for people in hospitals, this depends on the good

¹³⁶ Rachel Darnley-Smith & Helen M Patey, *Music Therapy* (London, California & New Delhi, 2003), t. 16.

¹³⁷ *Ibid.*, 17. Mae'r cwrs ôl-radd mewn Therapi Cerdd yn parhau yno. Gweler

http://www.gsmd.ac.uk/music/principal_study/music_therapy.html (cyrchwyd ar 6/7/2012).

¹³⁸ Bennett, *Report on Visit to Australia*.

fortune of having a member of staff (or a volunteer in the area) who is interested in music.¹³⁹

Parhawyd hyd at ddiwedd yr ugeinfed ganrif i ddibynnu ar weledigaeth unigolion fel yr awgrymir gan Bennett, yn hytrach na chael arweiniad cenedlaethol. Fodd bynnag, dechreuodd y proffesiwn ffynnu ar lefel Brydeinig tuag at ddiwedd yr ugeinfed ganrif. Datblygwyd nifer o gyrsiau ôl-radd newydd mewn Therapi Cerdd ar draws Prydain yn y 90au, ac yn 1996, derbyniodd y proffesiwn statws broffesiynol wrth i therapyddion cerdd gael cofrestru'n wladol am y tro cyntaf.¹⁴⁰ Yn ôl Tyler yn ei hymchwil i ddatblygiad y proffesiwn modern, goblygiadau hyn oedd i nifer y rhai oedd yn gweithio fel therapyddion cerdd proffesiynol ym Mhrydain dyfu o rai dwsinau i 400 yn 1998.¹⁴¹ Yn 1997, datblygwyd cwrs MA newydd ar Therapi Cerdd yng Ngholeg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru yng Nghaerdydd, y cwrs cyntaf i gael ei sefydlu yng Nghymru. Yn sicr, ymddangosodd y cyfnod hwn fel un cyffrous iawn, gyda Phrydain yn arbennig yn dangos arweiniad rhyngwladol yn y maes. Er i hyn arddangos yn obeithiol i'r proffesiwn yng Nghymru, datblygu ar lefel Brydeinig a wnaeth yn hytrach na Chymreig, ac adlewyrchir hyn yn y diffyg arlwy a'r diffyg cydnabyddiaeth a roddir i'r proffesiwn yng Nghymru heddiw.¹⁴²

Fodd bynnag, yn yr un cyfnod (1997), gwelwyd newid arwyddocaol mewn cymdeithas yng Nghymru, pan ddaeth y Blaid Lafur i rym am y tro cyntaf ers 1979. Esgorodd y cyfnod hwn ar gyfnod newydd mewn cyd-destun cymdeithasol, a dyma, mewn gwirionedd, oedd y cyfnod a roddodd fod i faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ym Mhrydain.¹⁴³ Erbyn y cyfnod hwn, roedd gwaith elusennau 'Music in Hospitals' a 'Live Music Now'¹⁴⁴ wedi eu hen sefydlu yng Nghymru, ac roedd cynlluniau yn prysur ddwyn ffrwyth gan Gyngor Celfyddydau Cymru i edrych yn fanylach ar Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru o dan lywodraeth newydd Cynulliad Cymru. Camau cychwynnol oedd y datblygiadau hyn, a gwelwyd cyfnod allweddol ar drothwy'r unfed ganrif ar hugain ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru ac ym Mhrydain.

¹³⁹ Ibid., t. 55.

¹⁴⁰ Tyler, 'The Music Therapy Profession in Modern Britain', t. 390.

¹⁴¹ Ibid., t. 390.

¹⁴² Gweler Pennod 4: 'Y Groesffordd Gerddorol' am fwy o ymdriniaeth o Therapi Cerdd yng Nghymru heddiw.

¹⁴³ Gweler Pennod 3: 'Hau Hadau Celfyddyd' am fwy o ymdriniaeth o'r datblygiad hwn ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles.

¹⁴⁴ Gweler Pennod 5: 'Un Cam yn Ormod' am fwy o wybodaeth am y ddwy elusen.

Casgliad

Mae'n dra thebygol y bydd cyfrolau hanes y dyfodol yn ystyried i faes Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles gael ei sefydlu yng Nghymru ar ddiwedd yr ugeinfed ganrif. Fodd bynnag, gwelir yn y bennod hon fod gwreiddiau'r maes yn tarddu o'r gymdeithas Gymreig ganrifoedd yn gynharach. Yng nghyfnodolyn *Y Cerddor* gwelwyd fod y diddordeb ym maes Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru wedi datblygu yn yr un modd ag y gwnaeth ar lefel rhyngwladol, er na chafwyd ymchwil creiddiol o unrhyw fath yn y maes yng Nghymru. Gwelwyd hefyd fod i Gerddoriaeth mewn lechyd a Lles berthnasedd arbennig i Gymru yn sgîl cryfder y traddodiad cerddorol a'i bwysigrwydd mewn cymdeithas ar hyd y canrifoedd, o chwedloniaeth gynnar Gymreig hyd at gyfnod yr Ail Ryfel Byd. Er na cheir nifer o gyfeiriadau uniongyrchol at Gerddoriaeth mewn lechyd a Lles, ceir cyfeiriadau penodol at feysydd sy'n perthyn yn agos i'r maes mewn ystod eang o erthyglau. Rhydd cyfeiriadau o'r fath sylw i'r maes mewn modd anuniongyrchol, sydd ynghlwm wrth bynciau eraill megis athroniaeth, Cristnogaeth a rhyfel. Yn sgîl hyn, ni ellir dadlau nad oes i Gerddoriaeth mewn lechyd a Lles gyswllt â'r gorffennol yng Nghymru, ac i'r maes gael ei sefydlu pan nad oedd eto wedi'i dderbyn yn llawn ym Mhrydain nac yn rhyngwladol. Ond bu'n rhaid aros hyd ddiwedd yr ugeinfed ganrif hyd nes i'r ymdrechion cychwynnol hynny ddatblygu'n llawn.

Dogn o'r Tonig Cymdeithasol

Pwysigrwydd cerddoriaeth mewn iechyd a lles
cymdeithasol

Cyflwyniad

Yn *Arts Development in Community Health*¹ gan Mike White, rhoddir blas ar hanes a datblygiad cyfoes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ynghyd ag enghreifftiau o astudiaethau achos ac arferion da o nifer o wahanol wledydd o amgylch y byd. Dengys White drwy hyn fod i arferion celfyddydol, cymunedol ddylanwad allweddol ar iechyd a lles, ac mai yn y gymdeithas y mae'r allwedd i wireddu potensial y celfyddydau i hybu iechyd a lles. Yn ei ragarweiniad, noda White:

There are now many strands of applied social thinking in the UK that have bearing on the development of arts in community health: the 'new public health', the economics of well-being, joined-up government, social value ... the active citizenship and social inclusion agenda, epidemiological research on the health effects of self-esteem and status, public/patient involvement in health services, and education initiatives such as the healthy schools standard ... Arts in community health has not evolved simply as a result of the successful advocacy of an arts sector keen to demonstrate its relevance to health, but rather through a wider recognition of a phenomenological connection between engagement in cultural activity and well-being.²

Edrychir ar rai o'r ffactorau a drafodir gan White uchod fel man cychwyn er mwyn dangos bod nifer o'r dylanwadau allweddol ar iechyd a lles yn tarddu o'r gymdeithas. Yn y goleuni hyn, ystyrir y modd y defnyddir y celfyddydau o fewn cymdeithas i ddylanwadu ar y ffactorau hynny.

Iechyd y Cyhoedd

Aneurin Bevan

Tueddir mewn cymdeithas i ystyried iechyd mewn cyd-destun negyddol. Cysylltir y Gwasanaeth Iechyd Gwladol gan amlaf â dulliau o wella salwch, neu feddyginiaethau i drin cleifion sy'n dioddef o gyflyrau penodol. Fodd bynnag, gwelir, yn ôl diffiniadau amrywiol ddamcaniaethwyr, fod maes iechyd yn llawer ehangach na'r hyn a welir ar yr olwg gyntaf. Ym Mhrydain, y Cymro Aneurin Bevan fu'n bennaf gyfrifol am osod sylfaen newydd i Iechyd y Cyhoedd. Fel un a anwyd yn fab i löwr yn Nhredegar, roedd yn ymwybodol o galedi'r dosbarth gweithiol, ac o'r herwydd yn gweld effaith negyddol statws cymdeithasol ar iechyd a lles. Er y cydnabyddir i eraill o'i flaen fraenaru'r tir ar gyfer sefydlu'r Gwasanaeth Iechyd

¹ Mike White, *Arts Development in Community Health: A Social Tonic* (Oxford & New York, 2009).

² Ibid., t. 2.

Gwladol, ystyrir Bevan heddiw fel arloeswr yn sgîl ei waith fel Gweinidog Iechyd yn Llywodraeth San Steffan wedi'r Ail Ryfel Byd. Mae hynny nid yn unig am ei waith yn sefydlu'r Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol, ond hefyd am ei weledigaeth yn rhoi iechyd yn nwylo'r cyhoedd eu hunain. Ym 1948 dywedodd:

The promotion of health in a community – in the home, at work, and at play – demands [the medical officer]'s constant attention, in co-operation with the sociologist; ... In fact, when the prospects of a true health service, relieved of the burden of the medical care of the sick, are properly examined, one is amazed and enchanted by the gleaming horizon.³

Yn y cyfnod cynnar hwn pwysleisiodd Bevan yr angen i ystyried ffactorau cymdeithasol sydd â'r gallu i hybu iechyd. O ganlyniad, ystyrir ef yn ffigur allweddol fu'n closio'r berthynas rhwng sector y celfyddydau a maes iechyd.

Mudiad Iechyd y Byd

Ym 1948, yr un flwyddyn ag y sefydlwyd Gwasanaeth Iechyd Gwladol Bevan ym Mhrydain, sefydlwyd Mudiad Iechyd y Byd.⁴ Bu ymdrechion yn rhyngwladol i sefydlu mudiad o'r fath cyn yr Ail Ryfel Byd, a gwireddwyd hyn pan arwyddwyd dogfen i sefydlu'r mudiad gan gynrychiolwyr o drigain ac un o wledydd byd-eang.⁵ Prif flaenoriaethau'r mudiad oedd mynd i'r afael â chyflyrau iechyd difrifol oedd yn achosi pryderon rhyngwladol megis Malaria a Tuberculosis. Fodd bynnag, blaenoriaeth amlwg arall gan y mudiad oedd hybu maes iechyd y Cyhoedd.⁶ Gwelir symudiadau cyfochrog yn natblygiad Iechyd y Cyhoedd yn rhyngwladol gyda gweledigaeth Bevan, wrth i'r mudiad gyhoeddi fod i'r term 'iechyd' ystyr y tu hwnt i absenoldeb gwaeledd neu salwch sy'n cael ei drin gan feddyginiaeth. Yn hytrach, dylai iechyd fod yn ystyriaeth berthnasol i bawb, sy'n cyfuno gofal iechyd gydag elfennau cymdeithasol.⁷

³ Charles Webster (ed.), *Aneurin Bevan on the National Health Service* (Oxford, 1991), t. 131.

⁴ Mae Mudiad Iechyd y Byd yn awdurdod a sefydlwyd gan y Cenhedloedd Unedig ym 1948, sy'n parhau i gyfarwyddo materion iechyd rhyngwladol.

⁵ John Charles, 'Origins, History and Achievements of the World Health Organization', *British Medical Journal*, 2 (1968): 293-296; 294.

⁶ *Ibid.*, 295.

⁷ Yn ôl y mudiad, 'Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.' [Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into

Adroddiad Lalonde

Yn y maes rhyngwladol, pwysleisir pwysigrwydd adroddiadau a gynhyrchwyd yng Nghanaada, lleoliad pencadlys Mudiad Iechyd y Byd, fel rhai allweddol yn natblygiad Iechyd y Cyhoedd. Ym 1974, cyhoeddwyd dogfen arloesol sy'n edrych ar ddyfodol Iechyd yn y wlad. Fe'i hadwaenir bellach fel 'Adroddiad Lalonde'.⁸ Trwy gyfrwng y ddogfen hon, mabwysiadwyd agwedd newydd ac arloesol at Iechyd y Cyhoedd. Nodwyd ynddi:

There are national health problems which know no provincial boundaries and which arise from causes imbedded in the social fabric of the nation as a whole. These problems cannot be solved solely by providing health services but rather must be attacked by offering the Canadian people protection, information and services through which they will themselves become partners with health professionals in the preservation and enhancement of their vitality.⁹

Rhydd hyn bwyslais ar gymryd y cyfrifoldeb am wella Iechyd oddi ar y Gwasanaeth Iechyd, a'i roi yn nwylo y cyhoedd eu hunain. Derbyniodd y ddogfen gryn sylw oherwydd ei chyfraniad i'r ddealltwriaeth gymdeithasol am Iechyd. Dywed David J Hunter yn ei gyfrol, *Public Health Policy* am adroddiad Lalonde:

It marked a turning point in thinking about health policy and did much to boost the 'new public health' movement emerging at the time. The health field framework emphasized the centrality of health and the fact that health care was only one among several components of public policy that might realize this objective.¹⁰

Dyma gam cyntaf pwysig yn y broses o ystyried rôl y gymdeithas wrth hybu Iechyd a lles, sy'n pwysleisio pwysigrwydd polisiâu a all ddylanwadu'n ffafriol ar Iechyd, yn hytrach na chanolbwyntio ar wella salwch yn unig.

force on 7 April 1948.] Cafwyd y dyfyniad oddi ar wefan swyddogol y World Health Organization: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>. (cyrchwyd 21/4/2011).

⁸ Marc Lalonde, *A New Perspective on the Health of Canadians: A Working Document* (Ottawa, 1974).

⁹ *Ibid.*, t. 6.

¹⁰ David J. Hunter, *Public Health Policy* (Cambridge & Malden, 2003), t. 40.

'Upstream thinking'

Bathwyd y term 'upstream-thinking' gan John McKinlay ym 1975¹¹ wrth gyfeirio at ffyrdd o feithrin iechyd da, sy'n deillio o ddangoseg a ddefnyddir yn aml i ddisgrifio'r cysyniad y tu ôl i lechyd y Cyhoedd. Cyfeiria Ashton a Seymour at hyn yn eu cyfrol, *The New Public Health*:

One of the most common parables told in relation to the New Public Health movement is that which equates health workers to life-savers standing beside a fast flowing river. Every so often a drowning person is swept alongside. The life-saver dives in to the rescue, retrieves the 'patient' and resuscitates them. Just as they have finished another casualty appears alongside. So busy and involved are the life-savers in all of this rescue work that they have no time to walk upstream and see why it is that so many people are falling in the river. What is necessary, it is argued, is to refocus upstream and what is needed generally among health workers is more 'upstream thinking'.¹²

Gellir dadlau nad cyfrifoldeb gweithwyr ym maes iechyd yn unig yw'r hyn a nodir uchod, ond yn hytrach ei fod yn berthnasol i nifer o sectorau gwahanol. Awgrymir yr angen i ystyried ffyrdd o wneud cymdeithas yn fwy iach, fel nad oes angen rhoddi cymaint o bwysau ar ddulliau o wella iechyd yn y pen draw. Cadarnheir hyn ymhellach gan yr athronydd Baelz yn yr un flwyddyn (1979) fod angen rhoi ystyriaeth bwysig i les yr unigolyn, gan ei fod yn arf pwysig wrth ystyried osgoi salwch:

There is a vast area of mental dis-ease where individual men and women feel harassed and even incapacitated by worry, anxiety, stress and strain, and where these feelings are often accompanied by physical symptoms of malaise. Obviously something is amiss ... What cannot be denied is that the mental and emotional well-being of a person is now reckoned to be a proper matter for medical concern.¹³

Nodir yma bwysigrwydd ystyried materion sydd y tu hwnt i ffiniau iechyd, ond sydd eto'n dylanwadu ar les cyffredinol unigolion mewn cymdeithas. O ystyried hyn, nid yw'n anodd cysylltu'r defnydd o'r celfyddydau cymunedol fel modd o hybu lles drwy ennyn teimladau

¹¹ John McKinlay, 'A case for refocusing upstream – the political economy of illness' yn Enelow A. *et al* (eds.), *Behavioral Aspects of Prevention* (Houston, 1975). Cyfeiriad a wneir yn Patricia G. Butterfield, 'Upstream Reflections on Environmental Health: An Abbreviated History and Framework for Action', *Advances in Nursing Science* 25:1 (2002): 32-49; 37.

¹² John Ashton & Howard Seymour, *The New Public Health: The Liverpool Experience* (Milton Keynes & New York, 1988), t. Vii.

¹³ P.R.Baelz, 'Philosophy of Health Education' yn Ian Sutherland (ed.), *Health Education: Perspectives and Choices* (London, 1979), tt. 21-22.

cadarnhaol, ac o wneud hynny osgoi salwch yn ddiweddarach mewn bywyd. Dyma gysyniad allweddol sy'n pwysleisio rôl y celfyddydau wrth ddylanwadu ar iechyd. Pe gellir profi fod gweithgareddau celfyddydol yn y gymuned megis canu corawl yn dylanwadu'n ffafriol ar les, yna dylai fod i'r celfyddydau le canolog wrth ystyried Iechyd y Cyhoedd. Â Baelz ymhellach drwy nodi fod i ddiwylliant ran allweddol yn nhwf a datblygiad cymdeithas wâr:

To stress the importance of a vision of the healthy society is to set health in the context of culture and to relate it to human values. The centre of gravity of our concern is thereby moved from the avoidance of pain, distress and dissatisfaction ... to a search for meaning, fulfilment and joy.¹⁴

Mae i gerddoriaeth gymunedol ran flaenllaw i'w chwarae yn y diwylliant a'r traddodiad Cymreig. Gellir dadlau ei fod hefyd yn fodd o gyflawni'r anghenion a nodir uchod.¹⁵ Yn sgîl hyn gwelir fod i'r celfyddydau, ac yn arbennig cerddoriaeth, eu priod le wrth hybu cymdeithasau iach.

Hybu Iechyd, a chreu cymdeithasau iach

Theori hybu iechyd

Gwelwyd uchod mai ffactor allweddol a geir yn natblygiad Iechyd y Cyhoedd yw'r angen i hybu iechyd da ar lefel gymdeithasol er mwyn atal salwch. Ei brif hanfod yw'r cysyniad nad gwella salwch yw'r nod, ond yn hytrach, hybu iechyd da. I bob pwrpas, ceisir atal gwaeledd iechyd cyn iddo gyrraedd drwy hybu ffyrdd cadarnhaol o fyw. Dywed Ashton a Seymour am theori hybu iechyd:

Health promotion actively involves the population in the setting of everyday life rather than focusing on people who are at risk for specific conditions and in contact with medical services ... Health promotion uses many different approaches which combine to improve health. These include education and information, community development and organization, health advocacy and legislation.¹⁶

Gwelir yn hawdd y gall prosiectau cerddorol, cymunedol gael eu defnyddio yn y modd a nodir uchod, fel enghraifft o weithgaredd cymdeithasol sy'n rhan o fywyd bob dydd, er mwyn hybu iechyd a lles.

¹⁴ Ibid., t. 29.

¹⁵ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' am fwy o wybodaeth.

¹⁶ Ashton & Seymour, *The New Public Health*, t. 25.

Gwelir pwysigrwydd theori hybu iechyd yng nghyfrol David Seedhouse, *Health: The Foundations for Achievement*, sy'n nodi'r amrywiol ddiffiniadau a roddir i iechyd o amryw ddisgyblaeth.¹⁷ Nodir fod un ffactor gyffredin i'r holl ddiffiniadau, sef yr angen i roi cyfle i bob unigolyn gyrraedd ei lawn botensial. Mae i'r gymdeithas ran allweddol wrth gynnig y cyfle hwn:

People cannot be fully understood in isolation from what they do in their lives. Also people cannot be fully understood in only biological terms ... all theories of health and all approaches designed to increase health are intended to advise against, to prevent the creation of, or to remove, obstacles to the achievement of human potential. These obstacles may be biological, environmental, societal, familial, or personal.¹⁸

Gellir dadlau fod cymryd rhan mewn gweithgareddau cerddorol yn y gymuned, yn fodd o oresgyn rhai o'r rhwystrau personol a chymdeithasol hyn, a thrwy hyn yn fodd o roi cymorth i unigolion gyrraedd eu llawn botensial.¹⁹

Siarter Hybu Iechyd

Cydnabuwyd hyn ymhellach gan Fudiad Iechyd y Byd mewn cynhadledd yn Ottawa ym 1986, pan gyhoeddwyd Siarter ar gyfer Hybu Iechyd. Wrth edrych yn ôl ar gyhoeddiad y siarter, honnir fod iddo arwyddocâd allweddol wrth ystyried datblygiad Iechyd y Cyhoedd a pholisïau iechyd perthnasol yn rhyngwladol.²⁰ Mae'r siarter yn nodi fod i iechyd rinweddau cadarnhaol sy'n berthnasol i bawb mewn cymdeithas. Nodir ymhellach fod nifer o ffactorau cymdeithasol ac amgylcheddol yn dylanwadu ar gyflyrau iechyd yr unigolyn, a phwysleisir yr angen i ystyried hybu gweithgareddau sy'n cadw pobl yn iach:

To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities. Therefore, health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond healthy lifestyles to well-being.²¹

¹⁷ David Seedhouse, *Health: The Foundations for Achievement* (Chichester & New York, 1986).

¹⁸ *Ibid.*, t. 53.

¹⁹ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' am fwy o wybodaeth.

²⁰ Iola Kickbusch, 'The contribution of the World Health Organization to a New Public Health and Health Promotion', *American Journal of Public Health* 93:3 (2003): 383-388; 383.

²¹ World Health Organization, *Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion* (Ottawa, 1986), t. 1.

Yn y siarter, estynnir y cyfrifoldeb am iechyd yn ehangach na'r Gwasanaeth Iechyd yn unig, ac argymhellir y dylai gwahanol sectorau ystyried eu cyfrifoldeb a'u hymrwymiad hwy i hybu iechyd da.²² Dyma wraidd ar gyfer gosod ychydig o faich y Gwasanaeth Iechyd ar sector y celfyddydau.

Dylid nodi bod dadleuon ynghylch natur gor-ddelfrydol theori Mudiad Iechyd y Byd am iechyd yn parhau. Honna David Seedhouse er enghraifft fod theori Mudiad Iechyd y Byd – 'The theory that health is an ideal state'²³ – yn awgrymu na all person fod yn iach os ydyw'n dioddef o gyflwr neu anabledd corfforol, meddyliol, neu gymdeithasol.²⁴ Er hyn, cydnabyddir fod y diffiniad hwn yn gam arwyddocaol ymlaen sy'n cydnabod pwysigrwydd lles mewn iechyd.

Iechyd meddwl

Ceir yr un athroniaeth ym maes iechyd meddwl, sy'n pwysleisio dulliau o hybu iechyd meddwl, yn hytrach na'i ystyried fel problem. Gellir dadlau mai dyma lle y dylid rhoddi'r mwyaf o bwyslais ar y celfyddydau, am ei fod yn arf sy'n fwy tebygol o ddylanwadu ar les emosiynol yn hytrach na chorfforol. Honnwyd yn 2011 fod oddeutu 17% o therapyddion cerdd Prydain yn gweithio ym maes iechyd meddwl, gan ddefnyddio cerddoriaeth i helpu rhai sydd yn dioddef o broblemau cymdeithasol yn sgîl eu cyflyrau.²⁵ Yn ogystal, dywedir yng Nghynllun Gweithredu y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru yn 2009:

Prif fuddiannau pob menter celfyddydau ac iechyd yw'r buddiannau i iechyd a lles emosiynol, sy'n gysylltiedig â datblygu hunanfynegiant a hunan-fri, lleihau symptomau gorbryder ac iselder, a'r cyfleoedd ar gyfer cyswllt cymdeithasol cefnogol.²⁶

Gwelir oddi wrth hyn fod y celfyddydau yn berthnasol iawn i faes iechyd meddwl. Mae'n arbennig o berthnasol i theori hybu iechyd, gan y dadleuir fod defnyddio'r celfyddydau yn

²² Ibid., t. 4.

²³ Seedhouse, *Health*, t. 30.

²⁴ Ibid., t. 31.

²⁵ Triona McCaffrey, Jane Edwards & Dominic Fannon, 'Is there a role for music therapy in the recovery approach in mental health', *The Arts in Psychotherapy* 38 (2011):185-189; 188.

²⁶ Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru* (Caerdydd, 2009).

hybu lles drwy ddatblygu teimladau ac emosiynau cadarnhaol, a thrwy hyn yn arf i osgoi salwch meddyliol yn y dyfodol.²⁷

Gweithio traws-sectoraidd

Anghyfartaledd mewn meddygaeth fodern

Yn ôl y cymdeithasegydd Deborah Lupton, dechreuodd gwleidyddion yn negawdau olaf yr ugeinfed ganrif ddadlau fod anghyfartaledd cymdeithasol yn cael ei bwysleisio a'i ymestyn mewn 'meddygaeth fodern'. Honnwyd fod i ffactorau sosio-economaidd ddylanwad negyddol ar iechyd, a bod dewisiadau meddygol ar gael i rai o ddsbarthiadau cymdeithasol uwch yn unig:

Political economy writers comment on the 'cultural crisis of modern medicine', in which health care under capitalism is perceived as largely ineffective, overly expensive, under-regulated and vastly inequitable.²⁸

O dan y system feddygol hyn, gellir dadlau fod y rhai sy'n gaeth i ddsbarth cymdeithasol isel yn sgîl eu hamgylchiadau economaidd, yn debygol o ddiodef iechyd gwael. Mae lleoliadau daearyddol, safon byw, incwm, a chynhwysiad cymdeithasol hefyd yn ddylanwadol ar iechyd. Dadleuwyd ganddynt fod angen rhoi mwy o bwyslais ym maes iechyd ar roi dewisiadau i unigolion o bob rhan o gymdeithas ynglŷn â'u ffordd o fyw, gan roi iddynt y gallu a'r pŵer i reoli a hybu eu hiechyd. Yn sgîl hyn, datblygwyd polisiau newydd ym meysydd iechyd, cymdeithas a sectorau ehangach, i sicrhau gwell defnydd o arian cyhoeddus drwy ganolbwyntio ar hybu iechyd da ac atal gwaeledd iechyd.

Llywodraeth gydgyssylltiedig

Yn hyn o beth, gwireddir gweledigaeth Bevan o gydweithio traws-sectoraidd, a chefnogir yr hyn y cyfeiria White ato fel 'joined-up government'. Er mai Bevan oedd un o'r rhai cyntaf i gydnabod yr angen am hyn, deillia'r cysyniad o lywodraeth gydgyssylltiedig i raddau helaeth o gyfnod Tony Blair fel Prif Weinidog y Blaid Lafur. Fe'i cyflwynwyd gan y Llywodraeth Lafur ar ddiwedd y 1990au er mwyn ceisio datrys problemau cymdeithasol megis ymddygiad

²⁷ M. Power, M. Bullinger & A. Harper, 'The World Health Organization WHOQOL-100: Tests of the Universality of Quality of Life in 15 Different Cultural Groups Worldwide', *Health Psychology* 18:5 (1999): 495-505; 497. Ceir ymdriniaeth o adroddiadau a chyhoeddiadau llywodraethol sy'n ymwneud â iechyd meddwl ac sy'n cyfeirio at gyfraniad y celfyddydau i'r maes ym Mhennod 3: Hau Hadau Celfyddyd.

²⁸ Deborah Lupton, *Medicine as Culture, Illness, Disease and the Body in Western Societies* (London, 1994), t. 8.

gwrth-gymdeithasol a'r defnydd o gyffuriau.²⁹ Credir bod mwy o gydweithio'n digwydd rhwng gwahanol sectorau'r Llywodraeth, gan fod eu bwriadau a'u strategaethau'n gor-gyffwrdd.³⁰ Eglurir y cysyniad sy'n sail i'r theori hon o gydweithio yng nghyd-destun iechyd gan Hunter:

Many of the influences on health lie outside the policy domain of health departments, and there is therefore a need for 'joined-up' policy and management despite the considerable difficulties in achieving this ... There is much government can do to improve the determinants of health, and efficient resource allocation would prioritize health not health care.³¹

Gosoda hyn y sail ar gyfer ystyried y cyfraniad sydd gan wahanol sectorau, gan gynnwys y celfyddydau, i'w gynnig i hybu iechyd. Gwelir bellach gyfeiriadau niferus at yr angen am gydweithio traws-sefydliadol a thraws-sectoraidd mewn strategaethau llywodraethol ar lefel Brydeinig, yn enwedig ar gyfer atal problemau cymdeithasol. Mae nifer o'r rhain yn cyfeirio'n benodol at y celfyddydau, e.e. nodwyd yn 2006:

Sporting and cultural activity and events can generate significant economic, commercial and social benefits, both locally and nationally ... Participation in cultural and sporting activities improves skills and confidence, enhances social networks and strengthens social cohesion, and has positive impacts on health. These benefits are particularly marked amongst young people, ethnic minority groups and disabled people.³²

Yn ogystal â'r grwpiau cymdeithasol a nodir yn y dyfyniad uchod, ymddengys bod mwy o alw nag erioed am weithredu o'r fath wrth wynebu'r problemau iechyd sy'n debygol o godi yn y dyfodol oherwydd fod canran uchel o'r boblogaeth yn heneiddio. Mae'r henoed yn garfan o'r boblogaeth a dargedir yn aml gan brosiectau celfyddydol e.e. Gŵyl Gwanwyn, sy'n dathlu creadigrwydd ymysg yr henoed yng Nghymru.³³ Pwysleisia hyn ymhellach y posibilrwydd a'r gwir angen sydd ar droed i blethu'r celfyddydau â materion sy'n ymwneud ag iechyd a lles cymdeithasol i'r dyfodol.

²⁹ Vernon Bogdanor (ed.), *Joined-Up Government* (Oxford, 2005), tt. 6-7.

³⁰ Christopher Hood, 'The Idea of Joined-Up Government: A Historical Perspective' yn *ibid.*, t. 19.

³¹ Hunter, *Public Health Policy*, t. 46.

³² Department for Communities and Local Government, *Strong and Prosperous Communities Vol. 1*.

³³ Gweler Pennod 6: 'Y Cylch Dieflig' am fwy o wybodaeth am Wyl Gwanwyn.

Economeg lles

Mae economeg yn enghraifft o faes sydd wedi cyfuno ymchwil ym myd iechyd gydag ymchwil mewn meysydd eraill. Dadleuir, er enghraifft, fod modd defnyddio economeg i farchnata iechyd da, drwy gyfuno theorïau marchnata (sydd eisoes yn pwysleisio pwysigrwydd cerddoriaeth fel arf i hybu gwerthiant³⁴) gyda theori hybu iechyd. Mae'r arfer hwn yn fwy cyffredin mewn gwledydd gorllewinol eraill e.e. UDA, Canada, Awstralia ayb nag ydyw ym Mhrydain ar hyn o bryd.³⁵ Mae'r arfer yn cyd-fynd â'r theori o hybu ac atal, a dadleuir fod buddsoddi mewn dulliau cyffelyb yn arwain at leihad mewn gwariant ar y Gwasanaeth Iechyd yn y pen draw.³⁶

Y celfyddydau fel arf i osgoi salwch ac arbed arian

Ceir tystiolaeth sy'n dangos fod salwch yn dylanwadu'n fawr ar wariant Llywodraeth Prydain. Honnir yn *The Depression Report* gan The Centre for Economic Performance yn Llundain fod afiechyd meddwl yn rhoi bod i un o brif broblemau ariannol Ynysoedd Prydain,³⁷ ac yn sgîl hyn, buddsoddir mewn llawer o ymchwil ym maes economeg i ddarganfod dull o wella iechyd a lles y boblogaeth. Mewn ymchwil a gyflawnwyd gan Hetan Shah a Nic Marks i'r New Economics Foundation,³⁸ nodir y rhoddir gormod o bwyslais bellach ar y personol, ac y byddai rhoi mwy o bwyslais ar y rhyng-bersonol a'r cymdeithasol, ffactorau sy'n dod i'r amlwg mewn gweithgareddau cerddorol cymunedol,³⁹ yn gyfrwng mwy effeithiol i godi lefelau lles. Nodir yn benodol fod angen rhoi mwy o bwyslais ar hyn o gyfnod cynnar, yn arbennig wrth ystyried polisiau addysgu:

The purpose of the education system should be to create capable and emotionally well-rounded young people who are happy and motivated ... the best way of enabling people to realise their potential is to value them for who they are rather than their performance against targets ... The curriculum needs to be broadened to include more opportunities around sports, arts, creativity, and other engaging activities ... An education system which promotes flourishing

³⁴ Tia DeNora & Sophie Belcher, 'When you're trying something on you picture yourself in a place where they are playing this kind of music' – musically sponsored agency in the British retail sector', *The Sociological Review* 48:1 (2000): 80-101.

³⁵ National Consumer Council, *It's Our Health: Realising the potential of effective social marketing* (London, 2006).

³⁶ *Ibid.*, t. 3.

³⁷ Centre for Economic Performance, *The Depression Report: A New Deal for Depression and Anxiety Disorders* (London, 2006), t. 1.

³⁸ Hetan Shah & Nic Marks, *A Well-being Manifesto for a Flourishing Society* (London, 2004).

³⁹ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' am fwy o wybodaeth.

will lead to higher productivity, a more entrepreneurial society, and greater active citizenship.⁴⁰

Crëir cyswllt uniongyrchol ac arwyddocaol yma gyda'r celfyddydau mewn addysg, ac mae'r cyfeiriad uniongyrchol hwn at y celfyddydau yn dangos mor allweddol ydynt yn yr ymgais i hybu iechyd cymdeithasol. Yn sgîl y gydnabyddiaeth hon, nid yw'n syndod fod ymdrechion yn cael eu gwneud ar draws Prydain i ysgogi ysgolion i wneud mwy o ddefnydd o gerddoriaeth er mwyn cyfoethogi addysg eu disgyblion e.e. noda adroddiad Ofsted, corff llywodraethol sy'n arolygu ysgolion, ar gerddoriaeth yn ysgolion Lloegr fod angen mwy o gydweithio er mwyn:

Challenge inequalities in musical opportunities and participation among pupils and between schools.⁴¹

Nodwyd yn arbennig y dylid ymdrechu i fuddsoddi mewn ardaloedd difreintiedig, gan y credir mai dyma lle mae'r mwyaf o angen am ddatblygu addysg gerddorol.

Cyfoeth a thlodi cymdeithasol

Wrth ystyried incwm a chyfalaf, er bod rhai damcaniaethau yn honni bod cysylltiad agos rhwng cyfoeth ac iechyd,⁴² dadleua Shah a Marks y rhoddir gormod o bwyslais ar faterion ariannol personol mewn cymdeithas fodern, ac y byddai canolbwyntio ar godi hapusrwydd drwy gysylltiadau personol a chymdeithasol yn fwy buddiol wrth hybu lles:

Growing the economy does not necessarily result in higher levels of well-being ... High-quality work can profoundly affect our well-being by providing us with purpose, challenge, and opportunities for social relationships. It can constitute a meaningful part of our identity ... [But] We systematically over-estimate the amount of happiness extra income will bring us and work too many hours to get it. We fail to account for the fact that our expectations also rise with our incomes. Spending more time with our children, families, friends, and communities would bring us more happiness.⁴³

Gellir dadlau fod y celfyddydau cymunedol yn fodd o gyfaddawdu, gan gyflawni'r ddau bwynt a nodir uchod. Drwy weithgareddau megis canu corawl, gellir treulio amser

⁴⁰ Shah & Marks, *A Well-being Manifesto for a Flourishing Society*, t. 3.

⁴¹ Ofsted, *Music in schools: Wider still, and wider* (Manchester, 2012).

⁴² Hunter, *Public Health Policy*, t. 6.

⁴³ Shah & Marks, *A Well-being Manifesto for a Flourishing Society*, t. 2.

gwerthfawr gyda theulu a ffrindiau, tra ar yr un pryd weithio ac anelu at gynhyrchu gwaith o safon.⁴⁴

Trafodir yng ngwaith Shah a Marks y cysyniad tra chyffredin fod effaith tlodi yn llawer ehangach na thlodi ariannol yn unig. Cefnogir hyn gan Richard Horton, sy'n awgrymu nad ffactorau ariannol yn unig sy'n dylanwadu ar gyfoeth a thlodi. Yn hytrach, rhaid ystyried ffactorau cymdeithasol yn ogystal.⁴⁵ Honnir fod ffactorau cymdeithasol yr un mor bwysig â ffactorau personol wrth ystyried dulliau o hybu lles. Dengys ymchwil i ddulliau o fesur safon byw fod ystyriaethau cymdeithasol (sy'n cynnwys cysylltiadau cymdeithasol, teimladau cadarnhaol a hunan-barch) yn rhan allweddol o les dynoliaeth gyfan.⁴⁶ Ategir hyn gan Maslow, sy'n honni mai un o anghenion sylfaenol dyn yw hunan-barch:

All people in our society ... have a need or desire for a stable, firmly based, (usually) high evaluation of themselves, for self-respect, or self-esteem, and for the esteem of others. By firmly based self-esteem, we mean that which is soundly based upon real capacity, achievement and respect from others.⁴⁷

Adlewyrchir hyn mewn dogfennau llywodraethol sy'n edrych ar anghenion iechyd. Yn 1998, cyhoeddodd cangen Ewropeaidd Mudiad Iechyd y Byd adroddiad sy'n canolbwyntio ar ffyrdd o wella iechyd yn yr hanner cant ag un o wledydd a geir o fewn eu dalgylch. Ystyrir prif broblemau'r ardal, a gosodir targedau ar gyfer gwella iechyd yn yr unfed ganrif ar hugain. Un o'r prif dargedau a nodir yw 'Heneiddio'n lach', problem gynyddol a geir yng Nghymru erbyn yr unfed ganrif ar hugain. Wrth ystyried iechyd yr henoed, nodir yn nogfen *Health 21*:

Social, educational and occupational opportunities, along with physical activities, increase older people's health, self-esteem and independence, and their active contribution to society.⁴⁸

⁴⁴ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' am fwy o wybodaeth.

⁴⁵ Richard Horton, *Second Opinion: Doctors, Diseases and Decisions in Modern Medicine* (London, 2003), t. 509.

⁴⁶ Power, Bullinger & Harper, 'The World Health Organization WHOQOL-100', 497.

⁴⁷ A. H. Maslow, 'A Theory of Human Motivation', *Psychological Review*, 50 (1943):370-396; 381.

⁴⁸ World Health Organization, *Health 21: Health for all in the 21st century: An Introduction* (Copenhagen, 1998), t. 16.

Pwysleisir yr angen am ddatblygu cyfoeth drwy gyfrwng cyswllt cymdeithasol yn y ddadl hon. Oddi wrth hyn, gwelir y modd y gellir defnyddio'r celfyddydau yn y gymdeithas i hybu lles, yn arbennig ymysg yr henoed. Pwysleisia White fod i'r celfyddydau le canolog i'w chwarae wrth gynnal cymdeithas iach, gan fod y celfyddydau yn ffordd effeithiol o rannu gwerthoedd cymdeithasol.⁴⁹ Gellir dadlau er enghraifft fod canu corawl yn fodd effeithiol o rannu gwerthoedd diwylliannol yn y gymdeithas Gymreig.⁵⁰ Noda White ymhellach fod hyn yn arbennig o berthnasol mewn iechyd meddwl, boed drwy fod yn fodd i helpu rhai sydd eisoes yn dioddef o gyflyrau iechyd meddwl, neu wrth helpu hybu iechyd meddwl da.⁵¹ Dadleua'r therapydd cerdd Even Ruud hefyd, fod i gerddoriaeth ran allweddol mewn hybu lles. Yng ngholeuni'r cysylltiad a wneir ym maes lechyd y Cyhoedd rhwng safon byw, lles ac iechyd, dywed:

I have become aware of how quality of life refers to a subjective state of meaning, wellbeing or happiness, rather than an objective set of criteria which must be fulfilled in order to obtain a certain level of quality of life ... In this sense I would ... argue that the way involvement in music may provide a strong, flexible and differentiated identity should be regarded as a potential resource in the performance of quality of life ... I often found music was linked to a greater awareness of own possibilities of action, a feeling of mastery or increased basic social communicative skills.⁵²

Pwysleisia Ruud y gallu a geir mewn cerddoriaeth i hybu'r ymdeimlad o berthyn i gymuned drwy gerddoriaeth, a thrwy hyn godi lefelau safon byw a lles. O ystyried dadl Shah a Marks sy'n awgrymu fod i lefelau lles ddylanwad ar iechyd sy'n gyfwerth â dylanwadau amlwg eraill megis pwysau, ymarfer corff ac ysmygu,⁵³ gwelir yma bwysigrwydd hybu'r ymdeimlad o berthyn cymdeithasol, fel a ddisgrifia Ruud, a'i ddefnyddio fel arf i hybu iechyd a lles.

Dengys ymchwil pellach i dlodi cymdeithasol⁵⁴ fod cysylltiad agos rhwng safon byw, lles a balchder cymdeithasol. Dywed Richard Horton fod angen ychwanegu at Fynegai Tlodi Dynol [Human Poverty Index] sy'n mesur goroesiad, gwybodaeth, safon byw a chynhwysiad cymdeithasol mewn gwledydd diwydiannol. Dadleua fod colli urddas yn ffactor llawer mwy

⁴⁹ White, *Arts Development in Community Health*, t. 51.

⁵⁰ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' am fwy o wybodaeth.

⁵¹ White, *Arts Development in Community Health*, t. 51.

⁵² Even Ruud, 'Music and the Quality of Life' *Nordic Journal of Music Therapy*, 6:2 (1997): 86-97; 90-91.

⁵³ Shah & Marks, *A Well-being Manifesto for a Flourishing Society*, t. 3.

⁵⁴ Michael Marmot, *Status Syndrome: How your social standing directly affects your health* (London, 2004).

allweddol wrth ystyried tlodi, a'i ddylanwad ar iechyd.⁵⁵ Eglura Horton yn ogystal, pa ffactorau cymdeithasol sy'n dylanwadu ar hyn. Gellir dadlau fod i ddigwyddiadau celfyddydol rôl i'w chwarae er mwyn cyfrannu at y ffactorau hyn:

Family structures; membership in local associations, schools, youth clubs, trades unions, churches, or political parties, doing unpaid work for these groups; and self-reported feelings of trust in these settings – all of these measures reflect the expression of dignity in civil society.⁵⁶

Dengys ymchwil ym maes Therapi Cerdd fod modd i gerddoriaeth cymunedol gael ei ddefnyddio i hybu urddas cymdeithasol, a thrwy hyn arwain at well iechyd a lles, fel yr awgryma'r dyfyniadau uchod o waith Horton. Mewn ymchwil i'r defnydd o ganu corawl gydag unigolion di-gartref, nodir fod yr elfen o ganu mewn cyd-destun cymdeithasol wedi gweithio fel arf i ennyn llawer o ymateb cadarnhaol gan y rhai fu'n cymryd rhan yn y prosiect:

Through participation in the choir, it apperas that these previously destitute and powerless men have found a voice, a Society in which, during times of destitution, they were despised and ridiculed.⁵⁷

Dyma enghraifft o'r modd y gellir defnyddio cerddoriaeth gyda rhai sydd ar gyrion cymdeithas, ac sy'n dioddef o'r hyn y gellir ei alw yn 'dlodi cymdeithasol', er mwyn dylanwadu'n ffafriol ar iechyd a lles.

Cyfalaf Cymdeithasol

Term a ddefnyddir yn helaeth ym meysydd cymdeithaseg ac economeg i ddisgrifio cyfoeth a thlodi cymdeithasol yw cyfalaf cymdeithasol. Gellir ystyried cyfalaf cymdeithasol yn gyfystyr â chyfoeth cymdeithasol o safbwynt cael mynediad i rwydweithiau a chysylltiadau yn y gymdeithas, sy'n dal cyswllt yn ei dro â iechyd a lles cymdeithasol.

Pierre Bourdieu

Ystyrir Pierre Bourdieu fel y cymdeithasegydd mwyaf blaenllaw sydd wedi edrych ar bwysigrwydd cyfalaf mewn cymdeithas. Yn ei erthygl 'The Forms of Capital',⁵⁸ ystyrir ganddo

⁵⁵ Horton, *Second Opinion*, t. 495.

⁵⁶ *Ibid.*, t. 510.

⁵⁷ Betty A. Bailey & Jane W. Davidson, 'Amateur Group Singing as a Therapeutic Agent', *Nordic Journal of Music Therapy* 12:1 (2003): 18-32; 24.

y prif fathau o gyfalaf sy'n bodoli, a'r modd y dylanwadant ar fywyd bob dydd yn y gymdeithas. Am nad yw cyfalaf yn cael ei rannu'n gyfartal mewn cymdeithas, mae pobl yn dueddol o fod yn gaeth i'r strwythurau cymdeithasol sy'n berthnasol i lefel eu cyfalaf, sy'n arwain at arwahanrwydd cymdeithasol. Yn yr un modd ag y dadleuir fod i gyfalaf effaith negyddol ar iechyd, pwysleisia Bourdieu fod cyfalaf cymdeithasol hefyd yn ddibynnol ar strwythurau cymdeithasol, ac y gallai, ar ei waethaf, ymestyn arwahanrwydd cymdeithasol:

The structure of the distribution of the different types and subtypes of capital at a given moment in time represents the immanent structure of the social world, i.e. the set of constraints, inscribed in the very reality of that world, which govern its functioning in a durable way, determining the chances of success for practices.⁵⁹

Fodd bynnag, ceir hefyd effeithiau cadarnhaol i gyfalaf cymdeithasol. Noda Bourdieu fod cyfalaf cymdeithasol yn cyfateb i gyfoeth mewn cysylltiadau a rhwydweithiau o fewn y gymdeithas:

Social capital is the aggregate of the actual or potential resources which are linked to possession of a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance and recognition – or in other words, to membership in a group – which provides each of its members with the backing of the collectively-owned capital, a 'credential' which entitles them to credit, in the various senses of the word.⁶⁰

Gwelir o'r dyfyniad hwn y gellir ystyried nifer o weithgareddau celfyddydol, megis ymaelodi â chymdeithas gerddorol, fel enghraifft o'r modd y gellir adeiladu ar gyfalaf cymdeithasol.

Theoregwyr eraill

Cymdeithasegydd blaenllaw arall a arweiniodd ar ddatblygu theori cyfalaf cymdeithasol yw James Coleman. Wrth egluro'r term, dywed:

Like other forms of capital, social capital is productive, making possible the achievement of certain ends that in its absence would not be possible.⁶¹

⁵⁸ Pierre Bourdieu, 'The Forms of Capital' yn A.H.Halsey, Hugh Lauder, Phillip Brown & Amy Stuart Wells (eds.), *Education: Culture, Economy and Society* (Oxford & New York, 1997), tt. 46-58.

⁵⁹ Ibid., t. 46.

⁶⁰ Ibid., t. 47.

⁶¹ James S. Coleman, 'Social Capital in the Creation of Human Capital' yn Ibid., t. 81.

Awgryma Coleman felly y ceir buddion unigryw o gyfalaf cymdeithasol. Manteisia rhai therapyddion cerdd ar y ddamcaniaeth hon wrth weithio gydag amrywiol gleifion. Disgrifia'r therapydd cerdd Simor Procter berfformiad corawl gan gleifion mewn ysbyty meddwl, a'r buddion a ddaeth yn sgîl y profiad o rannu cyfalaf cymdeithasol:

There's real excitement among the group – this is unusual: the rehabilitation ward is generally a listless and rather stultifying place to spend months or years. Yet even normally reticent members discuss the performance animatedly: not just about how they sang, but also about how the audience reacted and how that felt. As a group, we have achieved something utterly relevant to the aims of psychiatric rehabilitation.⁶²

Defnyddia Procter y disgrifiad hwn er mwyn pwysleisio'r modd y gellir defnyddio digwyddiadau cymdeithasol a cherddorol o'r fath i greu cyfalaf cymdeithasol, a phrofi'r buddion a ddaw yn ei sgîl.⁶³

Fodd bynnag, nid gyda chleifion yn unig y mae angen ystyried ffyrdd o hybu cyfalaf cymdeithasol. Honna Michael Marmot fod cyfalaf cymdeithasol yn fodd o fesur methiannau a diffygion o fewn cymdeithas,⁶⁴ yn sgîl cyfalaf cymdeithasol isel. Yn y Gorllewin, ymddengys fod proses araf o ddatgymalu cymdeithasol ar droed, a dadleuir i raddau helaeth fod hyn yn ganlyniad i gwmp cyfalaf cymdeithasol. Cyfathrebir a rhennir gwybodaeth heb ddod wyneb yn wyneb ag eraill, ac o ganlyniad mae cymdeithasau rhyngweithiol yr unfed ganrif ar hugain yn amlach na heb yn bodoli drwy ffug-realaeth y we. Bellach, rhoddir pwyslais ar yr unigol a'r personol yn hytrach na'r niferus neu'r cymdeithasol.

Robert Putnam

Defnyddir y term yn yr un modd gan Robert Putnam, un o'r prif ymchwilwyr yn y maes, ac un ddaeth â'r term i amlygrwydd cyhoeddus yn sgîl ei waith gyda chynllun y Saguaro Seminar yn Ysgol Kennedy, Prifysgol Harvard, sy'n ystyried ffyrdd o hybu ymrwymiad dinesig [civic engagement] yn UDA.⁶⁵ Mae ymchwil Putnam yn ei lyfr *Bowling Alone*⁶⁶ yn canolbwyntio'n bennaf ar y rhesymau y tu ôl i gwmp cyfathrebu ar lefel gymdeithasol yn

⁶² Simon Procter, 'Reparative musicing: thinking on the usefulness of social capital theory within music therapy', *Nordic Journal of Music Therapy* 20:3 (2011):242-262; 251.

⁶³ *Ibid.*, 251-252.

⁶⁴ Marmot, *Status Syndrome*, t. 195.

⁶⁵ Gweler gwefan y Saguaro Seminar am fwy o wybodaeth am raglenni diweddar y Saguaro Seminar: <http://www.hks.harvard.edu/saguaro> (cyrchwyd ar 26/7/2012).

⁶⁶ Robert Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York, 2000), t. 112.

UDA, ac effaith hyn ar y gymdeithas honno. Rhoddir darlun o gwmp cyfalaf cymdeithasol ar ei symlaf drwy nodi enghraifft bod y mwyafrif o bobl yn mynd i fowlio ar eu pen eu hunain heddiw, yn hytrach na mynd mewn timoedd fel yr arferai ddigwydd. Gellir trosi hyn hefyd i ystyried cerddoriaeth gymunedol, a dadleua Putnam yn ei ymchwil fod lleihad yn y nifer o gyfleon a geir i gyd-wrando ar gerddoriaeth yn gymdeithasol hefyd yn enghraifft o gwmp cysylltiadau cymdeithasol.⁶⁷

Fodd bynnag, dylid cydnabod y dadleua nifer fod elfennau rhy naif i theori cyfalaf cymdeithasol, ac nad oes tystiolaeth ddigonol sy'n dangos fod cyfalaf cymdeithasol yn dylanwadu'n ffafriol ar gymdeithas. Wrth adolygu cyfrol Putnam, dywed Bob Edwards a Michael Foley:

Bowling Alone suffers from a vague conceptualization of social capital, an overemphasis on individual-level relative to institutional and historical factors, and a frequent blurring of the distinction between correlation and causation.⁶⁸

Mae eraill megis David Seedhouse hefyd yn dadlau fod elfennau rhy naif i'r theori. Ond cydnabyddir, er na ellir profi fod cyfalaf cymdeithasol yn dylanwadu ar iechyd, mae perthynas gref yn bodoli rhyngddynt:

People's chances of avoiding such diverse problems as back pain, injury, depression, diabetes, epilepsy, bronchitis, kidney disease, and cancer improve according to the quality of their class ... There is a demonstrable connection between levels of illness and social position.⁶⁹

Honnir gan ymchwilwyr eraill bod cysylltiad agos rhwng lefelau o gyfalaf cymdeithasol a statws cymdeithasol, gyda thebygolrwydd uwch o fod â chyfalaf cymdeithasol isel wrth fynd i lawr system hierarchol cymdeithas.⁷⁰

Yn ôl Mike White, daw ffactorau eraill i'r amlwg sy'n gysylltiedig â statws cymdeithasol a chyfalaf cymdeithasol megis incwm ac addysg. Credir eu bod yn gysylltiedig â'i gilydd, sy'n

⁶⁷ Ibid., tt. 114-5.

⁶⁸ Bob Edwards & Michael Foley, 'Much Ado about Social Capital', *Contemporary Sociology* 30:3 (2001): 227-230; 227.

⁶⁹ Seedhouse, *Health*, t. 43.

⁷⁰ Marmot, *Status Syndrome*, t. 195.

awgrymu bod cyfalaf cymdeithasol isel mewn cymdeithas yn debygol o ddylanwadu ar safon byw pobl, neu *vice versa*.⁷¹

Incwm

Dadleuir fod gan yr unigolion hynny sydd ar incwm uchel safonau byw cyfatebol, ac o ganlyniad maent yn dueddol o berthyn i ddsbarth cymdeithasol uchel ac i fyw bywydau iachach. Nodir mewn ymchwil aml-ddiwylliannol fod cysylltiad agos rhwng lefelau incwm a disgwyliad oes.⁷² Gwelir ymhellach mewn ymchwil cymdeithasegol gan Poortinga o Brifysgol Caerdydd fod cysylltiad agos rhwng iechyd ac incwm.⁷³ Y ddadl arferol yw bod lefelau incwm yn dylanwadu ar safonau byw, ac o ganlyniad, ar iechyd, fel y cadarnheir yn yr ymchwil isod:

A statistically significant social class gradient was found for self-rated health. Compared to 'professional and intermediate' households, 'skilled non-manual', 'skilled manual', and 'partly and unskilled manual' households were all more likely to report poor health.⁷⁴

Dadleuir fod hyn oll yn perthyn i lefelau cyfalaf cymdeithasol.⁷⁵ Honnir gan rai ymchwilwyr fod yr unigolion sydd ar gyflogau uwch yn fwy tebygol o ymddiried mewn pobl eraill yn eu cymdeithas – ffactor a ddefnyddir i fesur cyfalaf cymdeithasol.⁷⁶ Gwelir tuedd yma, sy'n arwydd fod y rhai sydd ar haen uchaf cymdeithas yn dueddol o fod yn gyfoethog, wedi derbyn addysg o safon, yn debygol o fod mewn iechyd da, a chanddynt gyfalaf cymdeithasol uchel. Maent hefyd yn dueddol o roi mwy o ymddiriedaeth mewn eraill, ac yn llai tebygol o ddiodeff trais.⁷⁷ Mae'r gwrthwyneb hefyd yn wir, sy'n esbonio pam fod ymchwil yn nodi fod angen gwneud ymdrechion i hybu cynhwysiad cymdeithasol ymysg y rhai sy'n diodeff o brinder cyfalaf cymdeithasol, ac yn byw mewn tlodi a safon byw isel.⁷⁸ O ystyried fod y celfyddydau yn cael eu hystyried fel modd o hybu cyfalaf cymdeithasol, gellir dadlau fod y

⁷¹ White, *Arts Development in Community Health*, t. 55.

⁷² Ichiro Kawachi, Bruce P. Kennedy, Kimberly Lochner & Deborah Prothrow-Stith, 'Social Capital, Income Inequality and Mortality', *American Journal of Public Health* 87:9 (1997), 1491-1498; 1491.

⁷³ Wouter Poortinga, 'Social relations or social capital? Individual and community health effects of bounding social capital', *Social Science & Medicine* 63 (2006): 255-270; 262.

⁷⁴ *Ibid.*, 262.

⁷⁵ Richard Wilkinson, *The Impact of Inequality: How to make sick societies healthier* (London, 2005), t. 14.

⁷⁶ Kawachi, Kennedy, Lochner & Prothrow-Stith, 'Social Capital, Income Inequality and Mortality', 1496.

⁷⁷ Wilkinson, *The Impact of Inequality*, t. 34.

⁷⁸ V. Cattell, 'Poor People, poor places, and poor health: the mediating role of social networks and social capital', *Social Science & Medicine* 52 (2001): 1501-1516; 1502.

theori hon hefyd yn wir yng Nghymru. Nodwyd yn adroddiad Cyngor Celfyddydau Cymru i weithgareddau celfyddydol yng Nghymru yn 2010 fod grwpiau cymdeithasol-economaidd isel yn llai tebygol nag eraill o fynychu digwyddiadau celfyddydol yng Nghymru.⁷⁹ Ceir yma gylch dieflig, a phob ffactor yn ddylanwad ar ei gilydd:

Levels of participation in social and civic community life in an urban setting are significantly influenced by individual socioeconomic status, health and other demographic characteristics ... Increasing levels of participation will reduce social exclusion and is likely to improve the overall quality of community life.⁸⁰

Oherwydd hyn, pwysleisia'r meddyg Iona Heath yn ogystal yr angen i ganolbwyntio ar aelodau mwyaf bregus cymdeithas, er mwyn mynd i'r afael ag anghyfartaledd cymdeithasol.⁸¹ Gellir dadlau fod prosiectau celfyddydol yn fodd o fynd i'r afael ag anghyfartaledd o'r fath. Ceir enghreifftiau o hyn yng Nghymru, yng ngwaith grwpiau celfyddydol megis Arts Care Gofal Celf, sy'n defnyddio'r celfyddydau fel cyfrwng i weithio gyda rhai sydd ar haenau isaf cymdeithas, er mwyn hybu cyfalaf cymdeithasol.⁸²

Awgrymir gan Kawachi *et al* fod angen i'r maes iechyd roi mwy o ystyriaeth i ffactorau cymdeithasol, ac yn arbennig i gyfalaf cymdeithasol a'r dylanwad y gall hwn ei gael ar iechyd a lles unigolion,⁸³ er mwyn gwella safonau iechyd:

The implications of the package of disadvantage (low educational level, low income) that seems to lead to social exclusion is highly significant for public health policy and practice. It implies that an important project for public health practitioners is to find means of reducing social exclusion.⁸⁴

Addysg

Mae addysg yn elfen sy'n ymddangos yn allweddol bwysig yn ei gysylltiad â chyfalaf cymdeithasol. Ymddengys fod lefelau addysg yn dylanwadu ar swyddi, incwm a statws yr

⁷⁹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010: Agweddau, cyfraddau mynychu a chyfranogi* (Caerdydd, 2010), t. 5. Gweler Pennod 6: 'Y Cylch Dieflig', am fwy o wybodaeth am ganlyniadau'r adroddiad.

⁸⁰ Frances E. Baum, Robert A. Bush, Carolyn C. Modra, Charlie J. Murray, Eva M. Cox, Kathy M. Alexander & Robert C. Potter, 'Epidemiology of participation: An Australian Community Study', *Journal of Epidemiology and Community Health* 54 (2000): 414-423; 414.

⁸¹ Iona Heath, 'Uncertain clarity: contradiction, meaning and hope', *British Journal of General Practice* 49 (1999): 651-657.

⁸² Gweler Pennod 4: 'Y Groesffordd Gerddorol' am fwy o wybodaeth am waith Arts Care Gofal Celf.

⁸³ Kawachi, Kennedy, Lochner & Prothrow-Stith, 'Social Capital, Income Inequality and Mortality', 1497.

⁸⁴ Baum *et al*, 'Epidemiology of participation', 421.

unigolyn mewn cymdeithas, ac o ganlyniad ceir cysylltiad amlwg eto â chyfalaf cymdeithasol:

Those with higher educational qualifications were far less likely to be “low participators”. Of those with low educational qualifications, 21.6% were low participators, compared with 14.2% of those with medium educational level and just 3.4% of those with high educational levels.⁸⁵

Awgrymir hefyd fod perthynas rhwng addysg, cyfalaf cymdeithasol ac iechyd meddwl, sydd eto'n tanlinellu'r cysylltiad rhwng safon byw isel ac iechyd a lles.⁸⁶ Dengys ffigyrau Cyngor Celfyddydau Cymru fod perthynas rhwng 'lefel cymwysterau addysgol unigolion a'r graddau yr oedd yn ymgysylltu â'r celfyddydau',⁸⁷ sy'n dangos y rôl sydd gan y celfyddydau i'w chwarae wrth fynd i'r afael ag anghyfartaledd cymdeithasol ymhlith y rhai nad ydynt wedi derbyn llawer o addysg.⁸⁸

Mae cyfalaf cymdeithasol, yn ogystal, yn berthnasol wrth ystyried lles plant, gydag ymchwiliadau'n nodi fod cyfalaf cymdeithasol y rhieni'n dylanwadu'n fawr ar safon byw, addysg, incwm a lles eu plant. Credir hyn i'r fath raddau gan ymchwilwyr hyd nes yr honnir mai:

Social capital – after poverty – is the best predictor of children's welfare.⁸⁹

Pwysleisia hyn yr angen arbennig i ddefnyddio'r celfyddydau fel rhan ganolog o addysg plant, er mwyn mynd i'r afael â'r broblem hon.

Ceir yma gysylltiad pendant sy'n profi fod i weithgareddau sy'n codi cyfalaf cymdeithasol megis gweithgareddau celfyddydol, le canolog wrth ystyried dylanwadau cymdeithasol ar iechyd a lles. Nid yw'n syndod felly i Putnam ychwanegu:

Social capital appears to be a complement, if not a substitute, for Prozac, sleeping pills, antacids, vitamin C, and other drugs we buy at the corner pharmacy.⁹⁰

⁸⁵ Ibid., 420.

⁸⁶ Ibid., 420-421.

⁸⁷ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*.

⁸⁸ Gweler Pennod 6: 'Y Cylch Dieflig', am fwy o wybodaeth am ganlyniadau'r adroddiad.

⁸⁹ Kristin Ferguson, 'Social Capital and children's wellbeing: a critical synthesis of the international social capital literature', *International Journal of Social Welfare* 15 (2006): 2-18; 8.

⁹⁰ Putnam, *Bowling Alone*, t. 289.

Cerddoriaeth fel ffactor sy'n ychwanegu at Gyfalaf Cymdeithasol

Wrth werthuso ffactorau sy'n mesur cyfalaf cymdeithasol, rhestrir pum prif ffactor gan Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol Prydain sef:

1. Participation, social engagement, commitment
2. Control, self-efficacy
3. Perception of community level structures or characteristics
4. Social interaction, social networks, social support
5. Trust, reciprocity, social cohesion.⁹¹

Er nad oes yma gyfeiriad penodol at y celfyddydau, gwelir y gellir yn hawdd iawn ystyried y celfyddydau cymdeithasol o dan nifer o'r penawdau uchod fel enghreifftiau ymarferol amlwg. Yn sgîl hyn, nid yw'n syndod fod cyfeiriadau uniongyrchol at y celfyddydau yn ymddangos mewn ymchwil i gyfalaf cymdeithasol. Yn wir, nodir yng ngwaith ymchwil Putnam mai un o'r prif ffyrdd o fesur cyfalaf cymdeithasol yw drwy ystyried y nifer sy'n cymryd rhan mewn cymdeithasau corawl (ynghyd ag ymaelodaeth mewn clybiau pêl-droed, y nifer sy'n pleidleisio mewn etholiadau, a'r nifer sy'n darllen papurau newydd).⁹² Noda Baum fod ymwneud â cherddoriaeth yn un math o weithgaredd grŵp sy'n cyfrannu at gyfranogiad cymdeithasol, ffactor allweddol wrth fesur cyfalaf cymdeithasol.⁹³ Ystyrir cerddoriaeth gan eraill yn enghraifft o gyfranogiad dinesig [civic participation], sydd eto'n ffactor allweddol wrth fesur cyfalaf cymdeithasol. Fodd bynnag, dylid nodi fod diffiniad cyfranogiad dinesig yn ymchwil Poortinga yn gymharol eang, ac yn cynnwys nifer o weithgareddau amrywiol e.e. cyfarfodydd eglwysig, grwpiau gwirfoddol, clybiau ieuenctid, clybiau chwaraeon⁹⁴ ayb. Gellir dadlau oddi wrth hyn na chredir fod i gerddoriaeth gyfraniad unigryw yn hyn o beth.

Yn yr un modd ag y gall cerddoriaeth fesur cyfraniad cymdeithasol a lefelau cyfalaf cymdeithasol, dadleua Putnam fod lleihad cyffredinol mewn gweithgareddau cerddorol cymdeithasol hefyd yn fodd o fesur dirywiad mewn cyfalaf cymdeithasol yn UDA:

⁹¹ Dave Ruston & Lola Akinrodeye, *Social Capital Question Bank, June 2002: Questions from Social Capital Surveys included in the Social Capital Survey Matrix 2002* (Social Analysis & Reporting Division, 2002), 7-8; www.ons.gov.uk/ons/guide-method/user-guidance/social-capital-guide/the-question-bank/social-capital-question-bank--pdf-document.pdf (cyrchwyd ar 17/2/11).

⁹² Robert Putnam, 'Bowling Alone: America's Declining Social Capital' yn Richard T LeGates & Frederic Stout (eds.), *The City Reader* (London & New York, 2003), t. 107.

⁹³ Baum *et al*, 'Epidemiology of participation', 419.

⁹⁴ Poortinga, 'Social relations or social capital?', 260.

... by many measures, 'doing culture' (as opposed to merely consuming it) has been declining. Take town bands or jazz jamming or simply gathering around the piano, once classic examples of community and social involvement. According to surveys conducted every year over the past quarter century, the average frequency of playing a musical instrument has been cut from nearly six times per year in 1976 to barely three times per year in 1999. The percentage of Americans who play an instrument at all has fallen by fully one-third ... and exposure to music lessons has been dropping in recent generations.⁹⁵

Yn ogystal â bod yn fodd o fesur cyfalaf cymdeithasol mewn cymuned, daw i'r amlwg fod cerddoriaeth hefyd yn gyfrwng defnyddiol i ddatblygu a chodi lefelau cyfalaf cymdeithasol. Yn wir, dadleua Putnam fod angen gweithio'n benodol ar ddatblygu'r celfyddydau er mwyn pontio rhwng y rhai sydd ar begynau eithaf cymdeithas,⁹⁶ ac er mwyn codi yr hyn a elwir yn gyfalaf cymdeithasol pontiog [bridging social capital].⁹⁷ Nodir ganddo fod hyn yn arbennig o effeithiol ymhlith yr ifanc er mwyn codi eu cyfalaf cymdeithasol i'r dyfodol.⁹⁸

Cyfeirir ymhellach gan Putnam fod ymwneud â gweithgareddau megis cymdeithasau corawl yn fodd o wella adnabyddiaeth pobl o'i gilydd o fewn i'w cymuned, a thrwy hyn arwain at gysylltiadau agosach o fewn yr un gymdeithas.⁹⁹ Cyfeirir at hyn fel cyfalaf cymdeithasol unedig [bonding social capital]. Rhoddir sylw i hyn hefyd mewn adroddiad a gyhoeddwyd gan gynllun y Saguaro Seminar: Civic Engagement in America (1995-2000) o dan arweiniad Putnam.¹⁰⁰ Nodir fod gan y celfyddydau – er yn weithgaredd ysgafn i'w fwynhau – botensial arbennig i gryfhau cysylltiadau o fewn cymdeithas, a phontio rhwng gwahanol haenau cymdeithasol, a rhwng pobl o wahanol gefndiroedd:

Cultural endeavors offer social capital effects both direct and indirect, immediate and long lasting. The arts provide a powerful way to transcend the cultural and demographic boundaries that divide us and to find deeper spiritual connections with those like us. To use our phrasing, the arts create both "bridging" and "bonding" social capital.¹⁰¹

⁹⁵ Putnam, *Bowling Alone*, t. 114.

⁹⁶ Fe gofir i Wilkinson nodi bod cyfalaf cymdeithasol ar ei waethaf mewn ardaloedd lle mae gwahaniaeth sylweddol rhwng y cyfoethog a'r tlawd o fewn cymdeithas, ac felly mae'n berthnasol fod y celfyddydau'n ddull effeithiol o bontio o fewn cymdeithas, a thrwy hyn ddylanwadu ar ardaloedd lle mae cyfalaf cymdeithasol ar ei waethaf.

⁹⁷ Putnam, *Bowling Alone*, t. 411.

⁹⁸ *Ibid.*, t. 405.

⁹⁹ *Ibid.*, t. 346.

¹⁰⁰ Saguaro Seminar on Civic Engagement in America, *Better Together* (Harvard, 2000). Fersiwn ar-lein: <http://www.hks.harvard.edu/saguaro> (cyrchwyd ar 5/3/2011).

¹⁰¹ *Ibid.*

Yn yr un modd ag y ceir cysylltiad rhwng cyfalaf cymdeithasol ag addysg, economi, iechyd a lles, gwelir fod yr un berthynas hefyd yn wir am ddigwyddiadau cerddorol a chelfyddydol. Yn ymchwil Putnam i gymunedau'r Eidal, dadleuir fod cysylltiad rhwng ardaloedd sy'n wleidyddol lwyddiannus yn yr Eidal â chyfranogiadau dinesig, sy'n cynnwys digwyddiadau cerddorol:

Beginning in 1970, Italians established a nationwide set of potentially powerful regional governments. These twenty new institutions were virtually identical in form, but the social, economic, political and cultural contexts in which they were implanted differed dramatically ... Strong traditions of civic engagement – voter turnout, newspaper readership, membership in choral societies and literary circles ... were the hallmarks of a successful region.¹⁰²

Nodir gan Baum *et al* hefyd fod cyswllt amlwg rhwng lefelau addysg a chyfranogiad mewn grwpiau celfyddydol.¹⁰³

Ceir llawer o ymchwil sy'n ystyried y berthynas uniongyrchol a geir rhwng cerddoriaeth fel cyfalaf cymdeithasol ar iechyd. Honna Campbell a McLean fod 'digwyddiadau cymunedol', sy'n cynnwys digwyddiadau cerddorol yn fath o gyfalaf cymdeithasol sy'n cael effaith gadarnhaol ar iechyd.¹⁰⁴ Cefnoga hyn honiad a wnaed gan Bygren, Konlaan a Johansson fod ymwneud â digwyddiadau diwylliannol yn codi'r ymdeimlad o berthyn i grŵp – ffactor a allai ddylanwadu ar oroesiad bywyd.¹⁰⁵ Cydnabyddir fod cyfranogi yn y fath fodd yn ffordd llwyddiannus o osgoi gwaeledd iechyd. Dywedir am ddigwyddiadau diwylliannol yn gyffredinol:

Cultural activity might be thought to increase resistance to a broad spectrum of diseases or be the impetus to start dealing with problems ... such activity provides direct vicarious emotional arousal without damage or side effects in real life.¹⁰⁶

¹⁰² Putnam, *Bowling Alone*, t. 345.

¹⁰³ Baum *et al*, 'Epidemiology of participation', 419.

¹⁰⁴ Catherine Campbell & Carl McLean, 'Ethnic Identities, social capital and health inequalities: factors shaping African-Caribbean participation in local community networks in the UK', *Social Science and Medicine* 55:4 (2002):643-657; 644.

¹⁰⁵ Lars Olov Bygren, Boinkum Benson Konlaan, Sven-Erik Johansson, 'Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions', *British Medical Journal* 313 (1996): 1577-1580; 1578.

¹⁰⁶ *Ibid.*, 1577.

Nodir yn sgîl y buddiannau hyn a geir o'r celfyddydau y gellir honni fod modd cynyddu disgwyliad oes drwy ymwneud â digwyddiadau celfyddydol.¹⁰⁷

Maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles

Cefnogaeth llywodraethol

Yn sgîl canfyddiadau ymchwil fod y celfyddydau'n dylanwadu'n gryf ar gyfalaf cymdeithasol, gwneir ymdrech i hyrwyddo'r cysyniad hwn. Ym Mhrydain, dechreuwyd cydnabod potensial y celfyddydau, a cheir cyfeiriadau mewn nifer o bolisïau llywodraethol at bwysigrwydd y celfyddydau fel dull o hybu cynhwysiad cymdeithasol.¹⁰⁸ Y mae'n arwyddocaol fod cydnabyddiaeth i gyfraniad y celfyddydau i iechyd a lles yn cael ei rhoi mewn ffynonellau nad ydynt yn ymwneud yn uniongyrchol â'r celfyddydau. Ceir enghraifft o hyn mewn cyfnodolyn sy'n canolbwyntio ar addysg iechyd. Wrth ddisgrifio pwysigrwydd y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, noda Macnaughton, White a Stacey o Brifysgol Durham:

When doing arts in health work with communities, projects may also focus on the concept of social capital. These are arts projects using creativity to enhance social relationships, reflecting growing evidence that good relationships are a major determinant of health ... At one level, the project provides distraction from the problems of daily living, but it also gives participants a sense of individual achievement at having made something which has some value within their community.¹⁰⁹

Er mwyn codi ymwybyddiaeth mewn meysydd o'r fath, un o'r prif ystyriaethau cyfredol yw darganfod dull addas a phriodol o gymhwyso ymchwil a gwerthuso effeithiolrwydd prosiectau er mwyn profi eu gwerth i'r unigolyn a'r gymuned. Er prinder tystiolaeth gadarn o'r fath, mae'r ffaith fod cynghorau sir ym Mhrydain yn dechrau cydnabod buddion y celfyddydau yn ategu'r honiad gan Jane Macnaughton, Mike White & Rosie Stacey, fod gwerth y celfyddydau yn dod i'r amlwg heb orfod dibynnu ar dystiolaeth gadarn o'u buddion. Mae'r buddion yn ddigon amlwg i beri fod Cynghorau'r Celfyddydau ym Mhrydain yn barod i gefnogi maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles.¹¹⁰

¹⁰⁷ Ibid., 1579.

¹⁰⁸ Gweler Pennod 3: Hau Hadau Celfyddyd, am fwy o wybodaeth.

¹⁰⁹ Jane Macnaughton, Mike White & Rosie Stacey, 'Researching the benefits of arts in health', *Health Education* 105:5 (2005): 332-339.

¹¹⁰ Ibid., 337.

Therapi Cerdd

Yn ogystal â maes y Celfyddyd mewn Iechyd a Lles, y mae maes Therapi Cerdd bellach yn ystyried theorïau cyfalaf cymdeithasol a chynhwysiad cymdeithasol fel ffactor sy'n allweddol i'w proffesiwn hwythau. Ymddengys fod nifer o feysydd bellach yn cydnabod cerddoriaeth fel modd o godi cyfalaf cymdeithasol, ac nid yw therapyddion cerdd yn eithriad. I'r gwrthwyneb, pwysleisir gan Simon Procter, therapydd cerdd cydnabyddedig o Lundain, bod angen ystyried cerddoriaeth mewn cyd-destun cymdeithasol yn hytrach na'i 'gaethiwo' i faes iechyd.¹¹¹ Yn wir, datblygodd Procter, yn sgîl honiadau Putnam am gyfalaf cymdeithasol, yr hyn a elwir yn 'gyfalaf cerddorol', er mwyn esbonio'r galw cymdeithasol am ryngweithiad cerddorol:

Social capital is accrued through musical participation. Perhaps then we could even talk of musical capital: inherently social in that it is of and between people and increases the chances of positive change within society, but also inherently musical in that it carries opportunities for aesthetic self-realisation and self-experience. It can be both public and private, communal and personal. It is about self-identity but also about being heard by others. It is above all about living performance, about grasping opportunities that promote well-being, as an individual but also as a member of communities.¹¹²

Er fod Procter yn nodi buddion cerddoriaeth gymunedol yma, pwysleisir fod angen therapydd cymwys i arwain datblygiadau o'r fath,¹¹³ sydd yn arwydd o'r gwahaniaeth rhwng Therapi Cerdd â'r celfyddydau cymunedol yn gyffredinol. Afraid yw dweud fod gwahaniaeth sylfaenol rhwng buddiannau Therapi Cerdd a cherddoriaeth gymunedol.¹¹⁴ Fodd bynnag, yn dilyn sefydlu maes Therapi Cerdd Cymunedol, gwelir bellach fod cydnabyddiaeth aml-ddisgyblaethol ac aml-gerddorol yn bodoli sy'n ategu fod i gerddoriaeth gymunedol – o'i defnyddio mewn modd addas – bwerau a buddiannau sy'n dylanwadu ar gymdeithas ac ar iechyd.

Gwelir fod cyfalaf cymdeithasol a'r celfyddydau yn mynd law yn llaw â'i gilydd, a bod buddiannau'n ymwneud ag iechyd a lles cymdeithas i'w cael o ymwneud â hwy. Fodd

¹¹¹ Simon Procter, 'Empowering and Enabling – Music Therapy in Non-medical Mental Health Provision' yn Carolyn Kenny & Brynjulf Stige (eds.), *Contemporary Voices in Music Therapy* (Oslo, 2002), t. 106.

¹¹² Simon Procter, 'Playing Politics: Community Music Therapy and the Therapeutic Redistribution of Music Capital for Mental Health' yn Mercédès Pavlicevic & Gary Ansdell (eds.), *Community Music Therapy* (London & Philadelphia, 2004), t. 228.

¹¹³ *Ibid.*, t. 228.

¹¹⁴ Gweler Pennod 4: 'Y Groesffordd Gerddorol' am fwy o wybodaeth.

bynnag, dylid ystyried ymhellach ymchwil ym maes cymdeithaseg sy'n dibrisio gwerth theori cyfalaf cymdeithasol, ac sydd yn honni y gall cerddoriaeth gael effaith negyddol ar gymdeithas.

Dadleuon yn erbyn cerddoriaeth fel cyfalaf cymdeithasol

Dylanwadau negyddol cerddoriaeth

O ystyried ymchwil cymdeithasol sy'n gysylltiedig â cherddoriaeth, gellir dadlau fod cyswllt cyffredinol negyddol rhwng y defnydd o gerddoriaeth a ffactorau sy'n dylanwadu ar waeledd iechyd. Mae ffactorau sy'n cael eu hystyried yn fodd o gyfranogi'n gelfyddydol mewn cymdeithas e.e. mynychu gigs, yn aml yn cael eu cysylltu ag alcohol a chyffuriau, yn enwedig wrth ystyried rhai mathau penodol o genres cerddorol, fel yr adlewyrchir mewn nifer o weithiau ymchwil. Mewn ymchwil a wnaed i ganeuon poblogaidd rhwng 2005 a 2007 yn UDA, darganfu Primack *et al* fod 21.3% o'r caneuon yn cyfeirio at alcohol. Dywedir fod y cysylltiadau cymdeithasol sydd ynghlwm wrth gerddoriaeth R&B a Hip-hop yn arbennig o beryglus wrth ystyried gor-ddefnydd o alcohol:

Music could serve to link alcohol with [sex, popularity and partying] and enhance positive expectancies for alcohol use.¹¹⁵

Nodir mewn erthygl arall sy'n canolbwyntio ar y cyswllt rhwng cerddoriaeth ac alcohol fod angen darganfod ffyrdd o osgoi hyrwyddo diwylliant alcoholig ymysg yr ifanc.¹¹⁶ Gellir dadlau o ganlyniad i hyn fod cerddoriaeth yn gwneud mwy o ddrwg i lechyd Cyhoeddus nag ydyw o les.

Yn yr un modd, mewn ymchwil arall cysylltir lefelau sain cerddoriaeth mewn tafarn gyda maint yr alcohol a yfir, ynghyd â'r amser a gymerir i'w yfed.¹¹⁷ Yn ogystal, cafwyd ymchwil ym maes cyffuriau sy'n dangos fod cysylltiad agos rhwng gwranddo ar fathau penodol o gerddoriaeth a chymryd cyffuriau ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau.¹¹⁸ Fodd bynnag, nid

¹¹⁵ Brian A. Primack, Erin Nuzzo, Kristen R. Rice & James D. Sargent, 'Alcohol brand appearances in US popular music', *Addiction* 107:3 (2012): 557-566; 558.

¹¹⁶ James F. Mosher, 'Transcendental alcohol marketing: rap music and the youth market', *Addiction* 100: 9 (2005): 1203-4.

¹¹⁷ Nicolas Guéguen, Céline Jacob, Hélène Le Guellec, Thierry Morineu & Marcel Lourel, 'Sound Level of Environmental Music and Drinking Behavior: A Field Experiment with Beer Drinkers', *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 32:10 (2008): 1795-1798.

¹¹⁸ Alasdair Forsyth, Marina Barnard & Neil McKeganey, 'Musical preference as an indicator of adolescent drug use', *Addiction* 92:10 (1997): 1317-1325.

yw hyn yn gysylltiedig yn unig gyda chyfryngau cerddoriaeth boblogaidd, gan yr honnir bellach fod llawer o'r cyfansoddwyr clasurol hefyd wedi bod yn or-ddibynnol ar amrywiol gyffuriau. Ymddengys i'r cyfansoddwr Hector Berlioz (1803-1869) – a astudiodd feddygaeth am flwyddyn, cyn penderfynu troi tuag at astudio cerddoriaeth – fod yn gaeth i opiwm pan gyfansoddodd ei *Symphonie Fantastique*.¹¹⁹ Yn wir, gwelir y prif gymeriad yn y Symffoni yn gwenwyno'i hun â'r cyffur hwn. Nodir fod y cyffur yn gyffredin yn y cyfnod er mwyn hybu creadigrwydd.¹²⁰ Gellir dadlau yn sgîl hyn fod modd creu cysylltiad negyddol rhwng y broses greadigol o greu, ac arferion cymdeithasol o wrando ar gerddoriaeth ac iechyd.

Cerddoriaeth a thechnoleg

Wrth edrych ar fodel cyfalaf cymdeithasol, gwelir bod cymryd rhan mewn digwyddiadau cerddorol yn fodd o godi rhyngweithiad cymdeithasol, sydd yn ei dro yn dylanwadu ar iechyd a lles yr unigolyn. Fodd bynnag, gellir dadlau fod y gwrthwyneb yn wir, a bod gwrando ar gerddoriaeth yn fodd o leihau rhyngweithiad cymdeithasol. Honnir mewn adroddiad ar iechyd dinasyddion Canada ym 1974 fod dirywiad mewn gweithgareddau cymdeithasol yn gallu arwain at waeledd iechyd a bod datblygiad mewn technoleg yn un ffactor amlwg sydd i'w feio am hyn.¹²¹ Yn eironig ddigon, gellir honni fod cerddoriaeth, drwy ddatblygiadau technolegol, yn chwarae rhan bwysig yn y dirywiad hwn. Ceir nifer o enghreifftiau yn ymchwil Putnam, sy'n cyfeirio at y modd y mae'r defnydd o gerddoriaeth wedi symud o'r cymdeithasol i'r personol oherwydd datblygiadau mewn technoleg fodern:

No longer must we coordinate our tastes and timing with others in order to enjoy the rarest culture or the most esoteric information ... In 2000, with my hi-fi Walkman CD, wherever I live I can listen to precisely what I want and where I want ... electronic technology allows us to consume this hand-tailored entertainment in private, even utterly alone ... In the last half of the century television and its offspring moved leisure into the privacy of our homes.¹²²

Dywed Putnam hefyd fod technoleg yn prysur ladd y syniad o gymdeithas a chymuned, gyda rhith-gymunedau'n ymddangos ac yn eu disodli. O gofio fod i gerddoriaeth ran flaenllaw yn

¹¹⁹ Paul Wolf, 'The Effects of Diseases, Drugs, and Chemicals on the Creativity and Productivity of Famous Sculptors, Classic Painters, Classic Composers, and Authors', *Archives of Pathology & Laboratory Medicine* 129 (2005): 1457-1464.

¹²⁰ *Ibid.*, 1463.

¹²¹ Lalonde, *A New Perspective on the Health of Canadians*, t. 18.

¹²² Putnam, *Bowling Alone*, t. 115.

y rhith-gymunedau hyn,¹²³ dadleuir fod cerddoriaeth yn ychwanegu at y broses o hunaneiddio cymdeithas ac o leihau cyfalaf cymdeithasol.¹²⁴

Cerddoriaeth a statws cymdeithasol

Ffactor allweddol arall ddaw i'r amlwg wrth ystyried cyfalaf cymdeithasol cerddorol yw fod rhagfarn cerddorol yn bodoli. Ceir mewn gweithgareddau cymdeithasol megis corau cymunedol, grwpiau lle mae rhwydweithiau cymdeithasol yr aelodau gan amlaf yn gyffredin. Gellir dadlau o ganlyniad i hyn fod chwaeth gerddorol yr aelodau hefyd yn gyffredin yn sgîl eu tueddiadau cymdeithasol, oed, traddodiad a hil. O'r herwydd, dadleuir nad yw pob aelod o'r gymdeithas yn gymwys i ymuno â chôr yn sgîl rheolau cudd cymdeithas:

The poverty of aspiration ... isn't just about health and social choices, but cultural ones too. Many of the communities we aspire to work with instinctively feel that the arts aren't relevant to them, and there are still great divisions between what is seen as high and popular art.¹²⁵

Yn wir, dyma wrth-ddadl yn erbyn model cyfalaf cymdeithasol Putnam. Gwrth-ddadl ydyw sy'n hawlio fod y model yn rhy arwynebol a naïf, ac yn diystyru'r ffaith y gall cyfalaf cymdeithasol, megis grwpiau cerddorol, ennyn rhwygiadau cymdeithasol, ac yn ei dro fod yn fodd peryglus o droi'n 'gyfalaf' sydd ar gael ar gyfer unigolion dethol yn y gymdeithas yn unig. Gellir dadlau yng Nghymru, er enghraifft, y gallai pwyslais cynyddol ar gyfalaf cymdeithasol unedig drwy weithgareddau cymdeithasol sy'n rhan o'r diwylliant Cymreig, megis canu corawl, gael effaith negyddol ar gynhwysiad cymdeithasol aelodau o'r gymdeithas nad ydynt yn rhannu'r un cefndir diwylliannol. Gellir dadlau fod canu corawl felly yn fwy perthnasol i un garfan benodol o'r gymdeithas, yn hytrach nag yn weithred agored i bobl o bob cefndir a dosbarth cymdeithasol. Perygl mwyaf cyfalaf cymdeithasol unedig felly yw ei fod yn gwneud y gweithgareddau cymdeithasol yn fewnblyg, ac yn anghroesawgar i eraill o'r tu-hwnt i'r gymuned ddetholedig.

¹²³ Y mae gwefanau megis 'Youtube' a 'Myspace' yn edrych yn benodol ar gerddoriaeth, a 'Facebook' yn rhoi rhyddid i aelodau gyfeirio at fideos cerddorol a'u trafod.

¹²⁴ Putnam, 'Bowling Alone: America's Declining Social Capital', t. 112.

¹²⁵ Clive Parkinson, 'Big Society: Arts, Health and Well-Being', *Arts at the Heart: Cities of Culture Or Cuts?* (*The Nalgao Magazine*) 26 (2010): 19-23; 21.

Yn ei astudiaeth ar fathau amrywiol o gyfalaf, cyfeiria Bourdieu at yr hyn a elwir ganddo yn gyfalaf diwylliannol,¹²⁶ sef cyfalaf y mae pobl yn ei dderbyn drwy eu diwylliant. Dadleuir ganddo fod modd ystyried cyfalaf diwylliannol mewn modd negyddol, gan ei fod yn fodd o greu cynhwysiad cymdeithasol o fewn i un garfan o gymuned yn unig. O ganlyniad, digwydd gwrth-gynhwysiad cymdeithasol ymhlith eraill yn y gymdeithas. Defnyddir y celfyddydau gan ddilynwyr Bourdieu i arddangos model cyfalaf diwylliannol:

It is cultural knowledge that can be translated into real economic gains e.g. knowledge of fine arts, literature and upper-class etiquette signals wealth and prestige.¹²⁷

O ystyried hyn, gellir dadlau fod cerddoriaeth yn fodd o feithrin cyfalaf diwylliannol negyddol. Dadleua Bryson y gall tueddiadau diwylliannol o'r fath bwysleisio gwahaniaethau o safbwynt statws cymdeithasol a hil:

I provide evidence of class-based exclusion in that the genres most disliked by tolerant people are those appreciated by people with the lowest levels of education.¹²⁸

Cydnabyddir hyn hefyd hyd yn oed gan brif gefnogwyr a hyrwyddwyr y celfyddydau a chyfalaf cymdeithasol. Dywedir yn adroddiad Putnam, *Better Together*:

Like neighborhoods and churches, many arts and cultural institutions are unofficially but unmistakably segregated by race, by socioeconomic class, and sometimes even by gender. This is in part because people naturally seek out those who are like them, and in part because the system of financing and presenting the arts traditionally has reinforced entrenched patterns of exclusion. Fortunately, in recent years, the cultural world and its philanthropic supporters have begun to change. Many long-established arts institutions are taking steps to create more meaningful community connections and to broaden their reach.¹²⁹

O gymhwyso hyn i'r sefyllfa yng Ngymru, ceir rhai enghreifftiau o ymdrechion i fanteisio ar fwrlwm y celfyddydau cymunedol er mwyn mynd i'r afael â chynhwysiad cymdeithasol, e.e.

¹²⁶ Bourdieu, 'The Forms of Capital', *Education*, tt. 46-58.

¹²⁷ Bryson, 'Symbolic Exclusion and Musical Dislikes', t. 108.

¹²⁸ *Ibid.*, t. 113.

¹²⁹ Saguro Seminar on Civic engagement in America, *BetterTogether*, t. 3. Fersiwn ar-lein: <http://www.hks.harvard.edu/saguro> (cyrchwyd ar 5/3/2011).

Y Galeri, Caernarfon, canolfan sy'n cynnwys ystod eang o gyngherddau, gweithdai a digwyddiadau celfyddydol. Cynigir ganddynt, ar y cyd â Phartneriaeth Pobl Peblig (cangen o fewn i gynllun Cymunedau'n Gyntaf), yr hyn a elwir yn 'Pas Pobl Peblig', sy'n caniatáu i breswylwyr ardal Peblig – ardal gymharol ddifreintiedig o dref Caernarfon – i gael mynychu sioeau a pherfformiadau am ddim.¹³⁰ Y mae darpariaeth o'r fath yn fodd o hyrwyddo'r celfyddydau ymhlith haenau isaf cymdeithas, ac yn sgîl hynny hybu cyfalaf cymdeithasol fel modd o bontio rhwng gwahanol lefelau cymdeithasol. Yn wir, honnir mai cerddoriaeth a'r celfyddydau yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o bontio rhwng gwahanol garfannau o gymdeithas a lleihau'r arwahanrwydd, yn sgîl ei apel at bawb:

The arts have the potential to promote such bridging social capital precisely because they can provide a safe place to shelve political and ideological differences, or at least manage those differences without conflict. We need not be of the same race, generation, gender, political party, religion, or income group to sing, act, or create together.¹³¹

Er y gellir dadlau fod y celfyddydau ar un llaw yn gyfrwng i feithrin agwedd negyddol o gyfalaf cymdeithasol, awgryma'r uchod y gellir diystyru'r ddadl hon o sylweddoli cryfder y celfyddydau wrth ddod â phobl o wahanol rannau o gymdeithas ynghyd.

Pwysigrwydd y gymdeithas gyfan

Nid yw theori cyfalaf cymdeithasol heb ei feiau. Fel y nodwyd gan Wilkinson, ymddengys fod iechyd unigolion ar ei waethaf mewn cymdeithas lle mae'r bwlch rhwng y cyfoethog a'r tlawd ar ei fwyaf.¹³² Yn sgîl hyn, pe cyflwynid polisïau cynhwysiad cymdeithasol mewn ardaloedd sydd â bwlch eang rhwng eithafion cymdeithas (e.e. y cyfoethog a'r tlawd ayb), mae angen gofalu eu bod wedi eu hanelu at bawb o fewn cymdeithas, yn hytrach na'r cyfoethog yn unig, er mwyn rhoi cyfle i bobl o wahanol gefndiroedd rwydweithio mewn modd adeiladol. Dadl arall a geir yw y dylid camu'n ofalus wrth ymdrin â chyfalaf cymdeithasol gan ei fod yn fater mor fach wrth ymdrin â materion cymdeithasol cymhleth, ac yn ateb rhy hawdd i wleidyddion i fynd i'r afael â phroblemau dwys cymdeithas:

¹³⁰ Y Galeri, *Rhaglen Ddigwyddiadau Mai-Awst 2012* (Caernarfon, 2012).

¹³¹ Saguaro Seminar on Civic Engagement in America, *BetterTogether*, t. 3. Fersiwn ar-lein: <http://www.hks.harvard.edu/saguaro> (cyrchwyd ar 5/3/2011).

¹³² Kawachi, Kennedy, Lochner & Prothrow-Stith, 'Social Capital, Income Inequality and Mortality', 1497.

The most strongly articulated criticism is that the concept of social capital has been so enthusiastically grasped by health professionals, ranging from local and national government representatives to overseas development agencies, because it points towards a convenient justification for a retreat from expensive welfare spending.¹³³

Ategir hyn hefyd gan Wilkinson, sy'n awgrymu y byddai ymddygiad naif wrth ystyried cyfalaf cymdeithasol yn fwch dihangol i wleidyddion i osgoi buddsoddi mwy o arian mewn ardaloedd difreintiedig.¹³⁴

Yn y sefyllfa economiadd fregus sydd ohoni, cyfyd amheuan a ddylai Llywodraeth Cymru fod yn rhoi cymaint o bwyslais ar ddulliau o gynyddu cyfalaf cymdeithasol drwy gyfrwng digwyddiadau celfyddydol,¹³⁵ ac mai ond mwgwd ydyw i guddio'r diffyg cefnogaeth ariannol a ddaw o du'r Llywodraeth i wella sefyllfa'r gymdeithas a chymunedau Cymru.

Rhaid cydnabod nad oes gan gyfalaf cymdeithasol y grym i ddatrys pob problem gymdeithasol. Yn hytrach, mae'n theori sy'n datgelu fod materion sy'n ymwneud ag iechyd a lles yn ymdreiddio yn ddwfn i arferion cymdeithasol, a chan fod y celfyddydau yn rhan naturiol, allweddol o gymdeithas, mae'n amlwg fod cysylltiad allweddol yn bodoli rhwng y celfyddydau ac iechyd a lles cymdeithasol.

Diffyg buddion unigryw y celfyddydau

Yn ogystal â hyn, cwestiynir y buddsoddiad penodol a wneir yn y celfyddydau cymdeithasol yn sgîl theori cyfalaf cymdeithasol. Oherwydd diffyg ymchwil a thystiolaeth gadarn, honnir gan feirniaid y maes e.e. Munira Mirza, fod digwyddiadau cymdeithasol tebyg i ddigwyddiadau celfyddydol megis chwaraeon, yn gwneud yr un cyfraniad at les cyffredinol, a hynny am bris rhatach:

We might question whether arts subsidy is the most effective, 'value for money' way for government to achieve these particular aims. Any number of sociable or educational activities, for instance, in sport or education or community work,

¹³³ Catherine Campbell, 'Social Capital and Health Contextualizing Health Promotion within Local Community Networks' yn Stephen Baron, John Field & Tom Schuller (eds.), *Social Capital: Critical Perspectives* (Oxford, 2000), t. 184.

¹³⁴ Wilkinson, *The Impact of Inequality*, t. 35.

¹³⁵ Gweler Pennod 3: 'Hau Hadau Celfyddyd' sy'n ymdrin â datblygiad y Celfyddydau mewn Iechyd yng Nghymru.

might be more effective in building social capital or addressing social exclusion.¹³⁶

Yn yr un cyhoeddiad, ceir awgrym cryf sy'n mynegi gwrthwynebiad yr awdur i'r cysyniad fod y celfyddydau yn fodd o wella cynhwysiad, statws a lles cymdeithasol drwy gyfrannu at gyfalaf cymdeithasol:

People who have little or no interest in the arts are not deprived, they don't have to be uneducated to be un-interested in the arts and you don't have to be educated to make a good job of being a human being. Some of the scum who ran the Nazi Concentration camps loved Schubert.¹³⁷

Ceir yma ddarlun sy'n awgrymu naiffrwydd y cysyniad o gyfraniad y celfyddydau at les cymdeithas. Ond cydnabyddir mewn gwaith ymchwil fod canu mewn corau a gweithgareddau celfyddydol cyffelyb yn enghreifftiau effeithiol o gyfalaf cymdeithasol, sydd o'r herwydd yn dylanwadu'n ffafriol ar les cymdeithasol.¹³⁸ P'run ai yn sgîl y gerddoriaeth ei hun neu'r rhwydweithio cymdeithasol a ddaw ohono, ni ellir dadlau fod cysylltiad amlwg rhwng lefelau cyfalaf cymdeithasol ac iechyd a lles cyffredinol cymdeithas.

Casgliad

Uchod, gwelwyd mor berthnasol yw ystyriaethau cymdeithasol wrth ymdrin ag iechyd y Cyhoedd, yn enwedig y cysyniad cyfredol allweddol o hybu iechyd da ac atal gwaeledd iechyd. Gwelwyd hefyd fod y celfyddydau'n rhan bwysig o hyn, fel enghraifft o gyfalaf cymdeithasol, a thrwy gyfrwng y theori hon gwelir y cysylltiad uniongyrchol rhwng y celfyddydau ac iechyd a lles. Mae Cymru'n unigryw ac yn wlad ddiddorol wrth ystyried traddodiad ac arferion cymdeithasol sy'n ymwneud â'r celfyddydau. Eto'i gyd, ni chafwyd ymgais i ymchwilio i'r berthynas rhwng y celfyddydau a chyfalaf cymdeithasol yn y wlad. Er bod i Gymru draddodiad cerddorol a chelfyddydol cyfoethog, ymddengys heddiw fod anghenion iechyd yn wendid amlwg yn y wlad. Er mor drylwyr yw'r ymchwil a wnaed yn rhyngwladol ym maes celfyddyd a chyfalaf cymdeithasol a'i ddylanwad ar iechyd, ymddengys mai araf iawn yw'r broses o gydnabod ac ymateb i'r ymchwil hwn yng Nghymru.

¹³⁶ Munira Mirza, 'The Arts as Painkiller' yn Munira Mirza (ed.), *Culture Vultures: Is UK arts policy damaging the arts?* (London, 2006), t. 104.

¹³⁷ Andrew Brighton, 'Consumed by the political' yn *Ibid.*, t. 123.

¹³⁸ e.e. Stephen Clift, Grenville Hancox, Ian Morrison, Bärbel Hess, Don Stewart & Gunter Kreutz, *Choral Singing, Wellbeing and Health: Findings from a Cross-national Survey* (Canterbury, 2008).

Ceir yng Nghymru rai o ystadegau iechyd meddwl, economi, statws cymdeithasol ac addysg gwaethaf Prydain. Ni cheisir honni yma fod modd datrys yr holl broblemau hyn drwy weithgaredd celfyddydol. Yn wir, peryglus fyddai dangos naifrwydd o'r fath, gan ddiystyrru'r angen am fuddsoddiad ariannol ychwanegol a chefnogaeth o du'r Llywodraeth mewn ardaloedd difreintiedig. Ond y mae angen ymchwil pellach yn y maes hwn yng Nghymru er mwyn ystyried yr effaith a gaiff cerddoriaeth a'r celfyddydau ar gymunedau, pa mor allweddol ydyw, ac a oes tystiolaeth sy'n awgrymu fod i gerddoriaeth y gallu i godi cyfalaf cymdeithasol y genedl. O edrych ar y dystiolaeth yma, ffactor allweddol sydd angen ei hystyried yw'r angen am fuddsoddiad cenedlaethol yn y celfyddydau – buddsoddiad llawer uwch na'r hyn a welwyd erioed o'r blaen. Petai ymchwil pellach yn dangos fod cerddoriaeth yn ddull effeithiol o godi cyfalaf cymdeithasol yng Nghymru, ac o ganlyniad ddylanwadu ar les cymdeithas, byddai galw am ailystyried y toriadau diweddar a wnaed ym myd y celfyddydau yng Nghymru, a hyn mewn gwlad sydd eisoes ag ardaloedd sy'n dioddef o safonau iechyd, economi a lles isaf Ynysoedd Prydain.

Pennod 3

Hau Hadau Celfyddyd

Y llwybr tuag at gynllun gweithredu cenedlaethol yng
Nghymru

Cyflwyniad

Ym mis Mawrth 2009 cyhoeddwyd dogfen gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n nodi datblygiad allweddol yn agenda'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. Ffrwyth llafur blynyddoedd o ymchwil a pharatoi gan Gyngor Celfyddydau Cymru a geir yn *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru*,¹ yn dilyn twf cydnabyddiaeth i'r maes ar lefel Brydeinig a rhyngwladol.² Yn y bennod hon, edrychir ar y llwybr a arweiniodd at gyhoeddi'r cynllun gweithredu, a chyfeirir at y datblygiadau a wnaed yn y maes ar lefel Brydeinig yn ogystal â Chymreig, a alluogodd i'r awdurdodau gyrraedd y garreg filltir bwysig hon ar lefel llywodraethol. Edrychir hefyd ar y cynllun gweithredu yng Nghymru o'i gymharu â dogfennau cyhoeddedig cyffelyb yn Lloegr, a thrwy ddwyn tystiolaeth o gyfweiliadau, ystyrir barn y rhai sy'n gweithio'n ymarferol yn y maes yng Nghymru am arwyddocâd y ddogfen i Gymru a'i phobl.

Polisiâu Llywodraethol cyffredinol sy'n ymwneud ag iechyd

Adroddiad Wanless

Gwelwyd ar droad yr unfed ganrif ar hugain gyfnod chwyldroadol ym maes iechyd wrth i Lywodraeth San Steffan edrych y tu hwnt i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol er mwyn datblygu ffyrdd newydd o hybu iechyd da fel modd o atal salwch a gwaeledd. Mewn adroddiad allweddol ar gyfer y Trysorlys yn 2001 sy'n edrych ar ddyfodol iechyd ym Mhrydain,³ rhoddir pwyslais amlwg ar hyrwyddo iechyd da fel modd o atal gwaeledd iechyd:

Improved public health, through health promotion and disease prevention, could ... have a significant impact on health status and ultimately the demand for health services and the resulting cost. On top of the health benefits, it also brings wider benefits by increasing productivity and reducing inactivity in the working age population.⁴

¹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*.

² Am fwy o wybodaeth am ddatblygiad y Celfyddydau mewn Iechyd yn Lloegr a gwledydd rhyngwladol, gweler Stephen Clift, Paul M. Camic, Brian Chapman, Gavin Clayton, Norma Daykin, Guy Eades, Clive Parkinson, Jenny Secker, Theo Stickley & Mike White, 'The State of Arts and Health in England', *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice* 1:1 (2009): 6-35; Jill Sonke, Judy Rollins, Rusti Brandman & John Graham-Pole, 'The State of the Arts in Healthcare in the United States', *Arts & Health* 1:2 (2009): 107-135; Gareth Wreford, 'The State of the Arts and Health in Australia', *Arts & Health* 2:1 (2010): 8-22; Susan M. Cox, Darquise Lafrenière, Pamela Brett-MacLean, Kate Collie, Nancy Cooley, Janet Dunbrack & Gerri Frager, 'Tipping the Iceberg? The State of Arts and Health in Canada', *Arts & Health* 2:2 (2010): 109-124.

³ Mae'n adnabyddus bellach fel 'Adroddiad Wanless', ar ôl yr awdur, yr arbenigwr ariannol Derek Wanless.

⁴ Derek Wanless, *Securing Our Future Health: Taking a Long-term View* (London, 2001), t. 46.

Nodir yma hefyd y cysylltiad rhwng gwaeledd iechyd ac ardaloedd sy'n dioddef o ganlyniad i safon byw isel, ac anawsterau cymdeithasol – rhywbeth sydd yn berthnasol iawn i ardaloedd yn ne Cymru:

The major killers are linked to socio-economic inequality ... The key risk factors are much higher among people in deprived areas ... Limiting long standing illnesses is more prevalent in lower social classes.⁵

Roedd Cymru hefyd yn ymwybodol o'r anghenion a'r anghyfiawnder hwn, a chyda dyfodiad Llywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol ym 1999, cafodd yr un cysyniad ei fabwysiadu yng Nghymru, gyda chyhoeddiadau newydd yn canolbwyntio ar ffyrdd o wella'r Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru.

Cyhoeddiadau Cymreig

Yn 2001, cyhoeddwyd adroddiad sy'n canolbwyntio ar hybu iechyd a lles yng Nghymru.⁶ Nodir ynddo nifer o sylwadau allweddol am ystyriaethau cymdeithasol iechyd, a'r cysylltiad rhwng cynhwysiad cymdeithasol, ffactorau economaidd ac iechyd. Nodwyd yn benodol bwysigrwydd y gymuned wrth hybu iechyd, a phwysigrwydd canolbwyntio ar weithredu yn y gymuned er mwyn datrys anghydraddoldeb mewn iechyd. Dengys hyn fod y theorïau a gyflwynwyd yn flaenorol⁷ bellach wedi hawlio eu lle mewn polisiau llywodraethol yng Nghymru. O fewn y gymuned, nodir y dylid edrych yn benodol ar garfanau bregus sydd ar gyrion cymdeithas megis pobl ifanc di-gatref, a'r henoed. Cyfeirir yn ogystal at hybu iechyd carcharorion, a'r angen i ddatblygu rhaglenni ar gyfer pobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.⁸ Er nad oes yn y ddogfen gyfeiriadau uniongyrchol at y celfyddydau, hawdd yw gweld y modd y gall prosiectau celfyddydol yn y gymuned gael eu cymhwyso ar gyfer y carfannau penodol hyn. Un ffactor allweddol a nodir yw'r ffaith y dylid datblygu dulliau newydd o hybu iechyd a lles yn seiliedig ar ymchwil cyfredol, safonol:

Action to promote health and wellbeing needs to be grounded in the existing evidence base and should generate new evidence where appropriate.⁹

⁵ Ibid., t. 46.

⁶ National Assembly for Wales, *Promoting health and well-being: Implementing the national health promotion strategy* (Cardiff, 2001), t. 3.

⁷ Gweler Pennod 2: 'Dogn o'r Tonig Cymdeithasol' am fwy o wybodaeth.

⁸ National Assembly for Wales, *Promoting health and well-being*. Dyma ddau faes sydd eisoes yn derbyn cryn sylw ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles.

⁹ Ibid., t. 18.

Dyma bwynt allweddol bwysig wrth ystyried y ffordd y dylid mynd i'r afael â chodi ymwybyddiaeth o'r celfyddydau fel ymyrraeth addas i hybu iechyd a lles mewn adroddiadau o'r fath.

Mewn cyhoeddiad diweddarach sy'n edrych ar les yng Nghymru, cyfeirir yn benodol at y defnydd o'r celfyddydau i hybu iechyd a lles. Ystyria'r adroddiad y modd y dylid creu fframwaith traws-bynciol a thraws-sectoraidd sy'n cwmpasu nifer o feysydd polisi amrywiol wrth fynd i'r afael â hybu lles yng Nghymru, e.e. Datblygu economaidd, Iechyd a Gwasanaethu Cymdeithasol. Nodir unwaith eto fod i'r gymuned le canolog wrth hybu lles, a thrwy hyn fod i weithgareddau yn y gymuned ddylanwad cadarnhaol nodedig ar les, e.e. gall cysylltiadau cymdeithasol leihau lefelau iselder a phryder, a helpu rhai sy'n dioddef o salwch.¹⁰ Wrth drafod y cyfraniad y gall maes polisi Diwylliant, Celfyddydau a Chwaraeon ei wneud i les yng Nghymru, nodir:

Mae gan ddiwylliant, yn arbennig chwaraeon a'r celfyddydau lawer o fanteision cadarnhaol i les pobl, ac efallai nad yw pobl yn cydnabod y daioni i'w hiechyd fel rhan o hynny ... [Gellir] defnyddio'r celfyddydau fel modd o wella sut mae pobl yn teimlo am yr amgylchedd maent yn byw ynddo ac am adeiladau cyhoeddus gan gynnwys sefydliadau iechyd a gofal.¹¹

Y mae'n arwyddocaol y ceir yma gyfeiriad uniongyrchol at y celfyddydau. Ond er y ceisir cyfiawnhau defnyddio'r celfyddydau drwy gyfeirio at dystiolaeth ymchwil a llwyddiannau blaenorol, mae'r defnydd o eiriau yn arddangos fod lle i ddatblygu a chryfhau'r dystiolaeth sydd ar gael:

Mae peth dystiolaeth yn awgrymu y gall cymryd rhan mewn prosiectau celf fod o gymorth i godi hunan-barch pobl, sy'n hwb i bobl reoli'u hiechyd yn well.¹²

Er mor annelwig yw'r dystiolaeth o fyd ymchwil a geir yma, rhestrir pwyntiau gweithredu penodol ar gyfer datblygu ac ehangu'r defnydd o'r celfyddydau ymhellach yng Nghymru er mwyn hybu lles.¹³

¹⁰ Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Lles yng Nghymru* (Caerdydd, 2002), t. 27.

¹¹ *Ibid.*, t. 41.

¹² *Ibid.*, t. 41.

¹³ *Ibid.*, t. 44.

Ym Mehefin 2003, gwnaed cyhoeddiad allweddol arall am iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, ac un a gyfrannodd at yr adroddiad oedd Derek Wanless, a luniodd adroddiad cyffelyb yn Lloegr rai blynyddoedd yn gynt. Ynndo, darlunir sefyllfa dywyll iawn o safon gofal iechyd yng Nghymru o'i chymharu â gweddill Prydain.¹⁴ Er na cheir cyfeiriadau pendant at y celfyddydau yn yr adroddiad hwn, awgrymir y dylid ystyried ffyrdd gwahanol o hybu iechyd da ac atal gwaeledd iechyd:

There should be a strategic adjustment of services to focus them on prevention and early intervention. Potentially this offers significant long-term cost and quality of life gains¹⁵ ... We recommend a programme to develop further the research base to enable an evidence-based approach to indicate what gains can be expected for different types of public health/prevention expenditure in Wales, to inform future policy making and resource allocation decisions.¹⁶

Mae'r pwyslais ar ofal cymdeithasol a hybu iechyd da yn cael ei gydnabod mewn dogfennau Cymreig eraill,¹⁷ ac yn fater allweddol wrth geisio lleddfu'r pwysau sydd ar y GIG yng Nghymru, ac i leihau nifer y bobl sy'n dioddef o waeledd iechyd yng Nghymru.

Iechyd Meddwl

Nodwyd uchod fod y celfyddydau yn cael cryn sylw ym maes iechyd meddwl. Ym mis Hydref 2005, cyhoeddwyd dogfen gan Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion, *Codi'r safon*,¹⁸ sy'n nodi pwysigrwydd ymyrraeth gynnar a hybu iechyd meddwl da drwy sefydlu:

Cymunedau iach sy'n cefnogi ac yn grymuso mewn ardaloedd gwledig a threfol gan sicrhau cyfleoedd i grwpiau hawdd eu niweidio gymryd rhan, gan gynnwys pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.¹⁹

Yn dilyn hyn, cyhoeddwyd cynllun gweithredu hybu iechyd meddwl i Gymru ym Medi 2006. Yn y ddogfen, edrychir ar y modd y dylid ystyried hybu iechyd meddwl o fewn i amrywiol themâu e.e. plant a phobl ifanc, pobl hŷn a chymunedau ayb.²⁰

¹⁴ Welsh Assembly Government, *The review of health and Social Care in Wales: The Report of the Project Team advised by Derek Wanless* (Cardiff, 2003), t. v.

¹⁵ *Ibid.*, t. 2.

¹⁶ *Ibid.*, t. 4.

¹⁷ e.e. Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Cynllun Oes: Creu Iechyd a Gofal Cymdeithasol o'r radd flaenaf I Gymru yn yr 21ain Ganrif* (Caerdydd, 2005).

¹⁸ Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion, *Codi'r Safon: Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol Diwygiedig a Chynllun Gweithredu i Ddarparu Gwasanaethau Iechyd Meddwl ar gyfer Oedolion yng Nghymru* (Caerdydd, 2005).

¹⁹ *Ibid.*, t. 12.

Cyfeirir at bwysigrwydd digwyddiadau cymunedol fel modd o ddiogelu rhag broblemau iechyd meddwl, gan ei fod yn gyfle i sefydlu rhwydwaith cymdeithasol cefnogol, ac yn helpu i osgoi teimlo'n unig. Cyfeirir yn benodol yma at ddefnydd y celfyddydau fel cyfrwng sy'n gymorth wrth hybu iechyd meddwl, a phwysleisir yr angen i ddatblygu mwy o brosiectau celfyddyd cymunedol:

Dangoswyd bod darparu cyfleoedd i gymryd rhan yn y gymuned drwy brosiectau celfyddydau a theatr yn cael effaith ar ganlyniadau iechyd meddwl unigolion a chymunedau.²¹

Gresyn na chynigir mwy o wybodaeth am ymchwil a thystiolaeth yn y ddogfen, a fyddai'n gwneud yr honiad yn fwy cadarn a dibynadwy. Yn y ddogfen, cynigir camau penodol er mwyn symud y maes yn ei flaen yn genedlaethol. Er enghraifft, nodwyd y dylid:

Edrych ar ymarferoldeb gweithio gyda Chyngor Celfyddydau Cymru er mwyn nodi/datblygu cynlluniau celfyddyd cymunedol ar gyfer pobl hŷn.²²

Gwelir patrwm pendant yn codi yma, sy'n dangos fod darparu arlwy ar gyfer yr henoed yn flaenoriaeth amlwg yng Nghymru.

Therapi Cerdd

Yn ddiweddarach yn 2006, cyhoeddwyd dogfen sy'n edrych ar therapïau yng Nghymru, sy'n ystyried y cyfraniad sydd gan Wasanaethau Therapi i'w gwneud tuat at foderneiddio'r sector lechyd a Gofal Cymdeithasol. Er y nodir yn y cyhoeddiad nad yw Llywodraeth y Cynulliad yn comisiynu rhaglenni hyfforddi ar gyfer y Therapïau Celfyddydol e.e. Therapi Cerdd, oherwydd niferoedd cyfyngedig y cyrsiau a diffyg lleoliadau gwaith addas,²³ cyfeirir at enghreifftiau penodol o'r defnydd o Therapïau Celfyddydol sydd ar waith yng Nghymru. Dyma enghraifft amlwg o dwf maes y Celfyddyd mewn lechyd a Lles, a'r modd y mae Therapi Cerdd yn cael ei ehangu i'r gymuned. Nodir yr isod fel enghraifft o arfer da yng Nghymru:

²⁰ Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Cynllun Gweithredu Hybu Iechyd Meddwl i Gymru: Dogfen Ymgynghorol* (Caerdydd, 2006), t. 12.

²¹ Ibid., t. 39.

²² Ibid., t. 34.

²³ Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Strategaeth Therapïau ar gyfer Cymru: Cyfraniad y Gwasanaethau Therapi i Weddnewid Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru* (Caerdydd, 2006), t. 20.

Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Famau Newydd: Therapyddion Celf ac Ymarferwyr Iechyd yn cydweithio i gynnig dull therapiwtig ar gyfer menywod sydd angen cymorth seicolegol yn dilyn geni babi.²⁴

Gwelir felly fod cyhoeddiadau llywodraethol yng Nghymru, drwy gydnabod yr angen i edrych yn ehangach ar ddulliau o hybu iechyd da ac osgoi gwaeledd iechyd, wedi mynd ati i gyflwyno'r celfyddydau i faes iechyd a lles.

Ymchwiliadau Llenyddol ac Ymarferol

Er mwyn cyfiawnhau'r defnydd o'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, rhaid yn gyntaf brofi eu llwyddiant. Bellach, gwnaethpwyd cryn ymchwil yn y maes, ond nid ydyw bob amser wedi derbyn y sylw na'r gydnabyddiaeth y mae'n deilwng ohono. Yn sgîl hyn, gwelwyd bod nifer wedi ymwneud ag ymchwil llenyddol ac ymchwil i brosiectau ymarferol yn y maes er mwyn cywain ynghyd y dystiolaeth i brofi llwyddiant y celfyddydau mewn iechyd, ac yn ei sgîl gataleiddio'r broses o hyrwyddo'r maes ar lefel llywodraethol.

Ymchwiliadau cynnar

Un o'r gweithiau allweddol sy'n croniclo ac yn cydnabod yr ymchwil ymarferol yn y maes yw cyhoeddiad yr Asiantaeth Datblygu Iechyd [Health Developing Agency] yn 2001.²⁵ Bwriad y cyhoeddiad oedd sefydlu fframwaith ar gyfer datblygu prosiectau safonol i'r dyfodol. Ceir ynddo archwiliad eang o'r prosiectau ymchwil ymarferol oedd yn digwydd ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles rhwng 1993-2001, yn ogystal ag enghreifftiau o arfer dda yn y maes. Mae'r adroddiad yn ystyried 90 o brosiectau a gynhaliwyd ar hyd a lled Prydain, ac ymateb i holiaduron y rhai fu'n ymwneud â'r prosiectau hyn yw'r sail ar gyfer canlyniadau eu hymchwil. Adroddir ar nifer o ffactorau pwysig y dylid eu hystyried wrth fynd i'r afael â phrosiectau celfyddydol yn y gymuned, megis y math o leoliadau a ddefnyddir, safon y cynnyrch celfyddydol terfynol, ariannu prosiectau, cynladwyedd, a'r mwyaf arwyddocaol, pwysigrwydd gwerthuso. Rhestrir nifer sylweddol o fuddiannau a ddaeth i'r amlwg yn y prosiectau a astudiwyd:

Increased sociability (through friendships), self-esteem, personal development, confidence, and the improvement of mental health were identified by an

²⁴ Ibid., t. 8.

²⁵ Health Development Agency, *Art for Health: a review of good practice in community-based arts projects and initiatives which impact on health and wellbeing* (London, 2000).

overwhelming number of projects as benefits of participation in arts projects. Many projects also stated the (informal) educational value of their work to both participants and in some cases the local community, particularly in raising awareness of health issues.²⁶

Dyma ymgais gynnar i gasglu tystiolaeth gadarn o ddylanwad uniongyrchol y celfyddydau ar iechyd a lles. Cyfeirir at y cyhoeddiad hwn fel ymchwiliad allweddol gan nifer o arbenigwyr wrth edrych yn ôl ar ddatblygiad y maes yn y cyfnod hyd at droad yr unfed ganrif ar hugain.²⁷ Gwelwyd patrwm penodol yn datblygu mewn nifer o gyhoeddiadau cyffelyb, sef ymgais gan wahanol sectorau sy'n ymwneud ag iechyd a lles i hybu dulliau o brofi llwyddiant y celfyddydau mewn iechyd, er mwyn cyfiawnhau twf a buddsoddiad pellach yn y maes.

Yn 2006, yn adroddiad Harry Cayton i Adran Iechyd Prydain, disgrifiwyd yr amrywiol sectorau sydd wedi cefnogi ymchwil yn y maes. Ar ran yr 'Arts in Health Group', grŵp a ddaeth at ei gilydd er mwyn cynghori'r Adran Iechyd ar bwysigrwydd y celfyddydau ym maes iechyd a lles, nododd Cayton fod cyfleoedd amrywiol yn codi ar gyfer y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ar y pryd. Nid yn unig yr oedd Cyngor Celfyddydau Lloegr a'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol fel ei gilydd yn dechrau cydnabod y berthynas a geir rhwng y ddau sector, ond hefyd cafwyd diddordeb cynyddol i ymchwilio i'r maes o amrywiol gyfeiriadau.²⁸ Ceir enghraifft o hyn yng ngwaith ymchwil Angus a White i'r celfyddydau ac iechyd meddwl, a luniwyd yn dilyn anogaeth Peter Bates o'r Tîm Datblygu Cenedlaethol²⁹ [National Development Team] a'r Uned Allgau Cymdeithasol³⁰ (Social Exclusion Unit).³¹ Yn yr astudiaeth hon, ystyrir y gwahanol fathau o ymchwil sydd wedi ei gyflawni ym maes y celfyddydau a'i effaith ar iechyd meddwl. Nodir ynddo hefyd enghreifftiau o brosiectau sy'n dangos arfer dda yn y maes, a'r rheiny gan amlaf mewn ardaloedd sy'n dioddef o safon byw isel:

²⁶ Ibid., t. 17.

²⁷ e.e. White, *Arts Development in Community Health*, t. 29.

²⁸ Harry Cayton, *Report of the Review of Arts and Health Working Group* (Leeds, 2006), t. 4.

²⁹ Sefydliad sy'n hyrwyddo cynhwysiad cymdeithasol ymysg aelodau o gymdeithas sy'n cael eu hystyried i fod mewn risg e.e. henoed, pobl sy'n dioddef o afiechyd meddwl ayyb.

³⁰ Uned llywodraethol sy'n hybu cynhwysiad cymdeithasol yn Lloegr. Yn 2006 newidiodd i 'Social Exclusion Task Force'.

³¹ John Angus & Mike White, *Arts and Adult Mental Health Literature Review* (Durham, 2003), t. 4.

Most projects are situated in areas of relatively high social deprivation and high unemployment, and they are attempting to address some of the consequences of these conditions.³²

Ategir yma'r dadleuon a gyflwynwyd yn flaenorol³³ am bwysigrwydd y celfyddydau ar gyfer rhai sydd ar haenau isaf cymdeithas.

Un o'r prif ymchwiliadau academaidd sydd wedi eu cyflawni ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles o safbwynt meddygol yw gwaith y Dr Rosalia Staricoff o Ysbyty Chelsea a Westminster, ar gyfer Cyngor Celfyddydau Lloegr.³⁴ Yn yr ymchwiliad hwn, edrychir ar 385 o gyhoeddiadau meddygol rhyngwladol rhwng 1990 a 2004, cyfnod cymharol gynnar o ystyried fod y maes wedi datblygu i raddau helaeth ers dechrau'r unfed ganrif ar hugain. Daw Staricoff i gasgliadau pwysig sy'n dangos effaith y celfyddydau ar wahanol agweddau o iechyd a lles. Nodir y gall y celfyddydau ddylanwadu'n ffafriol ar ganlyniadau clinigol, gan leihau pwysau gwaed, straen a gofid meddwl. Nodir hefyd fod cerddoriaeth yn benodol yn effeithiol mewn amrywiol leoliadau arbenigol o fewn i'r Gwasanaeth Iechyd, gan gynnwys mewn unedau gofal dwys, unedau cardiofasgwlaidd, unedau babanod, unedau gofal canser ac mewn unedau llawdriniaethol amrywiol. Mae budd y celfyddydau ym maes iechyd meddwl yn un o'r prif ganfyddiadau a wneir, gyda cherddoriaeth yn benodol yn profi i fod yn llwyddiannus gyda chyflyrau megis Dementia ac Alzheimer. Yn ogystal, dengys ymchwil fod cerddoriaeth yn gallu dylanwadu'n ffafriol ar hyfforddiant, addysg a hapusrwydd staff – yn arbennig staff nyrsio – yn eu gwaith bob dydd.³⁵ Dyma adroddiad cynhwysfawr sy'n grynhoed o'r ymchwil mwyaf allweddol oedd wedi ei wneud yn y maes hyd yma. Yn ddi-os, roedd ymchwil Staricoff yn gam pwysig ymlaen wrth ddatblygu sylfaen ymchwil gadarn i hygredd y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles.

Ceir enghraifft bellach yn 2007 gan yr Adran Cynhwysiad Cymdeithasol (dan adain Adran Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon, a'r Adran Iechyd),³⁶ sy'n edrych ar dulliau o werthuso effaith y celfyddydau i hybu cynhwysiad cymdeithasol ac iechyd meddwl. Bwriad yr ymchwil oedd darganfod dangosyddion addas ar gyfer mesur iechyd meddwl a chynhwysiad

³² Ibid., t. 14.

³³ Gweler Pennod 2 am fwy o wybodaeth.

³⁴ Rosalia Staricoff, *Arts in Health: A review of the medical literature* (London, 2004).

³⁵ Ibid., tt. 14-32.

³⁶ Ymchwil a arweiniwyd gan dîm ymchwil Prifysgol Anglia Ruskin.

cymdeithasol, a defnyddio hyn er mwyn creu fframwaith addas ar gyfer prosiectau celfyddydol yn y maes i'r dyfodol.³⁷ Ystyriwyd 102 o brosiectau celfyddydol, gan edrych yn benodol ar y modd y gwerthuswyd effeithiolrwydd y prosiectau. Gwnaed ymchwil ansoddol i chwech astudiaeth achos benodol o brosiectau celfyddydol yn ogystal. Cafwyd canlyniadau cadarnhaol i'r ymchwil:

Notwithstanding the need for further research, we believe that our results provide sufficient evidence of mental health, social inclusion and in particular empowerment gains to justify support for arts and mental health work.³⁸

Dyma gyhoeddiad cyffrous oedd yn darparu tystiolaeth gadarn, ac yn ychwanegiad tra sylweddol i'r ymchwil oedd eisoes ar gael yn y maes.

Cyhoeddiadau mewn cyfnodolion cydnabyddedig

Yn ystod degawd gyntaf yr unfed ganrif ar hugain, ymddangosodd mwy o gyhoeddiadau ymchwil o'r fath mewn cyd-destun meddygol. Mae'r ffaith i nifer ohonynt ymddangos mewn cyfnodolion sy'n uniongyrchol gysylltiedig â maes iechyd yn allweddol bwysig wrth ystyried yr angen i godi ymwybyddiaeth o'r maes. Yn 2003, mewn papur a gyhoeddwyd yn y *Journal of Epidemiology and Community Health*,³⁹ trafodir pwysigrwydd y celfyddydau wrth hybu iechyd cymdeithasol, a'r berthynas a geir rhwng y celfyddydau a lechyd y Cyhoedd. Trafodir ymhellach y galw am wella'r dulliau o werthuso prosiectau celfyddydol, er mwyn cryfhau'r ddadl o blaid y gwasanaeth, gan sicrhau llwyddiant pellach y maes i'r dyfodol.

Yn 2008, gwnaed ymchwiliad llenyddol gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol Bryste sy'n edrych ar y celfyddydau perfformio gydag iechyd pobl ifanc a gyhoeddwyd mewn rhifyn arbennig o gyfnodolyn *The Journal of Health Psychology*,⁴⁰ sy'n canolbwyntio ar y Celfyddydau mewn lechyd a Lles. Mae eu hymchwil yn edrych ar 85 o adroddiadau rhyngwladol a gyhoeddwyd rhwng 1994 a 2004, gyda 30 o'r rhain yn feintiol a 55 yn ymchwil ansoddol cymysg.⁴¹ Mae'r

³⁷ Jenny Secker, Sue Hacking, Helen Spandler, Lyn Kent & Jo Shenton, *Mental Health, Social Inclusion and the Arts* (London, 2007), t. 6.

³⁸ *Ibid.*, t. 77.

³⁹ C. Hamilton, M. Petticrew & S. Hinks, 'Arts for Health: Still searching for the Holy Grail', *Journal of Epidemiology and Community Health* 57: 6 (2003): 401-402.

⁴⁰ Norma Daykin, Judy Orme, David Evans, Debra Salmon, Malcolm McEachran & Sarah Brain 'The Impact of Participation in Performing Arts on Adolescent Health and Behaviour: A Systematic review of literature', *Journal of Health Psychology* 13:2 (2008): 402-413; 251.

⁴¹ Dengys hyn y tueddiad cyffredinol wrth werthuso buddiannau'r celfyddydau i bwysleisio'r ansoddol yn hytrach na'r meintiol.

ymchwil ei hun yn cydnabod twf cynyddol yn y diddordeb yn y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, ac mae ymddangosiad y rhifyn hwn o'r cyfnodolyn meddygol yn dyst o hynny. Ceir nifer o erthyglau diddorol eraill yn yr un rhifyn sy'n arddangos y modd y gall y celfyddydau gael eu gwau i mewn i amrywiol agweddau o faes iechyd, e.e. yn erthygl y Seicolegydd Clinigol Paul Camic o Brifysgol Caergaint, cyfeirir at amryw o theorïau seicolegol er mwyn pwysleisio'r pwysigrwydd y dylid ei roi ar y celfyddydau ym maes seicoleg iechyd:

There is a strong case to be made for psychology to pay more attention to the arts ... Understanding the evolutionary role played by the arts in the social and emotional development of humans provides a foundation from which to gain a better appreciation of how and why the arts stimulate psychological mechanisms during an art experience, and how these different experiences might be used to enhance health.⁴²

Dengys hyn fod modd ystyried y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles mewn cyd-destun seicolegol a meddygol yn ogystal â chymdeithasol, ac y byddai mwy o ymchwil o'r fath yn fodd o godi ymwybyddiaeth o fuddion y maes mewn cylchoedd ehangach.

Ymchwil cerddorol

Ymddengys fod mwy o waith yn cael ei wneud ym maes celf weledol yng Nghymru,⁴³ tra canolbwyntia rhai gweithiau ymchwil ar elfennau gwahanol o'r celfyddydau e.e. archwiliad llenyddol Daykin *et al* sy'n ystyried y dystiolaeth ryngwladol o waith drama gyda phobl ifanc yn y gymuned.⁴⁴ Mewn modd cadarnhaol yn gyffredinol, rhoddir cryn gydnabyddiaeth i gerddoriaeth fel un o'r prif gelfyddydau sy'n dylanwadu ar fyd iechyd a lles. Gyda thwf yn y gydnabyddiaeth a roddir i gelfyddyd mewn iechyd yn gyffredinol, ac yn nifer yr ymchwiliadau academaidd yn y maes (gweler uchod), tyfodd pwysigrwydd cerddoriaeth fel celfyddyd bwysig ym maes iechyd a lles. Yn un o gyhoeddiadau ymchwil cyntaf Cyngor Celfyddydau Lloegr ar y Celfyddyd mewn Iechyd a Lles yn 2004, dywed Staricoff:

There is extensive literature on the effects of the arts, mainly music, on different healthcare specialities.⁴⁵

⁴² Paul Camic, 'Playing in the Mud: Health Psychology, the Arts and Creative Approaches to Health', *Journal of Health Psychology* 13:2 (2008):287-298; 289.

⁴³ Er mai ychydig sydd wedi ei wneud ar gerddoriaeth.

⁴⁴ Daykin *et al*, 'The Impact of Participation in Performing Arts on Adolescent Health and Behaviour', 261.

⁴⁵ Staricoff, *Arts in Health*, t. 14.

Yn ôl Staricoff, mae lle i gredu fod cerddoriaeth, yn fwy na'r celfyddydau eraill, ar ei mwyaf defnyddiol wrth drin cleifion sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.⁴⁶ Cyfeirir yn gyson hefyd at ymchwil cerddorol ymarferol mewn cyfnodolion gwyddonol a meddygol, gyda'r canlyniadau'n dangos llwyddiant cerddoriaeth, o'i ddefnyddio mewn dull gofalus a phriodol. Mewn ymchwil a wnaed gan Houston *et al* mewn saith o gartrefi henoed yn ne-ddwyrain Lloegr ym 1998, ystyriwyd y ddamcaniaeth fod aelodau o'r henoed sy'n cymryd rhan mewn sesiynau canu anffurfiol yn llai tebygol o ddioddef o iselder ysbryd a gofid meddwl.⁴⁷ Daethpwyd i'r casgliad fod gwrando ar gerddoriaeth ar dâp, a chyd-ganu wedi arwain at:

Significant reduction in anxiety and depression in residents in the intervention condition, indicating that the humorous sing-alongs had a significant, positive impact on residents' mood.⁴⁸

Mewn ymchwil arall sy'n canolbwyntio ar dri ar ddeg o gleifion mewn cartref henoed Iddewig yn Efrog Newydd gan Burack *et al* yn 2002,⁴⁹ daethpwyd i'r casglwyd fod gwrando ar gerddoriaeth o ddewis y cleifion yn fodd o wella eu safon byw. Mae ymchwil Cohen *et al* o ddiddordeb arbennig o ystyried y problemau sy'n wynebu Cymru yn y dyfodol gan fod y boblogaeth yn heneiddio. Canolbwyntia'r ymchwil ar 166 o bobl dros 65 yn Washington, UDA. Cymerodd rhai o'r cyfranogwyr ran mewn sesiynau cerddorol wythnosol am gyfnod o flwyddyn, tra bod y gweddill o'r cyfranogwyr heb dderbyn unrhyw weithgaredd gwahanol i'r arfer. Yn dilyn casglu data o holiaduron gan y cyfranogwyr, daethpwyd i'r casgliad fod cerddoriaeth wedi dylanwadu'n ffafriol ar aelodau o'r henoed drwy gynyddu eu gallu i asesu eu cyflwr iechyd eu hunain, eu hymwneud â gweithgareddau a lleihau anafiadau drwy syrthio.⁵⁰

Hefyd, ceir ymchwil i feysydd cysylltiedig, ond llai cyffredin, wedi eu lleoli mewn ysbytai, megis ymchwil gan Browning⁵¹ i ymdriniaeth Therapi Cerdd gydag un ar ddeg menyw

⁴⁶ Ibid., t. 28

⁴⁷ D. M. Houston, K. J. McKee, L. Carroll & H. Marsh, 'Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people', *Ageing & Mental Health* 2:4 (1998): 328-332; 328.

⁴⁸ Ibid., 330.

⁴⁹ Ora R. Burack, Patrilinea Jefferson, & Leslie S. Libow, 'Individualized Music' *Activities, Adaptation & Aging* 27:1 (2003): 63-76.

⁵⁰ Gene D. Cohen, Susan Perlstein, Jeff Chapline, Jeanne Kelly, Kimberly M. Firth & Samuel Simmens, 'The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health and Social Functioning of Older Adults', *The Gerontologist* 46:6 (2006): 726-734.

⁵¹ Caryl Ann Browning, 'Using Music During Childbirth', *Birth* 27: 4 (2000): 272-276; 272.

feichiog a fynychodd ddsbarthiadau cynenedigol yn Ontario, Canada yn 2000. Mae canlyniadau'r ymchwil yn cadarnhau fod gwranddo ar gerddoriaeth yn helpu i leihau poen yn ystod genedigaeth, yn bennaf wrth helpu gyda rheoli anadlu. Hefyd, mewn adolygiad systematig a wnaed gan David Evans o Ysbyty Brenhinol Adelaide, Awstralia yn 2002,⁵² archwiliwyd prif gronfeydd data'r maes iechyd am ymchwil i effaith cerddoriaeth ar gleifion mewn ysbytai. O'r canlyniadau a gasglwyd, awgrymir y dylai'r cyfle i wrando ar gerddoriaeth fod ar gael i bob claf yn ystod cyfnod eu arhosiad mewn ysbyty. Diddorol yw nodi nad yw pob ymchwil yn gefnogol i'r defnydd o gerddoriaeth wedi ei recordio o flaen llaw. Awgryma ymchwil gan Staricoff, Duncan & Wright⁵³ a wnaed yn ysbyty Chelsea a Westminster rhwng 1999 a 2002 y dylid defnyddio cerddoriaeth fyw yn hytrach na recordiadau o gerddoriaeth, gan fod hyn yn fwy effeithiol wrth leihau straen a lefelau iselder ymhlith merched mewn wardiau ôl-enedigol.

Ceir enghreifftiau hefyd o ymchwil sy'n defnyddio cerddoriaeth i hybu iechyd da ac osgoi gwaeledd iechyd drwy gynhwysiad cymdeithasol mewn canolfannau sefydliadol eraill. Enghraifft o hyn yw ymchwil Laya Silber, athrawes gerdd mewn carchar i ferched yn Israel. Nododd fod canu mewn côr wedi helpu rhai carcharorion i:

Form new bonds, to accept criticism, to listen and to express, to grow – all with very little resistance.⁵⁴

Ymchwil i brosiectau Cymreig

Er mai prin yw'r datblygiadau ymchwil i swyddogaeth cerddoriaeth yng Nghymru – yn ogystal â'r celfyddydau eraill – dylid nodi fod rhai astudiaethau bellach wedi eu seilio yng Nghymru. Ceir pennod mewn cyfrol ar y defnydd o Therapi Cerdd mewn hosbisau sy'n canolbwyntio ar waith y therapydd cerdd Diane Wilkinson yn Nhŷ Hafan, De Cymru.⁵⁵ Darlunir amlinelliad o'i gwaith yn yr hosbis ac astudiaeth achos o'i gwaith gyda phlant mewn

⁵² David Evans, 'The Effectiveness of music as an intervention for hospital patients: A systematic review', yn *Journal of Advanced Nursing* 37:1 (2002): 8-18.

⁵³ Rosalia Lelchuk Staricoff, Jane P. Duncan & Melissa Wright, *A Study of the Effects of Visual and Performing Arts in Health Care* (Chelsea and Westminster Hospital, 2004). Gweler www.chelest.nhs.uk/aboutus/hospitalarts (cyrchwyd ar 1/10/10).

⁵⁴ Laya Silber, 'Bars Behind Bars: The impact of a women's prison choir on social harmony', *Music Education Research* 7:2 (2005): 251-271; 268.

⁵⁵ Diane Wilkinson, "'This Musical Life": Tŷ Hafan Children's Hospice – A place for living' yn Mercédès Pavlicevic, *Music Therapy in Children's Hospices: Jessie's Fund in Action* (London & Philadelphia, 2005), tt. 139-146.

cyngerdd diolchgarwch a chyngerdd coffa.⁵⁶ Ond ni cheir yma unrhyw gyfeiriadau at waith tebyg yng Nghymru, nac unrhyw ymgais i roi braslun o weithgareddau sy'n gysylltiedig â maes Therapi Cerdd y tu hwnt i Dŷ Hafan. Y tu hwnt i Therapi Cerdd, ceir adroddiadau mewn cyfnodolyn nyrsio Prydeinig ar waith Edwin Humphreys, cerddor o nyrs sy'n weithgar yn ardal Pen Llŷn, sydd wedi bod yn gweithio ar brosiect cyfansoddi caneuon ar gyfer plant ac oedolion ag anableddau dysgu fel dull o atal gwaeledd iechyd, yn ogystal â defnyddio cerddoriaeth mewn canolfan Dementia ym Mhwlheli. Yn y cyfnodolyn eglura bwysigrwydd cerddoriaeth fel dull effeithiol a syml o drosglwyddo gwybodaeth am iechyd:

He started composing tunes and lyrics on sexual health and personal hygiene to teach people with learning difficulties basic skills for everyday life ... Songs are easier to remember because a catchy tune stays in the mind.⁵⁷

Nodir hefyd ei fod yn ceisio am arian gan Gyngor Celfyddydau Cymru er mwyn recordio'r caneuon Cymreig hyn – rhywbeth sy'n allweddol bwysig o ystyried y prinder darpariaeth bresennol sydd ar gael drwy gyfrwng yr iaith Gymraeg.

O edrych ar gyfraniad y celfyddydau i gynhwysiad cymdeithasol, yn dilyn cynhadledd yn Abertawe ym 1999, cyhoeddwyd un ddogfen allweddol gan The Joseph Rowntree Foundation ar bwysigrwydd cymunedau a diwylliant. Canolbwyntia'r cyhoeddiad ar brosiectau celfyddydol yng Nghymru sy'n ceisio ateb anawsterau cynhwysiad cymdeithasol. Nodir yma fod Cymru ar flaen y gâd wrth ystyried prosiectau newydd ym maes y celfyddydau:

This report offers lessons from ten impressive projects in Wales, a part of the UK with a growing reputation for community arts excellence.⁵⁸

Mae'r adroddiad yn amlinellu effaith deg prosiect yn rhai o ardaloedd mwyaf difreintiedig de Cymru a'u hymdrechion i gyflawni llwyddiannau megis hybu morâl y gymuned (yn ardal Riverside, Caerdydd), lleihau ymddygiad gwrthgymdeithasol (Arts Care Gofal Celf, Caerfyrddin), a meithrin hyder (e.e. cynllun 'Valley and Vale', Penybont ar Ogwr).⁵⁹ Bu'r ymchwiliadau hyn i faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn fodd i godi'r ymwybyddiaeth a

⁵⁶ Ibid., t. 143.

⁵⁷ Jenny Knight, 'Songs for Learning', *Nursing Standard* 23:43 (2009): 22-23; 23.

⁵⁸ Tim Dwelly, *Creative Regeneration: Lessons from ten Community Arts Projects* (York, 2001), t. 2.

⁵⁹ Ibid., t. 30.

sicrhau cydnabyddiaeth i'r maes yng Nghymru. Bu'n gymorth hefyd i gyfiawnhau datblygiad y maes i'r dyfodol.⁶⁰

Polisiâu Llywodraethol sy'n ymwneud â'r Celfyddydau

Canolfannau ymchwil

Yn sgîl y twf mewn ymchwil i'r maes yn rhyngwladol, ym Mhrydain ac i raddau llai yng Nghymru, gwelwyd cynnydd yn y gydnabyddiaeth roddwyd i'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ar lefel llywodraethol, a derbyniad swyddogol y maes. Dywed Clift *et al* mai trobwynt allweddol y maes yn Lloegr oedd sefydlu Canolfan y Dyniaethau Meddygol ym Mhrifysgol Durham, yn dilyn arweiniad llywodraethol:

A key turning point for the arts and health field came at the end of the 1990s with the two Windsor seminars organised by the Nuffield Trust and Sir Kenneth Calman, then Chief Medical Officer for England. These conferences resulted in a clarion call arguing that “the link between art and health is now recognised to be a social process requiring new and fundamental research” and they lead directly to the establishment in 2000 of the Centre for Arts and Humanities in Health and Medicine (CAHHM) at the University of Durham.⁶¹

Roedd dyfodiad yr uned hon yn allweddol ar gyfer y maes yn Lloegr, am mai dyma un o'r canolfannau cyntaf fu'n gyfrifol am ymchwilio i fuddiannau'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, sy'n allweddol ac yn ddylanwad ar dwf pellach y maes.⁶² Yn ddiweddarach, daeth Ysgrifenyddion Gwladol ar Ddiwylliant, Cyfathrebu a Chwaraeon [DCMS] i sylweddoli pwysigrwydd y maes, ac i gydnabod eu hymrwymiad i'w datblygu ar lefel llywodraethol.⁶³ Nodir gan John Angus y gwelwyd twf amlwg yn y maes rhwng 1996 a 2002, sy'n arwydd o gyhoeddusrwydd ychwanegol a chydabyddiaeth o sawl cyfeiriad, gan gynnwys cyrrff llywodraethol:

The researcher was surprised and gratified by the number of documents available and the extent of activity in community-based arts and health. When he was researching a report six years ago in 1996, there was very limited

⁶⁰ Er bod angen datblygu'r ymchwil hwn ar gyfer y dyfodol a dod o hyd i ddulliau mwy sicr o ddadansoddi'r wybodaeth.

⁶¹ Clift *et al*, 'The State of Arts and Health in England', 9.

⁶² Ceir enghraifft o ymchwil a dogfennu cynhwysfawr o ddatblygiad y maes ym Mhrydain gan ymchwilydd o'r ganolfan: White, *Arts Development in Community Health*. Mae llwyddiant y cyhoeddiad hwn yn brawf fod y ganolfan yn parhau i arwain o ran ymchwil a chyhoeddiadau ym maes y celfyddydau mewn Iechyd.

⁶³ e.e. Tessa Jowell, *Government and the Value of Culture* (Papur a draddodwyd yn Nhŷ'r Cyffredin ym Mai 2004).

activity and hardly any documentation. There has been an explosion of activity in the field in this short interesting period.⁶⁴

Yn sgîl y cam cychwynnol hwn, rhoddwyd mwy o gefnogaeth ariannol ac ymarferol i ganolfannau ymchwil sy'n ymwneud yn benodol â maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles i ddatblygu eu gweithgaredd. Ceir enghraifft o hyn yng nghanolfan ymchwil Sidney De Haan ym Mhrifysgol Caergaint. Dechreuwyd ymchwilio i faes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles gan adrannau unigol o fewn i'r Brifysgol, a hynny ar ran sefydliadau cyhoeddus e.e. Cyngor Celfyddydau Lloegr.⁶⁵ Arweiniodd hyn at sefydlu uned ymchwil i Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn 2003. Bellach, gyda thwf ymroddiad a buddsoddiad yn eu hymchwili, mae'r ganolfan wedi tyfu ac wedi ei sefydlu fel un o brif ganolfannau'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ym Mhrydain, o dan y teitl 'Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health'. Ymddangosodd nifer o gyhoeddiadau dan law'r Ganolfan yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gan gynnwys ymchwil academaidd⁶⁶ ac ymchwil ymarferol-ddadansoddol⁶⁷ yn 2008, sy'n ystyried pwysigrwydd ffyrdd amrywiol o werthuso prosiectau cerddorol ym maes Iechyd a Lles.

Cydnabod y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles

Yn dilyn cydnabyddiaeth ar lefel lywodraethol ac o gyfeiriad byd Iechyd ym Mhrydain, dechreuodd Cyngor Celfyddydau Lloegr gydnabod yr her oedd yn ei hwynebu yn y maes newydd hwn. Gan mai un o'r problemau pennaf hyd yma yw'r angen am fwy o dystiolaeth i gefnogi'r ddadl o blaid gwerth y celfyddydau mewn Iechyd, gwelir mor arwyddocaol oedd ymchwiliad llenyddol Rosalia Staricoff, ar ran Cyngor Celfyddydau Lloegr.⁶⁸ Hwn oedd y cyhoeddiad cyntaf o'i fath gan brif noddwr celfyddyd yn Lloegr. Yn dilyn ymddangosiad y cyhoeddiad, gwelwyd yn 2005 astudiaeth o'r cysylltiad rhwng y celfyddydau ac Iechyd gan Joy Windsor, eto ar ran Cyngor Celfyddydau Lloegr.⁶⁹ Gwrthrych pennaf yr astudiaeth hon

⁶⁴ John Angus, *A review of evaluation in community-based art for health activity in the UK* (London, 2002), t. 15.

⁶⁵ Stephen Clift & Trish Vella-Burrows (2003), *Arts and Healthy Communities in the South East. Report for the Arts Council England, South East*; fel a nodir yn Hilary Bungay & Ann Skingley, *The Silver Song Club Project: A Formative Evaluation* (Folkstone, 2008).

⁶⁶ Stephen Clift, Grenville Hancox, Rosalia Staricoff & Christine Whitmore, *Singing and Health: A Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research* (Folkstone, 2008).

⁶⁷ Bungay & Skingley, *The Silver Song Club Project*.

⁶⁸ Staricoff, *Arts in Health*.

⁶⁹ Joy Windsor, *Your Health and the Arts: A study of the association between arts engagement and health* (London, 2005).

yw'r bobl sy'n ymwneud â'r celfyddydau yn Lloegr, eu nodweddion demograffig a'r effaith y credir y mae'r celfyddydau yn eu cael arnynt.

Tua'r un adeg yng Nghymru hefyd, dechreuodd sectorau celfyddydol ymateb i'r galw o faes iechyd a gofal cymdeithasol am ystyried gwerth ac effaith y celfyddydau mewn iechyd a lles. Mewn dogfen a gyhoeddwyd gan Gyngor Celfyddydau Cymru yn 2004, nodwyd eu bod am weithio i geisio hybu'r defnydd o'r celfyddydau gyda rhai sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, ymysg carfannau eraill o gymdeithas:

Bwriada Cyngor Celfyddydau Cymru gynyddu nifer y bobl anabl sy'n mynychu ac yn cyfranogi yn nigwyddiadau'r celfyddydau a bydd ... yn hyrwyddo arfer gorau o ran ... [creu] mwy o gysylltiad gan ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl.⁷⁰

Ond dylid nodi mai gwneud y celfyddydau yn fwy hygyrch i rai sy'n dioddef o anableddau yw nod y cyhoeddiad hwn, yn hytrach na thrafod dulliau o ddefnyddio'r celfyddydau i hybu iechyd yng Nghymru. Er hyn, gallai ymdrechion o'r fath effeithio'n gadarnhaol ar iechyd a lles rhai sy'n dioddef o amrywiol anableddau, ac sy'n teimlo ar gyrion cymdeithas o'r herwydd.

Awgrymir fod y llwybr at dwf y defnydd o'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles wedi ei sefydlu eisoes mewn dogfennau eraill a gyhoeddwyd yn flaenorol gan Gyngor Celfyddydau Cymru. Mae'r cyhoeddiad *Celfyddydau yng Ngogledd Cymru 2005* er enghraifft yn bwrw golwg ar y defnydd a wnaed o'r celfyddydau ar draws gogledd Cymru y flwyddyn honno,⁷¹ a cheir cyhoeddiad cyfatebol ar gyfer pob rhanbarth o Gymru. Ceir ystadegau arwyddocaol yn y cyhoeddiadau hyn sy'n amlygu rhesymau gwahanol garfanau o gymdeithas am ymwneud â'r celfyddydau. Nodir, er enghraifft, fod y celfyddydau yn fwy poblogaidd ymysg aelodau proffesiynol o gymdeithas yn ne Cymru:

Canran y bobl sy'n perthyn i grwpiau coleri gwynion sy'n mynd i'r sinema unwaith y flwyddyn neu'n amlach yw 68%, tra bod 29% yn mynd i sioe gerdd. Y ffigurau cyfatebol ar gyfer grwpiau llafurwyr yw 43% a 15%.⁷²

⁷⁰ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Symud Ymhellach Ymlaen: Strategaeth Anabledd ar gyfer y Celfyddydau yng Nghymru* (Caerdydd, 2004), t. 36.

⁷¹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Celfyddydau yng Ngogledd Cymru 2005: Presenoldeb, cyfranogiad ac ymagweddau* (Caerdydd, 2005); Cyngor Celfyddydau Cymru, *Celfyddydau yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru 2005: Presenoldeb, cyfranogiad ac ymagweddau* (Caerdydd, 2005); Cyngor Celfyddydau Cymru, *Celfyddydau yn Ne Cymru 2005: Presenoldeb, cyfranogiad ac ymagweddau* (Caerdydd, 2005).

⁷² Cyngor Celfyddydau Cymru, *Celfyddydau yn Ne Cymru 2005*, t. 10.

Yn sgîl y gydnabyddiaeth y gall y celfyddydau hybu iechyd ar lefel gymdeithasol, gwelir fod cryn waith a photensial i hyrwyddo'r defnydd o gelfyddyd ymysg y rhai sydd yn rhan o haenau isaf y gymdeithas yng Nghymru. Cydnebydd Cyngor Celfyddydau Cymru hyn mewn dogfen ar gynhwysiad cymdeithasol a gyhoeddwyd mor bell yn ôl â 1998, lle nodir pwysigrwydd y celfyddydau wrth geisio sicrhau cynhwysiad yr ifanc:

Caiff nifer sylweddol o bobl ifanc eu rhwystro rhag ymwneud â'r celfyddydau o ganlyniad i rwystrau daearyddol, diwylliannol neu gymdeithasol. Mae llawer o bobl ifanc anabl yn teimlo eu bod wedi eu heithrio. Ychydig o arweiniad sydd ar gael at gyrraedd y bobl ifanc hynny sy'n anfodlon a than anfantais. Rhaid seilio strategaethau ar gyfer y celfyddydau a phobl ifanc ar bolisi o gynhwysiad cymdeithasol a chatau cadarnhaol i sicrhau cyfle cyfartal i bawb.⁷³

Cyfeiria'r ddogfen hon at effaith celfyddyd ar iechyd a lles mewn modd anuniongyrchol yn unig. Ers 1998, gwelwyd bod nifer o ardaloedd a rhanbarthau o Brydain wedi ymdrechu i ddatblygu'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn uniongyrchol, drwy lunio a gweithredu eu strategaethau lleol eu hunain ar gyfer y maes e.e. Norfolk,⁷⁴ Cernyw a de Orllewin Lloegr⁷⁵ ayyb. Gwelir bod ymchwil a chynlluniau gweithredu a ymddangosodd yng Nghymru ers 2006 yn gosod Cymru ar flaen y gad, a hynny am y tro cyntaf, o safbwynt datblygu maes Celfyddyd mewn Iechyd a Lles i'r dyfodol.

Cyngor Celfyddydau Cymru

Adolygiad o Weithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru

Yn Rhagfyr 2006, cynhaliwyd cynhadledd allweddol gan Gyngor Celfyddydau Cymru ar werth a dylanwad y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. Mewn cyhoeddiad diweddarach,⁷⁶ nodwyd mai'r digwyddiad hwn – 'A Prescription of Pills or a Dose of Arts?' oedd y cam cyntaf yn y broses o sefydlu cynllun i'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru.⁷⁷ Roedd y gynhadledd hefyd yn ben llanw gwaith ymchwil a wnaed yn 2005 gan Angela Tillcock ac a gyhoeddwyd o dan y teitl: *Adolygiad o Weithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru*.⁷⁸ Hwn oedd y gwaith ymchwil cyntaf o'i fath yng Nghymru, ac roedd yn gam

⁷³ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau a Phobl Ifainc yng Nghymru* (Caerdydd, 1998), t. 11.

⁷⁴ c.f. Shea Debnam, *Arts in Health in Norfolk: Baseline Research* (Norfolk, 2007).

⁷⁵ c.f. Ruth Hecht, *Shared Territories: Audit and Analysis of the Arts and Health Sector in the South West* (Bristol, 2006).

⁷⁶ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t.5.

⁷⁷ Ibid.

⁷⁸ Angela Tillcock, *Adolygiad o Weithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru* (Caerdydd, 2005).

arwyddocaol yn natblygiad cychwynol y maes. Yn yr adolygiad rhoddir amlinelliaid o'r sefyllfa ddaearyddol yng Nghymru o ran arlwy'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. Yn ogystal, rhoddir arolwg cyffredinol o'r arlwy sydd ar gael ar draws Cymru, a hyn yn dilyn gwaith ymchwil mesurol manwl yn seiliedig ar ymatebion i holiaduron gan nifer o sefydliadau sy'n cynnig arlwy o fyd y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. I gyd-fynd â hyn, cafwyd hefyd ymchwil ansoddol sy'n nodi saith astudiaeth achos fel enghreifftiau o arferion da mewn ardaloedd gwahanol yng Nghymru e.e. Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol Conwy a Sir Ddinbych.⁷⁹ Rhydd hyn ddarlun o'r dulliau cadarnhaol o ddefnyddio'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles sydd eisoes ar waith yng Nghymru, yn bennaf er mwyn ehangu ac ymestyn yr arlwy i'r dyfodol.

Prif gryfder y ddogfen hon yw'r casgliadau a ymddengys ar ddiwedd y cyhoeddiad, sy'n nodi'r bylchau yn y maes yng Nghymru, a gwneir saith argymhelliad ar sut i ddatrys hyn yn y dyfodol.⁸⁰ Y cyhoeddiad hwn oedd y cam cyntaf allweddol a fyddai'n gyfrwng i sicrhau fod arlwy'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru yn ehangu ar raddfa eang yn ystod y pedair blynedd oedd i ddilyn.

Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Y Manteision i Gymru

Datgelwyd ffrwyth y gwaith ymchwil hwn yn y gynhadledd yn Rhagfyr 2006, pan ddechreuwyd trafod dogfen ddrafft a fyddai'n sail i gynllun gweithredu'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn y sector gyhoeddus yng Nghymru. Cyhoeddwyd y ddogfen ddrafft ym Mehefin 2007,⁸¹ ac fe'i dosbarthwyd i rai sy'n gweithio yn y maes er mwyn rhoi adborth arni, cyn iddi gael ei chyhoeddi yn derfynol yn 2009. Ymddengys gwybodaeth allweddol yn y ddogfen, a nodir camau penodol ar sut i ddatrys rhai o'r gwendidau a nodwyd yng ngwaith ymchwil Angela Tillcock yn 2005. Sylfaen y gwaith yw cyfres o argymhellion ar gyfer datblygu'r maes, sy'n seiliedig ar chwe nod penodol:

⁷⁹ Roedd gan Wasanaeth Iechyd Conwy a Dinbych strategaeth gelfyddydol a grŵp llywio i arsylwi'r gwaith, gyda'r bwriad o wella naws ac amgylchedd lleoliadau gofal iechyd. Canolbwyntia ar gelf weledol yn bennaf.

⁸⁰ 1. Cyhoeddi canlyniadau'r adroddiad mewn cynhadledd yng ngwanwyn 2006; 2. Dylid defnyddio'r canlyniadau hyn i greu sylfaen gadarn o'r gwaith sy'n digwydd yn y maes, gyda phwyslais ar gydweithio a sefydlu partneriaethau; 3. Dylid datblygu cynllun strategol i ddatblygu'r maes gyda Sefydliad y Dyniaethau Meddygol i roi arwain ar werthuso; 4. Dylid datblygu fersiwn Gymreig o *Improving the Patient Experience* a fyddai ar gael ar gyfer gweithwyr ym maes iechyd a'r celfyddydau; 5. Dylid ffurfioli Rhwydwaith Genedlaethol o'r Celfyddydau mewn Iechyd yng Nghymru; 6. Dylid sefydlu partneriaeth gyfartal rhwng gwasanaethau therapi cerdd ag artistiaid sy'n arwain prosiectau Celfyddydau mewn Iechyd; 7. Dylid datblygu prosiect fel 'Creative Remedies' fel adnodd yng Nghymru [Gwefan ar y Celfyddydau mewn Iechyd yn swydd Stafford].

⁸¹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Y Manteision i Gymru* (Caerdydd, 2007).

1. Cyfrannu at greu gwasanaethau gofal iechyd a chymdeithasol o'r radd flaenaf i ddefnyddwyr ac i'r gymuned yng Nghymru
2. Codi proffil y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles
3. Datblygu ymagweddau strategol a chydlynus at y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles
4. Cyflawni cynladwyedd yn y Sector Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru
5. Datblygu ymagwedd bartneriaeth at ddarparu lleoliadau ar gyfer y celfyddydau mewn Iechyd a Lles
6. Datblygu ymrwymiad at addysg, hyfforddiant, ymchwil a gwerthuso o fewn y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles⁸²

Gwelir o'r uchod fod camau doeth wedi eu gosod ar gyfer datblygu'r maes. Yn hytrach na rhoddi'r pwyslais ar ddatblygu arlwy byrdymor, ceir camau pendant at sicrhau cynaldwyedd hirdymor i'r maes. Lluniwyd hefyd amserlen ddrafft ar gyfer y strategaeth, sy'n cynnwys targedau, adnoddau ac amserlen ar gyfer cyflawni'r nodau.⁸³

Yn dilyn cyfnod o ymgynghori ac adborth pellach, cyrhaeddwyd penllanw'r adroddiadau paratoadol yn y cyhoeddiad gorffenedig ym mis Mawrth 2009, o dan y teitl *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru*.⁸⁴

Y Cynllun Gweithredu (2009)

Yn y cyhoeddiad hwn, symleiddwyd llawer o'r wybodaeth flaenorol a chafodd llawer ei hepgor. Nod y strategaeth yw 'bod yn sail i ddatblygiadau'r celfyddydau ac iechyd yng Nghymru yn y dyfodol'.⁸⁵ Yn ogystal â thrafod y pum prif gategori a geir o fewn i faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles,⁸⁶ cyfeirir at rai gweithgareddau sydd eisoes yn bodoli fel enghreifftiau o'r gwaith da sydd yng Nghymru e.e. cynllun Synau Iachus sy'n cael ei ariannu gan Tŷ Cerdd a Llywodraeth Cymru.⁸⁷ Ond prif ddiben y strategaeth hon yw nodi camau penodol ar gyfer datblygu'r pum maes a geir o fewn i'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng

⁸² Ibid., t. 1.

⁸³ Ystyrir ym Mhennod 8: 'Man Gwyn, Man Draw' i ba raddau y mae'r targedau hyn wedi eu cyflawni.

⁸⁴ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*.

⁸⁵ Ibid., t. 5.

⁸⁶ Gweler Anacrwsis am fwy o wybodaeth am y pum categori.

⁸⁷ Gweler Pennod 5: 'Un Cam yn Ormod?' am fwy o wybodaeth am Synau Iachus.

Nghymru.⁸⁸ Enwir hefyd y cyrff fydd yn gyfrifol am weithredu pob cam, ynghyd ag amserlen ar gyfer gweithredu'r amcanion.

Gwerthuso'r cyhoeddiadau

Bu gwaith Angela Tillcock yn cyflwyno'r maes a rhoi arolwg o'r arlwy a oedd yn bodoli ledled Cymru mewn cyfnod o ddeunaw mis rhwng Mawrth 2004 ac Awst 2005 yn gam allweddol.⁸⁹ Yn wir, hwn yw'r unig waith ymchwil eang sydd wedi ei wneud yn y maes yng Nghymru, gyda'r ddau gyhoeddiad arall⁹⁰ yn ymestyniad o waith Tillcock, a'i fwriad yw nodi dulliau o ddatblygu'r arlwy i'r dyfodol. Dim ond drwy gyflawni gwaith ymchwil tebyg i hyn y byddai modd dadansoddi'r sefyllfa yng Nghymru, a mentro i lunio strategaeth ar sail y sefyllfa bresennol. Ymchwil Tillcock oedd y cam cyntaf ar gyfer ehangu'r ddarpariaeth. Er mai edrych ar arlwy a oedd eisoes yn bod oedd sylfaen yr ymchwil, drwy ganolbwyntio yn benodol ar arferion da ac astudiaethau achos, gellid gweld y posibilïadau ar gyfer datblygiadau cyffelyb mewn ardaloedd eraill o Gymru. Er nad oedd y gwaith ymchwil yn cynnwys strategaeth benodol, cafwyd argymhellion pendant a arweiniodd at lunio'r strategaeth. Cadarnheir hyn yn y dyfyniad canlynol:

Mae angen ymrwymiad i'r celfyddydau ac iechyd ar lefel Cynulliad Cymru; y llywodraeth yng Nghymru sy'n gosod y fframwaith strategol y mae pob corff cyhoeddus sy'n ymwneud â'r maes hwn yn gweithredu o'i fewn. Ni fydd unrhyw beth llai nag ystyriaeth aeddfed o ran cynllunio, cyllid a chyflawni yn arwain at welliant arwyddocaol yn y gweithgarwch prosiect *ad hoc* sydd ar hyn o bryd yn gweithredu ar draws Cymru.⁹¹

Er y ceir yma gasgliad effeithiol a chywir o'r sefyllfa yng Nghymru, ceir un gwendid sylfaenol sy'n cael ei gydnabod gan yr awdur gyda'r math hwn o ymchwil. Er mor fanwl oedd y gwaith, nid oes hyd heddiw gronfa ddata o bawb sydd yn gweithio yn y maes yng Nghymru, a hyd yn oed pe bai'n bodoli, oherwydd fod gweithgareddau celfyddydol ym maes iechyd a lles yn dueddol o fod yn rhai byrdymor sy'n dibynnu ar wirfoddolwyr a chyfleoedd ariannol ansefydlog, mae'n debygol y byddai'r wybodaeth a'r arlwy yn y maes yn newid yn aml.

⁸⁸ Gweler Pennod 8: 'Man Gwyn, Man Draw', am fwy o wybodaeth am nodau penodol y Cynllun, a faint o'r rhain sydd bellach wedi eu cyflawni.

⁸⁹ Tillcock, *Adolygiad o Weithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru*, t. 4.

⁹⁰ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Y Manteision i Gymru*; Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*.

⁹¹ Tillcock, *Adolygiad o Weithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru*, t. 5.

Noda'r awdur ei bod yn anodd i gael darlun cyflawn o'r ddarpariaeth sydd yn bodoli yng Nghymru ar hyn o bryd:

Dyma'r tro cyntaf i sefydliad geisio cynnal archwiliad o'r sector. Er i nifer allweddol o sefydliadau ac amrywiaeth eang o brosiectau gael eu dynodi yn ystod yr ymchwil hon, nid oes modd dweud a yw'r archwiliad hwn yn rhoi darlun cynhwysfawr na chynrychioladol o'r gweithgarwch sy'n digwydd o fewn y sector.⁹²

Ymchwil o'r sefyllfa a oedd yn bodoli rhwng Mawrth 2004 ac Awst 2005 a geir yn y gwaith hwn, ac roedd yn gwbl angenrheidiol llunio strategaeth ar sail y gwaith, er mwyn ei wneud yn berthnasol i'r dyfodol.

Er fod budd amlwg i ymchwil rhagarweiniol o'r fath, mae targedau'r Cynllun Gweithredu (2009)⁹³ yn gwbl allweddol o ystyried datblygu ac ymestyn y maes ymhellach i'r dyfodol. Drwy weithredu'r cynllun hwn, deuai mwy o gyfle i gydweithio ar lefel genedlaethol rhwng arbenigwyr ac ymarferwyr yn y maes. Yn yr un modd, cynigia'r Cynllun gyfle i rwydweithio a rhannu gwybodaeth am yr arlwy sydd ar gael ar hyn o bryd, ac yn y pen draw y gobaith yw y byddai'n datblygu mwy o weithgareddau ymarferol yn y maes. Drwy roi amserlen benodol ar gyfer y strategaeth, a nodi pwy fydd yn gyfrifol am weithredu pob pwynt, ymddengys y dylai'r maes gael ei ehangu a'i ddatblygu ar raddfa eang yn y dyfodol yng Nghymru, ar sail y strategaeth.

Cyhoeddiadau yng Nghymru o'i gymharu â Lloegr

Gellir dadlau mai dyma'r cyhoeddiad cyntaf o'i fath ym Mhrydain, am na chafwyd Cynllun Datblygu Cenedlaethol ar gyfer gwledydd eraill Prydain, dim ond ardaloedd penodol o fewn y wlad. Er hyn, mae Cyngor Celfyddydau Lloegr hefyd wedi rhoi cryn sylw i ddatblygiad y maes, ac yn yr un cyfnod ag y gwnaed datblygiadau yn y maes yng Nghymru, lluniwyd cyhoeddiadau arwyddocaol i hyrwyddo'r defnydd o'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn Lloegr yn ogystal. Y ddau brif adroddiad sy'n cyfateb i'r hyn a geir yng Nghymru yw *The arts, health and wellbeing*⁹⁴ a *A Prospectus for arts and health*.⁹⁵

⁹² Ibid., t. 12.

⁹³ Ibid.

⁹⁴ Arts Council England, *The arts, health and wellbeing* (London, 2007).

⁹⁵ Arts Council England, *A Prospectus for arts and health* (London, 2007).

The arts, health and wellbeing

Er nad yw'r fframwaith yn *The arts, health and wellbeing*⁹⁶ yn ystyried diffinio'r gwahanol ganghennau a geir yn y maes, fel ac a geir yn y strategaeth yng Nghymru, nodir pum prif faes sydd angen eu datblygu yn Lloegr, sef:

- Healthy Communities
- Built Environments
- Children and young people
- Workforce development
- Advocacy and resource development⁹⁷

Yn y cynllun hwn, ceir amlinelliad o'r prosiectau hyn drwy gyfrwng astudiaethau achos byrion, yn ogystal ag amrywiaeth o nodau gweithredu.⁹⁸ Er fod eu fframwaith yn rhoddi mwy o sylw penodol i blant a phobl ifanc, mae'r maes yn cyffwrdd yr un prif feysydd â'r Cynllun Gweithredu (2009). Fodd bynnag, un pwynt allweddol sydd ar goll yn y Cynllun Gweithredu (2009) o'i gymharu â'r uchod yw'r angen am strategaeth i godi ymwybyddiaeth a denu cyllid i ariannu prosiectau. Byddai ystyriaeth o'r fath wedi bod yn fuddiol iawn ar gyfer dyfodol y maes yng Nghymru.

Un o fanteision yr adroddiad yn Lloegr⁹⁹ yw ei fod yn crybwyll ardaloedd penodol yn Lloegr, ac yn amlinellu astudiaethau achos penodol o'u gwaith e.e. prosiect Sangini yn Sunderland¹⁰⁰ ayb. Er bod ymgais i ddisgrifio prosiectau penodol yn ymddangos yn y Cynllun Gweithredu (2009), nid yw'n canolbwyntio ar bob ardal o Gymru, nac ar y posibiladau o'u datblygu. Nid yw'r Cynllun Gweithredu (2009) ychwaith yn nodi sut y gellir derbyn arian ar gyfer datblygu prosiectau newydd.¹⁰¹ Y perygl yng Nghymru felly yw mai'r ardaloedd hynny sydd â digon o arian yn unig fydd yn buddsoddi yn y datblygiadau newydd ar gyfer y Celfyddydau mewn lechyd, tra mai prin fydd yr arian i gynnig prosiectau mewn ardaloedd

⁹⁶ Ibid.

⁹⁷ Ibid., t. 10.

⁹⁸ Byddai'r Cynllun Datblygu yng Nghymru yn bendant o elwa o astudiaethau achos o'r fath, drwy fanlyu sut y mae'n bosibl creu prosiectau, a hefyd sut y dylid mynd ati i ariannu cynlluniau o'r fath.

⁹⁹ Arts Council England, *The arts, health and wellbeing*.

¹⁰⁰ Sefydliad i ferched sydd, ers ei sefydlu yn 2002, yn gweithio tuag at hybu iechyd mewn cymunedau o leiafrifoedd ethnig drwy gyfrwng y celfyddydau. Gweler www.sangini.org.uk (cyrchwyd ar 23/1/2012) am fwy o wybodaeth.

¹⁰¹ Mae'r adroddiad ar Loegr ar y llaw arall yn nodi fod 441 o brosiectau wedi eu hariannu gan Gyngor Celfyddydau Lloegr rhwng 2003 ac Ebrill 2007, sy'n gyfanswm o £6.52 miliwn.

tlotach, difreintiedig, ac ymhlith yr ardaloedd hynny lle mae'r galw pennaf am ddigwyddiadau celfyddydol cymdeithasol i hybu iechyd a lles.

Ar y llaw arall fodd bynnag, ni cheir unrhyw strategaeth benodol, boed ar raddfa leol neu genedlaethol, yn adroddiad Lloegr,¹⁰² yn wahanol i'r hyn sydd ar gael yng Nghymru. Gellir dadlau felly fod strategaeth Cyngor Celfyddydau Cymru wedi mynd â Chymru gam ymhellach na'r datblygiadau yn Lloegr, gan edrych ar ffyrdd pendant o wella'r maes i'r dyfodol.

A Prospectus for arts and health

Comisiynwyd *A Prospectus for arts and health*¹⁰³ fel ymateb gan yr Adran Iechyd i ymchwil a wnaed ar y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn Lloegr yn 2006, gwaith cyffelyb i ymchwil Tillcock yng Nghymru. Mae'r cyhoeddiad hwn yn cyd-fynd â'r adroddiad a nodir uchod,¹⁰⁴ ac yn edrych yn fanylach ar swyddogaeth y celfyddydau yn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol a sut y gellir ei gysylltu â chyfrifoldebau gwahanol adrannau o'r Llywodraeth. Mae cyfran helaeth o'r prosiectws yn cyfeirio at waith ymchwil a oedd eisoes yn digwydd, a phrosiectau a oedd yn bodoli mewn gwahanol ardaloedd o Loegr ar y pryd. Mae hefyd yn cynnwys rhestr o gysylltiadau manwl ac ymarferol ar gyfer y rhai fyddai'n bwriadu sefydlu prosiectau o'r fath e.e. cyfle am hyfforddiant ym maes cerddoriaeth ac iechyd. Gellir dadlau fod lle i gynnwys gwybodaeth debyg i hyn yn y Cynllun Gweithredu (2009),¹⁰⁵ e.e. gwybodaeth am gysylltiadau yn ymwneud â chefnogaeth ariannol, er mwyn i Wasanaeth Iechyd Lleol ac ymarferwyr prosiectau yn y maes gael cymorth i gyllido prosiectau newydd.

O gymharu'r strategaeth yng Nghymru gyda'r hyn sydd ar droed yn Lloegr, ymddengys fod llawer mwy o weithgaredd ymarferol yn digwydd yn Lloegr ar hyn o bryd.¹⁰⁶ Eto'i gyd, mae'r strategaeth yng Nghymru yn ymateb yn ffurfiol i'r galw cynyddol i hyrwyddo'r maes yng Nghymru, ac yn gam cychwynnol cadarn i gyfeiriad datblygiadau newydd.

¹⁰² Arts Council England, *The arts, health and wellbeing*.

¹⁰³ Arts Council England, *A Prospectus for arts and health*.

¹⁰⁴ Arts Council England, *The arts, health and wellbeing*.

¹⁰⁵ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*.

¹⁰⁶ Arts Council England, *The arts, health and wellbeing*.

Polisiâu a Strategaethau lleol yng Nghymru

Cyfeiriadau at y celfyddydau

Gwelir fod rhai ardaloedd yng Nghymru eisoes yn gweithredu polisi Celfyddyd mewn Iechyd a Lles pan y cyhoeddwyd y Cynllun Gweithredu (2009), a'r rhain yn rhai llwyddiannus ac yn rhai sy'n ffynnu. Dywedir mewn adroddiad gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr am y Cynllun Gweithredu yn 2009:

Rhagwelir y bydd yn paratoi'r llwyfan ar gyfer datblygu darpariaeth strategol o weithgaredd y Celfyddydau mewn Iechyd drwy Gymru gyfan.¹⁰⁷

Fel yr awgrymir yn y dyfyniad uchod, rhoddir sylw i'r maes mewn rhai siroedd ledled Cymru, ond nid yw'r defnydd o gelfyddyd ym myd Iechyd wedi sicrhau lle amlwg eto yn Strategaethau Iechyd y mwyafrif ohonynt. Fodd bynnag, ceir amryw o ymdrechion i hybu'r maes ar lefel leol yn siroedd Cymru. O edrych ar Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles siroedd Cymru ar gyfer 2008-2011, gwelir amrywiaeth yn y sylw a roddir i'r celfyddydau fel maes sy'n berthnasol i Iechyd a Lles cymdeithasol. Ni cheir unrhyw gyfeiriad at y defnydd o'r celfyddydau yn strategaeth rhai siroedd.¹⁰⁸ Ond mewn siroedd eraill, rhoddir peth sylw i'r maes e.e. nodir yn strategaeth dinas Caerdydd ei bod yn bwysig gweithio i sicrhau dinas iach drwy gynnig prosiectau celfyddydol i blant.¹⁰⁹ Nodir yn strategaeth Caerffili fod y celfyddydau yn gyfle i annog unigolion i ymwneud â gweithgareddau yn y gymuned,¹¹⁰ a chyfeirir at enghraifft benodol o brosiect celfyddydol gyda phlant fel modd o gefnogi ymwybyddiaeth o Iechyd a Lles yn Strategaeth Wrecsam.¹¹¹

Mewn siroedd eraill, rhoddir mwy o sylw uniongyrchol i'r celfyddydau fel cyfrwng therapi, e.e. yn strategaeth Môn:

[Dylid] gwneud defnydd helaethach o therapiau amgen/cyflenwol seiliedig ar dystiolaeth, megis Therapi Cerdd (gormod o ddibyniaeth ar therapi cyffuriau).¹¹²

¹⁰⁷ Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Adroddiad Blynyddol 2008/2009* (Llanfairfechan, 2009), t. 3.

¹⁰⁸ Abertawe, Blaenau Gwent, Bro Morgannwg, Caerfyrddin, Casnewydd, Conwy, Dinbych, Merthyr, Mynwy, Penfro, Powys, Rhondda a Thorfaen.

¹⁰⁹ Her Iechyd Caerdydd, *Working Towards a Healthy City* (Caerdydd, 2008), t.56.

¹¹⁰ Her Iechyd Caerffili, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 2008-2011* (Hengoed, 2008), t. 52.

¹¹¹ Her Iechyd Wrecsam, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 2008-2011* (Wrecsam, 2008), t. 30.

¹¹² Her Iechyd Môn, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 2008-2011* (Llangefni, 2008), t. 90.

Ymddengys mai Gwynedd a Phenybont yw'r siroedd sy'n gwneud y mwyaf o gyfeiriadau at y celfyddydau a'u gwerth ym myd iechyd a lles. Yn strategaeth Pen-y-bont, yn ogystal â nodi buddiannau'r celfyddydau drwy roi enghreifftiau o brosiectau celfyddydol yn y gymuned, gosodir her i hyrwyddo'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ymysg unigolion sydd mewn perygl o ddioddef gwaeledd iechyd meddyliol ac emosiynol.¹¹³ Ceir hefyd gyfeiriad uniongyrchol at ddyfodiad y Cynllun Datblygu Cenedlaethol, a'r modd y bydd hyn yn dylanwadu ar eu strategaeth hwy yn y dyfodol:

[Bydd] strategaeth genedlaethol newydd yn cael e[i] gweithredu yn ystod cyfnod cylch strategaeth yr HSCWB¹¹⁴ nesaf ... [y] 'celfyddydau mewn iechyd a lles', a gynlluniwyd i gynyddu mynediad i'r celfyddydau a'r amgylchedd adeiledig, celfyddyd gymunedol i wella lles mewn meysydd lle mae amddifadedd a therapi celf i wella lles corfforol ac emosiynol.¹¹⁵

Dengys hyn y gwneir gwaith i hyrwyddo'r maes ar lefel leol yn ogystal ag ar lefel genedlaethol yng Nghymru.

Gwynedd yn arwain y ffordd

Yng Ngwynedd, gwnaethpwyd nifer o ddatblygiadau allweddol sy'n dangos fod y sir yn flaenllaw ac ar flaen y gad o ran hybu datblygiadau yn y maes yng Nghymru. O dan arweiniad Liz Aylett, Pennaeth y Therapiau Celfyddydol a'r Celfyddydau mewn Iechyd ar Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, a Gwawr Roberts, Swyddog Datblygu Celfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd, cafwyd nifer o ddigwyddiadau arloesol yng Ngwynedd. Ym mis Mai 2007, trefnwyd fforwm¹¹⁶ i ystyried buddiannau'r celfyddydau mewn iechyd. Yn dilyn hyn, ym mis Mawrth 2008, trefnwyd cynllun artist preswyl dros dro yn Ysbyty Eryri, Caernarfon i'r arlunydd Nancy Evans. Yn sgîl llwyddiant y fenter, penderfynwyd sefydlu pwyllgor gwaith 'Celfyddyd mewn Iechyd a Lles' yn Ionawr 2008, er mwyn datblygu a chryfhau'r ddarpariaeth. Bellach, ail-enwyd y pwyllgor yn 'Creu Iechyd' a dywedir am ddatblygiad y grŵp:

¹¹³ Her Iechyd Pen-y-bont ar Ogwr, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 2008-2011*(Pen-y-bont ar Ogwr, 2008), t. 36.

¹¹⁴ Health Social Care and Well Being.

¹¹⁵ Her Iechyd Pen-y-bont ar Ogwr, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 2008-2011*, t. 34-35.

¹¹⁶ Cynhaliwyd y fforwm drafod undydd ar gyfer rhai a weithiai ym maes y celfyddydau ac iechyd yn Y Galeri, Caernarfon ar 15/5/2007. Fe'i cynhaliwyd ar y cyd rhwng Cyngor Gwynedd, Fforwm Celfyddydau Cymru, Ymddiriedolaeth GIG Gogledd-Orllewin Cymru a Mantell Gwynedd.

Mae 'Creu Iechyd' yn grŵp gyda chyfansoddiad sydd â'r nod o adeiladu rhwydwaith gyfathrebu gref rhwng y rhai sy'n gweithio ym maes celfyddyd ac ym maes iechyd a phrosiectau ar draws Gwynedd ac Ynys Môn, hyrwyddo arfer gorau o ran y celfyddydau ac iechyd a helpu i gefnogi'r gwaith o weithredu prosiectau a digwyddiadau.¹¹⁷

Mae'r pwyllgor hwn yn unigryw i Wynedd a Môn, ac ers ei sefydlu, trefnwyd nifer o brosiectau celfyddydol mewn iechyd gan y Cyngor. Mae Gwasanaeth Iechyd y Gogledd Orllewin hefyd yn cydnabod yr angen i ddatblygu twf y sector. Yn 2009, cyhoeddodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr Adroddiad Blynyddol ar y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, sy'n dyst ei bod yn un o'r ardaloedd amlycaf yng Nghymru sy'n hyrwyddo'r maes. Yn yr Adroddiad Blynyddol, nodir y cynigir amrywiaeth eang o arlwy ganddynt, gan gynnwys Artistiaid Preswyl a Therapi Celf, yn ogystal â phrosiectau eraill.¹¹⁸ Neilltuwyd adran benodol hefyd i drin y celfyddydau mewn iechyd yn Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Gwynedd, lle nodir eu bod yn awyddus i ddatblygu mwy o arlwy gelfyddydol mewn lleoliadau gofal iechyd.¹¹⁹

Y lleol a'r cenedlaethol

Gwelir felly fod y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn ffynnu mewn rhai ardaloedd o Gymru. Ond er mwyn sicrhau fod pob ardal o Gymru yn mynd i'r afael â datblygu ei pholisi ei hun ar y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, dadleua rhai fod angen arweiniad ar lefel genedlaethol. Nododd cynrychiolydd o Gyngor Celfyddau Cymru:

Dwi'n meddwl [yn ogystal ag yn lleol] mae'n rhaid i chi weithio ar lefel gwahanol. Mae pethau lleol yn bwysig, ond [mae angen rhywun] ar y top yn dweud wrth sefydliadau beth mae'n rhaid iddyn nhw wneud ... mae hyn yn help.¹²⁰

Gwelir bellach fod y Cynllun Gweithredu (2009) yn darparu'r arweiniad cenedlaethol hwnnw sy'n angenrheidiol, a bod agweddau o'r cynllun yn dechrau cael ei weithredu mewn rhai ardaloedd o Gymru. Drwy gyrraedd penllanw'r ymchwil yn y maes yng Nghymru drwy gyfrwng y cynllun gweithredu hwn, gwelir yn ddiagramheuol fod Cymru ar flaen y gad, a bod camau pendant ar gyfer datblygu'r maes ymhellach yng Nghymru'r dyfodol.

¹¹⁷ Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Adroddiad Blynyddol* t. 5.

¹¹⁸ *Ibid.*, t. 5.

¹¹⁹ Her Iechyd Gwynedd, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 2008-2011* (Caernarfon, 2008), t. 90.

¹²⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a chynrychiolydd o Gyngor Celfyddydau Cymru, Tachwedd 2009.

Profi'r angen am y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles

Ymchwil i gefnogi'r Cynllun Gweithredu (2009)

Ysywaeth, nid yw'r sylw a roddir i faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ar hyn o bryd yn gyfan gwbl gadarnhaol. Cesglir yn y mwyafrif o gyhoeddiadau sy'n ymdrin â'r maes fod anawsterau yn codi yn y broses o gydnabod yr ymchwil oherwydd nad ydyw'n aml wedi ei werthuso'n gywrain ac effeithiol, ac o'r herwydd nad yw'r dystiolaeth yn ddigon cadarn. Mae'n debygol mai un o'r rhesymau dros hyn yw natur y dull o fesur effeithiolrwydd yn y maes.

Methodoleg ymchwil

Yn sgîl y pwysigrwydd a geir i arddangos tystiolaeth o fuddion y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, gresyn na ystyriwyd cynnwys yn y Cynllun Gweithredu (2009) gamau pendant tuag at gloriannu methodoleg ymchwil addas ar gyfer y maes. Yn dilyn ei ymchwil i brosiectau ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ar draws Prydain, casgla John Angus mai mesur elfennau seicolegol a meddyliol sy'n cyfrannu at iechyd a lles a ddigwydd gan amlaf mewn prosiectau Celfyddyd mewn Iechyd a Lles, e.e. datblygiad personol, hunan-barch a hyder.¹²¹ Y mae'n llawer anos i gloriannu a phrofi llwyddiant y celfyddydau yn y cyd-destun hwn, nag a fyddai i brofi effaith meddygol, corfforol. Nodir mewn cyhoeddiad arall gan Angus a White fod angen mynd ati drwy dulliau penodol i ddadansoddi a gwerthuso'n effeithiol:

In order to make progress in this search for evidence, it is essential that all parties clarify their intentions, assumptions and requirements. The practitioners need to state clearly what they are aiming to achieve. The funders and others requesting evidence need to state clearly for what effects they require evidence, and what would be accepted as evidence.¹²²

Ategir hyn yn adroddiad Harry Cayton a gyhoeddwyd yn 2006, sy'n nodi mai un o'r prif broblemau yw mai ymchwil ansoddol a gysylltir gyda phrosiectau'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles gan amlaf. Nid yw'r math hwnnw o ymchwil yn derbyn cymaint o hygredded a chydabyddiaeth gan y GIG o'i gymharu ag ymchwil meintiol.¹²³ Yn sgîl hyn, ceir cryn ddadlau am y derminoleg y tu ôl i'r dulliau o werthuso. Tra yn y byd meddygol daw'r galw am dystiolaeth gadarn, ystadegol, mae'r celfyddydau'n dibynnu fwyfwy ar dystiolaeth

¹²¹ Angus, *A review of evaluation in community-based art for health activity in the UK*, t. 5.

¹²² Angus & White, *Arts and Adult Mental Health Literature Review*, t. 33.

¹²³ Cayton, *Report of the Review of Arts and Health Working Group*, t. 14.

ansoddol, anecdotal. Ar un llaw, nodir gan arbenigwyr fod hyn yn dderbyniol o ystyried natur y maes, ac y dylid cydnabod yr angen am y ddau fath o ymchwil fel y dywed Daykin *et al*:

The review demonstrated that there is a need for both quantitative and qualitative research on the health impact of performing arts intervention. Qualitative methods may sometimes be better suited than quantitative methods to address impact and process issues in relation to performing arts for health.¹²⁴

Ar y llaw arall, noda Daykin *et al* fod rhaid bod yn ofalus wrth ddewis modelau ymchwil addas wrth ddefnyddio tystiolaeth ansoddol.¹²⁵ Pe na gwneir hyn, ymddengys yr ymchwil yn wan, a rhydd hyn rwydd hynt i rai sy'n gwrthwynebu datblygiad y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles i nodi'r diffyg tystiolaeth gadarn ddaw wrth brofi dibenion y celfyddydau yn y maes. Noda Munira Mirza yn *Culture Vultures*¹²⁶ er enghraifft nad oes angen i'r celfyddydau gael eu boddi mewn biwrocratiaeth a'u dwyn i mewn i strategaethau llywodraethol:

The claim that arts in healthcare can speed recovery is indeed a dramatic one but how accurate is it? There are many new projects and initiatives being developed around arts and healthcare but in examining the sheer range of activity, it is clear that claims that the 'arts are good for your health' are so vague and inconsistent that they are at best just common sense, or at worse, misleading.¹²⁷

Pwysleisia hyn bwysigrwydd cynlluniau gwerthuso cyflawn ac effeithiol, er mwyn tawelu dadleuon o'r fath, ac er mwyn cyfiawnhau, cefnogi a chyflymu'r broses o weithredu'r Cynllun Gweithredu (2009) yng Nghymru.

Addysgu'r ymarferwyr

Er bod galw am fwy o ddulliau effeithiol o werthuso llwyddiant prosiectau Celfyddyd mewn Iechyd a Lles, y prif wendid yw nad yw'r rhai sy'n arwain y prosiectau yn ymwybodol o ddulliau effeithiol o'r fath, nac yn ymwybodol o fethodoleg addas ar gyfer cynhyrchu

¹²⁴ Daykin *et al*, 'The Impact of Participation in Performing Arts on Adolescent Health and Behaviour', 261.

¹²⁵ *Ibid.*, 261.

¹²⁶ Mirza, 'The arts as Painkillers', tt. 93-110.

¹²⁷ *Ibid.*, t. 96.

gwerthusiad effeithiol,¹²⁸ e.e. nodir mewn cyhoeddiad a arianwyd ar y cyd gan yr Adran Diwylliant, Cyfathrebu a Chwaraeon a'r Adran Iechyd:

Although the majority of projects did carry out some form of evaluation the methods used were not sufficiently rigorous to provide good quality evidence and many appeared to have had little support with this.¹²⁹

Nodir yn ogystal fod diffyg cyllid ac amser hefyd yn rhwystr sy'n golygu nad yw prosiectau'n cael eu gwerthuso'n llawn.¹³⁰ Yng nghyfnodolyn *The Journal of Epidemiology and Community Health*, nodir fod dirfawr angen dod o hyd i ddull addas o werthuso prosiectau celfyddydol yn y maes, a fydd yn y pen draw yn arwain at well cyhoeddusrwydd a chydabyddiaeth o lwyddiant y maes i'r byd meddygol:

... there is a need to answer the question of what evidence exists to support the introduction of these services, and to help explore the basis on which organisations justify setting up arts initiatives. In the health field proper recognition of the health effects of interventions, and resources, are likely only to follow from good evidence that they achieve their intended health and wellbeing outcomes. In the absence of evaluation there always will be much uncertainty over benefits, harms, and value for money.¹³¹

Dengys hyn fod angen i Lywodraeth Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru gydweithio mwy gydag ymarferwyr ac ymchwilwyr, er mwyn dod o hyd i ffyrdd addas o werthuso a chasglu tystiolaeth. Dyma sut y gellir sicrhau dyfodol hirdymor i'r maes yng Nghymru.

Y ddadl yn erbyn gwerthuso

Dadleua eraill sydd o blaid datblygiadau celfyddydol yn y maes hefyd nad yw gor-werthuso prosiectau ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn talu'r un gymwynas i'r sector, oherwydd gallai hyn amharu ar y broses greadigol sy'n rhan annatod o brosiectau o'r fath. Dywed Everitt a Hamilton er enghraifft:

Perhaps the greatest challenge now for these projects is not to be drawn into statutory responsibilities and professionalised or bureaucratised service

¹²⁸ M. Kelaher, N. Berman, L. Joubert, S. Curry, R. Jones, J. Stanley & V. Johnson, *Methodological Approaches to Evaluating the Impact of Community Arts on Health* (Melbourne, 2007), t. 2.

¹²⁹ Secker, Hacking, Spandler, Kent & Shenton, *Mental Health, Social Inclusion and the Arts*, t. 64.

¹³⁰ Health Development Agency, *Art for health*, t. 26.

¹³¹ Hamilton, Petticrew & Hinks, 'Arts for Health: Still searching for the Holy Grail', 402.

provision which may serve to stifle creativity and inappropriately shape the features of arts in health projects in community settings.¹³²

Dengys hyn fod angen dod o hyd i fan canol sy'n sicrhau fod prosiectau ymarferol yn cael eu gwerthuso'n effeithiol, ond nad yw hyn yn tramgwyddo mewn unrhyw ffordd ar y broses greadigol sydd ynghlwm wrth y prosiect. Dim ond drwy gyfaddawd o'r fath y gellir cynnal safon prosiectau, a chodi eu proffil a'u hygyrdded i'r dyfodol. Trwy sicrhau tystiolaeth gadarn, gellir cyfiawnhau y Cynllun Gweithredu (2009), ac unrhyw fuddsoddiad a allai gael ei wneud i'r maes.

Barn yr ymarferwyr

Gwelir fod maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru yn mwynhau cyfnod o gryn gyhoeddusrwydd a chydabyddiaeth. Eto'i gyd, mewn cyfweiliadau rhwng yr awdur ac ymarferwyr sy'n gweithio yn y maes yng Nghymru, gwelir nad yw'r ymateb bob tro'n gadarnhaol i ddyfodiad y Cynllun Gweithredu (2009).

Therapyddion cerdd

Ceir rhai ymarferwyr sy'n frwd o blaid y datblygiad ac yn ei ystyried yn ddatblygiad llwyddiannus ac arloesol. Cafwyd yr ymateb mwyaf brwd gan rai therapyddion cerdd, sy'n gweld y datblygiad yn ffordd effeithiol o hyrwyddo eu proffesiwn. Dywed un therapydd cerdd o ogledd Cymru:

I think it's great that there is some funding there, and that they're making themselves more seen and heard, and I think there can't be enough going on.¹³³

Roedd y therapydd cerdd hwn yn gweithio fel rhan o brosiect celfyddydol yn ogystal â gweithio fel therapydd cerdd, ac felly yn ymwybodol o'r modd y gellir mynd ati i gydweithio er budd y proffesiwn. Nid oedd ymateb pob therapydd cerdd mor ffafriol, ac yn wir, pan holwyd am farn rhai therapyddion cerdd eraill am am y Cynllun Gweithredu (2009), nid oeddent yn ymwybodol o'i gynnwys, ac ni wyddai un hyd yn oed am ei fodolaeth.¹³⁴ Mae'n

¹³² Angela Everitt & Ruth Hamilton, *Arts, Health and Community: A study of five arts in community health projects* (Durham, 2003), t. 54.

¹³³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yng ngogledd Cymru, Rhagfyr 2009.

¹³⁴ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yn ne Cymru. Rhagfyr 2009.

amlwg felly nad yw'r Cynllun wedi cael effaith amlwg ar broffesiwn Therapi Cerdd ym mhob rhan o Gymru. Annelwig oedd barn therapydd cerdd arall o ogledd Cymru am y datblygiad:

It's obviously got money behind it and someone obviously believes in it, and [is] convincing the Government about Music Therapy ... [but] it's not clear in my mind what the Welsh Assembly Government's take is on it.¹³⁵

Dywed cyn-therapydd cerdd arall o ogledd Cymru fod angen mwy o gyfeiriadau at fuddsoddi a chyfleoedd ariannol yn y strategaeth – cwyn amlwg a godwyd droeon yn ystod y cyfweiliadau gydag ymarferwyr. Noda hefyd mai drwy gyd-weithio rhwng sectorau, a datblygu ymchwil safonol yw'r ffordd orau o sicrhau'r cyllid hwnnw.¹³⁶ Am fod ymdrech i gydweithio a datblygu ymchwil wedi bod yn brin yn y gorffennol, mae'n anorfod fod y buddsoddiad ariannol yn y maes hefyd yn gyfyngedig.

Ymarferwyr celfyddydol

Cymysg yw'r ymateb hefyd ymysg ymarferwyr celfyddydol sydd heb gymhwyso fel therapyddion cofrestredig. Crisielir hyn gan ymarferwraig sy'n gweithio i Fwrdd Iechyd yn ne Cymru:

In one sense, I'm optimistic, and in another sense, deeply cynical. There are developments happening at the moment, I think it's underlined by the fact that the Welsh Assembly Government are taking things seriously ... it's a good sign. But until something effective happens like there's an open stream of accessible funding for arts in health projects, I won't consider it to be effective.¹³⁷

Ymddengys mai un o brif wendidau'r Cynllun Gweithredu yw'r diffyg hygrededd fod rhywbeth cadarnhaol am ddigwydd yn dilyn cyhoeddiad y cynllun yn 2009, oherwydd na cheir unrhyw gyllid ynghlwm wrth y cynllun. Gyda phrinder cyfeiriadau at gyllid a ffynonellau ariannol, dadl nifer yw fod y cynllun yn troi yn ei unfan, a bod angen dybryd am fwy o weithredu cadarn.¹³⁸ Mynegir agwedd negyddol gan gerddor arall sy'n gweithio yn y maes yn ne Cymru:

¹³⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yng ngogledd Cymru, Hydref 2009.

¹³⁶ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac ymarferwraig ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng ngogledd Cymru, Ionawr 2010.

¹³⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac ymarferwraig ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn ne Cymru, Mawrth 2010.

¹³⁸ Ibid.

They've got the action plan, but it took years to produce and they're very good at producing the glossy brochures and having the committees etc ... How much benefit is that strategy to people who are actually delivering it?¹³⁹

Fodd bynnag, i un ymarferwraig sy'n gweithio yng Ngwynedd – sir lle mae'r ymrwymiad i'r celfyddydau mewn iechyd wedi tyfu'n fawr yn dilyn sefydlu 'Creu Iechyd' a'r strategaeth genedlaethol – mae'r cyfle am waith wedi cynyddu'n sylweddol yn dilyn y cyhoeddiad:

It [was] hugely difficult [to find work] when I was first trying to. But suddenly ... especially in the last 2 years, it's flooded in ... I think it's a lot to do with the Strategy actually and the fact that we've got a steering group in Gwynedd. I think awareness has just shot up in the last 2 years.¹⁴⁰

Crisialir yma bwysigrwydd y datblygiad lleol a'r datblygiad cenedlaethol, a'r budd a ddaw yn eu sgîl. Er gwaethaf y twf mewn gwaith ymarferol, nid yw barn yr ymarferwraig o Wynedd am y strategaeth yn gyfangwbl gadarnhaol. Un gwendid a nododd oedd nad oes digon o gyfeiriadau at gerddoriaeth ynddo,¹⁴¹ cwyn gyffredin ymysg nifer o'r rhai a holwyd.

Yr angen am Gynllun Gweithredu

Un ddadl a ddaeth i'r amlwg oedd yr angen am weithredu ymarferol, yn hytrach na thrafod diangen. Ategir hyn gan Clive Parkinson, un sy'n gweithio ym Mhrifysgol Fetropolitanaid Manceinion ar gynllun y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, ac sydd yn gyfrifol am lunio strategaeth gyffelyb ar gyfer gogledd-orllewin Lloegr. Nodir ganddo fod Cymru ar flaen y gad am fod Cynllun Gweithredu Cenedlaethol wedi ei ddatblygu, a hynny cyn unrhyw un o wledydd eraill Prydain. Er fod hyn yn dangos arweiniad, nodir ganddo y ddadl fod mwy o weithredu yn hytrach na strategaethau ffurfiol weithiau yn profi'n fwy effeithiol:

I'm supposed to be developing a strategy for the North West region ... I'm still managing not to do it ... The reason I'm managing not to do it is, once I know something is printed, it comes down dead. I say, we're not producing strategy, we're producing reality, we're affecting change, and it's how we record this change.¹⁴²

¹³⁹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac ymarferwr ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn ne Cymru, Mawrth 2010.

¹⁴⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac ymarferwraig ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Ngwynedd, Ebrill 2010.

¹⁴¹ Ibid.

¹⁴² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Clive Parkinson, Prifysgol Fetropolitanaid Manceinion, Tachwedd 2009.

Gwneud, yn hytrach na dweud, yw'r flaenoriaeth ganddo, a theimlir y byddai ymddygiad tebyg yng Nghymru o bosibl wedi bod yn fwy effeithiol. Gwelir fod yr ymateb i'r datblygiadau yng Nghymru yn lled gymysg, gyda nifer o'r ymarferwyr yn amharod i gefnogi'r cynllun yn llwyr. Er cymaint y potensial i wireddu datblygiadau allweddol, gwelir fod angen ail-ystyried ac addasu rhai elfennau a mabwysiadu mwy o weithgaredd ymarferol yn seiliedig ar fuddsoddiad ariannol, er mwyn dod â'r Cynllun Gweithredu Cenedlaethol yn fyw.

Casgliad

Gwelwyd yn y bennod hon graidd a chychwyn y datblygiadau ym myd y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru, a'r hyn a arweiniodd at lunio'r Cynllun Gweithredu Cenedlaethol. Yn dilyn y cyhoeddiad hwn, gwelwyd fod y maes bellach wedi ei sefydlu ac ar gynydd mewn rhai ardaloedd o Gymru, fel yng ngweddill Prydain. Ond maes sy'n dal yn cro pian a geir yma, ac mae angen mwy o anogaeth er mwyn ei weld yn cyrraedd ei lawn dwf. Mae'r angen pennaf am fwy o ymchwil safonol i brofi llwyddiannau'r celfyddydau mewn gwahanol feysydd o fewn i faes iechyd. Dim ond ar sail tystiolaeth gadarn y gellir cyfiawnhau buddsoddiad pellach yn y maes. Fodd bynnag, er mwyn sicrhau mwy o ymchwil safonol, mae angen mwy o arweiniad a gweithredu gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cymru. Y mae angen dod o hyd i arian cychwynnol i greu prosiectau newydd, ymarferol yn y maes. Bellach, gwelir dogfennau a chynlluniau cyhoeddedig hyd syrffed. Dim ond trwy weithredu egniol y gellir adeiladu ar sail gadarn y gorffennol. Drwy fuddsoddi mewn prosiectau ymarferol ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ar draws Cymu yn unig y gellir dod a'r maes yn fyw ar lawr gwlad. Drwy ddatblygu prosiectau ymarferol o'r fath, gellir symud ymlaen i ymchwilio gwir effeithiolrwydd y maes, a fydd yn ei dro yn esgor ar ddatblygiadau a buddsoddiad pellach i'r dyfodol, a thrwy hyn dawelu amheuan gwrthwynebwyd y maes.

Pennod 4

Y Groesffordd Gerddorol

Therapi Cerdd a Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng

Nghymru

Cyflwyniad

Mae Therapi Cerdd yn un o'r prif feysydd cydnabyddiedig sy'n rhan o Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Er bod y Cynllun Gweithredu (2009) yn gam allweddol ymlaen i'r maes yng Nghymru, mae'n gadael nifer o therapyddion cerdd mewn cyfyng-gyngor, ac yn ansicr am effaith y Cynllun ar eu proffesiwn. Er i broffesiwn Therapi Cerdd dderbyn lle teilwng yn y Cynllun Gweithredu (2009), eto'i gyd, y mae'n derm sy'n parhau i gael ei gamddechongli a'i gam-ddeall yn aml. Y gofid pennaf ymysg y rhai sy'n gweithio yn y maes yw y gallai'r ffiniau rhwng Therapi Cerdd ac arlwy gerddorol gyffredinol ym maes iechyd a Lles gael eu gwneud yn fwy niwlog. Yn ei chyrol *Musical Healing in Cultural Context* (2000), cyfeiria Penelope Gouk at y gor-gyffwrdd a geir rhwng y ddau fath o arlwy, a bod diffiniadau o'r ddau faes yn aml yn annelwig.¹ Trafodir yn y bennod hon y gwahaniaeth rhwng Therapi Cerdd ac arlwy gerddorol ym maes iechyd a lles yn gyffredinol, a'r modd y gellir sicrhau parhad cyfochrog y ddau fath o arlwy yng Nghymru.

Therapi Cerdd

Yn 2011, lluniodd 'The World Federation of Music Therapy' ddiffiniad cydnabyddiedig o'r term proffesiynol:

Music therapy is the professional use of music and its elements as an intervention in medical, educational, and everyday environments with individuals, groups, families, or communities who seek to optimize their quality of life and improve their physical, social, communicative, emotional, intellectual, and spiritual health and wellbeing. Research, practice, education, and clinical training in music therapy are based on professional standards according to cultural, social, and political contexts.²

Gwelir yn y dyfyniad uchod yr ystyrir Therapi Cerdd i fod yn ymyrraeth ag iddo nod ac amcanion penodol. Cydnabyddir yng ngofynion y Cyngor Proffesiynau Iechyd o'r proffesiwn ym Mhrydain fod cefndir seicolegol i'r proffesiwn. Mae'r Cyngor yn disgwyl i therapyddion celfyddydol:

¹ Penelope Gouk, *Music Healing in Cultural Contexts* (Burlington, 2000), tt. 2-3.

² Cardiau gwybodaeth a luniwyd gan 'The World Federation of Music Therapy' yn 2011: www.wfmt.info/WFMT/Info_Cards.html (cyrchwyd ar 1/7/2012). Ceir hefyd ddiffiniadau cydnabyddiedig gan gorff Prydeinig yr BAMT (British Association of Music Therapy). Gweler Leslie Bunt & Sarah Hoskyns, 'Setting the Scene' yn Leslie Bunt & Sarah Hoskyns (eds.), *The Handbook of Music Therapy* (Hove & New York, 2002), tt. 9-26 am fwy o wybodaeth.

- Ddeall cefndir seicolegol a diwylliannol iechyd, a bod yn ymwybodol o ddylanwadau ar y berthynas rhwng cleient a therapydd
- Deall prosesau craidd mewn ymarfer therapiwtig, megis y ffrâm therapiwtig, trosglwyddiad a thrawsdrosglwyddiad a chysyniadau o fodolau therapiwtig eraill, a gallu defnyddio'r rhain er mwyn sicrhau canlyniadau therapiwtig cynhyrchiol ...
- Gwybod am ddatblygiad dynol arferol, seicoleg normal ac annormal; cyfathrebu a datblygiad iaith dynol normal.³

Y mae hyn yn dra gwahanol i'r defnydd mwy cyffredinol o Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, lle nad oes gofynion penodol wedi eu gosod ar gyfer gweithio yn y proffesiwn. Ymyrraeth seicolegol drwy gerddoriaeth felly a geir mewn Therapi Cerdd, yn hytrach na defnyddio cerddoriaeth mewn cyd-destun adloniadol.

Sicrhawyd statws broffesiynol i Therapi Cerdd ym Mhrydain ym 1997, pan y cafodd ei chydabod yn ffurfiol fel proffesiwn sy'n perthyn i'r byd meddygol.⁴ Mae'r ffaith fod i Therapi Cerdd statws cydnabyddedig yn hollbwysig er mwyn sicrhau hygyrdded, datblygiad a thwf y maes i'r dyfodol. Mae'n gryfder amlwg fod cyrsiau safonol yn bodoli sy'n rhoi sylw i bwysigrwydd seicolegol a gwyddonol cerddoriaeth fel ymdriniaeth therapiwtig, ac mae cydnabyddiaeth y Cyngor Proffesiynau Iechyd o'r proffesiwn yn dyst i'w effeithiolrwydd. Yn ogystal, sicrha gofynion y BAMT [British Association of Music Therapy] o'u haelodau fod safon y proffesiwn yn cael ei gynnal. Yn sgîl hyn, ymddengys fod proffesiwn Therapi Cerdd ym Mhrydain wedi ennill ei le fel proffesiwn cydnabyddedig yn y maes iechyd, a thrwy hyn fod Prydain yn wlad sy'n arwain ar lefel ryngwladol yn y maes. Fodd bynnag, ni ellir honni mai dyma'r achos yng Nghymru.

Therapi Cerdd yng Nghymru

Er i gwrs Therapi Cerdd gael ei sefydlu yng Ngholeg Brenhinol Cerdd a Drama, Caerdydd ym 1997,⁵ ac er bod nifer o therapyddion cerdd cymwys yn gweithio yng Nghymru, y mae'r proffesiwn yn parhau yn gymharol anhysbys ac ansefydlog. Daeth hyn i'r amlwg yn ymchwil Canolfan MusicSpace⁶ i arlwy Therapi Cerdd ar draws Prydain yn 2007. Cafwyd mai dim ond

³ Health Professions Council, *Safonau Hyfedredd Therapyddion Celf* (Llundain, 2007), t. 15.

⁴ Bunt & Hoskyns, 'Setting the Scene', tt. 9-10.

⁵ Cwrs sydd bellach wedi dod i ben yn dilyn ymddiswyddiad arweinydd y cwrs yn 2008.

⁶ Mae MusicSpace yn elusen a sefydlwyd ym Mryste yn 1991, ac mae'n parhau i weithio i gynnig gwasanaeth Therapi Cerdd yn lleol, ac i godi ymwybyddiaeth a hyrwyddo'r proffesiwn yn genedlaethol. Am fwy o wybodaeth, gweler gwefan MusicSpace: www.musicSPACE.org (cyrchwyd ar 23/1/2012).

26 o therapyddion cerdd oedd yn gweithio yng Nghymru ar y pryd, o'i gymharu â 575 drwy Brydain gyfan. Nodir yn yr adroddiad:

It is of particular concern that a large proportion of Wales, Scotland and Northern Ireland have no provision of music therapy at all.⁷

Wrth ymchwilio'n ansoddol i'r maes hwn drwy gyfnewid ag ymarferwyr sy'n gweithredu yng Nghymru, gwelwyd mai cymharol negyddol oedd y farn am sefyllfa'r proffesiwn yng Nghymru ar y pryd.

Diffyg ymwybyddiaeth o ystyr Therapi Cerdd

Nid yw'r ystyr a'r gofynion sydd ymghlwm wrth Therapi Cerdd bob amser yn glir, hyd yn oed i rai sydd â diddordeb yn y maes. Dywed un therapydd cerdd a holwyd, iddi ddarganfod gwir ystyr Therapi Cerdd yn ystod ei chwrs MA:

Roedd yn gwrs trwm ... yn wahanol iawn i falle beth o'n i wedi ei ddisgwyl oherwydd roedd yna bwyslais mawr ar seicoleg, cymaint â'r gerddoriaeth. Sylweddol[ais] mai proses ydy Therapi Cerdd yn hytrach na chwarae er mwyn mwynhad – roedd e'n ddyfnach peth.⁸

Mae diffyg gwybodaeth mewn cymdeithas yn gyffredinol am ystyr Therapi Cerdd. Oherwydd y diffyg dealltwriaeth, gwelir fod llawer o bobl yn mynegi diddordeb yn yr hyn a ystyrir ganddynt yn Therapi Cerdd. Gan amlaf, cyfeirio y maent at y defnydd mwy cyffredinol – er ei fod yn derm llai cyfarwydd – o Gerddoriaeth mewn lechyd a Lles. Dyma wraidd a chychwyn y camddefnydd o derminoleg a gysylltir â'r maes. Nododd un cyn-therapydd cerdd a holwyd am un o brif wendidau'r maes heddiw:

Diffyg dealltwriaeth o beth yw natur y gwaith. Dwi'n meddwl bod hynna'n boen meddwl parhaol i fi. Dim trwy unrhyw fai – falle ei bod hi'n anodd i ni fel therapyddion weithiau i ddangos beth ydyn ni'n ei wneud.⁹

⁷ MusicSpace, *A service review of the current provision of music therapy carried out by registered music therapists in the UK* (Bristol, 2007), t. 1.

⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yng ngogledd Cymru, Ionawr 2010.

⁹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yng ngogledd Cymru, Ionawr 2010.

Ymwybyddiaeth myfyrwyr Cerddoriaeth o Therapi Cerdd

Er mwyn archwilio hyn ymhellach, cynhaliodd yr awdur gyfweiliadau gyda myfyrwyr cerddoriaeth ym Mhrifysgol Bangor sydd wedi astudio modiwl ar Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles¹⁰ am eu dealltwriaeth o Therapi Cerdd. Fel arfer, cafwyd fod eu dehongliad hwy o'r term wedi newid yn ystod y cwrs. Nododd un fyfyrwraig, pan ofynwyd iddi os oedd ei dealltwriaeth o Therapi Cerdd cyn dechrau'r cwrs yn gywir:

Na, dim a gweud y gwir. O'n i'n meddwl o'dd e'n rhywbeth i 'neud gyda chael pobl i ganu mewn corau neu rywbeth ... neu gymryd rhan mewn dysgu chwarae offeryn ...doedd gyda fi ddim syniad beth o'dd e'n golygu [sef] rhywbeth mwy gwyddonol a 'specific'.¹¹

Nododd eraill eu bod bellach wedi dysgu nad yw digwyddiadau cerddorol sy'n gysylltiedig ag iechyd a lles yn gyffredinol e.e. canu mewn cartrefi henoed ayb, yn Therapi Cerdd ffurfiol.¹² Arlwy adlonnol, yn hytrach na thriniaeth therapiwtig a geir yma, a daw hyn o dan adain gyffredinol Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles.

Daearyddiaeth Cymru

Dadleua nifer na roddir digon o arweiniad i'r proffesiwn ar lefel Gymreig. Teimlai rhai sy'n gweithio mewn ardaloedd gwledig fod teithio cryn bellter i gael gwaith yn rhan anorfod o'u swydd. Nodwyd fod hyn yn broblem yn ogystal wrth drefnu arsylwadau, gweithgaredd sy'n orfodol i bob therapydd cerdd. Gall y problemau hyn gael effaith andwyol ar rai sy'n gweithio yn y proffesiwn yng Nghymru, yn enwedig y tu-hwnt i ardaloedd trefol y de-ddwyrain. Dywed un therapydd cerdd sydd bellach wedi arallgyfeirio i broffesiwn arall:

Os wyt ti'n mynd o dan rhyw lefel, dyw'r peth ddim yn bodoli, ac mae e'n rywbeth *ad hoc*, digyswllt, ac mae'n rywbeth ynysig ac unig.¹³

Diffyg swyddi

Yn gyffredinol, gwelir fod mwy o gyfleoedd am swyddi i'w cael i therapyddion cerdd yn Lloegr. Er fod amrywiol sefydliadau yn cyflogi therapyddion cerdd o bryd i'w gilydd, e.e.

¹⁰ Modiwlau 'Cyflwyniad i Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru', ar gyfer myfyrwyr 2il a 3ydd blwyddyn.

¹¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a myfyriwr cerddoriaeth, Mai 2011.

¹² Ibid.

¹³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yng Ngogledd Cymru, Ionawr 2010.

Adrannau Addysg, Adran Gwasanaethau Cymdeithasol, Gwasanaeth Iechyd Gwladol neu elusennau annibynnol, mae'r gwaith hwn yn dueddol o fod yn fyrdymor.¹⁴ Yn sgîl hyn, mae nifer o therapyddion cerdd sy'n byw yng Ngymru yn gorfod croesi'r ffin i ddod o hyd i waith. Dywed un therapydd cerdd sydd yn byw yn ne Cymru, ac sydd wedi treulio amser yn gweithio yn Lloegr:

Looking at the jobs list we get, there tends to be much more jobs on that list in England. You'll get lots of children in hospices, private education organisations, NHS etc. It's not masses, but every month there'll be 3-4 in England, and it would be very rare to see one of those jobs in Wales.¹⁵

Yn sgîl y diffyg cyfleon am waith yng Nghymru, mae'r gwaith yn dueddol o fod yn bytiog iawn. Nododd un therapydd cerdd a fu'n gydlynnydd yr APMT¹⁶ (BAMT bellach) yng Nghymru, nad yw'n ymwybodol o unrhyw therapydd cerdd sydd â swydd llawn amser mewn un lleoliad penodol. Felly anodd iawn yw iddynt ddatblygu eu gyrfa ymhellach, am nad oes ganddynt y sefydlogrwydd i wneud hynny.¹⁷

Diffyg cydnabyddiaeth a buddsoddiad i'r proffesiwn

Gwendid amlwg arall yw'r diffyg cydnabyddiaeth a roddir i bwysigrwydd gwaith therapyddion cerdd. Honna rhai nad yw eu gwaith yn derbyn yr un gydnabyddiaeth â therapïau eraill megis Therapi Iaith a Lleferydd. Yn sgîl hyn, teimla nifer eu bod yn cael eu hystyried yn israddol i therapyddion eraill, ac yn broffesiwn ymylol. Oherwydd hyn, teimlir nad yw agweddau pwysig o'r therapi, megis lleoliadau addas a ffiniau amser y sesiynau, yn cael eu deall a'u parchu:

Roedd y gwaith yn reit fratiog. [Doedd Therapi Cerdd] ddim yn cael ei ystyried fel rhywbeth oedd yn gwbl angenrheidiol, ac efallai yn rywfaint o 'add-on' neu 'luxury'.¹⁸

Canlyniad diffyg dealltwriaeth a chydabyddiaeth yw diffyg buddsoddiad ariannol i'r proffesiwn. O'r herwydd, nid oes digon o arian ar gael i gynnal swyddi, yn arbennig mewn

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o dde Cymru, sy'n rhedeg busnes Therapi Cerdd. Nododd fod 5 o'r 7 o therapyddion sy'n gweithio i'r cwmni yn gweithio y tu allan i Gymru.

¹⁶ Association of Professional Music Therapists.

¹⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o dde Cymru, Mawrth 2010.

¹⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o ogledd Cymru, Ionawr 2010.

cyfnodau o gynni ariannol. Noda un therapydd cerdd fod y baich o geisio cymell buddsoddiad yn y maes yn fwrn ychwanegol at ofynion cyffredinol y gwaith:

Dwi'n meddwl ei bod hi'n anodd i therapyddion cerdd ... Mae'n ddigon i wneud y gwaith, mae'n anodd iawn cael yr egni a'r amser a'r ymroddiad i [ymladd] hefyd. Mae'n anodd i'r person sy'n gwneud y gwaith i [ymladd] dros rywbeth, achos mae fel tase ti'n gwneud achos dros dy hun. Mae'n mynd yn bersonol wedyn.¹⁹

Yn sgîl hyn, gwelir fod angen mwy o gefnogaeth ar rai sydd yn gweithio yn y maes i godi ymwybyddiaeth a hysbysebu gwerth Therapi Cerdd, fel nad yw hyn yn gorfod bod yn agwedd llafurus o'u gwaith. Nododd therapydd cerdd arall fod y gwaith hwn yn hynod anodd i therapydd sydd newydd gymhwyso. Nid yw'r cwrs hyfforddi'n paratoi eu myfyrwyr ar gyfer yr angen i godi ymwybyddiaeth a marchnata'u gwaith, am nad yw'n rhan ffurfiol o ofynion gwaith therapydd. Ond yng Nghymru mae'r dasg o addysgu eraill yn gwbl hanfodol ar gyfer creu swyddi,²⁰ ac mae'n dasg anodd iawn i'w hwynebu.²¹ I'r perwyl hwn, mae'n allweddol bwysig hybu ymchwil academiaidd yn y maes, gyda therapyddion cerdd ymarferol yn gweithio ochr yn ochr ag ymchwilwyr, fel nad yw therapyddion cerdd yn gweithio ar eu pennau eu hunain er mwyn cydnabod llwyddiant eu proffesiwn.

Serch hynny, mae ymdrechion ar droed i godi ymwybyddiaeth o faes y Therapiau Celfyddydol yng Nghymru. Cynhelir pwyllgorau dair gwaith y flwyddyn²² ar lefel genedlaethol gan yr All Wales Network Committee for Arts Therapies Professions, ac er bod lleoliad daearyddol cyfarfodydd yn anhawster i rai therapyddion sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, mae pwyllgorau o'r fath yn allweddol bwysig gan eu bod yn cael eu cynrychioli ar Bwyllgor Cynghorol Therapiau Cymru, a thrwy hyn yn dylanwadu ar benderfyniadau a strategaethau Llywodraeth Cymru. Dengys hyn bwysigrwydd y gydnabyddiaeth swyddogol a meddygol a roddir i Therapi Cerdd er mwyn datblygu a chodi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd y maes i'r dyfodol.

¹⁹ Ibid.

²⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o dde Cymru, Mawrth 2010.

²¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o ogledd Cymru, Hydref 2009.

²² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o dde Cymru, Mawrth 2010.

Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles

Y tu hwnt i faes Therapi Cerdd, yn sgîl diddordeb cynyddol mewn agweddau mwy poblogaidd a chyfoes o astudiaethau cerddoleg, cyflawnwyd mwy o ymchwili i gerddoriaeth â meysydd amlddisgyblaethol eraill megis seicoleg, cymdeithaseg ac ethnogerddoreg yn ystod yr ugeinfed ganrif.²³ O ganlyniad, gwelir fod ymchwiliwyr mewn meysydd amrywiol (e.e. DeNora,²⁴ Gouk,²⁵ Sloboda,²⁶ Sacks²⁷ ayyb) wedi dangos diddordeb cynyddol yn effaith cerddoriaeth ar bobl a chymdeithas yn gyffredinol. Er na ellir ystyried hyn yn Therapi Cerdd fel y cyfryw, edrychir yn benodol ar ddylanwad therapiwtig cerddoriaeth:

An openness to interdisciplinary perspectives linked to an interest in the relationships between music, culture, and society is quite characteristic of the development of music studies in the last two decades.²⁸

Fel rhan o'r symudiad hwn, cydnabyddir gwerth y celfyddydau wrth ddylanwadu'n llesol ar bobl o fewn cymdeithas, ac o'r fan hon y tyfodd datblygiad Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles. Er bod Therapi Cerdd yn cael ei ystyried yn gangen o Gerddoriaeth mewn lechyd a Lles, mae'r maes yn llawer ehangach o ran cynhwysiad, fel y gwelwyd yn y Cynllun Gweithredu (2009). Mae i brosiectau cerddorol eraill hefyd eu buddion therapiwtig. Cyfeiria Gouk at ystyr ehangach cerddoriaeth therapiwtig:

In this context, the term 'therapy' is being used to denote the general therapeutic effect which can be gained from being involved in any form of musical/artistic performance.²⁹

Yn *Arts Development in Community Health*, canolbwyntia White ar brosiectau celfyddydol nad ydynt yn theapi ffurfiol, ond rhai sydd ag iddynt fuddion therapiwtig yn yr ystyr a nodir uchod. Noda White ehangder y math o brosiectau sy'n cael eu hystyried o fewn i ffiniau y Celfyddydau mewn lechyd a Lles:

²³ Brynjulf Stige, 'Introduction: Music and Health in Community' yn Brynjulf Stige, Gary Ansdell, Cochavit Elefant & Mercédès Pavlicevic (eds.), *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection* (Farnham & Burlington, 2010), tt. 5-6.

²⁴ Tia DeNora, *Music in Everyday Life* (Cambridge & New York, 2000).

²⁵ Gouk (ed.), *Music Healing in Cultural Contexts*.

²⁶ Juslin & Sloboda (eds.), *Music and Emotion*.

²⁷ Oliver Sacks, *Musophilia: Tales of Music and the Brain* (London, 2008).

²⁸ Stige, 'Introduction', t. 6.

²⁹ *Ibid.*, t. 2.

Arts in health has become a field of practice encompassing work in hospital acute services, primary care, respite care and rehabilitation, community health and public health, social services and the institutions and contexts where arts therapies are practised, as well as extending across a whole gamut of social policy ... Some projects may focus on the therapeutic benefits of the arts, some on environmental improvements to support health staff in delivering their care services and some on producing more creative kinds of health information. The capacity-building focus of arts in health work with communities may also be informed by a belief that 'unity is health'. These are arts projects that start from the point of using creativity to enhance social relationships, reflecting growing evidence that good relationships are a major determinant of health.³⁰

Ystyrir Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles felly yn faes nad yw o reidrwydd yn perthyn i'r Gwasanaeth Iechyd. Edrychir yn hytrach ar agweddau nad ydynt yn uniongyrchol gysylltiedig ag Iechyd. Fel y noda White, gall yr agweddau hyn gynnwys cymdeithas, cyfathrebu, a defnyddio creadigrwydd fel ataliaeth i waeledd Iechyd.

Er bod Therapi Cerdd yn brwydro am gydnabyddiaeth mewn rhai ardaloedd o Brydain, a Chymru yn benodol, ymddengys fod y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn raddol dyfu ac yn cael ei sefydlu fel maes cydnabyddedig. Yn rhyngwladol, mae'r maes wedi sicrhau cydnabyddiaeth a sylw ar lefel llywodraethol,³¹ a chafwyd cryn fuddsoddi i godi proffil y maes ar lefel broffesiynol yn y gwledydd hynny erbyn hyn. Yn yr un modd, gwelir fod nifer o rwydweithiau wedi eu sefydlu ym Mhrydain³² yn ogystal ag yn rhyngwladol,³³ a cheir erbyn hyn gyfnodolion ysgolheigaidd safonol sy'n ymdrin â'r maes mewn cyd-destun cymdeithasol yn ogystal â meddygol.³⁴

³⁰ White, *Arts Development in Community Health*, tt. 2-3.

³¹ Gweler Pennod 3: 'Hau Hadau Celfyddyd' am fwy o wybodaeth am adroddiadau gan gynghorau lleol yng Nghymru sy'n cydnabod y celfyddydau mewn Iechyd, yn ogystal â chyhoeddiadau allweddol gan gyrff cyhoeddus ar draws Prydain (gan gynnwys Cyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cymru) sy'n nodi pwysigrwydd y celfyddydau mewn Iechyd a Lles.

³² Yn eu plith gwelir Greater Manchester Arts in Health Network: www.wlct.org/gmahn/gmahn.htm (cyrchwyd ar 23/1/2012); Arts & Health South West: www.ahsw.org.uk (cyrchwyd ar 23/1/2012); London Arts in Health Forum: www.lahf.org.uk/ (cyrchwyd ar 23/1/2012). Ceir mwy o wybodaeth am rwydweithiau Prydeinig a Chymreig isod yn y bennod hon.

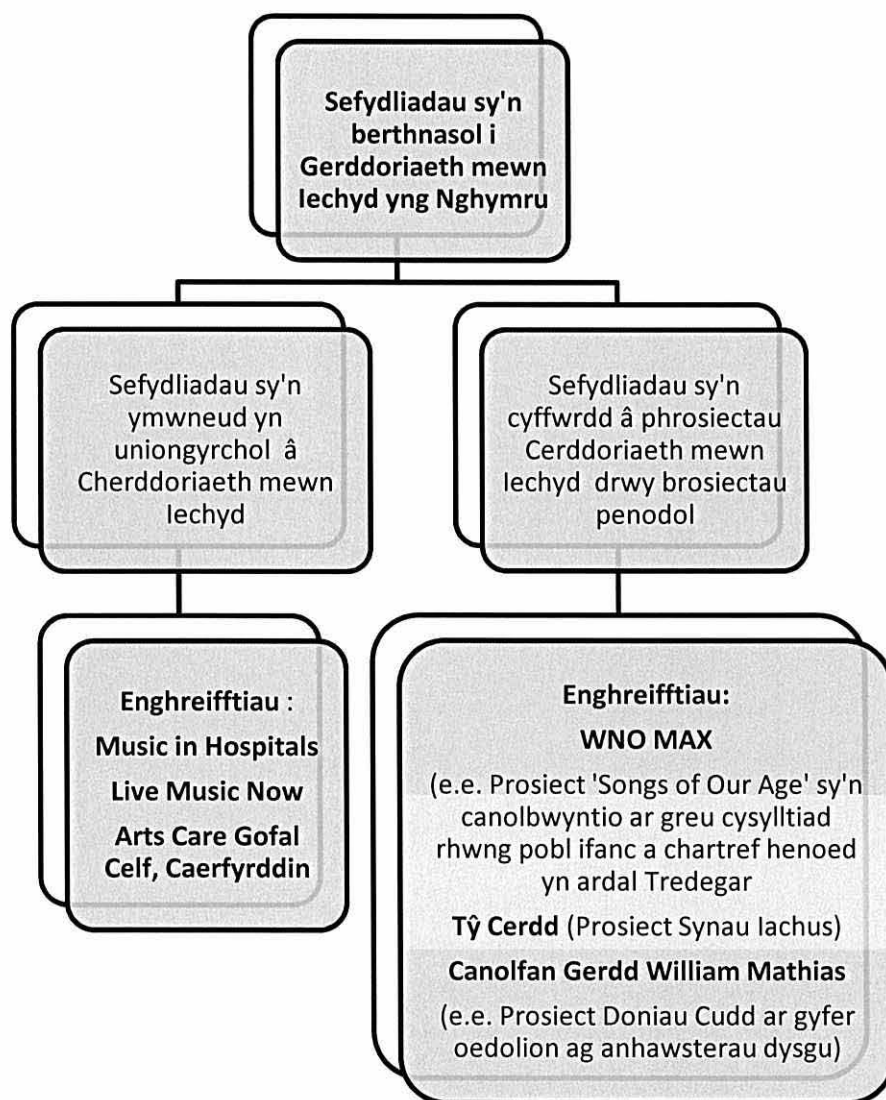
³³ Yn eu plith gwelir The Society for the Arts in Healthcare: www.thesah.org (cyrchwyd ar 23/1/2012); Arts and Health Australia: www.artsandhealth.org (cyrchwyd ar 23/1/2012).

³⁴ *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice* (Cylchgrawn a gyhoeddwyd yn flynyddol yn 2009, 2010 a 2011 – a thair gwaith y flwyddyn o 2012 ymlaen – ar y cyd rhwng cyhoeddwr Routledge a 'The Society for the Arts in Healthcare', UDA).

Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru

Cafwyd nifer o ddatblygiadau pwysig ym Mhrydain yn negawd cyntaf yr unfed ganrif ar hugain ym maes y Celfyddydau mewn lechyd a Lles, gyda chryn ymchwil yn cael ei gyflawni. Bellach, gwelir canolfannau pwysig ar draws Lloegr sy'n hyrwyddo'r maes o safbwynt ymarferol a gwaith ymchwil.³⁵ Er nad oes canolfannau ymchwil o'r fath yn bodoli yng Nghymu, mae gwaith nifer o sefydliadau yn berthnasol i faes Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles, ac yn fwy cyffredinol, y Celfyddydau mewn lechyd a Lles. Gwelir yn y ffigur isod enghreifftiau o sefydliadau celfyddydol sy'n arwain ar waith ymarferol ym maes Cerddoriaeth mewn lechyd yng Nghymru:

Ffigur 1: Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru



³⁵ Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health; LIME, Manceinion; Arts for Health, MMU; Centre for Arts and Humanities in health and Medicine, Durham.

*Sefydliadau Celfyddydol mewn Iechyd*³⁶

Fel y gwelir, ceir rhai sefydliadau sydd yn canolbwyntio'n benodol ar gynnig arlwy gelfyddydol ym maes iechyd a lles. Un o'r rhai mwyaf cydnabyddedig o safbwynt ymarferwyr yw Arts Care Gofal Celf (ACGC) yng Nghaerfyrddin.

Ers 1986, mae ACGC wedi bod yn arwain prosiectau celfyddydol ym maes iechyd, gan ymwneud yn bennaf ag unigolion sy'n dioddef o anhwylder iechyd meddwl. Yng nghyfrol Mike White ar y celfyddydau mewn iechyd cymunedol, ceir yr unig gyfeiriad at Gymru drwy grybwyll gwaith ACGC:

By the mid-1990s, I had discovered that there were other beacons out there ... Arts Care in west Wales had extended its training work with mentally ill people to address a wide range of socially excluded groups in rural areas whose health is impacted by economic decline.³⁷

Mae'r gwaith ym maes cynhwysiad cymdeithasol yn parhau yn flaenoriaeth ganddynt ac maent yn ymdrin ag iechyd carfanau difreintiedig o'r gymdeithas mewn modd cadarnhaol drwy gyfrwng y celfyddydau e.e. yr ifanc, diwaith nad ydynt yn derbyn addysg, o ardaloedd fel Abertawe, Castell-nedd a Phort Talbot. Mae gwaith o'r fath yn ategu'r amcanion craidd sydd gan ACGC:

- I roi cyfle i unigolion a chymunedau difreintiedig gymryd rhan mewn gweithgareddau celf o ansawdd uchel.
- I ddiwallu anghenion iechyd, lles a chymdeithasol pobl drwy ddarparu gwasanaethau a chyfleusterau diwylliannol.³⁸

Dengys hyn fod ystyriaethau iechyd a lles wrth graidd eu nod a'u hamcanion fel elusen. Er y canolbwyntia'r elusen yn bennaf ar waith celf gweledol, noda Chris Ryan, Cyfarwyddwr yr elusen, fod cerddoriaeth yn arbennig o ddefnyddiol wrth ystyried gweithio mewn lleoliadau gofal iechyd sy'n ymdrin ag iechyd meddwl. Dywed fod cerddoriaeth yn llawer mwy perthnasol yn y cyd-destun hwn na gweithdai celf gweledol.³⁹ I'r perwyl hwn, mae'r elusen yn cydweithio gydag elusennau cerddorol eraill o dro i dro. Yn bennaf, cydweithiant gyda

³⁶ Gweler Pennod 5: 'Un Cam yn Ormod?' am astudiaeth achos o dri chynllun sy'n darparu arlwy gerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd.

³⁷ White, *Arts Development in Community Health*, t. 25.

³⁸ Arts Care Gofal Celf, 'Arts and People- Celf a Phobl' (Pecyn Gwybodaeth).

³⁹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Chris Ryan, Cyfarwyddwr ArtsCare Gofal Celf, Tachwedd 2009.

Live Music Now,⁴⁰ yn trefnu perfformiadau iddynt yn ne-orllewin Cymru.⁴¹ Dyma arfer dda, sy'n dangos y modd y gall cydweithio arwain at gynyddu'r arlwy a gwella darpariaeth.

Er nad oes rheolau penodol mewn bodolaeth ar gyfer cerddorion sy'n cynnig gwasanaeth yn y maes hwn, yn wahanol i Therapi Cerdd, rhaid i ymarferwyr sy'n gweithio i Arts Care Gofal Celf fynd drwy'r broses o gael cyfweiliad, ac yna derbyn hyfforddiant sylfaenol, cyn cael eu derbyn ar y cynllun.⁴² Gan fod yr elusen yn cynnig gwaith yn y gymuned, a hynny mewn ardal o orllewin Cymru lle mae canrhan cymharol uchel o'r gymdeithas yn ddwyieithog, maent hefyd yn awyddus i ddechrau rhoi gwersi Cymraeg fel rhan o'r hyfforddiant ar gyfer eu hymarferwyr. Teimla Ryan fod hyn yn allweddol bwysig:

It's very important. That level of engagement will change in terms of the language people are using whichever sector they're in, but we've noticed particularly with older people, residential care maybe, if people could go in and speak Welsh then there's immediate affinity. I think it makes a huge difference in terms of which language is presented in a certain environment.⁴³

Mae eu cwrs hyfforddi yn gymharol ddatblygiedig, o ystyried nad oes gorfodaeth ar ymarferwyr sy'n gweithio yn y maes i dderbyn unrhyw hyfforddiant. Er nad ystyrir gwaith yr elusen i fod yn Therapi Cerdd ffurfiol, mae'r prosiectau a drefnir ganddynt o dan ofal cerddorion ac artistiaid a ddewiswyd yn ofalus, yn gyfrwng i ailgyflwyno cleifion i'r gymdeithas drwy gyfrwng y celfyddydau, a allai gael ei ystyried i fod yn therapiwtig.⁴⁴

Sefydliadau Celfyddydol Cyffredinol

Canlyniad ehangu maes cerddoleg i gynnwys ystyriaethau cymdeithasol yw bod nifer o sefydliadau sy'n ymdrin â cherddoriaeth ar lefel broffesiynol hefyd yn ymwneud â Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn anuniongyrchol drwy waith cymunedol a chynlluniau ymestyn (Gweler Ffigur 1). Gwelir enghraifft o hyn yng Nghymru yng nghwmni WNO MAX, sy'n gangen o'r Cwmni Opera Cenedlaethol Cymreig. Gwelir amrywiaeth eang o brosiectau ganddynt sy'n ymwneud â chynhwysiad cymdeithasol a materion sy'n gysylltiedig â maes iechyd, e.e. 'Songs of Our Age' gyda'r henoed mewn cartref gofal a phobl ifanc yn ardal

⁴⁰ Gweler Pennod 5: 'Un Cam yn Ormod?', sy'n trafod elusen Live Music Now mewn manylder.

⁴¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Chris Ryan, Cyfarwyddwr ArtsCare Gofal Celf, Tachwedd 2009.

⁴² Ibid.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Chris Ryan, Arts Care Gofal Celf, Tachwedd 2009.

Tredegar; 'The Valley of Hope', darpariaeth ar gyfer cyn-ddefnyddwyr cyffuriau; 'Equal Voices', prosiect ar safle sipsiwn, ynghyd â gwaith mewn cartrefi henoed.⁴⁵ Noda Rhian Hutchings, cyfarwyddwraig y cwmni, nad ystyrir fod eu gwaith yn canolbwyntio yn benodol ar Gerddoriaeth mewn lechyd a Lles, er bod rhai o'u prosiectau heb amheuaeth yn dylanwadu'n llesol ar rai sy'n cymryd rhan.⁴⁶ Nododd, wrth egluro natur y gwaith a gyflawnir ganddynt:

One of our main objectives really is to hand creativity to people. Everything that we do, I want it to be a collaboration between the company, the artists that are involved and the participants that are involved. I think it's really important to get members of the company out into the community and in direct contact with people.⁴⁷

Gellir dadlau felly nad yw WNO MAX yn gwmni sy'n ymwneud yn uniongyrchol â Cherddoriaeth mewn lechyd a Lles. Ond drwy eu prosiectau cerddorol yn y gymuned sy'n canolbwyntio ar bobl sydd ar gyrion cymdeithas, mae effeithiau cadarnhaol y prosiectau e.e. datblygu sgiliau newydd a datblygu hyder yn dylanwadu ar les yr unigolyn.⁴⁸ O ganlyniad i hyn, ystyrir bod elfen therapiwtig amlwg i'w gwaith.

Mae WNO MAX wedi cydweithio gyda chanolfan Y Galeri, Caernarfon ar sawl achlysur. Hyd at 2012, y gyfarwyddwraig artistig yn Y Galeri oedd y cyn-therapydd cerdd a'r gantores Elen ap Robert. Ar sail ei phrofiad blaenorol, cydnebydd hithau fod i'r celfyddydau ran allweddol i'w chwarae ym maes iechyd a Lles. Er y rhoddir mwy o sylw fyth i'r Celfyddydau mewn lechyd a Lles ers cyhoeddi'r Cynllun Gweithredu yn 2009,⁴⁹ dadleua fod dylanwadau llesol y celfyddydau wedi bod yn rhan naturiol o'i gwaith fel Cyfarwyddwraig Artistig:

Mae 'na bwysau o du'r Cynulliad a Chyngor y Celfyddydau i fod yn darparu ar gyfer y carfanau hyn, bron fel tase fe'n beth newydd – dwi ddim yn teimlo'i fod yn rhywbeth newydd, mae wedi bod yn rhywbeth canolog i mi o'r cychwyn.⁵⁰

Gellir dadlau yn sgîl hyn fod gwaith a wneir gan ganolfannau celfyddydol o'r fath yn dylanwadu ar iechyd a Lles mewn ffordd naturiol, a bod ymwneud â'r celfyddydau yn y

⁴⁵ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a Rhian Hutchings, WNO MAX, Ionawr 2010.

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Ibid.

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn lechyd a Lles*.

⁵⁰ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol ac Elen ap Robert, Y Galeri, Ionawr, 2010.

gymdeithas yn gyffredinol yn fodd o ddylanwadu ar iechyd a lles.⁵¹ Er bod rhai elusennau penodol yn canolbwyntio'n uniongyrchol ar y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, gellir honni fod arlwy a gynigir gan sefydliadau celfyddydol cyffredinol hefyd yn gallu datblygu hyder, datblygu sgiliau newydd, a hybu cynhwysiad gymdeithasol, sydd oll yn ffactorau perthnasol i faes iechyd a lles.

Y ddadl am Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles

Ni ellir dadlau nad yw datblygiad y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles wedi dylanwadu'n fawr ar broffesiwn Therapi Cerdd. O ystyried y ddadl sy'n bodoli yng Nghymru yn ogystal ag yn rhyngwladol am y gwahaniaeth rhwng Therapi Cerdd a Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles, gwelir fod y maes wedi ennyn cryn ddiddordeb ymysg llawer o ymchwilwyr a damcaniaethwyr – yn gerddorion, artistiaid, a therapyddion celfyddydol. Yn sgîl y cyhoeddusrwydd a roddir i'r maes, mae nifer o gerddorion ac artistiaid cymunedol bellach yn cael eu dwyn i mewn i brosiectau sy'n ymwneud ag iechyd a lles. Dywed Mike White:

Community artists are occupying a very important space concerned with immediate responsiveness to 'importance of living'; the development of innovative, participatory solutions within relationships of equality and respect; and the prevention of more intractable situations. It is vitally important that this space is resourced and is protected.⁵²

Rhoddir sylw i hyn yn arbennig yng Nghymru, lle mae maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles wedi sicrhau sylw nas gwelwyd o'r blaen yn bennaf oherwydd blaengarwch y Llywodraeth a Chyngor Celfyddydau Cymru i'w ddatblygu. O ganlyniad, gwelir fod rhai therapyddion cerdd yn cefnogi datblygiadau o'r fath, gan weld buddiannau sydd y tu hwnt i natur a chyfrifoldebau eu gwaith hwy.

Y farn o blaid Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles

Dadleua rhai therapyddion cerdd fod lle i groesawu cerddorion nad ydynt yn therapyddion cerdd i leoliadau gofal iechyd, a bod cerddorion o bryd i'w gilydd, yn fwy effeithiol ar gyfer ymateb gofynion y claf nag a fyddai therapydd cerdd.⁵³ Yn ogystal, awgryma'r cyn-

⁵¹ Gweler Pennod 6: 'Y Cylch Dieflig' am fwy o wybodaeth am y cysylltiad rhwng cyfranogi yn y celfyddydau ac iechyd a lles yng Nghymru.

⁵² White, *Arts Development in Community Health*, t. 84.

⁵³ Hilary Moss, 'Reflections on Music Therapy and Arts in Health', *British Journal of Music Therapy* 22:2 (2008): 83-87; 86.

therapydd cerdd, Nigel Hartley, fod lle i'r ddau fath o arlwy, gan fod cerddorion cymunedol yn gallu cynnig darpariaeth amgenach i'r hyn a geir gan unigolion hyfforddedig:

Community artists bring much that arts therapists do not or will not. These artists bring with them the potential to work in partnership with a wide range of community groups, taking the organisation into the community to which it belongs, changing perceptions and giving those communities new experiences of themselves in relation to death, dying, translation and loss.⁵⁴

Ymhlith artistiaid sy'n gweithio yn y maes yng Nghymru, gwelir fod nifer yn barod i weithio fel cerddorion mewn iechyd heb deimlo'r angen i gael hyfforddiant fel therapyddion cerdd. Er bod ychydig gyfleoedd ar gael i dderbyn hyfforddiant ymarferol ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd,⁵⁵ mae nifer o gerddorion cymunedol sy'n gweithio ym maes iechyd a lles yng Nghymru heb dderbyn unrhyw gymhwyster addas ar gyfer gyrfa ymarferol yn y maes. Er bod un cerddor cymunedol bellach yn adnabyddus am ei gwaith llwyddiannus ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Ngwynedd, ac am ei chyfraniad yn datblygu cyrsiau hyfforddi yn y maes, cyfaddefa ei bod wedi cychwyn ar ei gyrfa yn y maes yn Llundain heb dderbyn unrhyw hyfforddiant addas:

I'd go and run activities with adults with learning disabilities or work on a psycho-geriatric ward [in large hospitals], work in 'Mind' drop in centres. [I had] no training at that point, apart from the fact that I'd done Music at A Level, and done a Drama and English degree. Whilst I was in London doing all this, I was training myself up by going to lots of evening classes ... I learnt as I went along ... I really had to learn on my feet, and I met all sorts of different audiences ... that was definitely my training ground.⁵⁶

Dyma un o'r rhesymau paham fod therapyddion cerdd yn cwestiynu proffesiynoldeb cerddorion mewn iechyd. O edrych ar y ddadl o gyfeiriad arall, datgela'r ymchwiler ansoddol fod ymwybyddiaeth ymhlith cerddorion cymunedol nad yw eu gwaith hwy yn cael ei ystyried yn therapi fel y cyfryw, ac nad ydynt yn mynd ati'n fwriadol i danseilio gwaith therapyddion cerdd proffesiynol, cofrestredig. Dadleua cerddor cymunedol o ogledd Cymru y manteision o weithio fel cerddor ym maes iechyd yn hytrach na fel therapydd cerdd:

⁵⁴ Nigel Hartley, 'The Arts in Health and Social Care – Is Music Therapy fit for Purpose?' *British Journal of Music Therapy* 22:2 (2008): 90; 90.

⁵⁵ e.e. Cwrs MA 'Arts and Health', Prifysgol Morgannwg; Cwrs 'Celfyddydau mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol', Coleg Harlech.

⁵⁶ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor cymunedol yng Ngogledd Cymru, Mai 2010.

I think there's a danger if you think that that can only be done by a Music Therapist, there's a danger of it becoming too precious. Also if you've been trained as a Music Therapist ... it's a very particular way of working. That's great, but it's not always appropriate, and if you've gone in with that hat on, you might be missing things ... So I think these are all reasons why it's worth people wanting to work as musicians in the context of health rubbing shoulders with Music Therapists and vice versa because there's so much to learn from each other.⁵⁷

Pwysleisia hyn yr angen a geir ar lawr gwlad am fwy o gyfleoedd i wrando, cyfathrebu, rhannu a chydweithio rhwng therapyddion cerdd a cherddorion cymunedol.

Ehangu'r arlwy

Dadl arall o blaid y math hwn o arlwy yw fod gan llawer o gerddorion cymunedol y gallu naturiol a'r profiad angenrheidiol i ymwneud â Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Yn sgîl y ffaith fod therapyddion cerdd cymwys yn brin mewn rhai ardaloedd o Gymru, gellir dadlau ei bod yn well fod cerddor cymunedol yn cynnig arlwy, yn hytrach na pheidio cael unrhyw arlwy gerddorol. Noda un fyfyrwraig a astudiodd fodiwl ar Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles iddi ddod ar draws yr anghydweld hwn wrth wneud gwaith ymarferol yn y maes:

Dwi'n cofio clywed sôn am [gerddor] proffesiynol sy'n ymwneud â cherddoriaeth [mewn iechyd] a doedd [therapyddion cerdd] ddim yn hoffi ei bod hi'n defnyddio cerddoriaeth fel hyn. Ond dwi'n siwr ei bod hi'n effeithiol iawn, a dwi'n siwr nad ydy hi ei hun yn honni ei bod hi'n rhoi Therapi Cerdd. Ond roedd hi'n defnyddio cerddoriaeth, ac roedd o'n gweithio mewn rhyw ffordd, ond dwi ddim yn meddwl ei bod hi'n trio cystadlu efo [therapyddion cerdd], a dwi'n meddwl ei bod hi'n dda iawn yn gwneud hyn. Mae 'na le iddo fo yn sicr.⁵⁸

Fel yr awgryma'r dyfyniad uchod, nid pawb sydd o'r un farn, a theimla rhai therapyddion cerdd yn arbennig fod y datblygiad yn cael effaith negyddol ar eu proffesiwn.

Y farn yn erbyn Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles

Nodwyd eisoes nad oes digon o fuddsoddiad ariannol yn cael ei wneud i gyflogi therapyddion cerdd. Gellir dadlau fod rhai yn gwrthwynebu i dwf y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles oherwydd y gallai'r datblygiad olygu fod therapyddion cerdd yn cael eu

⁵⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor cymunedol yng Ngogledd Cymru, Mai 2010.

⁵⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a myfyrwraig Cerddoriaeth, Mai 2011.

hystyried yn rhy ddrud i weithio gyda cherddoriaeth ym myd iechyd,⁵⁹ yn enwedig yng Nghymru lle nad oes dealltwriaeth lawn o'r hyn ydyw Therapi Cerdd. Mewn amgylchiadau o'r fath, gwelir fod gwasanaeth therapyddion cerdd hyfforddedig yn cael ei gyfnewid am wasanaeth cerddorion cyffredinol. Cydnabyddir hyn gan arbenigwyr megis Hartley, sy'n rhybuddio y gallai cerddorion sydd heb gymhwyster priodol fel therapyddion cerdd dderbyn swyddi am eu bod yn rhatach na therapyddion cerdd cofrestredig.⁶⁰ Ym marn y rhai sy'n galw am y gwasanaeth, maent yn cyflawni'r un swyddogaeth am bris rhatach, am nad ydynt yn cael eu hystyried ar yr un lefel broffesiynol â therapyddion cerdd cymwysiedig:

Mae'n fygythiad, achos mae'r [arian] yn mynd i fan yna, ac nid i Therapi Cerdd. Ond mae'n ffordd rhatach o'i wneud e. Un ai [dyw] pobl ddim yn sylweddoli fod Therapi Cerdd yn mynd i fod yn fwy effeithlon, neu ddim yn barod i dalu 'rates' Therapi Cerdd.⁶¹

Nododd nifer o therapyddion cerdd eu bod wedi colli gwaith oherwydd y sefyllfa hon. Nid yw'n gyfreithlon i gerddor alw'i hun yn therapydd cerdd oni bai fod ganddo'r cymwysterau perthnasol.

Yn yr un modd, dywed therapydd cerdd rhyngwladol sy'n gweithio i bartneriaeth o therapyddion celfyddydol yn ne Cymru ei fod yn croesawu cydweithio rhwng therapyddion cerdd a cherddorion mewn iechyd, ond nad ydyw'n cefnogi'r cam-ddefnydd o gerddorion mewn iechyd sydd heb eu hyfforddi yn hytrach na therapyddion cerdd proffesiynol:

They're not trained as therapists in the way in which we are ... I'm anxious about how arts therapies are being marginalised, and how arts in health practitioners are being promoted, as providers of the same service. I think that's misleading, it's disingenuous, it's not helpful for the patient, and I think it reflects a lack of understanding as to what arts therapies is for and about, how it works and for whom it is effective ... This is just an issue of preserving the integrity of a particular area of work, and understanding and recognising what it is.⁶²

Craidd y broblem yw nad oes diffiniad clir a dealladwy y gellir ei roi, sy'n gwahaniaethu rhwng Therapi Cerdd a Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Petai diffiniad o'r fath ar gael,

⁵⁹ Mae therapydd cerdd sydd newydd gymhwyso ac sy'n gweithio i'r GIG yn derbyn cyflog cychwynnol o £24,831 (National Health Service, *NHS Terms and conditions of service Handbook*, 2/2010, t. 179).

⁶⁰ Nigel Hartley, 'Response', *British Journal of Music Therapy* 23:2 (2009): 41; 41.

⁶¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yng ngogledd Cymru, Mehefin 2011.

⁶² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd celfyddydol o dde Cymru, Mawrth 2010.

sy'n nodi'r gwahanol fuddion a geir o'r ddau fath gwahanol o wasanaeth, byddai'n haws i'r cyhoedd yn gyffredinol ddeall beth yw eu nod a'u hamcanion, a thrwy hyn ddewis yr arlwy mwyaf perthnasol yn ôl eu gofynion hwy. Eglura un therapydd cerdd a holwyd un gwahaniaeth sylfaenol rhwng ei waith fel therapydd cerdd â gwaith y byddai cerddor ar brosiect Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn ei wneud:

What we do as music therapists is build up a therapeutic relationship with our clients, so it's more of a long-term intervention. Arts in health groups running for 4-6 months [are] fantastic, but I think if I was going in, I'd probably want to go for 1-2 years minimum, to build-up long-term therapeutic relationships ... I see the two as both important, but different.⁶³

Gwelir felly fod ystyriaethau mwy hirdymor i Therapi Cerdd ffurfiol, lle mae i brosiectau cerddorol cymunedol fuddion byrdymor. Er mwyn sicrhau fod perthynas therapiwtig effeithiol yn cael ei sefydlu, awgryma'r dyfyniad y byddai angen cyflogi therapydd cerdd am gyfnod cymharol hir, a fyddai'n llawer mwy costus na chyflogi cerddor cymunedol. Os na cheir canllawiau clir ar gyfer cyflogwyr sy'n nodi beth yn union yw'r buddion sy'n dod yn sgîl y berthynas therapiwtig, y mae'n debygol y byddent yn mynd am yr opsiwn rhataf. Ymddengys mai dyma yw'r sefyllfa mewn rhai ardaloedd o Gymru, ac nid yw hyn yn eithriad ar lefel ryngwladol. Yn Iwerddon, ni roddir cydnabyddiaeth swyddogol i broffesiwn Therapi Cerdd, ac o'r herwydd rhoddir rhwydd hynt i unrhyw un i weithio yn y maes, heb dderbyn y cymwysterau priodol.⁶⁴ Dywedir am sefyllfa Therapi Cerdd yn Iwerddon:

There is no distinction between the musical volunteer, the professional arts performer and the qualified music therapist, thus none are appropriately paid but one group is qualified to deal with and able to deliver accountable and effective interventions to vulnerable people who deserve proper clinical support.⁶⁵

Er y rhoddir cydnabyddiaeth swyddogol i'r proffesiwn drwy Brydain, yn sgîl camddealltwriaeth a'r cam-ddefnydd o'r term Therapi Cerdd, mae'r sefyllfa a nodir uchod hefyd yn berthnasol ar gyfer rhai ardaloedd o Gymru.

⁶³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o ogledd Cymru, Hydref 2009.

⁶⁴ Roedd sefydlu cydnabyddiaeth swyddogol statudol i'r therapïau celfyddydol yn parhau yn un o brif flaenoriaethau'r Irish Association of Creative Arts Therapies (IACAT) ar gyfer 2012 yn ôl neges eu cadeirydd, Vanessa Smith ar 31/12/2011 (www.iacat.ie; cyrchwyd ar 23/1/2012).

⁶⁵ Houses of the Oireachtas: *Defining Music Therapy* (Dublin, 2006), t. 11.

Eithafion Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles

O'r drafodaeth uchod gellir dadlau fod Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn sbectrwm. Gwelir Therapi Cerdd proffesiynol ar un pen, lle mae angen hyfforddiant a chymhwyster arbenigol er mwyn gweithio yn y maes, ac ar eithaf arall y sbectrwm, ceir sefydliadau cerddorol a chelfyddydol nad ydynt yn arbenigo o gwbl ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd, ond yn sgîl anogaeth llywodraethol, maent yn manteisio ar gyfleoedd i arwain prosiectau yn y gymuned, gyda'r bwriad o ddylanwadu'n llesol ar y rhai sy'n cymryd rhan. Rhwng yr eithafion rhain, ceir cerddorion proffesiynol, cerddorion cymunedol a sefydliadau sy'n edrych yn benodol ar Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, ond nad ydynt yn cynnig Therapi Cerdd ffurfiol. Ar hyn o bryd yng Nghymru, ymddengys yr eithafion ar y sbectrwm ymhell iawn oddi wrth ei gilydd, heb lawer o drafod na chydweithio ar ddulliau i symud pob rhan o'r sbectrwm ymlaen i'r dyfodol. Er hyn, ceir nifer o awgrymiadau gan arbenigwyr yn ogystal ag ymarferwyr yng Nghymru am ffyrdd o ddwyn proffesiwn Therapi Cerdd i mewn i brosiectau Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles.

Parhad cyfochrog y ddwy arlwy

Therapi Cerdd Cymunedol

Yn sgîl twf maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, mae'r cysyniad o ddefnyddio cerddoriaeth yn y gymuned er budd iechyd a lles wedi dod yn fwyfwy poblogaidd. Fel y gwelwyd uchod, nid yw hyn wedi ei groesawu'n llawn gan broffesiwn Therapi Cerdd, am fod therapyddion cerdd yn fwy cymwys i weithio mewn lleoliadau clinigol dwys, yn hytrach na chyda phrosiectau mwy hyblyg yn y gymuned. Er mwyn adfer hyn, a gwneud therapyddion cerdd yn fwy cymwys ar gyfer gwaith cerddorol cymunedol, mae arloeswyr ym maes Therapi Cerdd wedi ehangu ffiniau eu maes i gynnwys ystyriaethau o faes cymdeithaseg, gan ddatblygu'r hyn a elwir yn Therapi Cerdd Cymunedol.

Noda Mercédès Pavlicevic yn ei chyfrol *Groups in Music: Strategies from Music Therapy*⁶⁶ yn 2003 fod maes newydd yn prysur ddatblygu yn sgîl gwaith arloeswyr rhyngwladol ym maes Therapi Cerdd. Dywed Pavlicevic i Gary Ansdell a Rachel Verney o Brydain, Ken Aigen o UDA a Brynjulf Stiege ac Even Ruud o Norwy arwain yn y maes newydd hwn, gan bwysleisio'r angen i roi mwy o bwyslais ar y gerddoriaeth mewn Therapi Cerdd.⁶⁷ Nodir ganddynt

⁶⁶ Mercédès Pavlicevic, *Groups in Music: Strategies from Music Therapy* (London & New York, 2003).

⁶⁷ *Ibid.*, t. 16.

bwysigrwydd mynd â Therapi Cerdd yn ôl i'r gymuned, yn hytrach na'i gadw y tu ôl i ddrysau caeëdig. Nododd Stige yn 2010 y dylai astudiaethau cerddorol ac astudiaethau Therapi Cerdd ddod yn fwy cysylltiedig â'i gilydd, ac y dylid rhoi mwy o ystyriaeth i gymdeithaseg a seicoleg cymunedol mewn Therapi Cerdd.⁶⁸ Canolbwynt y math newydd hwn o Therapi Cerdd yw'r broses o gyd greu cerddoriaeth yn gymdeithasol, yr hyn a elwir yn 'musicing':

If music is acknowledged as a situated activity not only reflecting but also performing human relationships, then it is not just legitimate but in fact highly relevant to study *how people actually use music*. Use is an important asset of human interaction with the world and could not be reduced to instrumental purposes in the narrow and negative sense of the term ...The term *musicing* ... suggests awareness about how music affords and requires human interaction and collaboration in any given context. An interest in how and where people use music is one of the places where music therapy thinking and newer music thinking could meet.⁶⁹

Cydnabydda Ansdell fod y datblygiad newydd ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles ym Mhrydain yn galw am newid ffocws Therapi Cerdd yn y wlad, gan edrych fwyfwy ar gerddoriaeth gymunedol mewn cyd-destun iechyd, addysg a gofal cymdeithasol – rhywbeth na wnaed o'r blaen.⁷⁰ Dwyn Therapi Cerdd, a pheri iddo fod yn fwy perthnasol i'r gymdeithas gyfan felly yw bwriad bathu'r term Therapi Cerdd Cymunedol. Er bod therapyddion cerdd y gorffennol wedi gweithio i raddau helaeth gyda chleientau unigol mewn therapi grŵp, drwy gyfrwng Therapi Cerdd Cymunedol, rhoddir cyfle iddynt ddymchwel y muriau a adeiladwyd o amgylch y maes a chyflawni gwaith syn cyfateb i'r hyn a fyddai cerddor cymunedol yn ei wneud o safbwynt natur prosiectau. Ymddengys fod yr angen i fathu'r term newydd hwn wedi codi yn sgîl anniddigrwydd rhai therapyddion cerdd â chulni strwythurol eu galwedigaeth. Ceir enghraifft o hyn mewn astudiaeth achos gan therapyddion cerdd yn ne-ddwyrain Lloegr. Nodwyd gan yr awduron, a oedd yn therapyddion cerdd hyfforddedig, nad oedd eu prosiect hwy yn y gymuned yn addas a phriodol ar gyfer rheolau cyfyngedig Therapi Cerdd traddodiadol, confensiynol:

The music made in [music therapy] sessions is regarded as confidential therapeutic material and is seldom shared with other staff unless it is used in

⁶⁸ Stige, 'Introduction: Music and Health in Community' yn Stige *et al*, *Where Music Helps*, t. 5.

⁶⁹ *Ibid.*, t. 7-8.

⁷⁰ Gary Ansdell, 'Reflection: Where Performing Helps: Processes and Affordances of Performance in Community Music Therapy' yn *ibid.*, t. 162.

case reviews or presentations. While in many cases this *status quo* makes sense, we were dissatisfied with its restrictions. We regretted the lack of opportunity for music therapy clients to pursue their new interest and ability in music once they had left their treatment institution. Often, the outcome of music therapy is as much in musical and social skills as it is in a personal process.⁷¹

Gwelir fod nifer o therapyddion cerdd erbyn hyn yn camu fwyfwy i'r gymuned, ac yn croesawu ffyrdd newydd o gyfuno elfennau therapiwtig cerddoriaeth gyda'r gymuned, yn hytrach na'i gadw fel ymyrraeth glinigol yn unig, ac mae hyn hefyd yn wir am rai therapyddion cerdd yng Nghymru. Nodwyd gan un therapydd cerdd sy'n gweithio yng Nghaerdydd ei bod yn bosibl cyfuno elfennau o'r ddau fyd. Dylai therapyddion cerdd fod yn rhydd i fod yn therapyddion cerdd yn ogystal â chynnal prosiectau Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, cyhyd â'u bod yn glir ynglyn â nod, amcanion a bwriad eu gwaith:

It's about taking Music Therapy out of the therapy room, to make it not quite such a secluded, Freudian thing ... in my view it's something to do with not confining Music Therapy to just jobs – it's moving it out a little bit so that Music Therapy can do community music ... and that's quite refreshing, I think people just get a little precious about [Music Therapy].⁷²

Er bod y bwlch rhwng Therapi Cerdd a Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn raddol gau yn dilyn ymddangosiad Therapi Cerdd Cymunedol, ni olyga hyn mai therapyddion cerdd yn unig fydd yn cael ymwneud â gwaith Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn y gymuned, fel y cyfeiria Stige *et al*:

Community Music Therapy brings music therapy practices into interplay with other lay and professional practices. Music and Health is a contemporary theme, flourishing in many contexts. This is therefore not a territory music therapists could or should claim exclusively for themselves.⁷³

Awgryma hyn fod lle i berfformwyr nad ydynt yn therapyddion cerdd proffesiynol i weithio ym maes iechyd, ond yn ogystal y gall therapyddion cerdd wneud gwaith yng nghyd-destun ehangach Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn y gymuned.

⁷¹ Stuart Wood, Rachel Verney & Jessica Atkinson, 'From Therapy to Community: Making Music in Neurological Rehabilitation' yn Pavlicevic & Ansdell (eds.), *Community Music Therapy*, t. 49.

⁷² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o Gaerdydd, Mawrth 2010.

⁷³ Brynjulf Stige, Gary Ansdell, Cochavit Elefant & Mercédès Pavlicevic, 'Conclusion' yn Stige *et al* (eds.), *Where Music Helps*, t. 303.

Cydweithio rhwng Therapi Cerdd a Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles

Yn dilyn llwyddiant y gwaith sy'n cael ei gyflawni gan gerddorion ym maes iechyd, mae'n briodol eu bod yn cael rhwydd hant i barhau ac i ymestyn eu gweithgaredd (fel y gwelir yng Nghymru yn sgîl ymateb Cyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru gyda'r Cynllun Gweithredu). Yn sgîl yr uno a welwyd rhwng maes Therapi Cerdd a Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles, a'r lleihad yn y bwlch rhwng y ddau begwn, ceir rhai enghreifftiau o gydweithio, neu o weithio'n nes rhwng y ddau faes yng Nghymru. Yn wir, gwelir fod hyn yn ddull o weithredu a anogir yn rhyngwladol erbyn hyn.⁷⁴ Dadleua Even Ruud fod angen rhoi ystyriaeth i werth cerddoriaeth mewn bywyd bob dydd yn rhan o Therapi Cerdd – rhywbeth na wnaed ers dechrau'r proffesiwn – ac y dylid annog mwy o gysylltiad rhwng Therapi Cerdd proffesiynol a pherfformiadau cerddorol cyffredinol i'r dyfodol:

In creating the science of music therapy, along with the profession of the music therapist, the question of the general role and value of music in everyday life seemed to be somewhat left out of focus. The concept of music as therapy won much scientific credibility but lost its historically important role as a field of knowledge seeking to utilise music as an important source of information about how to live and relate to the world.⁷⁵

Ceir nifer o enghreifftiau mewn gwledydd eraill o gydweithio rhwng therapyddion cerdd a cherddorion proffesiynol y gellid eu cymhwyso ar gyfer y sefyllfa yng Nghymru. Mae Hilary Moss yn therapydd cerdd proffesiynol sydd hefyd yn gweithio fel cydlynnydd y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn ysbyty Adelaide and Meath yn Nulyn. Cyhoeddodd erthygl yn y *British Journal of Music Therapy* yn 2008 sy'n canolbwyntio ar fuddion prosiectau Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles.⁷⁶ Mae'r ffaith i erthygl o'r fath ymddangos ym mhrif gyfnodolyn Therapi Cerdd Prydain ynddo'i hun yn dangos y diddordeb a geir ym maes Therapi Cerdd i ymestyn allan y tu hwnt i'w proffesiwn. Cyfeiria Moss yn ei herthygl at dri phrosiect cerddorol a gynhaliwyd yn yr ysbyty, oedd yn cynnwys grwpiau cerdd mewn canolfan iechyd meddwl 'MIND'. Cynhaliwyd perfformiadau gan Gerddorfa Siambwr Iwerddon yn yr ysbyty, yn ogystal â defnyddio chwaraewyr CD yn Uned Iechyd Menywod yr ysbyty. Pwysleisia Moss bwysigrwydd therapyddion cerdd wrth weithio gyda cherddorion ar brosiectau o'r fath, er mwyn cynnig arweiniad:

⁷⁴ Stige, Ansdell, Elefant & Pavlicevic, 'Conclusion: When Things Take Shape in Relation to Music', t. 304.

⁷⁵ Ruud, 'Music and Quality of Life', 87.

⁷⁶ Moss, 'Reflections on Music Therapy and Arts in Health', 83-87.

Some respondents found that the music made them sad or reminded them of someone in their family who had died and the researchers recommended that these people should be supported by a clinician (e.g. a music therapist or nurse) when this sort of experience occurred.⁷⁷

O ystyried prosiectau eraill o'r un math sy'n digwydd yn rhyngwladol, gweithiodd y therapydd cerdd Emma O'Brien o Melbourne, Awstralia, gyda cherddorion cymunedol ar brosiect 'Living Soul' yn 2004. Prosiect cyfansoddi caneuon gyda chleifion oedd yn dioddef o ganser yn Ysbyty Brenhinol Melbourne oedd hwn. Cyfansoddwyd y caneuon yn y prosiect gan O'Brien a chleifion canser yr Ysbyty mewn sesiynau Therapi Cerdd ffurfiol. Yn dilyn y broses o gyfansoddi, perfformiwyd y caneuon gan gerddorion a pherfformwyr adnabyddus Melbourne, gan eu recordio ar CD.⁷⁸ Mae prosiectau o'r fath yn rhoi cyfle i gerddorion proffesiynol gael mynediad i faes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, ond hefyd yn sicrhau fod gan y sawl sy'n gweithio ar lefel ddwys gyda chleifion yn gymwys i ymdopi gyda gofynion emosiynol y swydd, gan wneud hynny yn broffesiynol. Ceir enghraifft arall o brosiect effeithiol tebyg yn Michigan, UDA. Fel rhan o brosiect 'Gifts of Art' System Iechyd Prifysgol Michigan, gweithia'r Cydlynnydd Cyfathrebu Carrie McClintock gyda therapyddion cerdd yn ogystal â cherddorion o wahanol gefndiroedd er mwyn cynnig gwahanol fathau o arlwyon cerddorol i gleifion yr ysbytai. Mae'n cynnwys cerddoriaeth mewn ystafelloedd aros a gynigir gan wirfoddolwyr, cerddoriaeth wrth y gwely gan therapyddion cerdd cymwysedig, a chyngherddau ffurfiol gan berfformwyr proffesiynol.⁷⁹ Mewn prosiectau o'r fath, gwelir fod nod ac amcan wahanol i bob un o'r gwasanaethau, a bod lle i'r ddau broffesiwn o fewn yr un prosiect, o'i gynllunio'n effeithiol.

Yn sgîl enghreifftiau o'r fath, awgrymir gan rai sy'n gweithio yn y maes yng Nghymru y byddai ganddynt ddiddordeb i gydweithio ar brosiectau Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles gyda therapyddion cerdd i'r dyfodol. Dywed Chris Ryan o Arts Care Gofal Celf, er nad ydynt wedi ymwneud â Therapi Cerdd yn y gorffennol, fod lle i gydweithio ar hyn, a chyfuno elfennau o'u gwaith i'r dyfodol. Yr hyn sy'n allweddol gyda chydweithio o'r fath yw fod

⁷⁷ Ibid., 84.

⁷⁸ Emma O'Brien, CD: *Living Soul: Cancer Touches All Our Lives; Music Touches our Souls* (Bakehouse Studios, Fitzroy, 2003).

⁷⁹ Carrie McClintock, *Gifts of Art: Portrait of a Pioneer* (Poster a gyflwynwyd yng Nghynhadledd Arts & Health: A Global View, Society for the Arts in Cealthcare, Detroit, 2012).

gwaith y therapydd cerdd ar un llaw, a'r cerddor cymunedol ar y llaw arall yn cael eu diffinio yn glir, ac nad oes camddealltwriaeth am ystyr a natur y gwahanol fathau o arlwy.⁸⁰

Cafwyd yr un ymateb cadarnhaol i'r cysyniad o gydweithio gan gerddor cymunedol yng ngogledd Cymru, sydd heb gymhwyso fel Therapydd Cerdd. Nododd fod gan y ddwy garfan lawer i'w ddysgu oddi wrth ei gilydd:

I think there's a huge amount to learn from each other. There are music therapy activities that are transferable I believe that can be used by non-music therapists out of the clinical context, which is still useful. And I think sometimes it's useful for a music therapist to be reminded about the other work. When I was working with children with quite profound learning difficulties in London, it was really useful going into projects with a music therapist, because we had slightly different purposes I suppose, and [we were] coming from different places, and it was all so valuable, I found it all very enriching.⁸¹

Gwelir fod nifer o therapyddion cerdd Cymru o'r un farn, ac yn mynegi cryn ddiddordeb mewn cydweithio. Mynegodd rhai therapyddion cerdd eu siom nad oes mwy o gydweithio rhyngddynt â maes y celfyddydau mewn iechyd. Dywed un therapydd cerdd o ogledd Cymru er enghraifft ei bod yn credu fod y ddau faes yn dueddol o weithio yn erbyn ei gilydd, yn hytrach na chyd-dynnu.⁸² Dadleua therapydd cerdd arall o dde Cymru sydd eisoes wedi elwa o gydweithio â cherddorion cymunedol, fod angen llawer mwy o gydweithio, gan edrych y tu hwnt i Gymru am syniadau:

I think it's really important that there's lots of dialogue between [music] therapists and arts in health practitioners ... What I like about the Arts in Health initiative is that it's creative, and it encourages people to come up with brilliant ideas ...[but] would over-regulation stifle that more spontaneous creativity? How can the professions talk to each other? What's the best framework to make sure that there's enough dialogue? How does it work in England [and] Scotland? It's all food for thought!⁸³

O ystyried sefyllfa Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn yr Alban, gwelir fod Therapi Cerdd wedi ei sefydlu ar dir cadarn yno, yn bennaf oherwydd datblygiad Canolfan Nordoff-Robbins

⁸⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Chris Ryan, Cyfarwyddwr Arts Care Gofal Celf, Tachwedd 2009.

⁸¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor cymunedol yng Ngogledd Cymru, Mai 2010.

⁸² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o ogledd Cymru, Rhagfyr 2009.

⁸³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o dde Cymru, Chwefror 2010.

yng Nghaeredin. Yn ôl prif-weithredwr y Ganolfan honno, dylid croesawu ac annog cydweithio pellach:

I don't think they should stay separate. I think it's important for Music Therapy to have a clear identity, and we're quite precious about our protected name and we're HPC [Health Professions Council] registered, and rightly so I think. But there's no harm in working closely with other arts organisations be it music or arts in the community or whatever... I think the two can go hand in hand and complement each other.⁸⁴

Ceir ar ddeall fod cynlluniau eisoes ar y gweill i arbrofi gyda'r cysyniad o gydweithio,⁸⁵ ac fe fyddai'n ddiddorol gweld cynlluniau tebyg i gael cydweithio pendant yng Nghymru yn y dyfodol.

Eisoes yng Nghymru, gweithia rhai unigolion yn ddygn i ennyn mwy o gydweithrediad rhwng y ddau faes, er mwyn codi proffil y Celfyddydau mewn lechyd a Lles yn ei ystyr ehangach, e.e. Liz Aylett o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yng ngogledd – orllewin Cymru, a fu'n flaengar yn hyrwyddo a datblygu prosiectau yn y maes yn lleol yn ogystal â thrwy Gymru gyfan.⁸⁶ Mae'r ffaith fod Aylett ei hun yn therapydd celf, ond yn arwain ar y Celfyddydau mewn lechyd a Lles ynddo'i hun yn brawf o'r gor-gyffwrdd a geir rhwng y ddau faes, a'r potensial a geir ar gyfer cydweithio i'r dyfodol.

Ceir rhai enghreifftiau penodol o brosiectau yng Nghymru lle y ceir cydweithio rhwng therapyddion cerdd a cherddorion. Dywed cynrychiolydd o gwmni Therapi Celfyddydol

⁸⁴ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Janet Halton, Canolfan Nordoff Robbins yr Alban, Ionawr 2010.

⁸⁵ 'There's a project in the East Lothian called the Bridge Centre, and it works with teenagers/young adults who have been excluded from schools and have emotional behavioural difficulties. They do a couple of things at the Bridge Centre, one of the things they do is like a motorcycle project, but the other thing they do is music. It's more instruction of guitar, keyboard, DJing, that kind of stuff. What we've been talking to them about and hopefully working with them quite closely in the coming years, is that – we'd spoken to one of the East Lothian councillors about funding and potential research and there was this question that he had about Music Therapy – OK, it's effective, you have input into the school and it supports them, but what happens when they leave – is there more of a longitudinal study about - if a child has a year of Music Therapy in primary school, does that have any impact on them when they go to secondary school. So we were thinking of how we could tie in with the Bridge Centre- once people are discharged from Music Therapy, that's it. We don't necessarily refer them on to anyone else, but there are some kids [who get] emotional behavioural therapy that could benefit from some kind of community music group or support, so it would be interesting to see what kind of work we could develop with them.' (Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Janet Halton, Canolfan Nordoff Robbins yr Alban, Ionawr 2010).

⁸⁶ Mae Elizabeth Aylett yn Bennaeth y Therapiau Celfyddydol a Rheolwraig y Celfyddydau mewn lechyd a Lles gyda Bwrdd Iechyd Gwladol Prifysgol Betsi Cadwaladr. Mae hefyd yn gweithio fel aelod o dîm Therapiau Celfyddydol Uned Seiciatreg Fforensig Tŷ Llywelyn, Llanfairfechan, ar y cyd gyda'r therapydd cerdd, Christine Eastwood.

Ragamuffin yn ne Cymru⁸⁷ am fuddion prosiect a gynhaliwyd ganddynt i helpu ceisiwyr lloches yn ne Cymru, lle y cafwyd cydweithio rhwng therapyddion celfyddydol ac artistiaid cymunedol:

An arts in health practitioner facilitates a creative process that has health benefits ... [but] an arts in health practitioner would refer to an arts therapist if they were working with a client who began to present [certain] kinds of symptoms. I'm very happy to collaborate, and we've had wonderful collaborations. We're not exclusive, but we're clear about differences.⁸⁸

Er bod y math o arlwy a ddarperir gan therapyddion cerdd a cherddorion mewn iechyd yn dra gwahanol, eglurwyd hefyd y gellir esbonio a diffinio'r gwahaniaeth rhyngddynt yn fwy effeithiol drwy gyfrwng cydweithio.

Cydweithio rhyngwladol

Ceir hefyd enghreifftiau yng Nghymru o gydweithio rhwng therapyddion cerdd a cherddorion cymunedol ar lefel rhyngwladol. Gweithiodd therapydd cerdd o Gaerdydd ar brosiect gyda phlant oedd yn dioddef o drawma ym Mhalestina yn Hydref 2009. Er mwyn bod o gymorth i'r prosiect, rhoddwyd cyfle i gerddor ifanc oedd â phrofiad o weithio yng nghyd-destun iechyd a lles i ymuno yn y prosiect. Dywed y therapydd cerdd fod y cyfle hwn wedi bod yn fuddiol iawn o safbwynt y ddwy ochr, a'i fod yn arbennig o ddefnyddiol i gerddorion cymunedol wrth gael eu haddysgu am waith therapyddion cerdd.⁸⁹ I gefnogi hyn, noda therapydd cerdd arall o dde Cymru sydd â diddordeb mewn gwneud mwy o waith ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles y pwysigrwydd sydd i feithrin cysylltiad agos rhwng Therapi Cerdd â phrosiectau cerddorol yng nghyd-destun iechyd a lles:

I think it's really important that there's lots of dialogue between therapists and arts in health practitioners, but I can only think for it to be a good thing for there to be creativity within the health profession, any initiatives would be welcome.⁹⁰

Nododd yr un therapydd ei bod ar fin cychwyn prosiect cerddoriaeth mewn iechyd yn Japan, gan gydweithio gydag athro cerdd ar ddatblygu sesiynau drymio Tai Ko mewn cyd-destun

⁸⁷ Cwmni a sefydlwyd oddeutu 15 mlynedd yn ôl gan Kit Loring a Carrie Herbert. Bellach, maent yn gweithio yn ardal Abertawe, yn ogystal â thramor mewn gwledydd megis Columbia, Singapore a Peru.

⁸⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Kit Loring, Ragamuffin, Mawrth 2010.

⁸⁹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o ardal Caerdydd, Ebrill 2010.

⁹⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o dde Cymru, Ionawr 2010.

iechyd a lles. Bwriedir cynnal gweithdai ar gyfer amrywiaeth eang o gleifion mewn amrywiol gymunedau, ynghyd â cheisio rhwydweithio â therapyddion cerdd a cherdorion sy'n gweithio yn y maes yn Japan.⁹¹

Ymddengys felly ei bod yn fuddiol i rai sy'n gweithio ar ddau ben y spectrwm i gydweithio mwy â'i gilydd, er mwyn i'r naill broffesiwn elwa a dysgu o brofiad y llall.

Ceir hefyd enghreifftiau o'r fath ymhlith arweinwyr prosiectau Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Un dull o sicrhau fod Cymru yn cael ei chynnwys yn natblygiadau'r maes, ac osgoi troi'n fewnblyg wrth ei ddatblygu yw cydweithio ar lefel ryngwladol. Ceir enghraifft Gymreig o gydweithio rhyngwladol yn y bartneriaeth rhwng Arts Care Gofal Celf, Caerfyrddin, a chynllun celfyddydol gydag un o sefydliadau mwyaf y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn Iwerddon. Mae'r cynllun wedi ei leoli mewn ysbyty yn ninas Waterford, Iwerddon,⁹² a chynigir ganddynt amrywiaeth o berfformiadau cerddorol o fewn yr ysbyty. Nododd Chris Ryan fod cydweithio a gefeillio gyda phrosiectau o'r fath yn gyfle gwych i ddysgu am ddulliau sefydliadau eraill o weithio a datblygu hyfforddiant.⁹³

Dyma gam allweddol ymlaen ar gyfer sefydlu'r maes yng Nghymru, ac i osod y gweithgareddau yng Nghymru mewn cyd-destun rhyngwladol. Am ei fod yn faes cymharol ifanc sy'n datblygu'n gyson, drwy fod yn rhan o brosiectau rhyngwladol, gellir sicrhau twf a datblygiad rhyng-genedlaethol iddo, yn hytrach na chrebachu oherwydd yr awydd i gynnal prosiectau mewnbylg a phlwyfol.

Hyfforddiant i Gerddorion Cymunedol

Gwahaniaeth sylfaenol a geir rhwng therapyddion cerdd a cherdorion sy'n gweithio ym maes Iechyd a Lles yw fod therapyddion cerdd yn gorfod mynd drwy hyfforddiant dwys cyn cael mynediad i'w proffesiwn, tra mae rhwydd hynt i gerddor heb gymhwyster na phrofiad weithio ar brosiectau Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Wrth ddyrchafu gwaith allweddol therapyddion celfyddydol fel elfen arbenigol o gerddoriaeth mewn Iechyd, rhoddir pwys mawr ar yr angen cynyddol am ymarferwyr addas ym maes cerddoriaeth mewn Iechyd yn gyffredinol. Yn sgîl hyn, cynyddodd y galw am hyfforddiant ar gyfer cerddorion ac artistiaid

⁹¹ Ibid.

⁹² Cynllun Waterford Healing Arts Trust: www.waterfordhealingarts.com (cyrchwyd ar 23/1/2012), sy'n cynnal prosiectau celfyddydol yn y Waterford Regional Hospital.

⁹³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Chris Ryan, Cyfarwyddwr Arts Care Gofal Celf, Tachwedd 2009.

cymunedol sy'n gweithio ym myd iechyd a lles. Ceir cydnabyddiaeth ryngwladol i'r angen hwn, ac ar hyn o bryd mae'r Society for the Arts in Healthcare (Washington DC) yn arwain ymchwiliad ymhlith eu haelodau i weld beth yw'r farn gyffredinol am osod statws broffesiynol i artistiaid sy'n gweithio yng nghyd-destun iechyd a lles, yn dilyn galw cynyddol am ddatblygiad o'r fath. Ar gychwyn holiadur ar gyfer eu hymchwil, nodir:

As a membership organization providing consulting, education, and organizational development services, the Society for the Arts in Healthcare has heard from members that professionalization of the arts in healthcare field is paramount. Many have suggested that we should explore professional certification for entry-level artists and arts administrators.⁹⁴

Byddai cydnabyddiaeth o'r fath yn fodd o sicrhau statws i wasanaeth Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, ac yn fodd o sicrhau fod prosiectau a gynigir yn y maes yn rhai o safon uchel, ac yn cael eu darparu gan gerddorion profiadol, cymwys.

Er mwyn datblygu statws broffesiynol i Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, byddai angen yn gyntaf ddatblygu hyfforddiant addas er mwyn i gerddorion ennill y cymwysterau perthnasol ar gyfer gweithio yn y maes. Yn 2009, cyhoeddodd Moss ac O'Neill erthygl sy'n adrodd ar ymchwil cenedlaethol i gyrsiau hyfforddi mewn Celfyddyd mewn Iechyd a Lles. Nodir ganddynt hwythau yn ogystal, bwysigrwydd rhoddi hyfforddiant i gerddorion ac artistiaid nad ydynt yn therapyddion cerdd cymwysiedig:

It is important that artists are adequately prepared for work with vulnerable people in healthcare settings. The need of the patients are paramount and artists need to supplement their artistic skills with a range of skills common to health professions of all disciplines.⁹⁵

Un o'r prif anawsterau yng Nghymru yw'r bwlch sy'n bodoli, a'r amharodrwydd i gydweithio rhwng y gwahanol broffesiynau, neu'r gwahanol lefelau o broffesiynoldeb. Yn sgîl hyn, nid oes llawer o gyfle i ddefnyddio arbenigedd therapyddion cerdd er mwyn helpu i hyfforddi cerddorion sydd â diddordeb i weithio ar brosiectau Cerddoriaeth mewn Iechyd. Awgryma Moss ac O'Neill wrth ddod i gasgliad am eu hymchwil:

⁹⁴ Society for the Arts in Healthcare Professional Certification Survey: <http://www.surveymonkey.com/s/LTT5DMS> (cyrchwyd ar 2/7/2010).

⁹⁵ H. Moss & D. O'Neill, 'What training do artists need to work in healthcare settings?', *Medical Humanities* 35 (2009): 101-105; 101.

Those practising arts therapists are relatively expert in the domain of using the arts in healthcare, and, while this work has different aims and intentions, it is important that any establishment of arts and health training recognises the contribution and expertise of arts therapists in the healthcare arena. A culture of mutual learning is recommended between the arts therapies and the arts and health specialists.⁹⁶

Er y pwyslais a roddir ar hyfforddiant dwys ym maes Therapi Cerdd, ymddengys nad yw'r un brwdfrydedd yn bodoli am hyfforddiant ar gyfer cerddorion sy'n gweithio ym maes iechyd a lles yn gyffredinol. Cydnabyddir fod hyn yn broblem yng Nghymru a'r tu hwnt, a cheir prinder cyrsiau cydnabyddedig yn y maes ar lefel rhyngwladol. Er hyn, ymddengys fod Prydain yn arwain ar hyfforddiant ac ymchwil ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd, gyda chysiau arbenigol mewn prifysgolion Prydeinig megis Canolfan Sidney de Haan ym Mhrifysgol Caergaint, a Chanolfan y Celfyddydau a'r Dyniaethau mewn Iechyd a Meddygaeth ym Mhrifysgol Durham yn prysur dderbyn cydnabyddiaeth ryngwladol. Dylid manteisio ac ehangu ar hyn yng Nghymru er mwyn sicrhau fod cerddorion sydd â diddordeb i weithio ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn gymwys ac wedi eu paratoi yn ddigonol ar gyfer gwneud hynny.

Codi ymwybyddiaeth

Gwelir nad cerddorion nac artistiaid mewn Iechyd sy'n bennaf gyfrifol am gam-ddehongli a hyrwyddo eu gwaith fel therapi celfyddydol, ond nad oes ymwybyddiaeth sicr ymhlith y cyhoedd o'r hyn a olygir wrth y term Therapi Cerdd ychwaith. Dyma graidd y broblem i therapyddion cerdd proffesiynol. O ganlyniad, awgrymir ymysg artistiaid mewn Iechyd hefyd eu bod yn teimlo amheuaeth gan therapyddion cerdd am natur eu gwaith, a'u bod yn aml yn amharod i'w cydnabod a'u derbyn fel cerddorion mewn Iechyd. Ceir enghreifftiau cyson o gerddorion sydd yn gweithio ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles sy'n teimlo fod eu gwaith yn cael ei ystyried yn israddol i waith therapyddion cerdd. Yng ngeiriau unigolyn sy'n gweithio i elusen sy'n canolbwyntio ar Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles:

Most music therapists I know, work for themselves or they work for the big Trusts, and they usually work on a one to one basis – they don't like working within groups. And there is a bit of snobbery - they didn't regard our work as therapeutic – they're a cut above.⁹⁷

⁹⁶ Ibid., 104.

⁹⁷ Cyfweiliad di-enw gyda'r awdur presennol, Tachwedd 2009.

Noda ymarferwr celfyddydol arall ei fod yntau wedi wynebu rhagfarn yn erbyn Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles gan therapyddion cerdd mewn cyfarfod yn trafod datblygu'r maes i'r dyfodol. Dylid nodi, fodd bynnag, ei fod ef yn cydymdeimlo â therapyddion cerdd ac yn deall eu hwyrfrwydedd i dderbyn maes cerddoriaeth mewn Iechyd:

[Some] were very much focused on the therapy side as being the way forward ... [their] frustration was [that they] had students going through training and becoming music therapists, and then going into hospitals, but there are all sorts of musicians in hospitals who aren't qualified.⁹⁸

Gwelir felly fod dadl frwd am gyfeiriad Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles i'r dyfodol, a hyn er gwaethaf y datblygiadau pwysig sy'n ymddangos yn y maes. Gellir dadlau mai un o'r prif resymau dros y gystadleuaeth a geir rhwng y ddau broffesiwn dan sylw yw'r diffyg ymwybyddiaeth yn y maes yn gyffredinol ymysg y cyhoedd. Pe ymdrechwyd i godi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn gyffredinol, drwy fuddsoddiad mewn gwaith ymarferol, ymchwil safonol a chynlluniau marchnata effeithiol, byddai'r maes yn dod yn fwyfwy cyffredin, a byddai'r galw am wasanaethau o fewn i faes Cerddoriaeth mewn Iechyd yn tyfu. Petai'r maes wedi ei hysbysebu a'i farchnata yn gywir, byddai'r gwahaniaeth rhwng y ddau broffesiwn yn cael ei wneud yn amlwg. Drwy hyn, ni fyddai angen i weithwyr yn y ddau faes gystadlu yn erbyn ei gilydd, ond yn hytrach, gydweithio ar brosiectau gan gynnig gwasanaethau gwahanol. Byddai hyn yn gyfle i ddatblygu mwy o gydweithio, rhannu syniadau a datblygu hyfforddiant rhwng y ddau broffesiwn dan sylw, gan osod sylfaen gref ar gyfer datblygu maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles i'r dyfodol.

Casgliad

Cydnabyddir ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles fod cerddoriaeth yn un o'r dulliau mwyaf effeithiol sydd ar gael i gyfathrebu lle nad yw'r defnydd o iaith yn berthnasol. Y mae'n dra eironig mai un o brif ddiffygion maes Cerddoriaeth mewn Iechyd yw'r diffyg cyfathrebu a geir rhwng y gwahanol broffesiynau a geir o fewn y maes yng Nghymru. Yn wir, gwelir fod sefylla baradocsaidd yn wynebu Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru. Er bod Therapi Cerdd a Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn broffesiynau

⁹⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ag ymarferwr celfyddydol, Tachwedd 2009.

gwahanol ac y dylid eu cadw felly yn ôl nifer o ymarferwyr, llathen o'r un brethyn ydynt i eraill.

Dylid cydnabod fod lle i'r ddau broffesiwn, heb amheuaeth. Ni all neb hawlio grym cerddoriaeth, na'i ystyried yn unigryw i'w galwedigaeth eu hunain. O safbwynt Therapi Cerdd, dylid osgoi'r culni a'r gor-ofalaeth sydd wedi nodweddu'r proffesiwn os yw'r maes yn debygol o ffynnu. Dylid croesawu'r sylw y mae maes Cerddoriaeth mewn Iechyd yn ei dderbyn yng Nghymru, a manteisio ar y cyfle hwn i godi ymwybyddiaeth am y proffesiwn fel un agwedd arbenigol o Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Mae angen datblygu cyfleon i therapyddion cerdd gyfathrebu gyda cherddorion sydd â diddordeb i weithio yn y maes, er mwyn rhannu eu profiadau a'u gwybodaeth arbenigol. Drwy hyn, gellid sicrhau fod cerddorion yn derbyn yr hyfforddiant a'r wybodaeth gefndirol sydd yn angenrheidiol arnynt er mwyn gweithio yn y maes. Oni wneir hyn, mae perygl i'r arlwy a gynigir y tu hwnt i faes Therapi Cerdd fod yn arwynebol ar y gorau, ac mewn perygl o fod yn arlwy o safon isel. Drwy gyfathrebu a chydweithio, gellir sicrhau fod hygyrdded a safonau therapyddion cerdd yn cael eu cynnal a'u gwneud yn berthnasol i gerddorion ym myd iechyd yn ogystal. Dylid sicrhau ar y llaw arall fod cerddorion mewn Iechyd yn ymwybodol o broffesiwn Therapi Cerdd, eu bod yn parhau arbenigedd y therapyddion hynny, a'u bod yn ymdrechu i gydweithio â hwy er mwyn datblygu eu gallu a'u hyfforddiant i weithio yn y maes.

Mae angen dod o hyd i'r man canol rhwng y ddau broffesiwn os yw maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles am ddatblygu'n effeithiol yng Nghymru. Dim ond drwy ddatblygu dulliau effeithiol o gyfathrebu rhyngddynt y gellir datblygu arlwy gyfoethog, gyflawn yn y maes. Bydd hyn o fudd i broffesiwn Therapi Cerdd a Cherddoriaeth mewn Iechyd a Lles yn gyffredinol, ond yn bwysicaf oll, bydd yn fodd i gynnig arlwy sefydlog o safon uchel ar gyfer y rhai sydd â'r mwyaf o'i angen yng Nghymru.

Pennod 5

Un Cam yn Ormod?

Cerddoriaeth amatur mewn lleoliadau gofal iechyd yng
Nghymru

Cyflwyniad

Mae cerddoriaeth mewn lleoliadau gofal iechyd yn un o'r prif feysydd sy'n derbyn sylw yn y Cynllun Gweithredu (2009). Mae i gerddoriaeth le mewn lleoliadau gofal iechyd, yn ogystal â'r gymdeithas yn gyffredinol, wrth hybu cyfalaf cymdeithasol. Y prif sefydliadau sy'n cynnig darpariaeth gerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghymru yw Live Music Now,¹ Music in Hospitals² a Synau Iachus.³ Elusen syn cyflogi cerddorion proffesiynol i berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd yw Music in Hospitals, tra bod Live Music Now yn cynnig cyfle i gerddorion sydd mewn hyfforddiant i berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd, a thrwy hyn ddatblygu eu sgiliau a'u profiad. Mae Synau Iachus yn gynllun a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac mae'n cynnig tâl i gerddorion amatur i gynnal perfformiadau cerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd cyhoeddus. Datblygwyd y cynllun hwn fel rhan o ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ddatblygu maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru. Mae'r datblygiad wedi profi yn dra dadleuol, a cheir anghydweld ynglŷn ag addasrwydd cynnal perfformiadau amatur mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghymru. Drwy gyfrwng y tair astudiaeth achos a astudir yn y bennod hon, ystyrir y ddadl gyfredol sy'n bodoli yng Nghymru, a'r manteision a'r anfanteision sy'n codi o ddefnyddio cerddorion o wahanol lefelau o brofiad a chymhwyster proffesiynol i gynnig arlwy gerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd.

Yr angen am hyfforddiant i berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd

Craidd y ddadl sy'n bodoli yw yr angen am lefel addas o hyfforddiant neu brofiad blaenorol ar gerddorion sy'n cynnig perfformiadau cerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd. Yn ôl Mike White, mae angen i gerddor neu artist sy'n gweithio ym maes iechyd a lles yn gyffredinol allu:

Adopt a professional accountability by understanding the need to respect the rights, dignity and autonomy of every person through maintaining confidentiality and obtaining informed consent, knowing the limits of their practice and when to seek advice, demonstrating effective and appropriate communication skills and behaving with integrity and honesty at all times.⁴

¹ www.livemusicnow.org.uk (cyrchwyd ar 25/1/2012).

² www.music-in-hospitals.org.uk (cyrchwyd ar 25/1/2012).

³ www.tycerdd.org/forma/healthy-sounds?diablo.lang=cym (cyrchwyd ar 25/1/2012).

⁴ White, *Arts Development in Community Health*, t. 101.

Er mwyn sicrhau hyn, y mae gofyn datblygu dulliau addas o hyfforddiant ar gyfer cerddorion neu artistiaid celfyddydol er mwyn iddynt feithrin y sgiliau angenrheidiol hynny. Rhoddir ystyriaeth i hyn mewn rhai dogfennau a gyhoeddwyd gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Chyngor Celfyddydau Lloegr ymhlith eraill, sy'n nodi'r bwriad i greu'r math hwn o gyfle.⁵ Nodwyd gan Gyngor Celfyddydau Lloegr mewn cyhoeddiad ar y Celfyddydau mewn lechyd a Lles eu bod yn bwriadu mynd ati i hyfforddi a datblygu sgiliau artistiaid a cherddorion sy'n gweithio yn y maes, er mwyn ateb y galw a geir am ddatblygiad proffesiynol.⁶ Yng Nghymru yn ogystal, yn adroddiad Cyngor Celfyddydau Cymru ar y Celfyddydau mewn lechyd a Lles a gyhoeddwyd yn 2007, rhoddir pwyslais ar ddatblygu hyfforddiant priodol ar gyfer y rhai sy'n gweithio yn y maes. Un o'r chwe nod pennaf a restrir yn yr Adroddiad yw:

Datblygu ymrwymiad at addysg, hyfforddiant, ymchwil a gwerthuso o fewn y Celfyddydau mewn lechyd a Lles ... Yn sail i'r strategaeth hon mae'r gydnabyddiaeth bod addysg a gwerthuso ac ymchwil yn hanfodol i sefydlu a dadansoddi tystiolaeth o effaith gweithgarwch Celfyddydau mewn lechyd a Lles.⁷

Er bod hwn yn gyhoeddiad diweddar, mae'r angen am hyfforddiant addas yn y maes wedi ei gydnabod ers yr 1980au yng Nghymru. Ym 1985, nodwyd yn adroddiad Elinor Bennett ar Therapi Cerdd yn Awstralia, wrth restru argymhellion ar gyfer y dyfodol, fod angen sefydlu hyfforddiant yng Nghymru ar gyfer cerddorion a fyddai'n dymuno ymwneud â Cherddoriaeth mewn lechyd a Lles. Wrth sôn am unigolion sy'n gweithio'n y maes, dywed Bennett:

The musicians would be either therapists, music teachers, or singers and instrumentalists who have received some basic degree of training in working with mentally handicapped people.⁸

Dengys hyn fod yr angen i gynnig hyfforddiant priodol i gerddorion cyn iddynt fynd i mewn i faes Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yn wybyddus ers dros chwarter canrif. Fodd bynnag, prin yw'r hyfforddiant proffesiynol sydd ar gael ar gyfer rhai sy'n darparu perfformiadau

⁵ Arts Council England, *The Arts, Health and Well-being*; Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn lechyd a Lles*.

⁶ Arts Council England, *The Arts, Health and Well-being*, t. 15.

⁷ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn lechyd a Lles: Y Manteision i Gymru*, t. 1.

⁸ Bennett, *Report on a Visit to Australia*, tt. 57-58.

cerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghymru ar hyn o bryd. Ceir rhai enghreifftiau o ymdrechion ym Mhrydain ac mewn gwledydd Ewropeaidd eraill sydd yn ymdrechu i hyfforddi cerddorion i weithio mewn lleoliadau gofal iechyd.

Musique et Santé

Un enghraifft o hyn yw cynllun cydweithredol a gafwyd rhwng Coleg Cerdd Brenhinol y Gogledd ym Manceinion a chynllun *Musique et Santé* ym Mharis rhwng 2008 a 2010. Yn 2007, enillodd Holly Marland, aelod o gynllun dysgu 'Music for Health' y Coleg Cerdd ym Manceinion Ysgoloriaeth Churchill i ymweld â Pharis i astudio'r modd y mae *Musique et Santé* yn gweithredu. Rhaglen sy'n cynnig arlwy gerddorol broffesiynol mewn lleoliadau gofal iechyd yn Ffrainc yw *Musique et Santé*. Sefydlwyd y rhaglen ym 1998 yn dilyn buddsoddiad gan Weinidog Diwylliant Llywodraeth Ffrainc er mwyn datblygu prosiectau cenedlaethol a rhyng-genedlaethol.⁹ Dywed Holly Marland am y cynllun:

Musique et Santé insists on the training and mentoring of musicians before they can work on their own in healthcare contexts. They co-ordinate a carefully constructed programme that enables musicians to develop a toolkit of practical skills as well as becoming reflective practitioners.¹⁰

Roedd cynllun gefeillio eisoes yn bodoli rhwng *Musique et Santé*, Ysgol Gerddoriaeth Krakow yng Ngwlad Pwyl a Music Network yn Iwerddon cyn i Marland dderbyn yr ysgoloriaeth, a llwyddodd i ymestyn y bartneriaeth i gynnwys y Coleg Cerdd Brenhinol y Gogledd. Arweiniodd hyn at sefydlu prosiect peilot Ewropeaidd i hyfforddi cerddorion i weithio mewn lleoliadau gofal iechyd rhwng 2008 a 2010,¹¹ o dan nawdd rhaglen Leonardo da Vinci sy'n rhan o Raglen Dysgu Gydol Oes y Comisiwn Ewropeaidd i hybu partneriaethau Ewropeaidd.¹² Bwriad y prosiect oedd datblygu hyfforddiant a fyddai'n:

⁹ Am fwy o wybodaeth am gynllun *Musique et Santé*, gweler www.musique-sante.org/en (cyrchwyd ar 29/7/2012).

¹⁰ Holly Marland, *The Old and the New: Music for Older people in Healthcare Settings* (Winston Churchill Travelling Fellowship report, November–December 2007), t. 18.

¹¹ www.musique-sante.org/en/projets-en-europe/pilot-european-music-healthcare-settings-training-programme (cyrchwyd ar 29/7/2012).

¹² Am fwy o wybodaeth am y rhaglen, gweler: http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-programme/ldv_en.htm (cyrchwyd ar 29/7/2012).

defining the skills and competencies required by musicians for work in healthcare settings and developing appropriate training pathways in each country.¹³

Dewiswyd pedwar ar ddeg o gerddorion o'r pedwar sefydliad oedd yn arwain y prosiect i gymryd rhan yn y cynllun, a datblygwyd hyfforddiant ar eu cyfer a chyfleoedd i berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd yn ystod 2010. Yn dilyn y prosiect, cynhyrchwyd casgliad o bwyntiau sy'n cloriannu'r nodweddion angenrheidiol ar gyfer perfformio mewn lleoliadau o'r fath. Maent yn cynnwys nodweddion cerddorol, proffesiynol a phersonol.¹⁴

Gwelir felly fod arbenigwyr mewn rhai parthau o Ynysoedd Prydain a'r Cyfandir yn rhoi cryn bwyslais ar ddatblygu hyfforddiant ar gyfer cerddorion sy'n perfformio mewn lleoliadau gofal iechyd.

Budd cerddoriaeth amatur

Ar y llaw arall, dadl arall yw fod cerddoriaeth ar ei phen ei hun yn gyfrwng therapiwtig, a bod i gerddoriaeth werthoedd cymdeithasol pwysig a phwerus. Yn sgîl hyn, gellir dadlau mai'r gerddoriaeth ei hun sy'n bwysig, yn hytrach na'r cerddor sy'n perfformio neu'n creu'r gerddoriaeth. Deillia hyn o'r cysyniad fod cerddoriaeth yn rhan allweddol o'r gymdeithas, a bod cysylltiad agos rhwng cerddoriaeth a lles cymdeithasol a chymunedol yn gyffredinol, fel ag a brofwyd eisoes yn y traethawd hwn. Dywed y therapydd cerdd cydnabyddedig, Even Ruud:

From a sociologic point of view, one of the greatest threats to health and quality of life seem to originate from the increasing fragmentation of society ... This general sociological picture calls for a massive mobilisation of counter forces i.e. meeting places in society where social networks can be established and where we can establish spaces where people can have a sense of belonging.¹⁵

Yn nadl Ruud, cloriannir yr effaith y gall cyfalaf cymdeithasol ei gael ar iechyd a lles, a chyfeirir yn benodol at bwysigrwydd gweithgareddau cerddorol megis canu corawl a bandiau amatur wrth ddod â phobl yn rhan o'u cymuned.¹⁶ Gellir dadlau fod angen hybu

¹³ Marland, *The Old and the New: Music for Older people in Healthcare Settings*, t. 19.

¹⁴ Gweler Atodiad 1 am gopi o'r casgliad hwn.

¹⁵ Ruud, 'Music and the Quality of Life', 94-95.

¹⁶ *Ibid.*, 95.

cyfalaf cymdeithasol drwy sefydlu'r ymdeimlad o gymuned mewn lleoliadau gofal iechyd yn ogystal, yn arbennig mewn lleoliadau lle y cedwir cleifion am gyfnod hir o amser, megis cartrefi gofal. Noda Ruud y gall cerddoriaeth fod o gymorth arbennig i gleifion sy'n cael eu gosod ar gyrion cymdeithas i deimlo unwaith eto'n rhan ganolog o gymuned. Gallai cynnig cyfleon cymdeithasol o'r fath fod o gymorth iddynt deimlo eu bod yn cael eu derbyn, codi'r ymdeimlad o berthyn ac ail-ddarganfod rhwydweithiau cymdeithasol.¹⁷ Os nad oes cyfle i gleifion gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol y tu hwnt i'r lleoliad gofal iechyd, gellir dadlau mai'r unig opsiwn sy'n weddill yw mynd â chyfleon cymdeithasol o'r fath at y cleifion.

Ar sail hyn, gellir dadlau fod y defnydd o gerddoriaeth amatur sydd wedi tarddu o'r gymdeithas leol yn fwy perthnasol mewn lleoliadau gofal iechyd na pherfformiadau clasurol gan gerddorion proffesiynol, am ei fod yn rhoi mwy o ymdeimlad o berthyn ac o gymdeithas i'r claf. Pwysleisia'r therapydd cerdd amlwg, Mercédès Pavlicevic, bwysigrwydd cerddoriaeth ym mhrofiadau aelodau hŷn cymdeithas:

It can be very positive to draw up a group of elderly people together by offering music for enjoyment and experience. It is important to acknowledge people's cultural norms ... the chance to sing well-known songs (and possibly hymns) can be well-received.¹⁸

Mae hyn yn arbennig o wir am leoliadau gofal iechyd yng Nghymru, gan fod i gerddoriaeth amatur le canolog yn y gymdeithas Gymreig, a bod iddo arwyddocâd diwylliannol, hanesyddol a thraddodiadol. Nid yr angen am berfformiad cerddorol o safon uchel yw'r flaenoriaeth felly, ond yn hytrach, rhoddi cyfle i bobl deimlo yn rhan o'u diwylliant a'u cymdeithas unwaith yn rhagor. Y cysyniad sylfaenol yw defnyddio'r celfyddydau i gynnal diwylliant, traddodiad a chymdeithas. Gan fod gweithgareddau o'r fath yn rhan naturiol o fywyd cymdeithasol, gellir dadlau nad oes angen hyfforddiant arbenigol ar ei gyfer.

Mae'r amrywiaeth barn a'r safbwyntiau gwahanol ynghylch y defnydd o gerddoriaeth mewn lleoliadau gofal iechyd yn cael ei bwysleisio yng Nghymru am fod yno amrywiaeth o arlwyon sy'n cynnig gwasanaeth amatur ar y naill law, a phroffesiynol ar y llall. Trafodir isod y ddadl

¹⁷ Ibid., 95.

¹⁸ Mercédès Pavlicevic, *Music Therapy in Context* (London & Philadelphia, 1997), t. 108.

rhwng y proffesiynol a'r amatur, drwy gyfrwng tair astudiaeth achos, er mwyn gwerthuso i ba raddau y mae lle i gerddoriaeth amatur mewn lleoliadau gofal iechyd.

Music in Hospitals

Cefndir

Sefydlwyd elusen Music in Hospitals ar lefel Brydeinig ym 1948, yn dilyn cyfnod pan oedd bri mawr ar fynd â cherddoriaeth i ysbytai i godi ysbryd y cleifion wedi'r Ail Ryfel Byd. Fodd bynnag, ni ddatblygwyd yr elusen yng Nghymru hyd at 1997 pan ddechreuodd Bill Hyde weinyddu'r gwaith. Cangen o'r elusen Brydeinig yw'r hyn sydd ar gael yng Nghymru, gan nad oes digon o arian wedi ei sicrhau ar lefel Gymreig iddi fodoli yn annibynnol.¹⁹ Er hyn, nodâ Hyde fod rhwydwaith o berfformwyr Cymreig wedi ei sefydlu, sy'n cynnwys oddeutu trigain o gerddorion, gyda thua 30% ohonynt yn siarad Cymraeg. Cychwynwyd y gwaith drwy drefnu oddeutu dau gant o gyngherddau mewn ysbytai, ond cafwyd cynnydd erbyn 2009 i oddeutu wyth cant y flwyddyn, sef y nifer uchaf o'r tair astudiaeth achos dan sylw.

Cerddorion proffesiynol yw'r mwyafrif o'r perfformwyr sydd ar gynllun Music in Hospitals, sy'n cyflawni'r gwaith er mwynhad a phleser, yn hytrach nag er mwyn datblygu eu gyrfa e.e. dywed un o berfformwyr Music in Hospitals ei bod yn gwneud y gwaith am ei fod yn cynnig rhywbeth gwahanol i'r hyn a geir yn ei gwaith bob dydd, ac yn cynnig profiadau sydd yn rhoi mwy i'r gynulleidfa.²⁰

Dewis a pharatoi cerddorion

Ceir lefel uchel o broffesiynoldeb a safon cerddorol gan eu perfformwyr, ac er mwyn cynnal gwasanaeth o'r fath, rhaid i gerddorion sy'n ceisio am gyfleoedd gyda Music in Hospitals fynd drwy broses o lenwi ffurflen gais fanwl, a chlyweliadau lle y bydd gofyn iddynt arddangos doniau penodol er mwyn cael eu derbyn i'r cynllun ffurfiol:

We're looking for a certain quality. We're looking for empathy, people who have people-skills, can move around and can talk, besides them being good musicians. We're turning numerous people down.²¹

¹⁹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol â Bill Hyde, gweinyddwr Music in Hospitals yng Nghymru, Tachwedd 2009.

²⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac un o gerddorion Music in Hospitals, Awst 2011.

²¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Bill Hyde, Tachwedd 2009.

Gwelir felly fod angen i gerddorion sy'n cael eu derbyn ar y cynllun arddangos lefel addas o hyblygrwydd a phroffesiynoldeb. Yn sgîl y gofynion hyn, mae mwyafrif y cerddorion sy'n cael eu dewis i weithio gyda'r elusen eisoes yn gweithio fel cerddorion proffesiynol. Oherwydd hyn, nid oes hyfforddiant penodol yn cael ei gynnig fel y cyfryw. Er hyn, cynigir arweiniad ar gyfer perfformwyr sy'n newydd i faes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Dylid nodi fod hyn yn cael ei gynnig er lles y perfformwyr eu hunain, yn ogystal â safon y perfformiad yn y pen draw:

What we try and do is [send them out] with one of our artists for a couple of concerts ... just introduce them to some of the problems that they might come across ... A lot of people are very willing, but when they actually get to the situation you see people suffering with various forms of illness or disability [and] it can upset them.²²

Yn yr astudiaeth achos hon, gwelir fod Music in Hospitals yn gynllun sy'n annog yr elfen broffesiynol ac yn cynnig arweiniad a chyfarwyddyd penodol cyn cyflwyno'u perfformwyr i faes cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles.

Live Music Now

Cefndir

Gweledigaeth y cerddor Yehudi Menuhin oedd Live Music Now, a sefydlwyd ym 1977. Gwelir fod i'r corff hwn ddau fwriad, sef hybu cerddorion ifanc sydd yn y broses o sefydlu eu hunain fel perfformwyr proffesiynol (o'r herwydd, fe'u gelwir yn gerddorion lled-broffesiynol), a hefyd dwyn cerddoriaeth fyw o'r safon uchaf posibl at aelodau o'r cyhoedd nad ydynt yn cael y cyfle i glywed perfformiadau o'r fath fel arfer. Disgrifir isod y rhesymau y tu ôl i'r cysyniad hwn:

[Yehudi Menuhin] realized that there were two significant gaps in music provision in the UK:

- a) Insufficient performing opportunities for musicians at the start of their careers
- b) Thousands of people who were deprived of the opportunity of listening to high quality live music.²³

²² Ibid.

²³ Live Music Now, 'Cynllun Busnes/Business Plan 2010-2013' (Dogfen anghyhoeddedig), t. 5.

Disgrifia Sarah Derbyshire, prif weithredwraig Live Music Now mai prif hanfod yr elusen oedd cynnig cyfleon i gerddorion ifanc Prydain ymarfer a datblygu eu crefft, a thrwy hyn ddefnyddio’u perfformiadau cerddorol safonol i roi profiadau unigryw i gleifion:

It’s the music that communicates, and if the music is of the highest quality, then the experience that you are offering the participants, whether they are active participants, in bed, just listening...it’s the music that’s touching them.²⁴

Mae’r gangen wedi bodoli yng Nghymru ers 1990 o dan gyfarwyddyd y cerddor, Gillian Green, a gwelwyd nifer helaeth o brif berfformwyr Cymru yn rhan o’r cynllun.²⁵ Erbyn 2010 cynhaliwyd dros bum mil o berfformiadau yng Nghymru yn enw Live Music Now.²⁶

Dewis a pharatoi cerddorion

Er nad oes angen i gerddorion sy’n ymwneud â’r cynllun fod wedi derbyn hyfforddiant blaenorol ym maes iechyd a lles cyn cael eu derbyn, mae gofynion Live Music Now yn uchel. Rhaid i gerddorion anfon ffurflen gais yn nodi eu profiadau blaenorol a’u rhesymau dros fod eisiau gweithio gyda cherddoriaeth mewn iechyd. Yn dilyn hyn, rhaid iddynt fynychu clyweliad er mwyn derbyn lle ar y cynllun, ac fe’u hasesir gan banel o arbenigwyr cerddorol. Er bod y panel hwn yn chwilio am berfformiadau cerddorol o safon uchel, maent hefyd yn derbyn brîff o flaen llaw am y nodweddion cymeriad sy’n angenrheidiol ar gyfer llwyddo. Rhoddir blaenoriaeth i safon y perfformiad, lle mae gofyn i’r unigolyn arddangos gallu cerddorol a thechnegol o’r radd flaenaf. Yn ogystal â hyn, oherwydd natur y perfformiadau, mae angen arddangos nodweddion cymeriad penodol drwy’r gerddoriaeth, megis didwylledd, a’r cymhelliad i gyfathrebu a throsglwyddo neges y gerddoriaeth, a gwneud hyn heb fod yn nawddoglyd i’r gynulleidfa.²⁷

Wedi i’r cerddorion arddangos y potensial hwn, mae Live Music Now yn cynnig cyfleoedd amrywiol i’w hyfforddi a’u paratoi ymhellach ar gyfer y perfformiadau sydd o’u blaenau:

When they first come onto the scheme they go on an induction day which is a combination of very practical points but also the sort of introductory basic elements of interactive performance ... the sort of things [they] should take into

²⁴ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol â Sarah Derbyshire prif weithredwraig Live Music Now, a Gillian Green, gweinyddwraig cangen Gymreig Live Music Now, Ebrill 2010.

²⁵ e.e. Llyr Williams, Claire Jones a Rhian Mair Lewis.

²⁶ Live Music Now, ‘Cynllun Busnes/Business Plan 2010-2013’, t. 1.

²⁷ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol â Sarah Derbyshire a Gillian Green, Live Music Now, Ebrill 2010.

consideration ... We do offer a variety of topic based training, so we'd have an expert in the field coming in to talk about working with dementia, or learning difficulties, child protection, that kind of thing, but I think possibly the musicians themselves the most useful is when they have a mentored sessions, so we would team them up with someone we felt that might give them support in a particular direction. That's also good because it helps them to develop their own self-reflections practice. That's really important.²⁸

Cynigir hyfforddiant mwy dwys i'r cerddorion o dan rai amgylchiadau e.e. os ydynt ar fin perfformio mewn carchar, neu am gynnal cyfres o berfformiadau i gynulleidfaeodd sy'n dioddef o Dementia.

Yn ogystal â datblygu sgiliau perfformio a chael cyfle i sefydlu fel perfformwyr proffesiynol (sef un o brif fwriadau'r cynllun), mae'r cerddorion hefyd yn derbyn hyfforddiant cyn dechrau eu gwaith mewn lleoliadau gofal iechyd, ac felly gellir tybio eu bod wedi cael paratoad addas ar gyfer gweithio ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd.

Synau Iachus

Cefndir

Mae Tŷ Cerdd yng Nghanolfan y Mileniwm yn ffederasiwn sy'n gweithio gyda chymdeithasau cerddorol amatur yng Nghymru. Ar wahân i ddatblygiad Synau Iachus, nodir gan fwrdd rheoli Tŷ Cerdd y cysylltiad agos rhwng gweithgaredd cerddorol a gynhelir gan gymdeithasau amatur sy'n aelodau o Dŷ Cerdd, a lles cyffredinol yr unigolyn:

Am y tro cyntaf, rydym yn cofnodi nifer y rhai hynny dros 75 oed sy'n parhau i gymryd rhan weithredol mewn cerddora drwy gymdeithasau'r Ffederasiwn. Er bod y ffigyrau a dderbyniwyd yn awgrymu mai 3.6% yn unig o'r cyfranogwyr sydd dros 75 oed, mae hyn, yn arbennig o'i ystyried ar y cyd gyda'r 31.3% sydd rhwng 60-75, yn tanlinellu'r gwerth holistig sydd i'w gael i'r henoed hyn wrth iddynt gymryd rhan mewn perfformiadau cerddorol, ac nid lleiaf cyn belled ag y mae materion cymdeithasol ac iechyd yn y cwestiwn.²⁹

Mae cynllun Synau Iachus yn mentro gam ymhellach na hyn. O dan nawdd Llywodraeth Cymru, anogir mudiadau cerddorol amatur i drefnu perfformiadau amatur mewn ysbytai ledled Cymru. Cychwynwyd cynllun Synau Iachus ym mis Mawrth 2008 yn dilyn buddsoddiad o £25,000 gan y Llywodraeth i Dŷ Cerdd.

²⁸ Ibid.

²⁹ Tŷ Cerdd, *Adolygiad* (Caerdydd, 2007), t. 5.

Yr amatur mewn lleoliadau gofal iechyd

O'i gymharu â Music in Hospitals a Live Music Now, prif sail y cynllun yw datblygu'r elfen gymdeithasol sy'n rhan annatod o Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, yn hytrach na cheisio sicrhau cymhwyster proffesiynol o'r safon uchaf. Nid yw Tŷ Cerdd yn trefnu'r perfformiadau ar ran y perfformwyr, fel y gwelir yn y ddwy astudiaeth achos uchod. Yn hytrach, gofynnir i'r gymdeithas gerdd ei hun i greu'r cysylltiad gyda'r ysbyty a threfnu'r perfformiad, a thrwy hyn feithrin perthynas o fewn y gymuned leol. Yn ddelfrydol, dymuniad Keith Griffin, cyfarwyddwr Tŷ Cerdd pan ddechreuodd cynllun Synau Iachus, yw y byddai'r cynllun yn arddangos pwysigrwydd cysylltiadau lleol ar lawr gwlad wrth ddatblygu arlwy Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, yn hytrach na dibynnu ar sefydliadau cenedlaethol. Yn wir, dadleua mai'r ffordd i sicrhau llwyddiant a thwf cerddoriaeth mewn lleoliadau gofal iechyd i'r dyfodol yw i ennyn parhad cerddoriaeth amatur yn y lleoliadau hynny. Drwy sefydlu perthynas dda o fewn i'r gymdeithas leol, gellir sicrhau arlwy gynaliadwy:

We exercise a hands-off approach, because we feel if they're good enough, the hospitals will ask them to come again ... I think it has had an on-going value – it's the sustainability. It's nice to have one performance, but ... you perform to people who have to be there at that time. And what I hope [Healthy Sounds] is doing is building up a partnership with the hospital so this will happen on a fairly regular basis.³⁰

Drwy gyfrwng arfer o'r fath, gellir sicrhau fod arlwy gerddorol gyson ar gael mewn lleoliadau gofal iechyd, a thrwy hyn fod cleifion yn derbyn profiadau sy'n ymestyn eu cyfalaf cymdeithasol.

Cydweithio

Ceir rhywfaint o gydweithio rhwng Synau Iachus a Live Music Now, sy'n arwydd o orgyffwrdd rhwng cerddorion amatur a cherddorion lled-broffesiynol. Er bod hyn hefyd wedi peri dadl ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru ynglŷn â'r modd y dylid diffinio beth yw cerddorion amatur a cherddorion proffesiynol, dylid nodi fod y broses o dreiddio o'r byd amatur i'r byd proffesiynol yn un sy'n digwydd yn naturiol. Cadarnheir hyn mewn gwaith ymchwil a wnaed gan Gyngor Celfyddydau Lloegr a'r Adran Ddiwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon yn Lloegr ar gymdeithasau cerddorol amatur yn 2008, sy'n nodi fod

³⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol â Keith Griffin, Cyfarwyddwr Tŷ Cerdd, Ionawr 2010.

cerddorion mewn 34% o grwpiau amatur Lloegr wedi mynd ymlaen i fod yn gerddorion proffesiynol.³¹ Nid yw cynllun Synau Iachus felly yn gwrthod cynnwys cerddorion sy'n hyfforddi i fod yn broffesiynol. Eglura Keith Griffin sut y gellir cydnabod y cydweithio rhwng y cynllun amatur â chynllun Live Music Now:

The youngsters who take part in Live Music Now are on the cusp of becoming professionals, [but with] most of them, their background was involved with community music.³²

Dengys felly fod cyswllt amlwg rhwng y ddau. Er hyn, noda mai un gwahaniaeth amlwg a geir rhwng arlwy Synau Iachus a Live Music Now yw'r gwahaniaeth mewn niferoedd. Mae arlwy Live Music Now yn cynnig perfformiadau dwys gan nifer fechan o gerddorion ar wardiau ysbytai, tra mai cymdeithasau cerddorol cymunedol megis corau meibion neu fandiau pres sy'n cymryd rhan ym mherfformiadau Synau Iachus fel arfer. Ceir hefyd nifer o berfformiadau mewn cartrefi henoed, sy'n profi'n llwyddiannus.³³

Goblygiadau ehangach y cynllun

Er mai rhoi arlwy unigryw i gleifion mewn lleoliadau gofal iechyd yw bwriad Synau Iachus, gwelwyd rhai datblygiadau annisgwyl a ddaeth yn sgîl y cynllun. Yn dilyn mwynhad y cleifion yn ystod y perfformiadau, nodir gan Keith Griffin fod rhai ohonynt yn dewis ymuno â'r gymdeithas gerdd wedi iddynt adael yr ysbyty. Sgîl-effaith arall yw fod rhai cleifion neu unigolion sy'n dioddef o wahanol salwch yn mynd ati i sefydlu cymdeithas gerdd eu hunain er mwyn cael perfformio:

There are groups that have actually been formed in order to go and perform in a hospital that have now kept going, and sometimes it's people who are ill themselves ... They formed themselves into a permanent choir. They're not experienced singers, but they're experienced enough to go into a hospital ward, so in a way that's people with some sort of disability or illness performing to other people in the community, so that's a nice spin-off.³⁴

³¹ Fiona Dodd, Andrew Graves & Karen Taws, *Our Creative Talent: The Voluntary and amateur arts in England* (Newcastle upon Tyne, 2008), t. 11.

³² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol â Keith Griffin, Tŷ Cerdd, Ionawr 2010.

³³ Ibid.

³⁴ Ibid.

Dengys hyn y modd y gall cynllun o'r fath ddylanwadu'n ffafriol ar rai mewn lleoliadau gofal iechyd, tra ar yr un pryd gael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles y rhai sy'n cymryd rhan yn y cynllun.

Er ei fod yn gynllun cymharol ddadleuol yng nghyd-destun Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru, mae Synau Iachus yn parhau'n llwyddiannus, ac wedi derbyn nawdd ychwanegol o £50,000 am y flwyddyn 2010/2011, ffaith a ddengys fod y Llywodraeth yn gweld gwerth i gynllun o'r fath. O ystyried dyfodol cerddoriaeth amatur mewn lleoliadau gofal iechyd, mae Keith Griffin yn cydnabod perthnasedd y strwythur pyramid, sydd yn ei dyb ef yn ddylanwad ar weithgaredd o'r fath yng Nghymru:

I'm very much in favour of the pyramid structure, that you have a whole lot of stuff going on at grass roots, that supports the next stage of development through education, then at the top you get your professionals ... in Wales rather than other parts of the country, the route to the top, usually starts at the roots, with the Urdd and school choirs.³⁵

Prin yw'r ddarpariaeth ddiwylliannol a chelfyddydol mewn lleoliadau gofal iechyd yn gyffredinol, ac yn sgîl hyn gellir dadlau fod gan gerddorion o bob haen o'r pyramid a nodir uchod, gyfraniad i'w wneud i adfer y sefyllfa hon.

Gwerthuso'r astudiaethau achos

Gwelir fod yr astudiaeth achos hon yn dra gwahanol i'r ddwy uchod, ac i brosiectau sy'n cynnig hyfforddiant megis cynllun Musique et Santé. Mae'n gynllun unigryw yn hyn o beth, ac yn cynnig arlwy gerddorol o fath gwahanol mewn lleoliadau gofal iechyd. Fodd bynnag, mae angen ystyried yn fanylach y buddiannau a'r gwendidau a geir mewn arlwy broffesiynol neu led-broffesiynol o'i gymharu ag arlwy amatur. Drwy hyn, gellir mynd at graidd y ddadl, a gwerthuso perthnasedd cerddoriaeth amatur mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghymru. Cynhaliwyd cyfweiliadau gyda rhai o gerddorion a threfnwyr y tri chynllun, fel sail ar gyfer y gwerthusiad.

Diffyg cyfweiliadau a pharatoadau

Y ddadl bennaf a gyfyd wrth ystyried yr arlwy yw nad oes modd rhagweld safon y perfformiadau amatur sy'n digwydd dan gynllun Synau Iachus, am na chynhelir cyfweiliadau

³⁵ Ibid.

cyn derbyn cerddorion ar y cynllun. Cynhelir cyfweiliadau gan y ddwy elusen arall er mwyn sicrhau fod y cerddorion a ddefnyddir ganddynt yn addas ar gyfer y gwaith. Er mai'r prif ystyriaeth mewn cyfweiliad yw sicrhau fod y cerddor yn addas ar gyfer y gynulleidfa, mae hefyd yn gyfle i ystyried a yw'r perfformwyr eu hunain yn barod ar gyfer y sefyllfaoedd sydd o'u blaenau. Gallai diffyg trefniant o'r fath fod yn niweidiol i'r perfformwyr yn ogystal â'r cleifion. Dywed un cerddor amatur a fu'n rhan o berfformiad a ariannwyd gan Synau Iachus:

Pan y cerddom ni i mewn, roedd y bobl yn yr ysbyty yn andros o sâl. Roeddem ni wedi meddwl mai dim ond rhyw gyngerdd bach oedd o'n mynd i fod – ond roedd o'n fwy – roeddem ni'n gorfod edrych arnyn nhw ... roeddem ni'n agos atyn nhw ... roedd pawb 'on edge'. Dwi'n meddwl o'n i'n poeni ... beth os fyddai unrhyw beth wedi digwydd? A fydden i'n disgwyl i'r nyrsys fynd atyn nhw? Dwi'n cofio un yn tagu lot, a roeddwn i'n meddwl, 'does neb yn gwneud dim byd – a ddylem ni stopio neu gario ymlaen?'³⁶

Nid yw ymateb o'r fath yn unigryw i gerddorion amatur. Yn yr modd, noda nifer o gerddorion Live Music Now a Music in Hospitals eu bod yn cael eu rhoi mewn sefyllfaoedd anodd, a hynny yn aml am nad yw aelodau o staff y lleoliad yn arsylwi'r cleifion yn ystod y perfformiadau. Honnodd un cerddor ei bod yn teimlo iddi gael ei thrin fel 'baby-sitter'³⁷ yn aml, er bod rheolau'r cynllun yn nodi fod angen i aelodau o staff fod yn bresennol ar bob achlysur. Mae'r ffaith fod cerddorion Live Music Now a Music in Hospitals yn gerddorion proffesiynol neu led-broffesiynol, ac felly wedi arfer perfformio o flaen amrywiol gynulleidfaoedd, yn rhoddi sylfaen addas iddynt ar gyfer y gwaith. Maent hefyd yn derbyn cefnogaeth ac arweiniad cyn dechrau ar y cynllun, sydd yn sicrhau eu bod wedi eu paratoi yn effeithiol ar gyfer y gwaith, ac yn gymwys i ddelio gydag unrhyw anawsterau sy'n debygol o godi.

Gofynion personol

Noda nifer o gerddorion hefyd fod gofynion personol anodd iawn ynghlwm wrth eu gwaith, sy'n gofyn am bersonoliaeth gref er mwyn dod i delerau gyda gofynion emosiynol y

³⁶ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o ogledd Cymru fu'n cymryd rhan yng nghynllun Synau Iachus, Mai 2011.

³⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor proffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

perfformiadau. Ategir hyn yn rhestr *Musique et Santé*,³⁸ sy'n nodi'r angen am sefydlogrwydd emosiynol, ynghyd â nifer o ofynion personol eraill.³⁹ Nododd perfformiwr proffesiynol sydd â phrofiad helaeth o berfformio fod y gwaith a wna mewn lleoliadau gofal iechyd yn fwy llafurus na pherfformiadau arferol, ac yn brofiad sy'n gallu gadael ei ôl am rai dyddiau.⁴⁰ Nodwyd hefyd y gall cynulleidfa o gleifion bregus ymateb yn dra emosiynol mewn perfformiadau, ac y gall hyn yn ei dro ddylanwadu ar y perfformwyr:

Weithiau pan nad wyt ti'n ei ddisgwyl e, pan rwyt ti'n gweld y bobl yn mynd yn 'upset' neu'n emosiynol iawn, rwyt ti'n gorfod dal i ganu, er bod y gwefusau a'r llais yn dechrau [crynu].⁴¹

Cafwyd sylwadau o'r fath gan gerddorion amatur yn ogystal, a nodwyd fod perfformwyr yn aml 'yn eu dagrau' erbyn diwedd y perfformiad.⁴² Byddai cynnal cyfweiliadau o flaen llaw felly yn fodd o sicrhau fod y rhai sy'n cymryd rhan yn addas ar gyfer digwyddiadau o'r fath, a'u bod yn gallu ymdopi mewn sefyllfaoedd anodd ac nad ydynt yn debygol o gael eu heffeithio'n ormodol gan y profiad. O ganlyniad i'r diffyg hwn, derbyniodd Synau Iachus gryn feirniadaeth. Dywed un cerddor proffesiynol sy'n gweithio yn y maes:

Dy' nhw ddim wedi cael cyfweiliad o gwbl, na chlyweliad. A gallaf ddychmygu grŵp o ryw gôr yn troi lan gyda rhyw lyfr carolau ac [yn dweud] 'what page are we on now?' – 'shambles' o'n i'n ei ddychmygu!⁴³

Safon isel perfformiadau

Oherwydd na chafwyd cyfweiliad, cyfyd dadl hefyd am safon a gallu cerddorol perfformwyr Synau Iachus. Safon y perfformiad gaiff y flaenoriaeth gan Live Music Now a hefyd mae'n allweddol i gerddorion proffesiynol Music in Hospitals. Mae'n fater o gryn bryder iddynt nad oes modd sicrhau fod y perfformiadau a gynigir gan gynllun Synau Iachus am fod yn rhai safonol, am na chynhelir clyweliadau ganddynt, ac am fod y cynllun ar gael i unrhyw gymdeithas gerddorol amatur o unrhyw safon.

³⁸ *Musique et Santé, List of skills & competencies required of musicians working in healthcare settings* (Taflen wybodaeth a gyhoeddwyd ar wefan *Musique et Santé*: www.musique-sante.org/en [cyrchwyd ar 29/7/2012]). Gweler Atodiad 1 am fwy o wybodaeth.

³⁹ *Ibid.*

⁴⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor lled-broffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

⁴¹ *Ibid.*

⁴² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol â Keith Griffin, Tŷ Cerdd, Ionawr 2010.

⁴³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor proffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

Yn ôl y therapyddion cerdd, Moss ac O'Neill o Ysbyty Adelaide a Meath, Dulyn:

The absence of accredited training for artists makes it difficult to ensure high-quality standards in this field. For example, how can healthcare managers be sure they select 'good' artists?⁴⁴

Ond dadleua Griffin nad dewis a dethol y cerddorion uchaf eu safon yw'r nod. Pwysleisia fod yr elfen gymdeithasol, anffurfiol yn rhan naturiol o'r digwyddiadau cerddorol y maent yn eu hannog:

The idea is that these are people giving their time and communicating because in a way, the music is the springboard from which they next start to communicate with people, and that is, I think, more important than some sort of arbitrary standard. When people are stuck in hospitals, anything that breaks the monotony is good, particularly if they can join in. It's aspirational, or fulfilling potential, rather than an arbitrary standard of performance.⁴⁵

Cefnogir y ddadl hon gan gerddor amatur a gymerodd ran mewn perfformiad o dan nawdd Synau Iachus mewn uned seiciatrïg fforensig. Er mor arwyddocaol oedd y profiad cerddorol a gafwyd yn ystod y perfformiad, teimlai'r cerddor fod y cyfle i'r cleifion gyfathrebu gyda hwy cyn bwysiced, os nad yn fwy llesol, na'r perfformiad ei hun:

Roedd [y perfformiad] fel dim byd yr oeddwn i wedi bod ynddo fe o'r blaen. Roedd y therapydd cerdd wedi gwneud cân gyda dyn oedd yna, a mi wnaeth e ei chanu hi i ni ar y gitar ar ddiwedd y perfformiad. Roeddech chi'n gallu gweld bod hynna wedi bod yn help mawr iddo fe. Fe ges i brofiad o weld sut mae cerddoriaeth yn gallu gwneud lles.⁴⁶

Dengys y ddadl hon fod lle i ddigwyddiadau cerddorol anffurfiol mewn lleoliadau o'r fath. Mae hyn yn cynnig amgylchedd ymlaciedig sy'n rhoi cyfle i gleifion fod yn rhan o brofiad cymdeithasol, a theimlo'n gyfforddus i'w mynegi eu hunain drwy gerddoriaeth.

Fodd bynnag, gallai digwyddiadau o'r fath ennyn ymateb dwys gan gleifion, a dylai'r cerddorion fod wedi eu paratoi ar gyfer ymdopi â hyn. Teimlir y byddai datblygu system gyfweld sylfaenol ar gyfer cerddorion neu arweinwyr cymdeithasau cerddorol sy'n cymryd

⁴⁴ Moss & O'Neill, 'What training do artists need to work in healthcare settings?', 104.

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o ogledd Cymru, Mai 2011.

rhan ym mherfformiadau Synau Iachus yn fodd o sicrhau nad oes goblygiadau negyddol yn codi o'u perfformiadau, a bod pawb yn elwa ohonynt.

Repertoire

Dadleua cerddorion proffesiynol sydd yn gweithio yn y maes fod y dewis o *repertoire* yn ystyriaeth hanfodol ar gyfer llwyddiant eu perfformiadau.⁴⁷ Nodir er enghraifft nad yw'r *repertoire* sydd yn addas ar gyfer ysbytai a chartrefi bob amser yn addas ar gyfer lleoliadau mwy dwys, megis hosbis. Hefyd, honna arbenigwyr fod i gerddoriaeth arwyddocâd emosiynol a phersonol sy'n amrywio o un unigolyn i'r llall. Dywed y therapyddion cerdd Mercédès Pavlicevic:

For many cultural groups there may be religious or historical associations (and sensitivities) around certain music. Don't therefore assume that ... everyone will all sing/play the music with similar attitudes.⁴⁸

Er bod gan gerddorion proffesiynol brofiad helaeth o weithio gyda *repertoire* eang, a bod cerddorion ifanc Live Music Now yn derbyn cefnogaeth a hyfforddiant ar gyfer yr agwedd hon o'u gwaith, mae ymdopi gydag ymateb rhai cleifion i ddarnau penodol o gerddoriaeth yn parhau yn heriol:

Mae rhai yn gallu bod yn [chwerw] tuag at gerddoriaeth – [mae'n] dod yn ôl ag atgofion dyw pobl ddim eisiau. Os oes pobl yn dechrau llefain a galaru, i raddau rwyf ti moyn stopio achos dwyt ti ddim eisiau iddyn nhw alaru gormod. Dwi ddim eisiau eu 'upseto' nhw, ond ar y llaw arall, mae nhw'n hoffi cael yr atgofion hynny hefyd ... mae nhw wastad yn dweud eu bod nhw wedi ei fwynhau, [a'i fod wedi] dod nôl ag atgofion hyfryd iddyn nhw.⁴⁹

Nodwyd yr un ymateb gan gerddor amatur a berfformiodd mewn parti Nadolig mewn uned seiciatreg fforensig o dan nawdd Synau Iachus. Yn wreiddiol, ceisiwyd dewis *repertoire* a fyddai'n osgoi ennyn ymateb rhy emosiynol er mwyn osgoi sefyllfa anodd. Fodd bynnag, teimlwyd wrth edrych yn ôl ar y perfformiad y byddai cerddoriaeth o'r fath wedi bod yn fwy effeithiol, ac o fudd i'r cleifion:

⁴⁷ Musique et Santé, *List of skills & competencies required of musicians working in healthcare settings*.

⁴⁸ Pavlicevic, *Groups in Music*, tt. 67-68.

⁴⁹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor lled-broffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

Mi wnaethom ni chwarae 'Silent Night', ac roedd yn drefniant eithaf llyfn a thawel. Roedd hwnna yn eithaf emosiynol yn y diwedd, a hwnna gaeth y mwyaf o ymateb. Hwnna ro'n nhw wedi ei fwynhau fwyaf, felly o edrych yn ôl, falle bod cael ymateb yn beth da, hyd yn oed os taw ymateb gwael yw e – falle ei fod e'n dweud rhywbeth am y person.⁵⁰

Er hyn, mewn amgylchiadau o'r fath, nid yw'n bosibl dehongli beth yn union yw teimladau'r cleifion, ac felly byddai cael aelodau o staff neu therapyddion hyfforddedig wrth gefn i fod o gymorth i rai sy'n teimlo'n emosiynol yn fuddiol, ac yn lleihau'r baich a fyddai ar gerddorion dibrofiad.

Yn ogystal â rhoi ystyriaethau i arwyddocâd emosiynol eu *repertoire*, dywed cerddorion proffesiynol fod angen ystyried nifer o ffactorau eraill. Awgrymir y dylid addasu *repertoire* wrth ddelio gyda chleifion o wahanol oedrannau, neu wahanol ddiwylliannau e.e. nodir fod caneuon adnabyddus o'r 40au a'r 50au fel arfer yn boblogaidd iawn gyda'r henoed, ac alawon Cymreig megis 'Myfanwy' ac 'Yr Eneth Ga'dd ei Gwrthod', a cherddoriaeth y delyn yn boblogaidd mewn cartrefi henoed mewn lleoliadau lle y ceir canran uchel o siaradwyr Cymraeg.⁵¹ Nodir fod angen cymryd gofal wrth lunio amserlen ar gyfer *repertoire* i osgoi cael yr un math o gerddoriaeth am gyfnod rhy hir, a cheisio ystyried ffyrdd i hybu rhyngweithiad lle bo modd, e.e. dywed un cerddor proffesiynol ei bod yn ceisio arbrofi drwy gynnal cwis yn ystod rhai caneuon adnabyddus er mwyn ysgogi'r cof gyda'r henoed.⁵² Nodir yn arbennig yr angen i allu ymateb i ofynion y gynulleidfa, gan deimlo'n hyderus i allu byrfyfyrion neu chwarae caneuon ar gof, yn ôl y gofyn, nodwedd bwysig a nodwyd hefyd yn ngwaith *Musique et Santé*.⁵³ Nododd un cerddor proffesiynol hefyd fod perfformio mewn lleoliadau gofal iechyd yn gofyn am dechnegau lleisiol mwy sensitif na'r arfer:

Rwyt ti'n gorfod dysgu sut i ganu'n ddistaw, mewn ffordd, a pheidio 'beltio', achos mae cymaint o hen bobl yn cuddio eu clustiau pan mae unrhyw nodyn uchel, felly rwyt ti'n 'tonio' popeth lawr.⁵⁴

Dadleuir ei bod yn dasg anodd i gerddor amatur ymateb i'r gofynion hyn yn effeithiol. Byddai angen neilltuo llawer o amser ymlaen llaw i baratoi *repertoire* perthnasol. Byddai

⁵⁰ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o ogledd Cymru, Mai 2011.

⁵¹ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor lled-broffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

⁵² Ibid.

⁵³ *Musique et Santé, List of skills & competencies required of musicians working in healthcare settings.*

⁵⁴ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor lled-broffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

sicrhau ymweliad â'r lleoliad yn flaenorol er mwyn dod i adnabod y cleifion a chael dealltwriaeth o'r math o gerddoriaeth a fyddai'n addas yn drefniant buddiol. Yn arbennig gan fod cynllun Synau Iachus yn cynnig tâl am y perfformiadau, awgrymir fod dyletswydd ar y trefnwyr i sicrhau fod yr arlwy a gynigir yn addas, ac nad yw'n achosi gofid i'r cleifion.⁵⁵

Ond honna cynrychiolydd o Synau Iachus fod cerddorion a chymdeithasau cerddorol cymunedol yn ddigon profiadol i ymgymryd â'r gwaith hwn, gan fod ganddynt eisoes ddigon o brofiad perfformio yn eu cymunedau, ac oherwydd ehangder eu *repertoire* mewn perfformiadau cyhoeddus:

Certainly in terms of the *repertoire*, they've learnt how to tailor the *repertoire* to the organisations, because [of] what they can do [as] community based musicians. Their *repertoire* is often much wider because they're used to putting on this variety of concerts in different areas, so that, particularly with the brass bands, if they go into an Alzheimer's Ward [and] they've requested things – 'can you play this hymn?', they've got them and performed them. Because they're used to doing that, there's no problem.⁵⁶

Fodd bynnag, gan nad oes cyfle i roi cyfweliadau ymlaen llaw ar gyfer perfformiadau Synau Iachus, gellir honni fod elfen o or-gyffredinol yn y dyfyniad uchod. Ni ellir dweud yn ddiagramheuol fod pob un o'r cerddorion amatur sy'n cymryd rhan yn meddu ar y ddawn a ddisgrifir.

Diffyg hyfforddiant

Un ffactor a ystyrir i fod yn anhawster i gynllun Synau Iachus yw na chynigir hyfforddiant ar gyfer eu cerddorion cyn iddynt gynnal eu perfformiadau. Er na chynigir hyfforddiant dwys ar gyfer cerddorion Music in Hospitals, ystyrir eu bod yn ddigon profiadol fel perfformwyr proffesiynol i weithio yn y maes. Yn ogystal, cynigir amrywiaeth o gyfleon ar ddechrau eu cyfnod gyda'r elusen i fynychu perfformiadau cerddorion eraill, er mwyn rhoi paratoad addas ar eu cyfer. Gan fod Live Music Now yn gweithio gyda cherddorion ifanc, darperir mwy o hyfforddiant mewn amrywiol feysydd ar eu cyfer, fel y nodwyd uchod. Fodd bynnag, nid oes unrhyw arweiniad o'r fath ar gael ar gyfer cerddorion Synau Iachus.

⁵⁵ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor proffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

⁵⁶ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o ogledd Cymru, Awst 2011.

Ar un llaw, gellir dadlau nad oes angen hyfforddiant ar y perfformwyr, am nad ydynt yno i weithio ar lefel ddwys, therapiwtig. Nod ac amcan sylfaenol Synau Iachus yw cynnig arlwy sy'n gyfrwng adloniant a mwynhad cymdeithasol. Gan fod y perfformwyr eisoes yn aelodau o gymdeithasau cerddorol amatur, gellir tybied eu bod eisoes yn gyfarwydd â chynnig arlwy o'r fath. Dywed Griffin:

The intention was that it should be very simple, that you didn't have to fill-in a whole mass of complicated things, and intentionally, there is no specific training. But in a way, they're never in a one to one situation. There has to be nursing staff around when they're delivering this. And the choirs etc. are identified as visitors. There's a lot of red herrings [such as] 'do you need a licence?' ... but we've cleared all of that. They're there at the invitation of the hospital. For the majority of the community based groups, their bread and butter is derived from communicating with local people, so I'm not worried on that account.⁵⁷

Fodd bynnag, dadleir y gallai hyn danseilio gwerth cerddorion proffesiynol sydd wedi ymlafnio i gael blynyddoedd o hyfforddiant a phrofiad.

Peryglu'r arlwy broffesiynol a'r arlwy wirfoddol

Pryder amlwg ymhlith rhai sy'n weithgar yn y maes yn y sefyllfa economaidd fregus sydd ohoni yw fod hyrwyddo cerddoriaeth amatur yn golygu na fydd ymrwymadau i ariannu arlwy 'proffesiynol' cerddorol yn bod yn y dyfodol, gan y bydd y mwyafrif o leoliadau gofal iechyd yn bodloni ar yr amatur, am ei fod yn rhatach. Er hyn dadleua cyfarwyddwr Synau Iachus fod lle i'r ddau fath o arlwy:

It's about the ability to use what is actually already available. More money will help, but we are not paying a professional fee for the performance- they're not doing it for the money. That's the difference between [Healthy Sounds] and Artists in Residence. It's their bread and butter. I'm not suggesting for a moment they shouldn't be paid, [but] there are seven days in a week and you don't get a performance every day. The aim I suppose should be to have at least two to three performances in the hospital every week. We're nowhere near that [at the moment], so there's plenty of opportunity still.⁵⁸

Noda Bill Hyde o Music in Hospitals fodd bynnag fod y sefyllfa bresennol yn codi problem, gan fod nifer o gerddorion amatur yn perfformio mewn cartrefi henoed, a hynny am bris llai

⁵⁷ Ibid.

⁵⁸ Ibid.

na'r hyn a ofynnir ganddynt hwy. Dadleuir fod hyn yn dibrisio gwerth eu cerddorion proffesiynol hwy, yn enwedig gan fod Music in Hospitals yn gofyn i'r cartref ei hun i dalu am gyfran o gostau'r perfformiad proffesiynol:

There's a lot of people who would regard themselves as special musicians ... working for £20-£30, so we don't get anything ... Everybody has to make a living, but when they're doing it for £30, using backing tapes – which we won't allow as a charity – you can see some of the problems. Especially when money is tight in a lot of the residential and nursing homes and in the voluntary sector, they are going [to go] for the cheapest artists.⁵⁹

Gobaith Hyde yw fod rheolwyr lleoliadau gofal iechyd yn gwerthfawrogi safon uchel eu perfformwyr, ac yn sgîl hyn yn fodlon talu'r costau ychwanegol am eu perfformiadau. Ond pan fo cynni ariannol yn llethu'r Gwasanaeth Iechyd, ymddengys yn annhebygol fod sicrhau perfformiad cerddorol o safon uchel am fod yn flaenoriaeth ganddynt. Mae'r ffaith fod yr ychydig arian cyhoeddus sydd ar gael yng Nghymru i ddatblygu arlwy gerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd yn mynd i gerddorion amatur yn debygol o leihau'r adnoddau ariannol fydd ar gael i gefnogi perfformiadau proffesiynol yn y pen draw:

There's a place for amateur music ... there's a place for everybody ... it's a question of what you are saying you offer ... This only became an issue when some money⁶⁰ was put forward [Healthy Sounds]. Amateur musicians have been going into hospitals and homes for the elderly for donkey's years, but suddenly there was some money put forward ... It's taking money away from professional musicians, and there's precious little to go around – that's a key point.⁶¹

Dadleuir hefyd na ddylai arian fod wedi cael ei fuddsoddi yn y maes cyn trafod gyda rhai sydd eisoes yn darparu gwasanaeth yn y maes, er mwyn cael gwell dealltwriaeth o'r modd y dylid mynd ati i wario'r arian. Cwyn rhai yw fod y Llywodraeth wedi gwastraffu arian drwy ddechrau cynllun newydd, yn hytrach na chefnogi cynlluniau oedd eisoes yn bodoli, o dan arweiniad rhai sydd â phrofiad o weithio yn y maes.⁶² Fodd bynnag, dadleua Griffin i gysylltiad gael ei wneud rhwng Tŷ Cerdd a'r Llywodraeth er mwyn trafod y cyfraniad y gall

⁵⁹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Bill Hyde, Music in Hospitals, Tachwedd 2009.

⁶⁰ £25,000 am 2007/2008, yna £50,000 y flwyddyn.

⁶¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor proffesiynol o dde Cymru, Ebrill 2010.

⁶² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor proffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

cymdeithasau cerddorol amatur ei wneud i'r gymuned leol. Ymatebodd y Llywodraeth drwy nodi y dylid ymestyn y buddion hyn i leoliadau gofal iechyd hefyd:

The way to do this was to encourage performances in hospitals, but not just to patients, but people who were there, sitting and waiting and so on, and make that whole environment better⁶³

Gellir ystyried mai gwella'r amgylchedd mewn lleoliadau gofal iechyd yw prif hanfod Synau Iachus yn ôl y bwriad gwreiddiol, yn hytrach na chynnig perfformiadau mwy dwys fel a geir gan Live Music Now a Music in Hospitals. Ond gan mor gyffredinol ac annelwig yw'r manylion a'r canllawiau ar gyfer perfformiadau Synau Iachus, gellir dadlau fod nifer o'r perfformiadau yn fwy na cherddoriaeth gefndirol mewn ystafelloedd aros, fel yr awgrymir yn y dyfyniad uchod.

Dadl gymharol ddiweddar yw'r ddadl ariannol uchod, gan fod cerddorion amatur wedi bod yn ymweld â lleoliadau gofal iechyd i berfformio ers blynyddoedd lawer, a hynny yn ddi-dâl. Yn wir, wrth gyfeirio at sefyllfa Cerddoriaeth mewn Iechyd yng Nghymru yn ystod yr 80au, nodwyd gan Elinor Bennett yn ei hadroddiad ar Therapi Cerdd yn Awstralia fod rhywfaint o waith gwirfoddol ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles eisoes yn digwydd yng Nghymru, ond fod hyn i raddau helaeth yn ddibynnol ar unigolion sy'n frwdfrydig dros y maes.⁶⁴ Awgryma Griffin fod perfformiadau cerddorol gwirfoddol mewn lleoliadau gofal iechyd bellach wedi dod yn beth cyffredin ymysg cerddorion amatur. Mewn atebion i holiaduron a ddsbarthwyd ymysg cerddorion cymunedol yng Nghymru cyn sefydlu Synau Iachus ym Mawrth 2008, awgrymwyd fod nifer o gerddorion cymunedol amatur yn cyflawni'r gwaith hwn yng Nghymru eisoes, ac na fyddent yn dymuno derbyn arian na thâl am eu cyfraniad gwirfoddol i'r gymuned gofal iechyd.⁶⁵ Dengys hyn berygl arall cynllun Synau Iachus. Yn ogystal â bod yn berygl i'r arlwy broffesiynol, gellir dadlau fod darparu nawdd ariannol ar gyfer cynllun Synau Iachus yn tanseilio'r gwaith gwirfoddol pwysig a oedd eisoes yn bodoli yng Nghymru. Byddai perygl i gymdeithasau cerdd, wedi derbyn rhodd ariannol am gynnal perfformiadau mewn lleoliadau gofal iechyd o dan gynllun Synau Iachus fod yn amharod i ddychwelyd i gyflawni'r gwaith yn wirfoddol ac yn ddi-dâl.

⁶³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Keith Griffin, *Tŷ Cerdd*, Ionawr 2010.

⁶⁴ Bennett, *Report on a Visit to Australia*, t. 51.

⁶⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Keith Griffin, *Tŷ Cerdd*, Ionawr 2010.

Nifer y perfformwyr

Am fod perfformwyr Music in Hospitals a Live Music Now yn rhai proffesiynol neu led-broffesiynol, wedi iddynt lwyddo mewn clyweliad a chael eu derbyn, maent yn dueddol o weithio ar eu pennau eu hunain, neu mewn grŵp bychan, dethol o gerddorion, sy'n dra gwahanol i'r hyn a geir dan gynllun Synau Iachus. Gellir dadlau fod nifer fawr o gerddorion mewn lleoliad cymharol gyfyng yn gallu amharu ar naws yr ystafell, ac i raddau fod yn rhyddwys i'r cleifion. Dywed Bill Hyde o Music in Hospitals:

We take usually up to trios – we take solo artists, duos, trios, we don't usually go beyond that, because the bulk of our homes are quite small, and you can't very well stick 6-7 people into venues – that just changes the balance altogether.⁶⁶

Profa hyn y gwahaniaeth amlwg sy'n bodoli yn y maes o gofio fod Synau Iachus yn cynnig perfformiadau mewn ysbytai gan gorau meibion sy'n niferus. Yn wir, cynhaliwyd un cyngerdd yn Ysbyty Cyffredinol Gorllewin Cymru gan Gôr Caerfyrddin â phedwardeg saith o aelodau'r côr yn perfformio.⁶⁷ O dan rhai amgylchiadau, gellir dadlau nad yw niferoedd uchel o berfformwyr yn addas, nac yn arddangos sensitifrwydd i'r lleoliad gofal iechyd. Nododd cynrychiolydd o Wasanaeth Iechyd Gwladol mewn un ardal o dde Cymru:

The only inflexibility that I found is that the choir sound is embodied by the body of the choir. They wanted to go and sing at a very small rehabilitation hospital for elderly patients, and some are elderly mentally ill patients. The Sister said that you can't have any more than 15-20 choir members, otherwise the [patients] would just be overwhelmed. And the reaction from the choir was 'well, we can't bring any less than 50 – that's the choir'. I can see where the choir is coming from, but that's just too much.⁶⁸

Mae'r ymateb a gafwyd i sefyllfa o'r fath gan un o gerddorion Synau Iachus yn dra dadleuol, ac yn arddangos na roddir ystyriaeth sensitif i ofynion y claf ym mhob achos:

Where you might think a brass band in a [small] room might be awfully loud, so many elderly people are deaf, I think they're not too worried about that.⁶⁹

⁶⁶ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a Bill Hyde, Music in Hospitals, Tachwedd 2009.

⁶⁷ 26 Tachwedd 2008: Côr Caerfyrddin yn Ysbyty Cyffredinol Gorllewin Cymru (Gwybodaeth o restr anghyhoeddedig o sylwadau ar berfformiadau Synau Iachus).

⁶⁸ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a chynrychiolydd o'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol mewn ardal o dde Cymru, Mawrth 2010.

⁶⁹ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o dde Cymru, Ionawr 2010.

Dengys sylwadau o'r fath fod rhai cerddorion amatur yn gor-gyffredinoli am gyflwr eu cynulleidfa, a thrwy hyn maent yn arddangos diffyg ymwybyddiaeth a sensitifrwydd o anghenion y cleifion. Petaent wedi eu paratoi yn fwy effeithiol o flaen llaw, boed drwy fynychu'r lleoliad o flaen llaw, neu drwy dderbyn hyfforddiant rhagarweiniol, byddent yn fwy tebygol o ddangos sensitifrwydd addas ar gyfer gwahanol sefyllfaoedd mewn lleoliadau gofal iechyd.

Cysylltiadau aml-genhedlaeth

O ystyried y buddion cymdeithasol a geir o berfformiadau amatur, gellir dadlau y byddai cleifion yn werthfawrogol o unrhyw *repertoire*, os yw'r perfformwyr at eu dant. Nodwyd er enghraifft y gallai perfformiad gan blant ysgol mewn cartref henoed gael ei groesawu beth bynnag fo'r *repertoire*, yn sgîl y cysylltiad a wneir rhwng cenedlaethau.⁷⁰ Yn wir, cyfeiria'r therapydd cerdd Melissa Brotons at dystiolaeth sy'n awgrymu fod cynnal digwyddiadau cerddorol gyda phlant yn hybu ymateb cymdeithasol ymysg rhai sy'n dioddef o ddementia.⁷¹ O ystyried hyn, un o ragoriaethau Synau Iachus sydd yn ei osod ar wahân i'r cynlluniau eraill yw'r defnydd o gerddoriaeth i ddwyn gwahanol genedlaethau ynghyd. Mae'r buddion a geir o'r cyfle unigryw hwn eto yn hybu lles cymdeithasol sydd y tu-hwnt i faes iechyd cyffredinol:

Mae Synau Iachus yn dathlu, nid yn unig yr iechyd cymunedol a'r manteision cymdeithasol sylfaenol sy'n dilyn o barhau i gymryd rhan weithredol mewn corau ac ensemblau offerynnol, ond hefyd y manteision rhyng-genedliadol o greu cerddoriaeth.⁷²

Dywed Griffin fod yr amrywiaeth yn oed eu perfformwyr yn un o brif fuddion y cynllun. Gan fod canran uchel o aelodau corau meibion yn perthyn i'r genhedlaeth hŷn, gellir dadlau fod nifer o fuddion i'w cael wrth roi cyfle iddynt fynd i berfformio mewn cartrefi henoed lle y ceir aelodau o'r un genhedlaeth, a thrwy hyn leihau'r bwlch rhwng y gymdeithas a lleoliadau gofal iechyd. Ar y llaw arall, noda'r buddion a geir drwy gael plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn perfformiadau:

You're getting school groups going in and performing to older people, and that's a nice intergenerational link ... They've also, in some cases, found, particularly

⁷⁰ Ibid.

⁷¹ Melissa Brotons, 'Overview of the music therapy literature relating to elderly people' yn David Aldridge (ed.), *Music Therapy in Dementia Care* (London & Philadelphia, 2000), t. 54.

⁷² Tŷ Cerdd, *Adolygiad*, t. 15.

with the youngsters going in singing, that they've got the older people to join in, and that's worked particularly well.⁷³

Eto cefnoga hyn ddamcaniaeth Ruud⁷⁴ am bwysigrwydd cerddoriaeth ar lefel gymdeithasol a chymunedol, sy'n fudd gwahanol i'r hyn a gynigir ym mherfformiadau Music in Hospitals a Live Music Now.

Pwysigrwydd ieithyddol a diwylliannol

Mae angen rhoi ystyriaeth arbennig i ofynion personol y cleifion mewn lleoliadau gofal iechyd. Mae hyn yn arbennig o wir wrth ystyried iaith a diwylliant yng Nghymru. Dywedir fod Music in Hospitals a Live Music Now yn gwneud pob ymdrech i gael cerddorion sy'n siarad Cymraeg i berfformio mewn ardaloedd lle mae canran uchel o'r boblogaeth yn ddwyieithog. Dywed y cerddorion eu hunain fod hyn yn allweddol bwysig, ac o gymorth wrth greu cysylltiad agos gyda'r cleifion.⁷⁵ Ymddengys fod hyn hefyd yn ystyriaeth y tu hwnt i Gymru, gydag arweinwyr Live Music Now a Music in Hospitals yr Alban hefyd yn cydnabod fod defnyddio'r iaith a'r traddodiad brodorol yn eu perfformiadau yn allweddol gyda rhai carfanau o'r henoed. Nodir fod hyn yn fodd i gerddorion ddangos eu bod yn rhannu yr un diwylliant ac etifeddiaeth â'r cleifion, a thrwy hyn ei gwneud yn haws i greu cysylltiad â hwy.⁷⁶

If we have Gallic speakers and Gallic singers, I have to say that is a real bonus for us, because it's being able to offer something different, particularly to elderly people in the highland community ... where they have spoken Gallic in their youth. For people with Dementia for instance, having someone who can speak in the language of their own childhood can unlock all sorts of things.⁷⁷

Gellir dadlau y byddai cerddorion amatur o'r gymdeithas leol yn fwy effeithiol wrth wneud cysylltiad ystyriol o'r fath gyda chleifion, am eu bod o bosibl yn fwy tebygol o fod yn hanu o'r un gymuned ac felly yn rhannu'r un diwylliant, iaith a thafodiaith. Ar un llaw, gall hyn

⁷³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Keith Griffin, Tŷ Cerdd, Ionawr 2010.

⁷⁴ Ruud, 'Music and the Quality of Life', 86-97.

⁷⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor proffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

⁷⁶ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Carol Main, cyfarwyddwraig Live Music Now yn yr Alban, Ionawr 2010.

⁷⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac Alison Frazer, cyfarwyddwraig cangen yr Alban o Music in Hospitals, Ionawr 2010.

sicrhau fod y profiad cymdeithasol yn fwy naturiol i'r cleifion, ac o bosibl yn creu awyrgylch mwy ymlaciedig.⁷⁸

Lles cymdeithasol

Dylid cydnabod ei bod yn annhebygol fod gan gantorion amatur o'r gymuned leol brofiad blaenorol o berfformio o dan amgylchiadau dwys mewn lleoliadau gofal iechyd, ac o ganlyniad nad ydynt bob amser yn ymwybodol o'r math o awyrgylch a geir yno. Yn sgîl hyn, dylid bod yn sensitif o deimladau'r cerddorion wrth iddynt berfformio mewn lleoliadau anodd. Nododd nifer o gerddorion proffesiynol hyd yn oed iddynt deimlo'n anghyfforddus mewn lleoliadau gofal iechyd yn sgîl ymateb y gynulleidfa. Nododd rhai nad yw cleifion bob amser yn ymateb yn ffafriol (e.e. 'Dwi'n cofio canu yng Nghaerdydd, ac roedd pobl yn gofyn 'pryd chi'n bennu nawr?'),⁷⁹ sy'n dra gwahanol i berfformiadau cyhoeddus arferol. Gallai hyn fod yn arbennig o anodd i gerddorion amatur. Nododd un therapydd cerdd iddi fynychu perfformiad gan fand pres mewn uned seiciatreg dros gyfnod y Nadolig. Nododd y gallai fod yn brofiad brawychus i gerddorion amatur berfformio mewn lleoliad o'r fath:

They played beautifully. They really gave a lot to the patients ... but I wonder how they felt – they had to go through these double doors, and people outside have ideas of how this place might be and so don't support people going into places like that.⁸⁰

Ar y llaw arall, gellir dadlau fod buddion i'w cael o'r ddwy ochr wrth fynd ag aelodau o'r gymdeithas leol i berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd, o drin y sefyllfa yn sensitif, a dangos digon o gefnogaeth i'r cerddorion amatur. Yn ogystal â datblygu cyfle i'r cleifion fod yn rhan o'r gymuned leol, gwelir fod yng nghynllun Synau Iachus gyfle i leihau y tabŵ a geir yn y gymdeithas o rai lleoliadau gofal iechyd. Er enghraifft, dywed cerddor amatur a fu'n rhan o berfformiad mewn Uned Seiciatrig Fforensig i'r profiad o fynd i'r lleoliad gwahanol hwn fod yn llai ofnus na'r hyn a ddisgwyliwyd ymlaen llaw:

Pan gyrhaeddom ni, roeddem ni'n gorfod mynd drwy [drefn] wahanol ... dim cael eich cloi i mewn, ond roeddech chi'n gorfod gwneud pethau [gwahanol] ... roedd staff yn gorfod bod yn bresennol bob amser ... roedd hynna tamaid bach yn 'scary'. Ond a dweud y gwir, ro'n i'n iawn trwy'r [perfformiad] i gyd ... Eu parti

⁷⁸ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o ogledd Cymru, Mai 2010.

⁷⁹ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a cherddor lled-broffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

⁸⁰ Cyfweliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o ogledd Cymru, Rhagfyr 2009.

Nadolig nhw oedd e, felly roedd e'n 'laid back'. Na, do'n i ddim yn ei weld e'n beth caled i'w wneud.⁸¹

Gallai creu cysylltiadau o'r fath fod yn fuddiol iawn hefyd i dawelu pryderon aelodau o'r gymdeithas o'r hyn a geir mewn lleoliadau gofal iechyd.

Mae perfformiadau o'r fath hefyd yn fodd i hybu'r ymdeimlad o hunan-werth ymysg cerddorion yn sgîl eu cyfraniad cymdeithasol, a allai ddylanwadu'n ffafriol ar eu lles.⁸² Nodwyd gan gerddorion amatur a cherddorion proffesiynol fel ei gilydd eu bod yn cael llawer o bleser o berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd. Noda cerddorion proffesiynol er enghraifft ei fod yn gyfle iddynt gael gwell dealltwriaeth o effaith cerddoriaeth ar bobl, a thrwy hyn ddylanwadu arnynt fel cerddorion:

Dwi'n dod gartre ar ôl [perfformiad], a meddwl, 'dyna pam dwi'n canu – mae'n rhoi gymaint i'r bobl.'⁸³

Nodwyd yn yr un modd gan gerddorion amatur eu bod yn cael gwefr o weld fod eu perfformiad yn gwneud gwahaniaeth:

Beth sy'n neis ydy gweld nhw yn neud rhyw fath o symudiad – rydych chi'n gwybod bod o'n gweithio ... mae'r gerddoriaeth yn gweithio.⁸⁴

Gall hyn ddylanwadu'n ffafriol ar les y cerddorion, wrth iddynt deimlo eu bod yn gwneud cyfraniad, a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi, ffactor bwysig wrth ystyried hybu iechyd, ac osgoi salwch meddyliol megis iselder. Dywed Keith Griffin mewn adroddiad gan Dŷ Cerdd pan y dechreuodd cynllun Synau Iachus:

Wrth hyrwyddo'r fenter newydd, roedd y ddau weinidog [Edwina Hart a Rhodri Glyn Thomas] yn cydnabod y cyfraniad a wneir gan gerddoriaeth amatur i fywyd yn y gymuned leol, yn ogystal â'r manteision i iechyd a lles cyffredinol sy'n deillio o gymryd rhan mewn gweithgareddau cerddorol. Rhoddwyd pwyslais mawr ar y ffactor 'teimlad braf' sy'n gallu deillio o gerddoriaeth yn achos cleifion ac ymwelwyr fel ei gilydd.⁸⁵

⁸¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o ogledd Cymru, Mai 2010.

⁸² World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

⁸³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor lled-broffesiynol o dde Cymru, Awst 2011.

⁸⁴ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o ogledd Cymru, Mai 2011.

⁸⁵ Tŷ Cerdd, *Adolygiad*, t. 13.

Gwelir fod hyn yn edrych ar Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles o safbwynt tra gwahanol, sef y defnydd o gerddoriaeth i hybu iechyd ymysg y cerddorion amatur eu hunain. Cefnoga'r syniad hwn ddamcaniaeth Ruud⁸⁶ a drafodwyd uchod ynghylch pwysigrwydd cerddoriaeth amatur ar lefel gymdeithasol fel cyfrwng i hybu iechyd.

Yr Ateb

Dengys cynllun Synau Iachus flaengaredd y Llywodraeth yn eu parodrwydd i ddatblygu buddion Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Cydnabyddir fod i gerddoriaeth amatur yng Nghymru fuddion cymdeithasol, ac ymdrechir yn y cynllun hwn i ledaenu'r buddion hyn i leoliadau gofal iechyd, er mwyn i gleifion hefyd gael elwa o'r cyfuniad o brofiad cymdeithasol a cherddorol. Fodd bynnag, dylid ystyried a yw hyn yn un cam yn rhy bell yn y broses o ddatblygu y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru. Yn eu brys i ddatblygu'r cynllun, hepgorwyd y camau cyntaf sylfaenol y dylid eu cymryd wrth lunio cynllun o'r fath. Ni ystyriwyd y math o arweiniad a roddir gan elusennau sydd eisoes yn cynnig gwasanaeth o'r fath ym Mhrydain a thu-hwnt, er mwyn gweld enghreifftiau o arfer dda. Gyda thueddiad y Llywodraeth o fabwysiadu cynlluniau 'newydd' megis Synau Iachus heb ystyriaeth o'r fath, mae'r gwaith sydd eisoes yn cael ei wneud gan fudiadau elusennol yn dueddol o gael ei anwybyddu a'i ddibrisio.

Ar y llaw arall, rhaid cydnabod fod cryfderau nodedig i'r cynllun, sy'n cynnig buddion cymdeithasol ychwanegol i'r hyn a geir gan gerddorion mwy proffesiynol. Yn sicr, o gymryd rhai camau i gryfhau cynllun Synau Iachus, mae lle amlwg i'r ddau fath o arlwy.

Yr angen sylfaenol yw datblygu cyfleoedd i gynnig arweiniad i gerddorion cyn iddynt gynnig perfformiadau mewn lleoliadau gofal iechyd. Dylai natur a dwyster y cyfleoedd hyn amrywio yn ôl y math o leoliad gofal iechyd a fynychir, a natur y perfformiad, e.e. gellir dadlau y dylid cynnig mwy o arweiniad i rai sy'n cynnig perfformiad ar ward mewn uned seiciatrig, na rhai sy'n perfformio ym mynedfa ysbyty. Gallai'r cyfleoedd amrywio o gyrsiau hyfforddi arbenigol i ganllawiau cyffredinol y gellid eu dosbarthu i gymdeithasau cerddorol cyn eu perfformiad. Byddai'n fuddiol i gydweithio gydag arbenigwyr megis therapyddion cerdd wrth baratoi deunyddiau o'r fath, er mwyn dwyn o'u profiad a'u harbenigedd. Dylid hefyd sefydlu proses ragarweiniol wrth ddewis cerddorion sy'n perfformio yn enw Synau

⁸⁶ Ruud, 'Music and the Quality of Life', 86-97.

lachus. Pe na chredir fod cyfweiliadau bob amser yn ymarferol nac ychwaith yn berthnasol o ystyried rhai perfformwyr e.e. disgyblion ysgol, dylid gwneud ymdrech i sicrhau fod y perfformiad a gynigir yn addas ar gyfer y lleoliad dan sylw, a bod y perfformwyr wedi eu paratoi yn ddigonol ar gyfer y profiad o'u blaenau. Awgrym bellach a nodwyd gan gerddor amatur oedd y dylid penodi cydlynnydd a fyddai'n arsylwi'r cynllun. Caiff hyn ei grisialu yn y dyfyniad isod:

Dwi'n credu ei fod yn dda [achos] mae'n rhoi cyfle i bobl berfformio. Ond byddai rhyw fath o bobl yn edrych dros yr holl beth – os byddai rhyw gorff yn edrych dros yr holl beth, i wneud yn siŵr fod pobl 'decent' yn mynd 'na, ddim jyst yn mynd mewn a gwneud pobl i deimlo'n anghyfforddus. Bod rhyw fath o safon.⁸⁷

Byddai cydlynnydd o'r fath hefyd yn gallu chwarae rôl allweddol wrth werthuso'r perfformiadau. Byddai paratoi dull addas o ymchwilio i effeithiolrwydd y perfformiadau, sy'n cloriannu'r buddion yn ogystal ag awgrymu newidiadau a datblygiadau addas ar gyfer y cynllun yn fodd o sicrhau cynladwyedd i'r cynllun, ac yn ffordd addas o gyfiawnhau buddsoddiad Llywodraeth Cymru yn y maes i'r dyfodol.

Casgliad

Drwy edrych yn benodol ar dair astudiaeth achos sy'n cynrychioli'r gweithgaredd cerddorol a geir mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghymru, gwelir fod tensiynau amlwg yn bodoli rhwng arlwy cerddoriaeth amatur ar y naill law a cherddoriaeth broffesiynol gan gerddorion hyfforddedig yng Nghymru heddiw ar y llall. Mae'r ffaith fod gwahaniaeth barn o'r fath yn bodoli yn nodi cyfnod cyffrous yn natblygiad Cerddoriaeth mewn lechyd yng Nghymru. Awgryma hyn fod yr arlwy yn ymestyn ac yn esblygu. Yn sgîl yr hyn a drafodwyd eisoes yn y traethawd, mae'n beth cadarnhaol fod y Llywodraeth yng Nghymru yn buddsoddi mewn cerddoriaeth cymunedol, gan sicrhau fod y gymdeithas Gymreig yn elwa'n uniongyrchol o'r cynllun. Mae Synau lachus hefyd yn enghraifft brin o ymdrech y Llywodraeth i weithredu'n ymarferol, yn hytrach na gadael i syniadau creadigol fodd mewn biwrocratiaeth. Fodd bynnag, gwelwyd yn yr ymateb chwyrn a gafwyd i ddatblygiad y cynllun gan rai sydd eisoes yn gweithio yn y maes na wnaiff penderfyniadau brysiog o'r fath y tro, ac nad dyma'r ffordd i sicrhau datblygiad effeithiol y maes i'r dyfodol. Nid oes angen cynllun seren wib sy'n debygol o ddiflannu yn sgîl diffyg cydweithio, diffyg tystiolaeth a diffyg cyllid. Rhaid wrth

⁸⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor amatur o ogledd Cymru, Mai 2011.

gamau bychain, gofalus a chyfrifol er mwyn sicrhau parhad y cynllun arloesol hwn, sy'n rhoi i leoliadau gofal iechyd le canolog mewn cymuned drwy eu defnydd o gerddoriaeth.

Pennod 6

Y Cylch Dieflig

Y berthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd a lles yng
Nghymru

Cyflwyniad

Nid oes diffyg tystiolaeth mewn ymchwil cymdeithasegol fod y celfyddydau yn fesuryn pwysig wrth ystyried cyfalaf cymdeithasol, ac o ganlyniad fe'i defnyddir mewn ymchwil o'r fath fel ffordd o fesur iechyd a lles.¹ Ystyrir gweithgareddau celfyddydol yn y gymuned megis canu mewn côr neu gyfrannu at gymdeithas ddrama yn gyfwerth â nifer o ddigwyddiadau cymdeithasol eraill e.e. mynychu gwasanaethau crefyddol, mynychu cyfarfodydd cymunedol a phleidleisio. Dengys ymchwil fod i'r gweithgareddau hyn werth arbennig yn eu cyfraniad at gyfalaf cymdeithasol.² Yn ôl y therapydd cerdd arloesol o Norwy, Brynjulf Stige, mae'r elfen gymdeithasol o gyd-greu cerddoriaeth yn allweddol i hybu iechyd mewn cyd-destun ecolegol.³ Dengys Stige hyn drwy ddarlunio enghraifft benodol o'r profiad cymdeithasol a gafodd yn ystod perfformiad gan gorau cymunedol mewn cartref henoed ger Bergen yn Norwy. Pwysleisia bwysigrwydd eiliadau allweddol o gysylltu cymdeithasol a ddaw yn sgîl cyd-ganu:

The male singers in one of the choirs were performing a line with a very low bass note. They almost made it all the way down there, but not quite. They were trying, but not quite succeeding. To my pleasant surprise they immediately started smiling to their own attempt, looking at each-other with facial expressions I felt were closer to joy and engagement than to shame and embarrassment. It was a tremendous moment of serious fun and mutual acceptance of a limitation and the way things are.⁴

Awgryma Stige fod theori cyfalaf cymdeithasol yn berthnasol i faes Therapi Cerdd cyfoes, yn enwedig yn sgîl dyfodiad Therapi Cerdd Cymunedol, a symudiad Therapi Cerdd o'r amgylchedd glinigol i'r amgylchedd gymunedol eang. Awgryma Stige fod lle i ymchwil pellach am berthnasedd cyfalaf cymdeithasol i faes Therapi Cerdd i'r dyfodol. Ar y llaw arall, nodir therapydd cerdd arloesol o Norwy, Even Ruud, bwysigrwydd ystyried cerddoriaeth fel

¹ e.e. Putnam, 'Bowling Alone: America's Declining Social Capital', t. 107; Baum *et al*, 'Epidemiology of participation', 419. Gweler Pennod 2: 'Dogn o'r Tonig Cymdeithasol' am fwy o wybodaeth.

² Poortinga, 'Social relations or social capital?', 260. Hefyd, gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' o'r traethawd hwn sy'n edrych ar ganu corawl fel enghraifft o gyfalaf cymdeithasol yng Nghymru.

³ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' am dystiolaeth o hyn mewn canu corawl yng Nghymru.

⁴ Brynjulf Stige, 'The Sound of Social Capital' *Voices: A World Forum for Music Therapy* (Fortnightly Column, 29/6/2008) <http://testvoices.uib.no/?q=colstige300608> (cyrchwyd ar 6/3/2012).

cyfalaf cymdeithasol y tu hwnt i ffiniau maes Therapi Cerdd,⁵ ac fel dylanwad allweddol bwysig ar iechyd.⁶

Tra bod term Simon Procter, 'Cyfalaf Cerddorol'⁷ yn cyfeirio'n benodol at y defnydd o Therapi Cerdd mewn cymuned o bobl sy'n dioddef o broblemau meddwl,⁸ gellir casglu hefyd fod ymwneud cyffredinol â cherddoriaeth yn y gymuned (yn hytrach na Therapi Cerdd ffurfiol) yn hybu cyfalaf cymdeithasol, ac o ganlyniad yn fodd i adfer iechyd a lles.

Dylanwad y celfyddydau ar iechyd a lles cymdeithasol

Wrth edrych yn ôl dros lwyfan hanes, gwelir fod i'r celfyddydau cymunedol yng Nghymru draddodiad hir a chadarn, a cherddoriaeth yn enwedig yn chwarae rhan flaenllaw yn yr arlwy ddiwylliannol Gymreig. Yn y bennod hon, ystyrir y modd y mae'r cyfoeth hwn yn parhau ar draws holl siroedd Cymru heddiw. Yn fwy penodol, ystyrir y berthynas rhwng cyfradd y boblogaeth sy'n ymwneud â'r celfyddydau ym mhob sir yng Nghymru â lefelau iechyd a lles y cymunedau hyn. Casglwyd ystadegau sy'n gysylltiedig ag iechyd a lles personol a chymdeithasol ym mhob sir o ganlyniadau Cyfrifiad 2001.⁹ Cymharwyd hwy gydag ystadegau cyfranogi yn y celfyddydau yn sirol, a gyhoeddwyd gan Gyngor Celfyddydau Cymru yn *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010: Agweddau, cyfraddau mynychu a chyfranogi*,¹⁰ dogfen sy'n edrych ar y defnydd a'r arlwy gyffredinol o bob agwedd o'r celfyddydau ledled Cymru.

Ystadegau iechyd a lles sirol Cyfrifiad 2001

Ystyriwyd amrywiol ffactorau sy'n uniongyrchol gysylltiedig ag iechyd ar gyfer yr ymchwil hwn. Casglwyd y data sirol ar ddisgwyliad oes benywaidd a gwrywaidd, yn ogystal â barn personol y boblogaeth am gyflwr eu hiechyd.¹¹ O ystyried y dystiolaeth sy'n cyfeirio at ddylanwad safon byw ar iechyd a lles,¹² y mae'n wybyddus fod ffactorau cymdeithasol eraill

⁵ Pwysleisir yma na ddylid cymysgu rhwng Therapi Cerdd Cymunedol a'r defnydd o gerddoriaeth i hybu iechyd cymdeithasol. Gweler pennod 4: 'Y Groesffordd Gerddorol' am esboniad o'r gwahaniaethau sydd rhyngddynt.

⁶ Even Ruud, *Music Therapy: A Perspective from the Humanities* (Gilsum, 2010).

⁷ Gweler Pennod 2: Dogn o'r Tonig Cymdeithasol, am fwy o wybodaeth.

⁸ Procter, 'Playing Politics', tt. 214-230.

⁹ Casglwyd data Cyfrifiad 2001 oddi ar wefan swyddogol y Swyddfa Ystadegau Gwladol: www.ons.gov.uk (cyrchwyd ar 5/7/2011). Nid yw'n bosibl defnyddio ystadegau 2011 gan nad ydynt eto wedi eu cyhoeddi. Fodd bynnag, gwnaethpwyd pob ymdrech i ddefnyddio'r ystadegau diweddaraf a gyhoeddwyd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

¹⁰ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*.

¹¹ Cyfeirir at hyn fel 'Hunan-arfarniad iechyd' drwy gydol yr astudiaeth hon.

¹² Power, Bullinger & Harper, 'The World Health Organization WHOQOL-100', 495-505.

hefyd yn dylanwadu ar iechyd ac ategir hynny mewn adroddiadau sy'n edrych ar gyflwr y maes yng Nghymru. Er enghraifft, nodwyd ym 1999:

There is a close correlation between poverty, deprivation and ill health both geographically and at the social group level indicating large inequalities in health ... people doing unskilled work have higher rates of obesity, heart disease, respiratory disease, mental illness, arthritis and back pain, accidents or injuries needing hospital treatment, uncorrected eyesight and hearing problems.¹³

Yn ogystal, trafoda nifer o ymchwilwyr rhyngwladol y cyswllt agos a geir rhwng amrywiol ffactorau cymdeithasol ac iechyd.¹⁴ Wrth edrych ar ddylanwad anghydraddoldeb cymdeithasol ar iechyd, dadleua Richard Wilkinson:

The growing understanding of the biological pathways through which stress affects health has provided us with one more major new pathway through which the environment can affect health. It is no longer just a matter of what we ingest or inhale, or how we use our bodies; it is also a matter of our feelings and subjective experience of life.¹⁵

Yn yr un modd, dadleua David Seedhouse fod i ddiwylliant, addysg, polisiau cymdeithasol, cyfleusterau hamdden a diddordebau oll ddylanwad uniongyrchol ar iechyd yr unigolyn.¹⁶ O ganlyniad, yn ogystal â chasglu data sirol am gyfraddau iechyd, sylweddolwyd yr angen i gasglu data ar ffactorau cymdeithasol sy'n dylanwadu ar iechyd. Roedd y rhain yn cynnwys canran o'r boblogaeth oedd yn ddi-waith a chanran y boblogaeth a oedd â'r swyddi mwyaf sylfaenol mewn cymdeithas adeg Cyfrifiad 2001. Rhydd hyn ddarlun o statws cymdeithasol cyffredinol pob sir. Gellid dadlau fod perthynas rhwng y ffactorau cymdeithasol hyn â chyfradd cyfranogi yn y celfyddydau. Dadleua cymdeithasegwyr fod pobl ar haenau uwch cymdeithas yn fwy tebygol o ymwneud ag ystod eang o'r celfyddydau na'r tlawd,¹⁷ a bod perthynas rhwng dosbarth cymdeithasol a chyflwr iechyd. O ganlyniad, cesglir fod pobl ar haen uwch cymdeithas, ar y cyfan, yn fwy parod i ymwneud â'r celfyddydau, a hefyd yn bobl mwy corfforol iach, tra bod aelodau dosbarth is cymdeithas yn llai tebygol o ymwneud â'r celfyddydau, ac yn fwy tebygol o ddiodef o salwch.

¹³ Stephen Monaghan, Jane Davidson & David Bainton, *Freeing the Dragon: New Opportunities to Improve the Health of the Welsh People* (London, 1999), t. 14.

¹⁴ Fel yr ymdriniwyd ym Mhennod 2: Dogn o'r Tonig Cymdeithasol.

¹⁵ Wilkinson, *The Impact of Inequality*, tt. 62-63.

¹⁶ Seedhouse, *Health*, t. 63.

¹⁷ Bryson, 'Symbolic Exclusion and Musical Dislikes', tt. 108-119.

Y Celfyddydau yng Nghymru

Er mwyn cymharu ystadegau Cyfrifiad 2001 ar iechyd gyda nifer y boblogaeth sirol a oedd yn ymwneud â'r celfyddydau yng Nghymru, roedd angen ffynhonnell addas ar gyfer casglu'r data. Gwnaed ymdrech i edrych ar gronfa ddata sy'n ymdrin â chyfranogiad cerddorol yn benodol. Edrychwyd ar gronfa wybodaeth Tŷ Cerdd,¹⁸ un o'r unig rai o'i bath yng Nghymru sydd â'r posibiladau o fod yn ffynhonnell gynhwysfawr o'r nifer o unigolion sy'n aelodau o gorau a bandiau amatur ar draws Cymru. Ond ymddengys nad yw'n gyflawn nac yn cyfleu darlun cywir o'r sefyllfa ledled y wlad am fod rhai siroedd wedi eu hepgor, ac nid oedd ynddo gofnod cyflawn o gymdeithasau cerddorol amatur yng Nghymru ychwaith. Penderfynwyd felly na fyddai'n ffynhonnell addas i'w defnyddio ar gyfer yr ymchwil hwn, ac y byddai'r canlyniadau yn gamarweiniol. Canolbwyntiwyd yn hytrach ar ymchwil a gyhoeddwyd gan Gyngor Celfyddydau Cymru sy'n rhoi trosolwg o'r defnydd o'r celfyddydau yng Nghymru yn 2010.¹⁹

Sail yr ymchwil wnaethpwyd ar gyfer y cyhoeddiad hwn oedd yr awydd i ddarganfod faint o boblogaeth Cymru sy'n mynychu digwyddiadau celfyddydol, faint sy'n cymryd rhan (neu gyfranogi) mewn gweithgareddau celfyddydol, ac agweddau cyffredinol unigolion at y celfyddydau yng Nghymru. Gwnaed yr arolwg cychwynnol yn 2005, gyda'r adroddiad cyhoeddedig hwn yn cyflwyno canlyniadau'r arolwg dilynol a wnaed yn 2009-10. Cynhaliwyd 7323 o gyfweiliadau ar gyfer yr astudiaeth, gyda'r rhain wedi eu rhannu'n lled gyfartal ar draws siroedd Cymru.²⁰

Prif ganfyddiadau'r ymchwil

Un o brif ganfyddiadau Cyngor Celfyddydau Cymru oedd fod cynnydd sylweddol wedi digwydd yn nifer yr oedolion a oedd yn ymwneud â'r celfyddydau ar draws Cymru rhwng 2005 a 2010.²¹ Nodwyd fod 39% yn cyfranogi yn y celfyddydau yn 2010, tra mai dim ond 20% fu'n gwneud hynny yn 2005.²² Gwelwyd y cynnydd mwyaf arwyddocaol yng Nghaerffili

¹⁸ Mae Tŷ Cerdd yn ganolfan gerdd genedlaethol sy'n hybu a hyrwyddo cerddoriaeth yng Nghymru. Mae gan y ganolfan aelodaeth o 400 o gymdeithasau a 22,000 o berfformwyr ar draws Cymru: www.tyccerdd.org (cyrchwyd ar 5/7/2011).

¹⁹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*.

²⁰ Ibid.

²¹ Ibid., t. 4.

²² Ibid., t. 4.

a Chastell Nedd Port-Talbot,²³ sy'n allweddol wrth ystyried yr ystadegau'n ymwneud ag iechyd a lles yn y siroedd hynny, a drafodir isod.

Nodwyd yn yr adroddiad fod cryn gefnogaeth i'r celfyddydau ymysg y rhai a holwyd, a bod gan weithgareddau celfyddydol a diwylliannol y gallu i helpu i feithrin hyder yr unigolyn.²⁴ Dyma ffactor arwyddocaol wrth ystyried y berthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd a lles mewn cyd-destun holistig. Yn ogystal, cytunodd y mwyafrif y dylai:

Pob plentyn gael cyfle i ddysgu canu offeryn cerddorol neu gymryd rhan mewn gweithgaredd celfyddydol yn yr ysgol (97%), ac roedd 86% yn cytuno y 'dylai'r celfyddydau dderbyn cyllid cyhoeddus'.²⁵

Dengys hyn fod trigolion Cymru yn ymwybodol o fuddion cyffredinol y celfyddydau, a cherddoriaeth yn benodol, ac yn cytuno fod gwir angen y celfyddydau arnynt ac ar eu cymunedau.

Fodd bynnag, ceir nifer o ystadegau arwyddocaol sy'n ymwneud â'r cysylltiad rhwng cyfranogi yn y celfyddydau â dosbarthiadau cymdeithasol:

Roedd cyfraddau mynychu a chyfranogi yn amrywio rhwng grwpiau o'r boblogaeth ac, yn gyffredinol, roeddent ar eu huchaf ymysg y grwpiau cymdeithasol-economaidd cefnog, pobl â chymhwyster addysg uwch a phobl rhwng 16 a 24 oed.²⁶

Roedd y ffaith fod pobl â chymwysterau addysgol, pobl mewn gwaith cyflogedig a phobl o ddosbarthiadau cymdeithasol uwch yn fwy tebygol o gytuno eu bod yn 'hoffi darganfod/profi pethau newydd yn eu hamser hamdden yn arwyddocaol hefyd'.²⁷ O ganlyniad, ymddengys fod y di-waith yn ogystal â rhai dosbarthiadau cymdeithasol is yn llai tebygol o ymestyn eu cyfalaf cymdeithasol. Dyma bwynt allweddol wrth ystyried y cysylltiad rhwng cyfalaf cymdeithasol neu gyfalaf cerddorol ac iechyd sy'n cefnogi'r honiad fod iechyd y rhai o ddosbarthiadau cymdeithasol is yn waeth na'r rhai o ddosbarthiadau cymdeithasol uwch. Y mae hefyd yn arwyddocaol fod canran uwch na'r disgwyl o bobl ddi-waith wedi

²³ Ibid., t. 88.

²⁴ Ibid., t. 3. Ceir tystiolaeth o hyn yn ogystal ym Mhennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' wrth ystyried canu corawl yng Nghymru.

²⁵ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*, t. 7.

²⁶ Ibid., t. 5.

²⁷ Ibid., t. 36.

cytuno eu bod yn 'teimlo'n anghyfforddus mewn oriel gelf/amgueddfa/theatr'.²⁸ Awgryma hyn fod rhai agweddau ar y celfyddydau yn parhau i gael eu cysylltu gyda dosbarthiadau cymdeithasol uwch. Mae hyn yn broblem sylfaenol wrth ddatblygu arlwy'r celfyddydau cymunedol i'r dyfodol, a gwelir fod angen dirfawr i newid y cyfeiriad cymdeithasol hwn yng ngoleuni'r awydd i ddefnyddio'r celfyddydau i hybu cyfalaf cymdeithasol ymysg pob unigolyn mewn cymdeithas.

Ceir yn ogystal, ystadegau sy'n ymwneud ag oed y rhai sy'n cefnogi'r celfyddydau yng Nghymru e.e.

[mae] pobl yn y grŵp oedran [60 oed a throsodd] yn llawer llai tebygol na phobl ifanc o fynychu digwyddiadau celfyddydol (72% a 90%).²⁹

Mae'r agwedd bwysig hon o'r astudiaeth yn berthnasol i iechyd a lles cymdeithasol. Ymddengys fod ystod oedran y gymdeithas ar Ynysoedd Prydain yn debygol o newid yn sylweddol yn y dyfodol, gyda chanran y boblogaeth hŷn yn cynyddu yn ystod y degawdau nesaf.³⁰ O ganlyniad, mae'r Llywodraeth yn ymwybodol fod salwch a chyflyrau sy'n deillio o henoed yn sicr o gynyddu, a gwneir pob ymdrech a buddsoddiad i geisio lliniaru'r broblem. Ymddengys fod y celfyddydau yn rhan allweddol o gynlluniau'r dyfodol fel y gwelwyd yng nghyhoeddiad Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008-2013*,³¹ sy'n cydnabod gwerth a phwysigrwydd y celfyddydau fel modd o hybu iechyd ymysg aelodau oedrannus cymdeithas.³²

Mae digwyddiadau diwylliannol hefyd yn bwysig i ddangos yr hyn y mae pobl dros 50 oed wedi'i gyflawni a bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn parhau i'w hyrwyddo yn ogystal â'r gweithgareddau sy'n rhan ohonynt.³³

Cyfeirir yn yr adroddiad at Wyl Gwanwyn, fel enghraifft o ddigwyddiad sy'n defnyddio'r celfyddydau gyda phobl hŷn yng Nghymru. Cynhelir yr wyl mewn amrywiol leoliadau ar

²⁸ Ibid., t. 37. O ystyried fod dros hanner y rhai a holwyd ar gyfer yr ymchwil ar ganu corawl ym Mhennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' wedi derbyn gradd Brifysgol, diddorol fyddai ystyried ymhellach i ba raddau y byddai pobl o ddosbarthiadau cymdeithasol isel yn teimlo yn gyfforddus yn canu mewn côr.

²⁹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*, t. 74.

³⁰ House of Lords, *Aspects of the Economics of an Ageing Population* (London, 2003).

³¹ Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008-2013* (Caerdydd, 2008).

³² Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' sy'n edrych ar ganu corawl yng Nghymru, sy'n ategu cyfraniad canu corawl at aelodau hŷn cymdeithas.

³³ Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008-2013*, t. 18.

draws y wlad yn ystod mis Mai, pan y cynhelir amryw brosiectau, gan gynnwys prosiectau cerddorol, ar gyfer yr henoed yn genedlaethol. Lansiwyd yr ŵyl yn 2007, ac mae'n brosiect a gefnogir yng Nghynllun Datblygu'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru. Yn ôl y cyhoeddiad hwnnw:

Nod Gwanwyn yw herio ystrydebau heneiddio, a lleihau ynysu ymhlith pobl hŷn drwy gynnig gweithgaredd creadigol, pleserus ... Nod hir dymor Gwanwyn yw cynyddu cyfleoedd i bobl hŷn gymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol yn eu cymuned leol drwy gydol y flwyddyn.³⁴

Y mae digwyddiad o'r fath yn enghraifft amlwg o'r defnydd o'r celfyddydau er budd iechyd a lles carfan sylweddol o'r boblogaeth i'r dyfodol, ac mae cydweithrediad Llywodraeth Cymru, Age Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru yn y fenter yn tystio i werth y buddsoddiad a roddir i'r celfyddydau cymunedol ymhlith yr henoed yng Nghymru. Er gwaethaf hynny, fodd bynnag, amlygir yn arolwg Cyngor Celfyddydau Cymru³⁵ nad yw'r celfyddydau cymunedol ar y cyfan yn llwyddo i ddenu cynifer o'r henoed â gweddill y boblogaeth, sy'n arwydd o'r her sy'n wynebu'r celfyddydau cymunedol i'r dyfodol.

Un o'r ystadegau mwyaf arwyddocaol wrth ystyried y celfyddydau mewn iechyd personol a chymdeithasol yw nad yw y rhai sydd yn dioddef o waeledd iechyd, neu y rhai sy'n perthyn i ddsbarthiadau cymdeithasol sydd mewn risg o ddiodeff o waeledd iechyd yn y dyfodol, yn cael eu cynnwys mewn digwyddiadau celfyddydol:

O ran cyfraddau cyffredinol mynychu a chyfranogi, cofnodwyd y cyfraddau isaf ymysg pobl anabl a phobl â salwch hirdymor (76% o gymharu â 92% o weddill yr oedolion), aelodau o'r grwpiau cymdeithasol-economaidd DE³⁶ (80% o gymharu â 93%), pobl heb gymwysterau addysgol (77% o gymharu â 94%).³⁷

Cadarnha'r uchod y ffaith fod perthynas rhwng ymwneud â'r celfyddydau ac iechyd a lles cymdeithasol, gyda'r unigolion â'r statws cymdeithasol isaf yn llai tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol.

³⁴ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 18.

³⁵ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*.

³⁶ Y grwpiau cymdeithasol-economaidd a ystyrir i fod ar haenau isaf cymdeithas.

³⁷ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*, tt. 73-74.

Defnyddio canlyniadau'r adroddiad

Er budd yr ymchwil presennol, canolbwyntiwyd ar gyfraddau cyfranogi mewn gweithgareddau celfyddydol yng Nghymru. Un gwendid a geir yn arolwg 2010 Cyngor Celfyddydau Cymru yw na cheir trawsdoriad o gyfranogiad ym mhob un o'r celfyddydau ym mhob sir. Nodir pa fath o arlwy gelfyddydol yw'r mwyaf poblogaidd ledled Cymru, a nodwyd mai 15% oedd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cerddorol yn genedlaethol o leiaf unwaith y flwyddyn.³⁸ Nodir hefyd mai mynychu cerddoriaeth fyw oedd un o'r digwyddiadau celfyddydol mwyaf poblogaidd (51% yn mynychu o leiaf un waith y flwyddyn),³⁹ a lawrlwytho cerddoriaeth oddi ar y we oedd y weithgaredd fwyaf cyffredin ymhlith y rhai a holwyd o safbwynt y celfyddydau ar-lein.⁴⁰ Fodd bynnag, ni edrychir yn benodol ar y niferoedd sy'n ymwneud â cherddoriaeth ym mhob sir yn unigol. Er hyn, penderfynwyd nad yw diffygion o'r fath yn rhwystr gormodol. Er bod peth ymchwil i gyfalaf cymdeithasol yn canolbwyntio'n benodol ar gerddoriaeth,⁴¹ mae'r mwyafrif yn rhoi'r un pwyslais ar gyfryngau celfyddydol cyffelyb.⁴² Nid yw'r enghreifftiau hyn yn ymwneud â mynychu digwyddiadau celfyddydol yn unig, ond yn hytrach, cymryd rhan ymarferol yn y celfyddydau. Yn sgîl hyn, penderfynwyd ei bod yn bwysig edrych ar gyfraddau cyfranogi yn y celfyddydau yn unig gan ystyried canlyniadau ymchwil Cyngor Celfyddydau Cymru, yn hytrach na chyfraddau mynychu'r celfyddydau. Ymwneud â'r celfyddydau yn uniongyrchol, yn hytrach na'u gwyllo, sy'n cyfrannu'n bennaf at gyfalaf cymdeithasol, ac yn ganlyniad i hyn cyfyd y potensial mwyaf i ddylanwadu ar les cymdeithasol. Yn ogystal, ystyriwyd y byddai ffactorau megis costau uchel i fynychu digwyddiadau celfyddydol yn rhwystr a allai ddylanwadu'n negyddol ar ystadegau mynychu mewn ardaloedd difreintiedig. Ar y llaw arall, mae'r cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol e.e. canu mewn côr, ymuno â band ayyb yn aml yn ddi-dâl, ac o ganlyniad yn llai tebygol o fod yn rhwystr i rai sy'n perthyn i ddsbarth cymdeithasol isel.

³⁸ Ibid., t. 6.

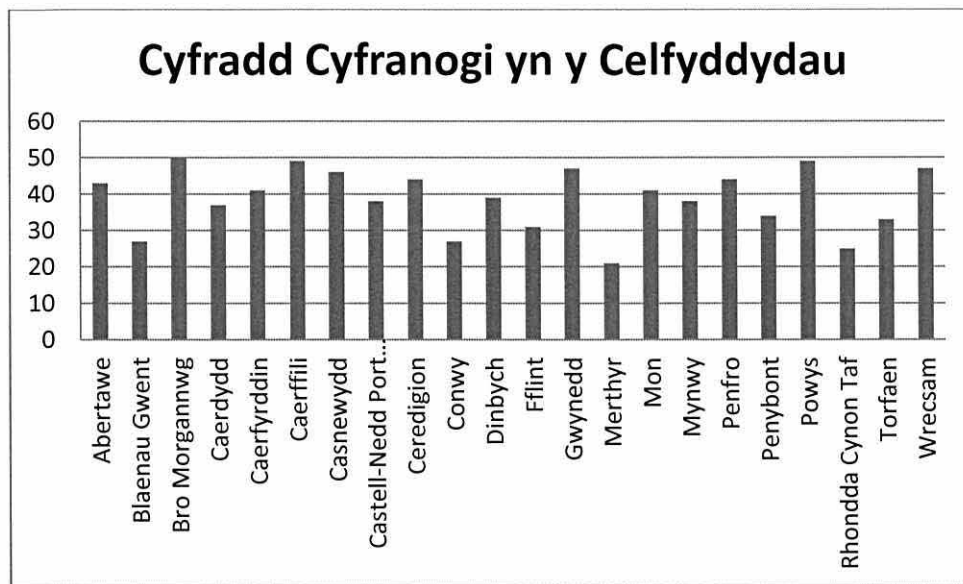
³⁹ Ibid., t. 6.

⁴⁰ Ibid., t. 8.

⁴¹ e.e. Yn Putnam, *Bowling Alone*, cyfeirir yn benodol at y defnydd o gerddoriaeth fel cyfalaf cymdeithasol.

⁴² Sylwer er enghraifft fod cyfrol White, *Arts Development in Community Health* yn canolbwyntio ar y celfyddydau yn gyffredinol.

Siart 1: Cyfradd Cyfranogi yn y Celfyddydau yn siroedd Cymru ⁴³



Cyfradd cyfranogi yn y celfyddydau

O edrych ar gyfraddau cyfranogi mewn gweithgareddau celfyddydol a nodir yn arolwg Cyngor Celfyddydau Cymru, gwelir uchod mai'r siroedd sydd â'r cyfraddau uchaf yw Bro Morgannwg (50%), Powys (49%) a Chaerffili (49%). Dylid nodi yn ogystal fod Gwynedd yn gymharol uchel (47%),⁴⁴ sydd yn annisgwyl o sylweddoli fod adroddiad Cyngor Celfyddydau Cymru yn cyfeirio at gau Theatr Gwynedd, ac o ganlyniad gau un o'r prif leoliadau sy'n cynnig arlwy gelfyddydol amrywiol yn y sir:

Mae cyfraddau mynychu digwyddiadau a pherfformiadau celfyddydol wedi cynyddu dros y pum mlynedd diwethaf⁴⁵ ym mhob Awdurdod Lleol yng Nghymru ac eithrio tri - Ynys Môn, Gwynedd a Chonwy lle y gwelwyd gostyngiad mewn cyfraddau mynychu. Digwyddodd y gostyngiadau yn yr ardaloedd hyn ar ôl i ganolfan leol o bwys, sef Theatr Gwynedd, gau ac mae hyn yn dangos y berthynas glos rhwng cyfraddau cyfranogi a darparu cyfleusterau celfyddydol lleol.⁴⁶

Gan na edrychir ar fynychu digwyddiadau celfyddydol yma, ond yn hytrach ar gyfranogi yn y celfyddydau, gellir dadlau na chafodd hyn ddylanwad arwyddocaol ar yr ystadegau dan sylw.

⁴³ Siart a baratowyd gan yr awdur presennol gan ddefnyddio data o gyhoeddiad Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*, t. 87.

⁴⁴ Gwynedd hefyd oedd un o'r siroedd lle y cafwyd y mwyaf o ymateb oddi wrth aelodau o gorau ar gyfer yr ymchwil a drafodir ym Mhennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais'.

⁴⁵ 2005-2010.

⁴⁶ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*, t. 103.

I'r eithaf arall, y siroedd a welodd y lefelau isaf o gyfranogiad yn y celfyddydau oedd Merthyr Tudful (21%), Rhondda Cynon Tâf (25%), Blaenau Gwent (27%) a Chonwy (27%), tra bod y siroedd sy'n weddill yn syrthio rhwng y pegynau hyn, gyda chyfradd cyfartalog i bob sir yn 38.7%.

Y berthynas rhwng mesurynnau

Graffiau Gwasgariad

Er mwyn ystyried y berthynas rhwng cyfraddau cyfranogi yn y celfyddydau ac iechyd a lles cymdeithasol, cymherir ystadegau cyfranogiad celfyddydol sirol yn erbyn ystadegau sirol sy'n ymwneud ag iechyd a lles yng Nghyfrifiad 2001. Crëir graff gwasgariad er mwyn mesur y berthynas rhwng y ddau fesuryn, sy'n ddull defnyddiol o fesur perthynas o'r fath. Mae'n ddull a ddefnyddir i fesur y berthynas rhwng dau fesuryn mewn ymchwil yn sawl maes cymdeithasegol e.e. ymchwil Wilkinson a Pickett.⁴⁷ Honna Wilkinson, wrth ymchwilio i ddylanwad anghyfartaledd cymdeithasol ar iechyd a lles, fod iechyd ar ei waethaf mewn ardaloedd lle ceir gwahaniaeth mawr rhwng y cyfoethog a'r tlawd.⁴⁸ Yn ymchwil Wilkinson a Pickett, defnyddir graffiau gwasgariad i gefnogi honiad o'r fath, a dangosir fod perthynas gadarnhaol yn bodoli rhwng anghyfartaledd cymdeithasol a phroblemau iechyd cymdeithasol.⁴⁹

Ceir hefyd enghreifftiau o ymchwil sy'n defnyddio graffiau gwasgariad ym meysydd amgylcheddol, wrth fesur dylanwad yr amgylchedd ar iechyd a lles. Ymchwiliodd Namdeo a Stringer i'r berthynas rhwng llygredd aer, amddifadedd cymdeithasol ac iechyd yn ninas Leeds.⁵⁰ Er mwyn cymharu'r berthynas rhwng amddifadedd cymdeithasol ac iechyd, lluniwyd graff gwasgariad o'r mesuryddion, a daeth Namdeo a Stringer i'r casgliad fod:

Social deprivation and health are strongly, and positively related.⁵¹

⁴⁷ Richard Wilkinson & Kate Pickett, *The Spirit Level: Why more equal societies almost always do better* (London, 2009).

⁴⁸ Wilkinson, *The Impact of Inequality*.

⁴⁹ h.y. y mwyaf yw'r anghyfartaledd cymdeithasol, y mwyaf yw'r problemau iechyd a chymdeithasol a geir yn y cymdogaethau hynny.

⁵⁰ Anil Namdeo & Claire Stringer, 'Investigating the relationship between air pollution, health and social deprivation in Leeds, UK', *Environment International*, 34 (2008): 585-591.

⁵¹ *Ibid.*, 589.

Wrth edrych ar ymchwil sy'n canolbwyntio ar gyfalaf cymdeithasol ac iechyd, cafwyd fod bwriad ymchwil Nicholson, Rose a Bobak⁵² yn lled debyg i'r ymchwil presennol. Canolbwyntia Nicholson, Rose a Bobak ar lefelau mynychu gwasanaethau crefyddol mewn dwy ar hugain o wledydd Ewrop, a chymherir hynny gydag amrywiol ffactorau yn ymwneud ag iechyd a statws cymdeithasol, drwy ddefnyddio graffiau gwasgariad. Ystyrir gwasanaethau crefyddol fel un mesuryn sy'n dylanwadu ar gyfalaf cymdeithasol, yn yr un modd ag y mae digwyddiadau cerddorol cymunedol yn dylanwadu arno,⁵³ ac o ganlyniad honna'r ymchwil fod crefydd yn ddylanwad pwysig ar iechyd a lles cymdeithasol:

This study has shown that religious attendance was associated with better reported health across Europe ... These findings highlight the importance of taking other contextual factors into account when considering the role of religion on health and suggests that religious involvement may be a source of social capital and resilience.⁵⁴

O ystyried fod Procter wedi bathu'r term 'Cyfalaf Cerddorol' ar gyfer cerddoriaeth gymunedol,⁵⁵ gellir galw'r hyn a fesurir yn yr ymchwil uchod yn 'Gyfalaf Crefyddol'. Yn yr un modd, ystyrir dylanwad y celfyddydau, neu 'Gyfalaf Celfyddydol', ar iechyd a lles cymdeithasol yn yr ymchwil presennol. I'r perwyl hwn, defnyddir graffiau gwasgariad yn yr ymchwil i ystyried y berthynas rhwng cyfalaf celfyddydol ac iechyd a lles yn siroedd Cymru.

Profi'r berthynas

Ar ddechrau'r ymchwil hwn, cyflwynwyd y ddamcaniaeth y bydd perthynas gadarnhaol ac arwyddocaol yn bodoli rhwng cyfranogiad yn y celfyddydau a lefelau iechyd a lles yng Nghymru. Wrth ddefnyddio graff gwasgariad, gellir mesur tueddiad cyffredinol y berthynas rhwng cyfraddau cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol a'r gwahanol fesuryddion a ddefnyddiwyd i fesur iechyd a lles. Yn ogystal, drwy ddefnyddio meddalwedd SPSS,⁵⁶ gellir

⁵² Amanda Nicholson, Richard Rose & Martin Bobak, 'Association between attendance at religious services and self-reported health in 22 European countries', *Social Science & Medicine* 69 (2009): 519-528.

⁵³ e.e. Poortinga, 'Social relations or social capital?', 259.

⁵⁴ Nicholson, Rose & Bobak, 'Association between attendance at religious services and self-reported health in 22 European countries.', 527.

⁵⁵ Procter, 'Playing Politics'. Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' yn ogystal, sy'n ystyried y berthynas rhwng canu corawl – fel enghraifft o gyfalaf cerddorol – ac iechyd a lles yng Nghymru.

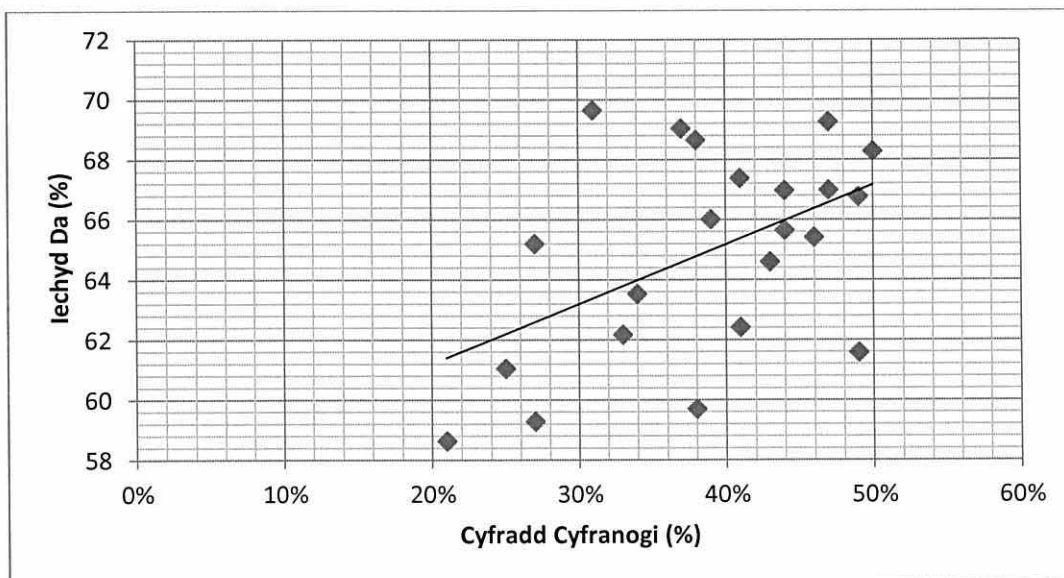
⁵⁶ Defnyddiwyd pecyn cyfrifiadurol SPSS (sef 'Statistical Package for the Social Sciences', ond sydd bellach yn cael ei adnabod fel 'Statistical Product and Service Solutions') yn y traethawd hwn i ddadansoddi data. Y mae'r meddalwedd hwn yn un o'r pecynnau cyfrifiadurol mwyaf cyfarwydd ym maes y Gwyddorau Cymdeithasol.

hefyd gadarnhau Cyfernod Cydberthynas Pearson [*pearson's r*]⁵⁷ sy'n mesur arwyddocâd a chryfder y berthynas honno. Bydd canlyniad y berthynas yn gorwedd rhwng eithafion -1 ac 1. Os cyfrifir y berthynas i fod rhwng 0 a -1, ystyrir y berthynas yn un negyddol, ond os yw'r canlyniad rhwng 0 ac 1, fe'i hystyrir yn gadarnhaol. Bydd y berthynas yn cryfhau wrth i'r canlyniad agosáu at yr eithafion (1 neu -1), sy'n arwydd o gadernid y berthynas a geir rhwng y ddau fesuryn. Er mwyn cadarnhau'r canlyniadau ymhellach, mae angen mesur gwerth arwyddocaol [*p value*] y gydberthynas sef y ffigwr sy'n nodi pryd y bydd y canlyniad yn un ystadegol arwyddocaol. Os digwydd i'r ffigwr hwn fod o dan 0.05, yna gellir dehongli fod y berthynas yn ystadegol arwyddocaol.⁵⁸

Canlyniadau

Yn Siart 2 (isod), ystyrir canran y boblogaeth sydd o'r farn fod eu hiechyd yn dda, a chymherir hyn â lefelau cyfranogiad celfyddydol sirol. Dylid nodi y defnyddiwyd y dull hwn o fesur iechyd a lles gan Nicholson *et al* yn eu hymchwil ar faterion mynychu gwasanaethau crefyddol, ac fe'i ystyrir yn ddull effeithiol o fesur lefelau iechyd a lles.⁵⁹

Siart 2: Cyfradd cyfranogi sirol yn erbyn hunan-arfarniad iechyd da sirol yng Nghymru



⁵⁷ Mesuryn a ddyfeisiwyd gan Karl Pearson, ac a ddefnyddir mewn astudiaethau ystadegol er mwyn mesur cryfder perthynas rhwng dau amrywiolyn.

⁵⁸ Defnyddiwyd meddalwedd SPSS ar gyfer mesur y cyd-berthnasedd a'i arwyddocad ystadegol.

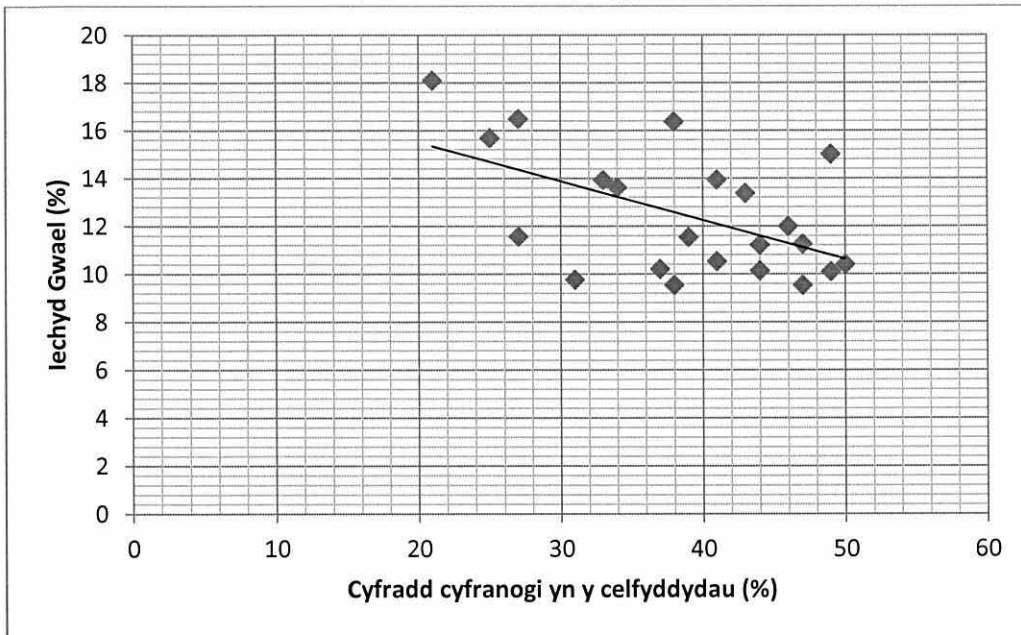
⁵⁹ Nicholson, Rose & Bobak, 'Association between attendance at religious services and self-reported health in 22 European countries', 519-528.

Wrth gymharu'r berthynas rhwng hunan-arfarniad o iechyd da a chyfraddau cyfranogi yn y celfyddydau yng Nghymru, ceir perthynas gadarnhaol sy'n ystadegol arwyddocaol ($r=0.5$, $p=0.019$) a chadarnheir hyn yn y graff gwasgariad uchod. Golyga hyn fod perthynas arwyddocaol rhwng lefelau cyfranogi a chanran y boblogaeth sy'n dweud fod ganddynt iechyd da yng Nghymru, er nad yw'n berthynas gref iawn. Awgryma'r canlyniadau fod canran y boblogaeth sy'n cymryd rhan yn y celfyddydau yn codi wrth i ganran y boblogaeth sydd o'r farn fod eu hiechyd yn dda godi. Po fwyaf yw'r ganran sy'n cyfranogi yn y celfyddydau, yr uchaf yw'r niferoedd sy'n mwynhau iechyd da. Ceir rhai siroedd ar yr eithafion sy'n arddangos y tueddiad hwn, e.e. Merthyr Tudful (58.6%), Blaenau Gwent (59.3%) a Rhondda Cynon Taf (61%) yw'r siroedd sydd â'r canran isaf o bobl sy'n nodi bod eu hiechyd yn dda, sef y siroedd â'r niferoedd isaf yn cymryd rhan yn y celfyddydau. I'r gwrthwyneb, y mae Wrecsam (67%) a Bro Morgannwg (69%) yn siroedd sydd â niferoedd uchel yn cymryd rhan yn y celfyddydau, a chanran uchel o bobl yn nodi fod eu hiechyd yn dda.

Eto'i gyd, ceir rhai eithriadau sy'n codi pwyntiau diddorol. Mae Fflint yn sir lle ceir canran uchel o'r boblogaeth yn nodi fod ganddynt iechyd da (69.6%). Er hyn, mae'r gyfradd cyfranogi yn gymharol isel (31%).⁶⁰ Y mae Sir y Fflint felly yn mynd yn groes i'r ddamcaniaeth a osodwyd, a dengys na ellir cymryd yn ganiataol fod y celfyddydau ac iechyd a lles yn mynd law yn llaw yn ddieithriad. Ceir hefyd eithriadau i'r pegwn arall. Er bod 49% o boblogaeth Caerffili yn ymwneud â'r celfyddydau – un o'r cyfraddau uchaf drwy Gymru gyfan – ceir yno un o'r canrannau isaf o safbwynt hunan-arfarniad o iechyd da. Yng Nghaerffili ceir ond 61.6% sy'n honni fod eu hiechyd yn dda, sef un o'r cyfraddau isaf dros Gymru. Eto, dadleua hyn yn groes i'r ddamcaniaeth a osodwyd, oherwydd bod lefelau iechyd yn gymharol isel yn y sir, ond y gyfradd cyfranogi yn uchel iawn. Profa hyn nad yw iechyd da a defnydd uchel o'r celfyddydau yn cyd-fynd â'i gilydd yn ddieithriad.

⁶⁰ Y canran cyfartalog ar draws Cymru yw 38.7%.

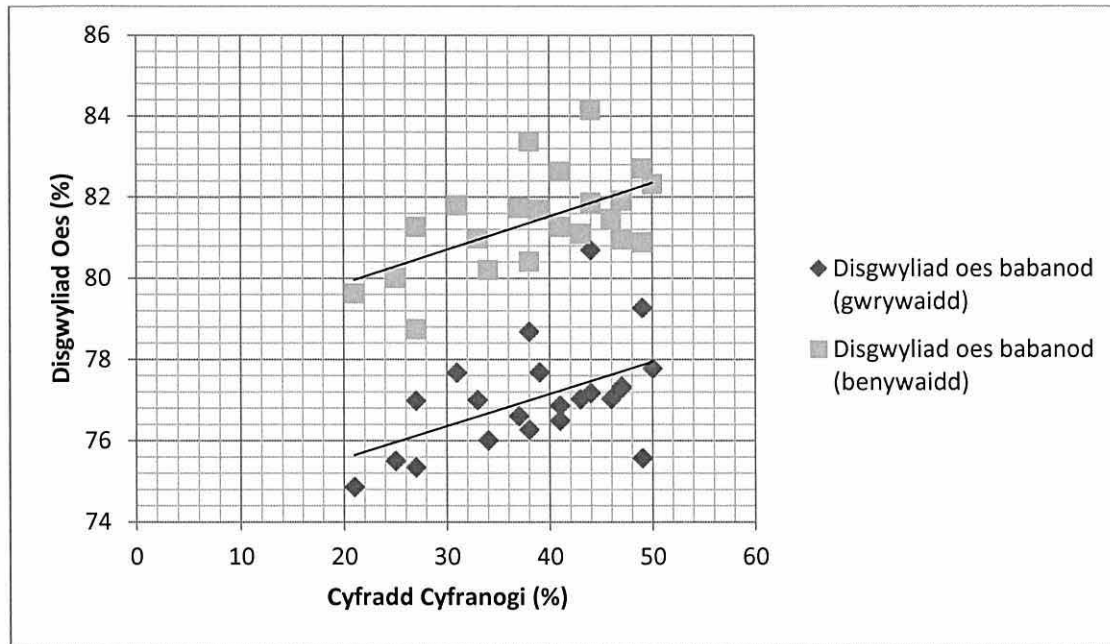
Siart 3: Cyfradd cyfranogi sirol yn erbyn hunan-arfarniad Iechyd Gwael sirol yng Nghymru



Gwelir tueddiadau cyffelyb drwy gymharu'r niferoedd sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol â'r niferoedd sydd o'r farn fod eu hiechyd yn wael ($r = -0.536$, $p = 0.010$). Dengys y berthynas negyddol hon fod y niferoedd sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol yn codi wrth i'r niferoedd sydd o'r farn fod eu hiechyd yn wael leihau. Yn yr un modd â Siart 2, ceir rhai canlyniadau annisgwyl nad ydynt yn dilyn y drefn arferol, megis Caerffili ar y naill law, lle nododd 15% fod ganddynt iechyd gwael, ond sydd â chyfran uchel o'i phoblogaeth yn cymryd rhan mewn digwyddiadau celfyddydol. Yn Sir y Fflint ar y llaw arall, cafwyd ond 9.8% o'r boblogaeth yn nodi fod eu hiechyd yn wael, er mai cyfradd isel o'r boblogaeth yno sy'n ymwneud â'r celfyddydau, sy'n gwrthbrofi'r ddamcaniaeth.

Wrth ystyried disgwyliad oes, rhaid defnyddio dwy gronfa wybodaeth. Mae angen gwahaniaethu rhwng disgwyliad oes dynion a disgwyliad oes menywod, gan fod disgwyliad oes menywod yn dueddol o fod yn uwch na disgwyliad oes dynion.

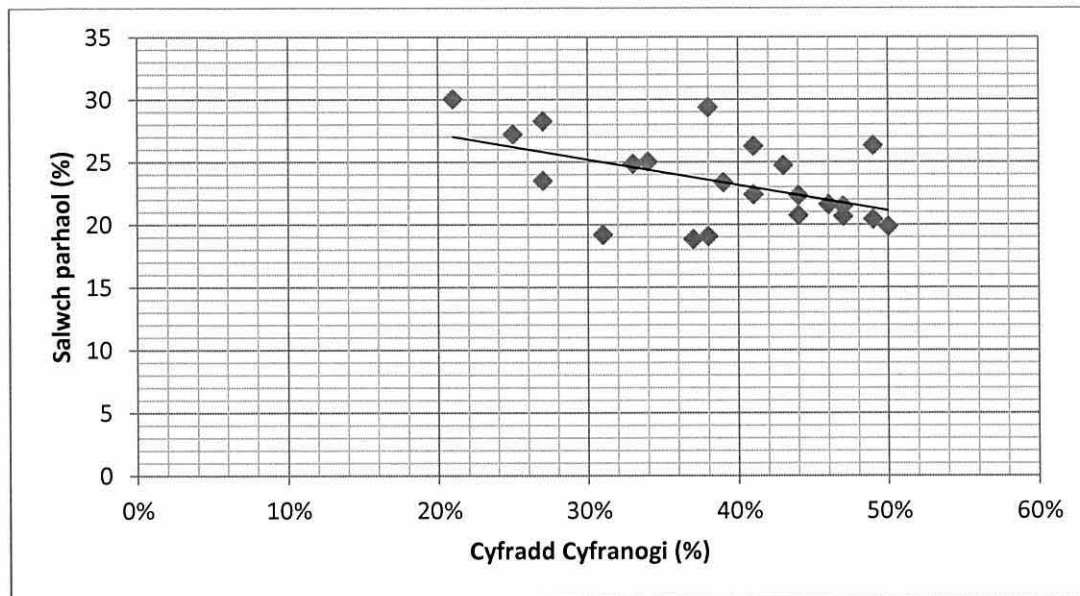
Siart 4: Cyfradd cyfranogi sirol yn erbyn disgwyliad oes sirol yng Nghymru



Daw'r berthynas rhwng disgwyliad oes menywod a chyfradd cyfranogi yn y celfyddydau i 0.571 ($p=0.006$), sydd rhywfaint yn uwch na'r berthynas rhwng disgwyliad oes dynion a chyfranogi yn y celfyddydau ($r=0.507$, $p=0.016$).⁶¹ Eto, dyma ddwy berthynas gadarnhaol sy'n ystadegol arwyddocaol. Yn ôl yr ystadegau hyn, mewn siroedd lle mae'r gyfradd cyfranogi yn uchel, mae'r disgwyliad oes hefyd yn uchel. Mae hyn yn berthnasol i siroedd megis Bro Morgannwg a Phowys, lle y ceir cyfradd cyfranogi uchel a disgwyliad oes uchel ymhlith dynion a menywod. (Roedd disgwyliad oes Bro Morgannwg yn 77.8 i ddynion a 82.3 i ferched, a disgwyliad oes Powys yn 79.3 i ddynion a 82.7 i ferched). Yn yr un modd, mae'r disgwyliad oes yn isel mewn rhai ardaloedd lle mae'r cyfradd cyfranogi yn isel megis Merthyr Tudful (lle mae disgwyliad oes i ddynion yn 74.9 a 79.6 i ferched), Blaenau Gwent (75.3 i ddynion a 78.8 i ferched) a Rhondda Cynon Tâf (75.5 i ddynion a 80 i ferched), sydd â'r disgwyliadau oes isaf drwy Gymru ar gyfer dynion a menywod. Er hyn, ceir rhai eithriadau sy'n mynd yn groes i'r ddamcaniaeth. Ymddengys Caerffili unwaith yn rhagor fel sir lle mae'r disgwyliad oes yn isel, ond y gyfradd cyfranogi yn y celfyddydau yn uchel.

⁶¹ Dyma ganlyniad diddorol, yn arbennig o ystyried fod merched yn fwy tebygol, yn ôl yr ymchwil i ganu corawl ym Mhennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais', yn fwy tebygol na dynion o gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol ac o gyfranogi yn y celfyddydau.

Siart 5: Cyfradd cyfranogi sirol yn erbyn salwch parhaol sirol



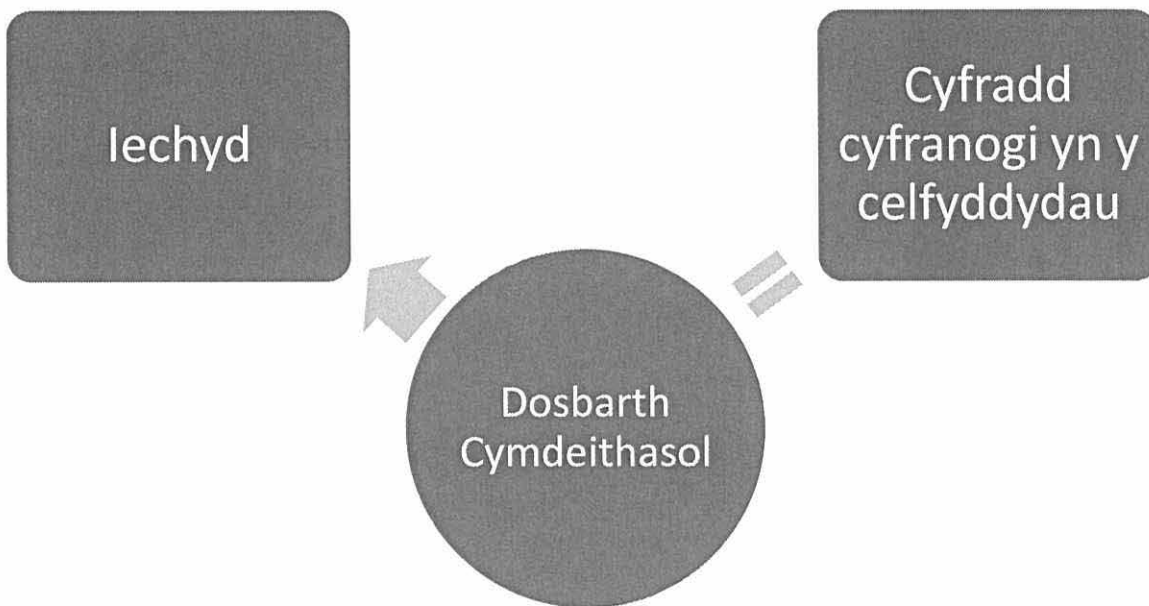
Wrth fesur canran y boblogaeth sydd â salwch parhaol, ceir perthynas negyddol sy'n ystadegol arwyddocaol ($r=-0.507$, $p=0.016$). Mae'r canlyniad yn cadarnhau bodolaeth perthynas negyddol – er yn gymharol wan – rhwng lefelau cyfranogi yn y celfyddydau â chanran y boblogaeth sydd yn dioddef o salwch parhaol. Mae'r canlyniadau hyn yn cyd-fynd â'r ddamcaniaeth gychwynnol. Gwelir hyn yn bennaf yn siroedd Merthyr Tudful (30%), Blaenau Gwent (28.3%) a Rhondda Cynon Tâf (27.2%). Noder mai dyma'r tair sir oedd â'r graddau isaf yn Siart 4 ar ddisgwyliad oes, ac ymddengys patrwm sy'n awgrymu mai dyma'r tair sir sy'n dioddef o lefelau iechyd gwaethaf yng Nghymru. Ar y pegwn arall, lleolir Bro Morgannwg (19.9%), sydd yn awgrymu eto mai dyma un o'r siroedd mwyaf iach o safbwynt iechyd a lles personol a chymdeithasol, a'r sir sydd â'r canran uchaf o'i phoblogaeth yn cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol.

Ceir patrwm tebyg eto wrth ystyried yr eithriadau. Unwaith yn rhagor, ymddengys Caerffili yn sir sydd ag un o'r canrannau uchaf o'r boblogaeth yn dioddef o salwch parhaol o'i gymharu â gweddill Cymru (26.3%), ond sydd ag un o'r cyfraddau cyfranogi celfyddydol uchaf. Yn yr un modd, ymddengys fod yng Nghastell Nedd hefyd ganran uwch na'r disgwyl o'r boblogaeth yn dioddef o salwch parhaol (29.4%), o'i gymharu â'r cyfradd cyfranogi. Ar y llaw arall, ymddengys Sir y Fflint fel eithriad i'r gwrthwyneb, gyda chanran cymharol isel o'r boblogaeth yn dioddef o salwch parhaol (19.2%), ond â chanran isel yn cyfranogi yn y celfyddydau.

Canlyniadau camarweiniol

Oherwydd y cyswllt rhwng statws cymdeithasol ac iechyd, hawdd fyddai casglu canlyniadau camarweiniol drwy gymharu cyfraddau cyfranogi yn y celfyddydau ac iechyd. Er fod tystiolaeth yn dangos fod perthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd fel y gwelir uchod, mewn gwirionedd, mae'n bosibl mai rhwng statws cymdeithasol ac iechyd y mae'r berthynas yn bodoli, gyda chyfradd cyfranogi yn y celfyddydau ond yn ffactor sy'n perthyn i statws cymdeithasol. Y dosbarth neu'r haen gymdeithasol, felly, sy'n creu'r cysylltiad rhwng iechyd a chyfraddau cyfranogi. Golyga hyn mai cysylltiad anuniongyrchol yn unig a geir rhwng cyfranogi yn y celfyddydau a chyflwr iechyd:

Ffigwr 1: Y berthynas anuniongyrchol rhwng y celfyddydau ac iechyd



Yn sgîl hyn, dadleua rhai nad oes tystiolaeth fod cyflwr iechyd a lles cymdeithasol yr unigolyn yn cael ei ddylanwadu gan ddigwyddiadau celfyddydol.⁶² Er mwyn osgoi canlyniadau camarweiniol wrth gymharu ystadegau sirol yng Nghymru yn yr ymchwil hwn, defnyddiwyd adnodd 'rheoli newidynau' ym meddalweddol ystadegol SPSS i ddadansoddi'r data ac i ddiystyru'r berthynas rhwng statws cymdeithasol ac iechyd. Drwy wneud hyn,

⁶² e.e. gweler Eleonora Belfiore, 'The social impact of the arts: Myth or reality?' yn Mirza (ed.), *Culture Vultures*, tt. 20-37.

gellir ystyried os yw'r berthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd yn parhau pan nad yw statws cymdeithasol yn ystyriaeth. Dengys hyn yn fwy eglur a chywir y berthynas uniongyrchol sy'n bod rhwng y celfyddydau ac iechyd yng Nghymru ar ddechrau'r unfed ganrif ar hugain. I'r perwyl hwn, cofnodwyd y data ar gyfer dau amrywiolyn ychwanegol sy'n cynrychioli statws cymdeithasol, sef canran y boblogaeth sydd yn ddi-waith ymhob sir, yn ogystal â chanran y boblogaeth sydd yn y swyddi mwyaf sylfaenol. Defnyddir y rhain fel y newidynau sy'n cael eu rheoli, er mwyn gweld a yw'r berthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd yn parhau pan nad yw statws cymdeithasol yn ffactor berthnasol.

O wneud hyn, mae'r berthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd yn gostwng ychydig, ond y mae pob perthynas yn parhau yn ystadegol arwyddocaol.⁶³ Wrth ddi-ystyru ymhellach y berthynas rhwng y di-waith a chyfradd cyfranogi mewn gweithgareddau celfyddydol yn ogystal â'r berthynas gyda'r canran sirol o'r rhai sydd yn y swyddi mwyaf sylfaenol, mae'r berthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd yn diflannu mewn rhai mesurynnau. Nid yw hyn yn syndod, gan y nodwyd eisoes fod incwm a statws cymdeithasol yn dylanwadu'n gryf ar rwydweithiau cymdeithasol.⁶⁴

Er hyn, mae'r cysylltiad arwyddocaol rhwng cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol â disgwyliad oes merched ($r=0.491$, $p=0.028$), iechyd gwael ($r = -0.460$, $p = 0.041$) a salwch parhaol ($r = -0.447$, $p = 0.048$), o ddiystyru incwm a statws cymdeithasol, yn parhau. Er mai cymharol wan yw'r berthynas, mae'r berthynas yn parhau'n arwyddocaol, ac mae'n ymddangos y byddai cyfraddau iechyd yn debygol o newid petai cyfradd cyfranogi yn y celfyddydau yn newid.

Cefnogi'r canlyniadau

Yn Siart 2-5 uchod, gwelwyd tueddiadau sy'n gyffredinol i bob un o'r newidynnau a ddefnyddiwyd i fesur iechyd a lles cymdeithasol. Dengys y canlyniadau fod perthynas yn bodoli rhwng cyfradd cyfranogi yn y celfyddydau ac amrywiol fesurynnau sy'n perthyn i iechyd a lles personol a chymdeithasol yng Nghymru. Mae'r ffaith i'r canlyniadau fod yn ystadegol arwyddocaol i bob un o'r mesuryddion hyn yn brawf o gadernid y berthynas

⁶³ Perthynas rhwng y celfyddydau a disgwyliad oes dynion: $r=0.477$, $p=0.029$; Perthynas rhwng y celfyddydau â disgwyliad oes merched: $r=0.543$, $p=0.011$; Perthynas rhwng y celfyddydau ag iechyd da: $r=0.449$, $p=0.041$; Perthynas rhwng y celfyddydau ag iechyd gwael: $r=-0.495$, $p=0.022$; Perthynas rhwng y celfyddydau â salwch parhaol: $r=-0.464$, $p=0.034$.

⁶⁴ Gweler Pennod 2: 'Dogm o'r Tonig Cymdeithasol' am fwy o wybodaeth.

honno. Ymddengys fod yr un siroedd yn ymddangos yn ddieithriad fel y siroedd sydd yn dioddef o iechyd a lles cymdeithasol isel, sef Rhondda Cynon Tâf, Blaenau Gwent a Merthyr Tudful.

Ffordd o fyw ac iechyd

Yn 2010, cyhoeddwyd proffil sy'n darlunio ffordd o fyw ac iechyd yn ardaloedd y byrddau iechyd yng Nghymru gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol.⁶⁵ Ystyria'r ddogfen ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd y boblogaeth ym mhob sir. Yn y proffil, ceir yr un tueddiadau yn ymwneud ag iechyd a lles ag a gafwyd yn yr ystadegau uchod o Gyfrifiad 2001, a gwelir mai'r siroedd sydd â'r nifer uchaf o'u hystadegau yn ymddangos yn sylweddol waeth na gweddill Cymru yw Rhondda Cynon Tâf, Merthyr Tudful, Caerffili a Blaenau Gwent. Nodwyd gan Fwrdd Iechyd Cwm Tâf fod nifer o ffactorau sy'n ymwneud ag iechyd personol a chymdeithasol e.e. oedolion sy'n bwyta pum ffrwyth a llysieuyn y dydd, cyfraddau marwolaethau yn sgîl ysmegu a chyfraddau sy'n mynd i'r ysbyty oherwydd alcohol a chyfraddau beichiogrwydd merched yn eu harddegau i gyd yn graddio yn ystadegol arwyddocaol waeth yn Rhondda Cynon Tâf, Merthyr Tudful a Chwm Tâf o'i gymharu â'r cyfartaledd yng ngweddill Cymru.⁶⁶ Ym Merthyr Tudful y ceir rhai o ystadegau gwaethaf Cymru sy'n ymwneud ag iechyd. Yno, ceir cyfradd o 422 o bob 100,000 o farwolaethau ymysg dynion, a 233 ymysg menywod, yn sgîl ysmegu.⁶⁷ Dyma'r niferoedd uchaf drwy Gymru, gyda'r cyfartaledd dros Gymru ond yn 340 (dynion) a 155 (menywod).⁶⁸ Dyma hefyd lle y ceir y gyfradd uchaf drwy Gymru o ganran y boblogaeth sy'n ysmegu (31%). Yn ogystal, ceir ystadegau negyddol o safbwynt iechyd ym Mlaenau Gwent, gyda'r lefelau isaf o oedolion yn bwyta ffrwythau a llysiau (27% o'i gymharu â 36% dros Gymru), y canran uchaf o bobl sydd dros eu pwysau neu'n ordew (64% o'i Gymharu â 57% dros Gymru), y gyfradd uchaf o ddynion sy'n mynd i'r ysbyty oherwydd alcohol i ddynion a menywod (2654 a 1530 o'u cymharu â 1940 a 1073 dros Gymru), a hefyd y sir lle mae'r nifer uchaf o ddannedd wedi pydru, ar goll neu wedi eu llenwi ymysg plant 5 oed (4, o'i gymharu â 2.4 dros Gymru).⁶⁹ Yn Rhondda Cynon Tâf ceir y gyfradd uchaf o feichiogrwydd merched yn eu harddegau (12 i

⁶⁵ Gwasanaeth Iechyd Gwladol ac Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, *Ffordd o fyw ac iechyd: Cymru a'i byrddau iechyd* (Caerdydd, 2010).

⁶⁶ *Ibid.*, tt. 8-9.

⁶⁷ *Ibid.*, tt. 8-9.

⁶⁸ *Ibid.*, t. 8.

⁶⁹ *Ibid.*, tt. 8-9.

bob 1000, o'i gymharu â 8.1 dros Gymru).⁷⁰ Ategir yn y cyhoeddiad hwn fod canlyniadau o'r fath yn dangos fod cysylltiad rhwng ffactorau cymdeithasol ac economaidd ac iechyd. Dywedir yno:

Daw dylanwad amgylchiadau bywyd ar ymddygiad ffordd o fyw i'r amlwg o'r amrywiadau ledled Cymru, rhwng grwpiau oedran a dynion a menywod. Mae yna hefyd wahaniaethau rhwng pobl o wahanol amgylchiadau cymdeithasol-economaidd, er enghraifft, mae ysmegu'n fwy cyffredin yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig. Mae anghydraddoldebau hefyd yn bodoli mewn perthynas ag alcohol lle mae cyfraddau marwolaethau uwch mewn ardaloedd difreintiedig, ac mae iechyd deintyddol plant yn waeth yn yr ardaloedd hynny.⁷¹

Mae'r ffaith mai'r siroedd difreintiedig y cyfeirir atynt uchod sydd hefyd â'r cyfraddau isaf o safbwynt cyfranogi yn y celfyddydau o'u cymharu â gweddill Cymru, yn profi'r cysylltiad rhwng y celfyddydau ac iechyd a lles yng Nghymru, a bod gwir angen rhoi ystyriaeth bellach i'r berthynas hon. Mae angen ehangu'r arlwy gelfyddydol a cherddorol sydd ar gael yno, a darganfod ffyrdd o ddenu'r boblogaeth i gymryd rhan yn y gweithgareddau hynny.

Yn yr un modd, gwelwyd yr un siroedd yn graddio'n uchel o safbwynt iechyd a lles yn ôl ystadegau Cyfrifiad 2001 a drafodwyd uchod. Mae'r duedd hon hefyd yn cyd-fynd ag ystadegau a gyhoeddwyd gan y Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol ar iechyd a lles.⁷² Ym Mro Morgannwg, mae'r cyfraddau ar gyfer ffactorau megis 'oedolion sydd dros eu pwysau neu'n ordew', 'cyfraddau marwolaethau dynion yn sgîl ysmegu' a 'chyfraddau'r derbyniadau i'r ysbty oherwydd cyffuriau' (dynion) yn ystadegol arwyddocaol well na gweddill Cymru.⁷³ Ar sail hyn, gellir dehongli fod Bro Morgannwg yn un o siroedd iachaf Cymru. Dilyna hyn y ddamcaniaeth fod cysylltiad cadarnhaol rhwng y celfyddydau mewn iechyd a lles ym Mro Morgannwg hefyd, gan fod y sir ar y brig o safbwynt cyfranogiadau celfyddydol.

Iechyd Meddwl ac Iselder

Un ffactor allweddol a ystyrir ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yw iechyd meddwl.⁷⁴ Ni chesglir data sy'n ymwneud ag iechyd meddwl personol yng Nghyfrifiad 2001,

⁷⁰ Ibid., tt. 8-9.

⁷¹ Ibid., t. 10.

⁷² Ibid., tt. 8-9.

⁷³ Ibid., tt. 8-9.

⁷⁴ Gweler Pennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' sy'n nodi arwyddocad canu corawl wrth ystyried hybu iechyd a lles meddyliol yng Nghymru.

felly nid oedd modd defnyddio'r un ffynhonnell ar gyfer dadansoddi data ar y maes. Ond ceir ystadegau diddorol sy'n ymwneud ag iselder ysbryd ym Mhrydain mewn gwahanol ffynonellau sy'n awgrymu cyflwr iechyd meddwl poblogaeth Cymru. Nodir yn adroddiad 2006 gan The London School of Economics and Political Science ar iselder ysbryd fod un teulu ym mhob tri yn cael eu heffeithio gan iselder ysbryd ym Mhrydain,⁷⁵ a bod goblygiadau negyddol iawn ar gymdeithas o'r herwydd:

Crippling depression and chronic anxiety are the biggest causes of misery in Britain today.⁷⁶

Er bod yr adroddiad yn awgrymu nad yw tlodi yn ffactor allweddol sy'n dylanwadu ar y ffigur hwn, gwelir fod ymchwil gan eraill yn dangos fod cysylltiad yn bod rhwng rheolaeth pobl o'u gwaith a'u bywyd yn y cartref, sydd i raddau yn dibynnu ar statws cymdeithasol ac iselder ysbryd. Cyfeiria Michael Marmot at 'Ymchwil Whitehall I a II' a fu'n edrych ar ddylanwad rheolaeth yn y gwaith ar iechyd cymdeithasol.⁷⁷ Edrycha'r ymchwil yn benodol ar weithwyr sifil o statws amrywiol sy'n gweithio yn Llundain. Dywed wrth edrych ar ganlyniadau'r ymchwil:

The lower the level of control over work, the greater is the risk of developing minor psychiatric disorder. Low control was a major part of the explanation of the social gradient in depressive symptoms.⁷⁸

Awgryma hyn fod iselder yn fwy cyffredin ymysg pobl sydd mewn swyddi isel eu statws a'u rheolaeth, ac sy'n fwy tebygol o fod ar gyflogau isel. O ganlyniad, gellir dadlau eu bod hefyd yn fwy tebygol o fod yn byw mewn ardaloedd difreintiedig. Dengys yr astudiaeth y berthynas negyddol sy'n bodoli rhwng incwm, statws cymdeithasol ac iechyd meddwl. Dangoswyd eisoes yn y bennod hon fod perthynas yn bod rhwng y celfyddydau a ffactorau'n ymwneud â haenau cymdeithasol. Ysywaeth, dylid ystyried ymhellach i ba raddau y mae'r celfyddydau yn ffactor sy'n dylanwadu ar iechyd meddwl, a *vice versa*.

⁷⁵ Centre for Economic Performance, *The Depression Report*.

⁷⁶ *Ibid.*, t. 1.

⁷⁷ Marmot, *Status Syndrome*.

⁷⁸ *Ibid.*, tt. 130-1.

Presgripsiwn gwrth-iselder

Ym mis Ebrill 2009, gwnaed cais o dan y Ddeddf Rhyddid Gwybodaeth gan Mark Easton, newyddiadurwr gyda'r BBC, am ystadegau presgripsiwn ar draws Prydain gan y Prescription Pricing Authority (Lloegr) a'r Uned Gwasanaethau Presgripsiwn (Cymru) ar gyfer cyffuriau iselder yn ystod mis Ionawr 2009.⁷⁹ Gwnaethpwyd hyn er mwyn dangos ym mha siroedd ledled Prydain yr oedd y galw mwyaf am gyffuriau iselder, ac i ddarlunio pa ardaloedd o Brydain sy'n wynebu'r problemau mwyaf yn sgîl y cyflwr. Dylid pwysleisio nad yw'r ffynhonnell o reidrwydd yn cynnig gwybodaeth gyflawn am yr union niferoedd sy'n dioddef o iselder ysbryd ym mhob sir. Yn hytrach, rhydd syniad o faint o'r cyffuriau sydd yn cael eu rhoi ar bresgripsiwn. Gellir dadlau fod polisiau meddygol gwahanol y Gwasanaethau Iechyd Gwladol yn amrywio o ardal i ardal, a bod y ffaith fod presgripsiwn ar gael am ddim yng Nghymru yn dylanwadu'n fawr ar y canlyniadau. Er hyn, rhydd yr ystadegau syniad o'r achosion mwyaf difrifol o iechyd meddwl sydd angen eu trin drwy gyfrwng cyffuriau iselder. Gweler isod y deg sir sydd â'r cyfraddau uchaf o gleifion oedd yn derbyn cyffuriau iselder drwy Brydain yn Ionawr 2009:

1. Torfaen:	104 presgripsiwn i bob 1000
2. Rhondda Cynon Tâf:	97 presgripsiwn i bob 1000
3. Blaenau Gwent:	97 presgripsiwn i bob 1000
4. Merthyr Tudful:	97 presgripsiwn i bob 1000
5. Nedd Port Talbot:	94 presgripsiwn i bob 1000
6. Pen-y-bont:	94 presgripsiwn i bob 1000
7. Caerffili:	93 presgripsiwn i bob 1000
8. Blackpool:	92 presgripsiwn i bob 1000
9. Redcar & Cleveland:	89 presgripsiwn i bob 1000
10. Salford	89 presgripsiwn i bob 1000. ⁸⁰

Gwelir fod saith o'r siroedd uchod wedi eu lleoli yn ardaloedd diwydiannol de Cymru, mater o ddifrifoldeb wrth ystyried sefyllfa iechyd meddwl yn yr ardaloedd hyn. Nodwyd fod cynifer ag un ymhob deg o gleifion yn Nhorfaen yn derbyn presgripsiwn ar gyfer cyffuriau iselder.⁸¹ Gwelwyd fod cryn hanes o iselder ysbryd mewn rhai ardaloedd o dde Cymru, ac amlygwyd hyn yn 2008 pan ddaeth cyfres o hunanladdiadau ymhlith pobl ifanc yn ardal Pen-

⁷⁹ Mark Easton, 'Map of the Week: A depressing picture' (6 Ebrill 2009), Blog Mark Easton: http://www.bbc.co.uk/blogs/thereporters/markeaston/2009/04/map_of_the_week_a_depressing_p.html (cyrchwyd ar 5/3/2012).

⁸⁰ Ibid.

⁸¹ Ibid.

y-bont i sylw'r wasg.⁸² Yn ystod 2008 a 2009, cafwyd adroddiadau i bedwar ar hugain o bobl ifanc ardal Pen-y-bont gyflawni hunanladdiadau, a denodd y newyddion hwn sylw rhyngwladol.⁸³ Y mae iselder ysbryd yng nghymoedd de Cymru yn parhau i dderbyn sylw'r wasg, gyda nifer o bapurau newyddion yn cyfeirio'n bryderus at raddau uchel presgripsiwn iselder mewn ardaloedd yn y gymdogaeth. Nodwyd ym mhapur y *Western Mail* ym mis Awst 2011:

More prescriptions were handed out for anti-depressants in Wales last year than there are people in the nation⁸⁴

Cefnoga hyn honiad Richard Wilkinson fod ardaloedd difreintiedig yn fwy tebygol o ddiodef o gyflyrau iechyd is:

There was a very strong tendency ($r=0.8$) for areas with higher unemployment to receive many more medical prescription; in effect, rather than the medical care system determining levels of health, the nature of social and economic life determines the burden of disease which the medical system then has to cope with.⁸⁵

Yn yr un modd, y mae'n arwyddocaol fod y tair sir â'r gyfradd isaf o gyfranogi yn y celfyddydau drwy Gymru gyfan yn ymddangos ymhlith y pedwar uchaf o ran cyfraddau presgripsiwn cyffuriau iselder.⁸⁶ Y mae hyn yn ffactor allweddol sy'n amlygu'r berthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd a lles meddyliol.

Hunan-laddiadau yng Nghymru

Mewn ymchwil a gyflawnwyd gan y Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol [Office for National Statistics] i gyfraddau hunanladdiadau rhwng 1998 a 2004, edrychir ar gyfraddau hunanladdiadau ymysg dynion a menywod ym mhob sir ar draws Prydain.⁸⁷ Er i sir Ddinbych

⁸² e.e. BBC News, 'Support after third village death' (18/6/2008) Erthygl ar-lein: <http://news.bbc.co.uk/1/hi/wales/7462205.stm> (cyrchwyd ar 15/3/2012).

⁸³ e.e. Sky News, 'Hanged: 'Another Bridgend Suicide' (29/12/2008) Erthygl ar-lein: <http://news.sky.com/home/uk-news/article/15195276> (cyrchwyd ar 15/3/2012).

⁸⁴ Rachael Misstear, 'Depression Pills prescriptions soar', *Western Mail* (1/8/11) Erthygl ar-lein: <http://www.walesonline.co.uk/news/local-news/bridgend/2011/08/01/depression-pills-prescriptions-soar-91466-29154479/#ixzz1pC3PBvFP> (cyrchwyd ar 15/3/2012).

⁸⁵ Wilkinson, *The Impact of Inequality*, t. 59.

⁸⁶ Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Tâf a Blaenau Gwent.

⁸⁷ Anita Brock, Allan Baker, Clare Griffiths, Graham Jackson, Gillian Fegan & David Marshall, 'Suicide trends and geographical variations in the United Kingdom 1991-2004', *Health Statistics Quarterly* 31 (2006): 6-22; 19.

ymddangos yn ddeuddegfed yn yr ymchwil ar gyfer cyfraddau hunanladdiadau dynion rhwng 1991 a 2004, nid oedd yr un sir yng Nghymru yn ymddangos yn yr ugain uchaf ar gyfer hunanladdiadau dynion rhwng 1998 a 2004.⁸⁸ Ymddangosodd sir Conwy yn uchel yn y tabl ar gyfer cyfradd hunanladdiadau menywod. Rhwng 1991 a 1997, roedd cyfradd hunanladdiadau menywod yn sir Conwy yn 9fed trwy Brydain gyfan. Erbyn 1998-2004, cododd i'r trydydd safle.⁸⁹ Gyda 13.6 o fenywod o bob 100,000 yn cyflawni hunanladdiad yn sir Conwy, dim ond ardaloedd Camden a Glasgow oedd â chyfraddau uwch.⁹⁰

Dylid nodi fod Conwy wedi graddio yn gymharol uchel o safbwynt ffactorau eraill yn ymwneud ag iechyd a lles cymdeithasol e.e. dim ond 3.95% o'r boblogaeth a oedd yn llenwi'r swyddi mwyaf sylfaenol (cyfartaledd: 5.1%), a chafwyd cyfradd llai na'r cyfartaledd o'r boblogaeth yn nodi fod eu hiechyd yn wael (Sir Conwy: 11.6%, Cyfartaledd: 12.5%). Amlygir yn yr ystadegau uchod fod iechyd meddwl yn fater o bryder yn y sir. Mae'n arwyddocaol fod cyfradd cyfranogi yn y celfyddydau ar gyfer Conwy yn isel iawn (Conwy: 27%, Cyfartaledd: 38.7%). Dyma'r sir sydd â'r niferoedd isaf o bobl yn ymwneud â gweithgareddau celfyddydol, gan ddilyn Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Tâf a Blaenau Gwent.

Trafod y canlyniadau

Y ffactor allweddol a ddatguddir yn yr ystadegau uchod yw, er na ellir honni fod y celfyddydau o reidrwydd yn gatalydd sy'n gymorth i arwain at gymdeithasau iach, ymddengys fod iechyd, boed yn iechyd meddwl, iechyd personol neu gymdeithasol, ar ei waethaf mewn ardaloedd lle na cheir llawer o ymrwymiad i'r celfyddydau e.e. Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Tâf a Blaenau Gwent. Nid yw canlyniadau o'r fath yn unigryw i Gymru, oherwydd ceir canlyniadau tebyg i ymchwil a wnaed yn Lloegr ac yn rhyngwladol. Gwnaed ymchwil gan Fenn *et al*⁹¹ i'r celfyddydau yn Lloegr ar ran Cyngor Celfyddydau Lloegr yn 2004, lle yr holwyd 6025 o bobl ar draws Lloegr am eu tueddiadau yn ymwneud â'r celfyddydau. Yn dilyn yr ymchwil, comisiynwyd Joy Windsor i gyhoeddi adroddiad sy'n

⁸⁸ Ibid., 15.

⁸⁹ Ibid., 19.

⁹⁰ Ibid., 19.

⁹¹ Clare Fenn, Ann Bridgwood, Karen Dust, Lucy Hutton, Michelle Jobson & Megan Skinner, *Arts in England: Attendance, participation and attitudes in 2003* (London, 2004).

dadnasoddi'r canlyniadau gan ganolbwyntio'n benodol ar iechyd a lles.⁹² Cafwyd canlyniadau arwyddocaol sy'n dangos tueddiadau celfyddydol gwahanol bobl o fewn cymdeithas e.e. nodwyd yn benodol fod cyfradd llawer uwch o bobl mewn swyddi proffesiynol yn mynychu perfformiadau cerddoriaeth clasurol, o'i chymharu â gweddill cymdeithas.⁹³ Yn ogystal, nodwyd fod pobl sy'n ymweud ag amrywiol agweddau o'r celfyddydau e.e. mynychu perfformiadau a chymryd rhan mewn gweithgareddau dawnsio, yn dueddol o fod yn fwy iach nag eraill.⁹⁴ Cyfeirir at y wybodaeth hon gan nifer o ysgolheigion mewn erthyglau meddygol sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles.⁹⁵ Mewn ymchwil arloesol a wnaed gan Bygren *et al* yn Sweden ym 1996 i effaith amrywiol weithgareddau celfyddydol – gan gynnwys creu cerddoriaeth a chanu mewn côr – ar ddisgwyliad oes, daethpwyd i'r canlyniad fod pobl sy'n mynychu digwyddiadau celfyddydol yn fwy tebygol nag eraill o fyw yn hirach.⁹⁶ Y mae hyn yn ystyriaeth allweddol sy'n arddangos gwerth y celfyddydau yn y gymdeithas. Er na ddylid awgrymu'n benodol mai'r rheswm dros iechyd da mewn unrhyw sir yw ei hymrwymiad i'r celfyddydau,⁹⁷ dengys yr ystadegau fod y celfyddydau yn chwarae rhan mwy canolog mewn cymdeithasau iach, a bod cymeryd rhan mewn digwyddiadau celfyddydol yn weithgaredd llai cyffredin mewn ardaloedd lle mae cymdeithasau yn wynebu mwy o broblemau iechyd a lles cymdeithasol. Ar sail hyn, gellir dadlau fod modd ystyried yr hyn y cyfeirir ato ar ddechrau'r bennod yn 'Gyfalaf Celfyddydol' neu 'Gyfalaf Cerddorol' fel ffactor allweddol yn y gwaith o hybu iechyd a lles cymdeithasol.⁹⁸

Dengys hyn hefyd bŵer y celfyddydau cymunedol ar ei gryfaf. Yn ôl Cynllun Datblygu y Celfyddydau mewn Iechyd yng Nghymru, y mae gweithgareddau celfyddydol cymunedol megis corau amatur yn allweddol i wella problemau cymdeithasol mewn rhai o ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru:

Mae prosiectau celfyddydau cymunedol ac iechyd yn ceisio darparu gweithgaredd ystyrion, dylanwadu ar gymhelliant ac annog newid ymddygiad.

⁹² Windsor, *Your health and the arts*.

⁹³ *Ibid.*, t. 29.

⁹⁴ *Ibid.*, t. 10.

⁹⁵ Camic, 'Playing in the Mud', 287-298.

⁹⁶ Bygren *et al*, 'Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival', 1580.

⁹⁷ Mae siroedd megis Mynwy yn gwrthbrofi hyn.

⁹⁸ Atgyfnerthir hyn ymhellach o safbwynt 'Cyfalaf Cerddorol' yn ogystal ym Mhennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais'.

Mae gan bartneriaethau awdurdodau lleol, y sector gwirfoddol, cynlluniau adnewyddu cymdogaethau a chynlluniau adfer cymunedau oll agendau cyffredin sy'n ymwneud â mynd i'r afael ag anweithgaredd economaidd, annog dinasyddiaeth a chyfranogiad y gymuned.⁹⁹

O'r ystadegau a drafodwyd uchod, ymddengys na fuddsoddir yn ddigonol mewn prosiectau o'r fath, ac na fanteisir yn ddigonol ar y buddion hyn ychwaith.

Ceir rhai enghreifftiau prin yng Nghymru o ymdrechion i roi sylw i'r celfyddydau mewn ardaloedd difreintiedig. Nodwyd er enghraifft, fod cangen Gymreig elusen Music in Hospitals yn cynnal perfformiadau mewn ardaloedd o'r fath, ac yn aml fe roddir cefnogaeth gan y Cynghorau sir lleol i wneud hynny.¹⁰⁰ Cafwyd un enghraifft benodol o ddigwyddiad celfyddydol sylweddol mewn cymuned ddifreintiedig gan y National Theatre of Wales¹⁰¹ a WildWorks¹⁰² o ddrama'r Pasg yn 2011. Fel rhan o'r digwyddiad, llwyfanwyd drama dros gyfnod o dri diwrnod, pryd yr addaswyd hanes y Pasg i drafod dadfeiliad y gymdeithas ym Mhort Talbot. Roedd y digwyddiad yn rhan annatod o'r gymdeithas, mewn ardal sy'n cael ei hystyried yn un o'r rhai mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Trigolion y dref oedd y perfformwyr gan fwyaf, a thrwy hyn rhoddwyd cyfle iddynt i gymryd rhan weithredol mewn digwyddiad celfyddydol o bwys. Un o drefnwyr y digwyddiad a fu'n gyfrifol am y cynhyrchiad oedd yr actor Michael Sheen, sy'n hannu o Bort Talbot. Yn sgîl ei broffil rhyngwladol, cafodd y ddrama gryn sylw gan y wasg Brydeinig. Wrth hyrwyddo'r ddrama, pwysleisiodd Sheen bwysigrwydd y celfyddydau cymunedol mewn ardal o'r fath, a daeth â hyn i sylw'r cyhoedd. Ceir yn ei sylwadau gyfeiriadau anuniongyrchol at yr angen i hybu cyfalaf cymdeithasol mewn ardaloedd penodol o dde Cymru:

So many things that allowed community to get together and feel like they were part of something bigger than themselves got taken away - the mining community went ... as towns and societies got less and less church-based as well, a lot of the things that provided that community feel have gone, and the arts is something that has consistently been there, especially for working class people. Being part of a choir, being part of a theatre group, being part of a youth

⁹⁹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 18.

¹⁰⁰ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Bill Hyde, Music in Hospitals, Tachwedd 2009.

¹⁰¹ Theatr Genedlaethol Cymru sy'n creu perfformiadau theatrig Cymreig drwy gyfrwng y Saesneg: <http://nationaltheatrewales.org> (cyrchwyd ar 5/7/2012).

¹⁰² Cwmni theatr sy'n seiliedig yng Nghernyw, ac a sefydlwyd yn 2005. Canolbwyntia'r theatr ar berfformiadau mewn amrywiol leoliadau ac mewn tirluniau gwahanol: www.wildworks.biz (cyrchwyd ar 5/7/2012).

organization, it all allows you to feel a part of it ... so there's a massive hunger and desire in towns like Port Talbot to be a part of something like that.¹⁰³

Dengys hyn fod galw mawr am gyfleoedd pellach i gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol cymunedol yn ardaloedd difreintiedig Cymru, yn enwedig mewn ardaloedd lle mae digwyddiadau o'r fath wedi eu plannu yn ddwfn yn eu hanes, eu traddodiad a'u diwylliant.

Goblygiadau'r canlyniadau

Ymddengys dau brif ffactor yn y canlyniadau a drafodwyd yn ystod y bennod hon. Yn gyntaf, y mae ymwneud â'r celfyddydau yn perthyn i ddsbarthiadau uwch cymdeithas yng Nghymru. Er bod rhai eithriadau ar bob pegwn, dyma'r tueddiad cyffredinol. Mae ymchwil rhyngwladol hefyd yn profi fod pobl o statws uwch cymdeithas yn fwy tebygol o ymddiddori mewn agweddau gwahanol o'r celfyddydau, ac y defnyddir chwaeth gerddorol i symboleiddio statws cymdeithasol yn aml.¹⁰⁴

Yn ail, cadarnha'r canlyniadau fod cysylltiad rhwng iechyd a lles personol a chymdeithasol â chyfraddau cyfranogi mewn gweithgareddau celfyddydol. Mae'r ddau ffactor hwn yn cydblethu. Y brif ystyriaeth o'r canlyniadau hyn yw i ba raddau y mae'r celfyddydau yn dylanwadu'n uniongyrchol ar gyflwr iechyd yr unigolyn. Gellir dadlau fod tueddiadau o'r fath yn naturiol h.y. fod pobl sy'n dioddef o waeledd iechyd yn llai tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol.¹⁰⁵ Ategir hyn yng nghanlyniadau ymchwil Cyngor Celfyddydau Cymru, gyda 90% o'r rhai a oedd yn ymwneud â'r celfyddydau yn 2010 yn bobl nad oedd ganddynt salwch hirdymor.¹⁰⁶ Yn ogystal, nodir:

O ran cyfraddau cyffredinol mynychu a chyfranogi, cofnodwyd y cyfraddau isaf ymysg pobl anabl a phobl â salwch hirdymor (76% o gymharu â 92% o weddill yr oedolion).¹⁰⁷

¹⁰³ Dyfyniad o gyfweiliad Michael Sheen ar *This Morning* (Cynhyrchiad ITV, 11/4/2011).

¹⁰⁴ Bryson; 'Symbolic Exclusion and Musical Dislikes', 108. Cadarnheir hyn yn yr ymchwil i ganu corawl ym Mhennod 7: Un Llef Pedwar Llais, a ddengys fod dros hanner o'r aelodau a ymatebodd wedi derbyn gradd Brifysgol.

¹⁰⁵ Atgyfnerthir hym ym Mhennod 7: 'Un Llef Pedwar Llais' sy'n canolbwyntio ar ganu corawl yng Nghymru, lle y nodir fod y mwyafrif o aelodau corau yn ystryied eu hunain i fod yn iach iawn.

¹⁰⁶ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010*, t. 23.

¹⁰⁷ Ibid., t. 73.

O ganlyniad, awgrymir mai iechyd a lles sy'n dylanwadu ar gyfradd cyfranogi unigolion, yn hytrach na'r gwrthwyneb. Er hyn, dadleua sylfaenwyr maes Therapi Cerdd Cymunedol fod i gerddoriaeth ran allweddol i'w chwarae yn y gymuned wrth gynnwys rhai sydd ar gyrion cymdeithas, yn sgîl salwch neu anabledd. Dywed y therapydd cerdd arloesol Brynjulf Stiege:

Concerts are part of the ecology of a community and may therefore change attitudes and expectations in relation to valued participation in that community. I have personally experienced this most strongly in relation to work focused upon community inclusion for participants with various handicaps.¹⁰⁸

Ni ellir honni fod cymdeithas yn iachach o ganlyniad i ddylanwad cerddoriaeth yn unig, gan fod yr ystadegau y cyfeirir atynt uchod yn ystyried cyfranogi yn y celfyddydau yn gyffredinol. Nid oes modd darogan felly fod cysylltiad cryfach yn bodoli rhwng un math penodol o gelfyddyd ag iechyd a lles cymunedol. Ond ar sail hanes a thraddodiad cerddoriaeth amatur yn ardaloedd diwydiannol de Cymru, gellir dadlau fod i gerddoriaeth potensial dibendraw, a phosibiliadau unigryw mewn cymunedau o'r fath i godi cyfalaf cymdeithasol.

Un cyfyngiad arall i'r astudiaeth hon yw na ellir rhoi ystyriaeth i wahaniaethau o fewn siroedd. Fel y trafodwyd uchod, rhydd Wilkinson gryn bwyslais ar wahaniaethau o fewn cymdeithas, a dadleua fod hyn i raddau helaeth yn dylanwadu ar iechyd a lles y gymdeithas honno.¹⁰⁹ Gellir dadlau fod gan bob sir yng Nghymru ei hardaloedd cyfoethocaf a thlotaf, ac nad yw'r ystadegau yn y bennod hon yn rhoi ystyriaeth i hynny, nac yn ystyried y modd y mae gwahaniaethau cymdeithasol o'r fath yn dylanwadu ar gyfraddau cyfranogi yn y celfyddydau. Er hyn, daw'n amlwg yn yr astudiaeth uchod fod tueddiad cyffredinol rhwng siroedd sydd â chanran uchel o gymdeithasau iach a chymdeithasau sy'n ymwneud fwyfwy â'r celfyddydau.

Toriadau

Yn sgîl ymchwil sy'n profi fod ymwneud â'r celfyddydau yn cyfrannu at lefelau cynhwysiad cymdeithasol, ac o ganlyniad yn fodd o wneud cymunedau yn fwy iach, mae'r angen i sicrhau mwy o fuddsoddiad yn y celfyddydau mewn ardaloedd difreintiedig yng Nghymru yn troi'n flaenoriaeth. Gwelir ei bod yn hanfodol i fanteisio ar ddylanwad y celfyddydau ar

¹⁰⁸ Brynjulf Stiege, 'On a Notion of Participation in Music Therapy', *Nordic Journal of Music Therapy* 15:2 (2006): 121-138; 135.

¹⁰⁹ Wilkinson, *The Impact of Inequality*, t. 33.

iechyd a lles cymdeithasol, i ddatrys rhai o'r problemau cymdeithasol dybryd sy'n wynebu Cymru ar ddechrau'r unfed ganrif ar hugain. Er y dengys ymchwil yr angen i fuddsoddi yn y celfyddydau,¹¹⁰ gwelwyd yn ystod yr argyfwng economaidd presennol doriadau enbyd yn y celfyddydau. Nid yw Cymru yn eithriad – gwelir yr un amharodrwydd i gydnabod gwerth y celfyddydau yn Lloegr ac yn rhyngwladol. Gyda'r sefyllfa economaidd fregus bresennol, gwelwyd toriadau mewn nifer o feysydd ledled Prydain.

Cyngor Celfyddydau Cymru a Lloegr

Mewn cynhadledd a gynhaliwyd gan NALGAO [National Association of Local Government Arts Officers] yn 2010, mudiad allweddol sy'n ystyried ariannu'r celfyddydau yn y sector gyhoeddus, edrychwyd yn fanwl ar effaith y cyni ariannol diweddar ar ymrwymiad i'r celfyddydau ar lefel gymdeithasol. Dywedodd Richard Russell o Gyngor Celfyddydau Lloegr:

With National and local government budgets under increasing pressure, it is clear that we are facing a difficult time for public funding for the arts. In June, along with all DCMS funded bodies, the Arts Council received a letter from Jeremy Hunt, Secretary of State for Culture, asking us to model for 25-30% cuts over four years.¹¹¹

Gwelwyd anawsterau o'r fath yng Nghymru yn ogystal ag ym Mhrydain, gyda 2011 yn flwyddyn dyngedfennol i'r celfyddydau, pan gwtogwyd yn sylweddol ar gyllidebau Cyngor Celfyddydau Lloegr a Chyngor Celfyddydau Cymru. Ym Mawrth 2011, cwtogwyd y cyllideb a roddwyd gan Lywodraeth Prydain i Gyngor Celfyddydau Lloegr o 29.6%, a chanlyniad hyn oedd i 206 o gymdeithasau celfyddydol golli eu nawdd.¹¹² Gwelwyd toriadau tebyg yng nghyllideb Cyngor Celfyddydau Cymru yn Ebrill 2011, ac fe'i gorfodwyd i ail-ystyried pa fudiadau celfyddydol a fyddai'n derbyn arian refeniw ganddynt yn y dyfodol. Eglura Nick Capaldi o Gyngor Celfyddydau Cymru yng nghylchgrawn NALGAO yn 2010 y rhesymau y tu cefn i hyn, er mwyn paratoi ar gyfer y toriadau a fyddai'n dilyn y flwyddyn ganlynol:

¹¹⁰ Clive Parkinson, 'Invest to Save: Arts in Health — Reflections on a 3-year period of research and development in the North West of England', *Australasian Journal of ArtsHealth* 1 (2009):40-60; 43.

¹¹¹ Richard Russell, 'Targeting Future Partnerships', *Arts at the Heart: Cities of Culture Or Cuts? The NALGAO Magazine* 26 (2010): 4-5; 4.

¹¹² Arts Council England, 'Arts Council England announces funding decisions and new national portfolio of arts organisations' (Datganiad i'r wasg, 30 Mawrth 2011): <http://press.artscouncil.org.uk/content/Detail.aspx?ReleaseID=1219&NewsAreaID=2> (cyrchwyd ar 5/7/2012).

We were coming increasingly concerned that we were spreading funds too thinly, depriving our most innovative and exciting organisations of the funds that they need to thrive ... 32 organisations will no longer be revenue funded after March 2011, and we'll be exploring other ways of helping them to continue where this is possible.¹¹³

Er i rai darparwyr cerddoriaeth mewn iechyd yng Nghymru nodi nad oedd hyn yn fygythiad iddynt,¹¹⁴ am nad oeddent erioed wedi derbyn cymhorthdal gan Gyngor Celfyddydau Cymru e.e. Music in Hospitals, nododd eraill yn y maes fod bygythiad o'r fath yn peryglu eu dyfodol.¹¹⁵

Sefyllfa fregus Cymru i'r dyfodol

Er cyfoethoced y traddodiad cerddorol amatur a geir yng Nghymru, yn enwedig felly corau amatur mewn ardaloedd diwydiannol, gwelwyd yn ystadegau Cyngor Celfyddydau Cymru ar gyfranogi yn y celfyddydau fod yr ardaloedd hynny yn llai tebygol o ymwneud â'r celfyddydau na'r ardaloedd cyfoethocach. Mae angen i'r Llywodraeth fanteisio mwy ar gyfoeth y traddodiad celfyddydol naturiol sy'n bodoli yng Nghymru er mwyn datrys problemau cymdeithasol, a'u defnyddio fel arf i godi cymdeithasau difreintiedig, a chyfrannu at iechyd a lles yr unigolion. Bellach, gwelir fod Pwyllgor Cymunedau, Cydraddoldeb a Llywodraeth Leol Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn arwain ymchwiliad i gyfranogiad yn y celfyddydau yng Nghymru, yn sgîl gofid cynyddol am yr effaith y mae toriadau o'r fath wedi eu cael ar gymunedau yng Nghymru.¹¹⁶ Mae hyn yn brawf fod y Llywodraeth yn graddol gydnabod y gallai effeithiau negyddol hir-dymor godi yn sgîl toriadau yng nghyllideb y celfyddydau, ac y bydd hyn yn cael effaith andwyol ar iechyd a lles cymdeithasol.

Cynyddodd costau byw yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf, a chyda hynny cynyddodd caledi mewn nifer o gymunedau mwyaf bregus y wlad. Yn 2011, cyhoeddwyd *Cities Outlook*, dogfen sy'n edrych ar ddyfodol dinasoedd ledled Prydain. Ystyrir ffactorau

¹¹³ Nick Capaldi, 'Vibrant, Dynamic and Durable', *Arts at the Heart* 26 (2010): 6-7; 6.

¹¹⁴ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Bill Hyde, Music in Hospitals, Tachwedd 2009.

¹¹⁵ Cyfweiliadau rhwng yr awdur presennol ag arweinyddion prosiectau (di-enw), Tachwedd 2009.

¹¹⁶ Sefydlwyd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Gyfranogiad yn y Celfyddydau yng Nghymru yn sgîl pryderon am effaith y toriadau yn sector y celfyddydau ar gyfranogiad yn y celfyddydau ar draws Cymru. Cadeirydd y grŵp oedd Ann Jones o'r Blaid Lafur, a'r bwriad oedd cynnal ymchwiliad byr i'r sefyllfa ar draws Cymru rhwng 13/2/2012 a 9/3/2012. Un o'r awgrymiadau a wnaed oedd y dylai penderfyniadau a wneir gan Gyngor Celfyddydau Cymru fod yn atebol i gorff democrataidd. Gweler 'Agenda a Chofnodion Y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Gyfranogiad yn y Celfyddydau yng Nghymru, Dydd Iau, 15 Mawrth 2012', dogfen ar-lein: <http://www.senedd.cynulliadcyrmu.org/ielistDocuments.aspx?CId=299&MID=985> (cyrchwyd ar 21/3/2012).

megis datblygiad economaidd, diweithdra a phoblogaeth yng nghyd-destun y sefyllfa economaidd bresennol.¹¹⁷ Ymddengys yr effeithir ar rai o ddinasoedd Cymru yn fwy na'r mwyafrif o ddinasoedd Prydain yn sgîl toriadau or fath. Nodwyd yng nghyhoeddiad 'Centre for Cities':

Cities in Wales and the North East will be impacted most by cuts to public sector jobs. Swansea and Newport are most vulnerable to the forthcoming reduction in public sector administration employment.¹¹⁸

Ymddengys felly fod sefyllfa fregus iechyd a lles cymdeithasol mewn nifer o ardaloedd o Gymru yn mynd i barhau a dwysáu i'r dyfodol. Dywed Nick Capaldi ei bod bellach yn flaenoriaeth gan Gyngor Celfyddydau Cymru i ddarbwylllo'r Llywodraeth am yr angen i gynyddu'r buddsoddiad yn y celfyddydau yn sgîl y buddiannau a ddaw ohonynt. Ysywaeth, nid yw'r sefyllfa economaidd sydd ohoni yn arwydd y bydd mwy o fuddsoddi ym maes y celfyddydau i'r dyfodol.

Buddsoddiad yn y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles

Daw'r dirwasgiad presennol â chyfnod cymharol lwyddiannus yn hanes y celfyddydau mewn iechyd a lles yng Nghymru i ben. Ar un cyfnod, roedd dyfodol y maes yn ymddangos yn addawol iawn, gyda rhai yn awgrymu y byddai modd cynyddu buddsoddiad yn y celfyddydau i raddau lled sylweddol ym maes iechyd. Awgrymodd Richard Smith yng nghyfnodolyn y *British Medical Journal* yn 2002 y dylid codi'r buddsoddiad a wna'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol i'r celfyddydau o 0.5%. Wrth ystyried diffiniad o'r term 'iechyd', dywed:

Most of us would probably choose a broad definition that includes something spiritual rather than a narrow physiological definition. We might thus all agree, on reflection, to shift some of the huge health budget to the impoverished arts budget. True health could then be improved.¹¹⁹

¹¹⁷ Centre for Cities, *Cities Outlook 2011* (London, 2011), t. 3.

¹¹⁸ Ibid., t. 39. Nodir y daw hyn yn sgîl toriadau i'r DVLA yn Abertawe a'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yng Nghasnewydd. Daw'r toriadau hyn mewn ardaloedd yn ne Cymru sydd eisoes yn dioddef o galedi cymdeithasol sy'n waeth na'r cyfartaledd ledled Prydain yn ôl Peter Kenway, Naomi Parsons, Jane Carr a Guy Palmer, *Monitro Tlodi ac Eithrio Cymdeithasol yng Nghymru* (York, 2005).

¹¹⁹ Richard Smith, 'Spend slightly less on health and more on the arts', *British Medical Journal*, 325 (2002): 1432-1433; 1433.

Er bod cynnydd o 0.5% yn ganran isel, honna Mike White y byddai datblygiadau arwyddocaol wedi dod i ran y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles petai addewid o'r fath wedi ei chadw:

If the shift in funding that Smith looked for had magically occurred, it would have increased Arts Council England's budget by 70%. It would have radically changed our view of the role of art in society, putting arts in health at the forefront of developments in art form practice, their delivery and their engagement with audiences.¹²⁰

Ni wireddwyd gobeithion Smith, ac er cymaint y brwdfrydedd fu yn y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, gwelir fod yr argyfwng a welwyd ym myd y celfyddydau yn argoeli fod y gefnogaeth honno ar ddod i ben.

Tystiolaeth

Un ffactor allweddol a fyddai'n dylanwadu ar benderfyniad y Llywodraeth i fuddsoddi yn y celfyddydau, ac a fyddai'n lliniaru'r pryderon o roi cyllid i'r celfyddydau, yw'r cynnydd mewn tystiolaeth gadarn, ddiamheuol i brofi'r berthynas rhwng y celfyddydau a iechyd cymdeithasol. Dywed Martyn Allison yng nghyfnodolyn NALGAO:

The contribution [Culture and Sport Services] can make to people's lives including health improvement in independent living for older people, in improving life and educational outcomes for children and young people, in supporting the economy and in improving community safety and cohesion is valued but we still lack the real evidence to make our case.¹²¹

Ceir problem debyg ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. Cyfyd angen am ymchwil gadarn i brofi llwyddiant, ac angen am fwy o gynadleddau trawsbynciol ac amlddisgyblaethol i hyrwyddo'r ymchwil hwnnw ymhlith arbenigwyr o feysydd eraill. Oni wneir hynny, ni fydd modd cyfiawnhau cynnydd yn y gwariant ar y celfyddydau mewn cyfnod o edwino economaidd. Cydnabyddir er hynny, y byddai cynhyrchu ymchwil sy'n amlygu'r berthynas rhwng y celfyddydau cymunedol ac iechyd yn proffwydo canlyniadau pellgyrhaeddol. Dywed ymchwilwyr sy'n gweithio yn y maes yng Nghymru mai ar sail

¹²⁰ White, *Arts Development in Community Health*, t. 4.

¹²¹ Martyn Allison, 'Delivering Better for Less', *Arts at the Heart* 26 (2010): 14-15; 14.

ymchwil safonol yn unig y gellir sicrhau mwy o fuddsoddiad i'r maes.¹²² Wrth ystyried theori cyfalaf cymdeithasol ac iechyd, dywed Campbell:

If support could be found for this hypothesis, the implication would be that health promoters should put less energy into health education and the provision of information about health risks, and more energy into developing programmes and policies that enhance levels of social capital in low-health communities.¹²³

Yn yr achos hwn, gellir dadlau fod yr awdur yn cwestiynu cyraeddiadau pellgyrhaeddol cyfalaf cymdeithasol megis y celfyddydau cymunedol, a chydabyddir y byddai ymateb mor eithafol â'r hyn a awgrymir yn y dyfyniad uchod yn dra annhebygol. Byddai buddsoddi yn y celfyddydau ar draul gwariant ar addysg ac iechyd yn anghyfrifol. Fodd bynnag, gwnaethpwyd y sylwadau uchod mewn cyfnod pan oedd yr ymdriniaeth o'r celfyddydau mewn iechyd a chyfalaf cymdeithasol yn gymharol newydd (2000), a phan roddwyd cryn sylw i'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles fel ymgais i ddatrys problemau cymdeithasol mewn modd traws-sectoraidd. Mae'n bur debyg hefyd y byddai gormod o fuddsoddiad o'r fath mewn dulliau amgen o ymdrin ag iechyd, ar draul gwasanaethau creiddiol, sylfaenol wedi bod yn sail i wrthwynebiad gwleidyddol. Ond ymddengys y gwelwyd newid cyfeiriad llwyr yn y sefyllfa dros y ddegawd ddiwethaf.

Casgliad

Bellach, nid yw'r rhagolygon i'r dyfodol mor gadarnhaol yn dilyn toriadau yn y maes ar lefel Brydeinig. Mewn seminar ar y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ar gyfer swyddogion celfyddydol gwledydd Prydain a gynhaliwyd yn Bolton ym Mehefin 2010, dywedodd Paul Kelly:

There is a small irony, is there not, in staging a seminar on arts, health and well-being, just as the arts and local authority sectors are facing one of the biggest threats in their post-war history.¹²⁴

Dengys hyn nad yw'r dystiolaeth fod perthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd a lles yn cyrraedd y manau priodol. Un ystyriaeth allweddol sydd angen ei hail-ystyried yw y

¹²² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ag Anne Borsay, Adran Athroniaeth, Hanes a'r Gyfraith, Prifysgol Abertawe, Mawrth 2010.

¹²³ Campbell, 'Social Capital and Health', t. 183.

¹²⁴ Paul Kelly, 'Nalgao Arts, Health & Wellbeing Seminar, Bolton, 20 July 2010', *Arts at the Heart* 26 (2010): 16; 16.

cynhelir digwyddiadau o'r fath ar gyfer gweithwyr ym maes y celfyddydau, ac nid gweithwyr ym meysydd iechyd a chymdeithaseg, nac ychwaith i wleidyddion. Gwelir yr un duedd yn y mwyafrif o gynadleddau sy'n ymdrin â maes y celfyddydau mewn iechyd. Estynnir gwahoddiad i weithwyr o bob sector, ond yn amlach na pheidio, gweithwyr o sector y celfyddydau yn bennaf sydd yn eu mynychu. Er mwyn ymestyn apêl y maes ymhellach ac er mwyn sicrhau mwy o fuddsoddiad yn y maes, rhaid ail-ystyried apêl trafodaethau o'r fath, gan ymdrechu i'w hyrwyddo ymhlith unigolion dylanwadol mewn disgyblaethau ehangach. Dim ond drwy ddwyn ymchwil sy'n profi'r cysylltiad diamheuol rhwng y celfyddydau ac iechyd personol a chymdeithasol i sylw'r rhai sydd â'r gallu i weithredu ar yr ymchwil hwnnw, y daw buddsoddiad pellach, haeddiannol i'r celfyddydau, er budd y gymdeithas yng Nghymru. Y mae'n gam cadarnhaol fod sefydliadau celfyddydol erbyn heddiw, megis adrannau celfyddydol cynghorau lleol a Chyngor Celfyddydau Cymru (ynghyd â chynghorau celfyddydol gweddill Prydain) yn cydnabod fod i'r celfyddydau briodoleddau sy'n pontio sawl sector, ac yn ddylanwad amlwg ar iechyd a lles cymdeithasol. Y cam allweddol nesaf fydd darbwyllo eraill sy'n weithgar y tu hwnt i faes y celfyddydau, fod angen buddsoddi pellach yn y maes.

Pennod 7

Un Llef Pedwar Llais¹

Canu corawl ac iechyd a lles yng Nghymru

¹ Waldo Williams, *Dail Pren* (Aberystwyth, 1956), 30

Cyflwyniad

Ceir allbwn ymchwil sylweddol mewn cyfnodolion, adroddiadau a chyfrolau academaidd sy'n canolbwyntio ar ddylanwad uniongyrchol cerddoriaeth ar iechyd a lles. Cyfeiria nifer o ymchwilwyr¹ ym maes cerddoriaeth a chymdeithaseg at bwysigrwydd canu corawl fel dull o gymdeithasu ac adeiladu ar gysylltiadau cymdeithasol. Yn ogystal, gwnaed ymchwil helaeth sy'n esbonio'r modd y gall canu corawl ddylanwadu ar iechyd a lles ar lefel ffisegol, emosiynol, personol a chymdeithasol, a chlориannir hyn oll gan ganolfan ymchwil Sidney de Haan² ym Mhrifysgol Caergaint. Y mae'r ganolfan yn adnabyddus fel uned flaenllaw sy'n arwain mewn ymchwil o'r fath, ac mewn cyhoeddiad sy'n dyddio o 2008, ystyrir pymtheg ar hugain o bapurau a chyhoeddiadau ymchwil rhyngwladol ar ddylanwad canu ar iechyd.³ O blith y rhain, casglwyd y prif effeithiau y credir y caiff canu corawl ar iechyd a lles. Maent yn cynnwys dwy ar bymtheg o effeithiau cadarnhaol, sy'n cwmpasu effeithiau ffisegol, megis helpu i ymlacio a rhyddhau tensiwn, effeithiau emosiynol megis hybu teimladau o hapusrwydd, yn ogystal ag effeithiau cymdeithasol, e.e:

A sense of contributing to a product which is greater than the sum of its parts.⁴

Gwelwyd yng nghanlyniadau'r bennod ddiwethaf fod cysylltiad rhwng ymgyfranogi â'r celfyddydau ac iechyd yng Nghymru. Un diffyg yn y wybodaeth oedd methiant i ganolbwyntio'n benodol ar gyfrannu i ddigwyddiadau cerddorol yn hytrach na'r celfyddydau'n gyffredinol, a hefyd pa ffactorau sy'n ymwneud ag iechyd a lles oedd yn cael eu dylanwadu gan gerddoriaeth. Yn ogystal, er y nodwyd fod perthynas rhwng y celfyddydau ac iechyd a lles, nid oedd yn bosibl darogan a oedd ymwneud â'r celfyddydau yn dylanwadu'n uniongyrchol ar iechyd a lles. I'r perwyl hwn, prif fwriad y bennod hon yw ystyried dylanwad canu corawl amatur yng Nghymru heddiw ar iechyd a lles personol a chymdeithasol yr aelodau. Dewiswyd hyn yn benodol oherwydd y manteision amlwg o

¹ Putnam, *Bowling Alone*; Stige *et al*, *Where Music Helps*.

² Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health, University Centre, Mill Bay, Folkstone, Kent; www.canterbury.ac.uk/centres/sidney-de-haan-research (cyrchwyd 5/3/2011).

³ Clift *et al*, *Singing and Health*.

⁴ *Ibid*, 8-9; e.e. physical relaxation, emotional release, a sense of happiness, a sense of greater wellbeing, increased energy, stimulation of cognitive capacities, being absorbed by an activity, collective bonding, personal contact with others who are like-minded and development of personal supportive friends, contributing to a product that is greater than the sum of its parts, personal transcendence, increased sense of self-confidence, a sense of therapeutic benefit, contributing to the wider community, exercising systems of the body, disciplining the skeletal-muscular system, being engaged in a worthwhile activity that gives a sense of purpose and motivation.

adeiladu ar waith ymchwil sydd eisoes wedi ei gyflawni yn y maes yn rhyngwladol. Ond yn sgîl cryfder y traddodiad canu corawl yng Nghymru, byddai astudiaeth o'r fath hefyd yn ennyn ymateb ehangach a dyfnach na'r hyn a gasglwyd eisoes.

Cefndir a methodoleg

Casglwyd data meintiol ac ansoddol drwy gyfrwng holiaduron a oedd yn cynnwys cwestiynau caeedig ac agored.⁵ Roedd pedair adran i'r holiadur, ac yn y tair adran gyntaf, casglwyd data meintiol ynglŷn â chefnidir yr unigolyn, eu barn am ganu yn y côr, a'u hiechyd a'u lles personol. Yn yr adran olaf, casglwyd data ansoddol drwy gyfrwng cwestiynau agored a oedd yn archwilio sut y teimlai'r ymatebwyr y mae canu corawl yn dylanwadu ar eu hiechyd a'u lles, ar lefel bersonol a chymdeithasol. Dilyna'r holiadur batrwm a osodwyd gan ymchwilwyr yng nghanolfan Sidney de Haan⁶ fel sail gychwynnol, er mwyn sicrhau fod yr holiadur yn gyfrwng i archwilio nifer o agweddau amrywiol o ddylanwad canu corawl ar iechyd a lles. Fodd bynnag, ychwanegwyd cwestiynau sy'n archwilio arwyddocâd canu corawl fel rhan o'r diwylliant Cymreig, er mwyn ystyried a yw hyn yn ffactor sy'n dylanwadu mewn unrhyw ffordd ar les cymdeithasol neu bersonol.

Y ddamcaniaeth a nodwyd wrth gychwyn yr ymchwil oedd fod canu corawl yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd, o ystyried iechyd mewn cyd-destun holistig.⁷ Drwy gyfrwng yr holiadur, ystyrir pa agweddau penodol o ganu corawl sy'n cael dylanwad cadarnhaol, ac effeithiau penodol hynny ar iechyd a lles yr unigolyn. Drwy ddewis canu corawl fel enghraifft o gyfalaf cymdeithasol, ystyrir p'run ai'r elfennau cymdeithasol ynteu'r elfennau cerddorol o fyd canu corawl sy'n cael y dylanwad pennaf. Yn ogystal, rhoddir pwyslais ar farn a theimladau'r aelodau unigol am ddylanwad canu corawl ar eu bywydau.⁸

⁵ Gweler Atodiad 2 am gopi gwag o'r holiadur.

⁶ Clift *et al*, *Choral Singing, Wellbeing and Health*.

⁷ Rhoddir ystyriaeth i les cymdeithasol a seicolegol yn ogystal â chorfforol yng nghyd-destun iechyd holistig. Nodir yn World Health Organisation, *Health Promotion Glossary* (Geneva, 1998), 'The Ottawa Charter [for Health Promotion] emphasises certain pre-requisites for health which include peace, adequate economic resources, food and shelter, and a stable eco-system and sustainable resource use. Recognition of these pre-requisites highlights the inextricable links between social and economic conditions, the physical environment, individual lifestyles and health. These links provide the key to an holistic understanding of health which is central to the definition of health promotion'. (t.11).

⁸ Osgoir dilyn trywydd gwyddonol i brofi dylanwad ffisegol neu seicolegol canu corawl, er bod ymchwil o'r fath hefyd wedi ei gyflawni mewn meysydd meddygol. Gweler Clift *et al*, *Singing and Health* am enghreifftiau o ymchwil.

Fel sampl ar gyfer yr holiaduron, canolbwyntiwyd ar gorau a oedd yn ymddangos ar gronfa ddata Tŷ Cerdd (Canolfan y Mileniwm, Caerdydd) o gorau amatur Cymru.⁹ Roedd hwn yn cynnwys cyfanswm o 246 o gorau, ac amcangyfrifwyd fod nifer yr aelodau oddeutu 2500. Paratowyd cynllun peilot o flaen llaw, ac anfonwyd yr holiadur at ddeg o aelodau profiadol o amrywiol gorau ledled Cymru. Derbyniwyd adborth ganddynt, a gwnaethpwyd y newidiadau angenrheidiol. Cysylltwyd ag ysgrifenyddion pob côr drwy gyfrwng e-bost gan roi cyfnod o ddau fis iddynt i ymateb. Derbyniwyd 317 o holiaduron wedi eu cwblhau (cyfradd ymateb o 13%, pe derbynnir yr amcangyfrif o 2500 o aelodau), a oedd yn cynrychioli saith deg a naw o gorau amrywiol.¹⁰

Wrth ddadansoddi'r holiaduron, defnyddiwyd pecyn dadansoddi SPSS, a prawf Chi Sgwâr Pearson ac Adjusted Residual (A.R.)¹¹ i gywain yr ystadegau mwyaf arwyddocaol.

Canlyniadau

Gwybodaeth gyffredinol am yr ymatebwyr

Yn Adran A yr holiadur, holwyd am wybodaeth gefndirol cyffredinol gan yr ymatebwyr. Cafwyd mwy o ymateb oddi wrth aelodau o gorau meibion, sy'n golygu fod canran ychydig yn uwch o'r ymatebwyr yn ddynion (56.8% yn ddynion, a 41% yn fenywod. Ni atebodd 2.2%) Ffactor arwyddocaol arall yw fod canran uchel o'r ymatebwyr dros 60 oed. Adlewyrcha hyn y ffaith fod aelodau corau amatur yn heneiddio, ac nad yw'n arfer sydd wedi cydio yn y genhedlaeth iau. Ond gan fod aelodau hŷn cymdeithas yn dueddol o fod yn fwy bregus eu hiechyd personol â chymdeithasol, ystyrir fod eu hymatebion yn berthnasol ar gyfer anghenion yr ymchwil hwn.

Bu'n fwriad cychwynnol i archwilio'r don newydd o gantorion ifanc sy'n ymaelodi â chorau mewn ardaloedd megis Caerdydd, a gresyn na chafwyd mwy o ymateb gan y garfan hon. Er hyn, cafwyd dau ddeg tri holiadur gan ymatebwyr o dan ddeg ar hugain oed, ac roedd eu

⁹ Mae Tŷ Cerdd yn ganolfan sy'n hyrwyddo a datblygu cerddoriaeth yng Nghymru. Mae'r ganolfan yn gweithio gyda thros 400 o gymdeithasau cerddorol amatur ar draws Cymru.

¹⁰ Rhifwyd yr holiaduron (1-137) wrth iddynt gael eu dychwelyd. Pe dychwelwyd yr holiaduron dros e-bost, sicrhawyd nad oedd rhif yr holiadur yn cael ei gysylltu gydag enw na chyfeiriad e-bost yr ymatebwr/aig er mwyn sicrhau cyfrinachedd, a dilëwyd eu henwau a'u cyfeiriadau ar ôl lawrlwytho'r holiadur.

¹¹ Dulliau a ddefnyddir gan raglen SPSS i ddehongli pa mor ystadegol arwyddocaol yw'r canlyniadau. Os yw Chi Sgwar o dan 0.005, ac os yw'r Adjusted Residual dros 1.9 neu o dan -1.9, ystyrir fod yr ystadegyn yn arwyddocaol.

ymateb yn fuddiol wrth ystyried eu barn am ddylanwad cerddoriaeth ar iechyd cymdeithasol.

Roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr (70.3%) yn briod neu mewn partneriaeth. Efallai nad oedd canran mor uchel yn ddisgwyliedig, oherwydd bod canu mewn corau wedi ei nodi i fod yn ffactor gadarnhaol ar gyfer rhai sy'n unig, ac yn arbennig rhai sydd yn weddwon.

Diddorol yw nodi fod dros hanner (56.2%) yr ymatebwyr wedi ennill Gradd Prifysgol, neu gymhwyster sy'n cyfateb i hyn. Dyma ffactor sy'n awgrymu fod canu corawl yn arfer a gysylltir â'r addysgedig, a'r rhai sy'n derbyn incwm uwch na'r cyffredin. Gellid dadlau eu bod yn perthyn i haen uwch cymdeithas. Ar sail hyn gellir casglu fod canu corawl yn draddodiad sy'n perthyn i'r dosbarth canol yng Nghymru, ac o bosibl yn arfer nad yw rhai sydd ar haenau isaf cymdeithas yn teimlo y gallant uniaethu ag ef.

Cafwyd problemau wrth ddehongli lefel sgil swydd yr unigolyn, yn sgîl natur annelwig y cwestiwn yn yr holiadur.¹² Ni chafwyd gwybodaeth ddigonol yn yr atebion a dderbyniwyd – problem na ddaeth i'r amlwg yn yr holiadur peilot – ac yn sgîl hyn, ni phrofodd y cwestiwn ar swyddi a galwedigaeth yn effeithiol wrth ddarogan dosbarthiadau cymdeithasol yr ymatebwyr. Fodd bynnag, yn ôl y disgwyl wrth ystyried fod canran uchel o'r ymatebwyr dros drigain oed, bu'n bosibl casglu fod 28.4% ohonynt wedi ymddeol.

Cafwyd y nifer uchaf o ymatebion o siroedd Gwynedd (11.4%) a Chaerfyrddin (10.7%). Cafwyd hefyd ymateb da o siroedd Caerdydd (8.5%) a Chonwy (7.9%). Fodd bynnag, gan fod cronfa ddata Tŷ Cerdd o gorau amatur Cymru yn cynrychioli trawstoriad eang o gorau Cymru, ni chredir fod hwn yn ystadegyn arwyddocaol o safbwynt niferoedd corau'r siroedd hynny.¹³ Roedd canran gymharol uchel (48%) o'r ymatebwyr wedi eu geni mewn sir wahanol i'w cartref presennol. Adlewyrchir hyn yn aml yn yr atebion ansoddol, sy'n nodi mai rhai o'r rhesymau dros ganu mewn côr oedd er mwyn dal gafael ar y diwylliant Cymreig wedi iddynt symud i ardaloedd dinesig.¹⁴

¹² Gweler Cwestiwn 5 yn Atodiad 2.

¹³ Mae lle i gredu y gallai'r patrwm hwn fod wedi ymddangos yn sgîl cysylltiad personol yr ymchwilydd â'r ardaloedd hyn (e.e. mae'r ymchwilydd yn dod yn wreiddiol o sir Gaerfyrddin, ac yn byw yng Ngwynedd). Er hyn, dylid nodi i'r ymchwilydd wneud ymdrech i beidio cysylltu'n uniongyrchol â chysylltiadau personol er mwyn osgoi atebion oedd wedi eu dylanwadu gan ddamcaniaeth yr ymchwil.

¹⁴ Holiadur rhif 62.

Roedd 60.3% o'r ymatebwyr yn ystyried eu hunain yn Gymry, a 30% yn Brydeinwyr. Nid yw hyn yn syndod, gan fod i ganu corawl le allweddol yn y traddodiad Cymreig, ac yn sgîl hyn fe'i gwelir fel gweithgaredd sy'n ychwanegu at Gymreictod.¹⁵ Er hyn, cafwyd ymatebion gan eraill (e.e. Albanwyr a Saeson) sy'n nodi pwysigrwydd canu corawl wrth ddenu pobl i mewn i'r gymdeithas, a chyflymu'r broses o greu cysylltiadau cymdeithasol. Dyma ffactor allweddol sy'n gymorth i sefydlu'r ymdeimlad o berthyn i gymdeithas.¹⁶

Nodwyd hefyd fod 45.4% o'r ymatebwyr yn siarad Cymraeg sy'n ganran cymharol uchel o ystyried canran poblogaeth Cymru sy'n siarad yr iaith.¹⁷ Er hyn, gellir dadlau fod y traddodiad corawl yn gryfach ymhlith siaradwyr Cymraeg am fod canu corawl yn rhan mor allweddol o'u diwylliant. Diddorol yw nodi fod 81.9% o'r rhai nad ydynt yn siarad Cymraeg hefyd yn ystyried canu corawl yn rhan allweddol o'r diwylliant Cymreig. Mae lle i gredu hefyd fod rhai sy'n methu â siarad Cymraeg yn ystyried fod canu corawl yn gwneud iddynt berthyn i'r diwylliant Cymreig,¹⁸ ffactor arall a all berthyn i agwedd holistig iechyd a lles cymdeithasol.

Cefndir a gallu cerddorol

Bwriad Adran B o'r holiadur oedd ystyried cefndir a gallu cerddorol yr ymatebwyr. Pwrpas hyn oedd ystyried p'run ai'r gerddoriaeth ei hun, ynteu'r ffactorau cymdeithasol a ddenai pobl at ganu corawl.

Roedd canran uchel o'r ymatebwyr yn perthyn i gorau meibion (49.8%), gyda'r mwyafrif o aelodau corau meibion (73.4%) dros chwe deg oed. Roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr sy'n weddill (39.1%) yn aelodau o gorau cymysg, gyda nifer gymharol isel (10.4%) yn perthyn i gorau merched. Unwaith yr wythnos oedd yr amllder mwyaf cyffredin ar gyfer ymarfer (74.1%), gyda mwyafrif y gweddill yn ymarfer ddwywaith yr wythnos. Er y byddai lle i gredu mai'r rhain yw'r corau mwyaf tebygol o ystyried eu hunain yn fwy 'proffesiynol', nid yw'r ystadegau'n cefnogi hyn, gyda'r mwyafrif o aelodau corau sy'n ymarfer dros unwaith yr wythnos yn nodi iddynt ymuno am resymau cymdeithasol yn hytrach na cherddorol, ac 81.4% ohonynt heb unrhyw gymhwyster cerddorol. Gwelwyd fod 82.3% o aelodau corau

¹⁵ Gweler adran ar atebion ansoddol.

¹⁶ Gweler adran ar atebion ansoddol.

¹⁷ Nododd 20.8% o boblogaeth Cymru eu bod yn siarad Cymraeg yng Nghyfrifiad 2001. Cydnabyddir y gallai natur y cwestiwn yn yr holiadur, yn ogystal â chysylltiadau personol fod yn gyfrifol am y canran uchel hwn.

¹⁸ Gweler adran ar atebion ansoddol.

meibion heb gymhwyster (A.R = 8.7, Sgwar Chi = 0), ond hwy, yn fwy nag unrhyw fath arall o gôr, sydd fwyaf tebygol o ymarfer dros unwaith yr wythnos (A.R=7.6, Sgwar Chi = 0).

Roedd canran gymharol uchel o'r ymatebwyr (25.6%) wedi bod yn aelod o'r côr ers dros ugain mlynedd. Mae'n bosibl fod hyn yn adlewyrchu'r ffaith fod aelodau corau yn heneiddio, a'i fod yn draddodiad sydd eisoes wedi gweld ei oes aur. Er hyn, gellir dadlau i'r gwrthwyneb, gyda 38.1% o'r ymatebwyr wedi ymaelodi â'r corau yn ystod y pum mlynedd ddiwethaf. Mae'n fwy tebygol i ferched fod wedi ymaelodi yn ystod y pum mlynedd ddiwethaf, ac mae canran uchel o'r ifanc hefyd newydd ymaelodi.

Nid oedd gan 58% o'r rhai a ymatebodd unrhyw gymhwyster cerddorol, a nododd cyfran o'r gweddill (14.5%) mai'r unig gymhwyster oedd ganddynt oedd Gradd 1-5 ar offeryn cerdd. Fodd bynnag, er y dengys hyn mai cerddorion amatur oedd y mwyfarfif o'r ymatebwyr, ystyria canran uchel ohonynt (81.7%) eu bod yn 'bobl gerddorol'. Nododd bron i hanner yr ymatebwyr (43.8%) iddynt ymuno â'u côr am resymau cerddorol – ffaith sydd yn pwysleisio'r ystyriaethau cerddorol yn hytrach na'r cymdeithasol.

Rhesymau cymdeithasol dros ymuno

Canran isel iawn (11.7%) o gantorion Cymru a nododd iddynt ymaelodi â chôr am resymau cymdeithasol yn unig. O blith y rhain, gwelir fod llawer yn aelodau corau meibion (A.R=2.9). Wrth graffu ar yr atebion, gwelir fod y rhesymau fel arfer yn ymwneud â chymdeithasu gyda'u cyfeillion neu eu cydnabod a oedd eisoes yn rhan o'r côr. Cefnoga hyn theori cyfalaf cymdeithasol unedig [bonding social capital], sy'n awgrymu fod gweithgareddau megis canu corawl yn dod â phobl o'r un rhan o gymdeithas yn nes at ei gilydd:

Roedd nifer o'm ffrindiau yn aelodau o'r côr.¹⁹

My friend was a member and knew I enjoyed singing so she encouraged me to join.²⁰

Gwahoddiad gan aelod arall o'r côr. Rydym ein dau yn llywodraethwyr yr ysgol lle mae'r côr yn cyfarfod.²¹

¹⁹ Holiadur rhif 50.

²⁰ Holiadur rhif 101.

²¹ Holiadur rhif 82.

Nododd llawer hefyd iddynt ymuno er mwyn gwneud ffrindiau newydd a chyfarfod â mwy o bobl o'r ardal:

Yn bennaf i gwrdd â phobl newydd o'r ardal.²²

Awgryma hyn y berthynas rhwng canu corawl a chyfalaf cymdeithasol pontiog (h.y. dod â phobl o wahanol gefndiroedd at ei gilydd).

Rhesymau cerddorol dros ymuno

Roedd canran llawer yn uwch o'r ymatebwyr o'r farn mai'r ochr gerddorol a'u denodd i'r côr. Aelodau'r corau cymysg oedd y mwyaf tebygol o fod wedi ymaelodi am resymau cerddorol yn unig, gyda 54.8% ohonynt yn ymaelodi am resymau cerddorol yn unig (A.R.=3.2). Nodwyd fod safon uchel y côr ac enw da'r arweinydd yn ffactor a'u denodd, a'u bod yn awyddus i fod yn aelod o gôr safonol, uchelgeisiol. Nodwyd y canlynol fel rhesymau dros ymuno:

To sing oratorio etc. with a four-part choir.²³

Mwynhau cerddoriaeth a chanu, a manteisio ar y cyfle i gael arweinydd penigamp i'n dysgu.²⁴

It had (and still has) an excellent reputation and I wanted something more musically challenging than the choir I used to sing with.²⁵

Erioed wedi mwynhau canu, ac 'roeddwn yn edrych am gôr sylweddol ac uchelgeisiol.²⁶

Adlewyrcha'r sylwadau hyn un o fuddion cyffredin canu corawl sy'n wybyddus ledled y byd yn ôl ymchwil Clift *et al* yng Nghanolfan Sidney de Haan:

Being engaged in a valued, meaningful, worthwhile activity that gives a sense of purpose and motivation.²⁷

²² Holiadur rhif 113.

²³ Holiadur rhif 14.

²⁴ Holiadur rhif 203.

²⁵ Holiadur rhif 156.

²⁶ Holiadur rhif 213.

²⁷ Clift *et al*, *Singing and Health*, t. 106.

Rhesymau personol dros ymuno

Yn ogystal, nodwyd gwahanol resymau personol dros ymaelodi â chôr, y gellir eu hystyried yn fuddiol i les cyffredinol. Cynhwysa'r rhain yr ymdrech i gynorthwyo elusennau,²⁸ y cyfle i deithio,²⁹ cynnal traddodiad teuluol,³⁰ a chyfle i feddwl amdanynt eu hunain, yn hytrach nag eraill, am gyfnod byr.³¹ Yn aml hefyd, ymddengys fod y cyfle i uniaethu â'r diwylliant a'r gymdeithas Gymreig yn rheswm digonol dros ymuno â chôr:

I fod yn rhan o gymuned Gymraeg i bobl weddol ifanc yn y dref. Mwynhau canu mewn côr.³²

Wedi ymaelodi efo amryw o gorau pan yn symud i ardal newydd. Mae'n help i mi rŵan 'chos chydig iawn o gyfle dwi'n gael i siarad Cymraeg yn y gwaith ac yn y gymdeithas leol agos.³³

Sefydliad gwir Gymreig; cymdeithasu; Cymry i'r carn!³⁴

Dwi'n mwynhau canu ystod o gerddoriaeth yn y Gymraeg, cystadlu yn Eisteddfodau a chymdeithasu.³⁵

Dyma ffactor ddiddorol wrth ystyried y cysylltiad rhwng traddodiad diwylliannol ac iechyd a lles,³⁶ a hyn yng nghadarnleoedd y Gymraeg yn ogystal ag mewn ardaloedd lle mae'r cyfle i siarad y Gymraeg yn gymharol brin. Dengys hyn gysylltiad diddorol rhwng diwylliant a iechyd, fel y darganfu'r therapydd cerdd, Even Ruud, wrth bwysleisio pwysigrwydd y modd y gall diwylliant hybu iechyd holistig:

Culture ... is not only a field of society, a certain type of activity, i.e. music, which we engage in ... Culture, rather, could be seen as a certain strategy to interpret symbols or signs, a way to give meaning to the world around us.³⁷

Atgyfnertha'r dyfyniad hwn bwysigrwydd diwylliant a thraddodiad drwy ystyried lles cymdeithasol a phersonol. Yn wir, dengys ymchwil fod cymunedau lleiafrifol yn dueddol o

²⁸ Holiaduron rhif 128 a 28.

²⁹ Holiaduron rhif 78 a 143.

³⁰ Holiaduron rhif 92, 105 a 175.

³¹ Holiadur rhif 290.

³² Holiadur rhif 32.

³³ Holiadur rhif 62.

³⁴ Holiadur rhif 91.

³⁵ Holiadur rhif 182.

³⁶ Ruud, 'Music and the Quality of Life', 89.

³⁷ Ibid., 89.

ddioddef oherwydd lefelau isel o hyder a hunan-barch,³⁸ a hynny yn ei dro yn dylanwadu'n negyddol ar safon byw a lles cymdeithasol yr unigolion o'u mewn.³⁹ Dengys hyn fod canu corawl, wrth roi cyfle i'r unigolyn i ymfalchïo mewn traddodiad a diwylliant lleiafrifol, yn gyfrwng i godi ei hunanhyder ac o ganlyniad i hynny, i ddylanwadu'n ffafriol hefyd ar iechyd a lles.

Yn ogystal â rhesymau personol yn ymwneud â diwylliant, cafwyd un ymatebwr yn nodi iddo ymaelodi'n benodol am resymau iechyd:

I had a breathing problem and my farther suggested I join a Male Choir or Brass Band. Being a lover of choral music, I chose a Male Choir.⁴⁰

Noda rhai unigolion iddynt ymaelodi â chôr er mwyn cael cymorth gyda'r broses o alaru, sy'n ffactor a all arwain at atal iselder ysbryd:

My parents died within three weeks of each other in Jan 1986, and a friend/choir member suggested I join as a sort of therapy.⁴¹

After being widowed, chose to take up some old hobbies again.⁴²

It was newly formed and it gave me an interest following the untimely death of my wife.⁴³

A friend was in the choir and after my husband died I was looking to join a choir because I had first joined a choir at the age of 16 and had given it up after I got married.⁴⁴

Ymddengys fod osgoi unigrwydd yn batrwm cymharol gyffredin ymysg y rhai a ymatebodd, a nifer yn honni iddynt ymaelodi ar ôl ysgaru,⁴⁵ neu yn dilyn ymddeoliad.⁴⁶

³⁸ Dilys Davies, 'Arwyddocâd yr Iaith Gymraeg yn y Gwasanaeth Gofal' yn *Pwyllgor Rhwydwaith Cymru Gyfan ar gyfer y Proffesiynau Therapi Celfyddyd, Siarad yr Anweledig: Diwylliant, Hunaniaeth a Seiciatreg* (Caerdydd, 2002), tt. 23-45.

³⁹ World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life*.

⁴⁰ Holiadur rhif 171.

⁴¹ Holiadur rhif 310.

⁴² Holiadur rhif 318.

⁴³ Holiadur rhif 64.

⁴⁴ Holiadur rhif 86.

⁴⁵ Holiadur rhif 24.

⁴⁶ Holiaduron rhif 70 a 292.

Cyfalaf Cymdeithasol a Chelfyddydol

O ystyried damcaniaeth cyfalaf cymdeithasol, gellir dadlau fod gan rai sy'n ymwneud â'u cymuned drwy gyfrwng canu mewn côr fwy o rwydweithiau cymdeithasol, a'u bod yn fwy tebygol o ymwneud â mathau eraill o ddigwyddiadau cymdeithasol. Fodd bynnag, ni welwyd y tueddiad hwn yn yr ymchwil, gan mai dim ond 22% a ddywedodd eu bod yn ymwneud â thri neu fwy o ddigwyddiadau cymdeithasol eraill. Nododd 35.3% eu bod yn ymwneud ag un neu ddau o weithgareddau, a dywedodd y canran uchaf, 40.1% nad ydynt yn ymwneud ag unrhyw weithgaredd cymdeithasol sy'n ychwanegol i'r côr. Dynion oedd y mwyaf tebygol i beidio ymwneud ag unrhyw weithgaredd cymdeithasol arall, gyda 70.9% ohonynt yn ymateb felly (Sgwar Chi = 0.002).

Ar y llaw arall, dim ond 36.6% o'r ymatebwyr a nododd nad oeddent yn ymwneud â'r celfyddydau mewn unrhyw ffordd arall, gyda'r gweddill yn dweud eu bod naill ai'n mwynhau mynychu digwyddiadau celfyddydol (31.2%) neu gyfranogi'n ymarferol mewn digwyddiadau o'r fath (31.6%). Unwaith eto, merched oedd y mwyaf tebygol i gymryd rhan ymarferol yn y celfyddydau (A.R. = 2.9).

Dylanwad Canu Corawl

Bwriad Adran C yr holiadur oedd ystyried y rhesymau pam fod unigolion yn dewis canu mewn corau, a'r hyn yr oeddent yn ei fwynhau yn sgîl hynny. Dyma gyfle i roi mwy o oleuni ar y cysylltiad rhwng canu mewn côr ac agweddau'n ymwneud ag iechyd a lles personol a chymdeithasol.

Nododd y mwyafrif helaeth o'r ymatebwyr (92.1%) eu bod naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf gyda'r datganiad 'Rwyf yn edrych ymlaen at ymarferion côr bob amser', canran sydd o bosibl yn uwch na'r disgwyl. Ond am ei bod yn weithred wirfoddol y mae unigolion yn ei gwneud yn eu hamser hamdden, efallai nad yw'r ganran uchel hon yn syndod mawr, ac mae'r ffaith eu bod yn edrych ymlaen at yr ymarfer yn dangos eu bod yn cael mwynhad o'r profiad, sy'n ddylanwad amlwg ar les personol. Yn yr un modd, gwelwyd fod 67.8% hefyd yn anghytuno â'r datganiad: 'Weithiau, does gennyf ddim amynedd i fynd i ymarfer côr'.

Diddorol yw nodi, o wneud croes-dabliadau, [cross-tabulation],⁴⁷ mai merched yw'r mwyaf tebygol o gytuno â hyn.

Cyfalaf Cymdeithasol Pontiog ac Unedig

Er mwyn ymchwilio i'r graddau y mae theori cyfalaf cymdeithasol pontiog ac unedig ar waith ymysg aelodau corau amatur yng Nghymru, gofynnwyd i'r ymatebwyr os oeddent yn cytuno â'r datganiad 'Mae'r rhan fwyaf o aelodau'r côr yn debyg i fi.' Cafwyd ymateb cadarnhaol i'r datganiad hwn, gyda 10.7% yn cytuno'n gryf, a 48.6% yn cytuno. Drwy gyfrwng yr atebion hyn, awgrymir fod y mwyafrif o aelodau corau yng Nghymru yn debyg i'w gilydd o ran cefndir cymdeithasol. Adlewyrchir hyn yn yr atebion ansoddol, lle nodir mai un o brif gryfderau bod yn aelod o gôr yw'r profiad o fod yng nghwmni pobl o'r un anian â hwy.⁴⁸ Diddorol yw nodi fod canran uwch na'r cyffredin o aelodau corau meibion wedi nodi fod y rhan fwyaf o aelodau'r côr yn debyg iddynt hwy (A.R. = 3.3, Sgwar Chi = 0.003). Dyma enghraifft amlwg o gyfalaf cymdeithasol unedig, gan ei fod yn dwyn pobl o'r un haen gymdeithasol yn nes at ei gilydd. O'r rhai sy'n cytuno, yr oedd 96.9% o'r farn fod canu yn brofiad cymdeithasol (A.R. = 2.8, Sgwar Chi = 0), a 95.1% yn anghytuno nad yw canu'n cael dylanwad emosiynol arnynt (A.R. = 4, Sgwar Chi = 0). Y mae'r cyswllt diddorol hwn yn cyfleu'r berthynas agos sy'n bod rhwng elfennau cymdeithasol ac emosiynol canu corawl yng Nghymru.

Fodd bynnag, gallai hyn awgrymu effaith negyddol ar gyfalaf cymdeithasol. Gellid dadlau yn sgîl y canlyniadau hyn fod canu corawl yn fwy perthnasol i un garfan benodol o'r gymdeithas, yn hytrach na bod yn agored i bobl o bob cefndir a dosbarth cymdeithasol. Archwiliwyd hyn ymhellach drwy gyfrwng y datganiad 'Rwyf wedi cyfarfod pobl na fyddwn wedi dod ar eu traws fel arall'. Mae'r ymateb unwaith eto yn gadarnhaol, gyda 94% yn cytuno neu gytuno'n gryf gyda'r gosodiad. Gwelir fod nifer o atebion ansoddol hefyd yn cefnogi hyn.⁴⁹ Gwelwyd fod canran uwch na'r disgwyl o aelodau corau meibion yn dweud eu bod wedi cyfarfod pobl na fyddent wedi dod ar eu traws fel arall (A.R = 2.1). Awgryma hyn fod i gorau meibion yn enwedig fudd deublyg wrth ystyried cyfalaf cymdeithasol, am eu bod yn fodd o ddwyn pobl o'r un cefndir yn nes at ei gilydd, ond hefyd yn peri i bobl o

⁴⁷ h.y. cymharu'r atebion a roddwyd i ddau neu fwy o gwestiynau.

⁴⁸ Gweler adran ar atebion ansoddol.

⁴⁹ Gweler adran ar atebion ansoddol.

wahanol haenau o gymdeithas gymysgu â'i gilydd, ffactor allweddol arall wrth ystyried iechyd a lles cymdeithasol. Atgyfnerthir cyfraniad canu corawl at gyfalaf cymdeithasol pontiog ymhellach wrth i 94.7% gytuno neu gytuno'n gryf â'r datganiad 'Rwyf wedi gwneud llawer o ffrindiau drwy ddod yn aelod o'r côr'. O'r rhain, roedd 97.3% hefyd yn cytuno fod canu yn ddull o godi'r galon (A.R. = 2.1), sy'n awgrymu cysylltiad diddorol rhwng canu corawl, gwneud ffrindiau, a hapusrwydd cyffredinol. Diddorol yw nodi fod pob un o'r rhai sy'n anghytuno â'r datganiad hwn ('Rwyf wedi gwneud llawer o ffrindiau drwy ddod yn aelod o'r côr') hefyd yn ymwneud â digwyddiadau cymdeithasol eraill, ac felly o bosibl yn gwneud ffrindiau drwy'r cylchoedd cymdeithasol hynny'n ogystal.

Digwyddiad Cymdeithasol neu Gerddorol?

O ystyried fod canu mewn côr yn cael ei gydnabod fel enghraifft amlwg o gyfalaf cymdeithasol, nid yw'n syndod i 95.9% o'r rhai a ymatebodd anghytuno â'r datganiad 'Nid yw canu mewn côr yn brofiad cymdeithasol iawn'. Gellir dehongli o'r ymateb hwn fod canu mewn côr yn cael ei ystyried yn brofiad cymdeithasol, yn arbennig mewn corau meibion, gyda 98.7% ohonynt yn cytuno. Roedd 84.9% – canran uwch na'r disgwyl – o gorau merched hefyd yn cytuno. Oherwydd pwysigrwydd yr elfen gymdeithasol, cyfyd cwestiynau am berthnasedd y gerddoriaeth yn y digwyddiadau hyn. Daw i gof ddadleuon ymchwilwyr megis Mirza⁵⁰ sy'n cwestiynu gwir werth y celfyddydau mewn digwyddiadau cymdeithasol. Dadleuir ganddynt nad y gelfyddyd ei hun sy'n cael y dylanwad cadarnhaol ar y rhai sy'n cymryd rhan, ond yn hytrach, y weithred o gymdeithasu. Fodd bynnag, gwelwyd fod oddeutu tri chwarter yr ymatebwyr o'r farn mai canu yw prif bwrpas bod yn aelod o gôr. Cafwyd 75.4% yn anghytuno gyda'r datganiad 'Nid canu yw prif bwrpas bod yn y côr.' Awgryma hyn fod y mwyafrif o'r farn fod pwrpas penodol i'r gerddoriaeth ei hun, yn hytrach na dim ond yr elfen gymdeithasol. I gadarnhau hyn ymhellach, nododd 92.7% eu bod yn anghytuno gyda'r datganiad 'Dwi ddim wedi ymaelodi gyda'r côr i ganu - dim ond am yr hwyl!', sy'n gadarnhad pellach o bwysigrwydd y gerddoriaeth yn y canu corawl yng Nghymru. Ond, dylid nodi fod tri pherson wedi cytuno'n gryf gyda hyn, a naw wedi cytuno (cyfanswm o 3.7%). Roedd y mwyafrif o'r rhai sydd wedi ymaelodi am hwyl yn ddynion, ac wedi ymaelodi yn ystod y pum mlynedd ddiwethaf.

⁵⁰ Mirza, 'The Arts as Painkiller', tt. 93-109.

Er bod rhai yn dadlau fod canu mewn côr yn fath o gyfalaf cymdeithasol y gellir ei gael drwy weithgareddau cymdeithasol eraill, gwelir fod rhai agweddau o ganu corawl yn unigryw. Mae perfformio o flaen cynulleidfa yn un o'r rhain. Cytunodd 96.6% o'r rhai a holwyd fod perfformio fel rhan o gôr yn brofiad unigryw. Ategir hyn yn gryf yn y cwestiynau ansoddol, lle nodwyd pwysigrwydd perfformio, nid yn unig yn sgîl y wefr a gaiff yr unigolyn, ond hefyd y wefr a gaiff y gynulleidfa - darganfyddiad arall sy'n dylanwadu ar gyfalaf cymdeithasol pontiog, ac un a ddaeth i'r amlwg fel budd llesol yn ymchwil Clift *et al*:

A sense of contributing to the wider community through public performance.⁵¹

Ar y llaw arall, cyfeiria eraill at bwysigrwydd yr elfen gymdeithasol o gyd-ganu, a'r dylanwad y gall hyn ei gael ar les personol a chymdeithasol. Ymddengys fod cyfuniad o'r cymdeithasol a'r cerddorol ynghlwm wrth y dylanwad llesol hwn.

Diwylliant a'r Iaith Gymraeg

Un datganiad a dderbyniodd ymateb diddorol oedd 'Mae canu caneuon Cymraeg yn fy atgoffa o fy ngwreiddiau'. Nid yw'n syndod fod rhai wedi anghytuno'n gryf â hyn, a'r rhan fwyaf o'r rheini yn ystyried eu hunain yn Brydeinwyr neu'n Saeson, ac felly o bosibl yn dod o'r tu allan i Gymru. Ar y llaw arall, mae 68.4% o'r rhai a gymrodd ran yn cytuno neu'n cytuno'n gryf gyda'r datganiad, sydd eto'n cadarnhau'r berthynas rhwng cerddoriaeth a'r diwylliant Cymreig. Ymddengys fod hyn yn arbennig o wir ymhlith aelodau corau meibion, gydag 81.6% ohonynt yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r gosodiad (A.R. = 5; Sgwar Chi = 0). Yn yr un modd, cafwyd ymateb eithriadol o gadarnhaol i'r datganiad 'Mae canu mewn côr yn rhan annatod o'r diwylliant Cymreig', gydag 87.1% yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â hyn. O'r rhai a oedd yn cytuno, gwelwyd fod y mwyafrif yn ddynion (60.1%, Sgwar Chi = 0.028; A.R.=3.1), a thros eu trigain oed (A.R.=2.4, ond nid oedd Sgwar Chi yn arwyddocaol). Gwelwyd fod atebion rhai i'r cwestiynau ansoddol yn brawf o'u balchder o gymryd rhan mewn gweithgaredd a oedd yn perthyn i'w hanes a'u treftadaeth gynhenid.⁵²

Iechyd Emosiynol

O ystyried barn y rhai a ymatebodd am effaith cerddoriaeth ar eu lles personol emosiynol, gwelir ar y cyfan fod yr ymateb yn gadarnhaol. Nododd 37.9% eu bod yn cytuno, a 59% eu

⁵¹ Clift *et al*, *Singing and Health*, t. 106.

⁵² Gweler adran ar atebion ansoddol.

bod yn cytuno'n gryf gyda'r datganiad 'Mae canu'n codi fy nghalon'. Diddorol yw nodi fod 100% o'r rhai sydd wedi bod yn aelod o gôr ers dros ugain mlynedd ddweud fod canu'n fodd o godi eu calonnau (A.R.=1.9). Dyma fudd sy'n gyffredin i ganlyniad ymchwil craidd a wnaed gan Clift *et al* i effaith canu corawl ar iechyd a lles yn Lloegr, yr Almaen ac Awstralia:

A range of positive emotions is also routinely generated by involvement in singing – and words such as – happiness, joy, uplifted, positive mood and exhilaration are commonly used ... This is not surprising, since it is self-evident that choristers choose to engage in an activity for the pleasure of things.⁵³

Gwyddys fod teimladau cadarnhaol hefyd yn ystyriaethau amlwg wrth ystyried iechyd seicolegol, a noda Mudiad Iechyd y Byd fod hyn yn dylanwadu ar safon byw, ac o ganlyniad ar iechyd a lles yr unigolyn.⁵⁴ Mae'n arwyddocaol fod 90.2% o'r rhai a ymatebodd naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn 'teimlo'n hapus ar ôl canu'. O droi'r datganiad i'r gwrthwyneb, nododd 84.2% eu bod yn anghytuno â'r datganiad 'Os ydw i mewn hwyliau drwg, dydy canu ddim yn llwyddo i godi fy nghalon' a gwelwyd 89.2% yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf gyda'r datganiad 'Mae canu yn gwneud i mi deimlo'n drist'.

Un agwedd ar gerddoriaeth sy'n cael sylw ym maes cerddoriaeth mewn iechyd yw'r arwyddocâd emosiynol, a daw hyn i'r amlwg yn yr ymchwil hwn. Dywed 93.4% eu bod yn anghytuno gyda'r datganiad 'Dydy canu ddim yn cael dylanwad emosiynol arnaf', gyda dim ond 1.3% yn cytuno'n gryf â hyn. Mae merched yn fwy tebygol na dynion i gytuno fod cerddoriaeth yn cael dylanwad emosiynol arnynt. Mae'r rhai sy'n anghytuno â'r gosodiad hwn ar y llaw arall, yn dueddol o roi mwy o bwyslais ar yr elfen gerddorol, gyda phawb namyn un ohonynt (71 o ymatebwyr) yn chwarae offerynnau cerdd, a 77.4% (A.R. = 3.1) yn anghytuno â'r datganiad nad canu yw prif bwrpas ymaelodi â chôr. Mae rhai o'r atebion ansoddol hefyd yn cadarnhau hyn, gyda mynegiant emosiynol yn un o'r prif resymau sy'n ganlyniad cadarnhaol i ganu mewn côr, yn enwedig y wefr emosiynol a geir wrth gydberfformio mewn côr.⁵⁵

⁵³ Clift *et al*, *Singing and Health*, t. 106.

⁵⁴ World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

⁵⁵ Gweler adran ar atebion ansoddol.

Un ffactor sy'n cael effaith negyddol ar iechyd a lles, yn enwedig iechyd meddyliol, yw gofid meddwl.⁵⁶ Daw i'r amlwg yn yr ymchwil hwn fod canu corawl yn fodd o wella hyn, gyda 69.4% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn cytuno fod 'Cerddoriaeth yn gwneud iddynt anghofio eu problemau'. O ystyried nerfusrwydd, fodd bynnag, agwedd arall a allai gael dylanwad negyddol ar iechyd a lles yr unigolyn, dadleua rhai ymatebwyr fod canu corawl, drwy gynyddu nerfusrwydd, yn peri cynnydd cyfatebol mewn pwysau gwaed. Er hyn, prin iawn oedd y rhai a deimlai eu bod yn nerfus wrth ganu, gydag 86.5% yn nodi eu bod yn anghytuno â'r sylw. O blith y rhain, roedd canran uwch na'r disgwyl o'r farn fod canu corawl yn cael effaith gadarnhaol ar eu teimladau personol a'u teimladau emosiynol (68.6%, A.R.= 2.5).

Iechyd ysbrydol

Ffactor arall sy'n gysylltiedig â lles yr unigolyn,⁵⁷ ac a adlewyrchir yn aml mewn canu corawl, yw lles ysbrydol yr unigolyn. Gan fod emynau yn aml yn rhan amlwg o *repertoire* corau amatur Cymru, penderfynwyd y byddai'n fuddiol ystyried y cysylltiad a allai fodoli rhwng canu corawl â theimladau ysbrydol y rhai sy'n canu. Nododd 71% eu bod yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf â'r datganiad 'Nid wyf yn teimlo fod canu mewn côr yn brofiad ysbrydol.' Gwelwyd fod canran uwch na'r disgwyl o ferched (A.R. = -1.9) a chanran uwch na'r disgwyl o Gymry Cymraeg (A.R.= 1.8) yn anghytuno â'r datganiad hwn. Fodd bynnag, o blith y rhai a oedd yn cytuno â'r datganiad, dim ond 65% (A.R.= -1.9) a nododd nad oeddent yn poeni am eu hiechyd, awgrym sy'n cadarnhau'r cysylltiad sydd yn bodoli rhwng lles ysbrydol ac iechyd.

Iechyd a hapusrwydd cyffredinol

Yn Adran CH yr holiadur, ystyriwyd ffactorau sy'n ymwneud ag iechyd a lles yr ymatebwyr. Bwriad yr adran hon oedd ystyried lefelau iechyd aelodau o gorau yn gyffredinol, yn ogystal â rhai nodweddion o'u cymeriad a allai ddylanwadu ar les cymdeithasol.

Cafwyd rhai tueddiadau arwyddocaol o safbwynt iechyd a lles yn benodol. Fel y gellir disgwyl, mae cysylltiad amlwg rhwng y rhai sy'n cytuno eu bod yn poeni llawer am eu hiechyd â lefelau iselder, a'r rhai sy'n poeni am bwysau gwaith, a hefyd lefelau isel o hyder. Y mae hefyd yn arwyddocaol (A.R.= 3.0) fod canran is na'r disgwyl o'r rhai sy'n poeni am eu

⁵⁶ World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

⁵⁷ *Ibid.*, t. 4.

hiechyd yn edrych ymlaen at ymarferion côr, a chanran uwch na'r disgwyl (A.R.=1.9) yn debygol o gytuno nad oes ganddynt amynedd i fynd i ymarfer côr. O'r rhai sy'n anghytuno â'r datganiad (ac felly heb fod yn poeni llawer am eu hiechyd), gwelir fod canran uwch na'r disgwyl (86.8%, A.R.=2.2) yn cytuno fod canu'n gwella hwyliau drwg. Gallai hyn awgrymu fod aelodau iachach yn fwy tebygol o gael mwynhad a phleser o gerddoriaeth gorawl, tra bod y mwyaf sâl yn methu â chael cymaint o fwynhad o'r profiad. Dyma gylch dieflig, sy'n awgrymu o bosibl nad yw buddion canu corawl yn llwyddo i gydio yn y rheini sydd angen y mwyaf o sylw o safbwynt hybu iechyd a lles.

Gwelwyd ar y cyfan fod y mwyafrif o'r ymatebwyr yn bobl sy'n ystyried eu hunain yn hapus. Er hyn, anghytunodd 4.1% eu bod ar y cyfan yn hapus. O'r rhain, roedd canran uchel hefyd (20%; A.R.= 2) yn anghytuno eu bod ar y cyfan yn iach iawn, sy'n ffactor allweddol wrth ystyried eu hapusrwydd. Roedd y mwyafrif helaeth o'r ymatebwyr hefyd yn anghytuno (70.1%) gyda'r datganiad 'Rwyf yn aml yn teimlo'n isel ac yn poeni'. Roedd canran uwch na'r disgwyl o gorau cymysg (13.7%, A.R. = 2.3) yn cytuno â hyn, a 30.6% (A.R = 3.1; Sgwar Chi = 0.009) ohonynt yn dweud fod gwaith yn eu digaloni. Mae hyn o bosibl am fod canran uchel ohonynt yn gweld buddion i'r ochr gerddorol o ganu corawl yn hytrach na'r wedd gymdeithasol. Ar y llaw arall, o'r 9.1% oedd yn cytuno eu bod yn aml yn teimlo'n isel ac yn poeni, mynegodd llawer fod canu mewn côr yn gymorth i osgoi hyn, drwy godi eu calonnau, sy'n arwydd fod cerddoriaeth yn gymorth i rai sy'n teimlo'n isel.

Un ystyriaeth sy'n cael sylw cynyddol yn sgîl y sefyllfa economaidd fregus sydd ohoni yw dylanwad incwm personol ar iechyd a lles yr unigolyn. Fodd bynnag, ymddengys nad yw hyn yn broblem amlwg ymysg yr ymatebwyr, gydag 84.9% yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf â'r datganiad 'Mae incwm da yn bwysicach na hapusrwydd'. Roedd pob un o'r rhai a oedd yn cytuno â hyn yn ddynion (Sgwar Chi = 0.004). O'r rhai nad oeddent yn siŵr, nododd canran uwch na'r disgwyl nad oeddent ychwaith yn siŵr os oeddent yn cytuno eu bod yn iach iawn. Dyma awgrym fod y bobl mwyaf iach mewn cymdeithas yn fwy tebygol o ystyried anghenion y gymdeithas gyfan, yn hytrach nag anghenion personol yn unig.

Lles Cymdeithasol

Ffactor amlwg sy'n cyfrannu at les cymdeithasol yw faint y mae pobl yn mwynhau bod yng nghwmni eraill. Gellir tybied fod cantorion amatur yn mwynhau mwy yng nghwmni eraill yn

sgîl natur gymdeithasol y côr, a thrwy hyn ei fod yn cael dylanwad llesol ar eu hiechyd cymdeithasol. Cefnogir hyn gan ganlyniadau'r ymchwil hwn, gan i 89.9% o'r rhai a holwyd nodi eu bod yn cytuno neu'n cytuno'n gryf gyda'r gosodiad 'Mae bod yng nghwmni eraill yn fy ngwneud yn hapus.' Nid oedd neb yn anghytuno'n gryf â'r datganiad, a dim ond 1.3% yn anghytuno. Cafwyd ymateb amrywiol i'r gosodiad cymharol debyg i'r un blaenorol, 'Rwyf yn mwynhau bod ar fy mhen fy hun,' gyda 45.1% yn cytuno, a 31.9% yn anghytuno. Nodir fod canran uchel o'r rhai sydd ddim yn hoffi bod ar eu pen eu hunain (48.7%, Sgwar Chi = 0, A.R.=4.2) yn aelodau o gorau meibion, gyda 62.1% o'r rhai sy'n cytuno (Sgwar Chi = 0, A.R.=3.9) yn aelodau o gorau cymysg. Awgryma hyn, o bosibl, fod aelodau o gorau meibion yn mwynhau lefel uwch o les cymdeithasol.

Wrth ystyried ffactorau sy'n ymwneud â chyfalaf cymdeithasol ac iechyd, un ffactor allweddol yw hapusrwydd cymdeithasol a chymunedol. Daw i'r amlwg fod y mwyafrif o'r rhai a ymatebodd yn hapus iawn yn eu cymunedau, gyda 91.1% yn nodi eu bod ar y cyfan yn gyfforddus gyda'u cymunedau, a 93.7% yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn byw mewn lle braf. O ystyried canlyniadau'r bennod ddiwethaf, gellir dadlau fod hyn yn awgrymu fod canu corawl yn fwy poblogaidd mewn ardaloedd cyfforddus a chyfoethocach na'r arferol. Mae hyn hefyd i raddau yn wir am y datganiad 'Nid wyf yn ymddiried mewn pobl nad wyf yn eu hadnabod', datganiad a ddefnyddir yn aml er mwyn mesur lefel cyfalaf cymdeithasol, gan yr ystyrir fod pobl sydd â lefel uchel o gyfalaf cymdeithasol gan amlaf yn fwy cyfforddus yn eu cymunedau. Fodd bynnag, cymysg fu'r ymateb i'r datganiad hwn. Diddorol yw nodi, er bod aelodau corau meibion yn dueddol o fod yn fwy cymdeithasol nag eraill, eu bod hwy yn fwy tebygol (A.R = 4.3, Sgwar Chi = 0.005) o gytuno nad ydynt yn ymddiried mewn pobl nad ydynt yn eu hadnabod, sy'n arwydd o gyfalaf cymdeithasol isel. Gellir awgrymu mai'r rheswm am hyn yw bod cyfran uchel o aelodau corau meibion dros chwe deg oed, a bod yr hynafgwyr hyn yn fwy tebygol nag eraill mewn cymdeithas o fod yn anghyfforddus gyda rhai nad ydynt yn eu hadnabod.

Hyder

Mae diffyg hyder a swildod yn ffactorau a all arwain at lefelau isel o iechyd cymdeithasol. O gymryd fod canu mewn côr yn cyfrannu at iechyd a lles cymdeithasol, gellir dadlau y dylai'r canlyniadau i'r datganiad 'Rwyf yn berson eithaf swil a dihyder' fod yn negyddol h.y. fod y mwyafrif yn anghytuno â hyn. Adlewyrchir hyn yn y canlyniadau, gyda 18.9% yn

anghytuno'n gryf, a 59% yn anghytuno. Nid yw hyn o reidrwydd yn golygu fod canu mewn côr yn gwneud pobl yn fwy hyderus (er ei bod yn bosibl, o ystyried yr atebion ansoddol, fod elfen o wirionedd yn hyn), ond yn hytrach gellir dadlau fod corau yn denu pobl mwy hyderus oherwydd yr awyrgylch cymdeithasol. I gyd-fynd â hyn, nododd 65.9% nad ydynt yn ofni mynegi eu barn o flaen eraill, sy'n awgrymu eu bod yn hyderus. O'r rhai a oedd yn anghytuno â hyn, roedd canran uwch na'r disgwyl yn aelodau o gorau merched a chorau cymysg, gydag ond 7% ohonynt yn aelodau o gorau meibion. Ar y llaw arall, roedd 79% o aelodau corau meibion yn cytuno â'r datganiad (A.R.=4.9, Sgwar Chi = 0), sy'n awgrymu, yn gyffredinol, fod aelodau corau meibion yn fwy hyderus nag eraill.

Yn yr un modd, anghytunodd 75.7% o'r ymatebwyr â'r datganiad 'Mae bod ynghanol criw mawr o bobl yn gallu bod yn brofiad anghyfforddus', gyda 62.5% yn anghytuno eu bod yn poeni llawer am farn eraill ohonynt. Dyma atgyfnerthu'r gwendid nad yw canu corawl yn denu'r bobl a fyddai o bosibl yn elwa fwyaf o'r buddion a geir o'r profiad.

Atebion Ansoddol

Yn yr atebion i'r cwestiynau ansoddol y ceir y mwyaf o wybodaeth am farn yr ymatebwyr am effaith personol a chymdeithasol canu corawl arnynt. Rhoddir yma gyfle i'r ymatebwyr fynegi sylwadau manwl ynghylch y profiad o ganu mewn côr. Cafwyd ymatebion helaeth i'r cwestiwn 'Beth ydych yn ei fwynhau am ganu mewn côr?', sy'n amlygu ystyriaethau sy'n ymwneud ag iechyd personol a chymdeithasol.

Ffactorau Cymdeithasol

Nododd 22.4% mai ffactorau cymdeithasol oedd y mwyaf blaengar wrth ganu mewn côr. Fel sy'n cyfateb i'r ystadegau meintiol, nododd nifer o'r rhai a holwyd eu bod, drwy ymaelodi â chor, wedi cyfarfod pobl na fyddent fel arfer yn dod ar eu traws e.e.:

Being a member of a choir gives you the opportunity to meet people from all walks of life at all levels, and in the choir to all be treated as equals.⁵⁸

Meeting people you would not normally meet.⁵⁹

The fellowship of other choristers – some of them being of different backgrounds allows me to broaden my horizons.⁶⁰

⁵⁸ Holiadur rhif 4.

⁵⁹ Holiadur rhif 171.

Drwy gyfrwng yr uned gerddorol hon, maent yn ymestyn eu rhwydweithiau cymdeithasol, a dod i adnabod y gymuned ehangach:

Bod yn rhan o gymdeithas ehangach i'r hon sydd yn bodoli yn lleol yn fy nghymuned.⁶¹

Noda llawer eu bod yn cael ymdeimlad cryfach o berthyn wrth ganu mewn côr, a'r pwyslais yn bennaf ar y manteision cymdeithasol yn hytrach na'r personol e.e.:

Y teimlad o berthyn i gymuned.⁶²

It gives me a feeling of belonging to a generally happy group with a common aim.⁶³

I enjoy contributing to something greater than myself.⁶⁴

Knowing that I'm a small cog in a big & impressive wheel!⁶⁵

Being good at something without having to shine individually.⁶⁶

Dyma ystyriaeth amlwg y gellir ei chysylltu â chyfalaf cymdeithasol pontiog. Yn ogystal, gwelir eraill yn nodi fod ymaelodi â chôr yn gyfrwng i gryfhau a dyfnhau cyfeillgarwch gyda ffrindiau presennol, sydd yn ei dro yn cyfrannu at gyfalaf cymdeithasol unedig:

In a choir that sings well there is an underlying "one-ness" which brings the performance together and lifts it out of the ordinary. The sense of "one-ness" goes beyond just singing because you are interacting with people of like mind.⁶⁷

[Mae] côr yn le da i gymdeithasu, wedi dod i adnabod pobl newydd a hefyd wedi dod i adnabod pobl yn fy nghymdeithas yn well.⁶⁸

Cyfyd yr un nodwedd yng nghyd-destun perthynas deuluol, a nododd nifer o'r rhai a holwyd ei fod yn gyfle prin i dreulio amser gyda'u cymar, eu brodyr a'u chwiorydd.⁶⁹ Nododd un fod

⁶⁰ Holiadur rhif 141.

⁶¹ Holiadur rhif 248.

⁶² Holiadur rhif 69.

⁶³ Holiadur rhif 153.

⁶⁴ Holiadur rhif 176.

⁶⁵ Holiadur rhif 257.

⁶⁶ Holiadur rhif 129.

⁶⁷ Holiadur rhif 58.

⁶⁸ Holiadur rhif 34.

canu mewn côr hefyd wedi arwain at gyfleoedd i gymdeithasu'n fwy gyda'i ffrindiau wedi'r ymarferion:

Rwyf wedi gwneud llawer o ffrindiau da wrth fod yn aelod o gorau gwahanol ac rydym yn cyfarfod yn aml y tu allan i ymarferion côr.⁷⁰

Dengys hyn y modd y gall canu corawl gyfrannu at dwf cyfalaf cymdeithasol. Daw cyfalaf cymdeithasol unedig hefyd i'r amlwg mewn cyd-destun Cymreig, wrth i nifer o ymatebwyr nodi pwysigrwydd canu corawl fel cyfle i chwarae rhan fwy blaenllaw yn y gymdeithas Gymreig:

Cwrdd â'r aelodau a sgwrsio a chanu yn Gymraeg mewn ardal eitha' di-Gymraeg.⁷¹

Bod yn aelod o gymdeithas naturiol a gwir Gymreig.⁷²

Ar sail hyn, atgyfnerthir y gred fod y celfyddydau yn fodd o hybu'r ddau fath allweddol hyn o gyfalaf cymdeithasol, drwy roi modd i'w haelodau gyfarfod â phobl wahanol a lleihau'r bwch rhwng carfannau o gymdeithas, ond hefyd i ddod â phobl o'r un cefndiroedd yn nes at ei gilydd.

Cyfeirir yn atebion rhai at fuddion cymdeithasol allweddol, megis gweithio fel tîm,⁷³ codi arian ar ran elusennau,⁷⁴ cyfle i fynd allan o'r tŷ (osgoi 'cabin fever'),⁷⁵ a digwyddiadau cymdeithasol sy'n dod yn sgîl canu mewn côr e.e. 'mynd am beint'.⁷⁶ Un o'r sylwadau amlycaf a wnaethpwyd ar yr holiaduron oedd y mwynhad a'r pleser a gafwyd gan yr unigolyn wrth sylwi ar ymateb pobl eraill i berfformiad:

Cael boddhad mawr o weld cynulleidfa yn mwynhau'r canu a'r perfformiad.⁷⁷

⁶⁹ Holiaduron rhif 21, 54 a 114.

⁷⁰ Holiadur rhif 74.

⁷¹ Holiadur rhif 48.

⁷² Holiadur rhif 91.

⁷³ Holiadur rhif 8.

⁷⁴ Holiaduron rhif 36 a 40.

⁷⁵ Holiadur rhif 107.

⁷⁶ Holiaduron rhif 28 a 235.

⁷⁷ Holiadur rhif 19.

To be able to see the people in the care homes and other venues with a smile on their faces who are enjoying the performance of a good choir.⁷⁸

Satisfaction - being able to bring pleasure to others.⁷⁹

I get emotional when I look at our audience when we are on tour and see grown men/ women crying when we sing our Welsh songs and this makes them homesick.⁸⁰

Mae'r esboniadau hyn i gyd yn ategu pwysigrwydd canu corawl fel cyfrwng i hybu ysbryd cymdeithasol, a chodi lefelau cyfalaf cymdeithasol. Cyfeiria nifer o'r ymatebwyr at eu balchder yn dwyn y traddodiad Cymreig i bedwar ban byd, ac i fod yn rhan annatod o'r diwylliant hwnnw:

Mae'n wych i rannu'n diwylliant cerddorol Cymreig ar draws y wlad a'r byd; mae gennym rywbeth gwerth chweil fel cenedl i'w gynnig a rhannu; dylem ni fel Cymry fod yn fwy hyderus a mwy mentrus.⁸¹

[Rwy'n mwynhau] profi'r emosiwn wrth ganu darn fel y Tangnefeddwyr neu gân sy'n cyffwrdd fy enaid Cymreig.⁸²

I am proud to support the dwindling and ageing Welsh population in my area in this way, as I was brought up with a Welsh-speaking grandfather, whom I loved dearly.⁸³

Dyma atgyfnerthu'r ystadegau meintiol sy'n nodi pwysigrwydd diwylliant a thraddodiad wrth ystyried lles cymdeithasol a phersonol.

Ffactorau Cerddorol

Ymddengys nad y gerddoriaeth yn unig sy'n peri i bobl fwynhau bod yn aelodau o gôr. Dim ond 15.5% o'r rhai a ymatebodd sy'n nodi mai'r gweithgaredd cerddorol yr oeddent yn eu mwynhau yn bennaf, sydd mae'n debyg yn pwysleisio pwysigrwydd yr elfen gymdeithasol yn hytrach na'r cerddorol. O'r rhain, mae'r ffactorau cerddorol a nodir yn cynnwys safon uchel

⁷⁸ Holiadur rhif 168.

⁷⁹ Holiadur rhif 70.

⁸⁰ Holiadur rhif 148.

⁸¹ Holiadur rhif 91.

⁸² Holiadur rhif 18.

⁸³ Holiadur rhif 155.

yr arweinydd,⁸⁴ canu pedwar llais safonol⁸⁵ a'r elfen gystadleuol,⁸⁶ gyda'r awydd i weithio'n galed i berffeithio darn yn amlwg yn weithred allweddol i rai aelodau:

The striving for perfection⁸⁷

I like working with other committed people who also strive to reach a peak of perfection in choral work. It may never arrive but the journey is good.⁸⁸

Yn ogystal, noda llawer bwysigrwydd yr elfen o gyd-berfformio cerddoriaeth, a'r wefr emosiynol a geir yn sgîl y profiad hwnnw:

It's just a big Buzz!⁸⁹

Coming together as one voice – the glow you feel during and after.⁹⁰

Mae bod yn rhan o gôr sy'n ymarfer yn galed ac yn ceisio adlewyrchu ystyr ac emosiwn y geiriau a genir mewn asiad gyda cherddoriaeth addas, yn wefr!!⁹¹
Cael y wefr o ganu'r clasuron gyda chynifer o leisiau â phosib.⁹²

Ceir yma ddwy garfan wahanol, sef y garfan gerddorol, uchelgeisiol a'r rhai cymdeithasol, anghystadleuol. Ar sail ystadegol, gellid dadlau mai'r profiad cymdeithasol sy'n allweddol ym myd canu corawl, yn hytrach na'r gerddoriaeth ei hun. Yn yr un modd, gellir honni mai dim ond carfan fechan sy'n wirioneddol werthfawrogi'r elfen gerddorol, tra bod y mwyafrif yn ymddiddori'n unig yn yr elfen gymdeithasol, ac y byddent yn debygol o gael yr un profiad o weithgaredd cymdeithasol arall. Fodd bynnag, gwelwyd eisoes yn yr atebion ansoddol fod y mwyafrif helaeth yn gweld gwerth i'r gerddoriaeth yn benodol, a bod rhai atebion ansoddol yn pwysleisio hyn:

The music itself is the main priority. I also enjoy the company, but it's a lot more than just a social evening - it's an opportunity to learn, to stretch your capabilities and to perform as a group.⁹³

⁸⁴ Holiaduron rhif 11, 12, 39, 45 a 201.

⁸⁵ Holiadur rhif 31.

⁸⁶ Holiaduron rhif 33 a 71.

⁸⁷ Holiadur rhif 262.

⁸⁸ Holiadur rhif 301.

⁸⁹ Holiadur rhif 23.

⁹⁰ Holiadur rhif 38.

⁹¹ Holiadur rhif 66.

⁹² Holiadur rhif 72.

⁹³ Holiadur rhif 115.

Y canu a'r cymdeithasu. Y canu'n gynta', bosib, 'chos fedrai gymdeithasu mewn ffyrdd eraill, er bod agweddau o gymdeithasu hefo aelodau o gôr yn gallu bod yn unigryw, ac yn wahanol i gymdeithasu fel arall, mae'n siwr.⁹⁴

The singing mainly. It is good to get to know other choristers but singing and performing is what I enjoy most.⁹⁵

Daw'n amlwg o'r dyfyniadau uchod fod yr elfen gymdeithasol a'r profiad cerddorol yn mynd law yn llaw. Serch hynny, nodir nad yw'r gerddoriaeth yn eilradd i'r wedd gymdeithasol, nac ychwaith yn elfen y gellid ei diystyrru yn llwyr.

Diddorol yw nodi, ymysg sylwadau sy'n cyfeirio at gerddoriaeth a chymdeithas, i rai atebion gyfeirio'n uniongyrchol at iechyd a lles:

Singing, for me, is like a work-out. It has a positive effect on my mood and sense of well-being.⁹⁶

The positive impact it has on my wellbeing – it helps you forget about day-to-day stresses.⁹⁷

Dyma ddangos fod rhai o'r ymatebwyr yn gweld dylanwad ffafriol canu corawl ar eu hiechyd a'u lles. Archwilir y berthynas hon ymhellach wrth ystyried y modd y mae canu mewn côr yn peri iddynt deimlo.

Teimladau am gerddoriaeth

Cafwyd amrywiaeth o ymatebion i'r cwestiwn hwn, gyda'r mwyafrif (65.9%) yn nodi ffactorau cadarnhaol yn ymwneud â theimladau personol. Roedd y rhain yn cynnwys teimladau hapus,⁹⁸ mwy hyderus,⁹⁹ gwladgarol,¹⁰⁰ a balch,¹⁰¹ sydd i gyd yn ffactorau seicolegol cydnabyddedig sy'n cyfrannu at gyfoethogi safon byw,¹⁰² ac yn ffactorau gwerthfawr a all gyfrannu at osgoi gwaeledd iechyd, yn enwedig iselder ysbryd. Cafwyd

⁹⁴ Holiadur rhif 62.

⁹⁵ Holiadur rhif 303.

⁹⁶ Holiadur rhif 138.

⁹⁷ Holiadur rhif 147.

⁹⁸ Holiadur rhif 306.

⁹⁹ Holiaduron rhif 259 a 184.

¹⁰⁰ Holiaduron rhif 30 a 241.

¹⁰¹ Holiaduron rhif 242, 288, 309 a 313.

¹⁰² World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

hefyd lawer o ymateb diddorol o safbwynt ffactorau emosiynol, ysbrydol a bywyd yn gyffredinol:

[It makes me feel] satisfied with my life that no money could buy.¹⁰³

Singing lifts my spirits, a beautiful song can make you feel very happy and touch your soul in ways in which you cannot describe.¹⁰⁴

Teimlaf llawer yn well o gorff ac enaid [sic] wedi dod allan o ymarfer côr ac mae'r perfformiadau a wnawn yn codi i lefel uwch.¹⁰⁵

Occasionally the music can be very moving and bring sad memories to the fore, but this is not necessarily a bad thing.¹⁰⁶

Pwysleisia sylwadau o'r fath bŵer a grym cerddoriaeth, a chanu corawl yn benodol, i ddylanwadu ar emosiwn yr unigolyn. Dyma nodwedd a astudiwyd yn fanwl gan nifer o ymchwilyr ym maes seicoleg cerddoriaeth,¹⁰⁷ ac sy'n esiampl allweddol wrth ystyried lles seicolegol.

Gellir ystyried nifer o'r atebion a roddwyd i'r cwestiwn hwn yn ffactorau sy'n helpu i atal gwaeledd iechyd, gan eu bod yn cael dylanwad ffafriol ar iechyd meddwl e.e. ychwanegu pwrpas i fywyd,¹⁰⁸ cyflawni rhywbeth positif¹⁰⁹ a llenwi bwlch mewn bywyd.¹¹⁰ Mae'r rhain ôll yn ffactorau a all gyfrannu at osgoi gwaeledd iechyd, yn arbennig iselder e.e.

Singing makes me feel good - without it my life would be rather empty. The companionship of members of the choir helps tremendously.¹¹¹

Nododd rhai eu bod yn ystyried fod canu corawl yn cael dylanwad uniongyrchol ar eu hiechyd a'u lles:

It's a good break from everyday life and requires concentration - an excellent distraction from pain.¹¹²

¹⁰³ Holiadur rhif 148.

¹⁰⁴ Holiadur rhif 53.

¹⁰⁵ Holiadur rhif 201.

¹⁰⁶ Holiadur rhif 169.

¹⁰⁷ Juslin & Sloboda (eds.), *Music and Emotion*.

¹⁰⁸ Holiadur rhif 174.

¹⁰⁹ Holiaduron rhif 2, 94 a 237.

¹¹⁰ Holiaduron rhif 234 a 160.

¹¹¹ Holiadur rhif 304.

¹¹² Holiadur rhif 67.

I honestly believe belonging to a choir is good for the body and the soul, (better than tablets).¹¹³

[Mae'n] therapi da am lawer o wahanol bethau.¹¹⁴

Cyfeiriodd eraill (7.9%) at ffactorau cymdeithasol allweddol amgenach, megis yr ymdeimlad o gyd-greu,¹¹⁵ y teimlad o berthyn¹¹⁶ a chyfrannu,¹¹⁷ gwaith tîm¹¹⁸ a chryfhau cysylltiadau cymdeithasol,¹¹⁹ sydd yn cyfrannu at iechyd a lles cymdeithasol, ac sy'n union gysylltiedig â chyfalaf cymdeithasol pontiog.

Fodd bynnag, cyfeiriwyd at rai ffactorau negyddol y dylid eu nodi. Dywed rhai eu bod yn teimlo rhwystredigaeth, a hyn yn aml wrth ddysgu darnau newydd o gerddoriaeth, pan nad yw perfformiad yn llwyddiant, neu'n rhwystredig gydag aelodau eraill o'r côr.¹²⁰ Nododd eraill nad oeddent yn fodlon wrth deimlo'n nerfus cyn perfformio,¹²¹ a llawer o'r farn fod ymarferion yn gallu bod yn flinedig ar adegau.¹²² Fodd bynnag, gan amlaf roedd y ffactorau cadarnhaol yn tra rhagori ar y ffactorau negyddol, fel yr adlewyrchir yn yr ystadegau meintiol uchod.

Iechyd a lles cymdeithasol a phersonol

Yn y cwestiynau olaf ar yr holiadur, canolbwyntiwyd yn benodol ar ddylanwad cerddoriaeth ar iechyd a lles personol a chymdeithasol, ym marn yr ymatebwyr. Cafwyd ystod eang o ymatebion, gyda'r ystadegau meintiol yn dangos tuedd at ddylanwad cadarnhaol ar iechyd a lles personol a chymdeithasol.

O astudio'r atebion hyn yn fanwl, gwelir y gellir rhannu'r ymatebion cadarnhaol i sawl carfan. Ail-ymddengys llawer o sylwadau o'r cwestiynau meintiol blaenorol, gan gynnwys balchder,¹²³ ffactor amlwg wrth ystyried lles cymdeithasol e.e.:

¹¹³ Holiadur rhif 171.

¹¹⁴ Holiadur rhif 224.

¹¹⁵ Holiaduron rhif 37, 167 a 290.

¹¹⁶ Holiaduron rhif 124 a 136.

¹¹⁷ Holiaduron rhif 27, 178, 256 a 269.

¹¹⁸ Holiadur rhif 91.

¹¹⁹ Holiaduron rhif 41 a 63.

¹²⁰ Holiaduron rhif 23, 71, 130, 152 a 310.

¹²¹ Holiadur rhif 172.

¹²² Holiaduron rhif 65 a 90.

¹²³ Holiaduron rhif 2, 154, 256, 264, 280 a 316.

Mae cael gwahoddiad, gan rywun rydych yn parchu, i ymuno mewn côr, ac wedyn i ddarganfod pobl eraill yno, rydych chi'n parchu a gweld gwerth iddyn nhw, yn hwb mawr i'ch hunanddelwedd.¹²⁴

Un o'r prif ffactorau a welwyd yn yr ymateb i'r cwestiwn ynghylch cerddoriaeth ac iechyd a lles cymdeithasol oedd cael y cyfle i fynd allan i'r gymuned, ac i gael agwedd mwy cymdogol tuag at fywyd.¹²⁵ Gwelwyd hyn yn amlwg iawn ymhlith ymateb rhai na fyddent yn cael y cyfle i wneud hyn fel arall e.e.:

Being in the choir gives me the opportunity to take part in activities which I wouldn't usually have the chance to.¹²⁶

This sort of socialising suits people like me who would often prefer their own company.¹²⁷

Being single and retired, it relieves the potential for isolation.¹²⁸

I live alone and often choir practice is the only social interaction I experience all week. I find that spending too much time on your own can have a detrimental effect on your psychological wellbeing.¹²⁹

Fel y nodwyd eisoes, gwelir dwy fantais i ganu corawl o safbwynt datblygu cyfeillgarwch, drwy ddod i adnabod ffrindiau yn well ar y naill law, ac i ddod i adnabod pobl o wahanol garfannau o gymdeithas ar y llaw arall, e.e:

In a choir you tend to be with like-minded people and your common purpose gives you plenty to talk about¹³⁰

By sharing something beautiful that needs sensitivity to create, you make deeper bonds with friends.¹³¹

Rydych yn dod i adnabod pobl rydych wedi adnabod ers blynyddoedd yn well.¹³²

¹²⁴ Holiadur rhif 66.

¹²⁵ Holiaduron rhif 3, 18, 32, 33, 34, 43, 54, 55, 63, 105, 91, 176.

¹²⁶ Holiadur rhif 25.

¹²⁷ Holiadur rhif 111.

¹²⁸ Holiadur rhif 138.

¹²⁹ Holiadur rhif 139.

¹³⁰ Holiadur rhif 16.

¹³¹ Holiadur rhif 59.

¹³² Holiadur rhif 71.

Cylchoedd cymdeithasol yn ehangu¹³³

It allows you an 'in' with people you may not otherwise have connected with.¹³⁴

Rwyf wedi cyfarfod croestoriad cwbl wahanol o bobl, o ardaloedd ehangach nag o'r blaen.¹³⁵

P'run ai os yw'r elfen gymdeithasol wedi ei sefydlu ymhlith ffrindiau neu ymysg aelodau'r gymdeithas ehangach, un peth a ddaw'n amlwg yw'r cyfraniad y gall canu corawl ei wneud i feithrin hyder cymdeithasol cyffredinol drwy ddyfnhau cyfeillgarwch,¹³⁶ ffactor arall sy'n dylanwadu ar safon byw¹³⁷ e.e:

[Mae'n] codi fy nghalon ac yn dod yn ôl â ffydd mewn pobl.¹³⁸

Nodwyd hefyd rai ystyriaethau ychwanegol gan gynnwys hybu sgiliau cymdeithasol,¹³⁹ a'r modd y gall canu corawl ddylanwadu ar allu'r unigolyn i gyfathrebu'n fwy effeithiol o fewn cymdeithas:

Mewn côr, mae hi'r un mor bwysig gwrando ar yr arweinydd â beth ydyw i ganu, ac mae gwrando yn un o'r pwyntiau sylfaenol pan rydym yn cymdeithasu a gwneud ffrindiau.¹⁴⁰

Cafwyd rhai sylwadau eraill a drafodwyd eisoes, megis meithrin hyder,¹⁴¹ yr ymdeimlad o berthyn,¹⁴² a chael rhywbeth i edrych ymlaen ato yn wythnosol¹⁴³ (yn enwedig wedi ymddeol).¹⁴⁴

Ar y llaw arall, nododd rhai unigolion nad oedd canu corawl o reidrwydd yn cael dylanwad ar eu lles, tra bod eraill o'r farn eu bod yn byw bywydau cymdeithasol cyson, ac nad oeddent

¹³³ Holiadur rhif 122.

¹³⁴ Holiadur rhif 59.

¹³⁵ Holiadur rhif 81.

¹³⁶ Holiaduron rhif 10, 13, 24, 31 146.

¹³⁷ World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

¹³⁸ Holiadur rhif 26.

¹³⁹ Holiaduron rhif 109, 255 a 313.

¹⁴⁰ Holiadur rhif 71.

¹⁴¹ Holiaduron rhif 19, 96, 110, 127 a 248.

¹⁴² Holiaduron rhif 22, 38, 53, 69, 90 a 141.

¹⁴³ Holiadur rhif 79.

¹⁴⁴ Holiaduron rhif 178 a 204.

o'r herwydd yn gwbl ddibynnol ar y côr ar gyfer cymdeithasu.¹⁴⁵ Teimlai eraill nad oedd canu corawl yn dylanwadu o gwbl ar eu lles, ac yn wir, y gallai gael dylanwad negyddol e.e:

Sometimes choir discipline can be over-bearing and affect home life.¹⁴⁶

Gwelir i rai gam-ddehongli'r cwestiwn dan sylw, gan gymryd yn ganiataol fod yr ymchwilydd yn chwilio am effeithiau negyddol canu corawl ar les cymdeithasol e.e:

Na, ddim ers imi ymddeol. Mae'r amser gennyf i wneud fel y mynnaf a gweithio o amgylch ymarferion a chyngherddau'r côr.¹⁴⁷

I'r perwyl hwn, efallai y dylid bod wedi ystyried ffyrdd o ddiffinio 'lles cymdeithasol' yn well, mater na gododd yn y cynllun peilot. Fodd bynnag, ni aethpwyd ati i ddarparu diffiniad, a hynny'n fwriadol, er mwyn osgoi rhoi gormod o arweiniad i'r rhai a oedd yn cymryd rhan, ac o ganlyniad liwio a chyfyngu eu hatebion.

Iechyd a lles personol

Nododd 66% o'r ymatebwyr eu bod o'r farn fod canu corawl yn dylanwadu'n ffafriol arnynt, ond dim ond 7.6% o'r ymatebion sy'n cyfeirio at sylwadau cadarnhaol o safbwynt iechyd corfforol, sy'n wahanol i'r hyn a drafodwyd eisoes. Mae'r effeithiau a nodwyd yn yr atebion yn cynnwys dylanwad ar anadlu¹⁴⁸ e.e:

Deep breathing can only be good for your health.¹⁴⁹

When I'm not singing, I try to apply my singing habits (good posture, breathing etc.) to my everyday activities and it helps me function better.¹⁵⁰

It exercises your breathing apparatus.¹⁵¹

Cyfeiria eraill at ddylanwad ar bwysau gwaed,¹⁵² a'i fod yn fodd o gadw'n heini:¹⁵³

¹⁴⁵ Holiaduron rhif 9, 21, 48, 235, 314, 153, 168, 74, 177, a 163.

¹⁴⁶ Holiadur rhif 142.

¹⁴⁷ Holiadur rhif 300.

¹⁴⁸ Holiaduron rhif 18, 86, 91, 93, 99, 176 a 285.

¹⁴⁹ Holiadur rhif 31.

¹⁵⁰ Holiadur rhif 130.

¹⁵¹ Holiadur rhif 150.

¹⁵² Holiaduron rhif 280 a 302.

¹⁵³ Holiaduron rhif 68, 140 a 305.

I reckon that singing is a good way to keep fit. It can be surprisingly physical and I'm sure it must really help maintain good cardio-vascular and respiratory health.¹⁵⁴

Un ateb cyffredin arall oedd yr effaith ar bwysau gwaith, a'i fod yn fodd effeithiol o ymlacio.¹⁵⁵ Ymhlith ymatebion yn yr adran hon, ceir cyfeiriadau at wella ystum corfforol [posture],¹⁵⁶ codi lefelau adrenalin,¹⁵⁷ cryfhau cyhyrau,¹⁵⁸ help i ddadflino'r corff,¹⁵⁹ yfed mwy o ddŵr,¹⁶⁰ a helpu gyda sgîl-effeithiau clefyd cancer.¹⁶¹

Cafwyd hefyd ffactorau tebyg i'r rhai a drafodwyd uchod wrth ystyried iechyd meddwl ac emosiwn. Dengys hyn fod y rhai a gymrodd ran yn yr ymchwil yn credu fod perthynas rhwng emosiwn ac iechyd a lles personol. Roedd y ffactorau yn y categori hwn yn cynnwys osgoi problemau¹⁶² e.e:

While I was still working my doctor was delighted I had joined a choir as he regarded it as a brilliant "stress-buster". I think he is right.¹⁶³

Yes, I often sing aloud around the house and I find it helps me keep a healthy perspective on my problems.¹⁶⁴

Mae fel dos o ffigis pan fod pwysau gwaith yn pwysu arnoch.¹⁶⁵

O safbwynt cymeriad, roedd yr atebion hefyd yn awgrymu fod canu yn gymorth i helpu i greu personoliaeth gyflawn,¹⁶⁶ gan ddylanwadu'n ffafriol ar gymeriad yr unigolyn.¹⁶⁷

¹⁵⁴ Holiadur rhif 123.

¹⁵⁵ Holiaduron rhif 5, 19, 32, 38 a 69.

¹⁵⁶ Holiadur rhif 306.

¹⁵⁷ Holiadur rhif 13.

¹⁵⁸ Holiadur rhif 42.

¹⁵⁹ Holiadur rhif 201.

¹⁶⁰ Holiadur rhif 46.

¹⁶¹ Holiadur rhif 312.

¹⁶² Holiaduron rhif 41, 61, 67, 124, 132, 135, 144, 148, 156 a 278.

¹⁶³ Holiadur rhif 70.

¹⁶⁴ Holiadur rhif 161.

¹⁶⁵ Holiadur rhif 231.

¹⁶⁶ Holiaduron rhif 90 a 307.

¹⁶⁷ Holiaduron rhif 90, 195 a 309.

Nododd eraill ei fod yn fodd o hybu hunanwerth,¹⁶⁸ cadw'r meddwl yn iach,¹⁶⁹ a chynnal iechyd yn gyffredinol¹⁷⁰ e.e:

I think it gives me an added purpose in life which gives me focus and energy. This in turn keeps me generally healthy.¹⁷¹

I have always enjoyed good health and have always had a positive mental attitude to life. Choir singing merely reinforces my existing status.¹⁷²

Nid yw'n syndod, o ystyried oed mwyafrif y rhai a gymerodd ran, i nifer ddweud fod canu mewn côr yn help mawr iddynt o safbwynt eu hiechyd a'u lles yn dilyn ymddeoliad¹⁷³ e.e:

Living a healthy and active retirement is best obtained by stimulation of the mind, together with stimulation of the body. Music is one of the best therapies that you can have.¹⁷⁴

Nododd eraill fod canu yn gwneud iddynt deimlo'n well yn gyffredinol,¹⁷⁵ gan godi hwyliau,¹⁷⁶ (fel y gwelwyd yn yr ystadegau meintiol):

Fel arfer dwi'n chwerthin ac yn cael hwyl yno, fel maen nhw'n ddweud, chwerthin yw'r ffisig orau!!!¹⁷⁷

Singing and the sense of belonging I get from being part of the choir helps me get through the rest of the week and provides some much needed light relief.¹⁷⁸

Gallai llawer o'r ffactorau yn yr un maes – drwy wneud i bobl deimlo'n well a hybu lles – helpu i osgoi salwch a gwaeledd,¹⁷⁹ yn arbennig iselder ysbryd e.e:

The loss of my wife brought about a need to socialise more than previously & in a different direction & has given great pleasure.¹⁸⁰

¹⁶⁸ Holiaduron rhif 100, 139, 214 a 311.

¹⁶⁹ Holiaduron rhif 91, 104, 147, 166, 180, 256, 285 a 314.

¹⁷⁰ Holiaduron rhif 82, 175 a 301.

¹⁷¹ Holiadur rhif 249.

¹⁷² Holiadur rhif 64.

¹⁷³ Holiaduron rhif 39 a 267.

¹⁷⁴ Holiadur rhif 316.

¹⁷⁵ Holiaduron rhif 268 a 303.

¹⁷⁶ Holiaduron rhif 63, 96 a 122.

¹⁷⁷ Holiadur rhif 71.

¹⁷⁸ Holiadur rhif 160.

¹⁷⁹ Holiaduron rhif 4, 84, 105, 169, 283, 304 a 310.

¹⁸⁰ Holiadur rhif 298.

Cafwyd hefyd nifer o ffactorau yn ymwneud â chodi'r ysbryd,¹⁸¹ datblygu hyder,¹⁸² a chatharsis.¹⁸³

O ystyried y cysylltiad rhwng cyfalaf cymdeithasol ac iechyd, derbyniwyd nifer o sylwadau sy'n awgrymu fod mynychu ymarferion côr yn fodd o feithrin sgiliau cymdeithasol, gan ei fod yn ddigwyddiad sy'n dwyn pobl ynghyd yn hytrach na phrofiad ynysig. Atega hyn ddadl Robert Putnam am bŵer cerddoriaeth fel dull o ail-sefydlu gweithgareddau cymdeithasol, ynghyd â sgiliau cymdeithasol allweddol, sydd bellach wedi eu disodli gan dechnoleg fodern¹⁸⁴ e.e:

It promotes physical and mental activity which Coronation Street could never do for me!¹⁸⁵

Fodd bynnag, un sylw tra chyffredin oedd nad oedd yr ymatebwyr yn sicr fod canu corawl yn dylanwadu ar iechyd a lles personol a chymdeithasol, a hynny am na theimlent ei bod yn bosibl profi'r berthynas.¹⁸⁶ Yn wir, rhoddodd nifer o'r rhai a holwyd ymatebion digon negyddol a oedd yn cynnwys codi lefelau blinder,¹⁸⁷ codi pwysau gwaed,¹⁸⁸ effeithiau negyddol ar y corff yn sgîl sefyll ac eistedd am yn ail,¹⁸⁹ a'r effaith anuniongyrchol ar iechyd yn deillio o'r bywyd cymdeithasol (e.e. gor-yfed ayb).¹⁹⁰

Arall

Er bod ymchwil sy'n profi'r cysylltiad uniongyrchol rhwng cerddoriaeth ac iechyd a lles yn parhau'n gymharol brin, gwelir mewn ystod eang o ymchwil fod canu corawl yn enghraifft o gyfalaf cymdeithasol, a bod i gyfalaf o'r fath ddylanwad allweddol ar iechyd a lles o fewn cymdeithas. Llwyddwyd i gywain nifer o sylwadau diddorol yn yr holiaduron, nad ydynt o reidrwydd yn ymwneud ag iechyd a lles, ond sy'n pwysleisio pwysigrwydd canu corawl fel

¹⁸¹ Holiaduron rhif 16, 22, 104, 126 a 128.

¹⁸² Holiaduron rhif 73, 103 a 296.

¹⁸³ Holiadur 114.

¹⁸⁴ Putnam, *Bowling Alone*.

¹⁸⁵ Holiadur rhif 2.

¹⁸⁶ Holiaduron rhif 21, 62 a 77.

¹⁸⁷ Holiadur rhif 9.

¹⁸⁸ Holiadur rhif 215.

¹⁸⁹ Holiadur rhif 110.

¹⁹⁰ Holiaduron rhif 71, 229 a 306.

cyfalaf cymdeithasol. Nododd rhai bwysigrwydd canu corawl fel dull o gynnal cymdeithas, yn enwedig yn sgîl cwmp niferoedd sy'n mynychu capeli ac eglwysi,¹⁹¹ e.e:

Mewn oes pan mae eglwysi, capeli, tafarnau, swyddfa bost, siop, ysgol yn cael eu cau, mae mannau i bobl gwrdd a chymdeithasu yn fychan iawn. Mae pawb fel petaent yn cael eu carcharu gartref yn gwylio'r teledu, ac o dipyn i beth mae eu gallu i ddadlau, mynegi barn, sgwrsio, cymdeithasu yn cael ei golli. Mae pobl yn raddol yn cael eu meddwl yn cael ei reoli gan y teledu ac y maent yn colli'r gallu i feddwl dros eu hunain ac yn raddol yn mynd yn 'controlled objects' a bydd pawb yn meddwl ac yn credu yn unig fod y teledu a'r hyn y mae'r bobl sydd yn siarad arno yn hollol gywir ... Pan oedd capeli yn gryf, Ysgol Sul, Band of Hope, dyna lle roedd plant yn dysgu canu, adrodd, actio ayyb a hynny yn rhad ac am ddim - llafur cariad.¹⁹²

Mynegodd eraill eu pryder wrth weld dirywiad amlwg a newid yn y traddodiad corawl yng Nghymru, yn enwedig ymysg yr ifanc,¹⁹³ gan bwysleisio fod pwyslais cynyddol yn cael ei roi ar y personol a'r technolegol mwyach, yn hytrach na'r cymdeithasol:

Sadly, the numbers of choristers in most Welsh male choirs appears to be falling and we are looking for ways of encouraging people to join the choir. If this survey helps in any way with this, in my opinion it is time well spent. Long may this tradition continue?¹⁹⁴

Y mae hyn yn allweddol wrth ystyried dyfodol y traddodiad canu corawl yng Nghymru, ac yn sgîl y buddion amlwg a geir o'r gweithgaredd a drafodir yma, mae'n achos pryder fod rhai o'r farn fod y maes yn dirywio ac yn dadfeilio, ac y dylid ymdrechu ymhellach i hybu a chynnal y traddodiad gwerthfawr hwn.

Casgliad

Ar sail canlyniadau'r ymchwil hwn gwelir fod canu corawl yn cael dylanwad cadarnhaol ar iechyd a lles personol a chymdeithasol aelodau corau amatur Cymru mewn dwy brif ffordd. Gwelwyd o'r canlyniadau meintiol ac ansoddol, fod y buddion yn deillio o gyfuniad o'r digwyddiad cerddorol a'r cymdeithasol. Yn ogystal, ymddangosodd arwyddocâd diwylliannol canu corawl yng Nghymru yn fudd ychwanegol i'r hyn a nodwyd mewn ymchwil blaenorol yn y maes. Dengys hyn gryfder neilltuol y traddodiad canu corawl yng Nghymru. Y mae'n

¹⁹¹ Holiaduron rhif 177 a 279.

¹⁹² Holiadur rhif 283.

¹⁹³ Holiaduron rhif 21, 79, 132, 139, 151 a 266.

¹⁹⁴ Holiadur rhif 164.

weithgaredd cymdeithasol sydd yn dylanwadu'n ffafriol ar iechyd a lles cymdeithasol ar y naill law, ac ar y llall mae'r elfen gerddorol, drwy gyfrwng y dylanwad emosiynol, diwylliannol a phersonol, yn ychwanegu'n sylweddol ac yn bellgyrhaeddol at y buddion a geir o'r profiad.

Fodd bynnag, dylid nodi y dengys rhai canlyniadau fod y dylanwad yn dueddol o fod yn gylch dieflig. Mae canu corawl yn cael y dylanwad mwyaf ar y rheini sydd eisoes yn iach o safbwynt personol a chymdeithasol, tra nad yw'n ymddangos i fod mor effeithiol gyda'r rheini sy'n fwy pryderus am eu hiechyd personol a chymdeithasol. Er hyn, ymddengys yn yr atebion ansoddol y gall canu corawl fod o fudd arbennig i'r sawl sydd yn dioddef o salwch a gwaeledd iechyd, ac yn eithriadol o fanteisiol i'r sawl sydd mewn perygl o ddioddef o salwch, yn sgîl unigrwydd a chyfalaf cymdeithasol isel. Yn sgîl pwysigrwydd hanesyddol, diwylliannol a chymdeithasol y traddodiad canu corawl yng Nghymru, gwelir bod cyfle unigryw i fanteisio ar fuddion y grefft er mwyn hybu iechyd a lles i'r dyfodol.

Man gwyn, man draw

Cyraeddiadau a phosibiliadau maes Cerddoriaeth
mewn lechyd yng Nghymru

Cyflwyniad

Pan gyhoeddwyd *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru* yn 2009,¹ edrychai'r dyfodol yn obeithiol i faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru. Gwelwyd eisoes fod lle pendant i ymchwil ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru, a hynny ym maes Therapi Cerdd, mewn lleoliadau gofal iechyd ac hefyd yn y gymuned yn gyffredinol, ac roedd y Cynllun Gweithredu (2009) yn gam cyntaf tuag at weithredu ar yr angen hyn. Mae potensial yng Nghymru i chwarae rhan flaenllaw yn natblygiad y maes ar lefel ryngwladol i'r dyfodol. Edrychir yn y bennod hon ar y camau sydd eisoes wedi eu cymryd i wireddu'r nodau a gyflwynir yn y Cynllun Gweithredu (2009). Canolbwyntir yn ogystal ar yr hyn sydd ar ôl i'w wneud i hybu'r maes yng Nghymru. Canolbwyntir yn benodol ar y posibiladau ar gyfer datblygu Therapi Cerdd, yn ogystal â'r pwysigrwydd i godi ymwybyddiaeth o'r maes ymhlith cerddorion yn gyffredinol, a gweithwyr ym maes iechyd.

Rôl Cymru a Phrydain mewn datblygiadau rhyngwladol

Cynadleddau

Er bod y cynni ariannol cyfredol wedi ymddangos yn rhwystr i ddatblygu'r maes ymhellach yng Nghymru, nid yw hyn yn adlewyrchu'r sefyllfa ryngwladol. Ar hyn o bryd, ymdrecha ymarferwyr ac arbenigwyr ledled y byd i ddatblygu rhwydweithiau ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, sy'n gam allweddol i rannu arferion da a datblygu cynlluniau llywodraethol safonol sy'n unol â'r disgwyliadau rhyngwladol. Mae'r cydweithio rhyngwladol hwn yn allweddol i sicrhau datblygiad pellach y maes, fel y cydnabydda rhai o'r arloeswyr cyfredol, e.e. Mike White o Ganolfan y Dyniaethau Meddygol, Prifysgol Durham. Pwysleisia White yr angen hwn yn ei gyfrol *Arts Development in Community Health: A Social Tonic*², sy'n cynnig enghreifftiau o arferion da sy'n digwydd yn rhyngwladol ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. Mae'r cyhoeddiadau a ymddangosodd eisoes yn y maes yng Nghymru yn cyfeirio'n benodol at enghreifftiau o'r arfer dda sy'n bodoli yng Nghymru ar hyn o bryd,³ ond mae angen mynd gam ymhellach, gan y sefydlir cyfran helaeth o

¹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*.

² White, *Arts Development in Community Health*.

³ Tillcock, *Adolygiad o Weithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru*; Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*.

gysylltiadau a phartneriaethau rhyngwladol drwy gyfrwng cynadleddau rhyngwladol. Cynhelir nifer gynyddol o gynadleddau rhyngwladol ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, yn bennaf mewn gwledydd gorllewinol e.e. cynhadledd flynyddol The Society for Arts in Healthcare, Washington (UDA)⁴ a chynhadledd flynyddol rhwydwaith genedlaethol Arts and Health Australia, New South Wales,⁵ yn ogystal â chynadleddau rhyngwladol a gynhaliwyd ym Mhrydain e.e. Music, Health & Happiness, cynhadledd a gynhaliwyd gan Goleg Cerdd Brenhinol y Gogledd yn Lerpwl ym mis Tachwedd 2008.

Cyfnodolion

Yn ogystal, mae'r cyfnodolion sy'n canolbwyntio ar ddatblygiad y maes e.e. *Arts and Health*⁶ a *Journal of Applied Arts & Health*⁷ yn gyfryngau allweddol i rannu arferion da, datblygu dulliau ymchwil cydnabyddedig a chodi ymwybyddiaeth yn rhyngwladol. Nid yw'r erthyglau a gyhoeddir mewn cyfnodolion o'r fath yn canolbwyntio ar y prif wledydd sy'n arloesi ac yn cynnig arweiniad rhyngwladol yn unig e.e. Prydain, UDA ac Awstralia, ond yn hytrach ceir enghreifftiau o astudiaethau sy'n edrych ar ddatblygiad y maes mewn gwledydd sy'n newydd i'r maes.⁸ Fodd bynnag, ystyrir Prydain ar flaen y gad yn hybu datblygiadau ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles,⁹ gyda nifer o ymchwilwyr o Loegr yn derbyn cydnabyddiaeth ryngwladol am eu gwaith yn y maes.

Arweinwyr Prydeinig

Yn ystod cynhadledd ryngwladol 'The Art of Good Health and Wellbeing', Melbourne yn 2010, derbyniodd Mike White un o wobrau'r '2010 Awards of Excellence' am ei gyfraniad arbennig i faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn rhyngwladol, ac yn arbennig am gynnig:

[a] beacon of light that draws attention to arts and health [projects] that are occurring [in England].¹⁰

⁴ The Society for Arts in Healthcare, www.thesah.org (cyrchwyd ar 26/7/2012).

⁵ Arts and Health Australia, www.artsandhealth.org (cyrchwyd ar 26/7/2012).

⁶ *Arts & Health, An International Journal for Research, Policy and Practice* (Taylor & Francis), cyfnodolyn â gyhoeddir mewn cydweithrediad â The Society for Arts in Healthcare (UDA).

⁷ *Journal of Applied Arts & Health* (Intellect), cyfnodolyn a sefydlwyd yn 2010 o dan olygyddiaeth Dr Ross Prior o Brifysgol Northampton.

⁸ Ceir erthyglau sy'n edrych yn benodol ar ddatblygiad y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn Norwy, Sweden a Chanada, a cheir astudiaethau achos o brosiectau mewn gwledydd megis yr Eidal, Sbaen, Seland Newydd a Siapan, sy'n dangos fod y maes yn dechrau datblygu yn y gwledydd hynny hefyd.

⁹ Mae Therapi Cerdd hefyd ar ei fwyaf cydnabyddedig ym Mhrydain, gyda rhai o brif ganolfannau Therapi Cerdd y byd wedi eu lleoli yn Llundain e.e. Canolfan Nordoff-Robbins.

¹⁰ Trawsgrifiad o fideo ar-lein o wobrau'r gynhadledd, a geir ar eu gwefan: www.artsandhealth.org (cyrchwyd ar 26/7/2012).

Mae hyn yn allweddol bwysig ar gyfer rhannu arferion da a datblygiad pellach y maes i'r dyfodol. Yn yr un modd, derbyniodd Clive Parkinson o Brifysgol Fetropolitanaid Manceinion gydnabyddiaeth am Arweinyddiaeth Ryngwladol yn y Celfyddydau ac Iechyd yng ngwobrau'r flwyddyn ganlynol (2011). Nododd Margret Meagher, cyfarwyddwraig Rhwydwaith Arts & Health Australia gyfraniad neilltuol Parkinson i'r maes yng nghyd-destun:

Arts and Health from a policy perspective, from a promotional perspective, from a media perspective, from a research perspective, and from a practical perspective in terms of conceptualising what Arts and health represents to the global community.¹¹

Mae'r ffaith fod Mike White yn gweithio yn un o'r prif ganolfannau sy'n cyfrannu at ymchwil Llywodraeth Prydain yn y maes,¹² a Clive Parkinson yn un o'r enwau mwyaf blaenllaw yn Lloegr yn sgîl ei waith ym Mhrifysgol Fetropolitanaid Manceinion,¹³ yn brawf o'r arbenigedd a geir ym Mhrydain,¹⁴ ac o flaengaredd y maes yn y parthau hyn. Ymddengys fod llygaid y byd ar faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ym Mhrydain yn bennaf ac adlewyrchir hynny yn amlygrwydd yr arbenigwyr o Loegr sy'n siaradwyr gwadd mewn cynadleddau rhyngwladol. Ategir hyn gan arbenigwr yn y maes o Loegr:

[There are] a number of projects going on there [Australia] – if I'm honest, I don't think it's as advanced as it is in the UK, because I think it's quite embedded here, in pockets.¹⁵

Mae bodolaeth y Cynllun Gweithredu (2009) yn awgrymu fod Cymru yn un o'r pocedi lle mae'r maes yn ffynnu. Er hyn, awgryma teitl erthygl sy'n edrych ar rai o'r prif ddatblygiadau

¹¹ Fideo ar-lein o'r gwobrau, a geir ar wefan y gynhadledd: www.artsandhealth.org (cyrchwyd ar 26/7/2012).

¹² Canolfan y Dyniaethau Meddygol, Prifysgol Durham.

¹³ Canolfan Arts for Health, Prifysgol Fetropolitanaid Manceinion. Mae ei gyhoeddiadau yn cynnwys: Parkinson, 'Big Society: Arts, Health and Well-Being', 19-23; Parkinson, 'Invest to Save: Arts in Health – Reflections on a 3 year period of research and development in the North West of England', 40-60.

¹⁴ Ceir nifer o unigolion a chanolfannau sy'n arloesi yn y maes yn Lloegr. Nodir yn Clift *et al*, 'The State of Arts and Health in England', 6-7, fod yr holl awduron yn enghreifftiau o'r rhain. Yn ogystal â Mike White o Ganolfan y Dyniaethau Meddygol, Prifysgol Durham a Clive Parkinson o Arts and Health, Prifysgol Fetropolitanaid Manceinion, maent yn cynnwys Stephen Clift o Ganolfan Ymchwil Sidney de Haan, Paul M. Camic o Raglen Seicoleg Clinigol, Prifysgol Eglwys Crist Caergaint, Brian Chapman o raglen LIME, Manceinion, Gavin Clayton o The Clore Leadership Programme, Llundain, Norma Daykin o Gyfadran Iechyd a Gwyddorau Bywyd, Prifysgol Gorllewin Lloegr, Bryste, Guy Eades o gynllun Healing Arts, Newport, Ynys Wyth, Jenny Secker o Gyfadran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Prifysgol Anglia Ruskin, Caergrawnt a Theo Stickley o Ysgol Nyrsio, Prifysgol Nottingham.

¹⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac arbenigwr ar y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn Lloegr, Tachwedd 2009.

yn y maes ym Mhrydain ac a gyhoeddwyd yng nghyfnodolyn *Arts & Health* mai Lloegr yw gwir ganolbwynt y datblygiadau a wneir yn y maes.¹⁶

Gwendidau Cymru a Phrydain

Cydnabyddir fod rhai elfennau allweddol yn parhau ar goll yn y maes ym Mhrydain ar hyn o bryd. Er bodolaeth rhai rhwydweithiau yn Lloegr i greu cysylltiadau rhwng y rhai sy'n gweithio yn y maes, ac i hyrwyddo cysylltiadau a digwyddiadau perthnasol e.e. London Arts and Health Forum,¹⁷ parhau i aros am ail-sefydlu rhwydwaith genedlaethol i'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles y mae Prydain, a hynny yn dilyn diflaniad y rhwydwaith ddiwethaf (National Network for the Arts in Health) yn 2006 oherwydd problemau cyllido.¹⁸ Rhybuddia Clift *et al* fod llawer o waith eto i'w wneud, er bod i'r maes sail gadarn yn Lloegr:

Currently, arts and health projects can be found across the length and breadth of the country ... While significant progress has also been made towards establishing the credibility of the arts and health agenda in the context of health and social care services ... there is still some way to go to convince central policy makers of the need to adequately support the arts and health sector.¹⁹

Ac eithrio'r canolfannau arloesol sy'n ymchwilio i'r maes ym Mhrydain, parhau mae'r arfer o gynnal prosiectau Celfyddyd mewn Iechyd a Lles ar lefel *ad hoc*. Adlewyrcha hyn y sefyllfa yng Nghymru. Er pwysiced ac arwyddocaol yw'r Cynllun Gweithredu (2009), mae'r sylw a wnaed gan Angela Tillcock ar ran Cyngor Celfyddydau Cymru yn 2005, sy'n nodi'r angen i sicrhau cyllid a chynllunio manwl er mwyn gwella'r arlwy *ad hoc* oedd yn bodoli yng Nghymru ar y pryd, yn parhau'n berthnasol i Gymru heddiw.²⁰

Er i'r Cynllun Gweithredu (2009) gynnig argymhellion a mesurau pendant er mwyn cyrraedd y ddelfryd a nodwyd gan Tillcock uchod, cyfyd nifer o gwestiynau ynghylch y Cynllun Gweithredu wedi iddo gael ei gyhoeddi.

¹⁶ Clift *et al*, 'The State of Arts and Health in England', 6-35.

¹⁷ www.lahf.org.uk (cyrchwyd ar 26/7/2012).

¹⁸ White, *Arts Development in Community Health*, t. 32.

¹⁹ Clift *et al*, 'The State of Arts and Health in England', 25.

²⁰ Tillcock, *Adolygiad o Weithgareddau Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru*, t. 5.

Grwpiau ffocws y Cynllun Gweithredu (2009)²¹

Er mwyn trafod y prif ddigwyddiadau sydd ar waith ar lawr gwlad, ac i gywain gwybodaeth am farn y rhai sy'n gweithio yn y maes am gynnwys a chyfeiriad y Cynllun Gweithredu (2009), cynhaliwyd pedwar grŵp ffocws ledled Cymru ym mhis Hydref a Thachwedd 2009, o dan arweiniad Rosemary Edwards o Gyngor Celfyddydau Cymru. Ystyriwyd y grwpiau ffocws fel cyfle da i nodi'r blaenoriaethau ar gyfer datblygu'r maes, a fforwm i drafod y gost o'u gweithredu. Yn wir, ni welwyd y ffactorau hyn yn y Cynllun Gweithredu (2009), a nodwyd yn y grwpiau ffocws fod hyn yn wendid sylfaenol.²² Cylchredwyd crynhoad o brif gryfderau a gwendidau'r maes yng Nghymru i bawb a fynychodd y gweithdai drwy gyfrwng e-bost, ac ystyriwyd hynny fel man cychwyn ar gyfer sefydlu rhwydwaith electroneg a fyddai'n gyswllt rhwng ymarferwyr yn y maes yng Nghymru.

Diffyg rhwydwaith Gymreig

Nodwyd yn gyffredinol fod arfer dda o rannu gwybodaeth ymhlith mentrau wedi ei sefydlu ar raddfa leol. Fodd bynnag, cam amlwg ac allweddol ymlaen fyddai sefydlu rhwydwaith neu gronfa ddata o bobl sy'n gweithio yn y maes, er mwyn ei gwneud yn haws i rwydweithio a chreu partneriaethau ar lefel genedlaethol a rhyng-genedlaethol yn y pen draw. Byddai angen cyfeirlyfr i fynd gyda'r rhwydwaith hon, a fyddai'n mapio gweithgareddau ac ymarferwyr sy'n gweithio ar draws Cymru. Nodwyd y dylai hyn fod ar gael ar y we, gan nad oes gwybodaeth ar-lein ar gael am weithgareddau cenedlaethol yng Nghymru ar hyn o bryd.

Ymchwil a thystiolaeth i godi ymwybyddiaeth

Nodwyd hefyd yr angen i gyflwyno gwaith ymchwil a thystiolaeth o effeithiolrwydd y Celfyddydau mewn lechyd a Lles mewn ffordd glir ac effeithiol, er mwyn i'r neges gael ei lledaenu i'r mannau priodol. Nodwyd er enghraifft fod gwaith ymchwil i brosiectau celfyddydol mewn iechyd²³ a gomisiynwyd gan yr Awdurdod Addysg Iechyd [Health Education Authority] – adroddiad a ganmolir gan White am fod yr ymchwil cyntaf a

²¹ Derbyniwyd rhestr o'r prif bwyntiau a godwyd yn y grwpiau ffocws, a'r wybodaeth sy'n sail i'r adran hon, drwy gyfrwng e-bost a anfonwyd gan Rosemary Edwards o Gyngor Celfyddydau Cymru yn dilyn y grwpiau ffocws (Derbyniwyd ar 30/11/2009). Cafwyd amlinelliad o'r pwyntiau a godwyd yng nghyfarfodydd y grwpiau ffocws yn Aberystwyth (9/10/2009), Caerfyrddin (22/10/2009) Bangor (5/11/2009), a Chaerdydd (12/11/2009). Roedd yr awdur hefyd yn bresennol mewn tri o'r grwpiau ffocws.

²² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Rosemary Edwards, Cyngor Celfyddydau Cymru, Tachwedd 2009.

²³ Health Development Agency, *Art for Health: A review of practice in arts-based projects that impact on health and well-being* (London, 2000).

gyhoeddwyd gan gyfundrefn iechyd²⁴ – ar gael i’w lawrlwytho ar wefan NICE [National Institute for Health and Clinical Excellence].²⁵ Yn sgîl hyn, mae’r maes yn cael ei hyrwyddo mewn lleoliad amlwg a gydnabyddir o fewn y maes iechyd, yn hytrach nag ymhlith ymarferwyr celfyddydol yn unig. Nodwyd yn gyffredinol y dylai Cyngor Celfyddydau Cymru wneud mwy o ymdrech i hyrwyddo’r sector yn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, ac y dylent bwysu i gael lle amlycach iddo yn y maes iechyd. Dylid pwysleisio, er enghraifft, fuddion y celfyddydau wrth arbed arian i’r Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Awgrymwyd na ddylai hyn ganolbwyntio’n unig ar iechyd meddwl, ac y dylid cynnwys sectorau eraill, megis gwasanaethau cymdeithasol ac addysg. Yn yr un modd, awgrymwyd y dylai gweithgareddau a gynhelir yn y maes yng Nghymru e.e. cynadleddau, fod ag agweddau gwyddonol iddynt, er mwyn denu gweithwyr ac ymarferwyr o feysydd meddygol, yn hytrach na chelfyddydol yn unig.

Cwrs Therapi Cerdd

Blaenoriaeth amlwg o safbwynt y Therapiau Celfyddydol oedd sefydlu cwrs Ôl-radd yn y Therapiau Celfyddydol, nod sydd bellach wedi ei gwblhau. Nodwyd y dylai fod gan Brifysgolion rôl i’w chwarae yn gyffredinol wrth ddatblygu hyfforddiant ar gyfer ymarferwyr, a datblygu sail tystiolaeth ar gyfer y maes yng Nghymru drwy werthuso prosiectau sy’n bodoli, a datblygu ymchwil ansoddol a meintiol effeithiol. Awgrymwyd y dylid gwneud cysylltiadau rhwng Prifysgolion a Byrddau Iechyd er mwyn datblygu a hwyluso ymchwil o’r fath.

Cyllideb i’r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles

Un o’r prif wendidau a nodwyd fodd bynnag oedd nad oes unrhyw gyllideb ynghlwm wrth y Cynllun Gweithredu (2009), ac yn sgîl hyn ymddengys y bydd yn anodd gwireddu amcanion y Cynllun heb gefnogaeth ariannol. Nodwyd y byddai’n fuddiol, petai arian yn cael ei glustnodi, i greu swydd ar gyfer Swyddog y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ym mhob ardal o Gymru, er mwyn sicrhau fod cysylltiadau yn cael eu gwneud rhwng Cyngor Celfyddydau Cymru a’r Gwasanaeth Iechyd Gwladol, ac er mwyn datblygu prosiectau newydd ym mhob ardal.

²⁴ White, *Arts Development in Community Health*, t. 29.

²⁵ Gellir lawrlwytho’r ddogfen ar wefan.

www.nice.org.uk/aboutnice/whoweare/aboutthehda/hdapublications/art_for_health.jsp (cyrchwyd ar 25/7/2012).

Gweithredu'r Cynllun

Cynhaliwyd y grwpiau ffocws yn fuan wedi cyhoeddi'r Cynllun Gweithredu (2009), a chynrychiola'r ymatebion uchod y farn a'r teimladau am y maes yn syth wedi'r cyhoeddiad. Er mwyn ystyried i ba raddau y gweithredwyd ar y Cynllun Gweithredu (2009) ers hyn, cysylltwyd yn uniongyrchol ag Adran Strategaethau'r Llywodraeth²⁶ yn Awst 2011. Cafwyd ymateb sy'n datgelu'r modd y gweithredwyd ar nodau'r Cynllun Gweithredu, a hynny yn ôl pum categori'r Cynllun.²⁷

Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd

Rhwydwaith Hybu Iechyd Meddwl Cymru

Yn 2009, ymaelododd Cyngor Celfyddydau Cymru â Rhwydwaith Hybu Iechyd Meddwl Cymru Gyfan. Mae'r rhwydwaith a gefnogir gan Lywodraeth Cymru a'r Gwasanaeth Iechyd gwladol yn gweithio i gynyddu dealltwriaeth y cyhoedd o iechyd meddwl, o dan arweiniad bwrdd cynghori proffesiynol. O ganlyniad crëwyd cyswllt â hwy er mwyn cyhoeddi erthyglau perthnasol yn ymwneud â'r maes ar wefan Rhwydwaith Hybu Iechyd Meddwl.²⁸ Yn yr un modd, ymddangosodd rhai cyfeiriadau at y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles eisoes mewn rhifynnau o'r cyfnodolyn *Hybu Iechyd Meddwl Cymru*, sef cylchlythyr chwarterol y rhwydwaith a gyhoeddir ers Hydref 2007.²⁹ Mae'r cylchlythyr wedi ei dargedu ar gyfer ymarferwyr yn y maes, ac felly mae'n ffordd effeithiol o godi ymwybyddiaeth o ddigwyddiadau celfyddydol yn y maes, rhannu prosiectau sy'n enghreifftiau o arfer dda a hyrwyddo'r maes ymysg y rhai sy'n ymdrin â'r maes yn eu gwaith beunyddiol.

²⁶ Cangen Polisiâu Celfyddydau, Adran Diwylliant, Chwaraeon a Chyfyngau, Llywodraeth Cymru, Parc Cathays, Caerdydd.

²⁷ Gohebiaeth ag Allyn Davies, Rheolwr Datblygu Polisi a Strategaeth y Celfyddydau, Adran Diwylliant, Chwaraeon a Chyfyngau Llywodraeth Cymru, ar ran Huw Lewis AC a Lesley Griffiths AC (18 Awst 2011). Gweler Casgliad y traethawd hwn am fwy o wybodaeth am ddatblygiadau ar y Cynllun Gweithredu a wnaed ers Awst 2011.

²⁸ <http://www.iechydmeddwlycyhoedd.org> (cyrchwyd ar 17/7/2012). Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, 12, o dan adran Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd.

²⁹ 'Geiriau sy'n Gwella', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 9 (2009): 10-11; 'Oriellau ar gyfer Iechyd a Lles Meddwl Gwell', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 12 (2010): 7-8; 'Paentio Greddfoll', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 12 (2010): 7-8; 'Dylunio Cynhwysol ar gyfer Mynd Allan i'r Awyr Agored', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 13 (2011): 11; 'How the lights Gets In 2011: Gŵyl Athroniaeth a Cherddoriaeth y Gelli', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 14 (2011): 11-12; 'Arteffact – Sut y gall amgueddfeydd wella eich iechyd meddwl', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 15 (2011): 6-7; Therapiau'r Celfyddydau'n cael Gwobr Cydnabod Llwyddiant Llywodraeth Cymru 2011', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 16 (2011): 4-5.

Ein Dyfodol Iach

Ymddangosodd y Cynllun Gweithredu (2009) hefyd yn Strategaeth 'Ein Dyfodol Iach',³⁰ sy'n arwydd o ymrwymiad Llywodraeth Cymru i hyrwyddo'r maes. Strategaeth ar y cyd rhwng Her Iechyd Cymru a'r Llywodraeth ydyw gyda'r bwriad o wella iechyd a lles ar draws Cymru, gan anelu at gadw pobl yn iach am gyfnod hirach a chael gwared ar wahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol, ymysg ffactorau eraill. Nodir ganddynt chwe prif faes sydd angen eu datblygu erbyn 2020,³¹ a nodir yn y strategaeth y gall y celfyddydau fod o gymorth er mwyn gwireddu'r targedau hyn:

Mae meysydd polisi, fel tai, datblygu cynaliadwy, trafndiaeth, diwylliant a chwaraeon, addysg a sgiliau, datblygu economaidd, a materion gwledig, yn gallu cyfrannu'n sylweddol at iechyd a lles ... Gwelir y cysylltiad rhwng iechyd a meysydd polisi eraill mewn dogfennau strategol fel y Strategaeth Cerdded a Beicio, y Cynllun Gweithredu ar Gyrchu'n Lleol, Strategaeth Troseddwyr Ifanc Cymru, a Chynllun Gweithredu'r Celfyddydau ac Iechyd.³²

Gwelir o hyn fod y Cynllun Gweithredu (2009) wedi llwyddo i dreiddio i mewn i bolisiau ym maes iechyd a lles, a thrwy hyn yn codi ymwybyddiaeth o werth y celfyddydau mewn meysydd ehangach.

Un arall o ofynion y Cynllun Gweithredu (2009) oedd yr angen i gydnabod buddsoddiad busnesau a sefydliadau yn y celfyddydau ac iechyd sy'n cyfrannu at gyflawni'r Safon Iechyd Gorfforaethol, h.y. dulliau o ddefnyddio'r celfyddydau yn y gweithle er mwyn gwella iechyd a lles gweithwyr.³³ Cynhaliwyd digwyddiad rhwydwaith y Safon Iechyd Gorfforaethol yn Stadiwm y Mileniwm ym mis Mai 2009 mewn partneriaeth â Chelfyddydau a Busnes Cymru, elusen sy'n gweithio i sefydlu partneriaethau rhwng busnesau a digwyddiadau celfyddydol.³⁴ Noda'r Llywodraeth i hyn arwain at gael cwmni Admiral Insurance i ddefnyddio'r celfyddydau yn y gweithle, gyda 3,500 o'u staff.³⁵ Rhoddwyd sylw i hyn yng nghylchlythyr

³⁰ Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 12, o dan adran Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd.

³¹ Iechyd a lles gydol oes, cymunedau iach cynaliadwy, cael iechyd a lles yn nod i bawb, cryfhau'r dystiolaeth a monitro cynnydd, atal ac ymyrryd yn fuan a lleihau annhegwch ym maes iechyd.

³² Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Ein Dyfodol Iach* (Caerdydd, 2009), t. 19.

³³ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 13.

³⁴ Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 12, o dan adran Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd.

³⁵ Gohebiaeth ag Allyn Davies, Rheolwr Datblygu Polisi a Strategaeth y Celfyddydau, Adran Diwylliant, Chwaraeon a Chyfrngau Llywodraeth Cymru, ar ran Huw Lewis AC a Lesley Griffiths AC (18 Awst 2011). Marc

Rhwydwaith y Safon Iechyd Gorfforaethol, *Y Safon: Newyddion am Iechyd yn y Gweithle o Gymru Gyfan*, yn haf 2009, sy'n nodi fod cwmni Admiral wedi eu hannog i ddechrau côr a hyfforddiant llais ar gyfer eu staff er mwyn hybu iechyd a lles.³⁶ Dyma brawf fod y Cynllun Gweithredu (2009) wedi arwain at annog a datblygu prosiectau celfyddydol y tu hwnt i'r maes iechyd, a thrwy hyn fod theori hybu iechyd ar waith.

Cynhadledd y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Atal, Ymyrryd a Gweithredu Creadigol

Cynhaliwyd cynhadledd gan Gyngor Celfyddydau Cymru yng Nghanolfan y Mileniwm, Caerdydd, ar y 4ydd o Fawrth, 2010, o dan y teitl 'Cynhadledd y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Atal, Ymyrryd a Gweithredu Creadigol'.³⁷ Cafwyd cyfraniad i'r gynhadledd gan y Gweinidog Diwylliant³⁸ a'r Gweinidog Iechyd³⁹ ar y pryd, yn ogystal â chyflwyniadau gan arbenigwyr ac ymarferwyr yn y maes e.e. Dai Smith, Cadeirydd Cyngor Celfyddydau Cymru, ac Alison Mercer a Karen Brett, Artistiaid Preswyl yn Ysbyty Gwynedd. Rhoddwyd hefyd gyfle i fynychu gweithdai arbenigol fel rhan o'r gynhadledd, er mwyn trafod ag eraill yn yr un sefyllfa a derbyn cyngor ar faes penodol o fewn i'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. Roedd y rhain yn cynnwys gweithdai ar ddatblygu strategaethau lleol, datblygu'r celfyddydau mewn lleoliadau gofal iechyd, hyrwyddo'r Celfyddydau ac Iechyd, y Therapiau Celfyddydol ac anghenion datblygu personol ar gyfer ymarferwyr.⁴⁰ Nodwyd mai prif fwriad y gynhadledd oedd rhoi cyfle i ymarferwyr rwydweithio ymysg ei gilydd gan drafod materion sy'n codi o'r Cynllun Gweithredu (2009), a chynnig atebion ymarferol ynglŷn â hyn.⁴¹ Fodd bynnag, un o brif wendidau'r gynhadledd oedd mai ymarferwyr ym myd y celfyddydau, yn hytrach na'r maes iechyd oedd mwyafrif y mynychwyr, er i'r digwyddiad gael ei hysbysebu fel cynhadledd ar gyfer:

[g]weithwyr proffesiynol ym maes iechyd, llywodraeth leol a'r celfyddydau.⁴²

safon a osodir gan Lywodraeth Cymru ar gyfer hyrwyddo safonau iechyd yn y gweithle yw'r Safon Iechyd Gorfforaethol.

³⁶ 'Cyflogwyr yn ymchwilio i'r celfyddydau, iechyd a busnes da', *Y Safon: Newyddion am Iechyd yn y Gweithle o Gymru Gyfan*, 19 (2009): 8.

³⁷ Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 12, o dan adran Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd.

³⁸ Alun Ffred Jones AC.

³⁹ Edwina Hart AC.

⁴⁰ Datganiad i'r wasg ar Wefan Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru www.wcva.org.uk/diary/12503.html?diablo.lang=cym (cyrchwyd ar 24/7/2012).

⁴¹ Ibid.

⁴² Hysbyseb a dderbyniwyd dros e-bost gan Rosemary Edwards ar 7/1/2010.

Nodwyd y gwendid amlwg hwn gan nifer o artistiaid a gyfwelwyd ar gyfer yr ymchwil presennol, yn ogystal ag yn yr ymateb i'r grwpiau ffocws a nodwyd uchod. Dywed un ymarferwr o dde Cymru:

There's no point in having another conference if all you're having is the arts communities there saying 'yes, arts in health is a terribly good idea', and we're all wonderful and we do great work' – which is all true, but unless fairly senior people from the health side are there, then I don't see what we get out of it.⁴³

Eto i gyd, llwyddodd y gynhadledd i wireddu un o argymhellion y cynllun, a chafwyd cyfle prin i rai sy'n gweithio yn y maes ar draws Cymru i rwydweithio a rhannu profiadau ac arferion da.

Pwyntiau nad ydynt wedi eu cyflawni

Nid oedd pob un o argymhellion y cynllun ar gyfer maes y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd wedi eu gwireddu erbyn Awst 2011, a nodwyd fod y bwriad i annog ysgolion cynradd ac uwchradd i ddefnyddio methodoleg theatr mewn addysg a chanu i gefnogi'r cwricwlwm Addysg Bersonol a Chymdeithasol a Chynllun Ysgolion Iach,⁴⁴ yn dal ar y gweill. Yn, ogystal nodwyd nad yw'r compendiwm ar y Celfyddydau ac Iechyd⁴⁵ wedi ei gyflawni eto. Byddai cyhoeddi dogfen o'r fath yn gam allweddol ymlaen yn y broses o hyrwyddo'r maes, a thrueni na weithredwyd ar y pwynt hwn o gwbl, er i'r Cynllun Gweithredu nodi y byddai wedi ei gyhoeddi erbyn 2010.⁴⁶

Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd

Celfyddyd Iechyd Da: Gwella Profiad y Claf

Yn 2009, cyhoeddwyd adnodd sy'n deillio o ofynion y Cynllun Gweithredu (2009), sef llyfryn *Celfyddyd Iechyd Da: Gwella Profiad y Claf*.⁴⁷ Bwriad yr adnodd hwn oedd cynnig canllawiau i leoliadau gofal iechyd ynglŷn â'r modd y dylid mynd i'r afael â phrosiectau celfyddydol.

⁴³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac ymarferwr o dde Cymru, Tachwedd 2009.

⁴⁴ Un o'r pwyntiau gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 13, o dan adran Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd.

⁴⁵ Un o'r pwyntiau gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 13, o dan adran Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd. Nodwyd fod y cyhoeddiad hwn yn ddibynnol ar ddatblygu rhwydwaith electroneg, er mai'r gobaiith cychwynnol oedd y byddai wedi ei gyhoeddi yn 2010.

⁴⁶ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, tt. 12-13.

⁴⁷ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Gwella Profiad y Claf: Celfyddyd Iechyd Da* (Caerdydd, 2009). Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 16, o dan adran Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd.

Rhoddir canllawiau ymarferol allweddol ar gyfer gweithio yn y maes, fel y modd y dylid trefnu rhaglen gelfyddydol, cyllido prosiectau, gweithio gydag artistiaid, a gwerthuso prosiectau.⁴⁸ Yn ogystal, cynhwysir rhestr adnoddau a chyfeiriadau rhai sy'n darparu gwasanaeth yn y maes, a llyfryddiaeth ar gyfer darllen pellach. Os beirniadwyd y Cynllun Gweithredu (2009) am fod yn waith arwynebol, ceir ymdrech drylwyr yn y cyhoeddiad hwn i roi arweiniad manwl a phendant o'r hyn sydd ei angen ar gyfer darparu prosiectau celfyddydol effeithiol mewn lleoliadau gofal iechyd. Gellir cymharu'r cyhoeddiad hwn â rhai a gyhoeddwyd gan Gyngor Celfyddydau Lloegr megis *A Prospectus for arts and health*,⁴⁹ sydd hefyd yn gosod canllawiau i rai fyddai'n awyddus i ddatblygu prosiectau celfyddydol ym maes iechyd. Dengys hyn fod Cymru yn efelychu arferion da a phatrymau cenedlaethol wrth ddatblygu prosiectau o'r fath. Gwendid y cyhoeddiad Cymreig, fodd bynnag, yw na cheir astudiaethau achos benodol o brosiectau celfyddydol ym maes iechyd, fel yr hyn a geir mewn cyhoeddiadau cyfatebol yn Lloegr.⁵⁰ Byddai cynnwys gwybodaeth o'r fath yn cyfoethogi'r ddogfen ac yn gyfrwng i rannu arferion da. Er hyn, efallai y teimlir fod y wybodaeth hon wedi ei thrafod eisoes yng Nghymru, gan i Angela Tillcock gynnwys astudiaethau achos cynhwysfawr o brosiectau celfyddydol mewn iechyd yn y cyhoeddiad a ymddangosodd yn 2005.⁵¹

Synau Iachus

Yn ogystal â chyhoeddiad *Celfyddyd Iechyd Da*,⁵² mae'r Llywodraeth yng Nghymru yn parhau i ariannu cynllun 'Synau Iachus' sy'n cynnig arlwy gerddorol fyw mewn lleoliadau gofal iechyd,⁵³ a nodwyd i 858 o gyngherddau gael eu cynnal gan 11,865 o berfformwyr, i gynulleidfa o 38,778 rhwng ei sefydlu ym Mawrth 2009 a Gorffennaf 2011.⁵⁴

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Arts Council England, *A Prospectus for arts and health*.

⁵⁰ Ibid., Arts Council England, *The Arts, Health and Well-being*.

⁵¹ Tillcock, *Archwiliad o Weithgareddau Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru*.

⁵² Cyngor Celfyddydau Cymru, *Gwella Profiad y Claf*. Ymddangosodd y cyhoeddiad bron i flwyddyn yn ddiweddarach na'r disgwyliad gwreiddiol.

⁵³ Gweler Pennod 5: 'Un Cam yn Ormod?'. Roedd hyn yn cyflawni pwynt gweithredu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, 17, o dan adran Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd.

⁵⁴ Gohebiaeth ag Allyn Davies, Rheolwr Datblygu Polisi a Strategaeth y Celfyddydau, Adran Diwylliant, Chwaraeon a Chyfyngau Llywodraeth Cymru, ar ran Huw Lewis AC a Lesley Griffiths AC (18 Awst 2011).

Pwyntiau nad ydynt wedi eu cyflawni

Ceir nifer o ofynion eraill yn y Cynllun Gweithredu nad ydynt wedi eu gwireddu hyd yn hyn.

Yn eu plith, nodir yr angen i sefydlu:

cronfa ddata electronig o enghreifftiau o arferion addawol o gelfyddydau mewn lleoliadau gofal iechyd yn y DU ac yn Rhyngwladol.⁵⁵

Ategir yma'r galw a nodwyd yn y grwpiau ffocws, ac ymddengys fod un o'r prif anghenion ar lawr gwlad eto i'w gyflawni. Yn yr un modd, byddai sefydlu cyfeirlyfr electronig yng Nghymru o artistiaid ac ymarferwyr celfyddydol a fyddai ar gael i weithio ar brosiectau o'r fath yn adnodd gwerthfawr i ddwyn sylw a chydlynu'r maes yn genedlaethol.⁵⁶ Er hyn, petai'r rhwydwaith yn dod i fodolaeth, byddai angen bod yn ofalus wrth ystyried y modd y byddai cerddorion ac artistiaid yn cael eu grwpio. Dylid sicrhau fod yr ymarferwyr sydd yn gymwys i weithio fel therapyddion cerdd, cerddorion cymunedol, neu fel cerddorion mewn lleoliadau gofal iechyd gael eu cynnwys mewn adrannau annibynnol, gyda disgrifiad manwl o ddiben a phwrpas pob adran.

Byddai creu gwefan ar gyfer cronfa ddata o'r fath yn gyfle euraid i hyrwyddo'r maes yng Nghymru, ac yn ganolbwynt ar gyfer datblygiadau Cymreig o'r fath. Byddai'n cynnig cyfle i greu cysylltiadau ac annog cydweithio rhwng sefydliadau aml-ddisgyblaethol (e.e. sefydliadau gwyddonol a chelfyddydol), gan rannu arferion da o safbwynt ymchwil safonol a gwaith ymarferol. Nodwyd gan Lywodraeth Cymru yn Awst 2011 ei bod yn y broses o'i sefydlu, yn ddibynnol ar ddatblygu rhwydwaith electronig. Y mae'n allweddol bwysig y cyflawnir y pwynt gweithredu hwn yn effeithiol er mwyn hybu datblygiad a rhyngweithiad pellach yn y maes yng Nghymru.

Enhancing the Healing Environment

Nod arall y Cynllun Gweithredu (2009) sydd ar waith yw cynnal cysylltiadau â rhaglen 'Enhancing the Healing Environment' The Kings Fund. Elusen a sefydlwyd yn 1897 sy'n gweithio i hybu a gwella systemau iechyd yn Lloegr yw The King's Fund. Lansiodd rhaglen 'Enhancing the Healing Environment' ganddynt yn 2000, gyda'r bwriad o wella'r amgylchedd

⁵⁵ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, 17.

⁵⁶ Un o'r pwyntiau gwireddu a nodwyd yn *Ibid.* o dan adran Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd.

mewn lleoliadau gofal iechyd.⁵⁷ Erbyn 2005, llwyddodd yr elusen hon i gyrraedd dros gant ac ugain o ymddiriedolaethau drwy gyfrwng oddeutu cant a hanner o brosiectau penodol.⁵⁸ Y nod yn ôl y Cynllun Gweithredu (2009) yw mabwysiadu'r rhaglen yng Nghymru pan fydd cyllid yn caniatáu.⁵⁹ Rhagwelir y byddai datblygiad o'r fath yn allweddol ar gyfer hybu'r celfyddydau mewn lleoliadau gofal iechyd i'r dyfodol, ac yn fodd i wella'r naws ac amgylchedd ynddynt.

Y Celfyddydau Cymunedol ac Iechyd

Rhwydwaith electronig

Un o'r prif gamau a osodwyd yng nghategori y Celfyddydau Cymunedol ac Iechyd yn y Cynllun Gweithredu (2009) oedd sefydlu rhwydwaith electronig ar gyfer artistiaid cymunedol. Gwelir eto'r pwysigrwydd o greu rhwydwaith electronig gynhwysfawr ar gyfer y maes yng Nghymru, a'i harwyddocâd i gyflawni gofynion y Cynllun Gweithredu yn llawn. Nid yn unig y mae datblygiad o'r fath yn allweddol bwysig ar gyfer codi ymwybyddiaeth o'r maes ymysg y cyhoedd, ond mae hefyd yn gyfle i rai sy'n gweithio yn y maes gydweithio â'i gilydd. Mae rhwydwaith ar-lein yn arbennig o addas gan ei fod yn fodd i sichrau fod cysylltiadau yn cael eu diweddarau'n gyson a bod gwybodaeth am ddigwyddiadau a phrosiectau'n cael ei rannu'n gyson. Cydnabyddir y gwnaethpwyd ymdrech i fraenaru'r tir ar gyfer sefydlu rhwydwaith o'r fath. Yn Awst 2011, er enghraifft, gweithredodd Cyngor Celfyddydau Cymru Cymru ar yr angen i ddwyn 'cyhoeddusrwydd i argaeledd cyrsiau hyfforddi y celfyddydau ac iechyd ar gyfer artistiaid cymunedol'⁶⁰ drwy:

sefydlu grŵp e-bost o unigolion a sefydliadau sydd â diddordeb ar gyfer dosbarthu gwybodaeth.⁶¹

Hwn oedd y cam cychwynol yn y broses o sefydlu rhwydwaith o'r fath,⁶² ond ni chafwyd unrhyw ymgais i gael datblygiadau pellach wedi'r dechreuad addawol hwn.

⁵⁷ Sarah Waller, 'King Fund's Enhancing the Healing Environment Programme' (2005), 1. Ffynhonnell: Cyfarwyddiadur y GIG, www.enhancingthehealingenvironment.org.uk (cyrchwyd ar 19/1/2012).

⁵⁸ Ibid.

⁵⁹ Un o'r pwyntiau gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 17, o dan adran Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd.

⁶⁰ Gohebiaeth ag Allyn Davies, Rheolwr Datblygu Polisi a Strategaeth y Celfyddydau, Adran Diwylliant, Chwaraeon a Chyfringau Llywodraeth Cymru, ar ran Huw Lewis AC a Lesley Griffiths AC (18 Awst 2011).

⁶¹ Ibid.

Gŵyl Gwanwyn

Cam arall a nodir yn y Cynllun Gweithredu ar gyfer Celfyddydau Cymunedol ac Iechyd yw cadarnhau parhad yn y gefnogaeth ariannol ar gyfer Gŵyl Gwanwyn, sy'n dathlu creadigrwydd ymysg pobl hŷn, a llwyddwyd i sicrhau cyllid ar gyfer yr ŵyl hyd at 2013.⁶³

Y Therapiau Celfyddydol

Sefydlu hyfforddiant

Er y cyfyd gwahaniaeth barn am le Therapi Cerdd o fewn i faes Cerddoriaeth mewn Iechyd, ymdrechwyd yn y Cynllun Gweithredu (2009) i hybu a datblygu'r maes yng Nghymru, ac mae'r ymdrechion hynny yn dechrau dwyn ffrwyth. Noda'r Llywodraeth fod ymchwilio i gyfleoedd ar gyfer sefydlu hyfforddiant therapiau celf yng Nghymru wedi ei wireddu,⁶⁴ drwy gyfrwng y cwrs MA newydd ar Therapi Cerdd a sefydlwyd ym Mhrifysgol Casnewydd o fis Medi 2011 ymlaen o dan arweiniad y therapydd cerdd Liz Coombes.⁶⁵

Roedd hwn yn gam allweddol yn natblygiad y maes yng Nghymru, yn dilyn dod â'r unig gwrs oedd ar gael, yn Y Coleg Cerdd a Drama Brenhinol yng Nghaerdydd, i ben.

Cydweithio gydag artistiaid

Nodir hefyd y gwnaethpwyd ymdrech i gynnig cyfleoedd i therapyddion celf gydweithio gydag artistiaid ac ymarferwyr ar brosiectau celfyddydau mewn Iechyd, fel ag a nodwyd yn y Cynllun Gweithredu (2009). Cyfeirir at hyn fel enghraifft o arfer da yng nghyhoeddiad *Celfyddyd Iechyd Da*, wrth drafod y modd y dylid rheoli gwaith artist:

Dylid nodi trefniadau atebolrwydd a rheoli llinell clir ar gyfer artistiaid sy'n gweithio mewn lleoliadau gofal Iechyd. I'r rhai fydd yn gweithio'n uniongyrchol gyda chleifion, dylid pennu rheolwyr llinell sy'n weithwyr Iechyd penodol, fel Therapyddion Celf.⁶⁶

⁶² Byddai sefydlu rhwydwaith o'r fath yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 19, o dan adran Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd.

⁶³ Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 19, o dan adran Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd. Gweler Pennod 6: 'Y Cylch Dieflig' am fwy o wybodaeth am Ŵyl Gwanwyn.

⁶⁴ Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 21, o dan adran Proffesiynau Therapiau Celf.

⁶⁵ Cwrs rhan-amser dros gyfnod o 3 blynedd a gynigir yma. Am fwy o wybodaeth, gweler gwefan y cwrs: <http://www.newport.ac.uk/study/postgraduate/courses/Pages/MusicTherapyMA.aspx> (cyrchwyd ar 17/7/2012).

⁶⁶ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Gwella Profiad y Claf*, t. 8.

Atega hyn y farn ar lawr gwlad ymhlith ymarferwyr a therapyddion sydd wedi cydweithio ar brosiectau o'r fath, sy'n nodi'r buddion a geir wrth i therapyddion cerdd gydweithio a rhoi arweiniad i gerddorion cymunedol sy'n gweithio ar brosiectau ym maes iechyd a lles.⁶⁷

Proses casglu data y Gwasanaeth Iechyd Gwladol

Nodir hefyd y cynhwysir y Therapiau Celfyddydol ym mhroses casglu data flynyddol y Gwasanaeth Iechyd Gwladol ar gynllunio'r gweithlu, gyda'r nod o gyfoethogi'r gwasanaeth ym maes y Therapiau Celfyddydol.⁶⁸ Fodd bynnag, ni roddir mwy o wybodaeth ynglŷn â pha mor effeithiol y bu'r datblygiad hwn i ymestyn yr arlwy. Gan fod cynifer o therapyddion cerdd Cymru yn cael eu gorfodi i ddod o hyd i waith y tu hwnt i'r Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol, a thu hwnt i'r ffin yn Lloegr ar brydiau, gellir dadlau nad oedd y cam hwn yn un mor effeithiol ac mor gadarnhaol â'r hyn y gobeithiwyd.

Y Celfyddydau yn y Dyniaethau a Gofal Iechyd

Cydnabod diwylliant, hanes ac iaith

Nodir fod enghreifftiau o arferion da yn bod yng Nghymru ac y paratowyd canllawiau yng nghyhoeddiad *Celfyddyd Iechyd Da*⁶⁹ i sicrhau – yn unol â gofynion y Cynllun Gweithredu, fod mentrau'r Celfyddydau ac Iechyd yn cydnabod ac yn ystyried diwylliant lleol, hanes ac iaith y lleoliad.⁷⁰ Rhaid nodi serch hynny nad yw'r Gymraeg yn cael unrhyw gydnabyddiaeth arall yn y Cynllun Gweithredu. Er hyn, mewn rhai ardaloedd o Gymru, byddai gweithredu'r prosiectau celfyddydol trwy gyfrwng y Gymraeg neu yn ddwyieithog yn gwbl allweddol. Mewn ardaloedd lle mae darpariaeth y celfyddydau mewn iechyd eisoes wedi'i hen sefydlu e.e. yng Ngwynedd,⁷¹ dylid ymdrechu'n benodol i fireinio'r gwasanaeth, a darparu ar gyfer y cyhoedd dwyieithog yn effeithiol. Nodir gan nifer sy'n ymwneud â'r maes mor allweddol ac angenrheidiol yw'r gallu i siarad Cymraeg wrth weithio yn y maes dan sylw. Dywedwyd am arlwy Therapi Cerdd yng Ngwynedd:

⁶⁷ Gweler Pennod 4: 'Y Groesffordd Gerddorol' am fwy o wybodaeth.

⁶⁸ Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 21, o dan adran Proffesiynau Therapiau Celf.

⁶⁹ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Gwella Profiad y Claf*.

⁷⁰ Roedd hyn yn cyflawni pwynt gwireddu a nodwyd yn Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 24, o dan adran Y Celfyddydau yn y Dyniaethau Gofal Iechyd.

⁷¹ Yn bennaf yn sgîl gwaith y therapydd celf Liz Aylett sy'n arwain ar ddatblygiadau y Celfyddydau mewn Iechyd yng Nghymru.

Gyda phlant ag anghenion arbennig, [mae] cyfathrebu yn anodd, ac yn aml ar y cyfathrebu mae'r anhawster mwya'. Ac os mai Cymraeg yw iaith yr aelwyd, mae hyd yn oed yn fwy pwysig i blant ag anghenion arbennig, i'r [ychydig] iaith sy'n digwydd yn y sesiwn, i fod yn y Gymraeg.⁷²

Ategir hyn gan gerddorion eraill sy'n gweithio ar brosiectau celfyddydol yn y gymuned, sy'n pwysleisio mor allweddol yw'r gallu i gyfathrebu gyda grŵp yn eu mamiaith e.e.:

Again, it's about engaging with the group, and if you're engaging with a group in their second language, then that's entirely wrong, certainly there are people we've worked with who are fluent in English and Welsh, and I would expect them to use it when and if.⁷³

Dyma ystyriaeth greiddiol wrth ystyried y diwylliant a'r iaith Gymraeg, ac mae nifer o ymchwilwyr ym maes ieched wedi nodi pwysigrwydd cydnabod iaith a diwylliant yn y Gwasanaeth Iechyd, ac nad yw'n cael y sylw dyladwy yn y gwasanaethau sydd ar gael yng Nghymru heddiw. Dywed y Seicolegydd a'r Seicotherapydd Dilys Davies na roddir digon o sylw i anghenion siaradwyr Cymraeg gan y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru. Noda nad oes digon o weithwyr yn gallu'r iaith, ac y gallai hyn gael effaith andwyol ar gleifion.⁷⁴ Pwysleisia'r Cynllun Gweithredu (2009) fod potensial arbennig i'r celfyddydau i wella dealltwriaeth y gwasanaeth ieched o'r diwylliant a'r iaith Gymraeg, a thrwy hynny ddangos mwy o barch ac urddas i'w cleifion.

Anghenion pellach

Gwelir fod y Cynllun Gweithredu (2009) wedi bod yn allweddol wrth arwain y ffordd at brosiectau, gweithgareddau a chyhoeddiadau newydd ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. Ond mae nifer o bwyntiau eto i'w cyflawni er mwyn i'r Cynllun gyrraedd ei lawn botensial.

Cydweithio traws-sefydliadol

Ar sail ymateb Llywodraeth Cymru i ddatblygiad y Cynllun Gweithredu (2009) cesglir mai'r prif ddatblygiad sydd eto i'w gweithredu yw sefydlu rhwydwaith electronig, a fyddai'n gam allweddol ymlaen i hyrwyddo'r maes. Y tu hwnt i Gymru, ymddengys y sefyllfa Brydeinig yn

⁷² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yng Ngwynedd, Ionawr 2010.

⁷³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ag ymarferwraig yn ne Cymru, Ionawr 2010.

⁷⁴ Davies, 'Arwyddocâd yr Iaith Gymraeg a'i Diwylliant yn y Gwasanaethau Gofal Iechyd', t. 25.

gymharol fregus o safbwynt cydweithio, yn enwedig yn sgîl diflaniad y fforwm cenedlaethol Brydeinig (National Arts in Health Network). Er hyn, ceir ymdrechion cadarnhaol i annog mwy o gydweithio, gyda'r bwriad o gynnwys Cymru a'r Alban yn ogystal â Lloegr. Noda Clive Parkinson:

We're trying to develop collaboratively. All the regions around England, are working together with the London Arts in Health forum. We've got a grant for 2 years to try and get another National Arts in Health Network ... One of the things I'd be interested in is looking at Scotland and Wales ... and trying to work together... I'd hate for anyone to become ghettoised, lost and alone, because there is a community ... and there are a lot of us out there beavering away doing good work, inspiring work, and nobody knows anything about it, they just crack on and do it. I think that's the use of networks, when networks can be good.⁷⁵

Pwysleisia hyn mor gwbl angenrheidiol yw gwireddu'r nod o sefydlu rhwydwaith electronig o artistiaid ac ymarferwyr celfyddydol sy'n gweithio yn y maes yng Nghymru, yn y gobaith y byddai hyn yn arwain at sefydlu cymuned sy'n arbenigo yn y Celfyddydau mewn lechyd a Lles o gyfeiriad gwaith ymarferol ac ymchwil.

Y mae rhwydweithiau o'r fath eisoes yn bodoli mewn rhai ardaloedd penodol o Brydain⁷⁶ sy'n enghreifftiau da o'r modd y defnyddir cyfryngau electronig i gysylltu artistiaid, hyrwyddwyr ac elusennau â'i gilydd. Pan ddaw'r rhwydwaith i fodolaeth yng Nghymru, bydd angen sicrhau ei fod yn cyrraedd ymarferwyr o alwedigaethau sy'n uniongyrchol gysylltiedig â'r maes iechyd yn ogystal â'r celfyddydau. Mae dirfawr angen am sefydlu'r math hwn o adnodd yng Nghymru, gan mai pytiog iawn yw'r cydweithio a geir ar hyn o bryd. Dywed Swyddog Celfyddydol sy'n gweithio i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol mewn ardal o dde Cymru:

I don't know what's happening out there – we do have a poor relation in Wales, I think. Every health board is very isolated, and how they get funding for various things, I really don't know.⁷⁷

⁷⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Clive Parkinson, Prifysgol Fetropolitanidd Manceinion, Tachwedd 2009.

⁷⁶ e.e. London Arts in Health Forum (www.lahf.org.uk, cyrchwyd ar 26/7/2012) ac Arts in Health North West (www.artsforhealth.org/network, cyrchwyd ar 26/7/2012).

⁷⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Swyddog Celfyddydol gyda'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn ne Cymru, Chwefror 2010.

Noda ymarferwraig arall o dde Cymru mor ddibynol y mae datblygiadau ym maes y celfyddydau mewn iechyd ar arweinyddiaeth unigolion gweithgar, ac mai'r unigolion allweddol hyn sy'n gyfrifol am ddatblygiad gwirioneddol y maes:

It's a very personality based profession. That's good and bad in both ways. If you've got a person behind a project who's committing to it for a long period of time it can drive it and make the partnerships for it to work ... you've got the sustainability. But when that partnership falls apart ... then the foundations aren't there to sustain it. So it really does depend on champions.⁷⁸

Byddai rhwydwaith genedlaethol yn adnodd a fyddai'n annog arbrofi gyda dulliau newydd o werthuso ac ymchwilio er mwyn gwerthuso a phrofi llwyddiant y celfyddydau mewn iechyd. Byddai hefyd yn fodd o gael sectorau amrywiol i weithio gyda'i gilydd. Er mwyn sefydlu partneriaethau ac ysgogi datblygiadau i'r dyfodol, dywed ymarferwraig o dde Cymru ei bod yn hanfodol i bob sector ystyried y modd y mae eu gwaith yn gor-gyffwrdd â sectorau eraill:

I think there needs to be a lot more cross-over between these things. We tend to strand things, saying 'that's the arts, that's education, and that's health'. Actually, there are so many ways that we could cross back and forth between all those things and look at it more as a community, and think how we can pull all of these things together, what does this community need, what would benefit them, and how do we pull all of that in to benefit everybody. But it's hard to do that, because the Government has little strands of money, and departments.⁷⁹

Dim ond drwy ddenu sylw cynrychiolwyr o wahanol sectorau am fuddion eang y celfyddydau, gan greu un gymuned gydweithredol, y mae modd datblygu'r maes ymhellach mewn gwirionedd, a rhoi iddo'i gydnabyddiaeth haeddiannol, yn hytrach na'r gydnabyddiaeth *ad hoc* sydd iddo yng Nghymru heddiw.

Mwy o fuddsoddiad ariannol

Fel y rhagwelwyd yn y grwpiau ffocws, un o wendidau amlwg y Cynllun Gweithredu yw absenoldeb unrhyw ffynonellau ariannol, sy'n groes i'r hyn a awgrymwyd oedd ei angen yng nghyhoeddiad Tillcock.⁸⁰ Ni cheir ymrwymiad i fuddsoddi yn y maes na chyfeiriad at

⁷⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ac ymarferwraig o dde Cymru, Tachwedd 2009.

⁷⁹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor o dde Cymru, Ionawr 2010.

⁸⁰ Tillcock: *Adolygiad o Weithgareddau Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru*.

ffynonellau ariannol posibl yn y Cynllun Gweithredu (2009),⁸¹ sy'n arwydd o ddiffyg ymroddiad Llywodraeth Cymru i'r maes. Ni ellir disgwyl i'r maes dyfu yn ei arlwy nac yn y gydnabyddiaeth a roddir iddo heb fuddsoddiad cychwynnol, er mwyn bod yn sail i ymchwil yn y maes. Gan na sefydlwyd eto ddull cadarn ac effeithiol o bwysu a mesur llwyddiant, y mae angen buddsoddi mewn ymchwil i fraenaru'r tir ar gyfer y dyfodol. Cyfeirir at waith ymchwil a wnaed ym Mhrifysgol Fetropolitanaid Manceinion ar gyfer prosiect *Invest to Save*⁸² fel enghraifft brin o waith ymchwil a wnaed yn dilyn buddsoddiad y Trysorlys i wella gwasanaethau'r cyhoedd yng ngogledd-orllewin Lloegr. Canolbwyntiwyd ar chwech o brosiectau celfyddydol yng ngogledd-orllewin Lloegr dros gyfnod o ddwy flynedd. Bwriad y cynllun oedd dod o hyd i ffyrdd addas o werthuso'r prosiectau gan gasglu tystiolaeth gadarn o fuddion y celfyddydau.⁸³ Cafwyd canlyniadau pellgyrhaeddol i'r ymchwil:

We found significant reduction in stress, anxiety, depression and other symptoms of ill-health, but the really interesting part of our reserach focused on what it was about these creative and cultural activities that enhanced health and well-being. In other words, it didn't just focus on illness and morbidity, but on development and transformation ... marginalised people who take part in these inspirational projects are more connected, more active and critically, more able to engage with life beyond the boundaries of illness.⁸⁴

Gwelir o hyn y modd y gall ychydig mwy o fuddsoddiad arwain at arbedion ariannol yn y pen draw. O ystyried y gydnabyddiaeth haeddiannol a roddir i'r celfyddydau wrth drafod agweddau ar iechyd a lles, mae'n bryder na wneir mwy o ymdrech gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu'r celfyddydau mewn ardaloedd lle y gwelir iechyd ar ei waethaf. Heb fuddsoddiad ariannol yn rhan o'r Cynllun Gweithredu (2009), nid oes mesurau na modelau ymchwil addas yn mynd i gael eu sefydlu, ac ni fydd yn bosibl datblygu'r maes o safbwynt statws a chydabyddiaeth. Yn y sefyllfa economaidd fregus bresennol, ymddengys fod cael ymrwymiad pellach gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cymru i ariannu ymchwil yn anochel, er mwyn sicrhau parhad a thwf y maes. Cyfeiria nifer o ysgolheigion uchel eu

⁸¹ Dylid nodi er hyn y ceir adran ar gyllid yng nghyhoeddiad Cyngor Celfyddydau Cymru, *Gwella Profiad y Claf*, sy'n edrych ar ddulliau o godi arian, ffynonellau, strategaethau codi arian a'r modd y gellir dod o hyd i gymorth o'r fath.

⁸² Amanda Kilroy, Charlotte Garner, Clive Parkinson, Carolyn Kagan & Peter Senior, *Invest to Save: Arts in Health Evaluation* (Manchester, 2007).

⁸³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Clive Parkinson, Prifysgol Metropolitan Manceinion, Tachwedd 2009.

⁸⁴ Parkinson, 'Big Society: Arts, Health and Wellbeing', 20.

parch fod rhaid sicrhau ymchwil o'r radd flaenaf, a hwnnw'n ymchwil academiaidd, yn hytrach na gwerthusiadau arwynebol:

Unless you've got the research, you can't convince people to invest in it. It's like the chicken and the egg. So I think research would actually make a case for more funding. I think they'd be my two priorities.⁸⁵

Dadleua Parkinson fodd bynnag nad oes angen canolbwyntio'n ormodol ar brofi gwerth y celfyddydau drwy gyfrwng ymchwil academiaidd. Yn hytrach, mae'n bwysicach ymgeisio i hyrwyddo'r defnydd ymarferol ohonynt mewn iechyd ymysg y cyhoedd:

There is a danger, if we report our work exclusively in academic papers, without the critical exchange of those sceptical of investment in the Arts, that we'll be seen as a closed shop. So what about risking our necks getting the conversation into the broader public arena, not wrapped up in a coded and exclusive dialect, but an accessible language, that's useful to a broader community of interest.⁸⁶

Nid honni nad oes angen gwerthuso effeithiol a chyhoeddiadau a wna Parkinson. Yn hytrach, y dylid ei wneud yn berthnasol ac o fewn cyrraedd cynulleidfa eang. Llwyddwyd drwy'r Cynllun Gweithredu (2009) i ddod â maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles i sylw amryw o sectorau, a'r cyhoedd yn gyffredinol, a thrwy hyn gellir dadlau ei fod wedi bod yn fwy effeithiol ac yn fwy ymarferol nag y byddai buddsoddiad i ymchwil academiaidd.

Ceir tystiolaeth ddiamheuol yn y Cynllun Gweithredu (2009) fod Cymru yn dangos arweiniad a blaengaredd yn y maes. O weithredu ar rai o'r prif bwyntiau sy'n weddill, gwelir fod posibiliadau mawr ar gyfer dyfodol cadarn a chynaliadwy i faes y celfyddydau mewn iechyd yng Nghymru.

Y Dyfodol i Therapi Cerdd

Er bod cyfnod cyffrous ond heriol yn wynebu'r Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn gyffredinol, mae'n eironig nad yw'r sefyllfa wedi symud ymlaen i'r graddau hyn ym maes Therapi Cerdd – proffesiwn sydd yn ei hanfod yn ymgorffori Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Er bod lle i Therapi Cerdd o fewn i fyd y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, ymddengys

⁸⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol â'r Dr Anne Borsay, Prifysgol Abertawe, Mawrth 2010.

⁸⁶ Parkinson, 'Invest to Save', t. 57.

nad yw'r maes yn derbyn yr un sylw na'r gefnogaeth angenrheidiol er mwyn datblygu ac ymestyn yng Nghymru.

Nid oes prinder ymchwil sy'n pwysleisio'r angen i hybu Therapi Cerdd ar gyfer y dyfodol yn genedlaethol ac ar lefel Brydeinig. Mewn cyhoeddiad gan MusicSpace yn 2007, ceir argymhellion pendant ar gyfer hybu'r maes ymhellach ym Mhrydain.⁸⁷ O ganlyniad i ymdrechion rhai therapyddion cerdd yn Lloegr i gynnal cynadleddau, cyrsiau hyfforddi, a hybu ymchwil ac ysgolheictod, ymddengys fod y proffesiwn yn ffynnu. Mewn cyfweiliadau rhwng yr awdur a therapyddion cerdd ar draws Cymru, derbyniwyd argymhellion am y modd y dylid datblygu'r maes i'r dyfodol yng Nghymru.

Canolfan

Un o'r awgrymiadau pennaf o gyfeiriad yr ymarferwyr a holwyd yng ngwaith ymchwil MusicSpace oedd y dylid sefydlu canolfan ymchwil a hyfforddiant ar gyfer Therapi Cerdd. Dyma ffactor a ddaeth i'r amlwg ymysg therapyddion cerdd yng Nghymru yn ogystal.⁸⁸ Nodwyd gan nifer y byddai canolfan o'r fath yn ateb Cymreig i ganolfan 'MusicSpace' ym Mryste, a Chanolfannau 'Nordoff-Robbins' yn Llundain ac yn yr Alban, er mwyn darparu cyfleoedd am swyddi a chodi ymwybyddiaeth o'r maes. Byddai'r ganolfan yn darparu hyfforddiant a chefnogaeth i therapyddion cerdd sy'n gweithio mewn ardaloedd eang, ac o gymorth i ddatblygu arlwy mewn ardaloedd lle na cheir llawer o ddarpariaeth ar hyn o bryd e.e. gogledd a gorllewin Cymru. Yn ogystal, byddai'n ganolfan ragoriaeth ar gyfer ymchwil i Therapi Cerdd yng Nghymru. Byddai hefyd yn fodd o ehangu gwasanaeth Therapi Cerdd yng Nghymru i feysydd arbenigol newydd, creu cysylltiadau pwysig gyda'r Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol, a datblygu arlwy mewn meysydd megis iechyd meddwl ac addysg.

Drwy gyfrwng canolfan o'r fath, gellid hyrwyddo proffesiwn Therapi Cerdd yng Nghymru. Awgrymwyd y byddai modd gwneud hyn drwy gynnal gweithdai a chynadleddau cyffredinol ar gyfer y cyhoedd, a fyddai yn ffordd o farchnata'r arbenigedd. Byddai hyn yn fodd o greu

⁸⁷ MusicSpace, *A Service Review of the current provision of music therapy carried out by registered music therapists in the UK*, tt. 11-14. Y prif gasgliadau oedd y dylid datblygu mwy o waith mewn meysydd penodol e.e. Awtistiaeth, datblygu strwythur gyrfa, ymchwil ac ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth [evidence-based], mwy o arian ar gyfer ymchwil, cyhoeddusrwydd, datblygu hyfforddiant, cefnogaeth i therapyddion cerdd, mwy o gydnabyddiaeth, gwasgariad tecach ar draws y wlad, mwy o rwydweithio, cefnogaeth broffesiynol i therapyddion, cydweithio, ei ddatblygu'n ddisgyblaeth broffesiynol, gweithio'n agosach gyda'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol a mwy o gynrychiolaeth genedlaethol.

⁸⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o ogledd Cymru, Hydref 2009.

swyddi, a sicrhau fod cyflogwyr o fewn y Gwasanaeth Iechyd, Adrannau Addysg a Chynghorau Lleol yn ymwybodol o botensial a chyraeddiadau'r maes, a'r buddiannau y gellir eu hennill drwy fuddsoddi ynddo. Nodwyd dylanwad y Llywodraeth yn sicrhau y cynhwysir Therapi Cerdd mewn polisiau iechyd hefyd, a'u cyfrifoldeb yn cynnig mwy o fuddsoddiad ariannol i hybu Therapi Cerdd, gydag angen sylfaenol am:

Funding from a national level downwards⁸⁹

Dywed Dan Thomas, therapydd cerdd yn ne-ddwyrain Cymru a sylfaenydd gwmni Therapi Cerdd 'Music at Work',⁹⁰ fod ystyriaethau marchnata a busnes yn allweddol ar gyfer hyrwyddo'r maes:

I think [we need to] bring something of the business approach to the structures [and] start to talk the language of the people who will fund it. It takes it away from it being a one man band ... If you're, say, working for Nordoff Robbins which is a massive charity ... or MusicSpace, there's a whole context around that person. The more that can develop hopefully the better.⁹¹

Model o Ganolfan Nordoff Robbins yn yr Alban

O'i gymharu â Chymru, mae byd Therapi Cerdd yn Yr Alban yn mwynhau llwyddiant cynyddol, yn bennaf yn sgîl gwaith arloesol elusen Nordoff-Robbins yno. Arloeswraig y maes oedd Julienne Cartwright, a sefydlodd yr arfer o ddefnyddio therapi cerdd yn ardal dwyrain Lothian o'r Alban ym 1973. Sicrhawyd cefnogaeth ariannol gan ganolfan Nordoff-Robbins yn Llundain i'w galluogi i weithio gydag oedolion â phroblemau iechyd meddwl, ac fe'i sefydlwyd fel elusen swyddogol yn yr Alban yn swyddogol ym 1996.⁹² Bellach, gwelir pedair canolfan Therapi Cerdd dan faner Nordoff-Robbins yn yr Alban heddiw,⁹³ gydag un-ar-ddeg therapydd cerdd cymwysedig yn gweithio iddynt. Mae'r elusen yn cynnig gwasanaeth arsylwi a gweithdai hyfforddi i'w therapyddion,⁹⁴ a chynhelir cynadleddau bob dwy flynedd, i rannu arferion da a chodi ymwybyddiaeth ymysg galwedigaethau ymylol eraill. Lleolir pencadlys Nordoff-Robbins ger Prifysgol Brenhines Margaret yng Nghaeredin, lle ceir cwrs

⁸⁹ Ymateb gan un therapydd cerdd sy'n gweithio yng Nghymru (Medi 2009).

⁹⁰ Gweler Pennod 4: 'Y Groesffordd Gerddorol' am fwy o wybodaeth.

⁹¹ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o dde Cymru, Rhagfyr 2009.

⁹² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Janet Halton, Nordoff Robbins yr Alban, Ionawr 2010.

⁹³ Mae'r canolfannau yng Nghaeredin, Glasgow, Fife a Dundee.

⁹⁴ Gall hyn brofi'n anodd mewn ardaloedd gwledig, fel y gwelir yng Nghymru.

MA Therapi Cerdd (2 flynedd) er mwyn denu therapyddion cerdd sydd newydd gymhwyso i mewn i'w canolfan. Y mae'r graddedigion hyn felly yn dod o dan ddylanwad a chyfarwyddyd Nordoff-Robbins wedi iddynt gymhwyso. Dywed Janet Halton, cyfarwyddwraig weithredol Nordoff-Robbins yn yr Alban:

We couldn't have expanded without having that pool of newly qualified therapists in the area ... I think it's really important, so we need to be looking more at that and working more closely with [Queen Margaret University], and ... potentially linking in with a base there, with a triad of research and practice and training to go hand in hand.⁹⁵

Ymddengys fod Therapi Cerdd yn alwedigaeth sydd ar gynnydd yn Yr Alban, gyda chydweithio agos rhwng hyfforddwyr a darparwyr.

Cydweithio rhwng canolfannau a phrifysgolion

Yn sgîl datblygiad cwrs newydd Therapi Cerdd yng Nghasnewydd,⁹⁶ y mae cyfle i Gymru efelychu'r arferion da hyn. Gobaith Heather Murray, therapydd cerdd o dde-ddwyrain Cymru, yw y bydd y cwrs Therapi Cerdd newydd ym Mhrifysgol Casnewyddyn gyfle euraid i ddatblygu darpariaeth a chydabyddiaeth i'r maes yng Nghymru:

The ideal would be a Music Therapy centre which is the hub of research, that can provide conferences and different sorts of training, Continuing Professional Development ... presentations, workshops ... It would be great if there were more music therapists – we are so few, so I think that makes it harder work for the therapists who are here. We have to be advocates and constantly selling ourselves, and I'm very aware that there are whole areas of Wales that have no music therapy at all ... it's funding, and energy, and it's who's got the energy to do all this now.⁹⁷

Ymdrechir mewn rhai ardaloedd yng Nghymru i gydweithio â sefydliadau ymchwil er mwyn rhoi mwy o hygredd i'r gwaith, sy'n arfer da ar gyfer datblygiad pellach y maes. Mae un therapydd cerdd yng Ngwynedd yn cydweithio gydag ymchwilydd ym maes Seicoleg ym Mhrifysgol Bangor, ac yn ceisio ennyn diddordeb o fewn i'r Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol. Dywed iddi gael cyfleon i gyflwyno mewn cynadleddau aml-ddisgyblaethol yn sgîl y cydweithio hwn, oedd yn cynnwys croesdoriad da o weithwyr o faes iechyd. Dywed ei

⁹⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Janet Halton, Nordoff-Robbins yr Alban, Ionawr 2010.

⁹⁶ Bydd hefyd yn cynnig Therapiau Celfyddydol eraill ar wahân i gerddoriaeth.

⁹⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur a'r therapydd cerdd Heather Murray, Chwefror 2010.

bod yn fuddiol iawn i gael profiad o ledaenu'r neges am Therapi Cerdd yn eu plith.⁹⁸ Byddai sefydlu canolfan ymchwil ar gyfer Therapi Cerdd yn ei gwneud yn haws i gydweithio traws-sectoraidd o'r fath ddigwydd, gan helpu i godi ymwybyddiaeth o'r maes o fewn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol.

Rhwydweithio a chydweithio

Yn gyffredinol, rhoddir y bai am y diffyg rhwydweithio a geir yn y maes yng Nghymru ar anawsterau daearyddol y wlad. Y mae'r diffyg rhwydweithio hyn yn peri problem, yn enwedig ymhlith y therapyddion cerdd hynny nad ydynt yn gweithio yn ne-ddwyrain Cymru. Nodwyd fod angen cysylltiadau agosach rhwng de a gogledd Cymru, ac y dylid gwneud mwy o ymdrech i gynnal digwyddiadau yn y canolbarth a gogledd Cymru, er budd therapyddion cerdd sy'n gweithio yn ardaloedd gwledig Cymru. Yn ogystal, dylid gwneud mwy o ymdrech i greu cyswllt rhwng therapyddion cerdd yng Nghymru a rhwydweithiau Prydeinig eraill e.e. y BAMT (British Association for Music Therapy), er mwyn i therapyddion cerdd Cymru gael gwell cydnabyddiaeth a chefnogaeth.⁹⁹

Gwerthuso

Yn yr un modd ag y clywir gan ymchwilwyr ym maes y celfyddydau mewn iechyd, mae profi llwyddiant Therapi Cerdd yn allweddol er mwyn sicrhau datblygiadau pellach i'r dyfodol. Ymddengys hyn fel ffactor allweddol yn ymchwil MusicSpace y cyfeiriwyd ato uchod,¹⁰⁰ ac yn yr un modd, mae'n fater o bwys arbennig ymysg therapyddion cerdd Cymru. Dywed un therapydd cerdd sy'n gweithio yn ne Cymru:

[With] a lot of the work, there's no research element. It's obviously written about formally, but it's for the internal review etc. I think research projects where you can show a benefit and you can break it down ... I think a lot of people need to know it like that, rather than just "he looked at me and he smiled", which is so important in the therapy room, but it doesn't really quantify enough for funders.¹⁰¹

⁹⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd yng ngogledd Cymru, Mehefin 2011.

⁹⁹ Daeth y BAMT i fodolaeth ym mis Ebrill 2011 ar ôl uniad y ddau sefydliad Prydeinig blaenorol: y British Society for Music Therapy a'r Association of Professional Music Therapists. Mae'r British Association for Music Therapy yn gorff Prydeinig sy'n cynnig cymorth i Therapyddion Cerdd, ac yn hyrwyddo'r maes yn genedlaethol. Am fwy o wybodaeth, gweler gwefan y BAMT: www.bamt.org (cyrchwyd ar 26/7/2012).

¹⁰⁰ MusicSpace, *A Service Review of the current provision of music therapy carried out by registered music therapists in the UK*.

¹⁰¹ Cyfweiliad di-enw gyda'r awdur presennol, Tachwedd 2010.

Atega hyn yr angen cyffredinol a geir ym maes y Celfyddydau mewn lechyd a Lles am fwy o arweiniad o safbwynt dablygu ymchwil effeithiol a chadarn, sy'n mynd i dynnu sylw buddsoddwyr. Cyfeiria eraill fod angen ymdrechu'n fwy i ddwyn y proffesiwn o'r lleoliadau gwaith i'r gymuned ehangach, er mwyn i eraill ddod yn fwy ymwybodol o ystyr a buddion Therapi Cerdd.¹⁰² Drwy gyfuno'r ddau ffactor uchod, sef codi ymwybyddiaeth a sicrhau dulliau effeithiol o werthuso gwaith, byddai modd cael dylanwad pellgyrhaeddol ar ddatblygiad y maes i'r dyfodol.

Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles i gerddorion

Gyda datblygiad y Cynllun Gweithredu (2009), mae'n naturiol y bydd Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles yng Nghymru, yn faes a fydd yn ennyn diddordeb mwyfwy o gerddorion ac artistiaid. Gellir dadlau drwy hyn fod y datblygiad yn fodd o ehangu gorwelion cerddorion yn gyffredinol, a thrwy hyn y gallai gweithio yn y maes dyfu i fod yn rhan allweddol o addysg a hyfforddiant unrhyw gerddor.

Cyfraniad Cerddoriaeth mewn lechyd a Lles at yrfa'r cerddor

O dan gynllun Live Music Now, un o'r prif fwriadau yw hyrwyddo gyrfa'r cerddor. O'r herwydd, mae'r elfen o bwysleisio hyfforddiant a chynnal datblygiad proffesiynol y perfformiwr yn allweddol. Gwelir hyn yn arbennig yn yr Alban, lle'r cynhelir gweithdai amrywiol i hyfforddi'r cerddor ar gyfer ei yrfa:

I think our role for the musicians is helping to prepare them for a full time career in music: to get their standard of performance up all the time (because everyone can always get better); to get their communication skills better and better; ... so that when they enter the profession fully, they are very well equipped to deal with a wide range of different situations and whatever comes their way. So I think we are a key part in musicians' professional development.¹⁰³

Ysywaeth, dywed rhai o'u cerddorion, er bod gallu rhoi Live Music Now ar eu *curriculum vitae*, a bod y gweithdai hyfforddi a gyfeirir atynt uchod yn hwb i'w gyrfa, fod y profiad a geir wrth berfformio mewn amrywiol leoliadau – a'r rheini gan amlaf yn lleoliadau gofal iechyd – yn gyfrwng addysg ac yn hyfforddiant ynddo'i hun ar gyfer eu gyrfa fel perfformwyr. Dywed cerddor a ymunodd â'r cynllun yn 2011:

¹⁰² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a therapydd cerdd o ogledd Cymru, Rhagfyr 2009.

¹⁰³ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Carol Main, Cyfarwyddwraig Live Music Now yr Alban, Ionawr 2010.

Pan rwyt ti'n canu'n gyhoeddus, fel arfer mae[r gynulleidfa] i gyd yn dawel, ac mae nhw'n gwranddo ac yn clapio ar y diwedd. Ond gyda [Live Music Now], mae pawb yn wahanol, does dim un lle union yr un peth – Duw a wŷr beth sy'n mynd i ddigwydd! Mae nhw'n cerdded, yn dawnsio, yn dechrau gweiddi pethau ... Mae'n brofiad da i ddod i arfer ag anwybyddu'r holl bethau hynny, a hefyd ymateb i rai o'r pethau mae pobl yn eu gweud.¹⁰⁴

Awgryma hyn fod profiadau byw o weithio yn y maes yn fodd o roi sylfaen gadarn i gerddorion ifainc fel perfformwyr, ac yn gyfrwng iddynt fwrw'u prentisiaeth, tra ar yr un pryd yn cyfrannu at les eu gwrandawyr. O ystyried hyn ymhellach, gwelir fod cerddorion sydd eisoes yn gweithio fel perfformwyr proffesiynol ar gynllun Music in Hospitals hefyd yn nodi eu bod wedi elwa'n fawr o'r profiadau a gawsent gyda'r elusen. Dywed cantores broffesiynol o Gaerdydd:

Mae wedi gwneud gwahaniaeth yn y ffordd dwi'n perfformio'n gyffredinol. Mae wedi rhoi mwy o hyder i mi edrych yn llygaid pobl wrth ganu iddyn nhw. Os wyt ti'n canu ar lwyfan, ti jyst yn gweld top pennau pobl, ti ddim wir yn edrych ar wynebau pobl, ond ti'n gorfod mewn ysbytai. Mae'n rhoi mwy o hyder i ti mewn ffordd od, a hefyd dwi wedi gorfod bod y person sy'n siarad rhwng caneuon.¹⁰⁵

Gellir dadlau felly fod y profiadau a geir wrth berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd yn unigryw, a thrwy hyn eu bod yn cynnig cyfle arbennig i gerddorion werthfawrogi a datblygu nodweddion fydd yn angenrheidiol arnynt fel perfformwyr. O ystyried maes Therapi Cerdd yn ogystal, gwelir, er bod nifer o therapyddion Cymru yn gadael eu swyddi gan symud ymlaen i broffesiynau eraill, fod y cyfleoedd wedi eu mowldio a'u paratoi yn well ar gyfer swyddi eraill. Dywed un cyn-therapydd cerdd, a chyn-aelod o 'Live Music Now', sydd bellach wedi symud ymlaen i weithio ym maes gweinyddu'r celfyddydau:

Fyddden i ddim yn dweud fy mod i wedi gadael Therapi Cerdd ar ôl yn gyfan gwbl ... yn sicr, dwi'n meddwl ei fod yn rhywbeth sydd wedi digwydd heb fy mod i'n meddwl i ddweud y gwir. Dim ond drwy fod pobl eraill yn gwneud rhyw sylw am y rhaglen, [dwi'n sylwi] fod 'na lot o bwyslais arno [yn yr arlwy yr wyf yn ei ddatblygu, drwy] gynnig cyfleoedd i'r rheini sydd ddim yn debygol o gael y cyfleoedd yma ar flaen eu bysedd, boed am resymau emosiynol, cymdeithasol, datblygiadol [neu] iechyd.¹⁰⁶

¹⁰⁴ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ag un o gerddorion Live Music Now, Awst 2011.

¹⁰⁵ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol ag un o gerddorion Music in Hospitals, Awst 2011.

¹⁰⁶ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a cherddor yng ngogledd Cymru, Ionawr 2010.

Ar sail tystiolaeth o'r fath, gwelir fod gweithio ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, naill ai drwy hyfforddi fel cerddor proffesiynol, neu fel therapydd cerdd, yn eithriadol o fanteisiol i gerddorion oherwydd ei fod yn hyfforddiant allweddol i'r unigolyn ac yn cynnig profiad unigryw a fydd o werth neilltuol iddynt yn eu gyrfa fel perfformwyr ac fel cerddorion.

Modiwlau Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles

Oherwydd y diddordeb cynyddol yn y maes, datblygwyd nifer o fodiwlau a chyrsgiau newydd ar gyfer cerddorion i'w haddysgu ac i feithrin eu profiadau. Datblygwyd dau fodiwl o'r fath yn Ysgol Cerddoriaeth, Prifysgol Bangor ym Medi 2008, ac fe'u cynhelir yn flynyddol ers hynny. Ar y naill law, rhoddir ystyriaeth academiaidd i'r defnydd o gerddoriaeth mewn iechyd a lles ar y modiwlau hyn, yn ogystal â chynnig cyfleoedd i'r myfyrwyr ddwyn profiad personol o weithio ym maes cerddoriaeth mewn iechyd.¹⁰⁷ Mewn cyfweiliadau â myfyrwyr gradd a ddilynodd y modiwlau hyn, nododd rhai iddynt ddysgu cryn dipyn am y maes, ac ennyn profiadau gwerthfawr fel cerddorion:

Dwi'n credu bod e [wedi dylanwadu arna i fel cerddor], yn enwedig, achos ni 'di cal cyfle i fynd i gwplw o lefydd gyda'r modiwl, a chi'n gweld o ran os bydden ni'n perfformio 'na, ni di dysgu lot o ran sut dyle ni ymddwyn, a falle bod e'n bwysig targedu'r gynulleidfa ayyb ... Dwi wedi dysgu lot am beth mae'n ei olygu, a dwi wedi cael braslun o beth mae'n ei drin. A dwi'n credu ... dwi ddim yn meddwl bo fi'n mynd i wneud therapi cerdd ... Mae'n edrych fel gwaith eitha penodol ac 'intense' - ond fi 'di elwa lot o'r cwrs, o ran sut mae cerddoriaeth yn effeithio ar bobl, a sut mae dewis cerddoriaeth sy'n siwtio pobl os chi'n mynd i berfformio i bobl, dwi'n credu mai dyna'r peth pwysicaf.¹⁰⁸

Nododd eraill ei fod yn gyfle i astudio agwedd unigryw ac ymarferol o'r pwnc, ac y daw o'r profiad o berfformio mewn lleoliadau gofal iechyd yn enwedig, brofiadau nas ceir drwy astudio modiwlau eraill.¹⁰⁹ Nodwyd hefyd i'r gwaith a gyflawnwyd yn ystod y modiwlau ddylanwadu ar ddewisiadau'r myfyrwyr ar gyfer gyrfa i'r dyfodol, er nad ydynt o reidrwydd am weithio ym maes Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles. Dywedodd un fyfyrwraig oedd ar fin dechrau cwrs Tystysgrif Addysg i Raddedigion:

¹⁰⁷ Mae'r perfformiadau hyn yn cynnwys perfformio mewn cartrefi henoed, ysbytai ac unedau seiciatryddol ar gyfer rhai sy'n dioddef o anhwylderau meddyliol.

¹⁰⁸ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a myfyriwr Cerddoriaeth, Mai 2011.

¹⁰⁹ Ibid.

[Mi] wnes i benderfynu gwneud [oedran] 3-6 yn lle uwchradd, achos bod mwy o 'interaction' efo plant bach ... Dwi'n meddwl mai Therapi Cerdd 'nath neud i fi ddewis rhwng uwchradd a chynradd. O'dd y sesiynau efo [y therapydd cerdd], [a] rhai o'r tasgau o'dd hi di rhoi i ni ... o'n i'n meddwl y bysw'n i wir yn hoffi gwneud hyn efo plant.¹¹⁰

Y mae datblygiadau addysgol o'r fath yn gam allweddol ymlaen i'r maes, sy'n arwydd nid yn unig fod angen hyrwyddo'r celfyddydau ym myd iechyd ond hefyd fod lle i ymestyn y cyfleoedd a geir ynddo mewn cylchoedd celfyddydol. Ceir yma gryn botensial sy'n cyfrannu at brofiad yr unigolyn a gyrfa'r cerddor.

Cerddoriaeth i weithwyr ym maes iechyd

Y Celfyddydau yn y Dyniaethau a Gofal Iechyd

Dadl sy'n codi ymysg arbenigwyr ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yw'r angen am hyfforddiant ac am allu cerddorol o statws arbennig. Er i arloeswyr ym maes Therapi Cerdd bwysleisio y dylai pob therapydd cerdd fod o'r safon cerddorol uchaf posibl, gogwydd arall a gyflwynwyd fel rhan o faes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yw'r potensial a geir i ddefnyddio cerddoriaeth ym maes iechyd, heb roi pwyslais ar y cerddor ei hun. Bellach, drwy gyfrwng cyrsiau y Dyniaethau mewn Gofal Iechyd,¹¹¹ defnyddir modelau newydd o weithio ym maes iechyd sy'n annog ystyried cefndir ac anghenion y claf fel unigolyn, yn hytrach na'r salwch y mae'n dioddef ohono yn unig. Dywed Dr Anne Borsay, uwch-ddarlithydd a thiwtor ar gwrs y Dyniaethau mewn Gofal Iechyd a gynigir ym Mhrifysgol Abertawe:

The students are mostly from health care professions. They tend to come from science background, and they're very keen to practise evidence-based medicine or whatever their speciality is. But I think over time they realise it doesn't work ...not that they want to throw the science out of the window, but that they need to do something else ... to sort of get out of the bigger circle and be able to view things from a broader area and perhaps understand things a little bit better ... And the challenge is to integrate the two perspectives ... scientific knowledge can and has to embrace personal experience and visual experience ... it's the tension between the individual and the general.¹¹²

¹¹⁰ Ibid.

¹¹¹ Gweler Anacrwsis am fwy o wybodaeth am y Dyniaethau Meddygol.

¹¹² Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a'r Dr Anne Borsay, Prifysgol Abertawe, Mawrth 2010.

Rhoddir ystyriaeth benodol i gerddoriaeth a'r celfyddydau ar y cwrs hwn, ac er bod rhai gwendidau i'w cael wrth ymdrin ag effaith cerddoriaeth,¹¹³ cydnabyddir fod lle pendant iddo yn hyfforddiant meddygon, yn enwedig wrth ddelio gyda a deall eu cleifion:

You can actually access feelings through experience and creative devices.¹¹⁴

Er mai hwn yw un o'r ffyrdd pennaf o ddatblygu'r celfyddydau yn y dyniaethau a gofal iechyd yng Nghymru, ceir hefyd enghreifftiau niferus o'r defnydd o'r celfyddydau ymhlith gweithwyr mewn lleoliadau gofal iechyd ar draws Cymru.

Cerddoriaeth i'r staff

Gwelir un enghraifft o ddefnyddio'r celfyddydau i leihau'r bwlch rhwng cleifion a meddygon yn Ysbyty Singleton, Abertawe, lle ceir nifer o brosiectau ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles. Un o'r rhain yw'r defnydd o ffotograffau sy'n cyfleu diddordebau amser hamdden yr aelodau staff (ac un o'r rhain yn cynnwys chwarae offeryn cerdd). Drwy gyfrwng cynllun o'r fath, ymdrechir i gau'r gagendor rhwng y claf a'u harbenigwyr, a'u gwneud yn bobl o gig a gwaed yng ngolwg y cleifion.¹¹⁵

Mewn rhai ardaloedd o Gymru hefyd sefydlwyd mentrau cynnig hyfforddiant cerddorol a chelfyddydol i weithwyr mewn lleoliadau gofal iechyd, er mwyn iddynt hwythau allu cynnig darpariaeth gerddorol i'r dyfodol, yn hytrach na dibynnu ar brosiectau byrdymor yn unig. Er y cyfyd cwestiynau ynglŷn â sicrhau ansawdd yr arlwy gerddorol, dadl cerddor sy'n darparu gwasanaeth hyfforddi o'r fath mewn cartrefi henoed ac unedau arbennig ar gyfer cleifion Dementia mewn ardaloedd o Wynedd yw, yn wyneb yr hinsawdd economaidd bresennol, dyma'r ffordd fwyaf effeithiol a chynaliadwy o ddatblygu arlwy gerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd:

I do think it's important. Obviously if they're not artists, you can't teach them to be artists in such a small space of time, but its just really getting them to think a bit differently about their role, because most of them are so taken up with the care role and seeing to people's physical needs, and I think you have

¹¹³ Er enghraifft, dadleuir nad yw cerddoriaeth heb eiriau mor effeithiol â cherddoriaeth gyda geiriau, ac felly gellir cwestiynu ai cerddoriaeth ynteu barddoniaeth sy'n fuddiol.

¹¹⁴ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a'r Dr Anne Borsay, Prifysgol Abertawe, Mawrth 2010.

¹¹⁵ Maent yn dueddol o ganolbwyntio ar gelf weledol yn yr ysbyty fodd bynnag, yn hytrach na cherddoriaeth.

to kind of step right out of that role and really discipline yourself to remember that there are other aspects of helping someone's quality of life.¹¹⁶

Gwerthfawrogi'r yr egwyddor hon gan elusennau sy'n gweithio yn y maes e.e. Live Music Now, sydd yn cydnabod, er bod angen i'w cerddorion hwy fod o'r safon uchaf posibl, fod modd cynnig darpariaeth fwy parhaol wrth gynnwys y staff hefyd:

Part of what we're doing [is] leaving a legacy for teachers and training the nursery teachers so they can take music forward. Obviously it's not going to be the same because they're not professional musicians, they're professional nursery staff, but we can give them ... confidence and ... material that they can work on.¹¹⁷

Mae'r angen i sicrhau dyfodol i'r maes ar gyfer therapyddion cerdd, cerddorion proffesiynol a cherddorion dan hyfforddiant yn parhau ond gwelir fod datblygu maes y Dyniaethau a Gofal Iechyd hefyd yn ddull effeithiol o sicrhau parhad yr arlwy gerddorol mewn lleoliadau gofal iechyd. Sicrhau arlwy i'r cleifion, yn hytrach nag incwm a chyflogaeth i'r cerddorion, yw'r nod mwyaf blaenllaw, gan mai er budd y claf y darperir y perfformiadau yn y pen draw, ac nid er mwyn datblygu gyrfa'r cerddor.

Casgliad

Gwelwyd yn y bennod hon fod cyfleoedd arbennig a phosibiliadau eang ar gyfer sicrhau dyfodol Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru. Ceir potensial yng Nghymru i arwain holl wledydd Ynysoedd Prydain, ac i gynllunio model a fyddai'n gymwys i'w arddangos fel model llewyrchus ar lefel ryngwladol. Ar y llaw arall, teimlir fod Cymru erbyn hyn wedi cyrraedd croesffordd yn nyfodol y maes. Drwy gyfrwng y Cynllun Gweithredu (2009) a ffrwyth llafur unigolion gweithgar, gosodwyd seiliau cadarn yng Nghymru. Yr angen bellach yw sicrhau parhad effeithiol y datblygiadau hynny.

Sefydlwyd maes Therapi Cerdd bellach fel galwedigaeth safonol, gydnabyddedig ar lefel genedlaethol ym Mhrydain yn ogystal ag ar lefel ryngwladol. Mae maes ehangach Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles hefyd wedi bwrw gwreiddiau yng Nghymru, a cheir posibiliadau eang o safbwynt datblygu'r maes i'r dyfodol. Mae'r llwybrau ar gyfer gwaith ymarferol, hyfforddiant ac ymchwil eisoes wedi eu paratoi ar gyfer datblygu'r maes yng

¹¹⁶ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a'r cerddor cymunedol Pauline Down, Mai 2010.

¹¹⁷ Cyfweiliad rhwng yr awdur presennol a Carol Main, Cyfarwyddwraig Live Music Now yr Alban, Ionawr 2010.

Nghymru. Fodd bynnag, mae'r patrwm hwn wedi derbyn ergyd yn sgîl y cynni ariannol presennol. Yn sgîl hyn, mae mwy o angen nag erioed i gydweithio, cyfathrebu a rhannu adnoddau er mwyn sicrhau parhad y maes yng Nghymru.

Nid oes rhaid i therapyddion cerdd, cerddorion proffesiynol a cherddorion dan hyfforddiant weithio yn annibynnol, ac nid oes rhaid iddynt ddilyn llwybrau gwahanol i'r dyfodol. Gallai dyfodiad y Cynllun Gweithredu (2009) fod yn baratoad ar gyfer dyfodol llewyrchus a chyffrous iawn ar gyfer llwybr Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru, ond rhaid sicrhau fod yr unigolion sy'n ei throedio yn cerdded law yn llaw.

Pennod 9

Pennod Glo

Y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru

Bu Cymru yn enwog am ei blaengaredd ym maes iechyd.¹ Tyfodd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol o ardaloedd diwydiannol de Cymru yn sgîl yr ymdeimlad fod rhaid i bawb, o ba haen cymdeithasol-economaidd bynnag, gael yr hawl i'r gofal iechyd gorau posibl. Parhaodd y cysyniad hwn yng Nghymru, a gwelir hyd yn oed heddiw fod cleifion yn derbyn presgripsiwn am ddim, sy'n wahanol i'r sefyllfa yn Lloegr. Rhydd hyn bwysau aruthrol blynyddol ar y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru. Yn sgîl sefyllfa fregus yr economi, mae'r cynni ariannol o fewn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn bygwth y gwasanaethau iechyd sydd eisoes ar gael. Mae'r angen am ystyried dulliau amgen o gefnogi a hyrwyddo ffyrdd cadarnhaol o fyw, er mwyn lleihau'r baich sydd ar y Gwasanaeth Iechyd presennol, yn fwy perthnasol nag a fu erioed o'r blaen.

Ar sail tystiolaeth, gwelwyd yn y traethawd hwn fod perthynas rhwng cerddoriaeth ac iechyd a lles yng Nghymru, a bod datblygu cerddoriaeth gymunedol yn fodd effeithiol o hybu iechyd a lles. Dylid codi'r ymwybyddiaeth o effaith gadarnhaol gweithgareddau cerddorol cymunedol ar wariant y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru. Rhaid canmol y Llywodraeth a Chyngor Celfyddydau Cymru am ymdrechu i lunio'r Cynllun Gweithredu (2009) ac am ystyried swyddogaeth a phosibiliadau'r celfyddydau yn hyn o beth. Gwelir fod sylfaen gadarn i'r maes ar lefel Gymreig, ac yn sgîl sefyllfa hanesyddol, diwylliannol, ieithyddol a chymdeithasol Cymru, mae'n berthnasol fod i'r maes Gynllun Gweithredu sy'n annibynnol o weddill ynsoedd Prydain. Fodd bynnag, cyrhaeddwyd croesffordd arall yn hanes y maes yng Nghymru erbyn hyn.

Dyfodol y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yng Nghymru

Er cystal oedd cynlluniau a gobeithion y Llywodraeth yn dilyn cyhoeddi'r Cynllun Gweithredu yn 2009, gwelir erbyn hyn nad yw'r maes yn debygol o ddatblygu ymhellach yng Nghymru yn y dyfodol agos:

As you will appreciate the financial climate is now much changed from that at the time the "Action Plan" was published ... Whilst the Welsh Government recognises the benefits that can accrue from the use of arts within both the health and wellbeing agendas, this must be seen against the current climate. In March [2012] the Ministers met and agreed that no further resources would be

¹ Y Cymro Aneurin Bevan a oedd yn Weinidog Iechyd yn Llywodraeth San Steffan rhwnt 1945 a 1951, fu'n bennaf gyfrifol am sefydlu'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol ym Mhrydain.

devoted to progressing the Action Plan, apart from those that are already in hand.²

Ond nid dyma'r sefyllfa yn Lloegr ar hyn o bryd. Gwelir yno y maes yn tyfu ac yn ymestyn, gan fanteisio ar dechnoleg fodern a rhwydweithiau cymdeithasol i hybu'r twf yn y maes. Crëodd canolfan Arts and Health ym Mhrifysgol Fetropolitanaid Manceinion³ bartneriaethau cyffrous yng ngogledd-orllewin Lloegr, ac mae cynnwys rhan gyntaf ei *Manifesto* ar gyfer dyfodol y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn y dalgylch yn arwydd addawol i'r dyfodol.⁴ Yn yr un modd, mae fforwm y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn Llundain, a ariennir yn rhannol gan Gyngor Celfyddydau Lloegr,⁵ yn parhau i hyrwyddo'r maes, ac yn cynnal gweithgareddau ymarferol i godi ymwybyddiaeth o rôl y celfyddydau mewn iechyd a les. Enghraifft o hyn yw'r wythnos 'Creativity and Wellbeing' a drefnwyd mewn gwahanol ardaloedd yn Llundain ym mis Mehefin 2012. Yn ystod yr wythnos, cynhaliwyd arddangosfeydd celf, gweithdai dawn, barddoniaeth a cherddoriaeth, yn ogystal â sesiynau oedd yn canolbwyntio ar y celfyddydau ac amrywiol gyflyrau megis dementia.⁶ Ni ellir ond dychmygu effaith datblygu rhwydwaith gydweithredol o'r fath ar gyfer ymarferwyr, arbenigwyr, hyrwyddwyr a'r cyhoedd yng Nghymru pe deuai buddsoddiad cyfatebol i'r hyn a welir yn Lloegr o gyfeiriad Llywodraeth Cymru.

Y ddadl yn erbyn datblygu y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles ymhellach

Mewn cyfnod o argyfwng ariannol, gellir dadlau fod penderfyniad Llywodraeth Cymru i atal y gwariant ar y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles yn un doeth am y tro, am ei fod yn nhÿb rhai yn ddatblygiad di-angen fyddai'n fwy derbyniol mewn cyfnod o dwf economaidd. Awgryma rhai y byddai arlwy o'r fath yn fwy perthnasol a phriodol i'r gwasanaethau iechyd preifat, lle yr anelir at ddarparu'r cynlluniau iechyd mwyaf cystadleuol. Ond yng Nghymru, lle yr ymdrechir i gynnig gwasanaethau am ddim i gleifion, anodd yw cyfiawnhau gwariant sylweddol ar adnoddau na ellir profi eu gwerth. Profwyd eisoes yn yr astudiaeth hon fod i'r celfyddydau cymunedol le a chyfraniad pwysig yng Nghymru o safbwynt diwylliannol ac

² Gohebiaeth oddi wrth Allyn Davies, Rheolwr Datblygu Polisi a Strategaeth y Celfyddydau, Adran Diwylliant, Chwaraeon a Chyfyngau Llywodraeth Cymru, ar ran Huw Lewis AC a Lesley Griffiths AC (18/4/2012).

³ Arts for Health, Prifysgol Fetropolitanaid Manceinion: www.artsforhealth.org (cyrchwyd ar 25/8/2012).

⁴ www.artshealthandwellbeing.org.uk (cyrchwyd ar 30/7/2012).

⁵ <http://www.artscouncil.org.uk> (cyrchwyd ar 30/7/2012).

⁶ www.creativityandwellbeing.org.uk (cyrchwyd ar 30/7/2012).

adlonol. Gellir dadlau mai annoeth fyddai gorfodi'r sector i weithredu mewn meysydd ehangach megis y maes iechyd, sy'n rhoi pwysau ychwanegol, di-angen ar y celfyddydau:

The subsidised cultural sector is now expected to deliver on the basis of social and economic policy targets that relate to social inclusion and local economic development strategies already in place. After all, we must not forget that the linkage of cultural policies to strategies for social inclusion and neighbourhood renewal has taken place against the backdrop of the growing popularity of what is usually referred to as 'evidence-based policy making', and the trend towards what has been dubbed 'management by measurement'. In this new climate, evidence collection has increasingly come to be seen as a necessary grounding for decision-making and policy drafting.⁷

Dadleuir gan feirniaid megis yr uchod nad oes ymchwil na thystiolaeth ddigonol ar gael eto sy'n ategu gwerth a chyfraniad y celfyddydau mewn iechyd a lles. Gellir dadlau yn sgîl hyn y gallai'r defnydd cynyddol o'r celfyddydau yng nghyd-destun iechyd a lles arwain yn y dyfodol at ddiffyg hygyrdd yn y celfyddydau a disodli ei werth cyffredinol. Yn wir, dywedir ym *Manifffesto y Celfyddydau mewn Iechyd yn Lloegr yn 2011*:

There is one thing we all know: that art's not going to change the fact we're all mortal ... we can't cheat death by painting.⁸

Rhaid pwysleisio felly, na ddylid creu sefyllfa lle y mae hybu iechyd a lles yn rhan o nod ac amcanion pob prosiect celfyddydol a ariennir gan Gyngor Celfyddydau Cymru. Canlyniad anorfod hynny fyddai tanseilio'r gwaith allweddol sy'n digwydd mewn meysydd eraill, a gallai nifer o brosiectau haeddiannol fethu â derbyn buddsoddiad am nad ydynt yn ateb gofynion iechyd.

Fodd bynnag, y mae'r penderfyniad i beidio â buddsoddi o gwbl ym maes y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles, neu yn hytrach, ddwyn buddsoddiad i ben yn dilyn gwaith paratoi arloesol, yn enghraifft o golli cyfle euraid. Dywed Alun Ffred Jones, y Gweinidog dros Ddiwylliant, y Gymraeg a Chwaraeon pan gyhoeddwyd *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru*, fod pwysigrwydd y celfyddydau i'r gymdeithas yn parhau'n allweddol bwysig, ond ei fod mewn perygl o gael ei ddibrisio yn sgîl methiant i gywain tystiolaeth ddigonol mewn modd effeithiol:

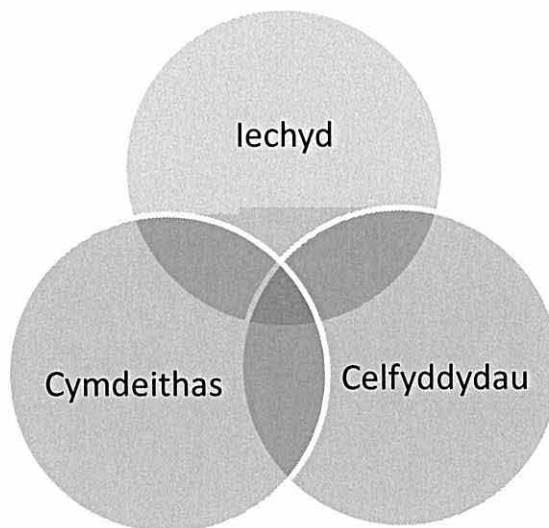
⁷ Belfiore, 'The social impact of the arts – myth or reality?', t. 41.

⁸ Clive Parkinson, *Manifffesto, a conversation on arts, health and Society* (Manchester, 2012), t. 2.

Y peryg amlwg ydi bod gweithgarwch cymunedol ... mewn perygl o gael ei anghofio gan nad oes modd mesur llwyddiant neu aflwyddiant yr hyn sy'n cael ei gynnig. Y tristwch mawr ydi bod y math yma o weithgarwch yn rhan o wead cymdeithasol y Gymru wledig rhai degawdau yn ôl a bod dirywiad y diwylliant gwirfoddol a gweithgarwch gwirfoddol hynny wedi creu sefyllfa lle mae llawer iawn o bobl yn dioddef o unigrwydd sydd yn ei dro yn gallu arwain at broblemau meddyliol, seicolegol ac anhapusrwydd cyffredinol. Nid arian ydi'r unig ateb i hynny ond yn sicr mae'n creu sefyllfa lle fydd grwpiau bregus mewn perygl o golli gwasanaeth.⁹

Rhaid derbyn nad yw cerddoriaeth yn abl i allu ateb problemau sylfaenol iechyd na chymdeithas. Cyfrifoldeb y sector iechyd yw canolbwyntio ar hybu iechyd a lles, a chanolbwynt sector y celfyddydau yw datblygu arlwy greadigol, gelfyddydol ar gyfer y gymdeithas. Fodd bynnag, fel yr awgryma'r dyfyniad uchod, rhaid cydnabod nad yw'r meysydd yn annibynnol ar ei gilydd. Mae i'r celfyddydau le pwysig mewn cymdeithas yng Nghymru ers canrifoedd, ac y mae i'r gymdeithas ddylanwad pwysig ar iechyd. Gwelir fod cyfran fechan o'r naill sector a'r llall yn gor-gyffwrdd â'i gilydd:

Ffigur 1: Iechyd, Cymdeithas a'r Celfyddydau



Gan nad oes ymchwil digonol wedi ei wneud yn y maes hwn yng Nghymru, y mae angen adfer y sefyllfa hon ar fyrder. Ystyrir ymhellach y modd y gellir ymestyn a meithrin y cyswllt sy'n bodoli rhwng y meysydd hyn isod.

⁹ Gohebiaeth oddi wrth Alun Ffred Jones AC (17/4/2012).

Dyfodol ymchwil i Gerddoriaeth mewn Iechyd a Lles yng Nghymru

Cyhoeddiadau Cymreig

Mae'r diffyg ymwybyddiaeth o faes Cerddoriaeth mewn Iechyd yn wendid amlwg yng Nghymru. Yn Lloegr, gwelwyd fod Mike White, drwy gyfrwng ei gyfrol arloesol ac unigryw *Arts Development in Community Health: A Social Tonic*¹⁰ wedi gwneud llawer i adfer y sefyllfa hon. Gan fod yng Nghymru ddatblygiadau a phrosiectau sy'n annibynnol i'r hyn a geir yn Lloegr, cyfyd yr angen am gyhoeddiad o'r fath ar lefel Gymreig – cyfrol a fyddai'n ystyried polisiâu a phrosiectau Cymreig, yn ogystal â chynnwys astudiaethau achos byd-eang, er mwyn gosod Cymru mewn cyd-destun rhyngwladol. Yn ogystal ag addysgu trwch y boblogaeth, rhagwelir y byddai cyhoeddiad o'r fath yn dwyn sylw llywodraethol i bwysigrwydd y maes, ac yn cyfrannu i'w lwyddiant a'i ddylanwad i'r dyfodol.

Gwaith ymchwil pellach

Rhagwelir fod dwy brif ffordd y gellir mynd i'r afael â datblygu ymchwil yn y maes. Mae gan Gymru swyddogaeth amlwg yn natblygiad ymchwil rhyngwladol, ac er mwyn gwneud hyn, mae angen datblygu ymchwil sy'n edrych ar gyflyrau penodol, a sicrhau fod ymarferwyr megis therapyddion cerdd yn cydweithio gydag academyddion o feysydd amrywiol. Ceir yng Nghymru ymchwil blaengar i gyflyrau sy'n cael eu cysylltu gyda cherddoriaeth e.e. ymchwil rhyngwladol Dawn Wimpory i gyflwr Awtistiaeth.¹¹ Drwy fanteisio ar yr arbenigedd hwn gellid codi proffil Cerddoriaeth mewn Iechyd a Lles, a rhoi statws fyd-eang i'r ymchwil a wneir yn y maes yng Nghymru.

Yn ogystal â'r defnydd o gerddoriaeth i drin cyflyrau penodol, cyfyd yr angen i ddatblygu ymchwil a rydd fwy o ystyriaeth i ddylanwad cerddoriaeth ar les cymdeithasol yng Nghymru. Yn hyn o beth, dylid ystyried ymhellach rôl canu corawl yn y gymuned Gymreig, drwy ddwysau'r ymchwil mewn ardaloedd penodol o Gymru. Gellid ystyried, er enghraifft, rôl canu corawl ymhlith yr ifanc yn ninasoedd Cymru wrth hybu diwylliant a hunaniaeth. Gellid hefyd gymharu cymunedau corau amatur yn Nghymru gydag ardaloedd eraill ym Mhrydain, gan ystyried a yw'r digwyddiadau cymdeithasol sydd ynghlwm wrth ganu corawl yng

¹⁰ White, *Arts Development in Community Health*.

¹¹ Gweler: Dawn C. Wimpory & Susan Nash, 'Musical interaction therapy – therapeutic play for children with autism', *Child Language Teaching and Therapy* 15 (1999): 17-28; Dawn C. Wimpory, R. Peter Hobson & Susan Nash, 'What Facilitates Social Engagement in Preschool Children with Autism', *Journal of Autism and Developmental Disorders* 37 (2007): 564-573.

Nghymru (e.e. yr ysfa am alcohol) yn dylanwadu'n waeth ar iechyd yng Nghymru nag ydyw mewn mannau eraill o Ynysydd Prydain.

Byddai modd datblygu ymchwil ymarferol yn dilyn sefydlu corau mewn ardaloedd newydd, boed mewn ardal ddifreintiedig o'r wlad tebyg i Rhondda Cynon Tâf, mewn lleoliadau gofal iechyd (e.e. ysbytai), neu mewn swyddfeydd a lleoliadau gwaith e.e. corau amser cinio yn swyddfeydd y Cyngor mewn gwahanol ardaloedd, gan werthuso'r modd y maent yn gymorth i greu'r ymdeimlad o berthyn i gymuned. Gallai ymchwil o'r fath gael ei wneud dros gyfnod cymharol hir, er mwyn ystyried y graddau y mae'r digwyddiad yn dylanwadu ar les, ac o ganlyniad, yn hybu iechyd.

Cynnig arweiniad llywodraethol

Wrth i ganolfannau ymchwil yn Lloegr ddylanwadu ar bolisiau llywodraethol, gwelir fod y galw am fwy o gydweithio rhwng academyddion yng Nghymru a Llywodraeth Cymru. Hyd yma, ymddangosodd y sefyllfa yng Nghymru yn baradocsaidd. Er bod angen mwy o arweiniad gan y Llywodraeth o safbwynt buddsoddiad ariannol, mae'r Cynllun Gweithredu (2009) yn arwydd o ymdrechion y Llywodraeth i sefydlu strategaeth heb gyflawni gwerthusiad llawn o ymateb ymarferwyr ar lawr gwlad. Drwy ystyried anghenion y rhai sydd â phrofiad o weithio yn y maes y daw dull gweithredu mwy effeithiol i rym ac y gwneir gwell defnydd o'r adnoddau ariannol cyfyng sydd ar gael yn y maes.

Lle canolog i gerddoriaeth

Nodwyd gan Putnam fod dirywiad cyfalaf cymdeithasol yn arwain at broblemau cymdeithasol dirifedi. O ystyried fod hyn yn wir, gwelir fod cerddoriaeth yn arf i weithredu ar y broblem hon yng Nghymru. Nododd Plato yn *Y Wladwriaeth* y dylid rhoi lle canolog i gerddoriaeth yn y gymdeithas ddelfrydol.¹² Gellir ond dychmygu'r math o weithgaredd y gellir ei feithrin mewn cymdeithas ddelfrydol o'r fath: cynyddu nifer yr oriau a dreulir yn astudio cerddoriaeth mewn ysgolion cynradd ac uwchradd; rhoi cyfle i bob disgybl ym mhob ysgol ddysgu chwarae offeryn cerdd a hynny yn ddi-gost; cynnig gwasanaeth Therapi Cerdd ym mhob ysgol arbennig, cartref gofal ac ysbyty drwy'r wlad; argymhell ymaelodaeth â chôr fel presgripsiwn i rai sy'n dioddef o unigrwydd, galar neu iselder ysbryd; sefydlu corau mewn canolfannau ar gyfer y di-waith, y digartref, cartrefi henoed a charchardai, yn ogystal ag

¹² Plato, *Y Wladwriaeth*, t. 95.

mewn swyddfeydd, ffatrioedd a gweithleoedd ar draws y wlad, a chynnig cyngherddau cerddorol o'r safon uchaf am ddim ar gyfer pawb mewn cymdeithas. Ai dyma oedd gweledigaeth Plato? Yn wir, a yw gweledigaeth o'r fath yn rhy naif ar gyfer cymunedau yng Nghymru'r unfed ganrif ar hugain?

Cafwyd buddsoddiad o oddeutu £34 miliwn a hanner gan Lywodraeth Cymru i Gyngor Celfyddydau Cymru yn 2011-12,¹³ tra bod y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn derbyn £5355 miliwn yn flynyddol.¹⁴ Pe gwireddid breuddwyd Richard Smith, golygydd y *British Medical Journal* yn 2002, o drosglwyddo 0.5% o wariant y Gwasanaeth Iechyd i wariant ar y celfyddydau,¹⁵ byddai dros £26 miliwn yn ychwanegol yn cael ei gyfrannu i'r celfyddydau yng Nghymru. Efallai mai hwn fyddai'r cam allweddol i gyfeiriad y gymdeithas iwtopaidd a freuddwydiai'r athronydd Groegaidd amdani. Ond hyd nes y ceir penderfyniad i wireddu, yn hytrach na thrafod, cynllun o'r fath, ni ellir ond dychmygu'r effaith pellgyrhaeddol a ddeuai wrth greu cymunedau iach.

¹³ Cyngor Celfyddydau Cymru, *Dod i Oed: Adroddiad Blynyddol 2011/12* (Caerdydd, 2012), t. 89.

¹⁴ Statistics for Wales, *NHS Expenditure Programme Budgets: 2009-10* (Cardiff, 2012).

¹⁵ Smith, 'Spend (slightly) less on health and more on the arts', 1432-3.

Llyfryddiaeth

Geiriaduron a Ffynonellau cyfeirnoddi cyffredinol

- LATHAM, Alison (ed.), *The Oxford Companion to Music* (Oxford University Press: Oxford, 2002).
- PARRY, Thomas (ed.), *The Oxford Book of Welsh Verse* (Oxford University Press: Oxford, 1962).

Llyfrau

- ALDRIDGE, David (ed.), *Music Therapy in Dementia Care* (Jessica Kingsley Publishers Ltd: London & Philadelphia, 2000).
- ALLSOBROOK, David Ian, *Music for Wales: Walford Davies and the National Council of Music, 1918-1941* (University of Wales Press: Cardiff, 1992).
- ALVIN, Juliette, *Music Therapy* (John Clare Books: London & State Mutual Books: New York, 1983).
- ASHTON, John & SEYMOUR, Howard, *The New Public Health: The Liverpool Experience* (Open University Press: Milton Keynes & New York, 1988).
- BARON, Stephen, FIELD, John & SCHULLER, Tom (eds.), *Social Capital: Critical Perspectives* (Oxford University Press: Oxford & New York, 2000).
- BASHFORD, Christina & LANGLEY, Leanne (eds.), *Music and British culture, 1785-1914: essays in honor of Cyril Ehrlich* (Oxford University Press: Oxford & New York, 2000).
- BOGDANOR, Vernon (ed.), *Joined-Up Government* (Oxford University Press for the British Academy: Oxford, 2005).
- BORSAY, Anne (ed.), *Medicine in Wales c. 1800-2000: Public Service or private Commodity* (University of Wales Press: Cardiff, 2003).
- BUNT, Leslie, *Music Therapy: An Art Beyond Words* (Routledge: London, & New York, 1994).
- BUNT, Leslie & HOSKYNS, Sarah (eds.), *The Handbook of Music Therapy* (Brunner-Routledge: Hove & New York, 2002).
- CROSSLEY-HOLLAND, Peter, *Music in Wales* (Hinrichsen Edition: London, 1948).
- CROSSLEY-HOLLAND, Peter, *'Telyn Teirtu': Myth and Magic in Medieval Wales* (Canolfan Uwch-astudiaethau Cerddoriaeth Cymru: Bangor, 1997).
- DARNLEY-SMITH, Rachel & PATEY, Helen M., *Music Therapy* (SAGE Publications Ltd: London, SAGE Publications Inc: California & SAGE Publications Ltd Pvt Ltd: New Delhi, 2003).
- DENORA, Tia, *Music in Everyday Life* (Cambridge University Press: Cambridge & New York, 2000).
- EDWARDS, Owen M. (gol.), *Ceiriog* (Hughes a'i Fab: Wrexham, 1927).
- EVANS, D. Gareth, *A History of Wales: 1815-1906* (University of Wales Press: Cardiff, 1989).
- EVERITT, Anthony, *Joining In: An Investigation into Participatory Music* (Calouste Gulbenkian Foundation: London, 1997).
- GIBBARD, Noel A., *Caniadau'r Diwygiad: Golwg ar Emynau, Penillion a Thonau'r Diwygiad 1904-5* (Gwasg Bryntirion: Pen-y-bont ar Ogwr, 2003).
- GOUK, Penelope (ed.), *Musical Healing in Cultural Contexts* (Ashgate Publishing Limited: Aldershot & Ashgate Publishing Company: Burlington, 2000).
- GRIFFITH, R.D., *Hanes Canu Cynulleidfaol Cymru* (Gwasg Prifysgol Cymru: Caerdydd, 1948).
- HALSEY, A.H., LAUDER, Hugh, BROWN, Phillip & WELLS, Amy Stuart (eds.), *Education: Culture, Economy and Society* (Oxford University Press: Oxford & New York, 1997).

- HEAL, Margaret & WIGRAM, Tony (eds.), *Music Therapy in Health and Education* (Jessica Kingsley: London & Philadelphia, 1993).
- HORDEN, Peregrine (ed.), *Music as Medicine: The History of Music Therapy since Antiquity* (Ashgate: Aldershot & Burlington, 2000).
- HORTON, Richard, *Second Opinion: Doctors, Diseases and Decisions in Modern Medicine* (Granta Publications: London, 2003).
- HUNTER, David J., *Public Health Policy* (Polity Press: Cambridge & Blackwell: Malden, 2003).
- IFANS, Dafydd & IFANS, Rhiannon, *Y Mabinogion: Diweddariad* (Gwasg Gomer: Llandysul, 1980).
- JONES, D. Gwenallt, *Ysgubau'r Awen: Cyfrol o Farddoniaeth* (Gwasg Gomer: Llandysul, 1938).
- JONES, D. Gwenallt, *Eples: Cyfrol o Farddoniaeth* (Gwasg Gomer: Llandysul, 1951).
- JONES, Emyr Wyn, *Ar Ffiniau Meddygaeth* (Gwasg Gee: Dinbych, 1971).
- JONES, Owen (gol.), *Ceinion Llenyddiaeth Gymreig Cyf. 1* (Blackie: Llundain, 1876).
- JONES, T. Gwynn, *Welsh Folklore and Folk-Customs* (D. S. Brewer: Cambridge & Rowman & Littlefield: New Jersey, 1930).
- JUSLIN, Patrin N. & SLOBODA, John A., *Music and Emotion: Theory and Research* (Oxford University Press: Oxford & New York, 2001).
- KENNY, Carolyn & STIGE, Brynjulf (eds.), *Contemporary Voices in Music Therapy* (Unipub forlag: Oslo, 2002).
- KOPIEZ, R., LEHMANN, A.C., WOLTER, I. & WOLF, C. (eds.), *Proceedings of the 5th Triennial ESCOM Conference, 8-13 September 2003* (European Society for the Cognitive Sciences of Music: Hanover, 2003).
- LEGATES, Richard T. & STOUT, Frederic (eds.), *The City Reader* (Routledge: London & New York, 2003).
- LIN, Nan, *Social Capital: A theory of Social Structure and Action* (Cambridge University Press: Cambridge & New York, 2001).
- LINDSAY, Sylvia, *A Songbird to the Heart: The Story of the Council for Music in Hospitals* (The Pentland Press: Durham, 1995).
- LUCK, Georg (trans.), *Arcana Mundi: Magic and the Occult in the Greek and Roman Worlds: A Collection of Ancient Texts* (Johns Hopkins University Press: Baltimore, 2006).
- MARANTO, Cheryl Dileo (ed.), *Music Therapy: International Perspectives* (Jeffrey Books: Pipersville, 1993).
- MARK, Michael L (ed.), *Music Education: Source Readings from Ancient Greece to Today* (Routledge: New York & London, 2002).
- MARMOT, Michael, *Status Syndrome: How your social standing directly affects your health* (Bloomsbury: London, 2004).
- MICHAEL, Pamela, *Care and Treatment of the Mentally Ill in North Wales 1800-2000* (University of Wales Press: Cardiff, 2003).
- MORGAN, Kenneth O., *Rebirth of a Nation: Wales 1880-1980* (Oxford University Press: Oxford, 1981).
- NUZUM, Eric, *'Singing in the Echo-Chamber': Music Censorship in the U.S. After September 11th* (Freemuse: Copenhagen, 2005).
- PARRY-WILLIAMS, T. H. (gol.), *Hen Benillion* (Gwasg Gomer: Llandysul, 1940).
- PAVLICEVIC, Mercédès, *Music Therapy in Context: Music, meaning and relationship* (Jessica Kingsley Publishers: London & Philadelphia, 1997).

PAVLICEVIC, Mercédès, *Groups in Music: Strategies from Music Therapy* (Jessica Kingsley Publishers: London & New York, 2003).

PAVLICEVIC, Mercédès, *Music Therapy in Children's Hospices: Jessie's Fund in Action* (Jessica Kingsley Publishers: London & Philadelphia, 2005).

PAVLICEVIC, Mercédès & ANSDELL, Gary, *Community Music Therapy* (Jessica Kingsley Publishers: London & Philadelphia, 2004).

PLATO (Cyf. D Emrys Evans), *Y Wladwriaeth* (Gwasg Prifysgol Cymru: Caerdydd, 1956).

PUTNAM, Robert, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (Simon & Schuster: New York, 2000).

RHYS, John, *Celtic Folklore, Welsh and Manx* (Clarendon press: Oxford, 1901).

RUUD, Even, *Music Therapy: A Perspective from the Humanities* (Barcelona Publishers: Gilsum, 2010).

SACKS, Oliver, *Musicophilia: Tales of Music and the Brain* (Picador: London, 2008).

SEEDHOUSE, David, *Health: The Foundations for Achievement* (Wiley: Chichester & New York, 1986).

SPILLMAN, Lyn (ed.), *Cultural Sociology* (Blackwell Publishers: Malden, 2002).

STIGE, Brynjulf, ANSDELL, Gary, ELEFANT, Cochavit & PAVLICEVIC Mercédès (eds.), *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection* (Ashgate: Farnham & Burlington, 2010).

STRUNK, Oliver (ed.), *Source Readings in Music History from Classical Antiquity to the Romantic Era* (Faber & Faber: London, 1952).

SUTHERLAND, Ian (ed.), *Health Education: Perspectives and Choices* (National Extension College: London, 1979).

WARREN, K. (ed.), *Women and Experiential Education* (Kendall/Hunt: Dubuque, 1996).

WEBSTER, Charles (ed.), *Aneurin Bevan on the National Health Service* (University of Oxford: Oxford, 1991).

WHITE, Mike, *Arts Development in Community Health: A Social Tonic* (Radcliffe Publishing Ltd: Oxford & New York, 2009).

WILKINSON, Richard, *The Impact of Inequality: How to make sick societies healthier* (Routledge: London, 2005).

WILKINSON Richard & PICKETT, Kate, *The Spirit Level: Why more equal societies almost always do better* (Allen Lane: London, 2009).

WILLIAMS, Gareth, *Valleys of Song: Music and Society in Wales, 1840-1914* (University of Wales Press: Cardiff, 1998).

WILLIAMS, Waldo, *Dail Pren* (Gwasg Aberystwyth: Aberystwyth, 1956).

Erthyglau

'Albert Visetti', *The Musical Times* 54:841 (March 1, 1913): 153-156.

Allison, Martyn, 'Delivering Better for Less', *Arts at the Heart: Cities of Culture Or Cuts? (The Nalgao Magazine)* 26 (2010): 14-15.

Ansdell, Gary, 'Community Music Therapy and the Winds of Change: A discussion paper', *Voices: A World Forum for Music Therapy* 2:2 (2002) Erthygl ar-lein: <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/83/65> (Cyrchwyd ar 10/8/2012).

Antrim, Doron H, 'Music Therapy', *The Musical Quarterly* 30:4 (October 1944): 409-420.

Ap Sion, Pwyll, 'Yn y Fro': Mudiad Adfer and Welsh Popular Song during the 1970s', *Welsh Music History* 5 (2002): 190-216.

'Apêl Cerddorion Y.M.C.A.', *Y Cerddor* XXX:353 (Mai 1918): 49.

'Arteffact – Sut y gall amgueddfeydd wella eich iechyd meddwl', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 15 (2011): 6-7.

Arts Council England, 'Arts Council England announces funding decisions and new national portfolio of arts organisations' (Datganiad i'r wasg, 30 Mawrth 2011): <http://press.artscouncil.org.uk/content/Detail.aspx?ReleaseID=1219&NewsAreaID=2>.

Ashley, Martin, 'Singing, gender and health', *Health Education* 102:4 (2002): 180-186.

Bailey, Betty A. & Davidson, Jane W., 'Amateur Group Singing as a Therapeutic Agent', *Nordic Journal of Music Therapy* 12:1 (2003): 18-32.

Bailey, Francis, 'The effects on patient well-being of music listening as a nursing intervention: a review of the literature', *Journal of Clinical Nursing* 9 (2000): 668-677.

Barnes, Gordon, 'Music in a Prisoners-of-War Camp', *The Musical Times* 85:1215 (1944): 152-153.

Batt-Rawden, Kari Bjerke, 'The benefits of self-selected music on health and well-being', *The Arts in Psychotherapy* 37 (2010): 301-310.

Baum Frances E., Bush, Robert A., Modra, Carolyn C., Murray, Charlie J., Cox, Eva M., Alexander, Kathy M. & Potter, Robert C., 'Epidemiology of participation: An Australian Community Study', *Journal of Epidemiology and Community Health* 54 (2000): 414-423.

BBC News, 'Support after third village death' (18/6/2008) Erthygl ar-lein: <http://news.bbc.co.uk/1/hi/wales/7462205.stm>.

Brock, Anita, Baker, Allan, Griffiths, Clare, Jackson, Graham, Fegan, Gillian & Marshall, David, 'Suicide trends and geographical variations in the United Kingdom 1991-2004', *Health Statistics Quarterly* 31 (2006): 6-22.

Browning, Caryl Ann, 'Using Music During Childbirth', *Birth* 27:4 (2000): 272-276.

Burack, Orah, Jefferson, Patrinila & Libow, Leslie S., 'Individualized Music' yn *Activities, Adaptation & Ageing* 27:1 (2003): 63-76.

Butterfield, Patricia G., 'Upstream Reflections on Environmental Health: An Abbreviated History and Framework for Action', *Advances in Nursing Science* 25:1 (2002): 32-49.

Bygren, Lars Olov, Konlaan, Boinkum Benson & Johansson, Sven-Erik, 'Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions', *British Medical Journal* 313 (1996): 1577-1580.

Camic, Paul, 'Playing in the Mud: Health Psychology, the Arts and Creative Approaches to Health', *Journal of Health Psychology* 13 (2008): 287-298.

Campbell, Catherine & McLean, Carl, 'Ethnic Identities, social capital and health inequalities: factors shaping African-Caribbean participation in local community networks in the UK', *Social Science and Medicine* 55:4 (2002): 643-657.

Capaldi, Nick, 'Vibrant, Dynamic and Durable', *Arts at the Heart: Cities of Culture Or Cuts? (The Nalgao Magazine)* 26 (2010): 6-7.

Cattell, V., 'Poor People, poor places, and poor health: the mediating role of social networks and social capital', *Social Science & Medicine* 52 (2001): 1501-1516.

Charles, John, 'Origins, History and Achievements of the World Health Organization', *British Medical Journal* 2 (1968): 293-296.

Child, William, 'Welsh Hymns and Hymn-Singing', *The Musical Times* 60:920 (October 1919): 536-538.

- Clift, Stephen, 'The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany', *Music Performance Research* (Special Issue: Music and Health) 3:1 (2010): 79-96.
- Clift, Stephen, Camic, Paul M., Chapman, Brian, Clayton, Gavin, Daykin, Norma, Eades, Guy, Parkinson, Clive, Secker, Jenny, Stickley, Theo & White, Mike, 'The state of arts and health in England', *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice* 1:1 (2009): 6-35.
- Clift, Stephen, Hancox, Grenville, Morrison, Ian, Hess, Bärbel, Kreutz, Gunter, Stewart, Don, 'Choral Singing and Psychological wellbeing: Quantative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey', *Journal of Applied Arts and Health* 1:1 (2010): 19-34.
- Cohen, Sara, 'Ethnography and Popular Music Studies', *Popular Music* 12:2 (1993): 123-138.
- Cohen, Gene D., Perlstein, Susan, Chapline Jeff, Kelly, Jeanne, Firth, Kimberly M. & Simmens, Samuel, 'The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health and Social Functioning of Older Adults', *The Gerontologist* 46:6 (2006): 726-734.
- Colles, H.C., 'Music in War-Time', *Proceedings of the Musical Association* 41:1 (1914): 1-15.
- Cox, Susan M., Lafrenière, Darquise, Brett-MacLean, Pamela, Collie, Kate, Cooley, Nancy, Dunbrack, Janet & Frager, Gerri, 'Tipping the Iceberg? The State of Arts and Health in Canada' *Arts & Health* 2:2 (2010): 109-124.
- 'Cyflogwyr yn ymchwilio i'r celfyddydau, iechyd a busnes da', *Y Safon: Newyddion am Iechyd yn y Gweithle o Gymru Gyfan* 19 (2009): 8.
- Davies, D. W., 'The Welsh National Opera Company', *Welsh Music* 1:6 (1960): 7.
- Davies, Evan Cynfig, 'Lle Cerddoriaeth yn yr Addoliad', *Y Cerddot* XIV:168 (Rhagfyr 1902): 130-131.
- Davies, Evan Cynfig, 'Lle Cerddoriaeth yn yr Addoliad', *Y Cerddor* XV:169 (Ionawr 1903): 2-3.
- Davies, John, 'The Contemporary Composer and the Male Choir', *Welsh Music* 1:8 (1961): 9.
- Davis, William B., 'Music Therapy in Victorian England', *British Journal of Music Therapy* 2:1 (1988): 10-15.
- Davison, James T. R., 'Music in Medicine', *The Lancet* 154 (1899): 1159-1162.
- Daykin, Norma, Bunt, Leslie & McClean, Stuart, 'Music and healing in cancer care: A survey of supportive care providers', *The Arts in Psychotherapy* 33 (2006): 402-413.
- Daykin, Norma, Orme, Judy, Evans, David, Salmon, Debra, McEachran Malcolm & Brain, Sarah, 'The Impact of Participation in Performing Arts on Adolescent Health and Behaviour: A Systematic review of literature', yn *Journal of Health Psychology* 13:2 (2008): 251-264.
- DeNora, Tia & Belcher, Sophie, "When you're trying something on you picture yourself in a place where they are playing this kind of music" – musically sponsored agency in the British retail sector', *The Sociological Review* 48:1 (2000): 80-101.
- Dickinson, A. E. F., 'What do we Want with Music in War-time?', *The Musical Times* 81:1174 (1940): 479-481.
- Di-enw, 'Mynegiant Cerddorol', *Y Cerddor* XI:122 (Chwefror 1899): 10-11.
- Di-enw, 'Mynegiant Cerddorol II', *Y Cerddor* XI:123 (Mawrth 1899): 27-28.
- Duncan, Edmondstoune, 'Music and War', *The Musical Times* 55:859 (1914): 572-574.
- Dunn, K. L., 'Sickness, healing, and opera: Wagner's Parsifal', *Medical Humanities* 32 (2006): 7-10.
- 'Dylunio Cynhwysol ar gyfer Mynd Allan i'r Awyr Agored', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 13 (2011): 11.

- Edmondson, Ricca, 'Social Capital: a strategy for enhancing health?' *Social Science & Medicine* 57 (2003): 1723-1733.
- Edwards, Bob & Foley, Michael, 'Much Ado about Social Capital', *Contemporary Sociology* 30:3 (2001): 227-230.
- Edwards, Jane, 'Music and Medicine in Ireland: A Vibrant and Developing Community of Practice', *Music and Medicine* 1:2 (2009): 117-122.
- Evans, David, 'The Effectiveness of music as an intervention for hospital patients: a systematic review', *Journal of Advanced Nursing* 37:1 (2002): 8-18.
- Evans, David Emlyn, 'Cerddoriaeth', *Y Cerddor* VIII:86 (Chwefror 1896): 9-11.
- Evans H. M. & Greaves, D., 'Medical humanities among the healing arts?' *Medical Humanities* 28 (2002): 57-60.
- Evans, Martin & Greaves, David, 'Medical Humanities' (Editorial), *Medical Humanities* 26 (2000): 1-2.
- Evans, Martin & Greaves, David, 'Medical humanities at the University of Swansea', *Medical Humanities* 27 (2001): 51-52.
- Evans, William Cynon, 'Gwasanaeth Amrywiol Cerddoriaeth III', *Y Cerddor* XXXI:371 (Tachwedd 1919): 123-124.
- Ferguson, Kristin, 'Social Capital and children's wellbeing: a critical synthesis of the international social capital literature', *International Journal of Social Welfare* 15 (2006): 2-18.
- Forsyth, Alasdair, Barnard, Marina & McKeganey, Neil, 'Musical preference as an indicator of adolescent drug use', *Addiction* 92:10 (1997): 1317-1325.
- Gardiner, James C., Furois, Michael, Tansley, Dennis P. & Morgan, Bruce, 'Music Therapy and Reading as Intervention Strategies for Disruptive Behavior in Dementia', *Clinical Gerontologist* 22:1 (2000): 31-46.
- 'Geiriau sy'n Gwella', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 9 (2009): 10-11.
- Gold, Christian, Wigram Tony & Berger, Ernst, 'The Development of a Research Design to Assess the Effects of Individual Music Therapy with Mentally Ill Children and Adolescent', *Nordic Journal of Music Therapy* 10:1 (2001): 17-31.
- Guéguen, Nicolas, Jacob, Céline, Le Guellec, Hélène, Morineu, Thierry & Lourel, Marcel, 'Sound Level of Environmental Music and Drinking Behavior: A Field Experiment with Beer Drinkers', *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 32:10 (2008): 1795-1798.
- Hacking, Sue, Secker, Jenny, Spandler, Helen, Kent, Lyn & Shenton, Jo, 'Evaluating the impact of participatory art projects for people with mental health needs', *Health and Social Care in the Community* 16:6 (2008): 638-648.
- Hamilton, C., Petticrew, M. & Hinks, S., 'Arts for Health: Still searching for the Holy Grail', *Journal of Epidemiology and Community Health* 57:6 (2003): 401-402.
- Hampshire, Katherine Rebecca & Matthijsse, Mathilde, 'Can arts projects improve young people's wellbeing? A social capital approach', *Social Science & Medicine* 71 (2010): 708-716.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXVII:316 (Ebrill 1915): 43-44.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXVIII:326 (Chwefror 1916): 18-20.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXVIII:333 (Medi 1916): 10.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXVIII: 335 (Tachwedd 1916): 139-140.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXIX:337 (Ionawr 1917): 7-8.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXIX:338 (Chwefror 1917): 17-20.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXIX:339 (Mawrth 1917) 30.

- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXIX:346 (Hydref 1917): 115-116.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXX:350 (Chwefror 1918) 17-20.
- 'Hanesion', *Y Cerddor* XXXI:361 (Ionawr 1919): 7.
- Harford, Frederick, K., 'Music in Illness' (Letter to the Editor), *The Lancet* (4 July, 1891):43.
- Harford, Frederick, K., 'Music in Illness' (Letter to the Editor), *Magazine of Music* (August 1891): 159.
- Harford, Frederick, K., 'Is Exhilarating or Soft Music Best for Individuals?' (Letter to the Editor) *The British Medical Journal* (October 1891): 770.
- Hartley, Nigel, 'The Arts in Health and Social Care – Is Music Therapy fit for Purpose?' *British Journal of Music Therapy* 22:2 (2008): 90.
- Hartley, Nigel, 'Response', *British Journal of Music Therapy* 23:2 (2009): 41.
- Heal, Margaret, 'Foreword: What do you want to be when you grow up?', *Journal of British Music Therapy* 6:1 (1992): 3.
- Heath, Iona, 'Uncertain Clarity: contradiction, meaning, and hope', *British Journal of General Practice* 49 (1999): 651-657.
- Herman, Joseph, 'Medicine: the science and the art', *Medical Humanities* 27 (2001): 42-46.
- Hillman, Sue, 'Participatory singing for older people: a perception of benefit', *Health Education* 102:4 (2002): 163-171.
- Houston, D. M., McKee, K. J., Carroll, L. & Marsh, H., 'Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people', *Ageing & Mental Health* 2:4 (1998): 328-332.
- 'How the lights Gets In 2011: Gŵyl Athroniaeth a Cherddoriaeth y Gelli', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 14 (2011): 11-12.
- Hughes, Griffith William, 'Cerddoriaeth: Myfyrdodau', *Y Cerddor* XXVI:302 (Chwefror 1914): 9-10.
- Hunter, J.E., 'Is Music a Calmative in Case of Fever?' (Letter to the Editor), *British Medical Journal* (October, 1892): 923.
- 'Hyn a'r Llall', *Y Cerddor* XXVIII:335 (Tachwedd 1916): 139.
- 'Hyn a'r Llall', *Y Cerddor* XXIX:340 (Ebrill 1917): 42.
- 'Hyn a'r Llall', *Y Cerddor* XXXI:361 (Ionawr 1919): 7.
- Hyyppä, M. T. & Mäki, J., 'Individual-level relationships between social capital and health in a bilingual community', *Preventive Medicine* 32 (2001): 148-155.
- 'Introducing the new Interview Series: the UK and a European perspective', *British Journal of Music Therapy* 17:2 (2003): 60-66.
- Jaques-Daleroze, Emile, 'Music and the War', *The Musical Times* 56:873 (November 1915): 656-657.
- Jenkins, David, 'Defosiwn y Gwasanaeth Crefyddol', *Y Cerddor* XVI:181 (Ionawr 1904): 1-3.
- Jenkins, David, 'Canu a'r Diwygiad', *Y Cerddor* XVII:195 (Mawrth 1905): 22-23.
- Jenkins, David, 'Dylanwad Canu Lleddf ac Wylofus ar Foesau', *Y Cerddor* XXVI:310 (Hydref 1914): 105-106.
- Jenkins, David, 'Dylanwad Cerddoriaeth', *Y Cerddor* XXVI:310 (Hydref 1914): 114.
- Jones, D., 'Dylanwad Cerddoriaeth ar Genedl y Cymry' *Y Cerddor* VI:66 (Mehfin 1894): 63-64.
- Jones, D., 'Dylanwad Cerddoriaeth ar Genedl y Cymry', *Y Cerddor* VI:67 (Gorffennaf 2, 1894): 74-75.

Kawachi, Ichiro, Kennedy, Bruce P., Lochner, Kimberly & Prothrow-Stith, Deborah, 'Social Capital, Income Inequality and Mortality', *American Journal of Public Health* 87:9 (1997): 1491-1498.

Kelly, Paul, 'Nalgao Arts, Health & Wellbeing Seminar, Bolton, 20 July 2010', *Arts at the Heart: Cities of Culture Or Cuts? (The Nalgao Magazine)* 26 (2010): 16.

Kickbusch, Iola, 'The contribution of the World Health Organization to a New Public Health and Health Promotion', *American Journal of Public Health* 93:3 (2003): 383-388.

Kildea, Clare, 'In Your Own Time: A Collaboration Between Music Therapy In a Large Pediatric Hospital and a Metropolitan Symphony Orchestra', *Voices: A World Forum for Music Therapy* 7:2 (2007). Erthygl ar-lein: <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/495/402>.

Kirklin D. B., 'Acquiring experience in medical humanities teaching: the chicken and egg conundrum', *Medical Humanities* 28 (2002): 101.

Knight, Jenny, 'Songs for Learning', *Nursing Standard* 23:43 (2009): 22-23.

Knight, Jenny, 'Songs for my body', *Learning Disability Practice* 12:6 (2009): 23-25.

Lasseron, M., 'Music and Medicine', *Medical Humanities* 34 (2008): 118-119.

Lewis, David William, 'Dylanwad Caniadaeth Gysegredig er Meithrin yr Ysbryd Cenhadol', *Y Cerddor* XVII:197 (Mai 1905): 47-48.

Lewis, Henry, 'Gwir werth Cerddoriaeth', *Y Cerddor* XXX:349 (Ionawr 1918): 2-3.

Lloyd, Evan David, 'Agwedd o Seicoleg Cerddoriaeth' [Papur a ddarllenwyd yng Nghymdeithas Lenyddol Capel Charing Cross Road, Llundain, Mawrth 18, 1892], *Y Cerddor* IV:45 (Medi 1892): 101-102.

Lou, Meci-Fang, 'The use of music to decrease agitated behaviour of the demented elderly: the state of the science', *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 15 (2001): 165-173.

Macnaughton, Jane, White, Mike & Stacey, Rosie, 'Researching the benefits of arts in health', *Health Education* 105:5 (2005): 332-339.

Maslow, A. H., 'A Theory of Human Motivation', *Psychological Review* 50 (1943): 370-396.

McCaffrey, Triona, Edwards, Jane & Fannon, Dominic, 'Is there a role for music therapy in the recovery approach in mental health', *The Arts in Psychotherapy* 38 (2011): 185-189.

Misstear, Rachael, 'Depression Pills prescriptions soar', *Western Mail* (1/8/11) Erthygl ar-lein: <http://www.walesonline.co.uk/news/local-news/bridgend/2011/08/01/depression-pills-prescriptions-soar-91466-29154479/#ixzz1pC3PBvFP>.

Mosher, James F., 'Transcendental alcohol marketing: rap music and the youth market', *Addiction* 100:9 (2005): 1203-1204.

Moss, Hilary, 'Reflections on Music Therapy and Arts in Health', *British Journal of Music Therapy* 22:2 (2008): 83-87.

Moss H. & O'Neill, D., 'What training do artists need to work in healthcare settings?', *Medical Humanities* 35 (2009): 101-105.

Namdeo, Anil & Stringer, Claire, 'Investigating the relationship between air pollution, health and social deprivation in Leeds, UK', *Environment International* 34 (2008): 585-591.

Nicholson, Amanda, Rose, Richard & Bobak, Martin, 'Association between attendance at religious services and self-reported health in 22 European countries', *Social Science & Medicine* 69 (2009): 519-528.

'Nodion', *Y Cerddor* XXVIII:327 (Mawrth 1916): 30.

O'Grady, Lucy, 'The Role of Performance in Music-Making', *Voices: A World Forum for Music Therapy* 8:2 (2008). Erthygl ar-lein: <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/432/356>.

- 'Oriolau ar gyfer Iechyd a Lles Meddwl Gwell', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 12 (2010): 6-7.
- 'Paentio Greddf', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 12 (2010): 7-8.
- Pahl, R., 'Some sceptical comments on the relationship between social support and well-being', *Leisure Studies* 22 (2003): 1-12.
- Parkinson, Clive, 'Invest or Save: Arts in Health – Reflections on a 3-year period of research and development in the North West of England', *Australasian Journal of Arts and Health* 1 (2009): 40-60.
- Parkinson, Clive, 'Big Society: Arts, Health and Well-Being', *Arts at the Heart: Cities of Culture or Cuts? (The Nalgao Magazine)* 26 (2010): 19-23.
- Poortinga, Wouter, 'Social relations or social capital? Individual and community health effects of bounding social capital' *Social Science & Medicine* 63 (2006): 255-270.
- Power, M., Bullinger, M. & Harper, A., 'The World Health Organization WHOQOL-100: Tests of the Universality of Quality of Life in 15 Different Cultural Groups Worldwide', *Health Psychology* 18:5 (1999): 495-505.
- Primack, Brian A., Nuzzo, Erin, Rice, Kristen R. & Sargent, James D., 'Alcohol brand appearances in US popular music', *Addiction* 107:3 (2012): 557-566.
- Procter, Simon, 'Reparative musicing: thinking on the usefulness of social capital theory within music therapy', *Nordic Journal of Music Therapy* 20:3 (2011): 242-262.
- Pugh, Cynolwyn, 'Cerddoriaeth ac Addoli', *Y Cerddor* XXX:351 (Mawrth 1918): 21-22.
- Ragneskog, Hans, Asplund, Kenneth, Kihlgren, Mona & Norberg, Astrid, 'Individualized music played for agitated patients with dementia: Analysis of video-recorded sessions', *International Journal of Nursing Practice* 7:3 (2001): 146-155.
- Russell, Richard, 'Targeting Future Partnerships', *Arts at the Heart: Cities of Culture Or Cuts? (The Nalgao Magazine)* 26 (2010): 4-5.
- Ruud, Even, 'Music and the Quality of Life', *Nordic Journal of Music Therapy* 6:2 (1997): 86-97.
- Savill, Agnes, 'Music and Medicine', *Music and Letters* 4:3 (Jul 1923): 282-289.
- Savill, Agnes, 'Physical Effects of Music', *Music and Letters* 30:1 (Jan 1958): 16-28.
- Scott, P. Anne, 'The relationship between the arts and medicine', *Medical Humanities* 26 (2000): 3-8.
- Scher, Peter & Senior, Peter, 'Research and Evaluation of the Exeter Health Care Arts Project', *Medical Humanities* 26 (2000): 71-78.
- Shoemark, Helen, 'Sweet Melodies: Combining the Talents and Knowledge of Music Therapy and Elite Musicianship', *Voices Journal* 9:2 (2009). Erthygl ar-lein: <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/347/271>.
- Silber, Laya, 'Bars Behind Bars: The impact of a women's prison choir on social harmony', *Music Education Research* 7:2 (2005): 251-271.
- Sky News, 'Hanged: 'Another Bridgend Suicide' (29/12/2008) Erthygl ar-lein: <http://news.sky.com/home/uk-news/article/15195276>.
- Smart, Gordon, 'Jenkins Soldiers On', *The Sun* (20 Dec 2010) Erthygl ar-lein: <http://www.thesun.co.uk/sol/homepage/showbiz/bizarre/3310777/Katherine-Jenkins-performs-to-troops-on-plane-after-being-unable-to-get-to-Afghanistan.html>.
- Smith, Richard, 'Spend slightly less on health and more on the arts', *British Medical Journal* 325 (2002): 1432-1433.
- Sonke, Jill, Rollins, Judy, Brandman, Rusti & Graham-Pole, John, 'The State of the Arts in Healthcare in the United States' *Arts & Health* 1:2 (2009): 107-135.

- Stachyra, Krzysztof, 'Nordoff-Robbins Music Therapy: Clive Robbins interviewed by Krzysztof Stachyra', *Voices: A World Forum for Music Therapy* 8:3 (2008). Erthygl ar-lein: <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/421>.
- Stacy, Rosie, Brittain, Katie & Kerr, Sandra, 'Singing for Health: an exploration of the issues', *Health Education* 102:4 (2002): 156-162.
- Stewart, David, 'The State of the UK Music Therapy Profession', *British Journal of Music Therapy* 14:1 (2000): 13-27.
- Stiege, Brynjulf, 'The Relentless Roots of Community Music Therapy', *Voices: A World Forum for Music Therapy* 2:3 (2002). Erthygl ar-lein: <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/98/75>.
- Stiege, Brynjulf, 'Music as a Health Resource' (Editorial), *Nordic Journal of Music Therapy* 14:1 (2005): 2.
- Stiege, Brynjulf, 'On a Notion of Participation in Music Therapy', *Nordic Journal of Music Therapy* 15:2 (2006): 121-138.
- Stige, Brynjulf, 'The Sound of Social Capital', *Voices: A World Forum for Music Therapy* (2008). Erthygl ar-lein: <http://testvoices.uib.no/?q=colstige300608>.
- Stretto, 'Priorities in the training of music therapists', *British Journal of Music Therapy* 6:2 (1992): 23-25.
- Tawe-Jones, David, 'Anian-ddelweddiaeth a Delfrydiaeth mewn Cerddoriaeth', *Y Cerddor* XXIX:340 (Ebrill 1917): 33-34.
- 'The Music in War-Time Committee: Hospital Concerts', *The Musical Times* 58:894 (August 1917): 372.
- 'Therapiau'r Celfyddydau'n cael Gwobr Cydnabod Llwyddiant Llywodraeth Cymru 2011', *Hybu Iechyd Meddwl Cymru* 16 (2011): 4-5.
- Upright, Craig Baron, 'Social Capital and Cultural Participation: spousal influences on attendance at arts events', *Poetics* 32 (2004): 129-143.
- Visetti, Albert, 'Anadlu ac Iechyd', *Y Cerddor* XXIV:287 (Tachwedd 1912): 118-119.
- Wan, Catherine Y., Rüber, Theodor, Hohmann, Anja & Schlaug, Gottfried, 'The Therapeutic Effects of Singing in Neurological Disorders', *Music Perception: An Interdisciplinary Journal* 27:4 (2010): 287-295.
- Wetherick, Donald, 'A response to Nigel Hartley's article – "the arts in health and social care – is music therapy fit for purpose?"', *British Journal of Music Therapy* 23:1 (2009): 44-45.
- Wigley, T., 'Purdeb Chwaeth mewn Cerddoriaeth', *Y Cerddor* I:11 (Tachwedd 1889): 116.
- Wimpory, Dawn C. & Nash, Susan, 'Musical interaction therapy – therapeutic play for children with autism', *Child Language Teaching and Therapy* 15 (1999): 17-28.
- Wimpory, Dawn C., Hobson, R. Peter & Nash, Susan, 'What Facilitates Social Engagement in Preschool Children with Autism', *Journal of Autism and Developmental Disorders* 37 (2007): 564-573.
- Wolf, Paul, 'The Effects of Diseases, Drugs, and Chemicals on the Creativity and Productivity of Famous Sculptors, Classic Painters, Classic Composers, and Authors', *Archives of Pathology & Laboratory Medicine* 129 (2005): 1457-1464.
- Wreford, Gareth, 'The State of the Arts and Health in Australia', *Arts & Health* 2:1 (2010): 8-22.
- Wynn, Arthur, 'I ba beth y bu'r golled hon?' *Y Cerddor* XIX:228 (Rhagfyr 1907): 130-131.

Adroddiadau a Phamffledi

- 'Agenda a Chofnodion Y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Gyfranogiad yn y Celfyddydau yng Nghymru', (Dydd Iau, Cynulliad Cenedlaethol Cymru: Caerdydd, 15 Mawrth 2012). Dogfen ar-lein: <http://www.senedd.cynulliadcymru.org/ieListDocuments.aspx?CId=299&MID=985>.
- Angus, John, *A review of evaluation in community-based art for health activity in the UK* (Health Development Agency: London, 2002).
- Angus, John & White, Mike, *Arts and Adult Mental Health Literature Review* (Centre for Arts and Humanities in Health and Medicine: Durham, 2003).
- Association of Professional Music Therapists, *Members Address List* (Association of Professional Music Therapists: London, 2009).
- Arts Care Gofal Celf, 'Arts and People- Celf a Phobl' (Pecyn Gwybodaeth anghyhoeddedig).
- Arts Council England, *The Arts, Health and Well-being* (Arts Council England: London, 2007).
- Arts Council England, *A Prospectus for arts and health* (Arts Council England: London, 2007).
- Arts Council England, *Ambitions for the arts* (Arts Council England: London, 2003).
- Bennett, Elinor, *Report on Visit to Australia* (Winston Churchill Travelling Fellowship report, November-December 1985).
- Bungay, Hilary & Skingley, Ann, *The Silver Song Club Project: A Formative Evaluation* (Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health: Folkstone, 2008).
- Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Adroddiad Blynyddol 2008/2009* (Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr: Llanfairfechan, 2009).
- Cayton, Harry, *Report of the Review of Arts and Health Working Group* (Department of Health: Leeds, 2006).
- Centre for Cities, *Cities Outlook 2011* (Centre for Cities: London, 2011).
- Centre for Economic Performance, *The Depression Report: A New Deal for Depression and Anxiety Disorders* (London School of Economics: London, 2006).
- Clift, Stephen, Hancox, Grenville, Morrison, Ian, Hess, Barbel, Stewart, Don & Kreutz, Gunter, *Choral Singing, Wellbeing and Health: Findings from a Cross-national Survey* (Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health: Folkstone, 2008).
- Clift, Stephen, Hancox, Grenville, Staricoff, Rosalia & Whitmore, Christine, *Singing and Health: A Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research* (Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health: Folkstone, 2008).
- Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau a Phobl Ifainc yng Nghymru* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 1998).
- Cyngor Celfyddydau Cymru, *Symud Ymhellach Ymlaen: Strategaeth Anabledd ar gyfer y Celfyddydau yng Nghymru* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2004).
- Cyngor Celfyddydau Cymru, *Celfyddydau yng Ngogledd Cymru 2005: Presenoldeb, cyfranogiad ac ymagweddau* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2005).
- Cyngor Celfyddydau Cymru, *Celfyddydau yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru 2005: Presenoldeb, cyfranogiad ac ymagweddau* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2005).
- Cyngor Celfyddydau Cymru, *Celfyddydau yn Ne Cymru 2005: Presenoldeb, cyfranogiad ac ymagweddau* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2005).
- Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Y Manteision i Gymru* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2007).
- Cyngor Celfyddydau Cymru, *Adroddiad Adolygu Blynyddol 2009/10 Celf ar y Blaen* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Adroddiad Adolygu Blynyddol 2009/10 Celfyddydau Gwirfoddol Cymru* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Adroddiad Adolygu Blynyddol 2009/10 Cerddorfa a Chorws Cenedlaethol Cymreig y BBC* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Adroddiad Adolygu Blynyddol 2009/10 Celfyddydau Anabledd Cymru* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Adroddiad Adolygu Blynyddol 2009/10 Galeri Caernarfon Cyf.* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Adroddiad Adolygu Blynyddol 2009/10 Live Music Now Cymru* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Adroddiad Adolygu Blynyddol 2009/10 Tŷ Cerdd* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Gwella Profiad y Claf: Celfyddyd Iechyd Da* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2009).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau yng Nghymru 2010: Agweddau, cyfraddau mynychu a chyfranogi* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2010).

Cyngor Celfyddydau Cymru, *Dod i Oed: Adroddiad Blynyddol 2011/12* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2012).

Cyngor Gwynedd, *Dyfodol y Celfyddydau yng Nghwynedd: Dysgu, Mentro a Mwynhau* (Cyngor Gwynedd: Caernarfon, 2007).

Debnam, Shea, *Arts in Health in Norfolk: Baseline Research* (Shea Debnam Associates: Norfolk, 2007).

Department for Communities and Local Government, *Strong and Prosperous Communities Vol. I* (The Local Government White Paper) (Stationery Office: London, 2006).

Department for Communities and Local Government, *Strong and Prosperous Communities Vol. II* (The Local Government White Paper) (Stationery Office: London, 2006).

Department of Health, *The Report of the Chief Medical Officer's Project to Strengthen the Public Health Function* (Department of Health: London, 2001).

Devlin, Paul, *Restoring the Balance: The effect of arts participation on wellbeing and health* (Voluntary Arts England: Newcastle-upon-Tyne, 2010).

Dodd, Fiona, Graves, Andrew & Taws, Karen, *Our Creative Talent: The Voluntary and amateur arts in England* (Arts Council England & Department of Culture, Media and Sport: London, 2008).

Dwelly, Tim, *Creative Regeneration: Lessons from ten Community Arts Projects* (Joseph Rowntree Foundation: York, 2001).

Everitt, Angela & Hamilton, Ruth, *Arts, Health and Community: A study of five arts in community health projects* (Centre for Arts and Humanities in Health and Medicine Durham, 2003).

Fenn, Clare, Bridgwood, Ann, Dust, Karen, Hutton, Lucy, Jobson, Michelle & Skinner, Megan, *Arts in England: Attendance, participation and attitudes in 2003* (Arts Council England: London, 2004).

Frearson, Annabel, *Live Music Now: Meaningful Moments Evaluation* (Live Music Now: London, 2009).

Gwasanaeth Iechyd Gwladol ac Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, *Ffordd o fyw ac iechyd: Cymru a'i byrddau iechyd* (Gwasanaeth Iechyd Gwladol: Caerdydd, 2010).

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion, *Codi'r Safon: Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol Diwygiedig a Chynllun Gweithredu i Ddarparu Gwasanaethau Iechyd Meddwl ar gyfer Oedolion yng Nghymru* (Llywodraeth Cynulliad Cymru: Caerdydd, 2005).

Hanna, Julie, *State of the Art: Creative Health Talks – Voices from Creative Health and Well-being Stakeholders* (MerseyCare NHS Trust: Liverpool, 2008).

Health Development Agency, *Art for Health: a review of good practice in community-based arts projects and initiatives which impact on health and wellbeing* (Health Development Agency: London, 2000).

Health Professions Council, *Safonau Hyfedredd Therapyddion Celf* (Cyngor y Proffesiynau Iechyd: Llundain, 2007).

Hecht, Ruth, *Shared Territories: Audit and Analysis of the Arts and Health Sector in the South West* (Arts Council England: Bristol, 2006).

Her Iechyd Caerdydd, *Working Towards a Healthy City: Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles* (Cyngor Caerdydd: Caerdydd, 2008).

Her Iechyd Caerffili, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Caerffili, 2008-2011* (Bwrdeistref Sirol Caerffili: Caerffili, 2008).

Her Iechyd Gwynedd, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Gwynedd, 2008-2011* (Cyngor Gwynedd: Caernarfon, 2008).

Her Iechyd Môn, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Môn, 2008-2011* (Cyngor Sir Ynys Môn: Llangefni, 2008).

Her Iechyd Pen-y-bont ar Ogwr, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Pen-y-Bont, 2008-2011* (Bwrdeistref Sirol Pen-y-Bont ar Ogwr: Pen-y-bont ar Ogwr, 2008).

Her Iechyd Wrecsam, *Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Wrecsam, 2008-2011*, (Strategaeth Gymunedol Wrecsam: Wrecsam, 2008).

House of Lords, *Aspects of the Economics of an Ageing Population* (The Stationery Office: London, 2003).

Houses of the Oireachtas, *Defining Music Therapy* (Houses of the Oireachtas: Dublin, 2006)

Jowell, Tessa, *Government and the Value of Culture* (Papur a draddodwyd yn Nhŷ'r Cyffredin gan yr Ysgrifenydd Diwylliant ym Mai 2004).

Kelaher, M., Berman, N., Joubert, L., Curry, S., Jones, R., Stanley, J. & Johnson, V., *Methodological Approaches to Evaluating the Impact of Community Arts on Health* (University of Melbourne: Melbourne, 2007).

Kenway, Peter, Parsons, Naomi, Carr, Jane & Palmer, Guy, *Monitro Tlodi ac Eithrio Cymdeithasol yng Nghymru* (Joseph Rowntree Foundation: York, 2005).

Kickbusch, Ilona, 'The End of Public Health as we Know It: Constructing Global Health in the 21st Century', *Proceedings of the World Federation of Public Health Associations Conference, 19-22 April 2004* (World Federation of Public Health Associations: Washington, 2004).

Kilroy, Amanda & Parkinson, Clive, *Background and literature review: Planning the Invest to Save: Arts and Health evaluation project* (Manchester Metropolitan University: Manchester, 2006).

Kilroy, Amanda, Garner, Charlotte, Parkinson, Clive, Kagan, Carolyn & Senior, Peter, *Invest to Save: Arts in Health Evaluation* (Manchester Metropolitan University: Manchester, 2007).

Lalonde, Marc, *A New Perspective on the Health of Canadians: A Working Document* (Ministry of Supply and Services: Ottawa, 1974).

Live Music Now, 'Cynllun Busnes/Business Plan 2010-2013' (Dogfen anghyhoeddedig).

Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Lles yng Nghymru* (Llywodraeth Cynulliad Cymru: Caerdydd, 2002).

Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Cynllun Oes: Creu Iechyd a Gofal Cymdeithasol o'r radd flaenaf I Gymru yn yr 21ain Ganrif* (Llywodraeth Cynulliad Cymru: Caerdydd, 2005).

Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Cynllun Gweithredu Hybu Iechyd Meddwl i Gymru: Dogfen Ymgynghorol* (Llywodraeth Cynulliad Cymru: Caerdydd, 2006).

Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Strategaeth Therapiau ar gyfer Cymru: Cyfraniad y Gwasanaethau Therapi i Weddnewid Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru* (Llywodraeth Cynulliad Cymru: Caerdydd, 2006).

Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008-2013* (Llywodraeth Cynulliad Cymru: Caerdydd, 2008).

Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Ein Dyfodol Iach* (Llywodraeth Cynulliad Cymru: Caerdydd, 2009).

Marland, Holly, *The Old and the New: Music for Older people in Healthcare Settings* (Winston Churchill Travelling Fellowship report, November-December 2007).

Matarasso, François, *Towards a Local Culture Index: Measuring the Cultural Vitality of Communities* (Comedia: Stroud, 1999).

McClintock, Carrie, *Gifts of Art: Portrait of a Pioneer* (Poster a gyflwynwyd yng Nghynhadledd Arts & Health: A Global View, Society for the Arts in Healthcare, Detroit, 2012).

Mirza, Munira (ed.), *Culture Vultures: Is UK arts policy damaging the arts?* (Policy Exchange: London, 2006).

Monaghan, Stephen, Davidson, Jane & Bainton David, *Freeing the Dragon: New Opportunities to Improve the Health of the Welsh People* (The Nuffield Trust: London, 1999)

MusicSpace, *A service review of the current provision of music therapy carried out by registered music therapists in the UK* (MusicSpace: Bristol, 2007).

National Assembly for Wales, *Promoting health and well-being: Implementing the national health promotion strategy* (National Assembly for Wales: Cardiff, 2001).

National Consumer Council, *It's Our Health: Realising the potential of effective social marketing* (National Consumer Council: London, 2006).

National Health Service, *NHS Terms and conditions of service Handbook*, (National Health Service: Belfast, 2010).

National Institute for Health and Clinical Excellence, *Promoting Children's Social and Emotional Wellbeing in Primary Education* (National Institute for Health and Clinical Excellence: London, 2008).

Office for National Statistics, *The Mental Health of Children and Adolescents in Great Britain* (Office for National Statistics: London, 1999).

Ofsted, *Music in schools: Wider still, and wider* (Ofsted: Manchester, 2012).

Palmer, Guy, *The Impact of Devolution: Indicators of Poverty and Social Exclusion* (Joseph Rowntree Foundation: York, 2010).

Parkinson, Clive, *Manifesto, a conversation on arts, health and Society* (Manchester Metropolitan University: Manchester, 2012).

Parrott, Ian, *The Spiritual Pilgrims* (C. Davies: Llandybie, 1969).

Pwyllgor Rhwydwaith Cymru Gyfan ar gyfer Proffesiynau Therapiau y Celfyddydau (gol.), *Siarad yr Anweledig: Diwylliant, Hunaniaeth a Seiciatreg* (Pwyllgor Rhwydwaith Cymru Gyfan ar gyfer Proffesiynau Therapiau y Celfyddydau: Caerdydd, 2002).

Roe, Paul, *Soundings* (Arts Council for Arts & Health Conference, Dublin Castle, 24-26 June 2004).

Ruston, Dave & Akinrodoye, Lola, *Social Capital Question Bank, June 2002: Questions from Social Capital Surveys included in the Social Capital Survey Matrix 2002* (Social Analysis & Reporting Division, 2002) www.ons.gov.uk/ons/guide-method/user-guidance/social-capital-guide/the-question-bank/social-capital-question-bank--pdf-document.pdf.

Saguaro Seminar on Civic Engagement in America, *BetterTogether* (Harvard University: Harvard, 2000).

Scottish Executive, *Quality of Life and Well-being: Measuring the benefits of Culture and Sport: Literature Review and Thinkpiece* (Scottish Executive Education Department: Edinburgh, 2006).

Secker, Jenny, Hacking, Sue, Spandler, Helen, Kent, Lyn & Shenton, Jo, *Mental Health, Social Inclusion and the Arts* (Anglia Ruskin University: London, 2007).

Shah, Hetan & Marks, Nic, *A Well-being Manifesto for a Flourishing Society* (New Economics Foundation: London, 2004).

Singleton, Nicola, Bumpstead, Robert, O'Brien, Maureen, Lee, Alison & Meltzer, Howard, *Psychiatric morbidity among adults living in private households* (National Statistics: London, 2000).

Social Exclusion Unit, *Mental Health and Social Exclusion* (Office of the Deputy Prime Minister: London, 2004).

Staricoff, Rosalia, *Arts in Health: A review of the medical literature* (Arts Council England: London, 2004).

Staricoff, Rosalia, Lelchuk, Duncan Jane P. & Wright Melissa, *A Study of the Effects of Visual and Performing Arts in Health Care* (Chelsea and Westminster Hospital: London, 2004)

Statistics for Wales, *NHS Expenditure Programme Budgets: 2009-10* (Welsh Assembly Government: Cardiff, 2012).

Tillcock, Angela, *Adolygiad o Weithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru* (Cyngor Celfyddydau Cymru: Caerdydd, 2005).

Tŷ Cerdd, *Adolygiad* (Tŷ Cerdd: Caerdydd, 2007).

Waller, Sarah, 'King Fund's Enhancing the Healing Environment Programme' (Cyfarwyddiadur y GIG, 2005) www.enhancingthehealingenvironment.org.uk (cyrchwyn ar-lein 19/1/2012).

Wanless, Derek, *Securing Our Future Health: Taking a Long-term View* (HM Treasury: London, 2001).

Welsh Assembly Government, *The Review of Health and Social Care in Wales* (Welsh Assembly Government: Cardiff, 2003).

Welsh Assembly Government, *Designed for Life: Creating World Class Health and Social Care for Wales in the 21st Century* (Welsh Assembly Government: Cardiff, 2005).

Welsh Assembly Government, *Health Statistics Wales 2009* (Welsh Assembly Government: Cardiff, 2009).

Welsh Assembly Government, *Health Statistics Wales 2010* (Welsh Assembly Government: Cardiff, 2010).

Welsh Assembly Government, *Health Statistics Wales 2011* (Welsh Assembly Government: Cardiff, 2011).

White, Mike, *Determined to Dialogue: a survey of arts in health in the Northern and Yorkshire regions* (University of Durham: Durham, 2002).

Windsor, Joy, *Your Health and the Arts: A study of the association between arts engagement and health* (Arts Council England: London, 2005).

World Health Organization, *Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion* (World Health Organisation: Ottawa, 1986).

World Health Organization, *WHOQOL Measuring Quality of Life* (World Health Organisation: Geneva, 1997).

World Health Organisation, *Health Promotion Glossary* (World Health Organisation: Geneva, 1998).

World Health Organization, *Health 21: Health for all in the 21st century: An Introduction* (World Health Organisation: Copenhagen, 1998).

Y Galeri, *Rhaglen Ddigwyddiadau Mai-Awst 2012* (Galeri Caernarfon Cyf.: Caernarfon, 2012).

Gwefannau a deunydd ar-lein: (Nodwyd y dyddiadau cyrchu yng nghorff y traethawd)

Arts & Health South West: www.ahsw.org.uk.

Arts and Health Australia, www.artsandhealth.org.

Arts for Health, Prifysgol Fetropolitanaid Manceinion: www.artsforhealth.org.

Arts in Health North West: www.artsforhealth.org/network/.

British Association for Music Therapy: www.bamt.org.

Centre for Arts and Humanities in health and Medicine, Durham:

<http://www.dur.ac.uk/cmh/>.

Cwrs MA Therapi Cerdd ym Mhrifysgol Cymru, Casnewydd:

<http://www.newport.ac.uk/study/postgraduate/courses/Pages/MusicTherapyMA.aspx>.

Cwrs MA Therapi Cerdd yn y Guildhall School of Music & Drama:

http://www.gsmd.ac.uk/music/principal_study/music_therapy.html.

Cynllun Hyfforddi Musique et Santé: www.musique-sante.org/en/projets-en-europe/pilot-european-music-healthcare-settings-training-programme.

Datganiad i'r wasg ar wefan Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru:

www.wcva.org.uk/diary/12503.html?diablo.lang=cym.

Easton, Mark (Blog): 'Map of the Week: A depressing picture' (6 Ebrill 2009)

http://www.bbc.co.uk/blogs/thereporters/markeaston/2009/04/map_of_the_week_a_depressing_p.html.

Fforwm Celfyddydau Gwynedd: www.gwyneddgreadigol.com.

(Y) Galeri, Caernarfon: www.galericaernarfon.com.

Greater Manchester Arts in Health Network: www.wlct.org/gmahn/gmahn.htm.

Irish Association of Creative Arts Therapists: www.iacat.ie.

LIME, Manceinion: <http://www.limeart.org/about/history.php>.

Live Music Now: www.livemusicnow.org.uk.

London Arts in Health Forum: www.lahf.org.uk.

London Creativity and Wellbeing Week: www.creativityandwellbeing.org.uk.

Music in Hospitals: www.music-in-hospitals.org.uk.

MusicSpace: www.music-space.org.

National Alliance for Arts, Health and Wellbeing: www.artshealthandwellbeing.org.uk.

National Institute for Health and Clinical Excellence: www.nice.org.uk.

National Theatre Wales: <http://nationaltheatrewales.org>.

North West Arts and Health Network: <http://artsforhealthmmu.blogspot.co.uk/>.

Rhaglen Leonardo da Vinci: http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-programme/ldv_en.htm.

Rhaglen Musique et Santé: <http://www.musique-sante.org/en>.

Rhwydwaith Hybu Iechyd Meddwl Cymru Gyfan: www.iechydmeddwlycyhoedd.org.

(The) Saguaro Seminar: Civic Engagement in America: <http://www.hks.harvard.edu/saguar>

Sangini: www.sangini.org.uk.

Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health:

www.canterbury.ac.uk/centres/sidney-de-haan-research.

(The) Society for Arts in Healthcare: www.thesah.org.

(The) Society for Arts in Healthcare Professional Certification Survey:

<http://www.surveymonkey.com/s/LTT5DMS>.

Synau Iachus: www.tycerdd.org/forma/healthy-sounds?diablo.lang=cym.

Waterford Healing Arts Trust: www.waterfordhealingarts.com.

Wigan Leisure and Culture Trust: www.wlct.org.

Wildworks: www.wildworks.biz.

(The) World Federation of Music Therapy: www.wfmt.info/.

World Health Organization: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

Cyfnodolion

Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice.

British Journal of Music Therapy.

Y Cerddor.

Nordic Journal of Music Therapy.

Gohebiaeth:

Gohebiaeth gydag Allyn Davies, Rheolwr Datblygu Polisi a Strategaeth y Celfyddydau, Adran Diwylliant, Chwaraeon a Chyfyngau Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar ran Huw Lewis AC a Lesley Griffiths AC (Awst 2011 a Mawrth 2012).

Gohebiaeth gyda'r Dr Gwyn Thomas (Ebrill 2009).

Gohebiaeth gyda'r diweddar Athro Hywel Teifi Edwards (Mawrth 2009).

CD/DVD/Teledu:

Emma O'Brien: CD: *Living Soul: Cancer Touches All Our Lives; Music Touches our Souls* (Bakehouse Studios, Fitzroy, 2003).

Arts Council England: Arts in healthcare CD-ROM (ISBN: 0-7287-0865-5, 2002).

Cyfweliad Michael Sheen ar *This Morning* (Cynhyrchiad ITV, 11/4/2011).

Opera Cenedlaethol Cymru: Drwy Lygaid sy'n Gwrando: Tystio i Greadigrwydd (petergill.com 125530605, 2002).

Opera Cenedlaethol Cymru: The Merman King (petergill.com 1732601108, 2004).

Atodiadau

Atodiad 1

Deunydd a gafwyd ar wefan Musique et Santé:
<http://www.musique-sante.org/sites/musique-sante.org/files/attachements/List%20of%20skills%20and%20competencies.pdf>



List of skills & competencies required of musicians working in healthcare settings

This list is the result of a process of reflection carried out during the Leonardo da Vinci Partnerships Pilot project, supported by the European Commission (Lifelong Learning Programme): “European Music in Healthcare Settings Training Program”. The list is not exhaustive and merely reflects the findings of the project participants. It is inevitable that the list will evolve. Its aim is to provide the basis for an ongoing exchange on the skills and competencies required of musicians working in healthcare settings.

Musical Skills:

- High quality performing/musical ability
- Repertoire (diverse/active/broad/appetite for new repertoire)
- Improvisation/variation
 - Stripping back musical material to its basic format and considering how to play with rhythm, harmony and melody
- Use of voice
- Adaptability
- Authenticity and Integrity
- Creativity
- Confidence
- Ability to work solo or in a group
- Intuitive
 - Understanding when to explore a patient’s musical memory and when to improvise new material
- Suitable instrument (portable and appropriate to a healthcare environment)
- Balancing one’s own musical personality with the needs of the person for whom and with whom one plays

Professional Skills:

- Effective communication skills:
 - ability to build relationships with staff and patients (partnership with staff)
 - ability to focus on the patient and prioritise them over musical or personal needs
- Organisational and procedural flexibility
 - ability to respond to constantly changing climate within a healthcare context
 - understanding the contexts in which music is welcome or unwelcome
 - Preparation & planning
- Respect
 - For patients/staff/environment/family
 - For limitations and abilities of patients
- Reflection (experiences/musical skills)
 - Exploring the theoretical and practical competencies necessary to carry out quality musical actions
- Environmental / spatial awareness
 - Understanding and imagining the place of music and of the musician in healthcare settings
 - Interaction with patients and family members
- Ethical awareness
 - Treat all patients/clients with equality, whatever their age, culture, origin, religion etc
 - Methods and approaches of musical actions in healthcare settings (children, teenagers, older people, newborn babies)
 - Understanding professional boundaries and respecting confidentiality of patients
- Adaptability
 - Adapting to patient reactions/behaviours
 - Considering the intention of each interaction
- Cultural sensitivity /acceptance
- Observation
 - Respecting patient's personal space while finding a 'touching place' to connect with patients through music
 - Understanding body language

Personal Skills:

- Patience
- Discretion
- Calm
- Observant
- Spatial awareness
 - Specific to healthcare environments
 - Considering the physical boundaries of the musical instrument
 - Personal awareness

- Maturity
- Resilience
- Intuitive
- Humility
- Empathy
 - Working with the person and not the illness
- Sensitivity
- Confidence
- Ability and willingness to connect with people
- Considerate (of patients/medical staff/family members etc)
- Genuine
- Generous
- Emotional stability
- Self- Awareness
- Curiosity and desire to always learn more

Musique & Santé, Paris (France)
Royal Northern College of Music, Manchester (UK)
Music Network, Dublin (Ireland)
Academy of Music, Krakow (Poland)



Education and Culture

Leonardo da Vinci

Atodiad 2



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Diolch yn fawr am gymryd ychydig o amser i lenwi'r holiadur hwn. Rwyf yn gwneud ymchwil PhD mewn Cerddoriaeth ym Mhrifysgol Bangor, ac mae'r holiadur hwn yn edrych yn benodol ar ganu corawl yng Nghymru, ac ar resymau pobl dros ganu mewn côr.

Cynnwys yr holiadur sawl adran wahanol, sy'n edrych ar eich profiad cerddorol, eich profiadau a'ch teimladau am ganu mewn côr, ac yn olaf ar eich lles cyffredinol. Ni ddylai gymryd mwy nag oddeutu 15 munud i'w ateb.

Ni fydd eich enw yn cael ei ddatgelu o gwbl, ac nid oes rheidrwydd arnoch i ateb unrhyw gwestiwn nad ydych yn gyfforddus i wneud hynny.

Wedi i chi ei gwblhau, byddwn yn ddiolchgar pe gallech ei anfon yn ôl erbyn **Gorffennaf 31ain, 2011**. Gallwch ei anfon yn electronig i g_ifan@hotmail.com, neu drwy'r post at: -

Gwawr Ifan,
Yr Hen Lythyrdy,
Llanddoged,
Llanrwst,
Conwy
LL26 0AZ

Nid yw'r holiadur yn benodol ar gyfer rhai o unrhyw oed, nac o unrhyw gefndir, felly os ydych yn gwybod am eraill sy'n canu mewn corau yng Nghymru, mae croeso i chi basio copi o'r holiadur ymlaen iddynt hwy hefyd.

Diolch yn fawr iawn am eich amser. Mae eich cyfraniad yn bwysig iawn i fy ymchwil. Rwy'n hynod ddiolchgar am eich cymorth a'ch cefnogaeth. Mae croeso i chi gysylltu â mi os hoffech gael gwybodaeth am ganlyniadau'r ymchwil, wedi i mi ei gwblhau.

Trowch y dudalen er mwyn dechrau'r holiadur

Holiadur Corau Cymru

Adran A: Cwestiynau cyffredinol:

Rhyw: Gwryw: Benyw:

Oed: 0-24 25-30 31-40 41-50 51-60 60+

Statws priodasol: Priod/Partneriaeth Sengl Ysgarwyd Gweddw

Addysg: Uwchradd (hyd 16): Uwchradd (16+): Gradd Brifysgol:

Swydd:

Lleoliad: Ym mha sir yr ydych yn byw?

Ym mha sir y cawsoch eich magu?

Cenedligrwydd:

Ydych chi'n siarad Cymraeg? Ydw, yn rhugl: Rwy'n dysgu Nac ydw

Adran B: Cerddoriaeth

Beth yw enw'r côr?

Pa mor aml fyddwch chi'n cyfarfod?

Ers pryd ydych chi'n aelod o'r côr?

Rhestrwch unrhyw gymhwyster cerddorol e.e. TGAU/ gradd 5 piano ayyb, [os o gwbl] sydd gennych:

Pam y gwnaethoch ymaelodi â'r côr?

Ydych chi'n ystyried eich hun i fod yn berson cerddorol?

Ydw:

Nac ydw

Ydych chi'n ymwneud â'r celfyddydau mewn unrhyw ffordd arall e.e. cymdeithas ddrama, aelod o fand ayyb? (Rhowch fanylion os gwelwch yn dda)

Pa weithgareddau eraill fyddwch chi'n ymwneud â nhw (e.e. chwaraeon; aelwyd; Merched y Wawr; capel ayyb)?

Adran C: Canu mewn côr

Rhowch 'X' yn y blwch sy'n adlewyrchu eich barn am y datganiadau canlynol. Er bod rhai datganiadau yn ail-adrodd/gwrth-ddweud ei gilydd, ceisiwch ateb bob un.

	Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn siŵr	Cytuno	Cytuno'n gryf
Rwyf yn edrych ymlaen at ymarferion côr bob amser					
Mae'r rhan fwyaf o aelodau'r côr yn bobl eithaf tebyg i fi					
Weithiau, does gennyf ddim amynedd i fynd i ymarferion côr:					
Nid yw canu mewn côr yn brofiad cymdeithasol iawn					
Mae canu yn codi fy nghalon:					
Mae canu caneuon Cymraeg/Cymreig yn fy atgoffa o fy ngwreiddiau					
Dydy canu ddim yn cael dylanwad arnaf yn emosiynol					
Rwyf bob amser yn teimlo'n hapus ar ôl canu					
Mae canu fel rhan o gôr yn gwneud i mi deimlo'n nerfus					
Rwyf wedi gwneud llawer o ffrindiau drwy ddod yn aelodau o'r côr					
Nid canu yw prif bwrpas bod yn aelod o gôr					
Mae canu mewn côr yn gwneud i mi anghofio problemau					
Mae canu yn gwneud i mi deimlo'n drist					
Nid wyf yn teimlo fod canu mewn côr yn brofiad ysbrydol					
Rwyf wedi cyfarfod pobl na fyddwn wedi dod ar eu traws fel arall drwy ymaelodi â'r côr					
Mae canu mewn côr yn rhan annatod o'r diwylliant Cymreig					
Mae perfformio fel rhan o gôr yn wefr unigryw					
Os ydw i mewn hwyliau drwg, dydy canu ddim yn llwyddo i godi fy nghalon					
Dwi ddim wedi ymuno gyda'r côr er mwyn canu - dim ond am yr hwyl!					
Rwyf wedi dod i adnabod pobl yn well drwy gydganu â nhw yn y côr					

Adran CH: Eich Iles

	Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn siŵr	Cytuno	Cytuno'n gryf
Rwyf yn gyffredinol yn berson hapus iawn					
Rwyf yn aml yn teimlo'n isel ac yn poeni					
Ar y cyfan, rwyf yn berson iach iawn					
Mae pwysau gwaith yn fy nghael i lawr					
Mae bod yng nghwmni eraill yn fy ngwneud yn hapus					
Rwy'n mwynhau bod ar fy mhen fy hun					
Rwyf yn berson eithaf swil a dihyder					
Rwy'n ystyried fy hun i fod yn berson cymdeithasol					
Rwyf yn hapus gyda fy mywyd o ddydd i ddydd					
Rwyf bob amser yn edrych ar yr ochr gadarnhaol i fywyd					
Nid wyf yn ofni dweud fy marn o flaen eraill					
Mae incwm da yn bwysicach na hapusrwydd					
Rwyf yn byw mewn lle braf					
Rwyf yn gyfforddus gyda fy nghymuned /cymdogaeth ar y cyfan					
Rwy'n poeni llawer am fy iechyd					
Mae bod yng nghanol criw mawr o bobl yn gallu bod yn brofiad anghyfforddus					
Rwyf yn poeni llawer am farn eraill ohonof					
Nid wyf yn ymddiried mewn pobl nad wyf yn eu hadnabod					

Cwestiynau agored:

Beth fyddwch chi'n ei fwynhau am fod yn aelod o gôr?

Sut mae canu mewn côr yn gwneud i chi deimlo?

Ydy canu mewn côr yn dylanwadu ar eich lles cymdeithasol mewn unrhyw ffordd? (rhowch fanylion os oes angen)

Ydy canu mewn côr yn dylanwadu ar eich iechyd mewn unrhyw ffordd? (Rhowch fanylion os oes angen)

Unrhyw bwynt ychwanegol:

Diolch yn fawr am eich cymorth a'ch amser!