Llywodraeth Cymru
Welsh Government

YMCHWIL

Effaith COVID-19 ar ymddygiadau ffordd o fyw sy'n cael effaith ar yr amgylchedd: camau 1 a 2 (crynodeb)

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi data arolygon mewn dau gam ar ymddygiadau ffordd o fyw oedd yn cael effaith ar yr amgylchedd ar wahanol adegau drwy gydol pandemig COVID-19.

Cyhoeddwyd gyntaf: 26 Mai 2022

Diweddarwyd ddiwethaf: 26 Mai 2022

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Cynnwys

Cyflwyniad a chefndir

Prif ganfyddiadau

Casgliadau ac argymhellion

Manylion cyswllt

Cyflwyniad a chefndir

Mae’r pandemig COVID-19, a'r mesurau a roddwyd ar waith i fynd i'r afael ag ef, wedi cael effaith fawr ar ymddygiad pobl o ddydd i ddydd (**Coronavirus and the social impacts on behaviours during different lockdown periods, Great Britain**). Efallai fod graddfa'r newid hwn wedi rhoi cyfle i bobl roi'r gorau i ffyrdd anghynaliadwy o fyw a mabwysiadu arferion sy'n fwy buddiol i'r amgylchedd.

Ym mis Mai 2020, comisiynodd Llywodraeth Cymru y Ganolfan Newid Hinsawdd a Thrawsnewid Cymdeithasol (CAST) a YouGov i gynnal arolwg o bobl sy'n byw yng Nghymru. Nod yr ymchwil oedd archwilio effeithiau COVID-19 ar amrywiaeth o ymddygiadau ffordd o fyw sy'n cael effaith ar yr amgylchedd; casglwyd agweddau amgylcheddol ymatebwyr a’u bwriadau ymddygiadol yn y dyfodol hefyd, yn ogystal ag ymatebion i fesurau llesiant amrywiol.

Mae'r adroddiad yn canolbwyntio ar y ddwy don gyntaf o ddata a gasglwyd. Casglwyd y don gyntaf ym mis Mehefin 2020 yn ystod y cyfnod clo cyntaf ledled

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

y DU; gofynnwyd i ymatebwyr ateb cwestiynau yn ymwneud ag ymddygiadau bryd hynny (h.y., yn ystod y cyfnod clo) yn ogystal â chwestiynau'n ymwneud ag ymddygiadau cyn i'r cyfnod clo cyntaf ledled y DU ddechrau ar 23 Mawrth 2020. Casglwyd yr ail don o ddata ym mis Tachwedd 2020. Gofynnwyd yr un gyfres o gwestiynau i'r ymatebwyr, gyda'r bwriad o asesu i ba raddau yr oedd ymddygiadau wedi newid ers y don gyntaf o gasglu data ym mis Mehefin 2020.

Gweinyddwyd yr arolwg hwn drwy banel ar-lein YouGov, sy'n banel gwirfoddol lle mae cyfranogwyr yn cofrestru ac yn cymryd rhan mewn arolygon ar-lein yn gyfnewid am wobr ariannol. Ar gyfer y gwaith ymchwil hwn dim ond cyfranogwyr YouGov a ddywedodd eu bod yn byw yng Nghymru a wahoddwyd i gymryd rhan. Defnyddiwyd sampl cwota i gynhyrchu sampl a fyddai'n cynrychioli poblogaeth oedolion Cymru (18+ oed). Cynhyrchodd y don gyntaf o gasglu data sampl o 1,108 o ymatebwyr, yna cysylltwyd â'r un ymatebwyr ar gyfer yr ail don o gasglu data a roddodd faint sampl defnyddiadwy o 898 a oedd yn cyfateb i 81% o'r sampl gwreiddiol.

Yn yr adroddiad hwn drwyddo draw, cyfeirir at yr ymddygiadau sy'n cyfeirio at gyfnod cyn 23 Mawrth fel cyfnod amser A. Cyfeirir at y cwestiynau sy'n ymwneud ag amser casglu data yn ystod ton yr arolwg cyntaf fel cyfnod amser B. Cyfeirir at gyfnod amser yr ail don o gasglu data fel cyfnod amser C drwy'r adroddiad.

Prif ganfyddiadau

Agweddau at y newid yn yr hinsawdd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor bryderus yr oeddent am wahanol faterion amgylcheddol a chymdeithasol; rhoddwyd ymatebion ar raddfa pum pwynt yn amrywio o 'ddim yn poeni o gwbl' i 'pryderus iawn’. Yng nghyfnod amser B, COVID-19 oedd y mater a oedd yn achosi'r pryder mwyaf, ac yna difa natur a bywyd gwyllt, llygredd plastig, a’r newid yn yr hinsawdd. Roedd y pedwar mater hwn yn parhau ar frig y tabl yng nghyfnod C, fodd bynnag, roedd difa natur, bywyd gwyllt a bioamrywiaeth wedi codi’n uwch na COVID-19 fel y mater a oedd

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

yn achosi'r pryder mwyaf.

Ymddygiadau a bwriadau teithio

Yn ystod y don gyntaf o gasglu data, gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml roeddent yn gweithio gartref a'u modd teithio o’r cartref i'r gwaith arferol cyn i'r cyfnod clo ddechrau ar 23 Mawrth 2020 (cyfnod amser A) ac yn ystod y cyfnod clo cyntaf (cyfnod amser B). Bu gostyngiad mawr yn nifer y bobl a oedd yn teithio i'r gwaith gyda nifer yr ymatebwyr yn gostwng o 448 yng nghyfnod amser A i 165 yng nghyfnod amser B.

Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn gweithio i ffwrdd o’r cartref am eu dull teithio i'r gwaith. Rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B bu cynnydd amlwg yng nghanran y bobl a oedd yn teithio mewn car neu ar feic modur (o 62% i 74%); gostyngiad yn nifer y bobl a oedd yn rhannu ceir (7% i 1%), a gostyngiad yn nifer y bobl a oedd yn teithio ar y trên (6% i 1%). Mae'r newidiadau hyn mewn ymddygiad yn debygol o fod yn ganlyniad i gyfyngiad 'teithio hanfodol' Llywodraeth Cymru a oedd ar waith yng nghyfnod amser B.

Yng nghyfnod amser C, roedd mwy o bobl yn teithio i’r gwaith eto, a chynyddodd yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi gwneud hynny i 272. Rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C bu gostyngiad bach yn y defnydd o geir, ac yn nifer y bobl a oedd yn defnyddio'r bws, a chynnydd bach ym mhob un o'r categorïau modd teithio eraill.

Am y tro cyntaf yng nghyfnod amser C, gofynnwyd i ymatebwyr am eu bwriad i gerdded, beicio a gyrru at ddibenion cymudo, domestig neu hamdden unwaith y bydd yr holl gyfyngiadau'n cael eu codi. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn bwriadu cerdded a beicio'r un faint ag oeddent cyn y cyfnod clo (64% ar gyfer cerdded a 76% ar gyfer beicio), roedd 28% o'r ymatebwyr yn bwriadu cerdded a 9% o'r ymatebwyr yn bwriadu beicio ychydig neu lawer mwy. Yn y cyfamser, dywedodd bron i chwarter eu bod yn bwriadu teithio llai.

Yn gyffredinol, roedd ymatebwyr yn ymddangos ychydig yn llai gwrthwynebus i ddefnyddio technolegau rhithwir ar gyfer cyfarfodydd ac apwyntiadau meddyg teulu yng nghyfnod amser C o’i gymharu â chyfnod amser B. Fodd bynnag,

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

roedd llai o ddiddordeb mewn defnyddio technolegau rhithwir ar gyfer cyfarfodydd cymdeithasol yng nghyfnod amser C o'i gymharu â chyfnod amser B.

Prynu bwyd, dewisiadau deietegol a gwastraff

Gostyngodd cyfran y bobl a oedd yn mynd yn bersonol i siopa mewn archfarchnad fawr o 72% yng nghyfnod amser A i 61% yng nghyfnod amser B, arhosodd y gyfran a oedd yn siopa mewn archfarchnad gadwyn leol bron yr un fath (13%) tra cynyddodd y gyfran a oedd yn siopa ar-lein o archfarchnad o 9% i 16%. Roedd y cyfrannau yn gymharol debyg yng nghyfnod amser C.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am eu harferion bwyta; yn benodol, sawl diwrnod mewn wythnos nodweddiadol yr oeddent yn bwyta cig coch (e.e. cig eidion neu gig oen), cig gwyn (e.e. cyw iâr neu borc), a physgod neu fwyd môr (e.e. eog neu gorgimychiaid). Yn ystod cyfnod amser B roedd pobl yn bwyta cig coch a chig gwyn yn llai aml na chyn y pandemig (cyfnod amser A). Fodd bynnag, yng nghyfnod amser C dywedodd pobl eu bod yn bwyta cig coch a chig gwyn yn amlach. Roedd cyfraddau bwyta pysgod a bwyd môr yn gymharol debyg ym mhob cyfnod amser.

Doedd dim newidiadau sylweddol o ran gwastraff bwyd rhwng unrhyw un o'r cyfnodau amser ond nododd llai o ymatebwyr nad oedd unrhyw fara a llefrith yn cael ei wastraffu yng nghyfnod amser C, sy'n awgrymu efallai bod gwastraff bwyd yn cynyddu.

Ymddygiadau siopa

Gwelodd cyflwyno'r cyfnod clo (cyfnod amser B) ostyngiad yn y swm roedd ymatebwyr yn ei wario bob wythnos ar fwyd o fwytai, ffreuturau a siopau tecawê o'i gymharu â chyfnod amser A wrth i fusnesau arlwyo o bob math gau. Bu cynnydd mewn gwariant yn y categori hwn yng nghyfnod amser C pan oedd llai o gyfyngiadau ar waith y tu allan i'r 'cyfnod atal byr' ond ni ddychwelodd y gwariant i lefelau cyn y pandemig.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr faint yr oeddent fel arfer yn ei wario arnynt eu hunain y mis mewn pedwar categori:

- dillad ac esgidiau
- anifeiliaid anwes a bwyd anifeiliaid anwes
- harddwch a chynhyrchion ymbincio
- chontractau ffôn, rhyngrwyd a theledu

Roedd y newid mwyaf mewn gwariant yn ymwneud â dillad ac esgidiau: roedd canfyddiadau'n awgrymu bod gwariant wedi lleihau'n sylweddol rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B. Erbyn amser C, roedd gwariant wedi dechrau cynyddu eto, fodd bynnag ni chyrhaeddwyd lefelau gwariant cyn y pandemig ar ddillad ac esgidiau.

Ymddygiadau, pryderon a bwriadau sy'n gysylltiedig ag ynni

Bu cynnydd yn lefel pryder y cyfranogwyr ynghylch eu gallu i dalu eu biliau ynni o gyfnod amser B i gyfnod amser C. Gostyngodd cyfran y rhai a ddywedodd nad oeddent yn poeni o gwbl o 53% i 43% a bu cynnydd yn nifer y cyfranogwyr a oedd yn dweud eu bod yn poeni 'ychydig' (o 23% i 28%), 'yn gymedrol' (o 10% i 13%) a 'llawer' (o 4% i 7%). Gellir priodoli'r newid hwn, yn rhannol, i gyfnod amser C sy'n ymwneud ag ymatebion ym mis Tachwedd pan oedd cyfranogwyr o bosib yn rhagweld cynnydd yn y defnydd o ynni wrth i'r gaeaf nesáu.

O'r pum technoleg y gofynnwyd amdanynt yn yr arolwg, inswleiddio atig neu waliau oedd y mesur effeithlonrwydd ynni a gymerwyd gan y nifer fwyaf o bobl. Dywedodd 57% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwneud hyn naill ai yn y tri mis blaenorol neu fwy na thri mis yn ôl yn ystod cyfnod amser C, cynnydd o 48% o gyfnod amser B.

Yr opsiwn mesuryddion clyfar oedd yr opsiwn a ystyriwyd gan y gyfran uchaf o ymatebwyr. Dim ond 16% o'r ymatebwyr yng nghyfnod C oedd heb feddwl am wneud hyn (o'i gymharu â 22% yng nghyfnod amser B).

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Defnydd dŵr

Dangosodd y data a gasglwyd yng nghyfnod amser B ostyngiad mewn sawl bath neu gawod roedd pobl yn eu cael yr wythnos rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B ac roedd hyn yn gymharol debyg yng nghyfnod amser C.

Hamdden

Roedd amser a dreuliwyd yn ymweld â mannau awyr agored (e.e. mannau gwyrdd fel parc neu goetir, neu ofod glas fel llyn, afon, neu'r môr) wedi gostwng yn amlwg yng nghyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A. Gydag 20% o'r ymatebwyr yn dweud nad oeddent yn treulio amser ar y gweithgareddau hyn yng nghyfnod amser A o'i gymharu â 37% yng nghyfnod amser B. Gostyngodd y gyfran hon i 32% yng nghyfnod amser C.

Ymddygiadau buddiol i’r amgylchedd

Yn gyffredinol, mae ymatebion yn dangos lleihad mewn pedwar ymddygiad buddiol i’r amgylchedd yng nghyfnod amser B o’i gymharu â chyfnod amser A. Mae’n ymddangos bod yr ymddygiadau buddiol i’r amgylchedd yn cynyddu eto yng nghyfnod amser C i wahanol raddau.

Er enghraifft, pan ofynnwyd sawl gwaith y mis roedd ymatebwyr yn bwyta bwyd a dyfwyd yn lleol neu fwyd yn ei dymor, cyn yr argyfwng yng nghyfnod amser A, dewisodd 25% o'r ymatebwyr 'ddim o gwbl', a chynyddodd y ffigur hwn i 30% yng nghyfnod amser B. Yng nghyfnod amser C, gostyngodd cyfran yr ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent yn bwyta bwyd a dyfwyd yn lleol na bwyd yn ei dymor o gwbl i 24% sy'n is na chyfnod amser A.

Cyn y pandemig yng nghyfnod amser A, dywedodd 36% o'r ymatebwyr nad oeddent byth yn ail-bwrpasu rhywbeth at ddefnydd gwahanol, cynyddodd hyn i 42% yng nghyfnod amser B. Yna, yng nghyfnod amser C, gostyngodd y gyfran i 29% (h.y., yn is na'r lefel yng nghyfnod amser A cyn y pandemig), a chynyddodd y gyfran a ddywedodd eu bod yn ail-bwrpasu eitemau 'hyd at unwaith y mis' o

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

28% i 36%. Mae hyn yn awgrymu gwelliant cyffredinol yn yr ymddygiad buddiol i'r amgylchedd hwn.

Daeth patrymau tebyg i'r amlwg hefyd yn ymwneud â phrynu cynhyrchion gyda llai o ddeunydd pacio yn ogystal â phrynu eitemau ail-law a benthyca neu rentu eitemau, er nad oedd lefelau cyfnod amser C wedi dychwelyd i lefelau cyn y pandemig ar gyfer y ddau ymddygiad hyn.

I'r gwrthwyneb, roedd yn ymddangos bod y defnydd o blastig untro yn lleihau yng nghyfnod amser B, o'i gymharu â chyfnod amser A. Ond roedd yn ymddangos bod y defnydd o blastig untro yn cynyddu eto yng nghyfnod amser C.

Agweddau tuag at ddulliau polisi

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a oedd hi'n bwysig fod camau gweithredu'r llywodraeth yn blaenoriaethu'r newid yn yr hinsawdd yn ystod yr adferiad economaidd. Yng nghyfnod amser B, roedd 48% o'r ymatebwyr yn cytuno â hyn, roedd 32% yn niwtral ac roedd 20% yn anghytuno. Yng nghyfnod amser C, roedd 47% yn cytuno, roedd 31% yn niwtral, ac roedd 22% yn anghytuno. Mae hyn ym awgrymu ychydig llai o gefnogaeth ar gyfer y datganiad hwn yng nghyfnod amser C nag yn flaenorol.

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr hefyd a ddylai'r llywodraeth ganolbwyntio ar helpu'r economi i adfer yn gyntaf ac yn bennaf hyd yn oed pe bai hynny'n golygu cymryd rhai camau sy'n ddrwg i'r amgylchedd. Yng nghyfnod amser B, roedd 39% o'r ymatebwyr yn anghytuno â'r datganiad hwn, a 35% yn cytuno. Erbyn cyfnod amser C, roedd y gyfran a oedd yn anghytuno wedi gostwng ychydig i 37% tra bod y gyfran a oedd yn cytuno wedi codi i 39%. Roedd y newid cyffredinol bach hwn o anghytuno i gytuno yn awgrymu bod cyfranogwyr yn teimlo bod blaenoriaethu'r amgylchedd mewn adferiad economaidd yn llai pwysig yng nghyfnod amser C na chyfnod amser B.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Llesiant

Cynyddodd cyfran yr ymatebwyr a roddodd wybod bod eu lefelau bodlonrwydd â bywyd yn uchel neu'n uchel iawn o 46% yng nghyfnod amser B i 49% yng nghyfnod amser C (y confensiwn adrodd ar gyfer mesurau ONS4 o foddhad, bod bywyd yn werth chweil, a hapusrwydd yw bod sgorau o 0 i 4 yn isel, 5 i 6 yn ganolig, 7 i 8 yn uchel, a 9 i 10 yn uchel iawn). Gwelwyd cynnydd hefyd yng nghyfraddau adrodd bod bywyd yn werth chweil (dywedodd 50% fod hyn yn uchel neu'n uchel iawn yng nghyfnod B a 54% yng nghyfnod C). Cafwyd gostyngiad mewn hapusrwydd rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C gyda 51% o'r ymatebwyr yn y categori uchel i uchel iawn yng nghyfnod amser C o gymharu â 54% yng nghyfnod amser B. At hynny, bu cynnydd mewn gorbryder gyda chanran yr ymatebwyr yn y categori gorbryder uchel yn cynyddu o 28% yng nghyfnod amser B i 34% yng nghyfnod amser C a'r nifer yn y categori isel iawn yn gostwng o 21% yng nghyfnod amser B i 18% yng nghyfnod amser C (y confensiwn adrodd ar gyfer mesur gorbryder ONS yw bod sgorau o 0 i 1 yn isel iawn, 2 i 3 yn isel, 4 i 5 yn ganolig, a 6 i 10 yn uchel),

Parhau ag ymddygiadau ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi

Roedd ymatebion ansoddol ar gyfer cwestiwn am ymddygiadau roedd ymatebwyr yn dymuno parhau â nhw pan fyddai cyfyngiadau'n cael eu codi wedi'u categoreiddio. Rhoddodd rhai ymatebwyr fwy nag un ateb ac felly mae'r cyfansymiau'n fwy na 100%. Yng nghyfnod amser B, roedd bron i draean o'r ymatebwyr (29%) heb wneud unrhyw sylw neu wedi dweud nad oeddent am gadw unrhyw agwedd ar eu ffordd o fyw neu eu hymddygiad ar ôl y cyfnod clo, gyda 3% yn mynegi'r farn yn fwy grymus eu bod am i fywyd ddychwelyd i normal. Arhosodd y gwerthoedd hyn yn debyg iawn yng nghyfnod amser C, gyda ffigurau o 31% a 3% yn y drefn honno. Dywedodd 4% arall o'r ymatebwyr ar y ddau gyfnod amser B ac C nad oedd eu bywydau wedi cael eu heffeithio'n arbennig gan y cyfyngiadau.

Rhestrodd ymatebwyr amrywiaeth o bethau roeddent yn edrych ymlaen fwyaf at eu gwneud ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu codi, gyda'r thema fwyaf

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

cyffredin yn ymwneud â chwrdd â ffrindiau a theulu, a grybwyllwyd gan 41% o'r ymatebwyr.

Casgliadau ac argymhellion

Yng nghyfnod amser B, COVID-19 oedd y mater amgylcheddol a/neu gymdeithasol a oedd yn achosi'r pryder mwyaf, yna difa natur a bywyd gwyllt, llygredd plastig, a'r newid yn yr hinsawdd. Arhosodd y pedwar mater hyn ar frig y tabl yng nghyfnod amser C, ond roedd difa natur, bywyd gwyllt a bioamrywiaeth wedi pasio COVID-19 fel y mater o'r pryder mwyaf.

Bu gostyngiad mawr yn nifer y bobl a oedd yn cymudo i'r gwaith pan osodwyd y cyfyngiadau yng nghyfnod amser B. Wrth ystyried bwriadau yn y dyfodol a allai gael effaith ar deithio, nid oedd fawr o arwydd y byddai mwy o dwf sylweddol mewn gweithio gartref ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi.

Bu gostyngiad yng nghyfran y bobl a oedd yn gwneud eu prif siopa bwyd wythnosol mewn archfarchnad fawr yng nghyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A, a chynnydd yng nghyfran y bobl a oedd yn siopa bwyd ar-lein.

O ran dewisiadau deietegol, roedd pobl yn bwyta cig coch a chig gwyn yn llai aml yng nghyfnod amser B nag yng nghyfnod amser A. Fodd bynnag, roedd ymatebwyr yn bwyta cig coch a chig gwyn yn amlach yng nghyfnod amser C nag yr oeddent yng nghyfnod amser B.

Adroddwyd gostyngiadau mawr mewn gwariant ar ddillad ac esgidiau yng nghyfnod amser B ac, er bod y newid hwn yn dechrau gwrthdroi yng nghyfnod amser C, roedd lefelau gwariant yn parhau i fod yn is nag yr oeddent cyn dechrau'r achosion o'r coronafeirws, yng nghyfnod amser A.

Roedd cynnydd yn y pryder ynghylch y gallu i dalu biliau ynni yng nghyfnod amser C o'i gymharu â chyfnod amser B. Fodd bynnag, gellir priodoli hyn yn rhannol i'r ffaith bod data yng nghyfnod amser C wedi'i gasglu ym mis Tachwedd, pan mae pobl o bosib yn rhagweld cynnydd yn y defnydd o ynni wrth i'r gaeaf nesáu.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

O ran hamdden, treuliodd ymatebwyr lai o amser yn ymweld â mannau awyr agored, yn gwneud ymarfer corff, a gwneud chwaraeon yng nghyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A.

Mewn cyfres o gwestiynau a oedd yn archwilio ymddygiadau buddiol i'r amgylchedd, dangosodd ymatebion ostyngiad amlwg mewn ymddygiad buddiol i'r amgylchedd rhwng lefelau cyn y pandemig yng nghyfnod amser A a chyfnod amser B. Fodd bynnag, roedd y newid wedi gwyrdroi rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, gyda chyfrannau yn dychwelyd yn agos iawn i lefelau cyn COVID, gyda rhai ychydig yn uwch a rhai ychydig yn is.

Mewn ymateb i gwestiwn yn gofyn a ddylai'r llywodraeth ganolbwyntio ar helpu'r economi i adfer yn gyntaf ac yn bennaf hyd yn oed os yw hynny'n golygu cymryd rhai camau sy'n ddrwg i'r amgylchedd, dangosodd canlyniadau cyfnod amser B newid cyffredinol o anghytuno i gytuno. Hwyrach fod hyn yn adlewyrchu pryder cynyddol pobl am yr economi wrth i'r pandemig fynd yn ei flaen.

Ar gyfer mesurau o lesiant, roedd cynnydd mewn perthynas â boddhad bywyd neu i ba raddau y mae pethau mewn bywyd yn teimlo'n werth chweil rhwng cyfnod B a chyfnod C. Fodd bynnag, cafwyd gostyngiad hefyd mewn hapusrwydd, a chynnydd mewn gorbryder ac mewn straen rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C.

Manylion cyswllt

Awdur: Christianne Tipping

Safbwyntiau'r ymchwilwyr sy'n cael eu mynegi yn yr adroddiad yma, ac nid ydynt o reidrwydd yn cynrychioli safbwyntiau Llywodraeth Cymru.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:
E-bost: **ymchwildyfodolcynaliadwy@llyw.cymru**

Rhif Ymchwil Gymdeithasol: 39/2022
ISBN digidol 978-1-80364-012-9

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

YMCHWIL GYMDEITHASOL
Y LLYWODRAETH
GSR
GOVERNMENT SOCIAL RESEARCH

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we **Effaith COVID-19 ar ymddygiadau ffordd o fyw sy'n cael effaith ar yr amgylchedd: camau 1 a 2 (crynodeb)** a lawrlwythwyd.

Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-camau-1-2-crynodeb** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.