

**Gwawr Ifan**

---

**‘Un Llef Pedwar Llais’:  
Dylanwad canu corawl ar  
iechyd a lles yng Nghymru**

---

**Gwerddon**

**CYFNODOLYN ACADEMAIDD CYMRAEG**

Golygydd Yr Athro Ioan Williams

---

# 'Un Llef Pedwar Llais': Dylanwad canu corawl ar iechyd a lles yng Nghymru

## Gwawr Ifan

### Cyflwyniad a chyd-destun

Ers oes aur canu corawl yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg, bu athronyddu brwd am allu a phŵer cerddoriaeth yng Nghymru i ddylanwadu ar ei phobl. Nododd Arthur Wynn yng nghyfnodolyn *Y Cerddor* ym 1907:

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.<sup>1</sup>

Er i honiadau rhamantaidd o'r fath gael eu diystyru bellach, yn ystod blynyddoedd diweddar<sup>2</sup> gwnaed mwy o ymchwil academaidd ar lefel ryngwladol sy'n cysylltu cerddoriaeth â gwahanol agweddau o iechyd a lles.

Ym 1948 nododd Mudiad Iechyd y Byd (World Health Organization) fod angen ystyried ffactorau y tu hwnt i salwch wrth ystyried iechyd, gan osod iechyd mewn cyd-destun cadarnhaol yn hytrach na negyddol.<sup>3</sup> 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.<sup>4</sup>

Yn ôl y cymdeithasegydd Deborah Lupton, cafwyd newidiadau yn y ffordd yr ystyriai'r cyhoedd eu hiechyd yn nes ymlaen yn negawdau olaf yr ugeinfed ganrif yn ogystal. Yn y cyfnod hwn, datblygwyd perspectif economi gwleidyddol.<sup>5</sup> Dadleuwyd gan rai oedd yn cefnogi'r safbwynt hwn fod anghyfartaledd cymdeithasol yn cael ei bwysleisio a'i ymestyn mewn 'meddygaeth fodern', gan fod i ffactorau sosio-economaidd ddylanwad cryf ar iechyd, ac mai i rai dosbarthiadau cymdeithasol uwch yn unig y mae dewisiadau meddygol ar gael:

Political economy writers comment on the 'cultural crisis of modern medicine', in which health care under capitalism is perceived as largely ineffective, overly

<sup>1</sup> Arthur Wynn (1907), 'I ba beth y bu'r golled hon?' *Y Cerddor*, XIX (228), Rhagfyr, t. 130.

<sup>2</sup> Er i'r ymchwil cynharaf a nodir yn archwiliad llenyddol Stephen Cliff et al. ddyddio yn ôl i 1960, daw'r mwyafrif o'r unfed ganrif ar hugain. Gweler Stephen Cliff, Grenville Hancox, Rosalia Staricoff & Christine Whitmore (2008), *Singing and Health: A Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research* (Canterbury: Canterbury Christ Church University College).

<sup>3</sup> World Health Organization (1948), *Preamble to the Constitution of the World Health Organization* (New York: WHO), t. 100.

<sup>4</sup> Ibid., t. 100.

<sup>5</sup> Deborah Lupton (1994), *Medicine as Culture: Illness, Disease and the Body in Western Societies* (London: Sage), t. 8.

expensive, under-regulated and vastly inequitable.<sup>6</sup>

O dan y system feddygol ar y pryd, gellir dadlau fod y rhai sy'n gaeth i ddosbarth cymdeithasol isel yn sgil eu hamgylchiadau economaidd, hefyd yn gaeth i'r dynged o iechyd gwael. 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. Heddiw, dyma yw prif hanfod iechyd y Cyhoedd. Pwysleisir y cysyniad nad gwella salwch yw'r nod ond, yn hytrach, atal gwaeledd iechyd cyn iddo gyrraedd drwy hybu ffyrdd cadarnhaol o fyw.<sup>7</sup>

Cydnabyddir gan Fudiad Iechyd y Byd fod cyfleoedd i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau newydd, a chael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden ac adloniadol yn ffactorau pwysig sy'n dylanwadu ar safon byw.<sup>8</sup> Gwelir o hyn y rôl y gall y celfyddydau cymunedol eu chwarae wrth hybu iechyd a lles.

Cydnabuwyd y cysylltiad rhwng digwyddiadau celfyddydol cymunedol ac iechyd a lles yng Nghymru yng nghyhoeddiad cynllun gweithredu ar gyfer datblygu'r celfyddydau mewn iechyd yng Nghymru i'r dyfodol, a gyhoeddwyd ym Medi 2009 ar y cyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru.<sup>9</sup> Yn y cyhoeddiad, rhennir maes y celfyddydau mewn iechyd yn bum cangen benodol,<sup>10</sup> ac un o'r rhain yw'r Celfyddydau Cymunedol ac Iechyd a Lles. Nodir yn yr adroddiad:

Mae gan bartneriaethau awdurdodau lleol, y sector gwirfoddol, cynlluniau adnewyddu cymdogaethau a chynlluniau adfer cymunedau oll agendâu cyffredin sy'n ymwneud â mynd i'r afael ag anweithgaredd economaidd, annog dinasyddiaeth a chyfranogiad y gymuned.<sup>11</sup>

Â ymlaen i nodi pwysigrwydd digwyddiadau celfyddydol yn hyn o beth, gan nodi prosiectau sydd eisoes yn cael eu hariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i hybu gweithgareddau celfyddydol cymunedol ymysg yr henoed a phobl ag anableddau.<sup>12</sup>

Ceir cydnabyddiaeth o'r cysylltiad rhwng y celfyddydau cymunedol ac iechyd a lles ar lefel ryngwladol hefyd, ac mae llawer o ymchwil ym maes iechyd cymdeithasol – yn arbennig ym maes cyfalaf cymdeithasol – yn cyfeirio at y modd y gall digwyddiadau celfyddydol cymdeithasol hybu iechyd a lles.<sup>13</sup>

<sup>6</sup> Ibid, t. 8.

<sup>7</sup> John Ashton & Howard Seymour (1989), *New Public Health: The Liverpool Experience* (Milton Keynes: Open University Press), t. 25.

<sup>8</sup> World Health Organization (1997), *WHOQOL Measuring Quality of Life* (Geneva: WHO), t. 4.

<sup>9</sup> Cyngor Celfyddydau Cymru (2009), *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru* (Caerdydd: Cyngor Celfyddydau Cymru).

<sup>10</sup> Y Celfyddydau ac Iechyd a Lles y Cyhoedd, Y Celfyddydau mewn Lleoliadau Gofal Iechyd, Celfyddydau Cymunedol ac Iechyd a Lles, Proffesiynau Therapiau Celf, Y Celfyddydau yn y Dyniaethau a Gofal Iechyd.

<sup>11</sup> Cyngor Celfyddydau Cymru, *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles*, t. 18.

<sup>12</sup> Ibid., t. 18.

<sup>13</sup> Frances Baum, Robert Bush, Carolyn Modra, Charlie Murray, Eva Cox, Kathy Alexander & Robert Potter (2000), 'Epidemiology of participation: An Australian community study', *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54: 419, tt. 414-23; Wouter Poortigna (2006), 'Social relations or social capital? Individual and community health effects of bonding social capital', *Social Science & Medicine*, 63, tt. 255-70.

## Cyfalaf Cymdeithasol

Ystyrir Pierre Bourdieu fel y cymdeithasegydd mwyaf blaenllaw sydd wedi edrych ar bwysigrwydd cyfalaf mewn cymdeithas. Yn ei erthygl, 'The Forms of Capital',<sup>14</sup> ystyrir ganddo y prif fathau o gyfalaf sy'n bodoli, a'r modd y dylanwadant ar weithredfa pobl mewn bywyd bob dydd. 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 dadleuwyd uchod fod i gyfalaf effaith negyddol ar iechyd, a thrwy hyn fod y maes iechyd yn pwysleisio arwahanrwydd cymdeithasol, pwysleisia Bourdieu fod cyfalaf cymdeithasol hefyd yn ddibynol ar strwythurau cymdeithasol, ac y gallai, ar ei waethaf, gynyddu 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.<sup>15</sup>

Fodd bynnag, ceir hefyd effeithiau cadarnhaol i gyfalaf cymdeithasol. Noda Bourdieu fod cyfalaf cymdeithasol yn cyfateb i gyfoeth o ran 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 one 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.<sup>16</sup>

Gwelir o'r dyfyniad hwn y gellir ystyried nifer o weithgareddau celfyddydol fel enghreifftiau o'r modd y gellir adeiladu ar gyfalaf cymdeithasol. 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.<sup>17</sup>

Bwriad yr erthygl bresennol yw ystyried y buddiannau a geir o un math penodol o gyfalaf cymdeithasol, sef canu corawl, gan ystyried a yw'r buddiannau hyn yn gysylltiedig ag iechyd a lles.

<sup>14</sup> Pierre Bourdieu (1997), 'The Forms of Capital' yn A. H. Halsey, Hugh Lauder, Phillip Brown & Amy Stuart Wells (goln.), *Education: Culture, Economy, Society* (Oxford: Oxford University Press), ff. 46-58.

<sup>15</sup> Ibid, t. 46.

<sup>16</sup> Ibid, t. 47.

<sup>17</sup> James S. Coleman (1997), 'Social Capital in the Creation of Human Capital', yn A. H. Halsey et al., *Education: Culture, Economy, Society*, t. 81.

Yn ymchwil Robert Putnam i gwmp cyfalaf cymdeithasol yn UDA, honnir fod canu corawl yn enghraifft dda o gyfalaf cymdeithasol.<sup>18</sup> Wrth ystyried effaith hyn ar iechyd, dywed Putnam:

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.<sup>19</sup>

Noda'r cymdeithasegydd Richard Wilkinson<sup>20</sup> fod cyfalaf cymdeithasol ar ei waethaf mewn ardaloedd lle ceir gwahaniaeth sylweddol rhwng gwahanol garfanau o'r gymdeithas, e.e. y cyfoethog a'r tlawd. Dadleua Putnam<sup>21</sup> ar y naill law fod cerddoriaeth yn arf effeithiol wrth bontio rhwng y rhai sydd ar begynau eithaf cymdeithas, yr hyn a elwir yn gyfalaf cymdeithasol pontiog (*bridging social capital*). Nodir ymhellach, fod cymryd rhan mewn gweithgareddau megis cymdeithasau corawl yn fodd o godi adnabyddiaeth unigolion o'i gilydd o fewn i'w cymuned, ac o ganlyniad i hynny arwain at gysylltiadau agosach o fewn i'w cymdeithas.<sup>22</sup> Gelwir hyn ganddo yn gyfalaf cymdeithasol unedig (*bonding social capital*). Rhoddir cydnabyddiaeth i hyn mewn adroddiad a gyhoeddwyd gan gynllun y Saguaro Seminar: Civic Engagement in America (1995-2000) o dan arweiniad Robert Putnam yn y John F. Kennedy School of Government ym Mhrifysgol Harvard.<sup>23</sup> Er bod digwyddiadau celfyddydol gan amlaf yn cael eu hystyried yn weithgareddau ysgafn sy'n cael eu mwynhau, nodir fod iddynt botensial arbennig i gryfhau cysylltiadau o fewn cymdeithas, a phontio rhwng gwahanol gymdeithasau a chefnidiroedd:

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.<sup>24</sup>

Fodd bynnag, nid yw cerddoriaeth yn unigryw yn hyn o beth, gan fod nifer o ddigwyddiadau cymdeithasol eraill yn cael eu hystyried yn enghreifftiau o gyfalaf cymdeithasol. Mewn ymchwil i faes cyfalaf cymdeithasol, ystyria Wouter Poortigna, seicolegydd amgylcheddol ym Mhrifysgol Caerdydd,<sup>25</sup> fod grwpiau cerddorol yn un o blith undeg-pedwar o weithgareddau sy'n mesur yr hyn y geilw ef yn gyfranogiad dinesig (*civic participation*), sydd hefyd yn cynnwys cymryd rhan mewn chwaraeon,

<sup>18</sup> Robert Putnam (2003), 'Bowling Alone: America's Declining Social Capital' yn Richard T. LeGates & Frederic Stout (goln.), *The City Reader* (3ydd argraffiad, London: Taylor & Francis), t. 107

<sup>19</sup> Robert Putnam (2000), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon & Schuster), t. 289.

<sup>20</sup> Richard Wilkinson (2005), *The Impact of Inequality: How to make Sick Societies Healthier* (Abingdon: Routledge).

<sup>21</sup> Putnam, *Bowling Alone*.

<sup>22</sup> Ibid., t. 346.

<sup>23</sup> Saguaro Seminar on Civic Engagement in America (2000), *BetterTogether* (Cambridge, MA: Harvard). Fersiwn ar-lein: [www.bettertogether.org/pdfs/Arts.pdf](http://www.bettertogether.org/pdfs/Arts.pdf) (Cyrchwyd 5/3/2011).

<sup>24</sup> Ibid.

<sup>25</sup> Poortigna, 'Social relations or social capital?', t. 259.

ymaelodi â phleidiau gwleidyddol neu ymaelodi â chapel neu eglwys.<sup>26</sup>

Ar y llaw arall, ceir allbwn ymchwil sylweddol sy'n canolbwyntio ar ddylanwad uniongyrchol cerddoriaeth ar iechyd a lles. Mae canolfan ymchwil Sidney de Haan<sup>27</sup> ym Mhrifysgol Caergaint yn adnabyddus fel uned flaenllaw sy'n arwain mewn ymchwil o'r fath, ac mewn cyhoeddiad sy'n dyddio o 2008, edrychir ar dri deg a phump o bapurau a chyhoeddiadau ymchwil rhyngwladol ar ddylanwad canu ar iechyd.<sup>28</sup> 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, emosiynol a chymdeithasol.<sup>29</sup>

Ni cheir yn y papurau ymchwil hyn unrhyw gyfeiriad at Gymru, er cryfed y traddodiad corawl a geir yma. Yn wyneb y bwch hwn yn yr ymchwil yn y maes, prif fwriad yr erthygl 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 adeiladu ar ymchwil sydd eisoes wedi ei gyflawni ar y pwnc yn rhyngwladol. Ond yn sgil cryfder y traddodiad canu corawl yng Nghymru, byddai astudiaeth o'r fath hefyd yn ennyn ymateb ehangach 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. Roedd pedair adran i'r holiadur ac, yn y tair adran gyntaf, casglwyd data meintiol ynglŷn â chefnidir yr unigolyn, eu teimladau am ganu yn y côr, a'u hiechyd a'u lles personol. Yn yr adran olaf, casglwyd data ansoddol drwy gyfrwng cwestiynau agored sy'n 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 Haan<sup>30</sup> fel sail gychwynnol, er mwyn sicrhau fod yr holiadur yn 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 fodd ar les cymdeithasol neu bersonol.

<sup>26</sup> Ibid., t. 259.

<sup>27</sup> Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health, Canterbury Christ Church University: [www.canterbury.ac.uk/centres/sidney-de-haan-research](http://www.canterbury.ac.uk/centres/sidney-de-haan-research) (Cyrchwyd 5/3/2011).

<sup>28</sup> Cliff et al., *Singing and Health*.

<sup>29</sup> Ibid., tt. 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.'

<sup>30</sup> Stephen Cliff, Grenville Hancox, Ian Morrison, Barbel Hess, Don Stewart & Gunter Kreutz (2008), *Choral Singing, Wellbeing and Health: Findings from a Cross-national Survey* (Canterbury: Canterbury Christ Church University College).

Y ddamcaniaeth a nodwyd wrth gychwyn yr ymchwil yw fod canu corawl yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd, o ystyried iechyd mewn cyd-destun holistig.<sup>31</sup> 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 ai'r elfennau cymdeithasol ynteu'r elfennau cerddorol o fyd canu corawl sy'n cael y dylanwad pennaf. Rhoddir pwyslais ar farn a theimladau'r aelodau unigol ynghylch dylanwad canu corawl ar eu bywydau.<sup>32</sup>

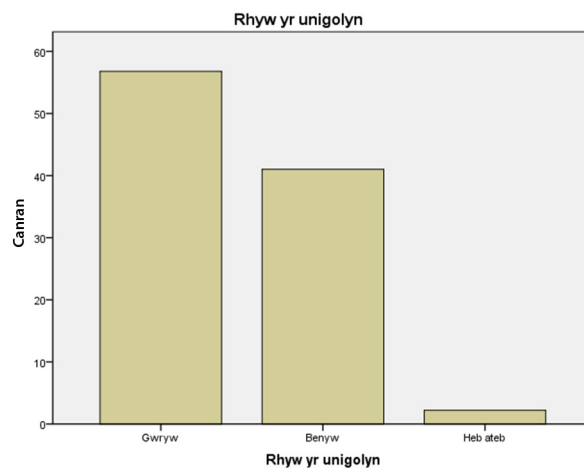
Fel sampl ar gyfer yr holiaduron, canolbwyntiwyd ar gorau a oedd yn ymddangos ar fas data Tŷ Cerdd (Canolfan y Mileniwm, Caerdydd) o gorau amatur Cymru.<sup>33</sup> Roedd hwn yn cynnwys cyfanswm o 246 o gorau, ac amcangyfrifwyd fod nifer yr aelodau oddeutu 2,500. Paratowyd cynllun peilot o ymlaen llaw, ac anfonwyd yr holiadur at ddeg o aelodau profiadol o amrywiol gorau. Derbyniwyd adborth ganddynt, a gwnaethpwyd y newidiadau angenrheidiol. Cysylltwyd ag ysgrifenyddion pob côr drwy gyfrwng e-bost gan roi cyfnod o ddau fis iddynt ymateb. Derbyniwyd 317 o holiaduron wedi eu cwblhau (cyfradd ymateb o 13 y cant, o dderbyn yr amcangyfrif o 2,500 o aelodau), gan saith deg a naw o amrywiol gorau.

Wrth ddadansoddi'r holiaduron, defnyddiwyd pecyn dadansoddi SPSS, a phrawf Chi Sgwâr Pearson ac Adjusted Residual (A.R.)<sup>34</sup> i gasglu'r ystadegau mwyaf arwyddocaol.

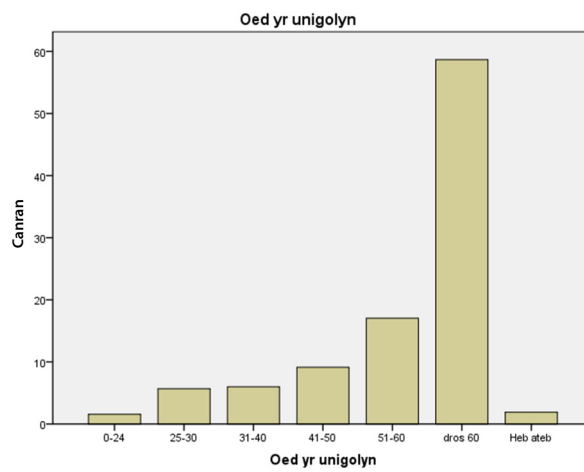
- 
- <sup>31</sup> Rhoddir ystyriaeth i les cymdeithasol a seicolegol yn ogystal â chorfforol yng nghyd-destun iechyd holistig. Nodir yn World Health Organisation (1998), *Health Promotion Glossary* (Geneva: WHO), 'The Ottawa Charter (for Health Promotion) emphasises certain pre-requisites for health 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)
- <sup>32</sup> 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 Cliff et al: *Singing and Health*, am enghreifftiau o ymchwil.
- <sup>33</sup> 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.
- <sup>34</sup> Dulliau a ddefnyddir gan raglen SPSS i ddehongli pa mor ystadegol arwyddocaol yw'r canlyniadau. Os yw Chi Sgwâr o dan 0.005, ac os yw'r Adjusted Residual dros 1.9 neu o dan -1.9, ystyrir fod yr ystadegyn yn arwyddocaol.

## Graffiau canlyniadau

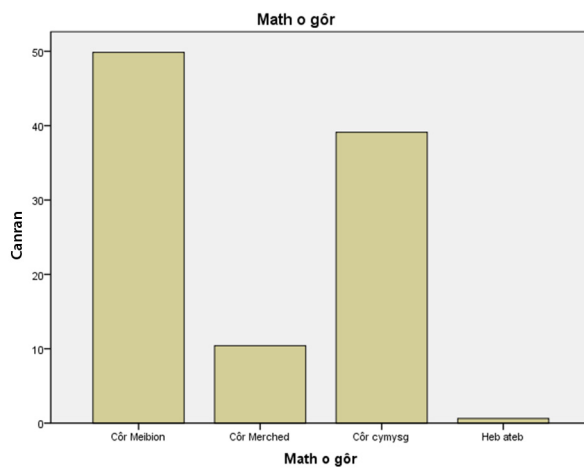
**Graff 1: Rhyw yr unigolyn**



**Graff 2: Oed yr unigolyn**



**Graff 3: Math o gôr**





## Canlyniadau

Fel y gwelir yng Ngraff 3 (uchod), cafwyd mwy o ymateb oddi wrth aelodau o gorau meibion, sy'n golygu fod canran ychydig yn uwch o'r ymatebwyr yn ddynion. Ffactor arwyddocaol arall a welir uchod 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. Fodd bynnag, gan fod aelodau hŷn cymdeithas yn dueddol o fod yn fwy bregus eu hiechyd, ystyrir fod eu hymatebion yn berthnasol ar gyfer anghenion yr ymchwil hwn.

Ystyrir yn y lle cyntaf y ffactorau cerddorol unigryw yn nghyswllt canu corawl sy'n dylanwadu ar iechyd a lles. Gan fod y buddion yn ganlyniad i'r gweithgaredd cerddorol yn hytrach na'r cymdeithasol, honnir na fyddai buddiannau o'r fath i'w cael drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol eraill, e.e. gemau chwaraeon.

### ***Rhesymau cerddorol dros ganu mewn côr***

Unwaith yr wythnos oedd yr amllder mwyaf cyffredin ar gyfer ymarfer (74.1 y cant), gyda mwyafrif y gweddill yn ymarfer ddwywaith yr wythnos. Byddai lle i gredu mai'r rhai sydd yn ymarfer fwyaf aml yw'r corau fyddai'n fwyaf tebygol o'u hystyried eu hunain fwyaf proffesiynol. Fodd bynnag, nid yw'r ystadegau'n cefnogi hyn, gyda'r mwyafrif o aelodau corau sy'n ymarfer fwy nag unwaith yr wythnos yn nodi iddynt ymuno am resymau cymdeithasol yn hytrach na cherddorol, ac 81.4 y cant ohonynt heb unrhyw gymhwyster cerddorol. Diddorol yw nodi fod 82.3 y cant o aelodau corau meibion heb gymhwyster (A.R. = 8.7, Sgwâr Chi = 0), ond hwy, yn fwy nag unrhyw fath arall o gôr, sydd fwyaf tebygol o ymarfer fwy nag unwaith yr wythnos (A.R. = 7.6, Sgwâr Chi = 0).

Ymddengys nad y gerddoriaeth yw'r pennaf reswm sy'n peri i bobl fwynhau bod yn aelodau o gôr. Dim ond 15.5 y cant o'r rhai a ymatebodd sy'n nodi mai'r gweithgaredd cerddorol yr oeddent yn ei fwynhau yn bennaf, ac mae'n debyg fod hyn yn pwysleisio pwysigrwydd yr elfen gymdeithasol yn hytrach na'r cerddorol. Yn ogystal, ymddengys nad oedd gan 58 y cant o'r rhai a ymatebodd unrhyw gymhwyster cerddorol, a nododd cyfran o'r gweddill (14.5 y cant) mai'r unig gymhwyster oedd ganddynt oedd Gradd 1-5 ar offeryn cerdd.

Fodd bynnag, er y dengys hyn mai cerddorion amatur yw'r mwyafrif o'r ymatebwyr, ystyria canran uchel ohonynt (81.7 y cant) eu bod yn 'bobl gerddorol'. Nododd bron i hanner yr ymatebwyr (43.8 y cant) iddynt ymuno â'u côr am resymau cerddorol, ffaith sy'n pwysleisio'r ystyriaethau cerddorol yn hytrach na'r cymdeithasol. Aelodau'r corau cymysg oedd y mwyaf tebygol o fod wedi ymaelodi am resymau cerddorol yn unig (48.9 y cant ohonynt, A.R. = 3.2). Nodwyd mewn nifer o'r atebion ansoddol fod safon uchel y côr a'r arweinydd hefyd yn ffactorau a'u denodd i ymuno â'r côr:

Mwynhau cerddoriaeth a chanu, a manteisio ar y cyfle i gael arweinydd penigamp i'n dysgu.<sup>35</sup>

<sup>35</sup> Holiadur A203: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

It had (and still has) an excellent reputation and I wanted something more musically challenging than the choir I used to sing with.<sup>36</sup>

Yn ogystal, nodwyd gan nifer eu bod yn mwynhau'r awydd i weithio'n galed i berffeithio darn o gerddoriaeth, e.e.:

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.<sup>37</sup>

### ***Pwrpas y gerddoriaeth***

Gwelwyd i 95.9 y cant o'r rhai a ymatebodd anghytuno â'r datganiad, 'Nid yw canu mewn côr yn brofiad cymdeithasol iawn'. Gellid dadlau o hyn mai'r profiad cymdeithasol sy'n allweddol ym myd canu corawl, yn hytrach na'r gerddoriaeth ei hun. Gellir honni mai dim ond carfan fechan sy'n wirioneddol werthfawrogi'r elfen gerddorol, tra bod y garfan arall yn ymddiddori'n unig yn yr elfen gymdeithasol, ac y byddent yn debygol o gael yr un profiad o weithgareddau cymdeithasol eraill. Fodd bynnag, anghytunodd 75.4 y cant â'r datganiad, 'Nid canu yw prif bwrpas bod yn y côr'. Nododd 92.7 y cant yn ogystal eu bod yn anghytuno â'r datganiad, 'Dwi ddim wedi ymaelodi gyda'r côr i ganu – dim ond am yr hwyl!', sy'n gadarnhad pellach o bwysigrwydd y gerddoriaeth mewn canu corawl.<sup>38</sup> Cafwyd ymatebion tebyg i'r cwestiynau ansoddol, sy'n pwysleisio gwerth y gerddoriaeth ei hun, yn hytrach na'r digwyddiad cymdeithasol yn unig:

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.<sup>39</sup>

Y canu a'r cymdeithasu. Y canu'n gynta', bosib, 'chos fedra i gymdeithasu mewn ffyrdd eraill.<sup>40</sup>

### ***Dylanwad ar les emosiynol***

O ystyried barn am effaith cerddoriaeth ar les emosiynol, gwelir ar y cyfan fod yr ymateb yn gadarnhaol. Nododd 37.9 y cant eu bod yn cytuno, a 59 y cant eu bod yn cytuno'n gryf â'r datganiad, 'Mae canu'n codi fy nghalon'. Diddorol yw sylwi i 100 y cant o'r rhai sydd wedi bod yn aelod o gôr ers dros ugain mlynedd ddweud fod canu'n codi eu calonnau (A.R. = 1.9). Roedd 90.2 y cant 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 y cant eu bod yn anghytuno â'r datganiad, 'Os ydw i mewn hwyliau drwg, d'ym canu ddim yn llwyddo i godi fy 'nghalon,' a gwelwyd 89.2 y cant yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf â'r datganiad, 'Mae canu yn gwneud i mi deimlo'n drist'.

<sup>36</sup> Holiadur A156: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>37</sup> Holiadur A301: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>38</sup> Fodd bynnag, dylid nodi fod tri pherson wedi cytuno'n gryf gyda hyn, a naw wedi cytuno (cyfanswm o 3.7 y cant). Roedd y mwyafrif o'r rhai sydd wedi ymaelodi am hwyl yn ddyonion, ac wedi ymaelodi yn ystod y pum mlynedd ddiwethaf.

<sup>39</sup> Holiadur A115: Menyw sydd rhwng 31 a 40 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>40</sup> Holiadur A62: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

Mae rhai o'r atebion ansoddol hefyd yn cadarnhau hyn, gyda theimladau hapus a chadarnhaol yn un o brif ddylawadau cadarnhaol canu mewn côr:

Singing lifts my spirits, a beautiful song can make you feel very happy and touch your soul in ways in which you cannot describe.<sup>41</sup>

Archwiliwyd y berthynas rhwng canu a hybu lles meddyliol ymhellach drwy ystyried y modd y mae canu mewn côr yn peri i'r ymatebwyr deimlo. Cafwyd amrywiaeth o ymatebion, gyda 65.9 y cant yn nodi ffactorau cadarnhaol yn ymwneud â theimladau personol. Roedd y rhain yn cynnwys teimladau hyderus,<sup>42</sup> a balch.<sup>43</sup> O ddehongli'r canlyniadau hyn fod canu mewn côr yn gwneud i bobl deimlo'n fwy hyderus, gellir dadlau y dylai'r canlyniadau i'r datganiad, 'Rwyf yn berson eithaf swil a dihyder', fod yn negyddol, hynny yw, fod y mwyafrif yn anghytuno â hyn. Adlewyrchir hyn yn y canlyniadau, gyda 18.9 y cant yn anghytuno'n gryf, a 59 y cant yn anghytuno. Fodd bynnag, nid yw hyn o reidrwydd yn golygu fod canu mewn côr yn gwneud pobl yn fwy hyderus. Yn hytrach, gellir dadlau fod corau yn denu pobl fwy hyderus oherwydd yr awyrgylch cymdeithasol. I gyd-fynd â hyn, nododd 65.9 y cant nad ydynt yn ofni dweud eu barn o flaen eraill, sy'n awgrymu eu bod yn gymharol hyderus. O'r rhai oedd yn anghytuno â hyn, roedd canran uwch na'r disgwyl yn aelodau o gorau merched a chorau cymysg. Ar y llaw arall, roedd 79 y cant o aelodau corau meibion yn cytuno â'r datganiad (Sgwâr Chi = 0, A.R. = 4.9), sy'n awgrymu, yn gyffredinol, fod aelodau corau meibion yn fwy hyderus nag eraill.

Yn gyffredinol, anghytunodd 75.7 y cant o'r ymatebwyr â'r datganiad, 'Mae bod ynghanol criw mawr o bobl yn gallu bod yn brofiad anghyfforddus', gyda 62.5 y cant yn anghytuno eu bod yn poeni llawer am farn eraill. Nodwyd ffactorau gwerthfawr eraill yn ymwneud â theimladau emosiynol a all gyfrannu at osgoi gwaeledd iechyd, yn enwedig iselder ysbryd:

Singing, for me, is like a work-out. It has a positive effect on my mood and sense of well-being.<sup>44</sup>

Fodd bynnag, dylid nodi nad teimladau ac emosiynau hapus yn unig sy'n cael dylanwad cadarnhaol ar les. Mae'n ddiddorol i un ymatebydd nodi:

Occasionally the music can be very moving and bring sad memories to the fore, but this is not necessarily a bad thing.<sup>45</sup>

Cytunodd 69.4 y cant o'r ymatebwyr fod, 'Cerddoriaeth yn gwneud iddynt anghofio eu problemau'. Ategir hyn hefyd yn yr atebion ansoddol, e.e.:

While I was still working my doctor was delighted I had joined a choir as he

<sup>41</sup> Holiadur A53: Menyw sydd rhwng 31 a 40 oed ac yn aelod o gôr merched.

<sup>42</sup> Holiadur A259: Dyn sydd dros 60 oed; A184: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>43</sup> Holiaduron A242: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A288: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A309: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A313: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>44</sup> Holiadur A138: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>45</sup> Holiadur A169: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

regarded it as a brilliant “stress-buster”. I think he is right.<sup>46</sup>

It helps you forget about day-to-day stresses.<sup>47</sup>

Prin iawn oedd y rhai a deimlai eu bod yn nerfus wrth ganu, gydag 86.5 y cant yn nodi eu bod yn anghytuno â'r datganiad fod canu'n eu gwneud yn nerfus. 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 y cant, A.R.= 2.5).

### ***Dylanwad ar les ysbrydol***

Gan fod emynau yn aml yn rhan amlwg o *repertoire* corau amatur Cymru, penderfynwyd y byddai'n fuddiol ystyried y cysylltiad sydd rhwng canu corawl â theimladau ysbrydol y rhai sy'n canu. Nododd 71 y cant 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 dueddol o anghytuno â'r datganiad hwn. Fodd bynnag, o blith y rhai a gytunai â'r datganiad, dim ond 65 y cant (A.R. = -1.9) a nododd nad oeddent yn poeni am eu hiechyd.

Gwelir yn y canlyniadau uchod ddylanwad uniongyrchol y profiad o ganu mewn côr ar agweddau o iechyd a lles yr unigolyn, a'r rhain yn bennaf yn fuddiannau seicolegol ac emosiynol.

Fodd bynnag, o ystyried canu corawl fel ffactor sy'n dylanwadu ar gyfalaf cymdeithasol, cadarnhawyd yn yr ymchwil hwn yr ymddengys buddiannau anuniongyrchol hefyd drwy gyfrwng y wedd gymdeithasol sydd ynghlwm wrth ganu mewn côr.

### ***Cyfalaf Cymdeithasol a Chelfyddydol***

Dim ond 22 y cant a nododd eu bod yn ymwneud â thri neu fwy o ddigwyddiadau cymdeithasol eraill. Nododd 35.3 y cant eu bod yn ymwneud ag un neu ddau o weithgareddau, a dywedodd y canran uchaf, 40.1 y cant nad ydynt yn ymwneud ag unrhyw weithgaredd cymdeithasol ar wahân i'r côr. Dynion oedd y mwyaf tebygol o beidio ymwneud ag unrhyw weithgaredd cymdeithasol arall, gyda 70.9 y cant o'r rhai nad oeddent yn ymwneud â digwyddiadau cymdeithasol eraill yn ddynion (Sgwâr Chi = 0.002).

Ar y llaw arall, dim ond 36.6 y cant o'r ymatebwyr 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 y cant) neu'n cymryd rhan ymarferol mewn digwyddiadau o'r fath (31.6 y cant), sy'n enghreifftiau o gyfalaf cymdeithasol. Unwaith eto, merched oedd y mwyaf tebygol i gymryd rhan ymarferol yn y celfyddydau (A.R. = 2.9).

<sup>46</sup> Holiadur A70: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>47</sup> Holiadur A147: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

### **Rhesymau cymdeithasol dros ganu mewn côr**

Canran isel iawn (11.7 y cant) o gantorion Cymru a nododd iddynt ymaelodi â chôr am resymau cymdeithasol yn unig. O blith y rhain, gwelir fod llawer yn aelodau o gorau meibion (64.9 y cant, A.R. =1.9), gyda'r rhesymau dros ymaelodi yn bennaf yn ymwneud â chymdeithasu gyda'u ffrindiau neu eu cydnabod a oedd eisoes yn rhan o'r côr. Fodd bynnag, nodwyd hefyd fod canu corawl yn fodd o ddwyn pobl o gefndiroedd gwahanol ynghyd, e.e.:

(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.<sup>48</sup>

### **Cyfalaf Cymdeithasol Pontiog**

Er mwyn archwilio ymhellach y graddau y mae theori cyfalaf cymdeithasol pontiog ar waith ymysg corau amatur yng Nghymru, gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent yn cytuno â'r datganiad, 'Rwyf wedi cyfarfod pobl na fyddwn wedi dod ar eu traws fel arall'. Cafwyd ymateb cadarnhaol, gyda 94 y cant yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r gosodiad. Gwelwyd fod canran uwch na'r disgwyl o aelodau corau meibion yn cytuno iddynt gyfarfod pobl na fyddent wedi dod ar eu traws fel arall (A.R. = 2.1, Sgwâr Chi = 2.1). Atgyfnerthir cyfraniad canu corawl at gyfalaf cymdeithasol pontiog ymhellach wrth i 94.7 y cant gytuno neu gytuno'n gryf â'r datganiad, 'Rwyf wedi gwneud llawer o ffrindiau drwy ddod yn aelod o'r côr'. Nododd nifer yn yr atebion ansoddol hefyd eu bod, drwy ymaelodi â chôr, 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.<sup>49</sup>

The fellowship of other choristers – some of them being of different backgrounds allows me to broaden my horizons.<sup>50</sup>

Drwy hyn, noda llawer eu bod yn cael ymdeimlad cryfach o berthyn i'w cymdeithas wrth ganu mewn côr, gyda'r pwyslais yn bennaf ar y manteision cymdeithasol yn hytrach na'r personol, e.e.:

Y teimlad o berthyn i gymuned.<sup>51</sup>

Knowing that I'm a small cog in a big & impressive wheel!<sup>52</sup>

Being good at something without having to shine individually.<sup>53</sup>

<sup>48</sup> Holiadur A34: Menyw rhwng 25 a 30 oed, ac yn aelod o gôr merched.

<sup>49</sup> Holiadur A4: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>50</sup> Holiadur A141: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>51</sup> Holiadur A69: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr merched.

<sup>52</sup> Holiadur A257: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr merched.

<sup>53</sup> Holiadur A129: Menyw sydd rhwng 25 a 30 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

## Cyfalaf Cymdeithasol Unedig

Archwiliwyd y berthynas rhwng canu corawl a chyfalaf cymdeithasol unedig ymhellach drwy gyfrwng y datganiad, 'Mae'r rhan fwyaf o aelodau'r côr yn debyg i fi'. Cafwyd ymateb cymharol gadarnhaol i'r datganiad, gyda 10.7 y cant yn cytuno'n gryf, a 48.6 y cant yn cytuno. Awgrymir yma fod y mwyafrif o aelodau corau yn rhannu'r un cefndir a statws 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 fath â hwy:<sup>54</sup>

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.<sup>55</sup>

Cyfeiriodd eraill (7.9 y cant) at ffactorau cymdeithasol allweddol amgenach megis yr ymdeimlad o gyd-greu,<sup>56</sup> y teimlad o berthyn<sup>57</sup> a chryfhau cysylltiadau cymdeithasol,<sup>58</sup> sy'n cyfrannu at les cymdeithasol. Yn ogystal, nodwyd fod ymaelodi â chôr yn gyfrwng i gryfhau a dwysáu eu cyfeillgarwch â'u ffrindiau presennol, sydd yn ei dro yn cyfrannu at gyfalaf cymdeithasol unedig:

By sharing something beautiful that needs sensitivity to create, you make deeper bonds with friends.<sup>59</sup>

Atgyfnerthir dylanwad canu corawl ar gyfalaf cymdeithasol unedig ymhellach wrth i 91.8 y cant gytuno neu gytuno'n gryf â'r datganiad 'Rwyf wedi dod i adnabod pobl yn well drwy ganu gyda nhw'. 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 y cant o'r farn fod canu yn brofiad cymdeithasol (A.R. = 2.8, Sgwâr Chi = 0), a 95.1 y cant yn anghytuno nad yw canu'n cael dylanwad emosiynol arnynt (A.R. = 4, Sgwâr Chi = 0). 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 chworydd.<sup>60</sup> Nododd un fod 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.<sup>61</sup>

<sup>54</sup> Profa'r dystiolaeth a gasglwyd fod hyn yn berthnasol iawn i fyd corau meibion.

<sup>55</sup> Holiadur A58: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg

<sup>56</sup> Holiaduron A37: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A167: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A290: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>57</sup> Holiaduron A124: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A136: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>58</sup> Holiaduron A41: Dyn sydd rhwng 25 a 30 oed ac yn aelod o gôr meibion; A63: Menyw sydd rhwng 25 a 30 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>59</sup> Holiadur A59: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>60</sup> Holiaduron A21: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A54: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A114: Menyw sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>61</sup> Holiadur A74: Menyw sydd rhwng 25 a 30 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

## **Diwylliant Cymreig**

Daw cyfalaf cymdeithasol unedig i'r amlwg mewn cyd-destun Cymreig, wrth i nifer o ymatebwyr nodi pwysigrwydd canu corawl fel cyfle i chwarae rhan fwy blaenllaw yn niwylliant, traddodiad a'r gymdeithas Gymreig yn gyffredinol. Ymddengys fod hyn yn fwy perthnasol i aelodau corau meibion nag i aelodau unrhyw fath arall o gôr, gan i 81.6 y cant ohonynt gytuno neu gytuno'n gryf (A.R. = 5; Sgwâr Chi = 0) fod 'Canu caneuon Cymraeg yn eu hatgoffa o'u gwreiddiau'. Efallai nad yw hyn yn syndod, gan fod corau meibion yn benodol yn rhan mor allweddol o draddodiad corawl y Cymry. Cafwyd ymateb cadarnhaol dros ben i'r datganiad, 'Mae canu mewn côr yn rhan annatod o'r diwylliant Cymreig', gydag 87.1 y cant yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â hyn. O'r rhai a oedd yn cytuno, gwelwyd fod y mwyafrif yn ddynion (60.1 y cant, Sgwâr Chi = 0.028; A.R. = 3.1), a thros eu trigain oed (A.R.= 2.4). Gwelwyd fod atebion rhai i'r cwestiynau ansoddol yn brawf o'u balchder o gymryd rhan mewn gweithgaredd oedd yn perthyn i'w hanes a'u treftadaeth gynhenid. Ymddengys fod y cyfle i uniaethu â'r diwylliant a'r gymdeithas Gymreig yn rheswm digonol dros ymuno â chôr:

Cwrdd ag aelodau a sgwrsio a chanu yn Gymraeg mewn ardal eitha' di-Gymraeg.<sup>62</sup>

Wedi ymaelodi efo amryw o gorau pan yn symud i ardal newydd. Mae'n help i mi rwan 'chos 'chydig iawn o gyfle dwi'n gael i siarad Cymraeg yn y gwaith ac yn y gymdeithas leol agos.<sup>63</sup>

Cyfeiria nifer o'r ymatebwyr at eu balchder yn dwyn y traddodiad Cymreig i bedwar ban byd, ac i fod yn rhan o'r diwylliant Cymreig:

Profi'r emosiwn wrth ganu darn fel 'Y Tangnefeddwyr' neu gân sy'n cyffwrdd fy enaid Cymreig.<sup>64</sup>

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.<sup>65</sup>

## **Dylanwad ar les yr unigolyn o fewn cymdeithas**

Yn ogystal â chyfrannu at gyfalaf cymdeithasol, cyfeiria rhai ymatebwyr at fuddion cymdeithasol allweddol a ddaw yn sgil canu corawl, er nad ydynt o reidrwydd yn unigryw i ganu corawl. Mae'r rhain yn cynnwys, codi arian ar ran elusennau,<sup>66</sup> cael cyfle i fynd allan o'r tŷ ('osgoi "cabin fever"),<sup>67</sup> digwyddiadau cymdeithasol sy'n dod yn sgil

<sup>62</sup> Holiadur A48: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr merched.

<sup>63</sup> Holiadur A62: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>64</sup> Holiadur A18: Dyn sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>65</sup> Holiadur A155: Menyw sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>66</sup> Holiaduron A36: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A40: Dyn sydd dros 60 ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>67</sup> Holiadur A107: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

canu mewn côr, e.e. 'mynd am beint',<sup>68</sup> y cyfle i deithio,<sup>69</sup> cynnal traddodiad teuluol,<sup>70</sup> a chael cyfle i gyflawni dyhead personol yn hytrach na gorfod meddwl am eraill.<sup>71</sup> Un sylw amlwg a wnaethpwyd oedd y mwynhad a'r pleser a gafwyd gan yr unigolyn wrth sylwi ar ymateb pobl eraill i'w perfformiad:

Cael boddhad mawr o weld cynulleidfa yn mwynhau'r canu a'r perfformiad.<sup>72</sup>

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.<sup>73</sup>

Drwy hyn, amlygir y cyfraniad y gall canu corawl ei wneud i feithrin hyder cymdeithasol cyffredinol<sup>74</sup>, e.e.:

(Mae'n) codi fy nghalon ac yn dod yn ôl â ffydd mewn pobl.<sup>75</sup>

Nodwyd hefyd rai ystyriaethau ychwanegol gan gynnwys hybu sgiliau cymdeithasol,<sup>76</sup> a'r modd y gall canu corawl ddylanwadu ar allu'r unigolyn i gyfathrebu'n effeithiol o fewn cymdeithas. Derbyniwyd nifer o sylwadau sy'n awgrymu fod mynychu ymarferion côr yn fodd o ddatblygu sgiliau cymdeithasol, gan ei fod yn ddigwyddiad sy'n dwyn pobl ynghyd yn hytrach na bod yn brofiad ynysig. Pwysleisia hyn y pŵer sydd mewn cerddoriaeth fel dull o ailsefydlu gweithgareddau cymdeithasol, ynghyd â sgiliau cymdeithasol allweddol, e.e.:

Mewn côr, mae hi'r un mor bwysig gwrando ar yr arweinydd na beth ydyw i ganu, ac mae gwrando yn un o'r pwyntiau sylfaenol pan rydym yn cymdeithasu a gwneud ffrindiau.<sup>77</sup>

Ymddengys hyn yn arbennig o wir i'r rhai sydd ar gyrion cymdeithas, neu rai nad ydynt yn cael llawer o gyfle i gymdeithasu, a'u bod drwy hyn mewn perygl o ddiodef o unigrwydd neu iselder. Nododd rhai iddynt ymaelodi â chôr er mwyn cael cymorth gyda'r broses o alaru, sy'n ffactor a all arwain at atal iselder ysbryd:

<sup>68</sup> Holiaduron A28: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr merched; A235: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>69</sup> Holiaduron A78: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A143: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>70</sup> Holiaduron A92: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A105: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A175: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>71</sup> Holiadur A290: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>72</sup> Holiadur A19: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>73</sup> Holiadur A168: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>74</sup> Holiaduron A10: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion, A13: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A24: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr merched; A31: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr merched; A146: Menyw sydd rhwng 31 a 40 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>75</sup> Holiadur A26: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>76</sup> Holiaduron A109: Dyn sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A255: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr merched; A313: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>77</sup> Holiadur A71: Menyw sydd o dan 24 oed ac yn aelod o gôr cymysg.



It was newly formed and it gave me an interest following the untimely death of my wife.<sup>78</sup>

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.<sup>79</sup>

Ymddengys fod osgoi unigrwydd yn batrwm cymharol gyffredin ymysg y rhai a ymatebodd, a nifer yn honni iddynt ymaelodi ar ôl ysgaru,<sup>80</sup> neu'n dilyn ymddeoliad:

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.<sup>81</sup>

Y mae hyn yn cefnogi'r cysyniad o hybu iechyd da er mwyn atal gwaeledd iechyd y cyfeirir ato uchod. Gwelwyd fod hyn yn amlwg iawn ymhlith y rhai na fyddent yn cael y cyfle i gymdeithasu fel arall, ac o'r herwydd yn elwa ar lefelau is o gyfalaf cymdeithasol, e.e.:

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.<sup>82</sup>

Dengys hyn gyfraniad allweddol canu corawl fel digwyddiad cymdeithasol at hybu a datblygu iechyd.

Gwelwyd eisoes fod elfennau o'r broses gerddorol a chymdeithasol yn dylanwadu ar iechyd a lles, yn bennaf mewn cyd-destun holistig. Ystyrir yn ogystal y tueddiadau arwyddocaol a welwyd o safbwynt iechyd a lles cyffredinol yr ymatebwyr.

### ***lechyd a lles cyffredinol***

Fel y gellir disgwyl, mae cysylltiad amlwg rhwng y rhai sy'n cytuno eu bod yn poeni llawer am eu hiechyd a lefelau iselder, a'r rhai sy'n poeni am bwysau gwaith, a hefyd y rhai sydd â lefelau isel o hyder. Mae'n arwyddocaol (A.R. = 3.0) fod canran is na'r disgwyl o'r rhai sy'n poeni am eu 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 ddim yn poeni llawer am eu hiechyd), mae canran uwch na'r disgwyl (86.8 y cant, A.R. = 2.2) yn cytuno fod canu'n gwella hwyliau drwg.

Yn gyffredinol, gwelwyd fod y mwyafrif o'r ymatebwyr yn bobl sy'n eu hystyried eu hunain yn hapus. Fodd bynnag, anghytunodd 4.1 y cant eu bod ar y cyfan yn hapus. O'r rhain,

<sup>78</sup> Holiadur A64: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>79</sup> Holiadur A86: Menyw sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr merched.

<sup>80</sup> Holiadur A24: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr merched.

<sup>81</sup> Holiadur A316: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>82</sup> Holiadur A139: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

roedd canran uchel hefyd (20 y cant; 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 y cant) â'r datganiad, 'Rwyf yn aml yn teimlo'n isel ac yn poeni'. Roedd canran uwch na'r disgwyl o gorau cymysg (13.7 y cant, A.R. = 2.3) yn cytuno â hyn, a 30.6 y cant (A.R = 3.1; Sgwâr Chi = 0.009) ohonynt yn dweud fod gwaith yn eu cael i lawr. Mae hyn o bosibl am fod canran uchel ohonynt yn gweld buddion yn yr ochr gerddorol o ganu corawl yn hytrach na'r cymdeithasol. Ar y llaw arall, o'r 9.1 y cant oedd yn cytuno eu bod yn aml yn teimlo'n isel ac yn poeni, mynegodd llawer fod canu mewn côr yn helpu gyda hyn, drwy godi eu calonnau, sy'n arwydd fod cerddoriaeth yn gymorth i rai sy'n teimlo'n isel.

Anghytunodd 84.9 y cant â'r datganiad, 'Mae incwm da yn bwysicach na hapusrwydd'. Roedd pob un o'r rhai oedd yn cytuno â hyn yn ddynion (Sgwâr Chi = 0.004). O'r rhai nad oeddent yn siŵr, nododd canran uwch na'r disgwyl nad oeddent ychwaith yn siŵr a oeddent yn cytuno eu bod yn iach iawn.

### ***Dylanwad uniongyrchol canu corawl ar iechyd***

Crëwyd cysylltiad anfwriadol diddorol yn aml drwy ddefnyddio a chyfeirio at dermau sy'n perthyn i'r byd iechyd wrth ddisgrifio canu corawl:

I honestly believe belonging to a choir is good for the body and the soul – better than tablets.<sup>83</sup>

Fel arfer dwi'n chwerrthin ac yn cael hwyl yno, fel maen nhw'n ddweud, chwerrthin yw'r ffigig gorau!!!<sup>84</sup>

Fodd bynnag, er i 66 y cant o'r ymatebwyr nodi eu bod o'r farn fod canu corawl yn dylanwadu'n ffafriol arnynt, dim ond 7.6 y cant o'r ymatebion sy'n cyfeirio at bwyntiau cadarnhaol o safbwynt iechyd corfforol. Mae'r effeithiau a nodwyd yn yr atebion yn cynnwys dylanwad ar anadlu<sup>85</sup>, e.e.:

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.<sup>86</sup>

Cyfeiria eraill at y dylanwad ar bwysedd gwaed,<sup>87</sup> a'i fod yn fodd o gadw'n heini:<sup>88</sup>

It can be surprisingly physical and I'm sure it must really help maintain good

<sup>83</sup> Holiadur A171: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>84</sup> Holiadur A71: Menyw sydd o dan 24 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>85</sup> Holiaduron A18: Dyn sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr meibion; A86: Menyw sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr merched; A91: Aelod o gôr meibion; A93: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A99: menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A176: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A285: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>86</sup> Holiadur A130: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>87</sup> Holiaduron A280: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A302: Menyw sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>88</sup> Holiaduron A68: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A140: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A305: Dyn sydd rhwng 31 a 40 oed ac yn aelod o gôr meibion.

cardio-vascular and respiratory health.<sup>89</sup>

Ymhlith yr ymatebion eraill yn yr adran hon, ceir cyfeiriadau at wella ystum corfforol (posture),<sup>90</sup> codi lefelau adrenalín,<sup>91</sup> cryfhau cyhyrau,<sup>92</sup> help i ddatffino'r corff,<sup>93</sup> yfed mwy o ddŵr,<sup>94</sup> a helpu gyda sgil effeithiau clefyd cancr.<sup>95</sup>

### **Canlyniadau negyddol**

Er cymaint y buddiannau cerddorol a chymdeithasol, nid oedd y canlyniadau a gasglwyd o'r holiaduron i gyd yn rhai cadarnhaol. 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 yn gyson, ac nad oeddent o'r herwydd yn gwbl ddibynol ar y côr ar gyfer cymdeithasu.<sup>96</sup> 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 overbearing and effect (*sic*) home life.<sup>97</sup>

Wrth ystyried y berthynas rhwng canu ac iechyd a lles personol, rhoddodd nifer o'r unigolion a holwyd ymatebion negyddol a oedd yn cynnwys codi lefelau blinder,<sup>98</sup> effeithiau negyddol ar y corff yn sgil sefyll ac eistedd am yn ail,<sup>99</sup> a'r effaith anuniongyrchol ar iechyd yn deillio o'r bywyd cymdeithasol (e.e. gor-yfed ayb).<sup>100</sup>

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.<sup>101</sup> Nododd eraill eu bod o'r farn fod ymarferion yn gallu bod yn flinedig o bryd i'w gilydd.<sup>102</sup>

<sup>89</sup> Holiadur A123: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>90</sup> Holiadur A306: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>91</sup> Holiadur A13: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>92</sup> Holiadur A42: Dyn sydd rhwng 25 a 30 ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>93</sup> Holiadur A201: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>94</sup> Holiadur A46: Dyn sydd rhwng 31 a 40 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>95</sup> Holiadur A312: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>96</sup> Holiaduron A9: Dyn sydd rhwng 31 a 40 oed ac yn aelod o gôr meibion; A21: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg, A48: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr merched; A235: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A314: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A153: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion, A168: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A74: Menyw sydd rhwng 25 a 30 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A177: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A163: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>97</sup> Holiadur A142: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>98</sup> Holiadur A9: Dyn sydd rhwng 31 a 40 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>99</sup> Holiadur A110: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>100</sup> Holiaduron A71: Menyw sydd o dan 24 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A229: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A306: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>101</sup> Holiaduron A71: Menyw sydd o dan 24 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A130: Dyn sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A152: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion; A310: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>102</sup> Holiaduron A65: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr merched; A90: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

## Trafodaeth

### ***Y ddadl rhwng y cymdeithasol a'r cerddorol***

Ymddengys o'r canlyniadau hyn nad cerddoriaeth yw'r prif ffactor sy'n denu pobl i ganu mewn côr, ond fod ffactorau cymdeithasol hefyd yn allweddol. Dyma ffactor sy'n ategu barn y beirniaid sy'n honni nad yw'r buddion cymdeithasol a geir drwy gyfrwng cerddoriaeth yn unigryw, ac y gellir cael yr un buddion o ddigwyddiadau cymdeithasol eraill. Er enghraifft, dywed Munira Mirza yng nghyhoeddiad *Culture Vultures*:

Any number of sociable or educational activities, for instance, in sport or education or community work, might be more effective in building social capital or addressing social exclusion.<sup>103</sup>

Fodd bynnag, mae'r ffaith i gynifer nodi'r buddion cerddorol a geir wrth ymuno â chôr yn gwrth-ddweud ei dadl. Nododd nifer eu bod yn mwynhau'r her gerddorol a geir wrth ganu mewn côr, yn hytrach na'r gweithgaredd cymdeithasol yn unig. Adlewyrcha hyn un o fuddion cyffredin canu corawl sy'n wybyddus ledled y byd:

Being engaged in a valued, meaningful, worthwhile activity that gives a sense of purpose and motivation.<sup>104</sup>

Crisielir yma un o brif fuddion canu corawl. Mae'r elfen gymdeithasol a'r elfen gerddorol yn mynd law yn llaw, ac nid yw'r gerddoriaeth yn eilradd i'r wedd gymdeithasol, nac ychwaith yn elfen y gellid ei diystyrru, fel yr awgrymodd Mirza. Daeth i'r amlwg fod rhai buddion yn unigryw i'r digwyddiad cerddorol. Nodwyd, er enghraifft, bwysigrwyd y broses o berfformio, nid yn unig yn sgil y wefr a gaiff yr unigolyn, ond hefyd y wefr a gaiff y gynulleidfa – darganfyddiad a ddaeth i'r amlwg yn ymchwil Cliff *et al*:

A sense of contributing to the wider community through public performance.<sup>105</sup>

Ceir yma gadarnhad pellach fod canu corawl yn gyfrwng budd unigryw, na ellir ei gael mewn gweithgareddau eraill sy'n enghreifftiau o gyfalaf cymdeithasol.<sup>106</sup>

### ***Cyfalaf Cymdeithasol***

Awgryma'r rhesymau cymdeithasol dros ganu mewn côr a welwyd yng nghanlyniadau'r budd deublyg a geir i ganu corawl a drafodwyd gan Putnam,<sup>107</sup> sef ei fod yn fodd o gryfhau'r cysylltiadau cymdeithasol sydd eisoes yn bodoli (cyfalaf cymdeithasol unedig), ac o bontio rhwng gwahanol rannau o'r gymdeithas (cyfalaf cymdeithasol pontiog). Cydnabuwyd hyn hefyd yn ymchwil Cliff *et al*:

<sup>103</sup> Munira Mirza (2006), 'The arts as painkiller', yn Mirza (gol.), *Culture Vultures: Is UK Arts Policy Damaging the Arts?* (London: Policy Exchange), t. 104.

<sup>104</sup> Cliff *et al.*, *Singing and Health*, t. 106.

<sup>105</sup> *Ibid.*

<sup>106</sup> Poortigna, 'Social relations or social capital?', t. 259.

<sup>107</sup> Putnam, *Bowling Alone*.

Choristers ... identified significant social benefits associated with being part of a choir. On one level, such benefits were personal in the form of friendships with 'like-minded people', but on another level, choristers often expressed feelings of connection with the whole choir – of being part of a team or community or even a wider family – and gaining sense of identity and belonging.<sup>108</sup>

Daeth i'r amlwg yn yr ymchwil hefyd fod cysylltiad arbennig o ddiddorol yn bodoli rhwng elfennau cymdeithasol ac emosiynol canu corawl yng Nghymru, ac awgrymir fod rhannu teimladau emosiynol wrth ganu yn fodd o gryfhau cyfalaf cymdeithasol unedig.

### ***Pŵer cerddoriaeth i ddylanwadu ar deimladau personol***

Gwyddys fod teimladau cadarnhaol yn ystyriaethau amlwg wrth ystyried iechyd seicolegol. Noda Mudiad Iechyd y Byd fod hyn yn dylanwadu ar safon byw ac, o ganlyniad, ar iechyd a lles yr unigolyn.<sup>109</sup> Mae felly'n arwyddocaol i'r ymchwil ddangos fod canu corawl, ar y cyfan, yn cael dylanwad cadarnhaol ar deimladau personol, drwy godi calonnau, hybu teimladau hapus, a lleihau gofid meddwl. 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:<sup>110</sup>

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 it brings.<sup>111</sup>

O gofio fod iechyd y cyhoedd yn rhoddi pwyslais cynyddol ar ddulliau o hybu a hyrwyddo iechyd da, adlewyrcha'r canlyniadau y modd y gall canu corawl helpu i atal gwaeledd iechyd, drwy gyfrannu at ffactorau seicolegol cydnabyddedig sy'n arwain at gyfoethogi safon byw.<sup>112</sup>

Er i'r mwyafrif nodi fod canu'n fodd o gynhyrchu teimladau cadarnhaol, mae'n ddiddorol bod rhai wedi nodi'r buddion seicolegol a geir drwy'r teimladau emosiynol a thrist sydd weithiau'n cael eu creu drwy gerddoriaeth. Pwysleisia sylwadau o'r fath bŵer a grym cerddoriaeth i ddylanwadu ar emosiwn yr unigolyn. Mae'r cysylltiad emosiynol rhwng caneuon ac atgofion yn nodweddiadol a astudir gan nifer o ymchwilwyr ym maes seicoleg cerddoriaeth,<sup>113</sup> ac mae'n esiampl allweddol wrth ystyried lles seicolegol.

Ffactor arall sy'n gysylltiedig â lles yr unigolyn,<sup>114</sup> ac a adlewyrchir yn aml mewn canu

<sup>108</sup> Clift et al., *Choral Singing, Wellbeing and Health*, t. 55.

<sup>109</sup> WHO, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

<sup>110</sup> Nodwyd hefyd yn Clift et al., *Singing and Health*, t. 106, iddynt gasglu fod canu corawl yn creu, 'A sense of happiness, positive mood, joy, elation and feeling high.'

<sup>111</sup> Clift et al., *Choral Singing, Wellbeing and Health*, t. 53.

<sup>112</sup> WHO, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

<sup>113</sup> Patrik Juslin & John Sloboda (goln.) (2001), *Music and Emotion: Theory and Research* (Oxford: Oxford University Press).

<sup>114</sup> WHO, *WHOQOL Measuring Quality of Life*, t. 4.

corawl, yw lles ysbrydol. Mae'n arwyddocaol i gyn lleied o'r ymatebwyr a deimlai fod cerddoriaeth yn brofiad ysbrydol nodi nad oeddent yn poeni am eu hiechyd. Dyma gadarnhau'r cysylltiad honedig a geir rhwng lles ysbrydol ac iechyd.<sup>115</sup>

### **Y Gymraeg**

Daeth i'r amlwg fod canu corawl yn ffordd effeithiol o fynegi balchder yn y traddodiad Cymreig, ac o hybu'r teimlad o berthyn i'r diwylliant Cymreig. Trafodwyd y buddion sy'n gysylltiedig â hyn ymysg cantorion yng nghadarnleoedd y Gymraeg yn ogystal ag mewn ardaloedd lle mae'r cyfle i siarad y Gymraeg yn gymharol brin. Dangoswyd bod cysylltiad diddorol rhwng diwylliant a iechyd, fel y darganfu'r therapydd cerdd, Even Ruud, wrth bwysleisio pwysigrwydd y modd y gall diwylliant ei chwarae i 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.<sup>116</sup>

Atgyfnertha'r dyfyniad hwn bwysigrwydd diwylliant a thraddodiad drwy ystyried lles cymdeithasol a phersonol. Yn wir, dengys ymchwil fod cymunedau lleiafrifol yn dueddol o ddioddef oherwydd lefelau isel o hyder a hunan-barch,<sup>117</sup> a hynny yn ei dro yn dylanwadu'n negyddol ar safon byw a lles cymdeithasol yr unigolion o'u mewn.<sup>118</sup> Dengys hyn fod canu corawl, wrth roi cyfle i'r unigolyn ymfalchïo mewn traddodiad a diwylliant lleiafrifol, yn gyfrwng i godi ei hunanhyder ac, o ganlyniad i hynny, ddylanwadu'n ffafriol ar iechyd a lles.

### **Effaith canu ar iechyd**

Wrth ystyried dylanwad uniongyrchol canu ar iechyd, gwelwyd mai cymysg oedd yr ymateb. Nododd rhai ymatebwyr gysylltiad uniongyrchol cadarnhaol rhwng canu corawl cyffredinol a'u hiechyd, sy'n cyd-fynd â chanlyniadau ymchwil Cliff et al.<sup>119</sup> Cafwyd hefyd gyfeiriadau niferus at ganu corawl fel digwyddiad 'therapiwtig', er nad yw canu corawl o reidrwydd yn cael ei ystyried yn therapi cerdd ffurfiol. Awgryma'r dewis hyn o eiriau fod aelodau o gorau yn ystyried fod canu corawl yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd. Fodd bynnag, un ateb 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.<sup>120</sup> Y mae hyn yn ffactor allweddol wrth ystyried buddsoddiad yn y defnydd o'r celfyddydau mewn iechyd i'r dyfodol. Mae angen dirfawr am fwy o ymchwil i brofi'r cysylltiad

<sup>115</sup> Ibid., t. 4.

<sup>116</sup> Even Ruud (1997), 'Music and the Quality of Life', *Nordic Journal of Music Therapy*, 6: 2, t. 89.

<sup>117</sup> Dilys Davies (2002), 'The Significance of The Welsh Language & Culture in the Health Care Services', yn The All Wales Network Committee for Arts Therapies Professions, *Speaking the Invisible: Culture, Identity and Psychiatry* (Cardiff: The All Wales Network Committee for Arts Therapies Professions).

<sup>118</sup> WHO, *WHOQOL Measuring Quality of Life*.

<sup>119</sup> Cliff et al., *Choral Singing*.

<sup>120</sup> Holiaduron A21, A62 a A77.

rhwng cerddoriaeth ac iechyd er mwyn cynyddu'r sylw a roddir i'r maes, a thrwy hyn y buddsoddiad ariannol a wneir i'r dyfodol.

### ***Meithiant canu corawl i ddylanwadu ar iechyd a lles***

Codwyd rhai materion diddorol yn y canlyniadau, sy'n awgrymu nad yw canu corawl yn llwyddo i ddylanwadu ar iechyd a lles ym mhob achos. O safbwynt cyfalaf cymdeithasol, gellir dadlau y gallai'r pwyslais a roddir ar gyfalaf cymdeithasol unedig mewn corau gael effaith negyddol ar gynhwysiad cymdeithasol cyffredinol. Awgryma'r canlyniadau fod canu corawl yn fwy perthnasol i un garfan benodol o'r gymdeithas, yn hytrach nag yn weithred agored i bobl o bob cefndir a dosbarth cymdeithasol. Gellir awgrymu fod yma berygl i bwysleisio ac ychwanegu at arwahanrwydd cymdeithasol, fel y dadleua Bourdieu, sydd yn ei dro yn dylanwadu'n negyddol ar iechyd a lles.

Yn ogystal, awgryma'r canlyniadau i raddau fod aelodau iachach o gorau yn fwy tebygol o gael mwynhad a phleser o gerddoriaeth gorawl, tra bod y mwyaf sâl yn methu cael cymaint o fwynhad o'r profiad. Dyma gylch dieflig, sy'n awgrymu o bosibl nad yw buddion canu corawl yn llwyddo i ddenu y rheini sydd fwyaf angen sylw o safbwynt hybu iechyd a lles.

### ***Cam-ddehongli'r cwestiynau***

Gwelir i rai gam-ddehongli'r cwestiynau yn ymwneud â'r cysylltiad rhwng canu corawl ac iechyd a lles cymdeithasol, gan gymryd yn ganiataol fod yr ymchwilydd yn chwilio am effeithiau negyddol canu corawl ar iechyd a lles, e.e. fel ateb i'r cwestiwn, 'Ydy canu mewn côr yn dylanwadu ar eich iechyd a'ch lles cymdeithasol?', nodwyd gan un ymatebydd:

Na, ddim ers imi ymddeol. Mae'r amser gennyf i wneud fel y mynnaf a gweithio o amgylch ymarferion a chyngherddau'r côr.<sup>121</sup>

I'r perwyl hwn, efallai y dylid bod wedi ystyried ffyrdd o ddiffinio 'lles cymdeithasol' yn well, mater na chodwyd yn y cynllun peilot. Fodd bynnag, nid aethpwyd ati i ddarparu diffiniad a hynny'n fwriadol er mwyn osgoi rhoi gormod o arweiniad i'r rhai oedd yn cymryd rhan ac, o ganlyniad, liwio a chyfyngu eu hatebion.

### ***Dyfodol y traddodiad yng Nghymru***

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 o'r holiaduron, nad ydynt o reidrwydd yn ymwneud ag iechyd a lles, ond sy'n pwysleisio pwysigrwydd canu corawl fel cyfalaf cymdeithasol. Nododd rhai bwysigrwydd canu corawl fel dull o gynnal cymdeithas yng Nghymru, yn sgil dirywiad cymunedau cefn

<sup>121</sup> Holiadur A300.

gwlad<sup>122</sup>, 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'.<sup>123</sup>

Mynegodd eraill eu pryder wrth weld dirywiad amlwg a newid yn y traddodiad corawl, yn enwedig ymysg yr ifanc,<sup>124</sup> ffactor a adlewyrchir yn y ffaith fod mwyafrif yr ymatebwyr dros eu trigain oed. Dadleua rhai ymatebwyr 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. Long may this tradition continue?<sup>125</sup>

Y mae hyn yn allweddol wrth ystyried dyfodol y traddodiad canu corawl yng Nghymru, ac yn sgil y buddion amlwg a geir o'r gweithgaredd a drafodir yn yr erthygl hon, mae'n achos pryder fod rhai o'r farn fod y maes yn dirywio, ac y dylid ymdrechu ymhellach i hybu a chynnal y traddodiad gwerthfawr hwn.

## Casgliad

Cesglir o ganlyniadau'r ymchwil hwn 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 weithgaredd cymdeithasol sydd yn dylanwadu'n llesol ar iechyd a lles cymdeithasol ar y naill law ond, ar y llall, mae'r elfen gerddorol, drwy gyfrwng y dylanwad emosïynol, 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 diefflig. 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 ei fod mor effeithiol gyda'r rheini sy'n fwy pryderus am eu hiechyd personol a chymdeithasol. Er

<sup>122</sup> Holiadur A177: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.

<sup>123</sup> Holiadur A283: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>124</sup> Holiaduron A21: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A79: Menyw sydd rhwng 41 a 50 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A132: Menyw sydd rhwng 51 a 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A139: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A151: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg; A266: Dyn sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr meibion.

<sup>125</sup> Holiadur A164: Menyw sydd dros 60 oed ac yn aelod o gôr cymysg.



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 sgil unigrwydd a chyfalaf cymdeithasol isel. Yn sgil 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.