



Holiadur Casglu Covid 2020: dadansoddiad o ymatebion

Cyflwynwyd i **Amgueddfa Cymru** gan Ymchwil Arad

Cynnwys

1. Cyflwyniad	5
1.1 Ynglŷn â'r holiadur	5
1.2 Ynglŷn â'r ymatebion	5
1.3 Ynglŷn â'r adroddiad hwn	5
2. Bywyd bob dydd	7
3. Iechyd a llesiant	17
4. Llywodraeth a gwybodaeth	21
5. Y dyfodol a sylwadau eraill	23
Atodiad A: Proffil ymatebwyr	25
5.1 Prif iaith ymatebwyr	25
5.2 Prif iaith ymatebwyr	25
5.3 Rhyw ymatebwyr	26
5.4 Cyfeiriadedd rhywiol ymatebwyr	26
5.5 Crefydd ymatebwyr	27
5.6 Statws perthynas ymatebwyr	27
5.7 Ethnigrwydd ymatebwyr	28
5.8 Cyflyrau meddygol ymatebwyr	28



1. Cyflwyniad

Comisiynodd Amgueddfa Cymru Ymchwil Arad i ddadansoddi'r ymatebion a dderbyniwyd ganddi i holiadur Casglu Covid: Cymru 2020. Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno'r canfyddiadau allweddol o'r dadansoddiad hwn.

1.1 Ynglŷn â'r holiadur

Datblygwyd y fenter Casglu Covid ym mis Ebrill 2020 fel ymateb i argyfwng y coronafeirws, a oedd yn dod i'r amlwg ac yn esblygu'n gyflym. Roedd Amgueddfa Cymru yn hynod ymwybodol o'i chyfrifoldeb i greu cof cenedlaethol o'r pandemig yng Nghymru – wedi'i gofnodi fel profiadau byw pobl sy'n byw trwy'r cyfnod eithriadol hwn yn ein hanes cyfunol.

Roedd yr holiadur (a oedd yn weithredol rhwng 15 Mai 2020 a 31 Hydref 2020) yn cynnwys 22 o gwestiynau penagored a chafodd ei rannu yn bedair rhan o dan y themâu bywyd bob dydd, iechyd a llesiant, llywodraeth a gwybodaeth, a'r dyfodol. Nod yr holiadur oedd casglu straeon personol (tystiolaeth ysgrifenedig, lluniau a ffilmiau) o bob rhan o'r wlad er mwyn creu llun cynhwysfawr o fywyd yng Nghymru yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf a'r tu hwnt.

Hyrwyddwyd yr holiadur dwyieithog ar draws platfformau'r cyfryngau cymdeithasol a chafodd ei rannu gyda rhwydwaith cynhwysfawr o bartneriaid a gwirfoddolwyr cymunedol. Derbyniwyd sylw yn y wasg hefyd, gydag erthyglau wedi'u cynnwys yn y Western Mail, Museums Journal a'r Guardian, ynghyd ag ar BBC Radio Cymru, BBC Radio Wales a Capital FM.

1.2 Ynglŷn â'r ymatebion

Derbyniodd Amgueddfa Cymru 1,019 o ymatebion i'r holiadur, wedi'u hategu gan 160 o luniau digidol. Nid yw Arad wedi dadansoddi'r lluniau digidol fel rhan o'r adroddiad hwn.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ychydig o ddata proffilio yn yr holiadur. Cyflwynir manylion llawn y data proffilio hwn yn yr atodiad. Yn fras, o'r rhai a ymatebodd i'r holiadur, gwnaeth 79 y cant hunaniaethu fel menywod ac 17 y cant fel gwrywod. Roedd y gyfran fwyaf o bobl (35 y cant) rhwng 45 a 64 oed a'r ail gyfran fwyaf (16 y cant) rhwng 66 a 74 oed, gydag 13 y cant pellach yn nodi yr oeddent rhwng 25 a 34 oed (gweler yr atodiad am fwy o fanylion).

1.3 Ynglŷn â'r adroddiad hwn

Dadansoddodd Arad yr ymatebion i 19 o'r 22 o gwestiynau (ac eithrio ychydig o gwestiynau cyflwyniadol am sefyllfaoedd byw ymatebwyr ac un am eitemau posibl i'w rhoi i Amgueddfa Cymru).

Dadansoddodd Arad sampl o 300 o ymatebion yn fanwl er mwyn nodi themâu allweddol sy'n codi yn aml yn yr ymatebion. Wedyn, cafodd gweddill yr ymatebion i'r arolwg eu hadolygu'n fras er cysondeb â'r themâu hyn. Roedd y sampl o 300 o ymatebwyr yn amrywio rhwng cwestiynau er mwyn sicrhau yr oedd yn cynnwys nifer uwch o ymatebwyr yn gyffredinol. Gwnaeth Arad sicrhau bod y sampl yn cynnwys ymatebion gan amrywiaeth o ymatebwyr (o safbwynt rhyw, anabledd a hil, er enghraifft).

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno'r themâu allweddol a nodwyd mewn ymatebion i bob cwestiwn, ynghyd â dyfyniadau enghreifftiol gan ymatebwyr unigol.

Mae'r themâu a'r sylwadau a gyflwynir yn weddill yr adrodd yn seiliedig ar farn y rhai a ymatebodd i'r holiadur. Nid ydynt yn cynrychioli barn Amgueddfa Cymru nac Ymchwil Arad.



2. Bywyd bob dydd

A yw'r sefyllfa bresennol wedi newid eich perthynas â phobl eraill? Er enghraifft, eich teulu, ffrindiau neu gymdogion.

Dywedodd y rhan fwyaf o bobl fod y sefyllfa bresennol wedi newid eu perthnasau â phobl eraill, ond dywedodd rhai nad yw eu perthnasau wedi newid.

Ni allent gwrdd â pherthnasau a ffrindiau.

Roeddent yn hiraethu am weld teulu a ffrindiau, yn enwedig y rhai y byddai fel arfer yn gweld ffrindiau a/neu berthnasau yn rheolaidd. Fodd bynnag, daeth nifer o hyd i ffyrdd amgen o gadw mewn cysylltiad â theulu a/neu ffrindiau.

Roeddent mewn cysylltiad â pherthnasau a ffrindiau yn amlach nag arfer.

Byddai pobl yn gwirio ar eu perthnasau a ffrindiau'n amlach ac roedd cael mwy o amser rhydd yn eu galluogi i wneud hynny. Yn bennaf, roedd y cysylltiad hwn trwy blatfformau digidol neu dros y ffôn. Un enghraifft o ffyrdd yr oedd pobl yn cadw mewn cysylltiad oedd trwy gwisiau dros Zoom.

"Rwyf wedi dod i adnabod fy nghymdogion. Sefydlwyd grŵp WhatsApp i'r stryd ac rydym wedi gwneud gweithgareddau wrth gadw pellter cymdeithasol. Rwyf wedi bod yn siarad â fy nheulu'n amlach dros y ffôn, ond nid ydym wedi gallu cwrdd."

Gwelsant fwy o'u cymdogion nag erioed o'r blaen, gan ddod i'w hadnabod yn well. Roedd hyn o ganlyniad, yn bennaf, i bobl fod gartref, ac yn eu gerddi, yn fwy nag arfer, ond hefyd yn sgil y curo dwylo bob wythnos i'r GIG. Yn bennaf, roedd pobl yn gwerthfawrogi cwrdd â mwy o'u cymdogion a'u gweld yn amlach, ond roedd rhai pobl yn teimlo bod hyn yn golygu gorfod goddef arferion annifyr cymdogion.

Mae cymunedau wedi dod at ei gilydd yn fwy yn ystod y cyfyngiadau. Mae pobl wedi profi'r ysbryd cymunedol a dod yn rhan ohono, gan dynnu at ei gilydd i helpu'r rhai sydd ei angen. Roedd un enghraifft yn cynnwys helpu cymdogion gyda'u siopa, yn enwedig y rhai sy'n oedrannus neu'n agored i niwed.

Maent wedi treulio mwy o amser gyda'u partner ac aelodau eraill o'u cartref. Mae hyn wedi arwain at werthfawrogiad gwell ar gyfer y perthnasau hyn, ond mae hefyd wedi gorfodi pobl i ddysgu sut i ymdopi â gweld aelodau o'u cartref bob awr o'r dydd.

Maent wedi ailgysylltu â hen ffrindiau.

Mae'r cyfyngiadau wedi annog pobl i gysylltu â hen ffrindiau nad ydynt wedi bod mewn cysylltiad â nhw ers amser hir.

Maent wedi colli anwyliaid. Yn anffodus, mae rhai pobl wedi colli anwyliaid sydd wedi marw yn ystod y pandemig.

Sut ydych wedi bod yn cysylltu/cyfathrebu â phobl eraill yn ystod y cyfnod hwn?

Technoleg ddigidol yw'r brif ffordd y mae pobl wedi bod yn cyfathrebu â'i gilydd. Rhestrodd pobl blatfformau amrywiol yr ydynt wedi bod yn eu defnyddio, gan gynnwys y canlynol:

- Zoom
- FaceTime
- Microsoft Teams
- Facebook messenger
- WhatsApp
- Twitter
- Facebook
- Skype
- Instagram
- Houseparty
- Snapchat
- Discord
- WebEx
- Google Classroom a Hangouts





“Mae’r cyfryngau cymdeithasol wedi dod yn hanfodol gyda ffrindiau, ac ers y cyfyngiadau symud, rydym wedi darganfod Zoom ac rydym bellach yn cynnal nosau bingo a nosau cwis gyda’r teulu. Mae’n helpu i allu gweld a sgwrsio gyda’i gilydd ond, yn amlwg, nid yw’r un peth â chwrdd wyneb yn wyneb.”

Mae pobl wedi defnyddio’r platfformau digidol hyn er mwyn cael sgysiau, cwisiau, partïon tŷ, rhannu memynau, a chymryd rhan mewn dosbarthiadau ar-lein (e.e. dosbarthiadau ffitrwydd, celf, gwnio).

Dyma rai ffyrdd eraill y mae pobl wedi bod yn eu defnyddio i gyfathrebu â phobl eraill:

- Galwadau ffôn
- E-bost
- Neges destun
- Trwy’r post – ysgrifennu llythyrau a chardiau post â llaw neu anfon lluniau ac anrhegion bach
- Sgysiau wrth gadw pellter cymdeithasol â chymdogion, ffrindiau neu deulu os ydynt yn mynd heibio i’w tŷ neu os ydynt yn eu gweld ar eu tro dyddiol.

“Rwyf hefyd yn defnyddio WhatsApp ar gyfer cadw mewn cysylltiad â’m grwpiau gwnio. Rwyf hefyd yn defnyddio Zoom ar gyfer dosbarthiadau ymarfer corff. Rwy’n defnyddio Zoom ar gyfer dosbarthiadau Slimming World.”



“Rwyf wedi bod yn fideoalwad a thecstio pobl yn fwy. Hefyd, rwyd wedi anfon llyfrau at ffrindiau trwy’r post, a llythyrau ysgrifenedig at fy mam-gu a thad-cu, ac rwyf wedi anfon lluniau at ffrindiau agos iddynt eu trysori’r amseroedd hapusach pan oeddem i gyd gyda’n gilydd.”

Holiadur Casglu Covid 2020: dadansoddiad o ymatebion

A yw eich defnydd o iaith wedi newid? Er enghraifft, a ydych chi’n siarad Cymraeg yn fwy neu’n llai, neu ieithoedd eraill?

Nid oedd defnydd iaith y rhan fwyaf o bobl wedi newid. Roedden nhw naill ai ddim wedi newid y defnydd o’u hiaith, neu roeddent yn siarad Saesneg yn unig a dim iaith arall.

Mae pobl wedi bod yn defnyddio llai o’r Gymraeg – neu iaith arall nad yw’n Saesneg – yn sgil cael llai o gyswllt ag eraill sy’n siarad yr iaith. Er enghraifft, mewn rhai achosion, nid ydynt wedi bod yn y gwaith, lle mae cydweithwyr yn siarad yr iaith, ac nad yw aelodau o’u cartref (e.e. partner) yn siarad Cymraeg.

“Rwy’n siarad llai o Gymraeg gan nad oes gennyf gyswllt corfforol â’m cymuned Gymraeg.”

Mae pobl sy’n byw mewn cartref Cymraeg wedi bod yn defnyddio llai o’r Saesneg a mwy o’r Gymraeg. Mae cyfyngiadau wedi golygu bod pobl wedi bod yn aros gartref yn fwy nag arfer. Mae’r rhai sy’n byw mewn cartref Cymraeg ac sydd wedi cael llai o gyswllt ag eraill sy’n siarad Saesneg yn unig wedi gweld eu hunain yn defnyddio llai o’r Saesneg a mwy o’r Gymraeg.

Gan fod ysgolion wedi bod ar gau, nid yw plant a fyddai fel arfer yn mynychu ysgol cyfrwng Cymraeg – yn enwedig y rhai sy’n dod o gartref Saesneg – wedi cael yr un lefel o gysylltiad â’r Gymraeg. Mewn achosion lle mae un rhiant yn siarad Cymraeg, maent wedi gwneud ymdrech ymwybodol i siarad â’u plant yn Gymraeg yn amlach gartref nag y byddent fel arfer o bosib.

“Mae fy mab yn ddwyieithog (Cymraeg) ond nid yw fy ngŵr a finnau. Gan nad yw wedi bod yn yr ysgol, nid yw’n defnyddio’r Gymraeg lawer. Yn achlysurol gyda ffrindiau ar-lein – ond Saesneg yn bennaf.”

Mae pobl wedi cael mwy o gymhelliant i ddysgu’r Gymraeg neu wella’u sgiliau Cymraeg. Mae pobl wedi cael mwy o amser i’w galluogi i ganolbwyntio ar ddysgu neu wella eu sgiliau Cymraeg. Maent wedi gallu gwneud hyn trwy ddosbarthiadau ar-lein neu ddigwyddiadau cymdeithasol rhithwir i ddysgwyr Cymraeg.

“Yn sgil peidio â bod yn y gwaith, rwyf wedi cael mwy o amser i ganolbwyntio ar wella fy sgiliau Cymraeg. Rwyf wedi mynychu digwyddiadau cymdeithasol rhithwir i ddysgwyr Cymraeg ac wedi cwblhau dosbarthiadau Cymraeg gartref. Mae hyn wedi fy ngalluogi i ddod yn fwy hyderus wrth ddefnyddio’r Gymraeg. Rwy’n gobeithio bod hyn yn rhywbeth y gallaf barhau i’w wneud ar ôl i’r coronafeirws ddod i ben.”

Disgrifiwch eich diwrnod arferol ar hyn o bryd.

Roedd disgrifiadau pobl o’u diwrnod arferol yn amrywio’n sylweddol, ond roedd cael trefn ddyddiol yn gyffredin i lawer o bobl. Mae cael trefn wedi helpu dod â strwythur i ddiwrnod pobl ac, i rai, mae wedi helpu gyda’u hiechyd meddwl.

“Rwy’n teimlo bod trefn yn fy helpu gyda fy iechyd meddwl.”

Mae amseroedd dihuono pobl yn wahanol nawr nag yr oeddent cyn y pandemig – maent naill ai wedi bod yn dihuono’n gynt neu’n hwyrach nag arfer. Mae’r rhai sydd wedi bod yn dihuono’n hwyrach wedi cael mwy o amser ar gyfer eu trefn foreol ac felly maent wedi bod yn dihuono’n hwyrach a chael brecwast mwy hamddenol. Mae’r rhai sydd wedi bod yn dihuono’n gynharach wedi darganfod bod pryderon y pandemig wedi bod yn cael effaith ar eu patrymau cwsig.

“Rydym fel arfer yn dihuono tua 7.30am, cael brecwast, a mynd am dro tua 9am. Pan ydym yn dod adref, rwy’n ceisio gwneud bach o waith cyn rhoi cynnig ar addysgu fy mhlehtyn hynaf yn y cartref a difyrnu fy mhlehtyn ieuaf. Wedyn, rydym yn cael cinio ac yna’n gwneud gweithgaredd o ryw fath (crefftau, garddio, chwarae yn yr awyr agored). Rydym yn cael byrbrydau ac amser teledu yn y prynhawn ac wedyn paratoi i swper, cael bath a mynd i’r gwely. Fel arfer, mae’r plant yn mynd i gysgu’n hwyrach nag arfer. Gyda’r nos, mae fy ngŵr a finnau’n gwneud cwis dros sgwrs fideo neu rydym yn gwylio’r teledu.”

Mae pobl yn treulio rhan sylweddol o’u diwrnod yn gweithio gartref neu addysgu o’r cartref.

Maent wedi gorfod addasu i’r ffordd newydd hon o weithio. Mae nifer wedi cyflwyno strwythurau sy’n eu galluogi i weithio gartref neu addysgu o’r cartref mewn ffordd sy’n addas iddynt, gan gynnwys pryd y maent yn dechrau a gorffen a phryd y maent yn cymryd egwylion.

Yn gyffredinol, rhestrodd pobl nifer o weithgareddau sy’n rhan o’u diwrnod.Mae enghreifftiau o’r gweithgareddau hyn yn cynnwys y canlynol:

- Treulio amser yn yr ardd
- Gwneud ymarfer corff, gan gynnwys mynd allan am dro / mynd â’r ci am dro a gwneud ymarfer corff yn eu cartref
- Edrych ar y newyddion
- Gweithgareddau creadigol, e.e. paentio, gwnïo
- Gwylïo’r teledu
- Darllen
- Siarad â theulu a ffrindiau, fel arfer dros y ffôn neu ar-lein

Disgrifiodd pobl sut y byddent yn aml yn piltran o gwmpas y tŷ, yn dod o hyd i bethau iddynt eu gwneud er mwyn bwrw’r amser. Mae hyn yn cynnwys gwneud gweithgareddau megis gwaith tŷ a hobïau, ynghyd â’r gweithgareddau a restrir uchod.

Os ydych yn gweithio, sut mae’r pandemig wedi newid yr hyn yr ydych yn ei wneud?

Mae rhai pobl wedi stopio gweithio neu wedi’u rhoi ar ffyrlo. Roedd hyn yn dueddol o fod yn sgil natur y swydd (e.e. gweithio mewn ysgol neu ym maes lletygarwch) neu oherwydd eu bod yn agored i niwed ac felly roeddent yn gwarchod.

Pan fo natur y swydd wedi’u caniatáu, mae pobl wedi dechrau gweithio o bell gartref yn lle mynd i’r gwaith. I lawer o bobl, mae hyn wedi bod yn brofiad newydd ac mae wedi cynnwys creu lle swyddfa yn eu cartref. Roedd barn wahanol gan bobl o ran pa mor dda y mae hyn wedi gweithio. Mae pobl wedi’i hoffi am resymau megis nid oes angen iddynt gymudo ac mae bellach ganddynt gyflymder bywyd arafach. Ond mae rhai pobl wedi ei chael hi’n anodd addasu i dechnoleg neu maent wedi hiraethu am weld cydweithwyr.

“Rwy’n gweithio i fanc. Rwyf wedi bod yn gweithio gartref am tua phedair wythnos, sy’n fendigedig ac rwyf

mor ddiolchgar i fod yn ddiogel gartref. O ran gwaith, mae’n anodd iawn – rwy’n gweithio mewn canolfan alwadau, felly mae’n heriol gwneud hynny gartref heb gymorth o’ch cwmpas, ond rwy’n gwneud yn iawn. Mae gen i ddesg a chadair sy’n plygu i fyny’r grisïau yn ein hystafell wely lle rwy’n gweithio ac mae’n rhaid imi gael fy nghau i ffwrdd o’r plant oherwydd bod angen distawrwydd arnaf pan wyf ar y ffôn.”

Pan fo’n bosibl, mae pobl wedi symud i weithio ar-lein a dros y ffôn yn lle cael cysylltiad wyneb yn wyneb â phobl eraill. Mae enghreifftiau’n cynnwys cynnal cyfarfodydd gan ddefnyddio meddalwedd fideogynadleda yn lle wyneb yn wyneb neu gyflwyno gwersi ar-lein. Mae gan bobl brofiadau a barn gymysg ar ba mor effeithiol mae gweithio ar-lein fel hyn. Er enghraifft, mae problemau technegol wedi codi sydd wedi bod yn rhwystrol ac yn llafurus; fodd bynnag, mae wedi galluogi pobl i gyfathrebu ag eraill heb gyfyngiadau daearyddol.

“Gall cyfarfodydd fideo fod yn anodd yn sgil problemau technegol ond ‘problem byd cyntaf’ yw hwnnw. Gall cynnydd mewn cyfarfodydd fod yn llafurus ond, eto, mae pethau’n gwella dros amser wrth inni i gyd ddod i’r arfer.”

“Fel arlunydd a thiwtor, rwy’n ffynnu ar gysylltiad dynol â’m dysgwyr a chleientiaid. Mae gorfod gweithio ar-lein yn dinistrio fy enaid yn araf ond yn sicr. Mae’n anodd gweld y gwaith y mae dysgwyr yn ei greu trwy gyfrwng gwe-gamera. Mae hefyd yn anodd arddangos. Fodd bynnag, mae’r prosiect yr wyf yn ei gynnal yn ennyn diddordeb cynulleidfa lawer ehangach nag y byddai pe baem yn cynnal y prosiect yng nghanolfan y celfyddydau fel y cynlluniwyd yn wreiddiol. Mae mynd ag ef ar-lein wedi bod o fudd o safbwynt ennyn diddordeb y gymuned ac mae’n rhywbeth y byddwn yn ei ystyried wrth symud ymlaen – yn ystyried gwneud y ddau.”

“Mae addysgu ar-lein yn heriol iawn. Mae’n rhaid anfon pob taflen waith ymlaen llaw ac yn aml mae problem gyda’r argraffwr neu’r cyfrifiadur. Rwyf wedi gweld bod myfyrwyr yn llawer mwy aflonydd nawr, yn methu â chwarae gyda’u ffrindiau, ac yn fwy tebygol o golli’r gallu i ganolbwyntio.”

“Rwy’n cynnal digwyddiadau’n bennaf, felly nid wyf wedi gallu gwneud hynny o gwbl. Rwyf wedi canolbwyntio’n fwy ar yr elfennau polisi ac elfennau’r cyfryngau cymdeithasol yn fy ngwaith.”

Bu newid yn ffocws gwaith rhai pobl. Mae hwn wedi bod yn wir pan nad yw pobl wedi gallu ymgymryd â meysydd neu elfennau penodol o’u swydd, yn enwedig y rhai sydd angen cysylltiad wyneb yn wyneb â phobl eraill. Mae hwn hefyd wedi bod yn wir pan fu gofyn am waith mewn meysydd eraill yn sgil y pandemig.

Mae llwythi gwaith pobl wedi newid – naill ai’n cynyddu neu’n lleihau – sydd wedi tueddu i ddibynnu ar y sector y maent yn gweithio ynddo a natur eu swydd. Mae enghreifftiau o swyddi lle mae llwythi gwaith pobl wedi lleihau yn cynnwys athrawon cyflenwi a gwaith yn y sector twristiaeth. Mewn rhai achosion, mae llwyth gwaith pobl wedi cynyddu yn sgil diffyg staff.

Mae mesurau diogelwch ychwanegol wedi’u rhoi ar waith mewn amgylcheddau gwaith pobl, megis cadw pellter cymdeithasol a defnyddio cyfarpar diogelu personol. Mae enghreifftiau o amgylcheddau gwaith lle mae wedi bod yn ofynnol i bobl barhau i weithio wrth weithredu’r mesurau diogelwch hyn yn cynnwys ysbytai ac archfarchnadoedd.

“Rwy’n gweithio fel nyrs plant mewn uned gofal dwys ac mae fy ngŵr yn gweithio fel nyrs iechyd meddwl yn y gymuned. Mae’r ddau ohonom wedi gweld newid sylweddol yn ein gwaith. Mae ein cleifion yr un peth, heblaw fy mod wedi gofalu am rai sydd â COVID-19, ond mae’n fwy bod bywyd gwaith bob dydd wedi newid yn aruthrol. Rwy’n mynd i’r gwaith yn fy nillad fy hun, newid i’r wisg, a gwisgo fy masg. Nid oes “trosglwyddiad mawr” bellach, ond af i syth at y claf, gan gadw pellter cymdeithasol trwy’r amser o’m cydweithwyr, ac nid oes ond un arall yn rhannu egwyl â fi ar yr un adeg. Rydym wedi cael llawer o ansicrwydd a gorbryder ynghylch beth fydd yn digwydd. Trinnir unrhyw glaf newydd fel bod ganddo COVID-19 hyd nes ein bod yn cael canlyniad ei brawf, felly mae’n rhaid inni wisgo cyfarpar diogelu personol llawn – sy’n boeth iawn!”

Os ydych yn mynychu ysgol neu goleg/prifysgol, sut mae’r pandemig wedi newid yr hyn yr ydych yn ei wneud?

Yn lle mynychu’r ysgol neu goleg/prifysgol, mae myfyrwyr/disgyblion wedi bod yn parhau â’u dysgu gartref, gan ddefnyddio adnoddau ar-lein. I’r rhai a oedd yn mynychu’r ysgol, mae gwaith wedi’i osod iddynt ar-lein, maent wedi cyfathrebu â’u hathrawon ar-lein, ac mae rhieni wedi bod yn helpu’u plant i ddysgu gartref. I’r rhai a oedd yn mynychu coleg/

prifysgol, maent wedi cael darlithoedd ar-lein (yn aml wedi’u recordio ymlaen llaw) a chyfarfodydd ar-lein â thiwtoriaid/goruchwylwyr.

“Rwy’n fyfyrwr yn y brifysgol, felly symudodd fy holl ddarlithoedd, seminarau ac arholiadau ar-lein. Roedd yn addasiad enfawr, a braidd yn siomedig yn fy mlwyddyn olaf. Roedd y llyfrgelloedd ar gau, felly gwnaeth fy aseiniadau ddioddef lawer.”

Mae rhai wedi mwynhau astudio gartref gan ei fod wedi’u galluogi i deimlo’n fwy annibynnol, tra bu diffyg cymhelliant gan rai i astudio gartref.

Mae myfyrwyr/disgyblion wedi hiraethu am weld eu ffrindiau/cymheiriaid ac mae’r rhai a oedd yn mynychu’r brifysgol wedi hiraethu am amgylchedd a phrofiad y brifysgol. Mae peidio â gallu mynychu’r ysgol neu’r brifysgol wedi golygu nad ydynt wedi gallu gweld eu cymheiriaid o’r dosbarth/cwrs.

“Mae gennyf waith i’w wneud ar-lein y mae’r ysgol yn ei osod imi. Nid wyf yn gallu mynd i’r ysgol, sy’n fy ngwneud yn drist gan fy mod yn ei mwynhau ac rwy’n hiraethu am weld ffrindiau.”

Mae arholiadau wedi’u canslo. Mae hyn wedi gwneud i rai disgyblion deimlo fel bod yr holl waith yr maent wedi’i roi i’w hastudiaethau ysgol wedi’i golli. Mewn rhai achosion, mae aseiniadau wedi’u gosod i fyfyrwyr prifysgol yn lle’r arholiadau.

Mae elfennau eraill cyrsiau/astudiaethau myfyrwyr/disgyblion wedi’u canslo neu eu gohirio. Mae triapiau ysgol, cynadleddau ymchwil, aseiniadau a lleoliadau astudio/gwaith naill ai wedi’u canslo neu’u gohirio.

Mae llyfrgelloedd wedi bod ar gau. Mae hyn wedi golygu nad yw myfyrwyr wedi gallu cael mynediad at adnoddau y byddent fel arfer wedi gallu cael mynediad atynt trwy eu llyfrgell. Mae hyn wedi’i wneud yn anodd i fyfyrwyr astudio a theimlodd rhai y mae wedi cael effaith ar yr aseiniadau y bu rhaid iddynt eu cyflwyno.

Mae methu â mynychu coleg/prifysgol wedi golygu nad yw myfyrwyr wedi gallu cael mynediad at adnoddau sy’n ofynnol ar gyfer eu cwrs. Mae hyn wedi effeithio ar fyfyrwyr sy’n astudio mathau penodol o gyrsiau, megis animeiddiad a chelfyddyd gain, sydd angen mynediad at feddalwedd neu offer arbenigol er mwyn astudio am eu cwrs.

Roedd rhaid gwneud newidiadau i draethodau estynedig neu asesiadau lle byddai’r gwaith wedi gofyn am gysylltiad wyneb yn wyneb yn wreiddiol. Er enghraifft, nid oedd myfyrwyr a oedd yn ymgymryd ag astudiaethau theatr / cyrsiau celfyddydau perfformio yn gallu perfformio eu cynhyrchiad theatr ar ddiwedd eu cwrs a chawsant y dasg o ysgrifennu darn myfyriol am eu proses ymarfer yn lle.

Os oes plant gennych, sut ydych chi a nhw wedi addasu i'r sefyllfa bresennol?

Mae plant yn addasu'n dda'n gyffredinol.

Mae plant wedi arddangos eu bod yn wydn iawn ac, am y rhan fwyaf, maent wedi addasu'n well na'r disgwyl i'r sefyllfa bresennol.

Maent yn hiraethu am eu ffrindiau a'u teulu.

Mae plant yn hiraethu am allu cymdeithasu â'u ffrindiau ac maent wedi gorfod dod o hyd i ffyrdd amgen o gyfathrebu â nhw. Mae plant yn hiraethu am allu gweld a rhoi gwasgiad i aelodau o'u teulu, yn enwedig teidiau a neiniau.

"Mae fy mhlentyn ieuaf wedi bod yn iawn, ond ychydig yn fwy glynnol ar adegau. Daeth fy mhlentyn hynaf trwy cyfnod o grio pan aethom i'r gwaith, dan ofn y byddwn yn dal y feirws ... Mae hi wedi addasu'n dda ond yn hiraethu am ei ffrindiau a'r ysgol ... Mae hi wedi datblygu angerdd tuag at gelf a lliwio – ei ffordd o ymlacio."

Maent yn hiraethu am fynychu'r ysgol.

Mae plant yn hiraethu am weld eu ffrindiau yn yr ysgol ond maent hefyd yn colli profiadau allweddol, megis gweithgareddau allgyrsiol.

Maent wedi bod yn ceisio dal ati gyda gwaith ysgol. Mae rhai plant wedi addasu'n dda i ddysgu gartref ond mae wedi bod yn fwy heriol i eraill.

Mae wedi bod rhai effeithiau negyddol ar eu hiechyd meddwl. Er bod nifer o blant wedi addasu'n dda yn gyffredinol, mae rhieni'n gweld effaith negyddol ar leisiant eu plant mewn rhai achosion. Er enghraifft, mae plant wedi teimlo'n bryderus am y sefyllfa bresennol neu wedi bod yn drwg eu tymer gartref.

"Rydym yn chwarae'n fwy yn bendant, rydym yn gwrando'n fwy, ac rydym wedi dysgu llawer mwy a mwy o bethau am ein gilydd. Yn bendant, rwy'n credu bod plant yn gwneud cynnydd yn gyflymach gydag sylw un i un gan riant. Ar y cyfan, mae hwn wedi dod â ni yn agosach fel teulu, ac mewn rhyw ffyrdd yn ddiolchgar am yr holl amser hwn gyda'i gilydd."

Maent wedi mwynhau treulio amser gyda theulu.

Mae teuluoedd wedi mwynhau treulio amser gyda'i gilydd, gyda phlant yn hapus i gael eu rhieni yn y tŷ a bod brodyr a chwiorydd yn gallu chwarae gyda'i gilydd. Mae hefyd wedi bod rhai tensiynau wrth i deuluoedd addasu i'r sefyllfa bresennol.



Maent wedi aros yn brysur gyda gweithgareddau a hobiau. Mae plant wedi rhoi cynnig ar gadw'n brysur trwy chwarae, dysgu sgiliau newydd (megis coginio), a threulio amser ar eu hobiau.

Maent wedi'u hannog i fod yn egniol. Mae rhieni/gofalwyr wedi bod yn annog plant i dreulio amser yn yr awyr agored a gwneud ymarfer corff ac, ar y cyfan, mae'n ymddangos bod plant yn mwynhau treulio amser yn yr awyr agored.

Maent yn treulio mwy o amser yn defnyddio technoleg. Mae plant wedi bod yn treulio amser yn cyfathrebu â ffrindiau a theulu'n rhithwir, yn ogystal â defnyddio sgriniau'n fwy aml.

Maent wedi bod yn ceisio deall y sefyllfa.

Mae rhieni/gofalwyr wedi gorfod penderfynu faint i ddweud wrthynt am y sefyllfa bresennol. Mae rhai plant yn deall y sefyllfa a'r cyfyngiadau'n well nag eraill.

Maent yn colli profiadau. Ni all plant gymryd rhan yn eu gweithgareddau arferol ac mae rhieni/gofalwyr yn poeni nad ydynt yn cael digon o ysgogiad.

Sut mae'r pandemig wedi cael effaith ar y ffordd yr ydych yn ymarfer ffydd?

Ni fu newid i nifer o bobl. Nid oedd gan rai ffydd cyn y pandemig ac nid oes ganddynt un o hyd. Nid oedd rhai yn mynychu manau addoli cyn y pandemig ac felly ni chawsant eu heffeithio gan y cyfyngiadau.

Mae addoli'n rhithwir wedi dod yn fwy cyffredin.

O ganlyniad i gyfyngiadau ar fynychu manau addoli, mae pobl wedi bod yn mynychu gwasanaethau ar-lein a drefnir gan eu manau addoli neu wyllo gwasanaethau ar y teledu mewn rhai achosion. Yn gyffredinol, roedd gan bobl farn gadarnhaol ar yr ymgysylltiad rhithwir hwn, gan gydnabod ei fod yn opsiwn amgen addas o ystyried na allent gwrdd wyneb yn wyneb.

Mae wedi bod mwy o gyfleoedd i arfer eu ffydd ar-lein. Yn flaenorol, roedd pobl yn gyfyngedig yn bennaf i addoli yn eu lleoliadau neu gymunedau lleol, ond mae addoli rhithwir wedi agor drysau. Mae pobl wedi gallu mynychu gwasanaethau gan gymunedau gwahanol ac wedi cymdeithasu â phobl na fyddent wedi cwrdd â nhw fel arfer.

"Roedd ein heglwys wedi cau yn ein pentref nifer o flynyddoedd yn ôl, felly gyda llawenydd rydym wedi gallu ailgysylltu â gwasanaethau eglwys ar-lein drwy'r rhyngrwyd."

Fodd bynnag, mae pobl wedi hiraethu am gwrdd wyneb yn wyneb. Maent wedi hiraethu am yr agweddau cymdeithasol sy'n gysylltiedig â mynychu man addoli ac yn hiraethu am y teimlad o gymuned y mae'n ei ddarparu. Nid yw rhai aelodau o gynulleidfaoedd wedi gallu cwrdd yn rhithwir (yn enwedig aelodau hŷn) ac maent wedi colli allan ar yr agweddau cymdeithasol i raddau mwy. Mae hyn wedi cael effaith negyddol ar lesiant mewn rhai achosion.

"Eleni, dechreuodd Ramadân yng nghanol y cyfyngiadau symud ac mae wedi bod yn galed iawn cadw pellter rhag ffrindiau a theulu pan fyddem fel arfer yn dod at ein gilydd i dorri ympryd pan fo'r haul yn machlud ... Ein dathliad mwyaf yw Eid Ul Fitr, pan fo Ramadân yn gorffen, ac fel arfer rydym yn ymweld â ffrindiau a theulu, cyfnewid anrhegion, a chael gwleddoedd mawr, ynghyd â gwisgo mewn dillad newydd. Ond eleni, byddwn ni o dan gyfyngiadau symud a byddwn yn ei dreulio gyda'n teulu ein hunain."



Mae'r cyfryngau cymdeithasol wedi cefnogi pobl i gymdeithasu. Mae trafodaethau, gweithgareddau, gemau a sgysiau cyffredinol wedi bod yn digwydd dros y cyfryngau cymdeithasol, sydd wedi helpu i gynnal rhywfaint o deimlad o gymuned yn ystod y pandemig.

Mae addoli personol wedi cynyddu. Mae rhai pobl wedi neilltuo mwy o amser i addoli personol ac i ddatblygu eu dehongliad a'u dealltwriaeth o'u ffydd. Mae hyn yn cynnwys gweddio'n fwy rheolaidd gartref, dysgu am eu ffydd, a dod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n bwysig iddynt yn ysbrydol. Fodd bynnag, mae'r pandemig wedi gwanhau ffydd pobl mewn rhai achosion (megis colli ymarferion rheolaidd) ac wedi cadarnhau anffyddiaeth ymhlith eraill.

"Rwy'n credu, mewn rhyw ffyrdd, bod gennyf ymarferion mwy rheolaidd ynghylch fy ffydd Gristnogol bellach – rwy'n ceisio gwrando ar fyfyrdod o'm heglwys bob bore ac yn darllen fy meibl bob dydd ar ôl y gwaith – nid oeddwn bob tro yn gwneud amser i'r mathau hyn o bethau o'r blaen."



A yw eich arferion siopa wedi newid?

Mae pobl wedi bod yn siopa am fwyd yn llai aml.

Maent wedi bod yn ceisio siopa bob wythnos neu bythefnos yn lle mynd i'r siopau sawl gwaith yr wythnos. Mae hyn yn golygu eu bod wedi gorfod prynu mwy o fwyd bob tro maent yn mynd i'r siopau.

Mae siopa ar-lein a'r defnydd o wasanaethau clicio a chasglu wedi cynyddu.

Mae pobl wedi bod yn dewis archebu ar-lein neu ddefnyddio gwasanaethau clicio a chasglu, naill ai am na allant fynd siopa'n ddiogel neu oherwydd eu bod yn teimlo ei bod yn haws na siopa pan fo mesurau cadw pellter cymdeithasol ar waith. Mae hyn yn cynnwys archebu o fusnesau lleol fel gwerthwyr llyisiau. Fodd bynnag, mae rhai wedi'i chael hi'n anodd dod o hyd i slotiau ar gyfer danfon i'r cartref.

"Yn lle mynd i'r siopau am ambell beth ychydig o weithiau'r wythnos, rydym bellach yn gwneud ychydig o siopau mwy'r mis. Rydym yn ychwanegu at laeth, ffrwythau a llyisiau, ond rydym yn ceisio osgoi siopau cymaint ag y gallwn. Os nad oes gennym rywbeth sydd ei angen arnom ar gyfer swper penodol, rydym yn mynd hebdo neu rydym yn dod o hyd i opsiwn arall, yn lle mynd i lawr yr heol."

Mae pobl wedi bod yn siopa'n fwy lleol.

Mae'r defnydd o siopau bwyd lleol bach a/neu annibynnol wedi cynyddu, fel arfer oherwydd bod pobl yn ei chael hi'n haws ac yn fwy diogel na siopa mewn archfarchnadoedd mawr neu eu bod yn mwynhau cefnogi busnesau lleol.

Mae pobl wedi bod yn helpu ei gilydd gyda siopa.

Mae'r rhai na allant siopa (er enghraifft, gan eu bod yn gwarchod) wedi'u cefnogi gan gymdogion, teulu a gwirfoddolwyr.

Mae pobl yn cynllunio'u siopa'n fwy effeithiol.

Mae penderfynu ar brydau a gwneud rhestrau siopa manwl wedi helpu pobl i osgoi mynd siopa'n rhy aml ac osgoi gwastraffu bwyd.

"Mae siopa'n llawer mwy strwythuredig na sut yr oeddem yn siopa yn y gorffennol, a oedd fel ar arfer pryd bynnag roedd gennym ni amser ar ôl y gwaith, heb restr ac yn aml yn llwglyd – nid yn gyfuniad da!"

Holiadur Casglu Covid 2020: dadansoddiad o ymatebion

A yw eich arferion bwyta wedi newid?

Mae mwy o amser ac ymdrech wedi'u rhoi i goginio gartref. Mae pobol wedi bod yn coginio o'r newydd a rhoi cynnig ar ryseitiau newydd, ynghyd â choginio a bwyta gyda'i gilydd fel teulu.

Mae arferion bwyta rhai pobl wedi dod yn llai strwythuredig neu'n llai iach. Mae hyn yn cynnwys cael byrbrydau'n fwy aml, bwyta bwyd er cysur neu allan o ddifflastod, a bwyta'n fwy ad hoc.

"Rwyf drwy'r amser yn coginio o'r newydd ond mae gennyf fwy o amser i arbrofi'r dyddiau hyn felly rydym yn cael prydau o fwyd gwahanol a rhai cymhleth, sy'n cymryd llawer o amser i'w paratoi. Rydym yn bwyta'n dda iawn."

Mae pobl eraill wedi bod yn bwyta'n iachach.

Maent wedi bod yn bwyta llai o fyrfrydau afiach, dewis prydau o fwyd iachach, a bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu.

"Rwyf wedi bod yn tretio fy hunan gormod. Gwobrwyo fy hunan am ond gwneud ychydig o waith a mynd trwy'r diwrnod."

Mae pobl wedi bod yn bwyta allan yn llai aml.

Yn sgil cyfyngiadau, nid yw pobl wedi gallu bwyta mewn bwyta'i'n aml. Mae rhai hefyd wedi archebu bwyd tecawê yn llai aml gan eu bod yn coginio prydau o fwyd gartref, tra bo eraill wedi archebu bwyd tecawê yn amlach er mwyn gwneud iawn am beidio â gallu bwyta mewn bwyta'i.

Mae pobl wedi bod yn cynllunio'u prydau o fwyd yn fwy effeithiol, ynghyd â phrynu byrbwyll yn llai wrth siopa. Yn aml, mae rhai wedi strwythuro eu diwrnodau o gwmpas prydau o fwyd.

Mae wedi bod yn anodd prynu eitemau penodol.

Yn achlysurol, mae wedi bod yn anodd prynu hanfodion megis blawd ac wyau.

Nid yw arferion bwyta pawb wedi newid.

Mae rhai pobl wedi parhau bwyta yn yr un ffordd, yn enwedig pe baent eisoes yn coginio prydau o fwyd gartref yn rheolaidd a/neu wedi gallu cael mynediad at eu holl eitemau arfeol.

Mae rhai pobl wedi bod yn prynu pethau gwahanol i'r arfer. Er enghraifft, mae rhai pobl wedi bod yn bras-brynu neu brynu mwy o eitemau adloniant. Mae eraill wedi gorfod stopio prynu eitemau penodol neu newid i brynu opsiynau amgen gan nad yw eitemau penodol wedi bod ar gael i'w prynu.

Mae siopa wedi bod yn brofiad negyddol i rai pobl. Maent wedi ei chael hi'n ddirboenus neu'n bryderus bod yn agos at eraill a/neu ddelio â chyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol, yn enwedig mewn archfarchnadoedd mawr.

Mae pwy sy'n mynd siopa, a phryd, wedi newid.

Mae pobl yn ceisio siopa yn ystod cyfnodau tawel a dim ond un unigolyn o bob cartref yn tueddu i fynd.

Nid yw arferion siopa pawb wedi newid. Mae rhai pobl wedi parhau siopa yn yr un ffordd, yn enwedig os yw eu harferion eisoes yn addas ar gyfer y sefyllfa newydd (er enghraifft, os oedd siopa ar-lein eisoes yn gyffredin).

"O'r arwyddion cadw pellter cymdeithasol o gwmpas yr adeilad, i'r system unffordd mewn rhai archfarchnadoedd, dim arian parod mewn rhai mannau talu archfarchnadoedd, dim ond hunanwasanaeth, mae'r holl beth yn hunllef."



3. Iechyd a llesiant

A ydych chi wedi cyrchu unrhyw wasanaethau meddygol yn ystod y pandemig?

Nid oedd y rhan fwyaf o bobl wedi cyrchu llawer o wasanaethau meddygol – os o gwbl. Roedden nhw naill ai ddim wedi gorfod cyrchu gwasanaethau meddygol neu wedi cael mynediad atynt am resymau mân megis casglu presgripsiynau neu gasglu eitem o fferyllfa.

Mae cyrchu gwasanaethau wedi profi'n anodd i rai pobl. Mae lleiafrif bach o bobl wedi gweld apwyntiadau rheolaidd yn cael eu canslo, oedi mewn derbyn triniaeth, neu gyflyrau meddygol mwy difrifol yn cael eu blaenoriaethu. Mewn rhai achosion, roedd pobl wedi dewis peidio â chychu gwasanaethau meddygol nad ydynt yn rhai brys yn sgil pryderon iechyd a diogelwch yn ystod y pandemig.

"Ydw, ces i'r ddannoedd ac mae deintyddfeydd ar gau. Mae fy neintydd wedi bod yn wych, yn cael lladdwyr poen a gwrthfotigau imi ac addo cwrdd â mi yn y ddeintyddfa os bydd yn ennyn eto, er ei fod yn gyfyngedig o ran yr hyn y gall ei wneud. Mae'n wirion bod pobl yn dioddef y ddannoedd a bod deintyddfeydd ar gau – mae'n wasanaeth hanfodol."

Mae ystod eang o wasanaethau meddygol eraill wedi'u cyrchu gan rai pobl. Darparom fanylion ar y math o wasanaethau yr oeddent wedi'u cyrchu, gan gynnwys apwyntiadau meddyg teulu, unedau damweiniau ac achosion brys, apwyntiadau â nyrs, profion meddygol amrywiol, ac apwyntiadau cynenedigol. Yn gyffredinol, ni ddarparodd pobl unrhyw fanylion ynghylch eu profiadau o'r gwasanaethau hyn, ond cawsant eu darparu'n aml yn rhithwir neu dros y ffôn.

Mae'r profiad o gyrchu gwasanaethau meddygol wedi bod yn wahanol i'r arfer. Mae wedi bod prosesau cadw pellter cymdeithasol a diheintio llym mewn grym; mae'r holl staff wedi bod yn defnyddio cyfarpar diogelu personol; mae wedi bod ciwiau i gyrchu gwasanaethau megis fferyllfaoedd; roedd adrannau damweiniau ac achosion brys yn dawelach na'r arfer; mae systemau ar-lein wedi'u defnyddio i gyrchu gwasanaethau meddygol. Mewn rhai achosion,

mae wedi bod angen i bobl fynychu'u hapwyntiadau meddygol ar eu pennau eu hunain, heb eu partneriaid arferol. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae pobl yn ddiolchgar am y ffordd y mae'r GIG wedi addasu i'r sefyllfa bresennol ac ymdopi â hi.

"Rwyf wedi cyrchu'r meddyg teulu unwaith, a chynigiodd gwasanaeth brysennu dros y ffôn, a sesiwn galw i mewn gyflym a diogel. Rwyf wedi cyrchu optegwyr ... gwnaethant gymryd llawer o fesurau i fyrhau hyd eich ymweliad: ymgynghoriad dros y ffôn ymlaen llaw i wirio'ch manylion a chwmpas yr apwyntiad, holiadur iechyd, a defnyddio peiriannau yn lle cysylltiad dynol."

Pa gamau ydych chi wedi'u cymryd i amddiffyn eich iechyd yn ystod y pandemig? Er enghraifft, gwisgo masgiau, golchi dwylo ac ati.



Glanhau a diheintio yn llawer mwy aml. Mae pobl wedi bod yn golchi eu dwylo a defnyddio hylif diheintio dwylo; diheintio wyneb (megis handlenni drysau); diheintio eitemau y maent yn dod â nhw i'r tŷ (megis bwyd mewn paced); a golchi dillad yn rheolaidd (yn enwedig ar ôl ymweld â lleoliadau risg uwch megis siopau). Roedd rhai pobl eisoes yn golchi eu dwylo'n aml cyn y pandemig ac maent wedi parhau felly â'r ymddygiad hwn.

Gwisg gorchuddion wyneb a menig. Nid oedd pawb wedi bod yn gwisgo gorchuddion wyneb yn rheolaidd erbyn y pwynt hwn yn y pandemig, er bod rhai wedi dechrau i wneud hynny. Roedd pobl yn tueddu i wisgo gorchuddion wyneb a menig, yn enwedig wrth ymweld â lleoliadau risg uchel.

Osgoi mynd allan heb angen. Mae pobl wedi bod yn osgoi gadael y tŷ heb angen a/neu osgoi lleoliadau lle y gallent gwrdd â nifer o bobl eraill, yn enwedig os ydynt wedi bod yn gwarchod.

Cadw pellter cymdeithasol y tu allan i’w cartref. Mae pobl wedi bod yn cadw dau fetr i ffwrdd oddi wrth bobl eraill pan fyddant yn yr awyr agored neu’n ymweld â lleoliadau eraill.

Gwneud ymarfer corff a bwyta’n iach. Mae cadw’n cyrff yn iach wedi bod yn flaenoriaeth i rai, sydd wedi canolbwyntio ar wneud digon o ymarfer corff, bwyta’n iach, ac osgoi alcohol weithiau.

“Rwy’n ceisio ond gadael y tŷ pan fydd yn gwbl angenrheidiol ar gyfer fy iechyd neu am ymarfer corff. Rwy’n croesi’r heol os yw pobl yn cerdded tuag ataf – mae’n gwneud imi deimlo’n hynod anghyfforddus pan fydd traffig yn fy ngorfodi i fynd heibio pobl ar y palmant ... Rwy’n golchi fy nwylo cyn imi adael y tŷ ac osgoi cyffwrdd ag wynebau pan wyf allan.”

Sut ydych chi’n teimlo o safbwynt emosïynol ar hyn o bryd? A yw eich teimladau wedi newid dros amser?

Teimladau o bryder/gorbryder a bod yn agored i niwed. Roedd nifer o bobl yn disgrifio iddynt deimlo’n bryderus ac yn agored i niwed yn sgil teimlo’n ynysig oddi wrth aelodau o’r teulu a ffrindiau. Teimlodd pobl yn bryderus am eu hiechyd eu hunain a’u hanwyliaid, eu gwaith, a’r cynnydd mewn achosion o COVID-19.

“Roeddem yn baranöig ac yn bryderus ar y dechrau. Gwnaeth hyn wanhau’n gyflym yn ein cartref. Peidiodd pawb â hidio dim, ond erbyn hyn rydym yn ôl i’r arfer yn emosïynol o ran hwnnw. Fodd bynnag, mae’n gwneud inni fod yn drist i ryw raddau na allwn ymweld â theidiau a neiniau a ffrindiau. Rwy’n credu mai methu ag ymweld â neiniau a theidiau, a oedd yn ddigwyddiad wythnosol yn ein cartref ni, yw’r gofid mwyaf inni.”

Teimladau o rwystredigaeth a straen. Teimlodd llawer o bobl yn rhwystredig na allent barhau â’u bywydau bob dydd, gydag addysgu plant yn y cartref, bod yn sownd y tu mewn, a’r straen ychwanegol yn y gwaith yn cael eu trafod fel y prif resymau.

Profodd pobl uchafbwyntiau ac isafbwyntiau, diwrnodau da a diwrnodau gwael. Esboniodd pobl yr oeddent yn teimlo’n isel iawn rai diwrnodau/ wythnosau ac roeddent ‘ar ben y byd’ ar adegau eraill. Teimlodd eraill fod eu hemosiynau wedi’u dwysáu o ganlyniad i’r pandemig.

Dod i’r arfer â ‘normal newydd’, gyda cyflymder bywyd arafach. Er bod llawer o bobl yn teimlo eu bod yn cael y sefyllfa’n anodd ar y dechrau, soniasant eu bod wedi dod i’r arfer â’r ‘normal newydd’ a threfnau gwahanol, gan fwynhau’r cyflymder arafach. Soniodd rhai pobl hefyd am gael mwy o amser i wneud gweithgareddau creadigol.

Teimlo’n hapus yn gyffredinol. Soniodd rhai fod ganddynt bersonoliaeth fwy mewndroëdig, ac felly roeddent yn teimlo’n hapusach ac yn mwynhau eu hamser gartref.

Mae iechyd meddwl wedi dioddef. Esboniodd rhai pobl fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu yn ystod y pandemig COVID-19. Soniodd rhai fod methu â gadael y tŷ, a pheidio â bod â rhagolygon gwaith i rai, wedi gwaethygu’r teimlad hwn.

Hiraethu am eu gweithgareddau bywyd rheolaidd. Esboniodd pobl yr oeddent yn hiraethu am eu gweithgareddau o ddydd i ddydd a’u hobiau. Roedd y rhain yn cynnwys ymweld â threfi lleol am ddiwrnodau allan, mynd allan am deithiau cerdded, gwyliau byr, a mynd i’r siop neu’r dafarn/bwyty.

“Rwy’n gweld eisiau fy merch yn fawr iawn ac rwy’n gweld fy hun yn mynd yn ddagreuol ar adegau. Mae hi’n dioddef gorbryder, felly rwyf wedi bod yn anfon anrhegion bach iddi er mwyn rhoi gwybod iddi fy mod yn meddwl amdani. Mae technoleg wedi bod mor ddefnyddiol.”

Ei chael hi’n anodd peidio â gweld ffrindiau/ anwyliaid. Disgrifiodd pobl yr oeddent yn teimlo’n ynysig yn methu â gweld teulu a ffrindiau yn ystod y pandemig, yn enwedig aelodau o’r teulu sy’n fwy agored i niwed. Roeddent yn ei chael hi’n arbennig o anodd methu â chofleidio a rhoi gwasgiad i’r teulu am fwy na flwyddyn.

Beth fu’r profiad anoddaf i chi ers dechrau’r pandemig?

Hiraethu am weld aelodau o’r teulu a ffrindiau. Mae’r rhan fwyaf o bobl wedi disgrifio methu â gweld teulu a ffrindiau fel y profiad anoddaf ers dechrau’r pandemig. Yn benodol, methu â gweld aelodau agored i niwed o’r teulu, a gorfod esbonio i aelodau iau o’r teulu pam na allant eu cofleidio.

Gweld ffrindiau ac aelodau o’r teulu yn marw o COVID-19 ac afiechydon eraill. Esboniodd pobl eu bod yn ei chael hi’n anodd cefnogi a chysuro anwyliaid yn ystod y pandemig, yn enwedig aelodau o’r teulu sy’n agored i niwed. Yn anffodus, roedd yn rhaid i rai pobl wneud penderfyniadau anodd ar ddechrau’r pandemig – er enghraifft, gorfod colli angladdau anwyliaid.

Teimlodd pobl yn gaeth ac yn ynysig, gan esbonio ei bod yn anodd colli’r rhyddid yr oeddent wedi’i gymryd yn ganiataol fel arall. Disgrifiodd pobl eu hamser yn ystod y cyfyngiadau symud fel teimlo ‘wedi’u mygu’ ac ‘yn gaeth’. Roedd cael eu gwahanu oddi wrth ffrindiau a theulu yn gwneud i bobl deimlo’n ynysig ac yn unig.

“Methu â helpu fy ffrindiau sy’n mynd trwy gyfnodau anodd o ganlyniad iddynt fod mor bell i ffwrdd a methu â theithio. Cael pyliau o banig yn amlach a methu â mynd allan i dawelu fy meddwl pan fydd angen imi.”

Roedd pobl yn hiraethu am eu gweithgareddau bywyd rheolaidd, gan gynnwys teithio i drefi lleol am ddiwrnodau allan a mynd allan am deithiau cerdded, a mynd i’r siop neu’r dafarn/bwyty.

Ei chael hi’n anodd cydbwyso gweithio, addysgu yn y cartref ac aros gartref. Soniodd ychydig o bobl fod eu bywyd gwaith wedi dod yn fwy heriol, gyda rhai pobl yn colli incwm a cholli’u swyddi o ganlyniad i’r pandemig. Gwnaeth rhai pobl eraill ddatgan bod gorfod cydbwyso bywyd gwaith/cartref yn heriol.

“Trwy fy ngwaith yn siarad â theuluoedd sydd wedi colli anwyliaid (am ba bynnag reswm). Gan na allant drefnu angladd parchus, nid ydynt wedi gallu gweld aelodau o’u teulu ac rwyf hefyd yn siarad ag aelodau teulu sy’n teimlo’n unig, yn agored i niwed ac yn anobeithiol.”

Beth sydd wedi eich cysuro?

Treulio amser o ansawdd gyda theulu/ffrindiau ac anifeiliaid anwes wrth fod gartref. Mae pobl wedi canfod cysur mewn eraill y maent yn byw gyda nhw, gan gynnwys cyd-letywyr, aelodau o’r teulu, a’u cathod a’u cŵn.

Mae pobl wedi mwynhau cael mwy o amser ar gyfer eu hobiau, sydd wedi dod â chysur iddynt. Mae’r rhain yn cynnwys garddio, pobi/coginio, darllen, a chreu prosiectau celf. Esboniodd pobl eu bod wedi mwynhau cael yr amser i fod yn fwy creadigol, treulio mwy o amser yn eu gardd, a gweithio ar rai prosiectau DIY, gan ddisgrifio eu cartref fel ‘hafan ddiogel’.

Mae wedi bod o gysur cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau dros y rhyngwyd/ffôn. Mae pobl wedi cadw mewn cysylltiad ag aelodau o’r teulu bob dydd ac wedi canfod bod defnyddio grwpiau a FaceTime yn arbennig o ddefnyddiol pan fydd angen diweddarau aelodau o’r teulu ar eu bywydau. Mae pobl wedi gweld bod gallu cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau yn galonogol ac yn gysurlon i bawb.

Mae technoleg wedi bod yn hanfodol i nifer o bobl. Mae pobl wedi ei gweld yn gysurlon trefnu galwadau Zoom, cwisiau wythnosol, ac amser dal i fyny gyda theulu a ffrindiau. Mae pobl wedi gwerthfawrogi gallu gweld ffrindiau a theuluoedd yn rhithwir. Soniodd rhai eu bod yn credu y byddai ymdopi yn ystod y pandemig wedi bod yn llawer anoddach heb dechnoleg a gallu cysylltu â theulu a ffrindiau’n rhithwir.

“Technoleg – oherwydd fy mod yn gallu cadw mewn cysylltiad â phobl pryd bynnag yr wyf am wneud hynny. Os nad oedd gennym y dechnoleg fel sydd gennym nawr, rwy’n credu y byddai ymdopi yn ystod y pandemig hwn wedi bod yn llawer gwaeth. Mae wedi golygu y gallaf weld ffrindiau a theulu, derbyn ac anfon lluniau ac ati.”

Teimlodd pobl fod helpu pobl eraill, gwirfoddoli ac ysbryd cymunedol wedi dod â nhw at ei gilydd a’u cysuro yn ystod y pandemig. Maent wedi mwynhau gwneud pethau ymarferol i gefnogi a helpu pobl eraill, gan gynnwys gwnio sgrybs i’r GIG, gweithgareddau cymunedol, a danfon parseli bwyd i’r rhai sy’n agored i niwed. Mae pobl wedi’i gweld yn gysurlon profi buddion cefnogi a helpu pobl eraill bob dydd a bob wythnos.

“Mae gweld y gweithredoedd o garedigrwydd ar y cyfryngau cymdeithasol i’r rhai yn y GIG neu wasanaethau allweddol wedi bod yn hyfryd. Mae gallu siarad â theulu dros y ffôn wedi bod yn galonogol ac yn gysurlon iddyn nhw ac i minnau. Mae canolbwyntio ar wella iechyd ein teulu yn ystod y cyfyngiadau symud wedi helpu – mae bwyta’n well a symud mwy yn helpu i wella iechyd meddwl gan ein bod yn eisteddog iawn yn y gwaith.”



Diogelu Cymru y gaeaf hwn



Gwybodaeth bwysig am y Coronafeirws

Mae angen help pawb i atal lledaeniad y Coronafeirws yng Nghymru.

Sut mae diogelu eich hun a'ch teulu



GOLCHI DWYLO'N AML

Yn enwedig ar ôl siopa neu gasglu pecyn, a chyn trin bwyd.



GWISGO MASG WYNEB

Bob tro y bydd yn ofynnol.



HUNANYNYSU

Arhoswch gartref os yw rhywun yn eich cartref â symptomau, neu os yw swyddog yn gofyn i chi.



CADW PELLTER CYMDEITHASOL

Arhoswch 2m i ffwrdd o bobl sydd ddim yn eich aelwyd estynedig.



ADNABOD Y SYMPTOMAU

Prif symptomau'r Coronafeirws yw tymheredd uchel, peswch newydd parhaus a newid neu golli'r gallu i arogl neu flasau.



CAEL PRAWF

Ffoniwch 119 neu ewch ar-lein i drefnu prawf os

oes gennych symptomau - hyd yn oed rhai ysgafn.

4. Llywodraeth a gwybodaeth

Sut ydych yn teimlo am ymateb Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU i'r argyfwng?



Mae pobl wedi colli'u ffydd yn Llywodraeth y DU. Datganodd pobl nad oeddent yn ymddiried ym mhenderfyniadau Llywodraeth y DU. Roedd rhesymau'n cynnwys y sefyllfa gyda Dominic Cummings, y llywodraeth yn methu â rhoi'r blaenoriaethau cywir yn eu safbwyntiau, a chamreoli cyfarpar diogelu personol i weithwyr ym maes iechyd. Soniodd rhai fod ymateb Llywodraeth y DU i'r argyfwng wedi bod yn 'gywilyddus'. Teimlodd pobl hefyd fod Llywodraeth y DU wedi penderfynu rhyddhau'r cyfyngiadau symud yn rhy gyflym.

"Mae ymateb Llywodraeth y DU wedi bod yn ofnadwy o warthus. Rwy'n teimlo fel fy mod ar long ond mae'r capten a'i griw wedi mynd ac mae staff y gegin wedi cymryd dros y llywio. Camgymeriad ar ôl camgymeriad. Rwy'n credu bod y Prif Weinidog a'i gabinet yn allan o'u dyfnder yn llwyr ac mae gennyf ddiffyg hyder ynddynt. Rwy'n ddiolchgar bod gennym ein llywodraeth ein hunain a bod gan ein llywodraeth asgwrn cefn i ddod i'w penderfyniadau eu hunain a pheidio â bod mor ddiofal â Boris Johnson."

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn fodlon ar ddull Llywodraeth Cymru tuag at yr argyfwng. Teimlodd pobl fod Llywodraeth Cymru wedi rhoi sicrwydd a hyder i bobl, pan oedd arnynt eu hangen fwyaf. Teimlodd nifer o bobl eu bod yn hapus ac yn ysgafnach eu calon i fod yn byw yng Nghymru, o'i chymharu â Lloegr. Soniwyd y gallai'r gwahaniaethau rhwng Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru fod yn gamarweiniol, gan eu bod yn rhoi cyngor anghyson ar adegau. Soniodd pobl eu bod yn parchu ymagwedd Llywodraeth Cymru at yr argyfwng, wrth iddi gymryd dull mwy pwyllog a oedd yn canolbwyntio ar ddata ac ystadegau.

"Rwy'n hapus iawn i fyw yng Nghymru gan fy mod yn meddwl bod Llywodraeth y DU wedi camreoli pethau'n llwyr a bod ei hymateb bellach yn cael ei arwain gan wleidyddiaeth. A – Dominic Cummings!!!! Rwy'n credu bod Llywodraeth Cymru wedi delio â phethau'n well, er ei bod yn ymateb yn araf hefyd i ddechrau ac y bu problemau gyda chyfarpar diogelu personol ac ati. Rwy'n teimlo bod ei dull wedi'i wreiddio'n fwy er lles pawb a chredaf fod Mark Drakeford wedi ymddwyn yn dda trwy weithredu'n ofalus ac mewn mod deallus – mae gen i fwy o feddwl amdano."

Mae dull Llywodraeth Cymru wedi bod yn ofalus.

Mae pobl wedi teimlo bod Llywodraeth Cymru wedi bod yn perfformio'n well na Llywodraeth y DU. Maent yn teimlo eu bod yn ymddiried yn ei dyfarniadau ac yn fodlon yn gyffredinol ar ddatganiadau'r Prif Weinidog, gan egluro eu bod wedi bod yn ddefnyddiol o safbwynt darparu ffynhonnell wybodaeth dda. Teimlodd nifer yn fodlon ar ddull gofalus Llywodraeth Cymru; teimlodd eraill y bu iddi'n rhy ofalus – gyda rhai yn flin wrth gyflymder llacio'r cyfyngiadau.

Cymerodd Llywodraeth y DU rhy hir i osod cyfyngiadau symud yn ystod mis Mawrth 2020.

Soniodd pobl, er i'r DU gael ei rhybuddio gan wledydd eraill yn Ewrop, na wnaeth Llywodraeth y DU osod cyfyngiadau symud yn ddigon buan. Teimlodd pobl pe bai Llywodraeth y DU wedi penderfynu cyflwyno cyfyngiadau symud yn gynharach, byddai'r DU ymhellach ar y blaen wrth reoli lledaeniad y feirws.

Mae'n anodd dweud pa mor dda mae ymateb y llywodraeth wedi bod. Yn sgil effaith ddigwyfelyb pandemig byd-eang, nododd pobl ei bod yn anodd dweud a oedd yr ymateb yn gywir gan yr un llywodraeth neu'r llall. Teimlodd rhai eu bod wedi ymdopi'n dda a gwneud eu gorau glas o dan yr amgylchiadau.



Pa ffynonellau newyddion a gwybodaeth ydych chi wedi bod yn eu defnyddio yn ystod y cyfyngiadau symud?

Rhestrodd pobl ffynonellau amrywiol y maent wedi bod yn eu defnyddio i gael gwybodaeth, newyddion a diweddariadau yn ystod y cyfyngiadau symud. Derbyniodd rhai eu newyddion trwy un brif ffynhonnell. Nododd nifer o bobl eu bod yn derbyn gwybodaeth trwy nifer o ffynonellau, gan gynnwys:

- “BBC Breakfast, diweddariad prynhawn y BBC ar y coronafeirws. Diweddariad Prif Weinidog Cymru a diweddariad Prif Weinidog y DU. Rhai erthyglau papurau newydd a rhai sylwadau ar y cyfryngau cymdeithasol. Trafodaethau â ffrindiau.”
- “Newyddion y BBC ar y teledu, Evening Post a’r ffôn. Ond roedd adegau pan es i ‘heb newyddion’ am y diwrnod / rhai diwrnodau / rhannau o’r dydd. Ni allwn wrando ar bopeth a oedd yn cael ei ddweud bob dydd.”

- **Diweddariadau ar y teledu** (BBC News, BBC Wales, BBC Breakfast, Sky News, diweddariad Prif Weinidog Cymru a diweddariad Prif Weinidog y DU, CNN, Euronews)
- **Diweddariadau trwy’r rhyngwrwyd, gan gynnwys gwefannau papurau newydd a gwefannau newyddion lleol a rhanbarthol** (y cyfryngau cymdeithasol, chwiliadau Google, The Guardian ar-lein, BBC News Online, BBC Wales, gwefan y Western Mail, YouTube, gwefan Al-Jazeera, Twitter, gwefan y GIG)
- **Diweddariadau yn y papurau newydd**, gan gynnwys The Guardian, y Daily Mirror, The Independent a’r Evening Post
- **Diweddariadau newyddion trwy’r radio wrth fod gartref**, gan gynnwys gorsafoedd radio y BBC a gorsafoedd radio lleol
- Soniodd ychydig o bobl ei bod yn well ganddynt beidio ag edrych ar y newyddion ar adegau, gan eu bod yn cynnwys gormod o wybodaeth a’i bod yn rhy llethol
- Roedd ychydig o bobl yn dibynnu ar drafodaethau gyda ffrindiau er mwyn cael y newyddion a diweddariadau
- Defnyddiodd rhai apiau ffôn newyddion ac apiau papurau newydd

5. Y dyfodol a sylwadau eraill

Pa bethau neu adegau yn ystod y pandemig fydd yn aros yn eich cof?

Rhestrodd pobl nifer o adegau yn ystod y pandemig, rhai cadarnhaol a rhai negyddol, sydd wedi aros yn eu cof. Mae’r rhain yn cynnwys sefyllfaoedd mwy cyffredinol, megis gwyllo pobl yn helpu ei gilydd, pawb yn curo dwylo i’r GIG, a phobl yn prynu mewn panig ar ddechrau’r pandemig. Disgrifiodd pobl eraill brofiadau mwy personol megis gweld teulu a ffrindiau eto, yn anffodus yn colli aelod o’r teulu neu ffrind i COVID-19 neu salwch arall, a mynd am deithiau cerdded braf yng nghefn gwlad.

“Capten Tom. Caredigrwydd pobl. Pobl gyffredin, nid pobl enwog. Pobl yn gwneud masgiau, yn bwydo staff y GIG. Codi arian, helpu pobl eraill. Gweld beth sy’n bwysig. Byddaf hefyd yn cofio pa mor hunanol yw rhai pobl.”

Ysbryd cymunedol a gwyllo pobl yn helpu ei gilydd. Nododd pobl eu bod yn hoffi sut mae pobl wedi dod at ei gilydd i helpu eraill, yn gweithio’n ddiymadferth ar gyfer y rhai sy’n llai ffodus a mwy agored i niwed na’u hunain. Roedd enghreifftiau’n cynnwys Capten Tom yn codi arian i’r GIG, gwneuthurwyr a gwirfoddolwyr yn gwneud masgiau a sgrybs i’r GIG, a gwirfoddolwyr yn helpu mwn banciau bwyd a helpu pobl yn y gymuned sy’n agored i niwed gyda pharseli bwyd.



Dywedodd nifer am eu barn ar benderfyniadau Llywodraeth y DU, gyda rhai datganiadau yn nodi anghymhwysedd ac aneffeithlonrwydd. Teimlodd rhai yn grac nad oedd y llywodraeth wedi ymateb yn ddigon cyflym i’r pandemig, gan arwain felly at nifer o farwolaethau diangen o COVID-19.

Mae pobl wedi hiraethu am weld teulu a ffrindiau, ac mae gweld teulu eto ar ôl cyfnod mor hir wedi bod yn atgof da i nifer o bobl. Ar gyfer y bobl hynny a oedd yn byw yn yr un swigen â’u teuluoedd, mae’r pandemig wedi arwain at deuluoedd yn treulio mwy o amser o ansawdd gyda’i gilydd, yn rhannu hobiau a phrofiadau. Mae pobl wedi gwerthfawrogi’r cymorth a dderbyniwyd gan deulu/ffrindiau yn rhithwir a dros y ffôn, pan nad yw teulu wedi gallu ymweld ag aelodau o’r gymuned sy’n fwy agored i niwed.

Mae curo dwylo i’r GIG ac i ofalwyr gyda’u cymdogion wedi bod yn eiliad a fydd yn aros yng nghof pobl. Gyda staff y rheng flaen yn gweithio goramser yn ystod y pandemig, mae pobl wedi bod yn ddiolchgar am eu hanhunanoldeb.

Pobl yn teimlo’n ofnus o’r maint o bobl sy’n sâl ac yn dal COVID-19. Teimlodd pobl yr oedd gwyllo’r newyddion a chael y wybodaeth ddiweddaraf am faint o bobl ledled y byd a oedd yn dal COVID-19, a nifer y bobl sy’n marw o’r feirws, yn eu gwneud yn ofnus ar gyfer eu hiechyd, a’u ffrindiau a’u teuluoedd.

Colli ffrind / aelod o’r teulu yn ystod y pandemig yn sgil COVID-19 ac afiechydon eraill. Esboniodd pobl mai un eiliad a fydd yn aros yn eu cof yw aelodau o’r teulu, ffrindiau a chymdogion yn dal COVID-19, ac, yn anffodus, rhai yn marw o’r feirws. Soniwyd hefyd bod rhai pobl yn cofio dal COVID-19 yn ystod ychydig fisoedd cyntaf y pandemig, a methu â chael mynediad at brofion yn sgil diffygion.

Roedd pobl yn ei chael hi’n anodd colli’u rhyddid. Ni allent gymryd rhan mewn nifer o weithgareddau o ddydd i ddydd, gan gynnwys teithiau mewn car, teithiau cerdded yng nghefn wlad, ac ymweliadau â threfi agos. Roedd rhai rhieni yn ei chael hi’n anodd trefnu gofal plant o ganlyniad i’r gwaharddiad teithio ar unwaith ym mis Mawrth 2020. Roedd pobl eraill a oedd mewn perthnasau hirdymor yn ei chael hi’n anodd ymweld ag anwyliad.

Hunanoldeb a naïfrwydd rhai pobl i ddiystyru'r rheolau a pheidio ag ystyried pobl eraill sy'n agored i niwed yn eu cymunedau. Gwnaeth rhai ddisgrifio'r hunanoldeb hwn fel llanast anhrefnus, ac wedi cysylltu'r ymddygiad hwn ag ymagwedd Llywodraeth y DU at y pandemig. Cysylltodd eraill yr ymddygiad hunanol â chronni a phrynu mewn panig mewn archfarchnadoedd ar ddechrau'r pandemig.

Roedd pobl yn mwynhau cael mwy o amser gartref, yn gallu mynd allan am dro neis, parhau gyda hobiau creadigol gartref, a gweithio ar brosiectau gwella'r cartref. Ar ôl bod yn gaeth i'r tŷ, yn methu â mynd allan am deithiau cerdded mewn trefi lleol, roedd pobl yn gwerthfawrogi'r rhyddid i wneud ymarfer corff a gweld teulu a ffrindiau eto.

Collodd pobl benblwyddi a diwrnodau pwysig yn sgil y pandemig. Roedd enghreifftiau'n cynnwys penblwyddi, penblwyddi priodas, Diwrnod VE a Sul y Mamau. Gwnaeth nifer gynnal partis ar Zoom a gwylio dathliadau pwysig ar y teledu. Dathlodd pobl benblwyddi pwysig gyda'r pobl yr oeddent yn byw gyda nhw, gyda phartia a dathliadau ar raddfa lai.

Sylwodd pobl ar lai o draffig ar y ffyrdd. Roedd pobl yn teimlo'n fwy diogel yn cerdded ar hyd lonydd gwledig, ac yn sylwi ar y gwahaniaeth mewn llai o lygredd aer o ganlyniad i fethu â gyrru/hedfan yn ystod y cyfyngiadau symud.

"Fel rhywun sydd wedi treulio llawer o'm bywyd yn gweithio yn y cyfryngau ac yn benodol yr ochr sain ohonynt, byddwn yn dweud mai'r peth unigryw am y cyfnod hwn yw estyn ein gorwelion clywedol. Mae'r gostyngiad sylweddol mewn traffig a swm cefndirol arall wedi ein galluogi i glywed 'ymhellach' nag ar unrhyw adegau blaenorol yn ystod ein bywydau. Pan fyddwn ni fel arfer yn siarad am orwelion, rydym yn meddwl o'r syniad mewn termau gwladwy, ond mae math beth â gorwel clywedol hefyd, ac yn ystod y pandemig mae'r rhain wedi bod yn wahanol i erioed o'r blaen na byth (yn ôl pob tebyg) eto ..."

Rhannwch unrhyw sylwadau neu deimladau eraill sydd gennych ar y pandemig.

Mae'r pandemig wedi gwneud i bobl sylweddoli yr hyn sy'n bwysig iddynt. Mae'r sefyllfa wedi gwneud i bobl ailasesu rhai o'u blaenoriaethau ac maent yn fwy tebygol o werthfawrogi'u hiechyd, eu teulu, eu ffrindiau a'u llesiant cyffredinol. Mae cymunedau wedi dod at ei gilydd i gefnogi ei gilydd.

"Gobeithiaf y byddwn yn dod allan o hyn fel cymdeithas well. Rwy'n teimlo bod y pandemig wedi pwysleisio'r hyn sydd 'o le' gyda'r byd – colli trugaredd am eraill, peidio â gofalu digon am ein planed, peidio â chymryd amser i fod yn bresennol, y ffordd y mae'r GIG wedi'i drin, a bod yn rhan o ffordd o fyw mor brysur y mae amser yn mynd."

Mae pobl yn ddiolchgar am gyfraniad gweithwyr allweddol. Maent yn sylweddoli pa mor galed y mae gweithwyr allweddol – yn benodol staff y GIG – wedi bod yn gweithio yn ystod y pandemig ac mae ganddynt werthfawrogiad newydd o'u rolau.

Gwelir y pandemig fel profiad unigryw, hanesyddol. Mae pobl yn cydnabod pa mor anarferol ac arwyddocaol yw'r sefyllfa y maent yn byw drwyddi.

Mae rhai pobl yn cydnabod pa mor ffodus y maent wedi bod. Maent yn teimlo eu bod, gyda'u teuluoedd, wedi ymdopi'n dda o ystyried yr amgylchiadau heriol ac maent yn ddiolchgar nad oedd y pandemig yn cael effaith fwy negyddol arnynt.

Mae rhai newidiadau wedu'u hachosi gan y pandemig wedi bod yn gadarnhaol. Hoffai pobl gadw'r cydbwysedd newydd rhwng gwaith a bywyd, cyfleoedd i dreulio amser gyda chymunedau a theuluoedd, a ffordd o fyw â llai o bwysau sydd wedi dod o'r pandemig.

Fodd bynnag, mae pobl wedi bod yn bryderus ac yn ofnus. Maent wedi bod yn poeni am eu hiechyd eu hunain ac iechyd eu teulu a'u ffrindiau. Mae hefyd yn bryder ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd nesaf – pryd bydd y pandemig yn dod i ben ac a fydd yn dod i ben, pa effaith y gallai'r brechlynnau ei chael, sut y gallai cyfyngiadau newid, beth fydd effaith hirdymor y pandemig.

Mae pobl wedi bod yn hiraethu am eu bywydau arferol. Maent wedi hiraethu am dreulio amser gyda'u teulu, ffrindiau a'r gymuned, ac wedi hiraethu am gymryd rhan yn eu gweithgareddau, hobiau a gwyliâu arferol.

"Ni wnes i erioed ddychmygu gorfod wynebu unrhyw beth fel hyn yn ystod fy mywyd ac, fel rhiant, rwy'n teimlo fy ffordd trwy ddyfroedd digymar. Rwy'n poeni mai hyn fydd ein dyfodol newydd ac ni fydd pethau byth yn dychwelyd i'r union ffordd yr oeddent o'r blaen."



DIOLCH!
RYDYCH CHI WEDI BOD
YN RHAGOROL



THANK YOU!
YOU'VE BEEN AMAZING



GIG
CYMRU
NHS
WALES

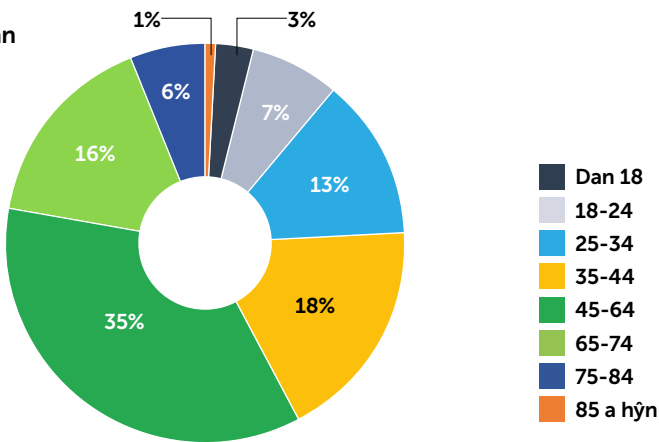
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Atodiad A: Proffil ymatebwyr

5.1 Oedran ymatebwyr

O'r 941 o bobl a wnaeth gwblhau'r arolwg a chynnig ymatebion wedi'u fformatio'n gywir i'r cwestiwn yn gofyn am flwyddyn eu genedigaeth, nododd y ganran fwyaf o bobl (35 y cant) eu bod rhwng 45 a 64 oed. Roedd 18 y cant rhwng 35 a 44 oed, nododd 16 y cant yr oeddent rhwng 65 a 74 oed, a nododd 13 y cant yr oeddent rhwng 25 a 34 oed. Roedd canran lai (7 y cant) rhwng 18 a 24 oed, ac roedd 6 y cant o ymatebwyr rhwng 75 ac 84 oed. Roedd y lleiafrif a oedd yn weddill (4 y cant) naill ai o dan 18 oed (3 y cant), neu 85 oed a hŷn (1 y cant).

Ffigur 1: Proffil ymatebwyr, yn ôl oedran

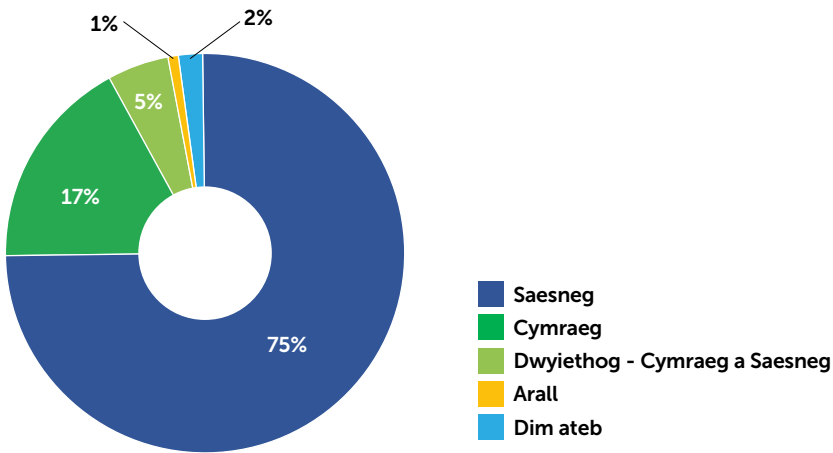


Ffynhonnell: Holiadur Casglu Covid: Cymru 2020, Amgueddfa Cymru, n=941

5.2 Prif iaith ymatebwyr

Gofynnwyd i ymatebwyr am eu prif iaith fel rhan o'r ymgynghoriad. Nododd tri chwarter (75 y cant, 765 o bobl) o ymatebwyr y byddent yn ystyried eu prif iaith i fod yn Saesneg. Mynegodd bron un o bob pump (17 y cant, 176 o bobl) o ymatebwyr mai Cymraeg oedd eu prif iaith, gyda lleiafrif llai (5 y cant, 46 o bobl) yn nodi ei bod yn Saesneg a Chymraeg gan eu bod yn ddwyieithog. Nododd 1 y cant (13 o bobl) mai iaith arall oedd eu prif iaith, gan gynnwys Ffrangeg, Pwyleg, Portiwgaleg, Sbaeneg ac Wrddw.

Ffigur 2: Proffil ymatebwyr, yn ôl dewis prif iaith

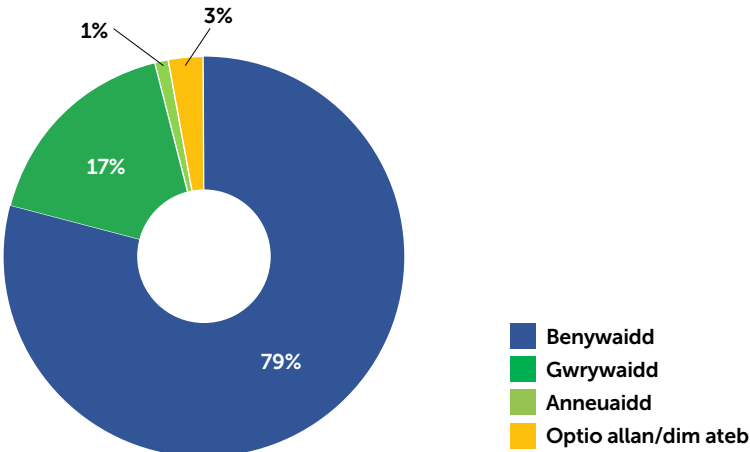


Ffynhonnell: Holiadur Casglu Covid: Cymru 2020, Amgueddfa Cymru, n=1,019

5.3 Rhyw ymatebwyr

Gofynnwyd i ymatebwyr am eu rhyw fel rhan o'r cwestiynau proffilio ar gyfer yr ymgynghoriad. Nododd dros dri chwarter o'r ymatebwyr (79 y cant, 807 o bobl) eu bod yn fenywod, a nododd 17 y cant pellach (174 o bobl) eu bod yn ddynion. Nododd 1 y cant (8 o bobl) eu bod yn anneauaid a gwnaeth y 3 y cant a oedd yn weddill (30 o bobl) optio allan o'r cwestiwn hwn neu ni wnaethant ymateb.

Ffigur 3: Proffil ymatebwyr, yn ôl rhyw

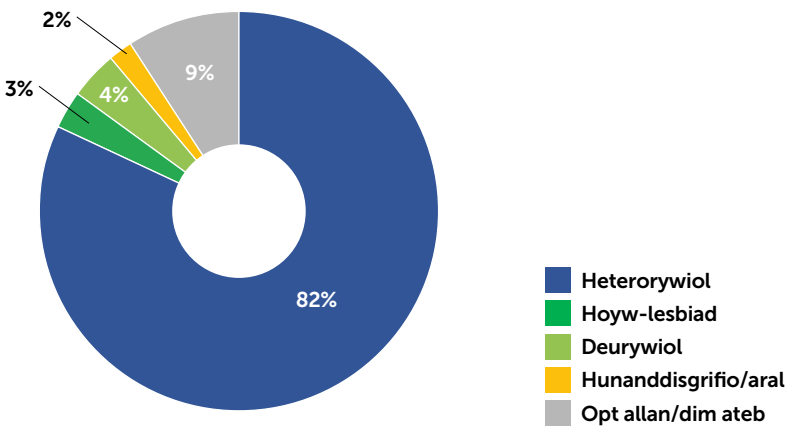


Ffynhonnell: Holiadur Casglu Covid: Cymru 2020, Amgueddfa Cymru, n=1,019

5.4 Cyfeiriadedd rhywiol ymatebwyr

Gofynnwyd i ymatebwyr am eu cyfeiriadedd rhywiol fel rhan o'r wybodaeth broffilio. Dywedodd y rhan fwyaf (82 y cant, 838) o ymatebwyr eu bod yn hunaniaethu fel heterorywiol. Nododd lleiafrif bach (4 y cant, 43 o bobl) eu bod yn hunaniaethu fel deurywiol, tra oedd 3 y cant (28 o bobl) yn hunaniaethu fel hoyw/lesbiaidd. Gwnaeth 2 y cant o ymatebwyr (17 o bobl) hunan-ddisgrifio'u cyfeiriadedd rhywiol neu ddewis yr opsiwn 'arall'. Roedd yr ymatebion hyn yn cynnwys anrhywiol, rhyweddhyllfol, anneauaid, panrywiol a chwiar. Dewisodd 9 y cant o ymatebwyr (93 y cant) i optio allan neu i beidio ag ymateb.

Ffigur 4: Proffil ymatebwyr, yn ôl cyfeiriadedd rhywiol



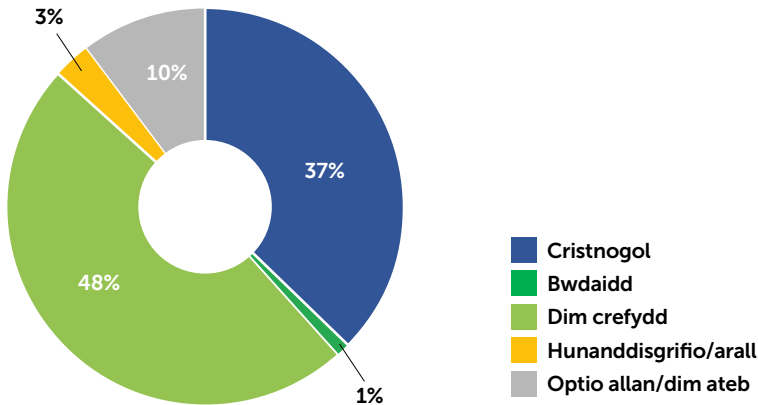
Ffynhonnell: Holiadur Casglu Covid: Cymru 2020, Amgueddfa Cymru, n=1,019

5.5 Crefydd ymatebwyr

Gofynnwyd i ymatebwyr ddisgrifio'u cred grefyddol. Nododd bron hanner (48 y cant) nad oedd ganddynt grefydd neu nad oeddent yn dilyn unrhyw grefydd. Nododd dros draean (37 y cant) eu bod yn Gristnogion a nododd nifer fach (1 y cant, 9 o bobl) eu bod yn Fwdhyddion. Nododd llai nag un y cant eu bod yn Fwslimiaid (3 o bobl), yn Iddewon (3 o bobl) neu'n Hindŵiaid (un person). Dewisodd lleiafrif bach (3 y cant, 31 o bobl) hunan-ddisgrifio eu crefydd neu ddewis 'arall'. Roedd yr ymatebion hyn yn cynnwys dyneiddwyr, cymysgedd, ysbrydegwyr a phaganiaid. Dewisodd yr ymatebwyr a oedd yn weddill (10 y cant, 101 o bobl) beidio ag ateb.

Ffigur 5:
Proffil ymatebwyr, yn ôl crefydd

Ffynhonnell: Holiadur Casglu Covid:
Cymru 2020, Amgueddfa Cymru, n=1,019

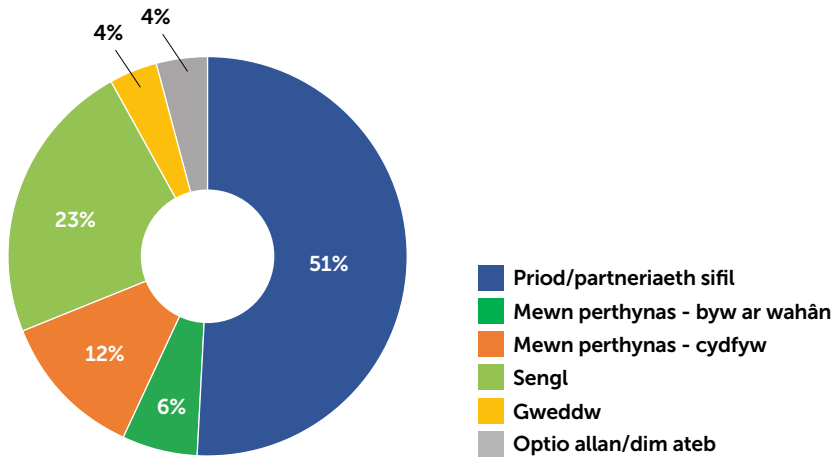


5.6 Statws perthynas ymatebwyr

Gofynnwyd i ymatebwyr am eu statws perthynas fel rhan o'r ymgynghoriad. Nododd tipyn dros hanner yr ymatebwyr (51 y cant) eu bod yn briod neu mewn partneriaeth sifil a nododd bron chwarter (23 y cant) eu bod yn sengl. Roedd 12 y cant mewn perthynas ac yn byw gyda'u partner, tra oedd 6 y cant mewn perthynas ond yn byw ar wahân. Nododd 4 y cant eu bod yn weddw, a dewisodd 4 y cant pellach optio allan neu beidio ag ymateb.

Ffigur 6:
Proffil ymatebwyr, yn ôl statws perthynas

Ffynhonnell: Holiadur Casglu Covid:
Cymru 2020, Amgueddfa Cymru, n=1,019

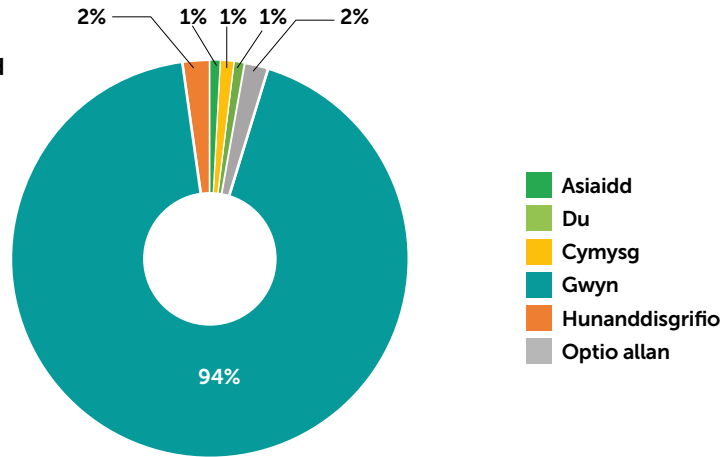


5.7 Ethnigrwydd ymatebwyr

Gofynnwyd i ymatebwyr am eu hethnigrwydd fel rhan o'r cwestiynau proffilio yn yr ymgynghoriad. Nododd yr rhan fwyaf (94 y cant) o ymatebwyr eu bod yn wyn. Nododd 1 y cant pellach (12 o bobl) eu bod o ethnigrwydd cymysg, nododd 1 y cant arall (8 o bobl) eu bod yn Asiaidd, a nododd 1 y cant arall (5 o bobl) eu bod yn ddu. Dewisodd 2 y cant pellach hunan-ddisgrifio'u hethnigrwydd – roedd sylwadau'n cynnwys Lladin Americanaidd, Ewropeaidd Gwyn, Dwyrain Ewrop, Semitaidd, Eingl-Indiaidd a dwyhiliol. Dewisodd 2 y cant pellach optio allan.

Ffigur 7:
Proffil ymatebwyr, yn ôl ethnigrwydd

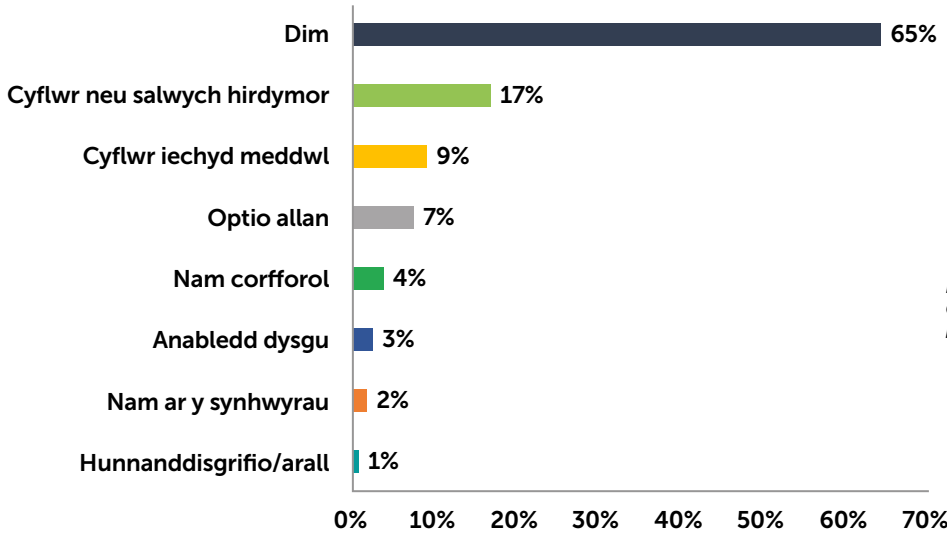
Ffynhonnell: Holiadur Casglu Covid:
Cymru 2020, Amgueddfa Cymru, n=1,019



5.8 Cyflyrau meddygol ymatebwyr

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd ganddynt unrhyw gyflyrau meddygol. Nododd dros ddau draean (65 y cant) o ymatebwyr nad oedd ganddynt unrhyw gyflyrau meddygol i'w cofnodi. Dewisodd 7 y cant pellach optio allan o ateb y cwestiwn hwn. O'r rhai a nododd fod ganddynt gyflwr meddygol, nododd llawer fod ganddynt fwy nag un. Dywedodd 17 y cant o ymatebwyr (176 o bobl) fod ganddynt naill ai salwch neu gyflwr tymor hir a dywedodd 9 y cant (96 o bobl) fod ganddynt gyflwr iechyd meddwl. Nododd lleiafrif bach fod ganddynt nam corfforol (3 y cant, 38 o bobl), anabledd dysgu (2 y cant, 27 o bobl) neu nam ar y synhwyrâu (2 y cant, 21 o bobl). Dewisodd 1 y cant (10 o bobl) hunan-ddisgrifio, gan nodi bod ganddynt asthma, thyroid tanweithgar, diffyg imiwnoglobwlîn, ecsema, problemau symud dros dro, a phwysau gwaed uwch.

Ffigur 8: Proffil ymatebwyr,
yn ôl cyflwr meddygol



Ffynhonnell: Holiadur Casglu Covid:
Cymru 2020, Amgueddfa Cymru,
n=1,019

