

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:

39/2022

DYDDIAD CYHOEDDI:

26/05/2022

Arolwg Cymru yn asesu effaith COVID-19 ar ymddygiadau ffordd o fyw sy'n effeithio ar yr amgylchedd: camau 1 a 2

Arolwg Cymru yn asesu effaith COVID-19 ar ymddygiadau
ffordd o fyw sy'n effeithio ar yr amgylchedd – camau 1 a 2
Awdur: Christianne Tipping

Adroddiad Ymchwil Llawn: Tipping, Christianne, (2021). Arolwg Cymru yn asesu effaith COVID-19 ar ymddygiadau ffordd o fyw sy'n effeithio ar yr amgylchedd – camau 1 a 2. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad GSR 39/2022
Ar gael yn: <https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ymddygiadau-ffordd-o-fyw-syn-cael-effaith-ar-yr-amgylchedd-tonnau-1-2>

Barn yr ymchwilwyr yw'r hyn a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid o anghenraid barn Llywodraeth Cymru

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch ag:

Aimee Marks

Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

YmchwilDyfodolCynaliadwy@llyw.cymru

Tabl cynnwys

Rhestr o ffigurau	2
Geirfa 4	
1. Cyflwyniad/Cefndir	5
2. Methodoleg	9
3. Canfyddiadau: Agweddau at y newid yn yr hinsawdd	12
4. Canfyddiadau: Ymddygiadau a Bwriadau Teithio.....	14
5. Canfyddiadau: Prynu bwyd, dewisiadau dietegol a gwastraff.....	25
6. Canfyddiadau: Ymddygiadau siopa.....	29
7. Canfyddiadau: Ymddygiadau, pryderon a bwriadau yn ymwneud ag ynni	33
8. Canfyddiadau: Defnyddio dŵr	37
9. Canfyddiadau: Hamdden.....	39
10. Canfyddiadau: Ymddygiadau o blaid yr amgylchedd	42
11. Canfyddiadau: Agweddau tuag at ddulliau polisi.....	46
12. Canfyddiadau: Llesiant.....	48
13. Canfyddiadau: Parhau ag ymddygiadau ar ôl codi'r cyfyngiadau.....	50
14. Casgliadau	55
Atodiad A – Arolygon ffordd o fyw COVID-19	61
Atodiad B – Arolwg sampl Targed ac Wedi'i Gyflawni yng Ngham 1	91

Rhestr o ffigurau

Ffigur 1: Lefelau pryder am faterion amgylcheddol a chymdeithasol amrywiol (Cyfnod Amser C)	13
Ffigur 2: Newidiadau yn nhrefniadau gweithle pobl.....	14
Ffigur 3: Dewis dull teithio o'r cartref i'r gwaith.....	16
Ffigur 4: Bwriad i gynnal cyfarfodydd rhithwir/ar-lein yn hytrach na chyfarfodydd wyneb yn wyneb pan gaiff cyfyngiadau coronafeirws eu codi.	18
Ffigur 5: Bwriad i ddefnyddio trafnydiaeth gyhoeddus pan gaiff y cyfyngiadau coronafeirws eu dileu.....	19
Ffigur 6: Bwriad i hedfan at ddibenion gwyliau neu hamdden pan gaiff cyfyngiadau coronafeirws eu dileu	20
Ffigur 7: Bwriad i gerdded, beicio neu yrru pan gaiff y cyfyngiadau coronafeirws eu dileu (cyfnod amser C).....	22
Ffigur 8: Lefel y gefnogaeth i gynyddu lle i gerdded a beicio mewn trefi a dinasoedd, trwy leihau lle i geir a faniau.....	23
Ffigur 9: Lefel y gefnogaeth i annog pobl i weithio gartref os oes modd yn ystod cyfnod amser C.....	24
Ffigur 10: Dewis siop ar gyfer y prif siopa wythnosol	26
Ffigur 11: Dewis siopau ar gyfer siopa wythnosol ychwanegol	27
Ffigur 12: Gwariant ar fwyd mewn bwytai, ffreuturau a siopau tecawê	29
Ffigur 13: Prynu eitemau mawr neu ddud	30
Ffigur 14: Gwariant bob mis ar ddillad ac esgidiau i chi eich hun.....	31
Ffigur 15: Lefel pryderon am allu talu am filiau ynni.....	34
Ffigur 16: Sawl gwaith yr wythnos mae pobl yn cael cawod	38
Ffigur 17: Oriau'r wythnos yn ymweld â manau awyr agored lleol	40
Ffigur 18: Oriau'r wythnos yn siopa am eitemau nad ydynt yn eitemau bwyd, gan gynnwys siopa ar-lein.....	41
Ffigur 19: Lefelau bwytia bwyd sy'n cael ei dyfu'n lleol neu fwyd tymhorol bob mis	43
Ffigur 20: Ymddygiadau misol o ran addasu eitem at ddiben gwahanol yn hytrach na'i thafllu	44
Ffigur 21: Defnydd misol o eitemau untro er bod dewis amgen aml dro ar gael	45

Ffigur 22: Lefel y cytundeb y dylai'r llywodraeth roi blaenoriaeth i adferiad economaidd, hyd yn oed os yw'n golygu gwneud penderfyniadau sy'n ddrwg i'r amgylchedd.....	47
Ffigur 23: Newidiadau mewn profiad goddrychol o straen sy'n gysylltiedig â'r pandemig coronafeirws a'r mesurau i'w reoli	49

Geirfa

Acronym/Gair allweddol	Diffiniad
CAST	Canolfan Newid Hinsawdd a Thrawsnewidiadau Cymdeithasol.
Prif siopa wythnosol	Siopa i brynu'r rhan fwyaf o eitemau sydd eu hangen am gyfnod penodol, er enghraifft siopa am wythnos.
Canolrif	Rhif canol rhestr a drefnwyd, lle mae hanner yr ymatebion yn uwch na'r canolrif a'r hanner arall yn is na'r canolrif. Mae'n darparu 'gwerth nodweddiadol' gan nad yw wedi'i ystumio gan gyfran fechan o werthoedd eithafol.
Cymedrig	Yr ymateb cyfartalog mewn set o ymatebion, sy'n cael ei gyfrifo trwy adio'r holl werthoedd a ddarparwyd yn yr ymatebion a rhannu'r rhif hwn â nifer yr ymatebion (h.y. nifer y gwerthoedd).
Cyfnod amser A	Y cyfnod cyn 23 Mawrth 2020. Casglwyd data rhwng 22 a 26 Mehefin 2020 a gofynnwyd i gyfranogwyr feddwl am eu hymddygiadau cyn 23 Mawrth 2020 a dechrau'r cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud ledled y DU.
Cyfnod amser B	Data a gasglwyd rhwng 22 a 26 Mehefin 2020 yn gofyn am ymddygiadau presennol (ym mis Mehefin 2020).
Cyfnod amser C	Data a gasglwyd rhwng 23 Hydref 2020 a 9 Tachwedd 2020 yn gofyn am ymddygiadau presennol (ym mis Hydref/Tachwedd 2020).
Siopa ychwanegol	Mynd i siopa i brynu nifer fach o eitemau yr anghofwyd eu prynu neu sydd wedi'u defnyddio ers y prif siopa wythnosol.
Archfarchnad Gadwyn Leol	Archfarchnadoedd llai sy'n perthyn i gadwyni archfarchnadoedd y DU, sy'n tueddu i gael eu lleoli yng nghanol trefi neu ddinasoedd, y stryd fawr neu wrth ymyl ystadau tai a datblygiadau.

1. Cyflwyniad/Cefndir

- 1.1 Mae pandemig COVID-19, a'r mesurau a roddwyd ar waith i fynd i'r afael ag ef, wedi cael effaith fawr ar ymddygiadau pobl o ddydd i ddydd¹. Oherwydd graddfa'r tarfu, gallai'r cyfnod heriol iawn hwn fod yn gyfle prin a phwysig i bobl roi'r gorau i ffyrdd anghynaliadwy o fyw a mabwysiadu ymddygiadau sy'n fwy buddiol i'r amgylchedd. Er mwyn i wleidyddion a llunwyr polisi ddeall y ffordd orau o hwyluso newid cyffredinol i fywyd carbon isel, mae angen asesu sut mae ymddygiadau, agweddau a bwriadau wedi newid ers dechrau'r pandemig, a sut maent yn parhau i newid dros amser.
- 1.2 I'r perwyl hwn, ym mis Mai 2020, comisiynwyd y Ganolfan Newid Hinsawdd a Thrawsnewidiadau Cymdeithasol (CAST) ac YouGov gan Lywodraeth Cymru i gynnal arolwg o bobl sy'n byw yng Nghymru. Ei nod oedd archwilio effeithiau COVID-19 ar ymddygiadau amrywiol sy'n gysylltiedig â ffordd o fyw ac yn cael effaith ar yr amgylchedd; casglwyd agweddau ymatebwyr at yr amgylchedd a'u bwriadau o safbwynt eu hymddygiadau yn y dyfodol hefyd, yn ogystal ag ymatebion i fesurau gwahanol o lesiant. Yr Athro Lorraine Whitmarsh o CAST oedd yn bennaf cyfrifol am ddylunio'r arolwg, ac fe gafwyd mewnbwn ychwanegol gan y Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi a Thîm Tystiolaeth Strategol yr Amgylchedd a Materion Gwledig Llywodraeth Cymru – ewch i Atodiad A i weld cwestiynau'r arolwg. YouGov oedd yn gyfrifol am gasglu'r data, gan ddefnyddio panel ar-lein YouGov. Ceir rhagor o wybodaeth am y panel yn y fethodoleg.
- 1.3 Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar y ddwy don gyntaf o gasglu data. Cwblhawyd y don gyntaf ym mis Mehefin 2020 yn ystod y cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud ledled y DU²; gofynnwyd i ymatebwyr ateb cwestiynau yn ymwneud â mathau amrywiol o ymddygiadau ar y pryd (h.y. yn ystod y cyfyngiadau symud), a gofynnwyd iddynt hefyd am yr hyn yr arferent ei wneud cyn cyflwyno cyfyngiadau symud am y tro cyntaf ledled y DU ar 23 Mawrth 2020.

¹[Coronavirus and the social impacts on behaviours during different lockdown periods, Great Britain](#)

²Adeg casglu'r data rhwng 22 a 26 Mehefin 2020, roedd yr holl fusnesau manwerthu nad oeddent yn hanfodol a chyfleusterau gofal plant wedi ailagor. Fodd bynnag, nid oedd ysgolion wedi agor eto. Roedd y rheol 'aros yn eich ardal leol' ar waith o hyd.

- 1.4 Ar gyfer yr ail don, casglwyd data ym mis Tachwedd 2020. Gofynnwyd yr un gyfres o gwestiynau i'r ymatebwyr, gyda'r nod o asesu i ba raddau roedd ymddygiadau wedi newid ers y don gyntaf o gasglu data ym mis Mehefin 2020, er mwyn nodi a oedd mathau o ymddygiadau penodol wedi parhau neu wedi cymryd cam yn ôl ar ôl i bobl fwynhau mwy o ryddid am gyfnod. Ar gyfer yr ail don, casglwyd y data tua diwedd y 'cyfnod atal byr' yng Nghymru, a gynhaliwyd rhwng 23 Hydref 2020 a 9 Tachwedd 2020.³ Roedd cyfnod arall o gyfyngiadau symud ar waith, neu ar fin dod i ben, pan oedd yr ymatebwyr yn cwblhau'r arolwg.
- 1.5 Cynhaliwyd arolwg arall i gasglu data ym mis Gorffennaf 2021. Caiff y data hwn ei gyhoeddi mewn adroddiad ar wahân.
- 1.6 Mae'r adroddiad hwn yn nodi'r canfyddiadau sy'n deillio o ddadansoddi newidiadau mewn ymddygiadau, agweddau a bwriadau adeg y don gyntaf o gasglu data ym mis Mehefin 2020 o'i gymharu â'r ail don ym mis Tachwedd 2020. Hefyd, lle y bo'n berthnasol, bydd yn gosod hyn yng nghyd-destun mathau o ymddygiadau ac agweddau a nodwyd gan bobl cyn y pandemig, wedi'u cofnodi yn ôl-weithredol yn y don gyntaf o gasglu data. Cwblhawyd y dadansoddiad gan Christianne Tipping, myfyriwr PhD yn y Ganolfan Newid Hinsawdd a Thrawsnewidiadau Cymdeithasol. Mae'r adroddiad yn ymdrin ag amrywiaeth o feysydd gan gynnwys:
- Teithio
 - Deiet
 - Gwastraff bwyd
 - Siopa
 - Defnydd o ynni
 - Defnyddio dŵr
 - Hamdden

³Ar ddechrau'r cyfnod o gasglu data yn ystod y cyfnod atal byr, roedd y rheolau canlynol ar waith: Roedd yn ofynnol i bobl aros gartref, ac eithrio at ddibenion cyfyngedig iawn, ac nid oedd hawl ganddynt ymweld neu gyfarfod â phobl nad oeddent yn byw gyda nhw. Roedd rhai busnesau a lleoliadau, gan gynnwys bariau, bwytai a'r rhan fwyaf o siopau, ar gau. Roedd ysgolion cynradd a lleoliadau gofal plant ar agor o hyd; roedd ysgolion uwchradd ar agor i blant ym mlynnyddoedd 7 ac 8 yn unig.

Pan ddaeth y cyfnod atal byr i ben ar 9 Tachwedd 2020, roedd y rheolau canlynol ar waith: roedd dwy aelwyd yn gallu ffurfio aelwyd estynedig (neu swigen); gallai hyd at 15 o bobl gymryd rhan mewn digwyddiadau wedi'u trefnu dan do, a gallai hyd at 30 o bobl fynychu digwyddiad yn yr awyr agored; roedd pob safle a fu ar gau yn gallu ailagor.

- Llesiant
- Mathau o ymddygiadau o blaid yr amgylchedd
- Cymorth ar gyfer dulliau polisi penodol

- 1.7 Mae Pennod 2 yn crynhoi'r fethodoleg a ddefnyddiwyd. Mae'n esbonio'r dull casglu data a'r camau casglu data gwahanol yn fanylach. Nodir cafeatau yn ymwneud â'r dull hwn ym mhennod 2 hefyd.
- 1.8 Mae Pennod 3 yn ymdrin â chanfyddiadau yn ymwneud ag agweddau cyfranogwyr tuag at newid yn yr hinsawdd ac adferiad gwyrdd.
- 1.9 Mae Pennod 4 yn crynhoi'r canfyddiadau yn ymwneud ag ymddygiadau teithio cyfranogwyr, gan gynnwys eu bwriadau teithio yn y dyfodol. Mae'r bennod hon yn cynnwys gwybodaeth am drefniadau gweithio a theithio cyfranogwyr adeg yr arolwg, eu profiad o weithio gartref a'u bwriadau i wneud hynny yn y dyfodol, eu defnydd o dechnolegau rhithwir, a'u bwriadau yn y dyfodol o safbwynt trafndiaeth gyhoeddus.
- 1.10 Mae Pennod 5 yn ymdrin â phrynu bwyd, dewisiadau dietegol a gwastraff. Roedd hyn yn cynnwys ymatebion i gwestiynau yn ymwneud â dewis siopau ar gyfer siopa bwyd wythnosol a siopa am eitemau ychwanegol, bwyta cig coch, cig gwyn, a physgod neu fwyd môr a gwastraff bwyd.
- 1.11 Mae Pennod 6 yn ymwneud ag ymddygiadau siopa cyfranogwyr, gan ganolbwyntio'n benodol ar brynu bwyd o fwytai, ffreuturau a siopau tecawê, prynu eitemau mawr neu ddrud ac ymddygiadau gwario arall.
- 1.12 Mae Pennod 7 yn ymdrin ag ymddygiadau, pryderon a bwriadau yn ymwneud ag ynni. Roedd hyn yn cynnwys cwestiynau am ddefnyddio ynni, pryderon am dalu biliau ynni, a'r posibilrwydd o fabwysiadu technolegau sy'n gysylltiedig â gwella effeithlonrwydd ynni neu ddefnyddio llai o adnoddau ar hyn o bryd neu yn y dyfodol.
- 1.13 Mae Pennod 8 yn ymwneud â defnyddio dŵr, gan ganolbwyntio'n benodol ar sawl gwaith y mae cyfranogwyr yn cael bath neu gawod, ac am faint o amser y maent yn aros yn y gawod.
- 1.14 Mae Pennod 9 yn crynhoi'r canfyddiadau yn ymwneud â hamdden. Roedd hyn yn cynnwys cwestiynau am faint o amser y mae cyfranogwyr yn ei neilltuo ar gyfer

gweithgareddau fel garddio, treulio amser mewn mannau awyr agored, gwneud ymarfer corff a chwaraeon, siopa am eitemau nad ydynt yn fwyd ac amser i fwynhau hobiau creadigol.

- 1.15 Mae Pennod 10 yn ymdrin â mathau o ymddygiadau o blaid yr amgylchedd, gan ganolbwyntio'n benodol ar sawl gwaith y mis roedd cyfranogwyr wedi ymgymryd â mathau penodol o ymddygiadau.
- 1.16 Mae Pennod 11 yn amlinellu agweddau tuag at ddulliau polisi. Yn benodol, mae'r bennod hon yn ymdrin ag agweddau at flaenoriaethu newid yn yr hinsawdd yn ystod yr adferiad economaidd yn dilyn y pandemig, neu flaenoriaethu adferiad economaidd hyd yn oed os yw hynny'n golygu gwneud penderfyniadau sy'n ddrwg i'r amgylchedd.
- 1.17 Mae Pennod 12 yn crynhoi llesiant goddrychol ymatebwyr gan ddefnyddio'r pedwar cwestiwn llesiant personol (SYG4) a ddatblygwyd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Hefyd, mae'r bennod hon yn ymdrin ag i ba raddau, os o gwbl, y mae pandemig COVID a'r cyfyngiadau cysylltiedig wedi achosi straen i gyfranogwyr.
- 1.18 Mae Pennod 13 yn ymdrin ag agweddau ar ffordd o fyw neu ymddygiadau cyfranogwyr a oedd wedi newid ers cyflwyno cyfyngiadau COVID-19, ac a fyddai'r cyfranogwyr yn hoffi cadw'r newidiadau hyn ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu dileu.

2. Methodoleg

Camau casglu data

- 2.1 **Cam 1:** Casglwyd data yn ystod y cyfnod 22-26 Mehefin 2020. Yn ystod y don hon o'r broses casglu data, gofynnwyd i'r cyfranogwyr am natur eu hymddygiadau adeg casglu'r data, a gofynnwyd iddynt feddwl am eu hymddygiadau cyn cyflwyno'r cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud ar 23 Mawrth 2020. Drwy gydol yr adroddiad hwn, cyfeirir at y mathau o ymddygiadau sy'n cyfeirio at y cyfnod cyn 23 Mawrth 2020 fel cyfnod amser A. Cyfeirir at y cwestiynau sy'n ymwneud ag amser casglu data yn ystod y don hon fel cyfnod amser B (h.y. mis Mehefin 2020).
- 2.2 **Cam 2:** Casglwyd y data yn ystod y cyfnod 6-23 Tachwedd 2020. Ar yr adeg hon, gofynnwyd cwestiynau am natur ymddygiadau cyfranogwyr adeg casglu'r data hwn yn unig. Cyfeirir at y cyfnod amser hwn fel cyfnod amser C drwy gydol yr adroddiad.

Casglu Data

- 2.3 Gweinyddwyd yr arolwg hwn drwy banel ar-lein YouGov, ac roedd yn cynnwys ailgysylltu â chyfranogwyr. Mae YouGov yn cynnal panel gwirfoddol lle mae cyfranogwyr yn cofrestru ac yn cymryd rhan mewn arolygon ar-lein yn gyfnewid am 'bwyntiau' y gellir eu defnyddio wedyn i hawlio gwobr ariannol. Ar gyfer y gwaith ymchwil hwn, dim ond cyfranogwyr panel YouGov a ddywedodd eu bod yn byw yng Nghymru a gafodd wahoddiad i gymryd rhan. Roedd yr arolwg ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg.
- 2.4 Defnyddiodd YouGov eu panel ar-lein presennol i gwblhau'r broses samplu ar gyfer yr arolwg. Defnyddiwyd sampl cwota i gynhyrchu sampl a fyddai'n cynrychioli poblogaeth oedolion Cymru (18 oed a throsodd). Mae data ar y sampl targed a'r sampl a gyflawnwyd i'w weld yn Atodiad B. Roedd cam cyntaf y broses casglu data yn ystod y cyfnod 22-26 Mehefin 2020 wedi arwain at sampl y gellir ei defnyddio o 1,108 o ymatebwyr.
- 2.5 Cysylltwyd â'r un ymatebwyr ar gyfer ail don y broses casglu data a gynhaliwyd yn ystod y cyfnod 6-23 Tachwedd. Cafodd enw un cyfranogwr ei ddileu o'r set ddata gan nad oedd wedi ymateb i don gyntaf yr arolwg ac, felly, nid oedd llinell sylfaen ar

gael i asesu ei ymatebion. Arweiniodd y dull hwn at sampl y gellid ei defnyddio o 898, a oedd yn cyfateb i 81% o'r sampl wreiddiol.

- 2.6 Roedd y sampl yn cynnwys 42% o ddynion a 58% o fenywod, a'r oedran cymedrig oedd 54.3 oed, gydag ystod oedran o 18-90 oed. Ar gyfer dwy don y broses casglu data, darparodd YouGov newidyn pwysoli safonol y gellid ei ddefnyddio yn ystod y dadansoddiad er mwyn sicrhau bod y sampl yn gynrychioli⁴ poblogaeth Cymru o safbwynt demograffig a gwleidyddiaeth. Cyfrifwyd y newidyn pwysoli trwy ddefnyddio oedran, rhywedd, addysg, gradd gymdeithasol, sylw gwleidyddol, rhanbarth, ynghyd â phleidleisiau yn Etholiad Cyffredinol 2019 a Refferendwm yr UE 2016.

Dadansoddi Data

- 2.7 Yn yr adroddiad hwn, mae ystadegau disgrifiadol a newidiadau canrannol yn cael eu nodi ar ôl i'r newidyn pwysoli safonol gael ei gymhwyso, sy'n caniatáu i'r ymchwilydd ddod i gasgliad ynglŷn â newidiadau sy'n digwydd ar lefel y boblogaeth.
- 2.8 Drwy gydol yr adroddiad hwn, os yw nifer yr ymatebwyr i gwestiwn penodol yn llai na chyfanswm yr ymatebion (898) – naill ai am fod y cwestiwn wedi'i ofyn i is-grwpiau penodol neu oherwydd bod ymatebion wedi'u hanwybyddu neu eu bod ar goll – rhoddir maint diwygiedig y sampl (N).
- 2.9 Yn arolwg cam 2, gofynnwyd dau gwestiwn i ymatebwyr a oedd yn caniatáu ymatebion testun rhydd. Dadansoddwyd y data a ddeilliodd o hyn ar sail thematig mewn taenlen Excel. Cafodd ymatebion eu clystyru'n categorïau yn seiliedig ar debygrwydd. Rhannwyd ymatebion aml-ran yn cynnwys elfennau a oedd yn perthyn i categorïau gwahanol, a gosodwyd pob rhan yn y categori perthnasol. Er mwyn lleihau'r nifer fawr o categorïau a oedd wedi'u creu ar ôl dyrannu'r ymatebion yn wreiddiol, cafodd categorïau llai eu cyfuno o dan themâu cyffredin. Roedd hon yn broses ailadroddol a arweiniodd yn y pen draw at set fwy hylaw a mwy defnyddiol o categorïau. Gan fod llawer o ymatebwyr wedi cynnig ymatebion aml-ran i'r

⁴Mae You Gov yn defnyddio'r pwysoliad hwn fel elfen safonol. Nid oedd y gwaith ymchwil hwn yn cynnwys unrhyw ddadansoddiad o farn wleidyddol.

cwestiynau hyn yng nghanam 2, bydd cyfanswm y canrannau amrywiol a ddyfynnir yn yr adroddiad yn fwy na 100%.

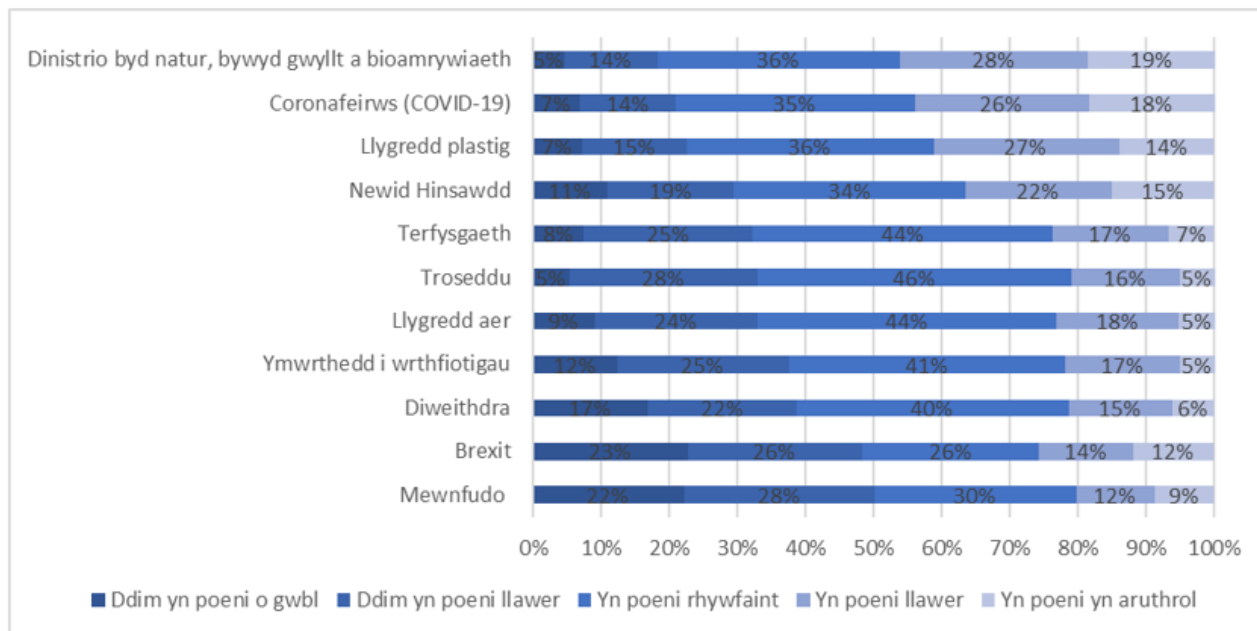
Cafeatau

- 2.10 Yn ystod y don gyntaf o gasglu data ym mis Mehefin 2020, gofynnwyd i gyfranogwyr gofio yn ôl i'w hymddygiadau dyddiol cyn 23 Mawrth 2020. Mae cofio ymddygiadau mewn ffordd ôl-weithredol fel hyn yn debygol o gynnwys rhai gwallau. Fodd bynnag, o ystyried natur annisgwyl y pandemig, dyma'r unig ffordd o gasglu data ar ymddygiadau cyn y pandemig ar gyfer y sampl hon.
- 2.11 Oherwydd natur y platfform casglu data, YouGov, gallai hyn fod wedi achosi rhywfaint o duedd yn yr ymatebion a ddarparwyd. Yn gyntaf, gan fod cyfranogwyr yn ymuno â'r platfform er mwyn cymryd rhan, mae hyn yn debygol o arwain at duedd hunan-ddethol. Yn ail, oherwydd natur ar-lein yr arolwg, mae'n bosibl na fydd y canfyddiadau yn cynrychioli barn pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol.
- 2.12 Oherwydd natur y cwestiynau ar fathau o ymddygiadau amgylcheddol a newid yn yr hinsawdd, mae'n debyg y bydd rhywfaint o duedd o ran dymunoldeb cymdeithasol mewn ymatebion i'r cwestiynau hyn.

3. Canfyddiadau: Agweddau at y newid yn yr hinsawdd

- 3.1 Mae'r bennod hon yn ymdrin â chanfyddiadau cyfres o gwestiynau a ofynnwyd i gyfranogwyr am eu hagweddau tuag at newid yn yr hinsawdd ac adferiad gwyrdd.
- 3.2 Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor bryderus oeddent am faterion amgylcheddol a chymdeithasol gwahanol a gyflwynwyd ar raddfa pum pwynt, yn amrywio o 'ddim yn poeni o gwbl' i 'bryderus iawn'. Dangosir y canlyniadau yn Ffigur 1.
- 3.3 Yn ystod cyfnod amser B, COVID-19 oedd y mater a oedd yn achosi'r pryder mwyaf, wedyn dinistrio byd natur a bywyd gwylt, llygredd plastig, a newid yn yr hinsawdd. Arhosodd y pedwar pwnc hwn ar frig y tabl yn ystod cyfnod amser C hefyd. Fodd bynnag, roedd dinistrio byd natur, bywyd gwylt a bioamrywiaeth wedi disodli COVID-19 fel y mater a oedd yn peri'r pryder mwyaf, ac roedd 46% o ymatebwyr yn nodi eu bod yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus am ddinistrio byd natur o'i gymharu â 41% yn ystod cyfnod amser B.
- 3.4 Er nad COVID-19 oedd yn peri'r pryder mwyaf yn ystod cyfnod amser C, roedd pryder am COVID-19 wedi cynyddu rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, ac roedd 44% o ymatebwyr yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus amdano o'i gymharu â 43% yng nghyfnod amser B. Yn yr un modd, roedd pryder am newid yn yr hinsawdd wedi cynyddu yng nghyfnod amser C, ac roedd 37% o ymatebwyr yn nodi eu bod yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus am y mater hwn o'i gymharu â 34% yng nghyfnod amser B.
- 3.5 O ystyried y cyfnod pan gasglwyd y data yng nghyfnod amser C (Tachwedd 2020), gellid bod wedi rhagweld y byddai pryder am Brexit wedi cynyddu gan fod y DU yn bwriadu ymadael â'r UE ar 31 Rhagfyr 2020. Dengys y canfyddiadau bod cyfran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus am y mater hwn wedi cynyddu ychydig o 26% i 29%.

Ffigur 1: Lefelau pryder am faterion amgylcheddol a chymdeithasol amrywiol (Cyfnod Amser C)



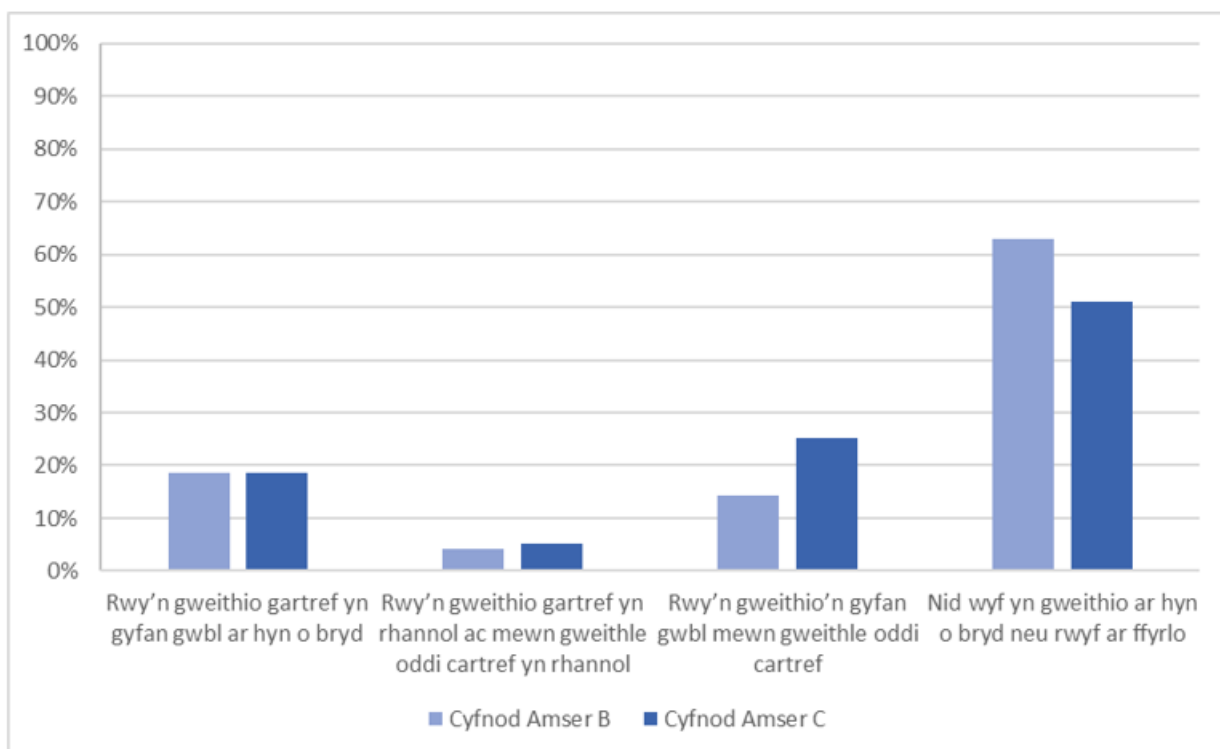
N= 897. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Pa mor bryderus ydych chi am y materion canlynol ar hyn o bryd?

3.6 Yn ystod cyfnod amser B, roedd 65% o'r ymatebwyr yn teimlo bod angen mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd a bod angen gwneud hynny ar frys neu ar frys mawr. Roedd y gyfran hon wedi gostwng i 61% yng nghyfnod amser C.

4. Canfyddiadau: Ymddygiadau a Bwriadau Teithio

- 4.1 Mae'r bennod hon yn ymdrin â'r ymatebion i gwestiynau am ymddygiadau teithio unigolion a'u bwriadau yn y dyfodol mewn perthynas â theithio.
- 4.2 Cyn cyflwyno cyfres o gwestiynau i'r ymatebwyr am deithio, gofynnwyd iddynt am eu trefniadau gweithio presennol. Fel y gwelir yn Ffigur 2 isod, nid oedd unrhyw newid yng nghyfran y bobl sy'n gweithio'n gyfan gwbl o gartref (18% yng nghyfnod amser B a chyfnod amser C). Roedd cyfran y bobl nad oeddent yn gweithio neu wedi'u rhoi ar ffyrlo wedi gostwng (o 63% i 51%), ac adlewyrchwyd hyn yn y cynnydd yn nifer y bobl a oedd yn gweithio'n gyfan gwbl mewn gweithle oddi cartref (14% i 25%). Roedd cynnydd llai yn nifer y bobl yn gweithio'n rhannol o gartref ac yn rhannol mewn gweithle oddi cartref rhwng y ddau gyfnod amser (4% i 5%).

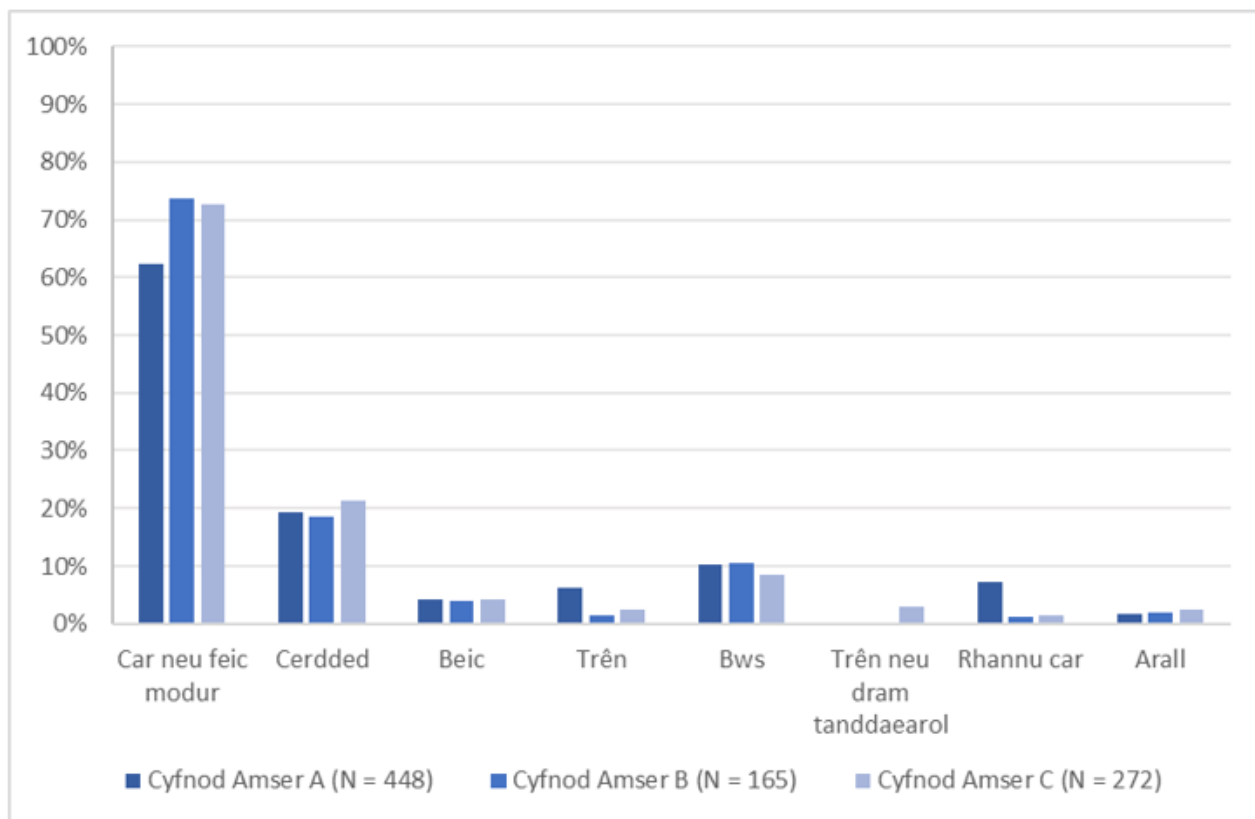
Ffigur 2: Newidiadau yn nhrefniadau gweithle pobl



N= 897. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Yn gyntaf, ychydig o gwestiynau am eich ymddygiadau teithio i'r gwaith. Pa un o'r canlynol sy'n berthnasol i chi?

- 4.3 Yn ystod cam cyntaf y broses casglu data, gofynnwyd i ymatebwyr am amllder gweithio gartref a'u dull teithio arferol o'r cartref i'r gwaith cyn cyflwyno'r cyfyngiadau symud ar 23 Mawrth 2020 (cyfnod amser A) ac yn ystod cyfnod cyntaf y cyfyngiadau symud (cyfnod amser B). Roedd gostyngiad mawr yn nifer y bobl a oedd yn gweithio oddi cartref am rywffaint o amser neu drwy'r amser, ac felly'n teithio i'r gwaith, ac roedd nifer yr ymatebwyr wedi gostwng o 448 yng nghyfnod amser A i 165 yng nghyfnod amser B. Fel y dangosir Ffigur 3, rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B, cafwyd cynnydd amlwg yng nghanran y bobl a oedd yn defnyddio car neu feic modur i deithio (o 62% i 74%); gostyngiad yn nifer y bobl a oedd yn rhannu car (7% i 1%), a gostyngiad yn nifer y bobl a oedd yn teithio ar y trê'n (6% i 1%). Mae'n debyg bod y newidiadau hyn mewn ymddygiadau yn deillio o gyfyngiad 'teithio hanfodol' Llywodraeth Cymru yn ystod cyfnod amser B. Fodd bynnag, er gwaethaf hyn, ychydig iawn o wahaniaeth a gafwyd yn y defnydd o fysiau rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B.
- 4.4 Yn ystod cyfnod amser C, cynyddodd nifer yr ymatebwyr i'r cwestiwn hwn i 272, a rhagwelir bod hyn yn deillio o'r ffaith bod mwy o bobl yn teithio i'r gwaith eto. Rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C cafwyd gostyngiad bach o 1 pwynt canran yn y defnydd o geir, a 2 bwynt canran yn nifer y bobl a oedd yn defnyddio'r bws, a chynnydd bach ym mhob un o'r categorïau teithio eraill. Cafwyd cynnydd o 3 phwynt canran hefyd yn nifer y bobl a oedd yn cerdded, a chynnydd o 3 phwynt canran yn nifer y bobl a oedd yn dewis defnyddio trê'n neu dram tanddaearol.

Ffigur 3: Dewis dull teithio o'r cartref i'r gwaith



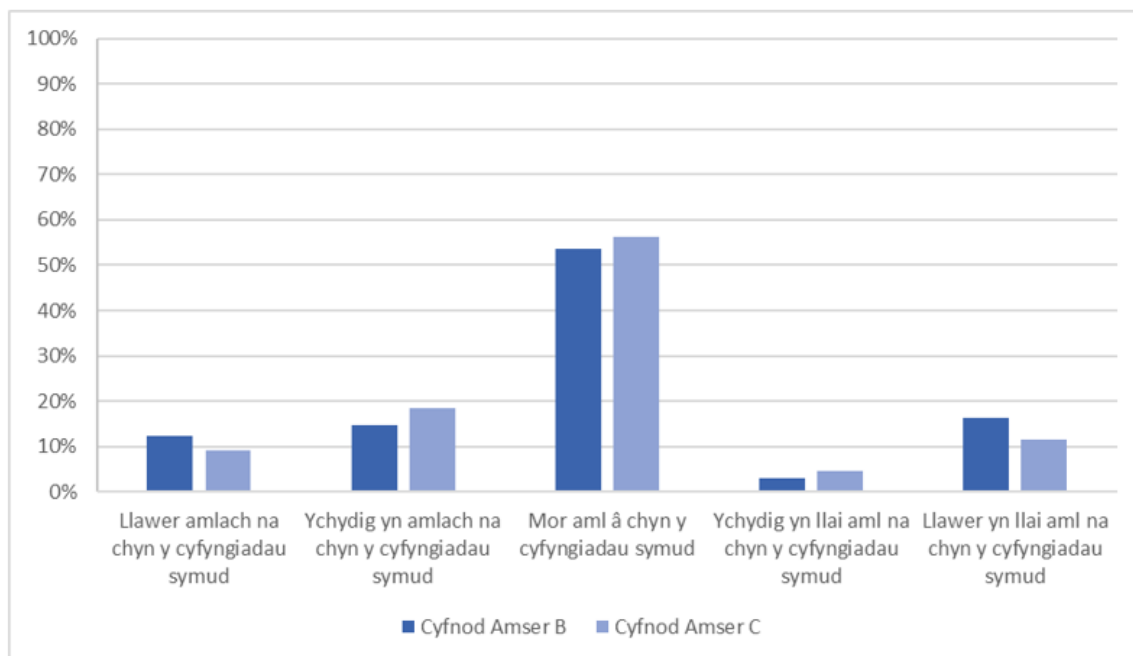
Cyfnod Amser A N = 448. Cyfnod Amser B N = 165. Cyfnod Amser C N = 272. Sylfaen = Ymatebwyr a oedd yn gweithio gartref yn rhannol ac mewn gweithle yn rhannol neu a oedd yn gweithio mewn gweithle oddi cartref yn gyfan gwbl. Cwestiwn yr Arolwg = Sut ydych chi'n teithio i'r gwaith?

- 4.5 Gallai cynnydd mewn lefelau gweithio gartref arwain at newid mewn ymddygiadau teithio sy'n gysylltiedig â gwaith yn fwy hirdymor. Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd yn gweithio gartref yn gyfan gwbl neu'n rhannol (N=208 yng nghyfnod amser B, N=215 yng nghyfnod amser C) raddio eu profiad o weithio gartref ar raddfa rifiadol o 0-7 lle mae 0 yn negyddol iawn a 7 yn gadarnhaol iawn. Er hwylustod, cafodd yr ymatebion eu cyfuno'n dri chategori: cadarnhaol neu gadarnhaol iawn (5-7 ar y raddfa); niwtral (3-4 ar y raddfa); a negyddol neu negyddol iawn (0-2 ar y raddfa).
- 4.6 Cafwyd rhai newidiadau canrannol rhwng yr ymatebion a gafwyd yn ystod cyfnod amser B a chyfnod amser C. Nododd y rhan fwyaf o ymatebwyr (73% yng nghyfnod amser C; 68% yng nghyfnod amser B) fod eu profiad o weithio gartref yn gadarnhaol neu'n gadarnhaol iawn, tra bod 21% yn 'niwtral' yng nghyfnod amser C (i lawr o 25% yng nghyfnod amser B), a nododd 6% fod eu profiad yn negyddol

neu'n negyddol iawn yng nghyfnod amser C (gostyngiad bach o 7% yng nghyfnod amser B).

- 4.7 Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr am eu bwriad yn y dyfodol o safbwynt gweithio gartref ar ôl i'r holl gyfyngiadau coronafeirws gael eu dileu. Yng nghyfnod amser B, dywedodd 23% o bobl eu bod yn bwriadu gweithio gartref lawer llai aml neu ychydig yn llai aml na'r adeg cyn cyflwyno'r cyfyngiadau symud (cyfnod amser A). Gostyngodd y ganran hon i 19% yng nghyfnod amser C, gan awgrymu bod rhai pobl yn llai cyndyn i weithio gartref. Ategwyd y newid hwn gan gynnydd yn nifer y bobl a ddywedodd eu bod yn bwriadu gweithio gartref am gyfnod tebyg i'r cyfnod cyn y cyfyngiadau symud (o 58% yng nghyfnod amser B i 63% yng nghyfnod amser C). Roedd canran yr ymatebwyr a oedd yn bwriadu gweithio gartref ychydig yn amlach neu lawer yn amlach na'r cyfnod cyn i'r cyfyngiadau symud gael eu rhoi ar waith (cyfnod amser A) wedi aros yn sefydlog ar 18%.
- 4.8 Gallai'r defnydd o dechnolegau rhithwir yn hytrach na chyfarfodydd wyneb yn wyneb leihau lefelau teithio yn y dyfodol, a gofynnwyd i ymatebwyr am eu bwriad i ddefnyddio platfformau ar-lein at ddibenion amrywiol ar ôl i'r holl gyfyngiadau gael eu codi. Roedd cyfran y bobl a oedd yn bwriadu cynnal cyfarfodydd ar-lein ychydig yn amlach neu lawer yn amlach na chyn y cyfyngiadau symud wedi aros yn gymharol ddigyfnewid (27% yng nghyfnod amser B a 28% yng nghyfnod amser C) – gweler Ffigur 4. Roedd nifer y bobl a oedd yn bwriadu eu cynnal lawer yn llai aml neu ychydig yn llai aml na chyn y cyfyngiadau symud wedi gostwng o 19% i 16% rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C. Mae'n bosibl bod y newidiadau hyn yn deillio o'r ffaith bod ymatebwyr yn llai cyndyn i ddefnyddio platfformau ar-lein, neu oherwydd newidiadau diwylliannol yn y defnydd o'r technolegau hyn.

Ffigur 4: Bwriad i gynnal cyfarfodydd rhithwir/ar-lein yn hytrach na chyfarfodydd wyneb yn wyneb pan gaiff cyfyngiadau coronafeirws eu codi

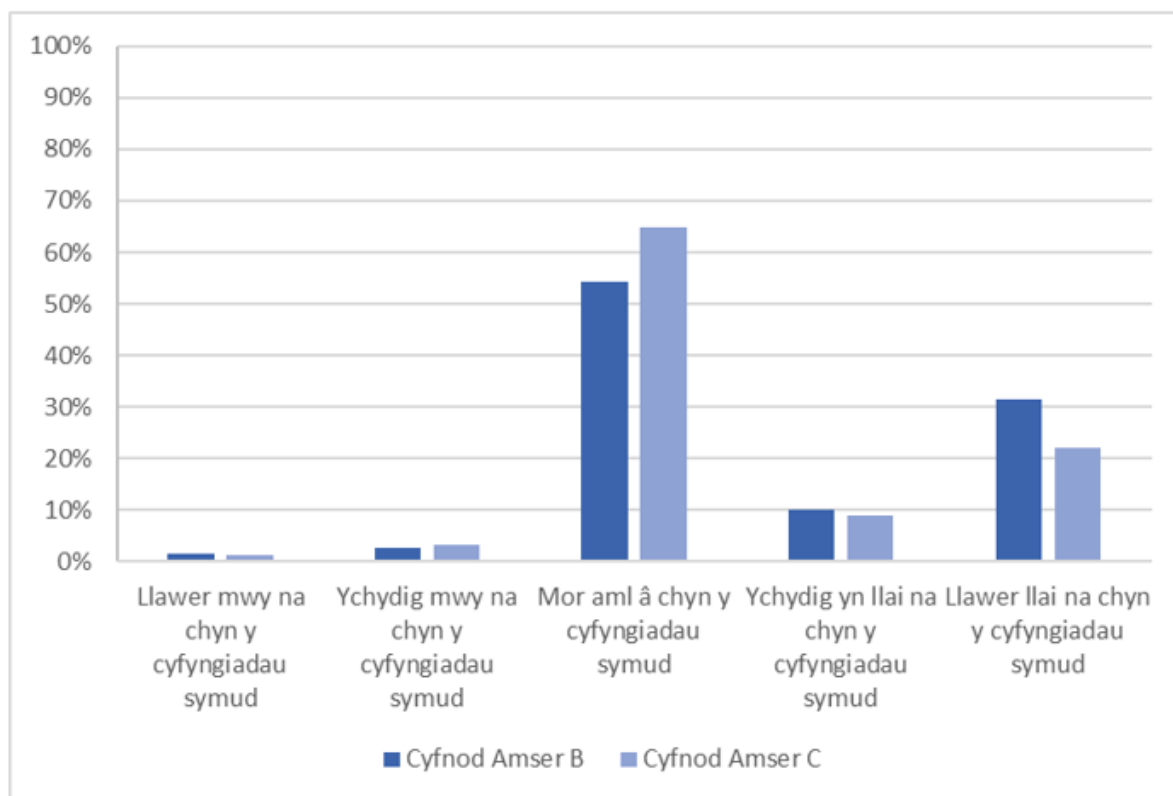


Cyfnod Amser B N= 895. Cyfnod Amser C N= 895. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Pan gaiff cyfyngiadau symud coronafeirws eu dileu, ydych chi'n bwriadu cynnal cyfarfodydd rhithwir/ar-lein yn hytrach na chyfarfodydd wyneb yn wyneb?

- 4.9 Fodd bynnag, mae'n ymddangos nad yw'r newid hwn mewn agweddau at gyfarfodydd ar-lein yn berthnasol i ddulliau rhithwir o gymdeithasu gyda ffrindiau a theulu. Roedd cyfran y bobl a oedd yn bwriadu cyfarfod yn rhithwir gyda ffrindiau a theulu ychydig yn amlach neu lawer yn amlach na chyn y cyfyngiadau symud wedi gostwng o 25% yng nghyfnod amser B i 22% yng nghyfnod amser C, tra bod y rhai a oedd yn bwriadu cyfarfod yn rhithwir ychydig yn llai aml neu lawer yn llai aml wedi cynyddu o 19% yng nghyfnod amser B i 20% yng nghyfnod amser C. Yn olaf, roedd cyfran y bobl a oedd yn bwriadu cael apwyntiadau â'r meddyg teulu ar-lein neu dros y ffôn ychydig yn amlach neu lawer yn amlach ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi wedi cynyddu o 28% yng nghyfnod amser B i 31% yng nghyfnod amser C. Roedd y gyfran a oedd yn bwriadu eu cael ychydig yn llai aml neu lawer yn llai aml wedi gostwng o 17% yng nghyfnod amser B i 14% yng nghyfnod amser C, sy'n awgrymu tueddiad bychan tuag at ddefnydd o apwyntiadau meddyg teulu rhithwir.
- 4.10 Gofynnwyd i ymatebwyr am eu bwriad yn y dyfodol i ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus (Ffigur 5) a hedfan ar wyliau neu at ddibenion hamdden (Ffigur 6). Yng

nghyfnod amser B, dywedodd 42% o'r ymatebwyr eu bod yn bwriadu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus ychydig yn llai aml neu lawer yn llai aml na chyn dechrau'r cyfyngiadau symud. Erbyn cyfnod amser C, roedd hyn wedi gostwng i 31% o'r ymatebwyr. Yn ystod yr un cyfnod, roedd cyfran y bobl a oedd yn bwriadu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus i'r un graddau â chyn y cyfyngiadau symud wedi cynyddu o 54% i 65% rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C. Fodd bynnag, roedd canran y bobl a oedd yn bwriadu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus ychydig yn fwy aml neu lawer yn fwy aml wedi aros yn ddigyfnewid ar 4% yng nghyfnod amser B ac C. Gall y gostyngiad hwn yng nghanran y bobl a oedd yn bwriadu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn llai aml na chyn y cyfyngiadau symud fod yn arwydd bod pobl yn poeni llai am deithio ar drafnidiaeth gyhoeddus. Fodd bynnag, mae nodi'r rheswm am y newid hwn y tu allan i gwmpas y gwaith ymchwil hwn.

Ffigur 5: Bwriad i ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus pan gaiff y cyfyngiadau coronafeirws eu dileu

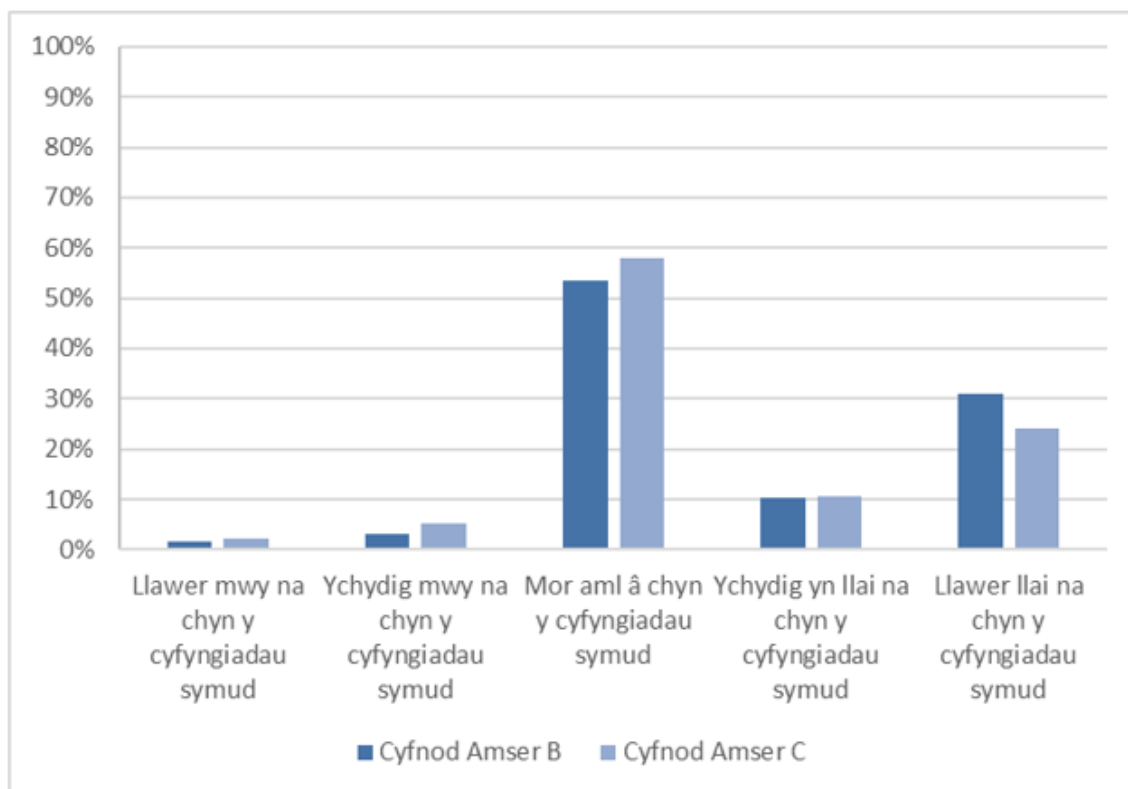


Cyfnod Amser B N= 895 Cyfnod Amser C N= 895. Sylfaen = Pob ymatebydd.

Cwestiwn yr Arolwg = Pan gaiff y cyfyngiadau coronafeirws eu dileu, ydych chi'n bwriadu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus?

4.11 Yn ystod cyfnod amser B, dywedodd 41% o'r ymatebwyr eu bod yn bwriadu hedfan ychydig yn llai aml neu lawer yn llai aml na chyn y cyfyngiadau ar ôl iddynt gael eu dileu. Erbyn cyfnod amser C, roedd hyn wedi gostwng i 35%. Cafwyd cynnydd yn nifer y bobl a ddywedodd eu bod yn bwriadu hedfan ychydig yn fwy aml neu lawer yn fwy aml, o 5% yng nghyfnod amser B i 7% yng nghyfnod amser C. Roedd cyfran y bobl a oedd yn bwriadu hedfan mor aml â chyn y cyfyngiadau symud wedi cynyddu o 53% yng nghyfnod amser B i 58% yng nghyfnod amser C. Er bod nodi'r rheswm am y newid y tu allan i gwmpas y gwaith ymchwil hwn, mae'n debygol bod y gostyngiad yn nifer y bobl a oedd yn bwriadu hedfan yn llai aml, a'r cynnydd yn nifer y bobl a oedd yn bwriadu hedfan mor aml ag o'r blaen neu'n amlach, yn dangos blinder gyda'r pandemig a'r cyfyngiadau, a mwy o awydd i fynd dramor ar wyliau.

Ffigur 6: Bwriad i hedfan at ddibenion gwyliau neu hamdden pan gaiff cyfyngiadau coronafeirws eu dileu

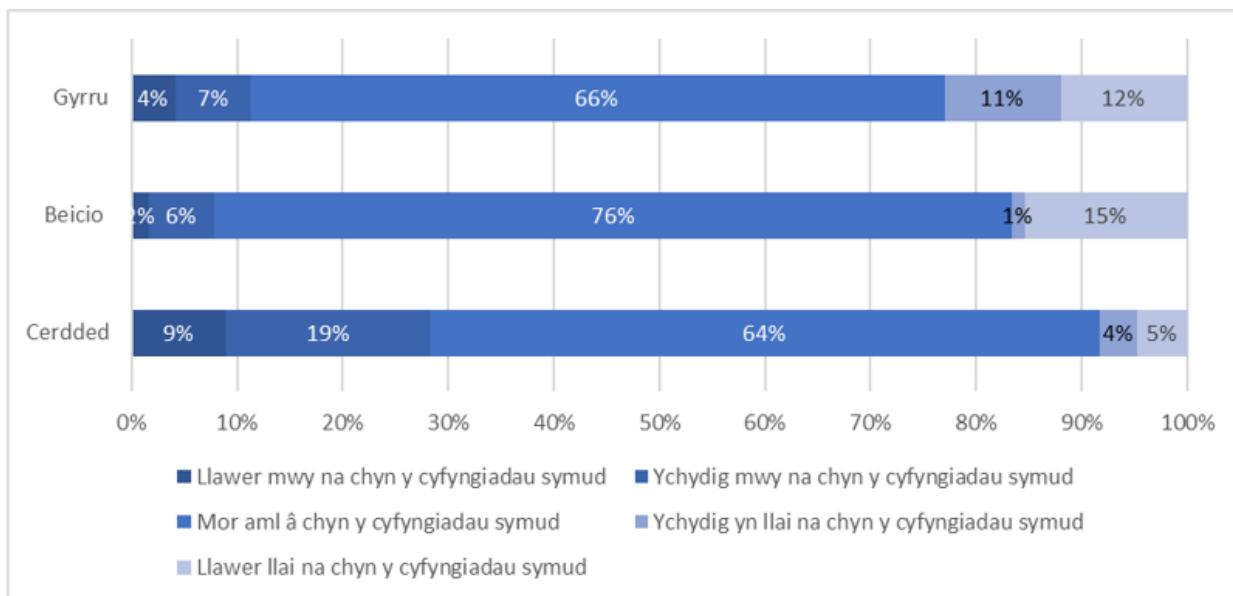


Cyfnod Amser B N= 895 Cyfnod Amser C N= 894. Sylfaen = Pob ymatebydd.

Cwestiwn yr Arolwg = Pan gaiff y cyfyngiadau symud coronafeirws eu dileu, ydych chi'n bwriadu hedfan at ddibenion gwyliau neu hamdden?

- 4.12 Gofynnwyd i ymatebwyr am y tro cyntaf yn ystod cyfnod amser C am eu bwriad i gerdded, beicio a gyrru at ddibenion cymudo, domestig neu hamdden ar ôl i'r holl gyfyngiadau gael eu dileu. Ceir crynodeb o'r ymatebion yn Ffigur 7 isod: Mae 64% o ymatebwyr yn bwriadu cerdded mor aml â chyn y cyfyngiadau symud, ac mae 28% yn bwriadu cerdded ychydig yn fwy aml neu lawer yn fwy aml. Mae 8% yn bwriadu cerdded ychydig yn llai aml neu lawer yn llai aml. O ran beicio, mae 76% o bobl yn bwriadu beicio mor aml â chyn y cyfyngiadau symud, tra bod 9% yn bwriadu beicio ychydig yn fwy aml neu lawer yn fwy aml, ac mae 17% yn bwriadu beicio ychydig yn llai aml neu lawer yn llai aml. Mae'n werth cofio y gall fod effaith dymhorol ar yr ymatebion gan fod y cwestiwn wedi'i ofyn yng nghyfnod amser C ym mis Tachwedd 2020. Hefyd, mae'n bosibl bod pobl yn credu bod mwy o draffig ar y ffyrdd gan fod pobl yn gallu symud yn fwy rhydd (h.y. dileu cyfyngiadau teithio domestig), gan wneud beicio'n opsiwn llai deniadol. Fodd bynnag, mae ceisio canfod a gafodd yr agwedd hon effaith ar ymddygiadau y tu allan i gwmpas y gwaith ymchwil hwn.
- 4.13 O safbwynt bwriadau gyrru yn y dyfodol, yn ystod cyfnod amser C, mae 66% yn bwriadu gyrru mor aml ag y gwnaethant cyn y cyfyngiadau symud, tra bod 23% yn bwriadu gyrru ychydig yn llai aml neu lawer yn llai aml, ac mae 11% yn bwriadu gyrru ychydig yn fwy aml neu lawer yn fwy aml. O safbwynt lleihau carbon, mae'r ffaith bod 28% o ymatebwyr yn bwriadu cerdded mwy a bod 23% o ymatebwyr yn bwriadu gyrru llai yn nodweddion cadarnhaol. Fodd bynnag, mae'n amhosibl gwybod a yw'r bwriadau hyn yn debygol o bara ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi, ac a fyddant yn arwain at weithredu.

Ffigur 7: Bwriad i gerdded, beicio neu yrru pan gaiff y cyfyngiadau coronafeirws eu dileu (cyfnod amser C)



N= 896. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Pan gaiff y cyfyngiadau symud coronafeirws eu dileu, ydych chi'n bwriadu cerdded, beicio neu yrru at ddibenion cymudo, domestig neu hamdden?

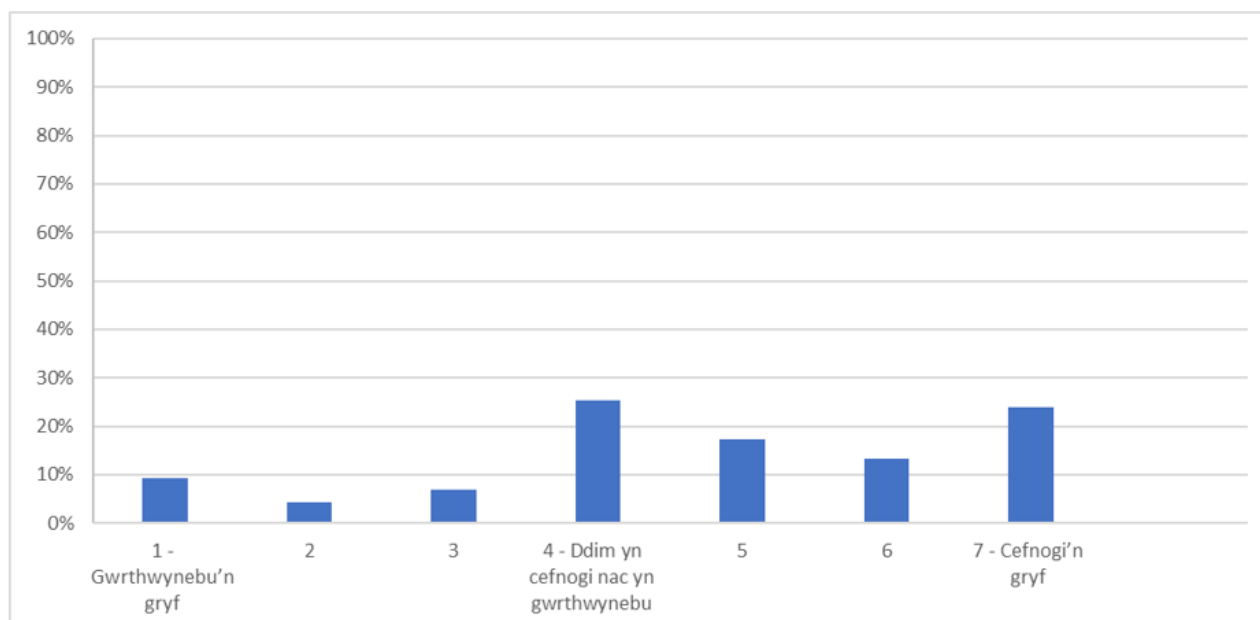
- 4.14 Roedd cyfres arall o gwestiynau a ofynnwyd yn ystod cyfnod amser C yn unig yn archwilio i ba raddau roedd COVID-19 wedi dylanwadu ar benderfyniad pobl i fynd ar wyliau. Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi bod ar wyliau ers 23 Mawrth 2020, ac a oeddent wedi mynd dramor neu wedi aros yn y DU.⁵ O'r 897 o ymatebion, nid oedd 78% o'r ymatebwyr (698 allan o 897) wedi bod ar wyliau o gwbl. O'r 197 o ymatebwyr a oedd wedi bod ar wyliau, roedd 18% wedi ymweld ag un cyrchfan neu fwy yn y DU, ac roedd 5% wedi ymweld ag un cyrchfan neu fwy tramor.⁶ O'r 197 o ymatebwyr a oedd wedi bod ar wyliau, dywedodd 53% fod COVID-19 wedi dylanwadu ar eu dewis o gyrchfan gwyliau, ac o'r 698 o ymatebwyr nad oeddent wedi bod ar wyliau, dywedodd 55% fod COVID-19 wedi dylanwadu ar eu penderfyniad.
- 4.15 Gofynnwyd rhai cwestiynau newydd yn ymwneud â pholisi yn ystod cyfnod amser C nad oeddent wedi'u cynnwys yn yr arolwg yn ystod cyfnod B. Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent yn gwrthwynebu neu'n cefnogi cynyddu lleoedd i gerdded a

⁵ Dylid nodi bod cyfyngiadau wedi bod ar waith ar deithio dramor ers mis Mawrth 2020. Am fwy o wybodaeth, ewch i [tudalen we'r Senedd](#). Gallai'r cyfyngiadau hyn fod wedi effeithio ar deithio dramor.

⁶ Mae'r cyfanswm yn fwy na 100% oherwydd bod pump o'r ymatebwyr wedi mynd ar wyliau yn y DU a thramor.

beicio mewn trefi a dinasoedd drwy leihau'r lle ar gyfer ceir a faniau. Roedd yr ymatebion yn seiliedig ar raddfa saith pwynt yn amrywio o 'anghytuno'n gryf' (1), i 'niwtral' (4), i 'cytuno'n gryf' (7). Fel y gwelir yn Ffigur 8, roedd cefnogaeth gref i'r syniad hwn, gyda chyfanswm o 54% yn cefnogi'r datganiad hwn (cyfanswm yr holl ymatebion a ddewisodd sgôr o 5-7), 25% ddim yn cefnogi nac yn gwrthwynebu, ac 20% yn gwrthwynebu (cyfanswm yr holl ymatebion a ddewisodd sgôr 1-3).

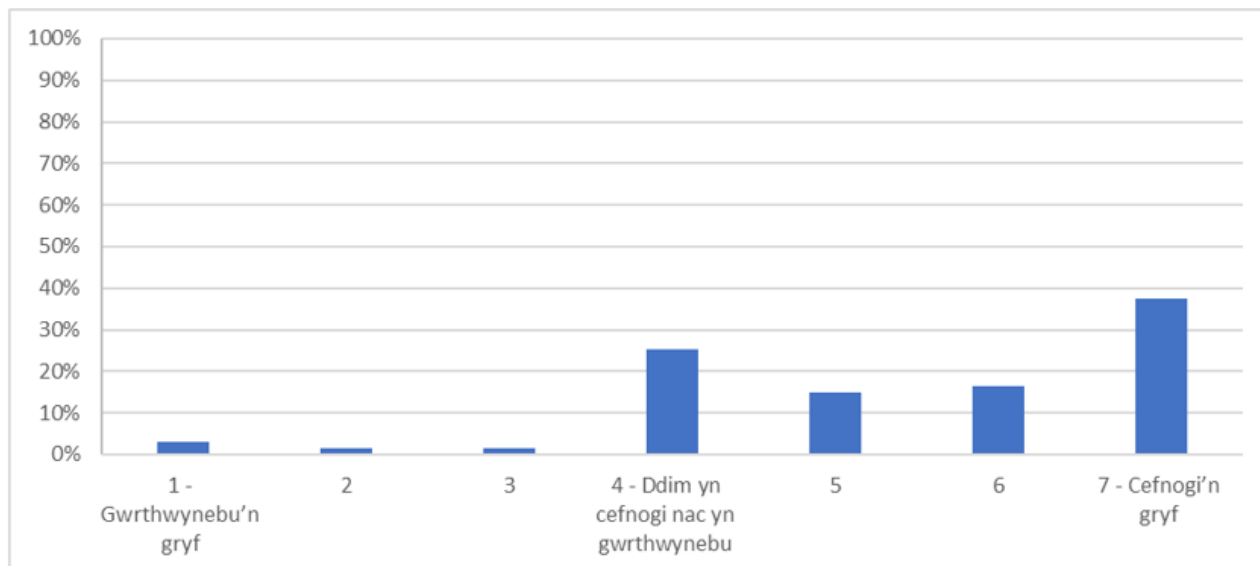
Ffigur 8: Lefel y gefnogaeth i gynyddu lle i gerdded a beicio mewn trefi a dinasoedd, trwy leihau lle i geir a faniau



N= 897. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu cynyddu lle i gerdded a beicio mewn trefi a dinasoedd trwy leihau'r lle ar y ffordd ar gyfer ceir a faniau?

4.16 Cafwyd cefnogaeth gryfach fyth i'r syniad o annog pobl i weithio gartref os oedd modd, fel y dangosir yn Ffigur 9. Dim ond 6% o'r ymatebwyr a oedd yn gwrthwynebu annog pobl i weithio gartref, tra bod 69% yn cefnogi'r syniad.

Ffigur 9: Lefel y gefnogaeth i annog pobl i weithio gartref os oes modd yn ystod cyfnod amser C



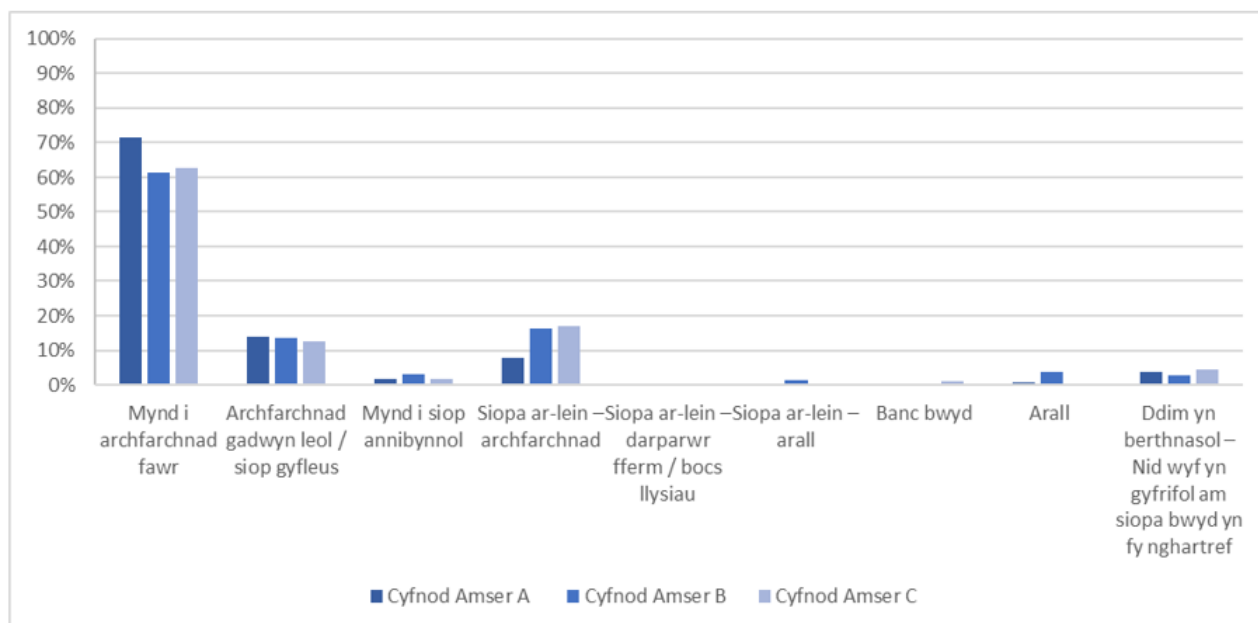
N= 897. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu annog pobl i weithio gartref os ydynt yn gallu?

4.18 Yn ystod cyfnod amser C, gofynnwyd i ymatebwyr a oedd mesurau wedi'u rhoi ar waith yn eu hardal leol ers dechrau COVID-19 i gynyddu'r lle ar gyfer cerdded/beicio, megis creu parth i gerddwyr ar strydoedd penodol neu ehangu palmentydd. Dywedodd ugain y cant fod mesurau o'r fath wedi'u cyflwyno, a dywedodd 55% nad oeddent wedi'u cyflwyno. Roedd 24% yn ansicr. Gofynnwyd wedyn i'r rhai a oedd wedi dweud bod mesurau wedi'u cyflwyno yn eu hardal i ba raddau roeddent am i'r mesurau gael eu cadw yn yr hirdymor, pan na fyddai COVID-19 yn broblem bellach; roedd opsiynau ymatebion yn seiliedig ar raddfa pum pwynt, a'r categorïau oedd 'llawer', 'i ryw raddau', 'ychydig', 'dim o gwbl' a 'ddim yn gwybod'. Roedd saith deg tri y cant o blaid cadw'r mesurau hyn i ryw raddau, a 25% yn gwrthwynebu.

5. Canfyddiadau: Prynu bwyd, dewisiadau dietegol a gwastraff

5.1 Roedd y cyntaf mewn cyfres o gwestiynau am ymddygiadau yn ymwneud â bwyd yn gofyn ble roedd ymatebwyr yn gwneud eu prif siopa wythnosol; gwelir yr ymatebion yn Ffigur 10. Yn ystod cam cyntaf yr arolwg, gofynnwyd i'r ymatebwyr ble roeddent yn siopa cyn y pandemig (cyfnod amser A) ac yn ystod y cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud (cyfnod amser B). Yn ystod cyfnod amser A, roedd 72% o bobl yn mynd i archfarchnad fawr i siopa, roedd 14% yn mynd i archfarchnad gadwyn leol (e.e. Tesco metro), ac roedd 8% yn siopa ar-lein ar wefan archfarchnad. Yn ystod cyfnod amser B, roedd cyfran y bobl a oedd yn mynd i archfarchnad fawr i siopa wedi gostwng tua 10 pwynt canran i 61%, roedd cyfran y bobl a oedd yn siopa mewn archfarchnad gadwyn leol yn ddigyfnewid i raddau helaeth (13%) tra bod cyfran y bobl a oedd yn siopa ar-lein ar wefan archfarchnad wedi cynyddu tua 8 pwynt canran i 16%. Hefyd, cafwyd cynnydd bach yn nifer y bobl a oedd yn siopa mewn siopau annibynnol ac yn siopa ar-lein ar wefannau siopau nad oeddent yn archfarchnadoedd neu ddarparwyr bocsys llyisiau. Roedd yr ymatebion a gasglwyd yn ystod cyfnod amser C yn dangos ychydig iawn o newid o'r canrannau a gofnodwyd yng nghyfnod amser B.

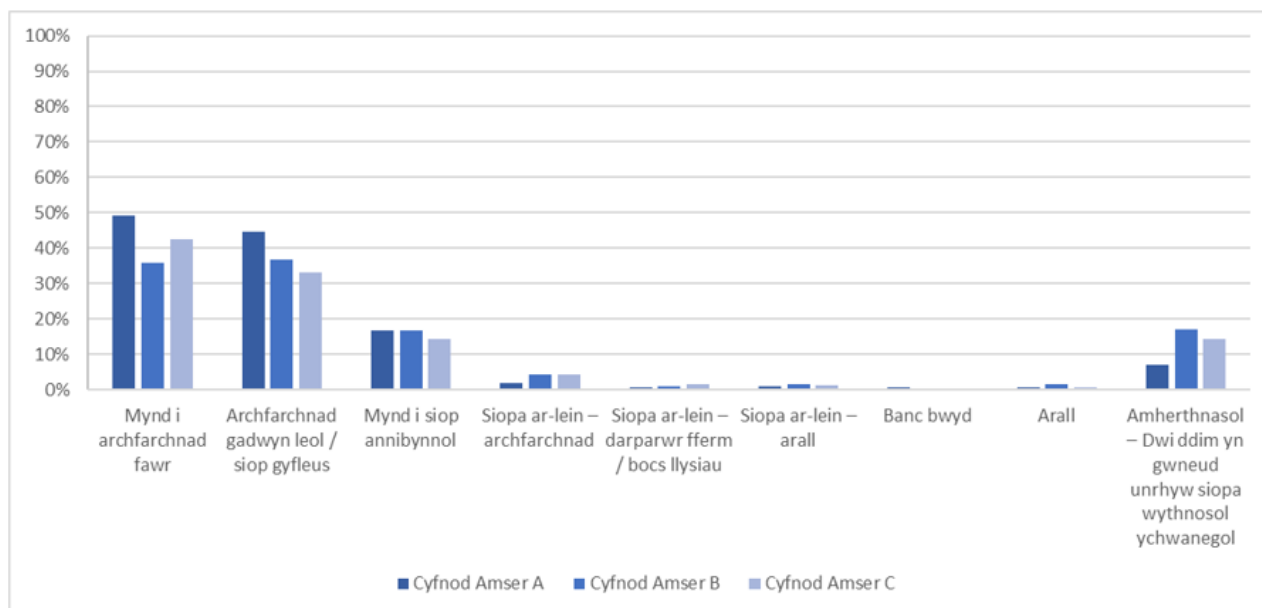
Ffigur 10: Dewis siop ar gyfer y prif siopa wythnosol



N= 897. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, yn ystod wythnos arferol, ble rydych chi'n prynu eich prif eitemau bwyd wythnosol? (Os nad ydych chi'n siopa i chi eich hun ar hyn o bryd, meddyliwch am ble mae'r unigolyn sy'n siopa ar eich rhan yn prynu'ch bwyd wythnosol i chi).

5.2 Roedd cwestiwn cysylltiedig yn gofyn i ymatebwyr am eu hymddygiadau siopa ychwanegol yn ystod yr wythnos; ceir crynodeb o'r ymatebion yn Ffigur 11. Yn ystod cyfnod B, dangosodd y data fod gostyngiad yng nghyfran y bobl a oedd yn defnyddio archfarchnadoedd mawr i wneud siopa ychwanegol yn ystod y cyfyngiadau symud o'i gymharu â chyfnod amser A (49% i 36%), a gostyngiad yn y gyfran a oedd yn defnyddio archfarchnadoedd cadwyn lleol i wneud siopa ychwanegol (o 45% i 37%). Cynyddodd canran y bobl nad oeddent yn gwneud siopa ychwanegol o 7% i 17%. Yn ystod cyfnod amser C, roedd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn defnyddio archfarchnadoedd mawr i wneud siopa ychwanegol wedi cynyddu 7 pwynt canran i 43%, ac roedd y gyfran a ddywedodd nad ydynt yn gwneud siopa ychwanegol bob wythnos wedi gostwng i 14%. Mae'n werth nodi, rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, bod cyfran y rhai a oedd yn defnyddio archfarchnadoedd cadwyn lleol wedi gostwng 4 pwynt canran arall i 33%, ac roedd y gyfran a oedd yn gwneud siopa wyneb yn wyneb mewn siopau annibynnol wedi gostwng o 17% i 14%.

Ffigur 11: Dewis siopau ar gyfer siopa wythnosol ychwanegol



N= 860. Sylfaen = Pob ymatebydd ac eithrio'r rhai a ddywedodd nad oeddent yn gyfrifol am brynu bwyd yn eu cartref. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, yn ystod wythnos arferol, ble rydych chi'n gwneud eich siopa wythnosol 'ychwanegol'? (dewiswch bob un sy'n berthnasol) (Unwaith eto, os nad ydych chi'n siopa i chi eich hun ar hyn o bryd, meddyliwch am ble mae'r unigolyn sy'n siopa ar eich rhan yn prynu'ch bwyd wythnosol i chi).

5.3 Gofynnwyd i ymatebwyr am eu hymddygiadau bwyta, gan ganolbwyntio'n benodol ar sawl diwrnod mewn wythnos arferol roeddent 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 orgimwch). Yn ystod cyfnod amser B, roedd pobl yn bwyta cig coch yn llai aml na chyn y pandemig (cyfnod amser A). Hefyd, roedd gwahaniaeth rhwng pa mor aml roedd cig coch yn cael ei fwyta yng nghyfnod amser B a chyfnod amser C, ond roedd y sefyllfa yn wahanol y tro hwn gan fod pobl yn bwyta mwy o gig coch nag yn ystod cyfnod amser B. Yn ystod cyfnod amser C, roedd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn bwyta cig coch 5-7 diwrnod yr wythnos wedi pasio lefelau cyn y pandemig o un pwynt canran (5%). Roedd y gyfran a oedd yn bwyta cig coch 3-4 diwrnod yr wythnos wedi codi ychydig yn uwch na'r lefelau cyn y pandemig (o 19% yng nghyfnod amser A i 21% yng nghyfnod C). Roedd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn bwyta cig coch bob dydd yng nghyfnod amser C yn fwy nag yng nghyfnod amser B, ond nid oedd yn fwy na'r lefelau cyn y pandemig.

5.4 Hefyd, roedd yna ostyngiad o safbwynt pa mor aml roedd pobl yn bwyta cig gwyn yn ystod cyfnod B o'i gymharu â'r lefelau cyn y pandemig (cyfnod amser A). Ym mis

Tachwedd 2020 (cyfnod amser C) roedd cig gwyn hefyd yn dal i gael ei fwyta yn llai aml nag yr oedd yn ystod y cyfnod cyn argyfwng y coronafeirws. Roedd lefelau bwyta pysgod a bwyd môr yn gymharol debyg ym mhob un o'r tri chyfnod amser. Roedd y rheini a oedd yn nodi eu bod yn bwyta pysgod a bwyd môr lai nag unwaith yr wythnos ar ei uchaf yng nghyfnod amser C (32% yng nghyfnod amser A, 30% yng nghyfnod amser B a 35% yng nghyfnod amser C).

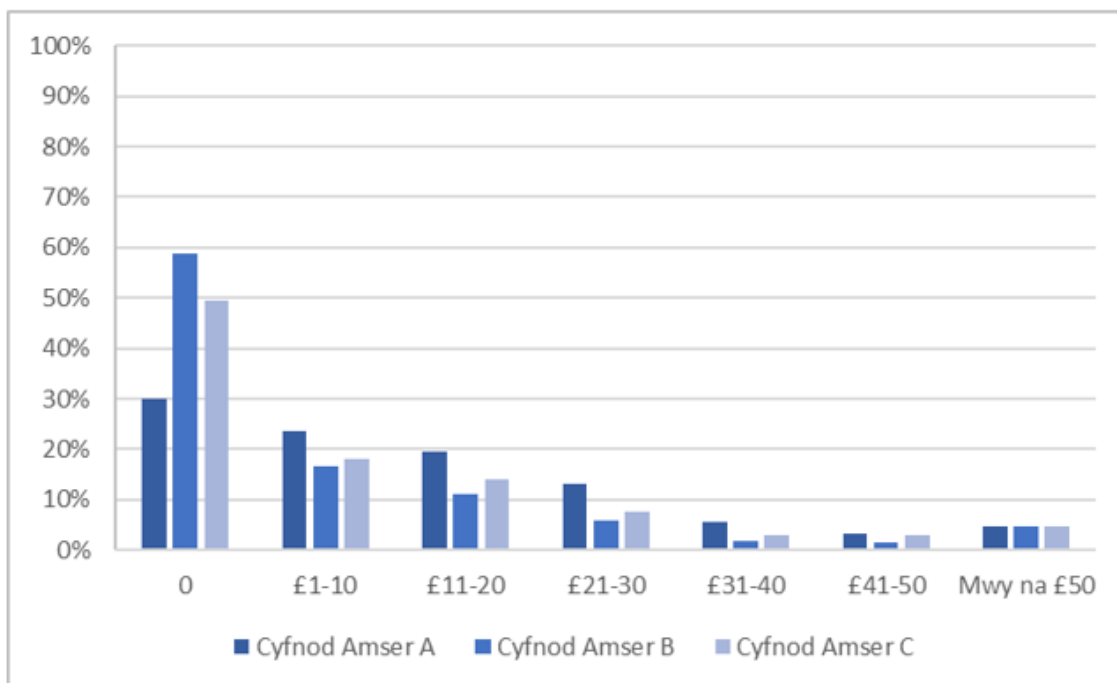
- 5.5 Er mwyn canfod a oedd unrhyw newid o safbwynt bwyd a oedd yn cael ei wastraffu, gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ganran o'r tatws, y bara a'r llaeth⁷ a brynwyd ganddynt ddiwethaf na chawsant eu defnyddio ac y bu'n rhaid eu taflu (mewn bin compost, bin cyffredin, bag gwastraff bwyd, neu i lawr y sinc). Gan fod y cwestiynau am wastraff bwyd yn ei gwneud yn ofynnol i gyfranogwyr ystyried faint o eitemau roeddent wedi'u taflu'r tro diwethaf iddynt eu prynu, yn hytrach na meddwl am faint y maent yn ei daflu fel arfer pan fyddant yn prynu'r eitemau hyn, ni ofynnwyd i ymatebwyr ddarparu llinell sylfaen ôl-weithredol cyn y coronafeirws. Felly, nid oedd modd gwybod a oedd unrhyw wahaniaeth mewn gwastraff rhwng cyfnod amser A a B. Mae'r canfyddiadau hyn yn ymwneud â newidiadau rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C yn unig.
- 5.6 Nid oedd unrhyw newid sylweddol yng nghyfran y bobl a nododd nad oedd unrhyw wastraff tatws (o 37% yng nghyfnod amser B i 38% yng nghyfnod amser C). Roedd rhywfaint o symudiad cyffredinol ar i lawr yn y symiau yr adroddwyd eu bod yn cael eu gwastraffu, er enghraifft, roedd gostyngiad yng nghyfran yr ymatebwyr a wastraffodd 21-40% (o 8% yng nghyfnod amser B i 5% yng nghyfnod amser C) a chynnydd yn y rhai a wastraffodd 1-20% (44% yng nghyfnod amser B i 47% yng nghyfnod amser C).
- 5.7 Roedd cyfran y bobl a ddywedodd nad oeddent yn gwastraffu eitem fwyd benodol wedi gostwng o 50% yng nghyfnod amser B i 47% yng nghyfnod amser C ar gyfer bara, ac o 77% yng nghyfnod amser B i 73% yng nghyfnod amser C ar gyfer llaeth, felly mae'n ymddangos bod lefelau gwastraff yn dechrau cynyddu.

⁷ Dewiswyd yr eitemau bwyd hyn oherwydd eu bod yn dri o'r bwydydd sy'n cael eu taflu amlaf yn y DU – [WRAP \(2021\) – Food surplus and waste in the UK – key facts](#) [Cyrchwyd 21.12.2021]

6. Canfyddiadau: Ymddygiadau siopa

6.1 Roedd yr arolwg yn cynnwys ystod o gwestiynau yn archwilio ymddygiadau prynu defnyddwyr. Roedd y cwestiwn cyntaf yn y categori hwn yn gofyn am wariant yr wythnos ar fwyd mewn bwytai, ffreuturau a siopau tecawê (gweler Ffigur 12 isod). Yn sgil cyflwyno'r cyfyngiadau symud (cyfnod amser B) cafwyd gostyngiad yn y categori gwariant hwn o'i gymharu â chyfnod amser A wrth i leoliadau arlwyyo gau. Yn yr un modd, 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. Fodd bynnag, nid oedd gwariant wedi dychwelyd i lefelau cyn y coronafeirws eto. Cyn y pandemig, roedd 70% o ymatebwyr wedi gwario o leiaf rywffaint o arian ar fwyd mewn lleoliadau arlwyyo. Roedd y gyfran hon wedi gostwng i 41% yn ystod y cyfyngiadau symud (cyfnod amser B) ac roedd wedi cynyddu i 50% ym mis Tachwedd (cyfnod amser C), sy'n parhau i fod tua 20 pwynt canran yn is na'r llinell sylfaen cyn y coronafeirws (cyfnod amser A).

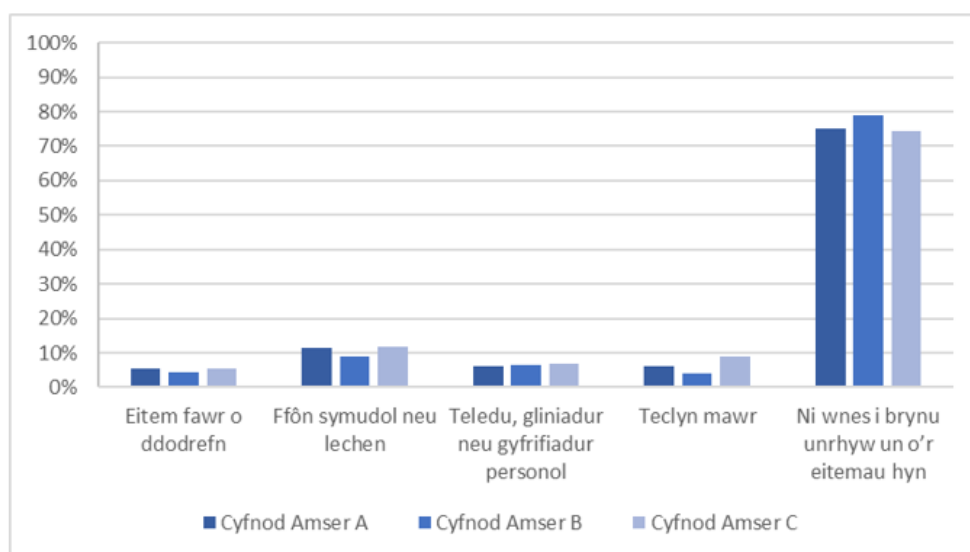
Ffigur 12: Gwariant ar fwyd mewn bwytai, ffreuturau a siopau tecawê



N= 897 (Pob cyfnod amser). Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, tua faint o arian ydych chi'n ei wario bob wythnos mewn bwytai, ffreuturau a siopau tecawê?

- 6.2 Hefyd, gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent wedi prynu eitemau mawr yn ystod y tri mis blaenorol. Canolbwyntiwyd yn benodol ar eitemau mawr o ddodrefn; ffonau symudol neu lechi; teledu, gliniaduron neu gyfrifiaduron personol; a chyfarpar mawr (e.e. peiriant golchi). Dangosir yr ymatebion yn Ffigur 13. Cafwyd gostyngiad o 1-2 bwynt canran ar gyfer y rhan fwyaf o gategoriâu o eitemau a brynwyd yng nghyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A, ac eithrio 'teledu, gliniadur neu gyfrifiaduron personol' lle nad oedd unrhyw newid.
- 6.3 Rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, cafwyd cynnydd yng nghanran pob eitem, ac roedd newidiadau yng nghyfran yr ymatebwyr a oedd wedi prynu ffonau symudol neu lechi, a gododd o 9% i 12%. Hefyd, cynyddodd nifer yr ymatebwyr a oedd wedi prynu teclyn mawr o 4% i 9%. Roedd lleihad hefyd o 79% i 75% yng nghyfran yr ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent wedi prynu unrhyw un o'r eitemau hyn. Yn ystod cyfnod amser C, roedd nifer yr eitemau a brynwyd ym mhob un o'r categorïau wedi dychwelyd i'r lefelau cyn y pandemig neu wedi rhagori arnynt.
- 6.4 Gofynnwyd i ymatebwyr yng nghyfnod amser C a oeddent wedi prynu car neu feic yn ystod y tri mis blaenorol; roedd 4% wedi prynu car, ac roedd 1% wedi prynu beic. Dyma'r tro cyntaf i'r data hwn gael ei gasglu felly mae hyn yn llinell sylfaen.

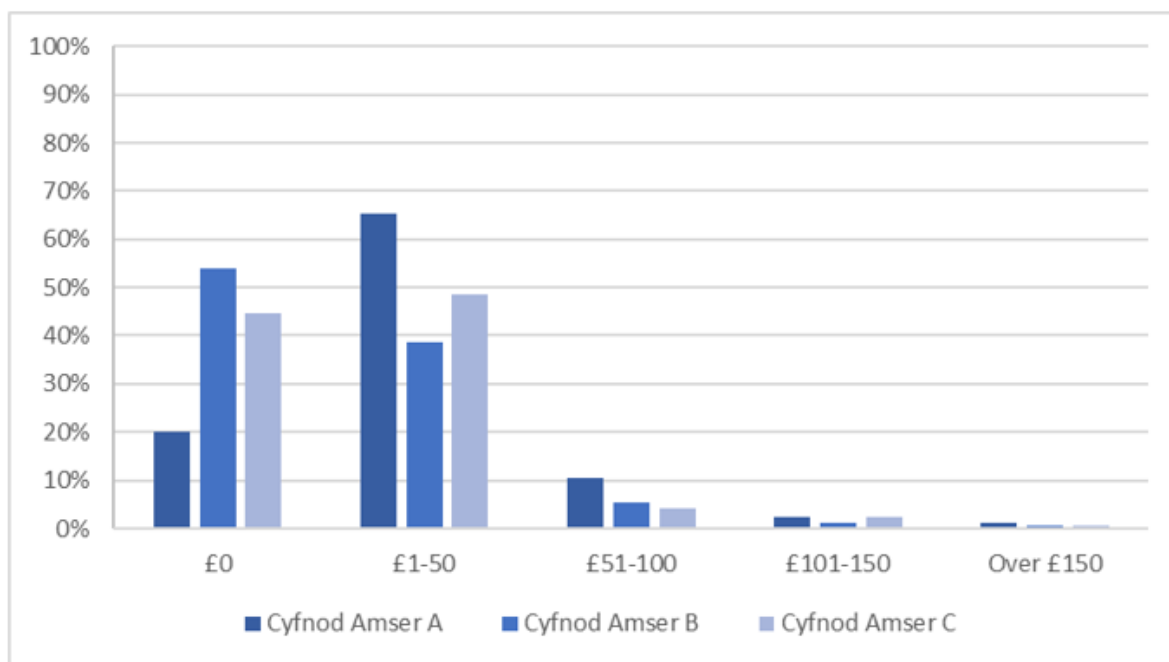
Ffigur 13: Prynu eitemau mawr neu ddrud



N= 897. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Yn ystod y tri mis diwethaf (Awst - Hydref 2020), ydych chi wedi prynu unrhyw un o'r canlynol?

6.5 Yn ogystal â chael eu holi am brynu eitemau mawr, gofynnwyd i ymatebwyr faint o arian y maen nhw'n ei wario arnynt eu hunain fel arfer bob mis mewn pedwar categori: dillad ac esgidiau; anifeiliaid anwes a bwyd anifeiliaid anwes; cynhyrchion harddwch a thwtio; a chontractau ffôn, rhyngwrwyd a theledu. Fel y gwelir yn Ffigur 14, roedd gwariant ar ddillad ac esgidiau wedi gostwng rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B; roedd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn gwario £0 ar yr eitemau hyn wedi cynyddu o 20% i 54%, a chyfran yr ymatebwyr a oedd yn gwario £1-50 wedi gostwng o 65% i 39%. Erbyn cyfnod amser C, roedd gwariant wedi dechrau cynyddu unwaith eto, ac roedd cyfran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi gwario £0 ar ddillad ac esgidiau wedi gostwng i 45%, a'r gyfran a oedd wedi gwario £1-50 wedi cynyddu 10 pwynt canran i 49%.

Ffigur 14: Gwariant bob mis ar ddillad ac esgidiau i chi eich hun



N= 897 (Pob cyfnod amser) Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, faint o arian ydych chi'n ei wario fel arfer bob mis ar ddillad ac esgidiau i chi eich hun?

6.6 Yn gyffredinol, nid oedd newid sylweddol yn y swm a wariwyd ar anifeiliaid anwes. Rhwng cyfnodau amser A a B roedd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn gwario £1-10, £21-30 a mwy na £30 wedi cynyddu o 1 pwynt canran, ac roedd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn gwario £11-20 wedi lleihau o 17% i 14%. Yng nghyfnod

amser C, dychwelodd gwariant i lefelau cyn y pandemig yn gyffredinol, fodd bynnag, syrthiodd y gyfran a oedd yn gwario mwy na £30 i lefel is nag yng nghyfnod amser A. Roedd y cynnydd yn y rheini sy'n gwario £21-30 yng nghyfnod amser B hefyd wedi'i gynnal yng nghyfnod amser C.

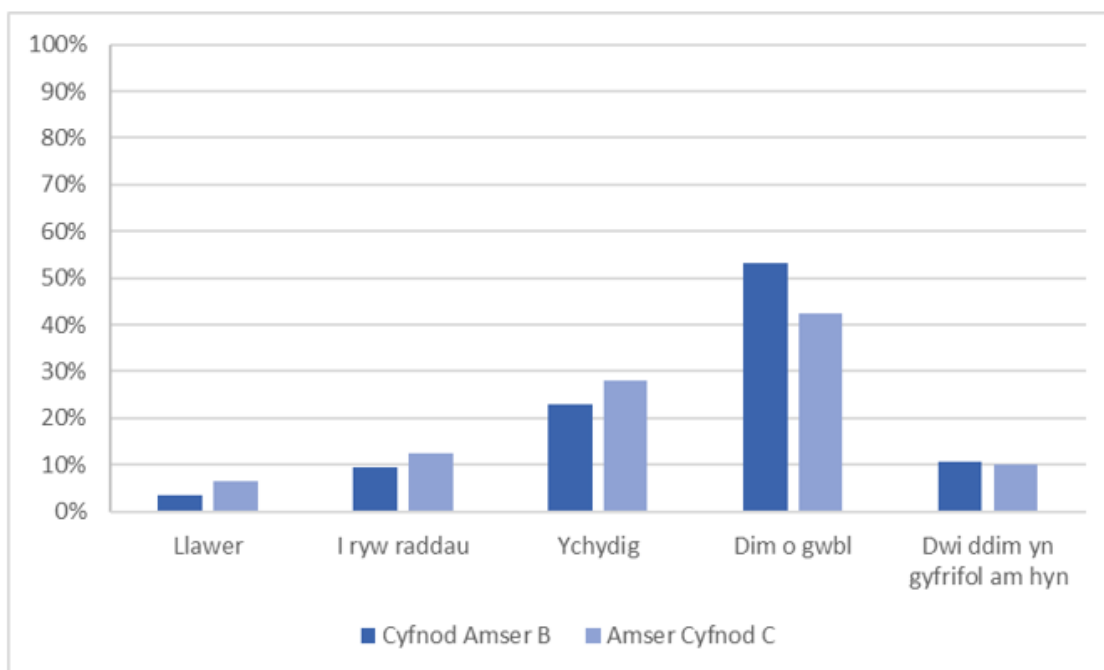
- 6.7 Roedd llai o newid hefyd o safbwynt prynu cynhyrchion iechyd, harddwch a thwtio. Serch hynny, cafwyd newid yn y categori hwn yng nghyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A, ac roedd cyfran y bobl a ddywedodd eu bod yn gwario £0-50 yn y categori hwn wedi cynyddu o 90% i 94%, a'r nifer yn gwario £51-100 wedi gostwng o 7% i 6%.
- 6.8 Doedd dim llawer o newid mewn gwariant ar gontractau ffôn, rhyngrwyd a theledu. Digwyddodd y newidiadau mwyaf rhwng cyfnodau amser B ac C gyda'r rhai a oedd yn gwario £1-30 yn lleihau o 34% i 32%. Cynyddodd y gyfran a oedd yn gwario mwy na £60 o 23% i 25%. Mae hyn yn awgrymu tuedd bychan tuag at wario ar yr eitemau hyn yng nghyfnod amser C.

7. Canfyddiadau: Ymddygiadau, pryderon a bwriadau yn ymwneud ag ynni

- 7.1 Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor aml roeddent yn diffodd goleuadau a theclynnau pan nad ydynt yn cael eu defnyddio, yn hytrach na'u gadael yn y modd segur; y dewisiadau ymateb oedd 'byth', 'weithiau', 'tua hanner yr amser', 'y rhan fwyaf o'r amser', a 'bob amser'. Yr ymateb canolrif oedd 'y rhan fwyaf o'r amser' ym mhob un o'r tri chyfnod amser. Dywedodd ymatebwyr eu bod wedi diffodd eu goleuadau a'u teclynnau yn amlach yng nghyfnod amser B. Roedd cyfran yr ymatebwyr nad oeddent byth yn diffodd eu goleuadau na'u teclynnau wedi gostwng o 8% yng nghyfnod amser A i 6% yng nghyfnod amser B. Cynyddodd y gyfran a ddewisodd yr ateb 'bob amser' o 28% i 31%. Fodd bynnag, roedd gostyngiad yng nghyfran y bobl a ddywedodd yng nghyfnod amser C eu bod yn diffodd y goleuadau bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser (o 64% i 61%).
- 7.2 Cyflwynwyd cyfres newydd o gwestiynau yn ystod ail don yr arolwg, yng nghyfnod amser C. Felly, gall y canfyddiadau a drafodir yn y paragraff hwn weithredu fel llinell sylfaen. Roedd y cwestiynau hyn yn ceisio mesur defnydd ynni bob dydd cyffredinol yn y cartref. Dylid nodi bod y cyfnod hwn o gasglu data wedi digwydd ym mis Tachwedd ac mae'n debygol y bydd tuedd dymhorol yn yr ymatebion. Yn gyntaf, gofynnwyd i'r ymatebwyr am faint o oriau y mae goleuadau yn cael eu gadael ymlaen yn y cartref. Y gwerth ymateb cymedrig oedd 7 awr 29 munud; dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (59%) fod eu goleuadau ymlaen am tua phump i wyth awr y dydd. Roedd y cwestiwn nesaf yn gofyn am faint o oriau'r dydd roedd y gwres ymlaen yn y cartref. Y gwerth ymateb cymedrig oedd 5 awr 29 munud, a'r canolrif oedd pedair awr. Dywedodd tri ar ddeg y cant o'r ymatebwyr nad oeddent yn defnyddio eu gwres o gwbl, ond roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (71%) yn defnyddio eu gwres am rhwng un ac wyth awr y dydd. Yn olaf, gofynnwyd i ymatebwyr am y tymheredd a ddewisir ganddynt i wresogi eu cartrefi ar ddiwrnodau oer. Roedd deg ar hugain y cant o bobl yn cynhesu eu cartrefi ar dymheredd o 18-19°C, a 31% yn dewis 20-21°C. Ar yr eithafion, dywedodd 4% fod eu cartrefi wedi'u gwresogi i dymheredd o lai na 14°C tra bod 7% wedi dewis gwresogi eu cartrefi i dymheredd dros 21°C.

7.3 Yn ystod cyfnod amser B a chyfnod amser C, gofynnwyd i ymatebwyr i ba raddau roeddent yn poeni am eu gallu i dalu eu biliau ynni. Fel y gwelir yn Ffigur 15, roedd y pryderon hyn wedi cynyddu rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C. Roedd cyfran yr ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent yn poeni o gwbl wedi gostwng o 53% i 43%. Yn y cyfamser, cynyddodd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn poeni 'ychydig' (o 23% i 28%), 'i ryw raddau' (o 10% i 13%) a 'llawer' (o 4% i 7%). Gellir priodoli'r gwahaniaeth hwn, yn rhannol o leiaf, i'r newid yn y tymor, a'r ffaith y byddai'r rhan fwyaf o aelwydydd yn rhagweld cynnydd yn eu biliau ynni wrth i'r gaeaf agosáu.

Ffigur 15: Lefel pryderon am allu talu am filiau ynni



N= 897. Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, i ba raddau ydych chi'n poeni am allu talu am filiau ynni?

7.4 Gofynnwyd i ymatebwyr a ydynt yn defnyddio mathau amrywiol o dechnoleg sy'n gysylltiedig â gwella effeithlonrwydd ynni neu ddefnyddio llai o adnoddau, neu a ydynt yn bwriadu eu defnyddio yn y dyfodol:

- Gosod deunydd inswleiddio yn yr atig neu'r muriau
- Gosod mesurydd clyfar
- Gosod system ynni adnewyddadwy e.e. paneli solar neu bwmp gwres

- Prynu cerbyd trydan neu hybrid
- Gosod mesurydd dŵr

Dyma'r dewisiadau ymateb ar gyfer yr holl gwestiynau hyn: 'Rwyf eisoes wedi gwneud hyn yn ystod y 3 mis diwethaf', 'Rwyf eisoes wedi gwneud hyn dros 3 mis yn ôl', 'Rydw i wrthi'n gwneud hyn', 'Rwy'n meddwl am wneud hyn', 'Dydw i ddim eisiau gwneud hyn' a 'Dydw i ddim wedi meddwl am wneud hyn'. Rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, roedd cyfran yr ymatebwyr a ddewisodd yr ateb 'Dydw i ddim wedi meddwl am wneud hyn' wedi gostwng ar gyfer y pum cwestiwn, gan amlygu cynnydd cyffredinol yn nifer y bobl sydd o leiaf yn ystyried defnyddio'r mathau hyn o dechnoleg lleihau carbon.

- 7.5 Gosod deunydd insiwleiddio yn yr atig neu'r muriau oedd y mesur effeithlonrwydd ynni mwyaf poblogaidd, ac roedd 57% o'r ymatebwyr yn ystod cyfnod amser C yn nodi eu bod wedi gwneud hyn naill ai yn y tri mis blaenorol neu fwy na thri mis yn ôl, sef cynnydd o 8 pwynt canran o'i gymharu â chyfnod amser B (49%). Roedd mwy o bobl wedi ystyried gosod deunydd inswleiddio yn ystod cyfnod amser C na chyfnod amser B (yn ystod cyfnod amser C, dywedodd 28% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi ystyried gwneud hyn, o'i gymharu â 36% yng nghyfnod B). Nid oedd llawer o ymatebwyr yn gwrthod y syniad o osod deunydd insiwleiddio, a dim ond 8% a ddywedodd nad oeddent eisiau mabwysiadu'r mesur hwn.
- 7.6 O'r pum technoleg yr holwyd amdanynt yn yr arolwg, yr opsiwn mesuryddion clyfar oedd yr opsiwn a oedd wedi'i ystyried gan y gyfran uchaf o ymatebwyr. Dim ond 16% o'r ymatebwyr yn ystod cyfnod amser C nad oeddent wedi ystyried gwneud hyn (o'i gymharu â 22% yn ystod cyfnod amser B). Roedd nifer gymharol uchel o ymatebwyr (43%) eisoes wedi gosod mesurydd yn ystod y tri mis blaenorol neu fwy na thri mis yn ôl yn ystod cyfnod amser C (cynnydd o 5 pwynt canran o'i gymharu â chyfnod amser B), ac roedd 3% wrthi'n gosod mesurydd. Roedd y gyfradd wrthod yn ddigyfnewid i raddau helaeth yn ystod y cyfnodau amser, gyda 25% o ymatebwyr yn dewis yr ateb 'Dydw i ddim eisiau gwneud hyn/ni fyddwn yn gwneud hyn' yn ystod y ddau gyfnod amser.
- 7.7 Er bod cyfran uchel o ymatebwyr wedi ystyried mabwysiadu technoleg mesuryddion clyfar, nid oedd yr un peth yn wir am systemau ynni adnewyddadwy (e.e. paneli

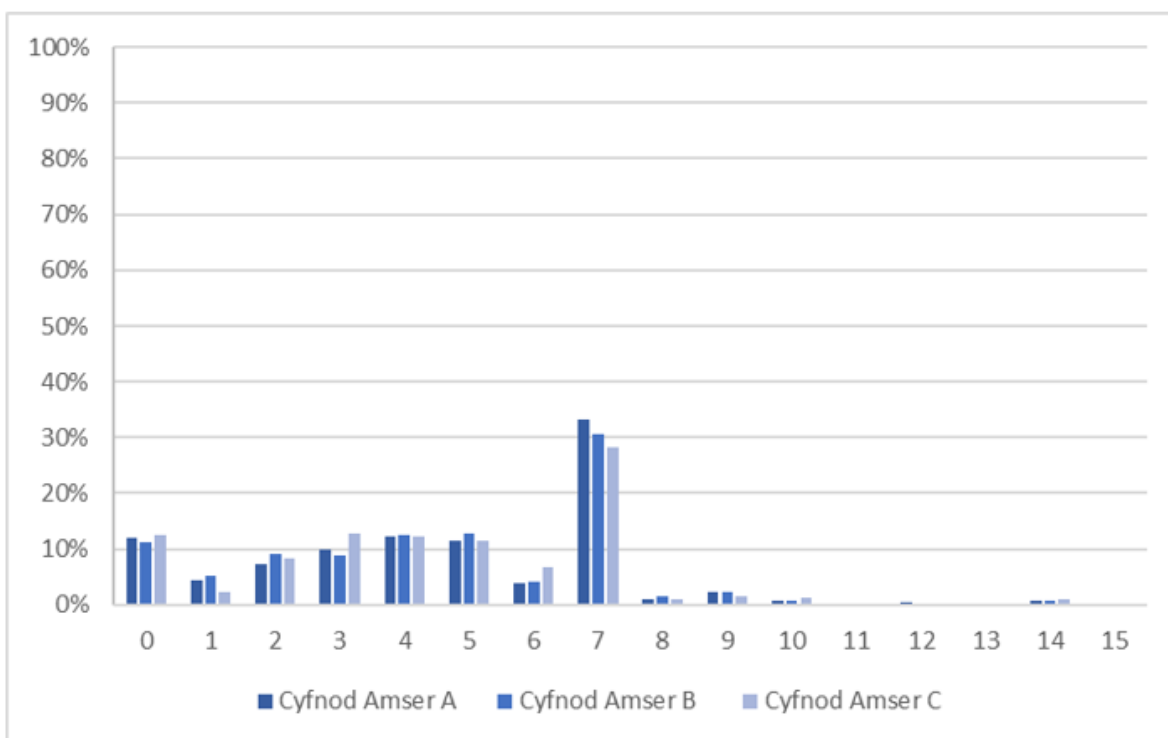
solar neu bympiau gwres). Dywedodd 48% o ymatebwyr nad oeddent wedi ystyried mabwysiadu'r mesur hwn yn ystod cyfnod amser C (52% yng nghyfnod B). Nid oedd llawer o ymatebwyr wedi mabwysiadu'r dull hwn yng nghyfnod amser C, gyda dim ond 9% yn gosod system ynni adnewyddadwy yn y tri mis blaenorol neu fwy na thri mis yn ôl (cynnydd bach o'i gymharu â'r ganran o 6% yn ystod cyfnod amser B), a dim ond 0.3% a oedd wrthi'n gwneud hyn yn ystod cyfnod amser C. Er bod 15% o'r ymatebwyr yn ystyried gwneud hyn yn ystod cyfnod amser C, roedd 27% wedi penderfynu nad oeddent eisiau gwneud hyn neu na fyddant yn gwneud hyn, sef cynnydd o 1% o'i gymharu â chyfnod amser B. Roedd y canolrif wedi newid o 4 (rwy'n meddwl am wneud hyn) i 2 (rwyf eisoes wedi gwneud hyn dros dri mis yn ôl) rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C.

- 7.8 Fel sy'n wir am systemau ynni adnewyddadwy, roedd nifer yr ymatebwyr sy'n defnyddio cerbydau trydan neu hybrid yn isel, gyda dim ond 4% o ymatebwyr wedi prynu cerbyd trydan yn y tri mis blaenorol neu fwy na thri mis yn ôl; roedd hyn yn gynnydd o 2 bwynt canran ers cyfnod amser B. Roedd cyfran yr ymatebwyr nad oeddent wedi meddwl am brynu cerbyd trydan neu hybrid wedi gostwng o 50% yn ystod cyfnod amser B i 43% yn ystod cyfnod amser C. Er bod cynnydd yn y gyfran a oedd wedi penderfynu nad oeddent am wneud hyn neu na fyddant yn gwneud hyn (o 27% i 29%), roedd cynnydd mwy yng nghyfran y bobl a oedd yn ystyried gwneud hyn (20% i 24%).
- 7.9 Roedd y cwestiwn olaf yn y set hon yn ymwneud â mesuryddion dŵr, ac roedd ymwybyddiaeth a'r defnydd ohonynt yn uchel. Dim ond 27% o'r ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent wedi ystyried gwneud hyn yn ystod cyfnod amser C (gostyngiad o 2 bwynt canran o'i gymharu â'r ymateb yn ystod cyfnod amser B), ac roedd 38% eisoes wedi gwneud hyn yn ystod y tri mis blaenorol neu fwy na thri mis yn ôl (cynnydd bach o'i gymharu â'r ganran o 37% yng nghyfnod amser B). Roedd cynnydd bach yng nghyfran yr ymatebwyr a ddewisodd 'Dydw i ddim eisiau gwneud hyn/ni fyddaf yn gwneud hyn' o 26% i 29% rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C.

8. Canfyddiadau: Defnyddio dŵr

- 8.1 Ar gyfer dwy don y broses casglu data, gofynnwyd i ymatebwyr sawl gwaith yr wythnos roeddent yn cael bath a chawod, ac am faint o amser roeddent yn aros yn y gawod, er mwyn deall ymddygiadau yn ymwneud â defnyddio dŵr. Roedd y data a gasglwyd yn ystod cyfnod amser B wedi dangos bod sawl gwaith yr wythnos roedd pobl yn cael bath wedi gostwng rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B. Y cymedr yn ystod cyfnod amser A oedd 1.5, ac roedd yn 1.2 yn ystod cyfnod amser B. Arhosodd y cymedr yn 1.2 yng nghyfnod amser C. Mae'r data yn ymwneud â sawl gwaith yr wythnos roedd pobl yn cael cawod wedi'i ddangos yn Ffigur 16.
- 8.2 Adlewyrchir y duedd hon yn nifer y cawodydd hefyd. Yn ystod cyfnod amser B, cafwyd gostyngiad yn nifer y cawodydd roedd pobl yn eu cael bob wythnos o'i gymharu â chyfnod amser A; y cymedr yn ystod cyfnod amser A oedd 4.63, ac roedd wedi gostwng i 4.57 yn ystod cyfnod amser B. Yn yr un modd ag ymddygiadau pobl o safbwynt cael bath, nid oedd unrhyw newid yng nghymedr nifer y cawodydd bob wythnos rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, felly roedd y gostyngiad yn nifer y cawodydd wedi parhau ar ôl y cyfyngiadau symud. Yn ystod cyfnod amser B, newid bychan iawn oedd o ran faint o amser roedd pobl yn aros yn y gawod (y cymedr yn ystod cyfnod amser A oedd 8.2 munud, a'r cymedr yn ystod cyfnod amser B oedd 8.3 munud). Yn ystod cyfnod amser C, y cymedr oedd 8.1 munud.

Ffigur 16: Sawl gwaith yr wythnos mae pobl yn cael cawod

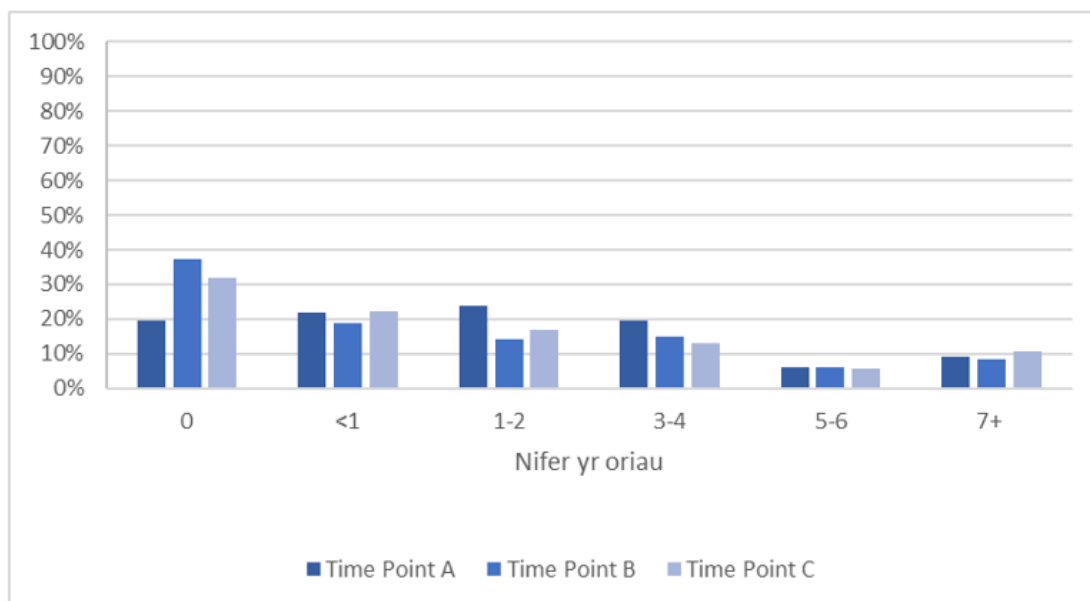


Cyfnod Amser A N = 895 Cyfnod Amser B N = 896 Cyfnod Amser C N= 897. Sylfaen = Pob ymatebydd.
 Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, sawl gwaith yr wythnos ydych chi'n cael cawod fel arfer?

9. Canfyddiadau: Hamdden

- 9.1 Roedd yr arolwg yn cynnwys cyfres o gwestiynau yn archwilio am faint o amser roedd cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden amrywiol. Wrth ystyried newidiadau rhwng camau, dylid cofio bod rhai gweithgareddau yn dibynnu ar y tywydd, sy'n golygu bod effeithiau tymhorol yn gallu bod yn berthnasol gan ddrysu unrhyw effaith sy'n deillio o'r pandemig.
- 9.2 Roedd y cwestiwn cyntaf yn y categori hwn yn ymwneud â nifer yr oriau bob wythnos y mae pobl yn garddio. Gwelwyd cynnydd sylweddol rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B. Ni chymharwyd y ffigur hwn â chyfnod amser C gan ei bod yn debygol bod newidiadau tymhorol wedi cael effaith (roedd cyfnod amser C ym mis Tachwedd 2020).
- 9.3 Roedd ymatebwyr wedi treulio llai o amser yn ymweld â mannau awyr agored (e.e. mannau gwyrdd fel parc neu goetir, neu fannau glas fel llyn, afon neu'r môr) yn ystod cyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A. Roedd cyfran yr ymatebwyr a nododd nad oeddent yn treulio unrhyw amser yn ymgymryd â'r gweithgareddau hyn wedi dyblu bron (o 20% yn ystod cyfnod amser A i 37% yn ystod cyfnod amser B), ac roedd pobl yn treulio llai o amser yn yr awyr agored ym mhob categori ymateb, fel y gwelir yn Ffigur 17. Gwelwyd cynnydd bach yn ystod cyfnod amser C, gyda llai o bobl yn nodi nad oeddent yn treulio unrhyw amser yn yr awyr agored (32% yn ystod cyfnod amser C o'i gymharu â 37% yn ystod cyfnod amser B) a chynnydd mewn rhai o'r categorïau ymateb eraill. Gellid disgwyl i bobl dreulio llai o amser yn yr awyr agored ym mis Tachwedd na mis Mehefin, ac y byddai'r effaith dymhorol hon yn cyfyngu ar unrhyw adferiad posibl yn sgil llacio'r cyfyngiadau symud.

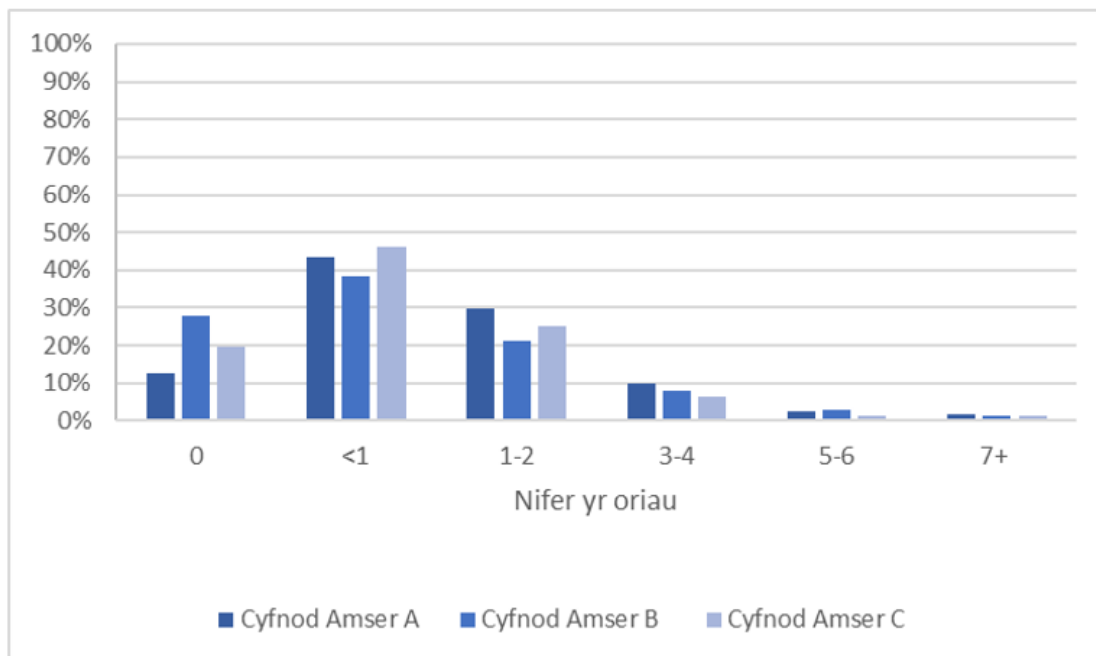
Ffigur 17: Oriau'r wythnos yn ymweld â manau awyr agored lleol



N= 897 (Pob cyfnod amser). Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, am tua sawl awr yr wythnos ydych chi'n gwneud y canlynol: Ymweld â manau awyr agored lleol (e.e. manau gwyrdd – parc, coetir; manau glas – llyn afon, y môr)

- 9.4 Roedd pobl yn treulio llai o amser yn gwneud ymarfer corff a chwaraeon yn ystod cyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A. Roedd cyfran y bobl a nododd nad oeddent yn gwneud unrhyw ymarfer corff o gwbl wedi cynyddu o 22% yng nghyfnod amser A i 30% yng nghyfnod amser B. Er gwaethaf hyn, nid oedd y canrannau ar gyfer pobl a oedd eisoes yn gwneud mwy na phum awr yr wythnos o ymarfer corff wedi newid. Mae hyn yn awgrymu bod pobl sy'n gwneud ymarfer corff fel rhan arferol o'u bywydau wedi llwyddo i gynnal eu lefelau gweithgarwch yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf. Gwelwyd ychydig o gynnydd yn ystod cyfnod amser C, wrth i gyfran y bobl a nododd nad oeddent yn gwneud unrhyw ymarfer corff ostwng i 27%. Fodd bynnag, nid oedd y ffigur hwn wedi dychwelyd i'r lefelau cyn y cyfyngiadau symud yng nghyfnod amser A.
- 9.5 Gan fod cyfyngiadau symud ar waith a siopau'n gwerthu eitemau nad oeddent yn rhai hanfodol ar gau, nid oes syndod bod cyfran y bobl nad oeddent yn treulio unrhyw amser yn siopa am eitemau nad ydynt yn eitemau bwyd wedi dyblu yng nghyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A (o 13% i 28%). Er bod nifer yr oriau siopa wedi cynyddu yn ystod cyfnod amser C, roedd y lefelau siopa yn is o lawer yn ystod cyfnod amser A, fel y gwelir yn Ffigur 18.

Ffigur 18: Oriau'r wythnos yn siopa am eitemau nad ydynt yn eitemau bwyd, gan gynnwys siopa ar-lein



N= 897 (Pob cyfnod amser). Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, am tua sawl yr wythnos ydych chi'n gwneud y canlynol: Siopa ar gyfer eitemau nad ydynt yn eitemau bwyd, gan gynnwys siopa ar-lein (e.e. dillad, teclynnau)

- 9.6 O safbwynt gweithgareddau hamdden dan do, roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau am yr amser y mae ymatebwyr yn ei dreulio ar hobïau creadigol megis cerddoriaeth, celf a gwnïo, ac ar gyfer coginio bwydydd ffres yn benodol. Roedd yr ymatebwyr yn treulio ychydig mwy o amser ar hobïau creadigol yn ystod cyfnod amser B. Roedd y bobl a oedd yn treulio mwy nag un awr ar y gweithgareddau hyn wedi cynyddu o 37% yn ystod cyfnod amser A i 38% yn ystod cyfnod amser B. Cynyddodd y ffigur hwn ychydig bach i 39% yn ystod cyfnod amser C.
- 9.7 Cafwyd cynnydd yn yr amser yn coginio bwyd ffres yn ystod cyfnod amser B o gymharu â chyn y pandemig yn ystod cyfnod amser A, wrth i gyfran y bobl a oedd yn treulio mwy na thair awr ar y gweithgaredd hwn gynyddu'n sylweddol (o 49% i 54%). Roedd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn treulio mwy na thair awr yr wythnos yn coginio wedi lleihau ychydig rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C i 51%, ond roedd pobl yn parhau i dreulio mwy o amser yn coginio bwyd ffres o'i gymharu â chyfnod amser A.

10. Canfyddiadau: Ymddygiadau o blaid yr amgylchedd

10.1 Gofynnwyd i ymatebwyr am chwe arfer sy'n cael effaith ar yr amgylchedd.

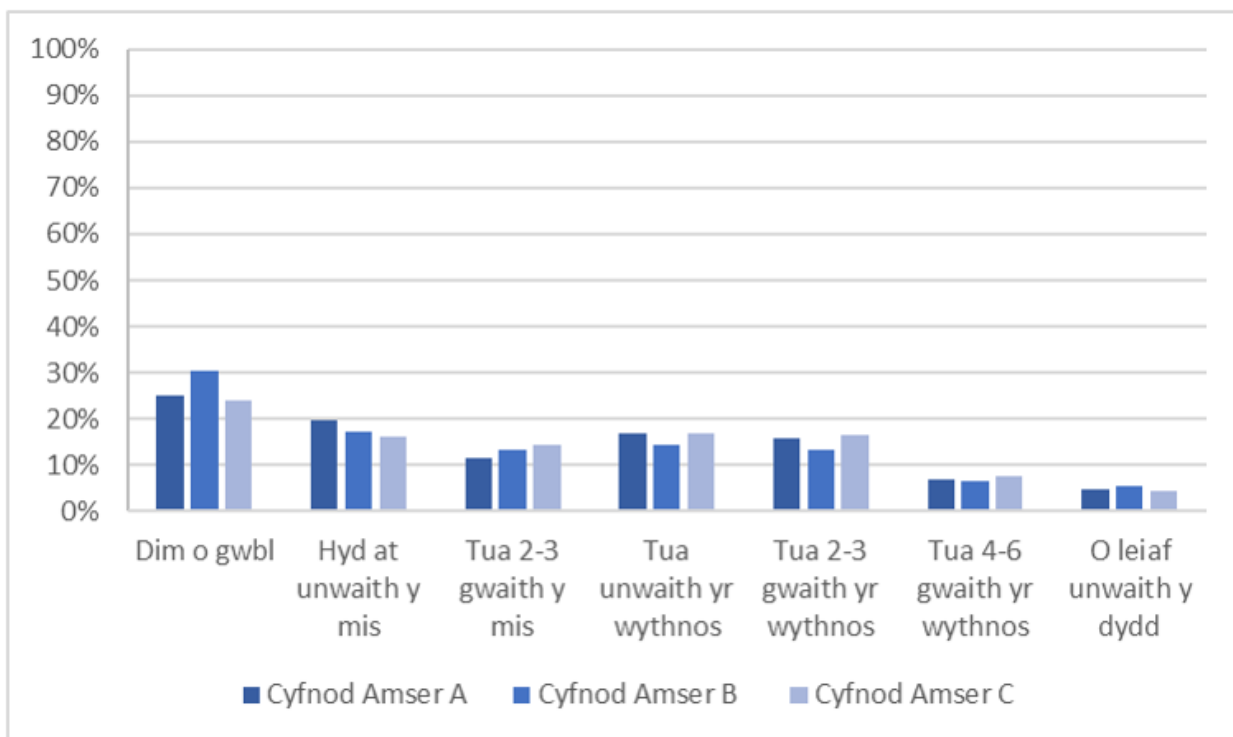
Gofynnwyd iddynt sawl gwaith y mis y maent yn gwneud y canlynol:

- bwyta bwyd sy'n cael ei dyfu'n lleol, neu fwyd tymhorol
- prynu cynhyrchion â llai o ddeunydd pacio
- prynu eitemau ail-law (gan gynnwys o lefydd fel eBay, arwerthiannau cist ceir, a siopau elusen)
- benthyg neu rentu eitemau (gan gynnwys llyfrau llyfrgell, offer, teganau etc)
- defnyddio eitem at ddiben gwahanol, yn hytrach na'i thafllu
- defnydd eitem untro er bod dewis amgen aml dro ar gael (yn wahanol i'r pum arfer arall sy'n ymddygiadau o blaid yr amgylchedd, mae hwn yn arfer amgylcheddol negyddol)

10.2 Cofnodwyd ymatebion ar raddfa saith pwynt, yn amrywio o 'dim o gwbl' i 'unwaith yr wythnos' i 'o leiaf unwaith y dydd'.

10.3 Ym mhob achos, cafwyd cynnydd sylweddol mewn ymatebion 'dim o gwbl' rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B, ac yna gostyngiad yn ystod cyfnod amser C. Gwelir hyn yn Ffigur 19, sy'n dangos sawl gwaith y mis roedd ymatebwyr yn bwyta bwyd a gafodd ei dyfu'n lleol neu fwyd tymhorol. Cyn y pandemig yn ystod cyfnod amser A, roedd 25% o ymatebwyr wedi dewis 'dim o gwbl', ac roedd y ffigur hwn wedi cynyddu i 30% yn ystod cyfnod amser B. Yn ystod cyfnod amser C, roedd cyfran yr ymatebwyr a nododd nad oeddent yn bwyta bwyd wedi'i dyfu'n lleol neu fwyd tymhorol wedi gostwng i 24%, sy'n is na'r ganran yn ystod cyfnod amser A. Mae hyn yn awgrymu gwelliant cyffredinol bychan yn nifer yr ymatebwyr sy'n bwyta bwyd wedi'i dyfu'n lleol neu fwyd tymhorol.

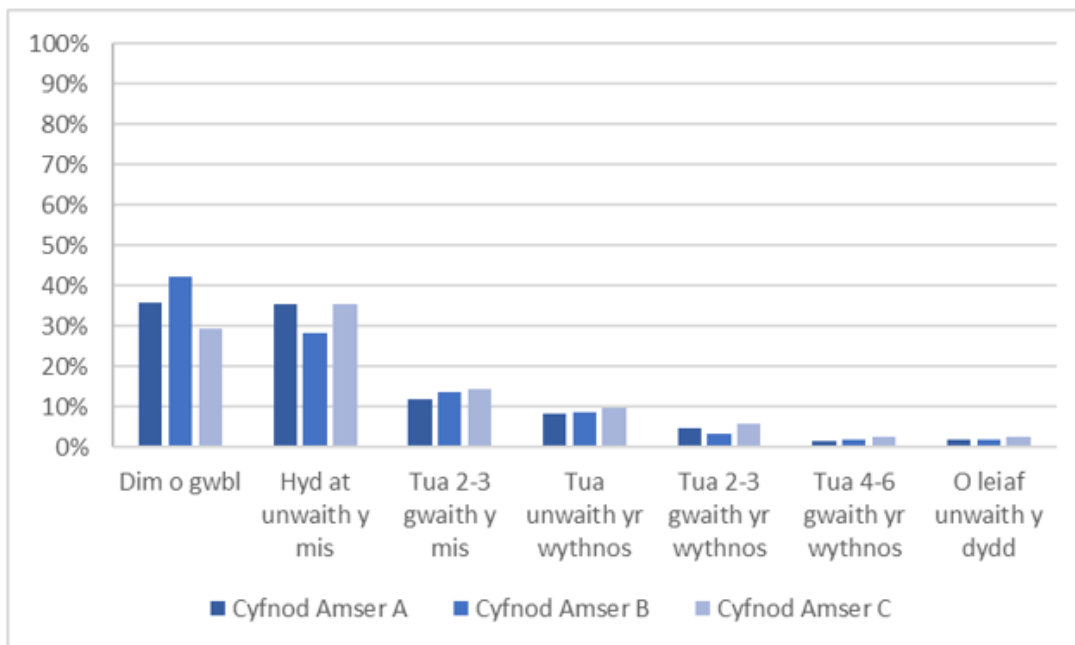
Ffigur 19: Lefelau bwyta bwyd sy'n cael ei dyfu'n lleol neu fwyd tymhorol bob mis



N= 897 (Pob cyfnod amser). Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, tua sawl gwaith y mis ydych chi'n bwyta bwyd sy'n cael ei dyfu'n lleol, neu fwyd tymhorol?

10.4 Gellir gweld patrwm tebyg mewn perthynas ag aildddefnyddio eitem yn lle ei daflu (gweler Ffigur 20). Cyn y pandemig yn ystod cyfnod amser A, dywedodd 36% o ymatebwyr nad oeddent byth yn addasu eitem at ddiben gwahanol. Cynyddodd y gyfran hon i 42% yn ystod y cyfyngiadau symud (cyfnod amser B). Yna, yn ystod cyfnod amser C, gostyngodd y gyfran i 29% (h.y. yn is na'r lefel cyn y pandemig yn ystod cyfnod amser A), ac roedd cyfran y rhai a ddewisodd yr ateb 'hyd at unwaith y mis' wedi cynyddu o 28% i 36%. Mae hyn yn awgrymu gwelliant cyffredinol yn yr arfer penodol hwn sydd o blaid yr amgylchedd.

Ffigur 20: Ymddygiadau misol o ran addasu eitem at ddiben gwahanol yn hytrach na'i thafu

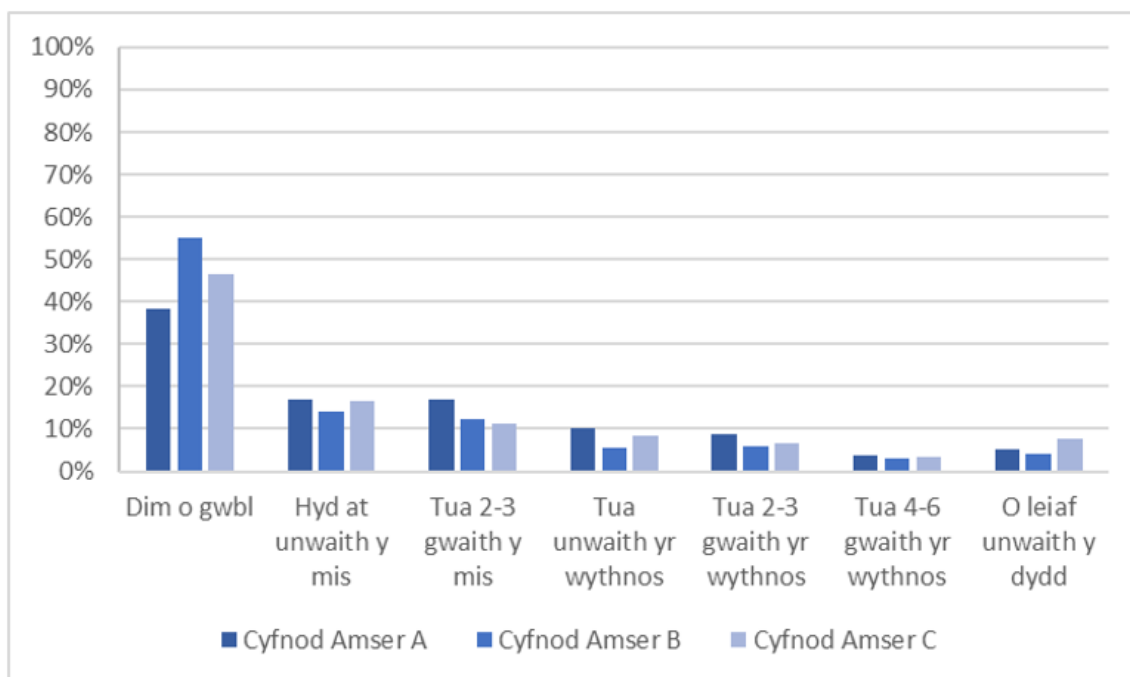


N= 897 (Pob cyfnod amser). Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, tua sawl gwaith y mis ydych chi'n addasu eitem at ddiben gwahanol, yn hytrach na'i thafu?

- 10.5 Gwelir yr un patrwm yn y data yn ymwneud â phrynu cynhyrchion â llai o ddeunydd pacio – h.y. cynnydd mewn ymatebion ‘dim o gwbl’ rhwng cyfnod amser A a chyfnod amser B, a gostyngiad cyfatebol rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C. Fodd bynnag, er bod y duedd yn debyg ar gyfer prynu eitemau ail-law a benthyg neu rentu eitemau, yn y ddau achos hyn, nid yw'r lefel yn ystod cyfnod amser C wedi dychwelyd i lefelau cyn y pandemig (cyfnod amser A) neu'n uwch. Gellir priodolir hyn i gyfyngiadau parhaus a oedd ar waith o hyd yn ystod cyfnod amser C a oedd yn cyfyngu ar gyfleoedd i fenthyg neu rentu eitemau (e.e. llyfrgelloedd cyhoeddus ar gau o hyd) neu i brynu eitemau ail-law (e.e. dim arwerthiannau cist ceir).
- 10.6 Mae'r gwrthwyneb yn wir ar gyfer y categori olaf o ymddygiadau sy'n cael ei ystyried: defnyddio eitemau untro er bod dewis amgen aml dro ar gael (gweler Ffigur 21). Cyn y pandemig (cyfnod amser A), dewisodd 38% o ymatebwyr yr ateb ‘dim o gwbl’ pan ofynnwyd iddynt sawl gwaith y mis roeddent yn defnyddio eitem untro. Yn ystod y cyfyngiadau symud (cyfnod amser B), cynyddodd y ganran hon i 55%, sy'n

welliant mawr i'w groesawu gan ei fod yn lleihau gwastraff trwy ddefnyddio llai o eitemau untro. Fodd bynnag, erbyn cyfnod amser C, roedd cyfran yr ymatebwyr a ddewisodd yr ateb 'dim o gwbl' wedi gostwng i 46%. Roedd llai o ymatebwyr yn defnyddio eitem aml dro (h.y. ddim yn eitem untro) yn ystod cyfnod amser C o'i gymharu â chyfnod amser B. Nid yw hyn yn dda i'r amgylchedd gan y byddai'n arwain at gynydd mewn lefelau gwastraff.

Ffigur 21: Defnydd misol o eitemau untro er bod dewis amgen aml dro ar gael



N= 897 (Pob cyfnod amser). Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = Ar hyn o bryd, tua sawl gwaith y mis ydych chi'n defnyddio eitem untro er bod dewis amgen aml dro ar gael e.e. cwpanau coffi, poteli dŵr, cynhyrchion misglif, bagiau siopa?

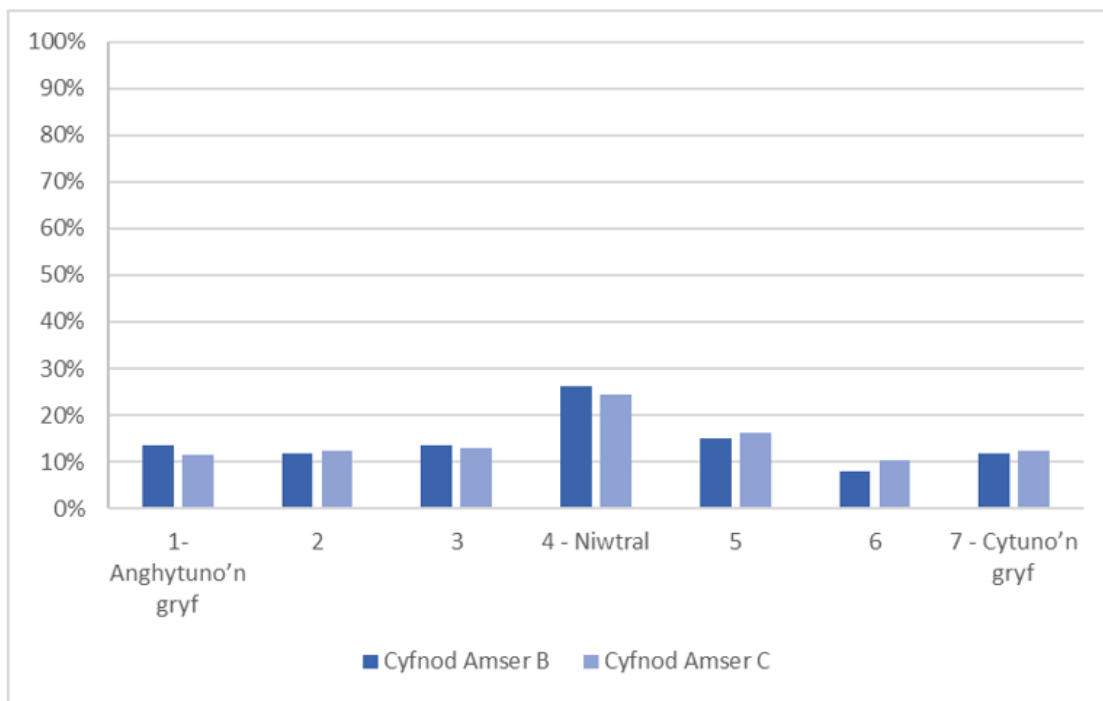
11. Canfyddiadau: Agweddau tuag at ddulliau polisi

11.1 Gofynnodd yr arolwg ddau gwestiwn i bwysu a mesur agweddau at y llywodraeth yn rhoi blaenoriaeth i'r newid yn yr hinsawdd yn ystod y cyfnod o adferiad economaidd yn dilyn y pandemig, neu'n rhoi blaenoriaeth i adferiad economaidd hyd yn oed os yw hynny'n golygu gwneud penderfyniadau sy'n ddrwg i'r amgylchedd. Roedd modd dewis ymatebion ar raddfa saith pwynt yn amrywio o 'anghytuno'n gryf' (1) i 'niwtral' (4) i 'cytuno'n gryf' (7). Gofynnodd y cwestiwn cyntaf a yw'n bwysig bod camau gweithredu'r llywodraeth yn rhoi blaenoriaeth i'r newid yn yr hinsawdd yn ystod yr adferiad economaidd.

- Yn ystod cyfnod amser B, roedd 48% o ymatebwyr yn cytuno â hyn, roedd 32% yn niwtral ac roedd 20% yn anghytuno.
- Yn ystod cyfnod amser C, roedd y canrannau hyn wedi newid ychydig: roedd 47% yn cytuno, 31% yn niwtral, a 22% yn anghytuno, sy'n awgrymu bod lefel y gefnogaeth wedi gostwng.

11.2 Roedd yr ail gwestiwn yn gofyn a ddylai'r llywodraeth ganolbwyntio ar helpu'r economi i adfer hyd yn oed os yw hynny'n golygu cymryd rhai camau sy'n ddrwg i'r amgylchedd. Mae Ffigur 22 yn dangos yr ymatebion. Yn ystod cyfnod amser B, roedd 39% o ymatebwyr yn anghytuno â'r datganiad hwn, ac roedd 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 cynyddu i 39%. Mae cyfeiriad y newidiadau canrannol yn awgrymu bod rhoi blaenoriaeth i'r newid yn yr hinsawdd yn ystod adferiad economaidd ychydig yn llai pwysig nag y bu.

Ffigur 22: Lefel y cytundeb y dylai'r llywodraeth roi blaenoriaeth i adferiad economaidd, hyd yn oed os yw'n golygu gwneud penderfyniadau sy'n ddrwg i'r amgylchedd



N= 894 (Y ddau gyfnod amser). Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno y dylai'r llywodraeth ganolbwyntio ar adferiad economaidd, hyd yn oed os yw'n golygu cymryd rhai camau sy'n ddrwg i'r amgylchedd?

12. Canfyddiadau: Llesiant

- 12.1 Fe gafodd llesiant goddrychol ymatebwyr ei fesur trwy ddefnyddio'r pedwar cwestiwn llesiant personol (ONS4) sydd wedi'u datblygu gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol fel rhan o'r rhaglen Mesur Llesiant Cenedlaethol⁸. Mae'r cwestiynau hyn yn defnyddio sgoriau rhifiadol rhwng 0 a 10 i fesur boddhad â bywyd, i ba raddau y mae bywyd yn teimlo'n werth chweil, hapusrwydd a gorbryder. Atebodd cyfranogwyr y cwestiynau hyn yn ystod cyfnod amser B a chyfnod amser C ond ni ofynnwyd iddynt ateb y cwestiynau hyn yn ôl-weithredol ar gyfer cyfnod amser A (cyn y pandemig).
- 12.2 Roedd yn ymddangos bod boddhad cyffredinol â bywyd wedi cynyddu ychydig rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C. Nododd 49% o ymatebwyr fod ganddynt lefelau boddhad uchel neu uchel iawn⁹ yn ystod cyfnod amser C, o'i gymharu â 46% yng nghyfnod amser B. Hefyd, cafwyd cynnydd yn y ganran a oedd yn teimlo bod bywyd yn werth chweil, ac roedd 54% o ymatebwyr wedi dewis y categori uchel neu uchel iawn yn ystod cyfnod amser C o'i gymharu â 50% yn ystod cyfnod amser B.
- 12.3 Mewn cyferbyniad, cafwyd gostyngiad mewn hapusrwydd rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, wrth i 51% o ymatebwyr ddewis y categori uchel neu uchel iawn yn ystod cyfnod amser C o'i gymharu â 54% yn ystod cyfnod amser B. Yn ogystal, cafwyd cynnydd mewn lefelau gorbryder¹⁰ wrth i ganran yr ymatebwyr a ddewisodd y categori gorbryder uchel gynyddu o 28% yn ystod cyfnod amser B i 34% yn ystod cyfnod amser C. Roedd nifer yr ymatebwyr yn y categori isel iawn wedi gostwng o 21% yn ystod cyfnod amser B i 18% yng nghyfnod amser C.
- 12.4 Yn ogystal â'r cwestiynau ONS4, gofynnwyd i'r ymatebwyr i ba raddau, os o gwbl, roedd y pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau cysylltiedig wedi achosi straen iddynt. Fel y gwelir yn Ffigur 23 isod, roedd y dewisiadau ymateb yn amrywio o 'llawer iawn o straen' i 'dim straen o gwbl'. Yn ystod cyfnod amser B, roedd 22% o ymatebwyr

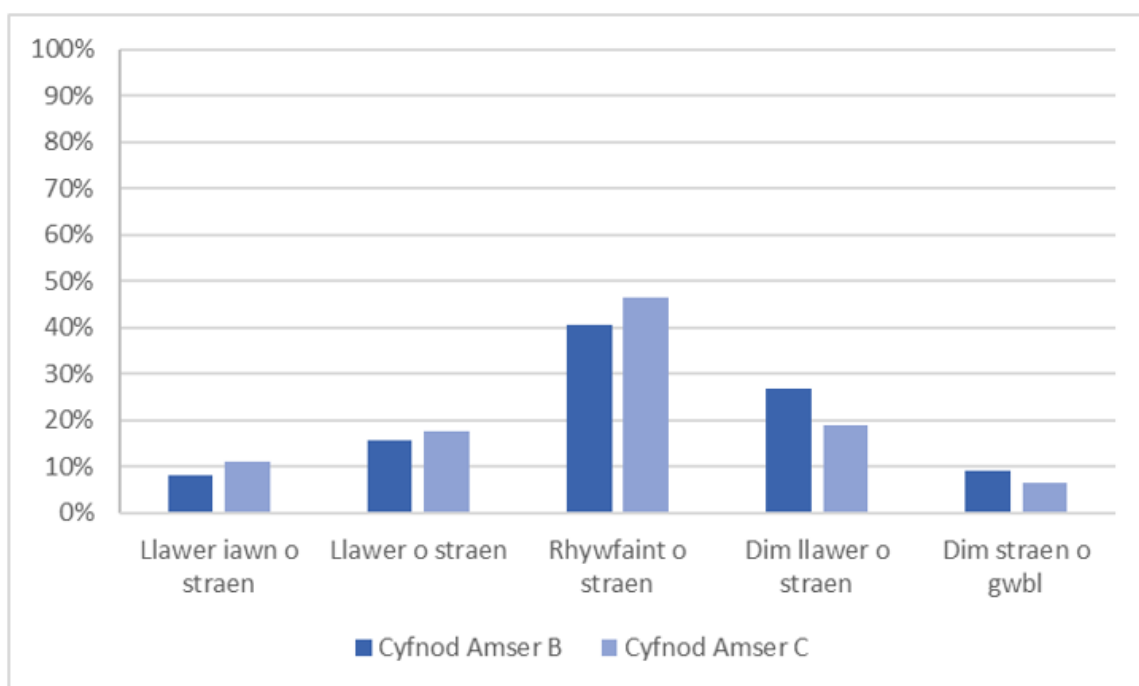
⁸ Mae'r manylion ar gael yma: [Personal well-being user guidance - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](https://ons.gov.uk/personal-well-being-user-guidance) (cyrchwyd 22 Ionawr 2021)

⁹ Yn ôl yr arferiad adrodd ar gyfer mesurau boddhad â bywyd, bywyd gwerth chweil, a hapusrwydd ONS4, mae sgoriau 0-4 yn isel, 5-6 yn ganolig, 7-8 yn uchel, a 9-10 yn uchel iawn.

¹⁰ Yn ôl yr arferiad adrodd ar gyfer mesur gorbryder ONS, mae sgoriau 0-1 yn isel iawn, 2-3 yn isel, 4-5 yn ganolig, a 6-10 yn uchel.

wedi dewis yr opsiynau 'llawer iawn o straen' neu 'lawer o straen', ac roedd y ganran hon wedi cynyddu i 28% erbyn cyfnod amser C sy'n awgrymu bod ymatebwyr yn profi mwy o straen yn sgil pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau cysylltiedig wrth i amser fynd rhagddo.

Ffigur 23: Newidiadau mewn profiad goddrychol o straen sy'n gysylltiedig â'r pandemig coronafeirws a'r mesurau i'w reoli



N= 897 (Y ddau gyfnod amser). Sylfaen = Pob ymatebydd. Cwestiwn yr Arolwg = I ba raddau, os o gwbl, y mae'r pandemig coronafeirws a'r cyfyngiadau i fynd i'r afael ag ef wedi achosi straen i chi?

13. Canfyddiadau: Parhau ag ymddygiadau ar ôl codi'r cyfyngiadau

13.1 Yn ogystal â'r cwestiynau ag ymateb categori sefydlog, roedd bocs testun rhydd wedi'i gynnwys hefyd. Gofynnwyd i gyfranogwyr yn y ddwy don nodi pa agweddau, ar eu ffordd o fyw neu eu hymddygiadau, os o gwbl, a oedd wedi newid ers cyflwyno'r cyfyngiadau COVID-19 y byddent yn hoffi eu cadw ar ôl codi'r cyfyngiadau. Dadansoddwyd yr ymatebion mewn ffordd ansoddol a'u dosbarthu'n gategorïau:

- Dydy'r cyfyngiadau symud ddim wedi achosi unrhyw newid sylweddol i fy mywyd
- Dydw i ddim eisiau cadw unrhyw agwedd ar fy ffordd o fyw yn ystod y cyfyngiadau symud, ac rwyf am ddychwelyd i'm ffordd o fyw flaenorol
- Gweithio gartref
- Teithio llai
- Newidiadau i diet ac ymddygiadau bwyta
- Newidiadau i ymddygiadau ymarfer corff
- Ymddygiadau siopa
- Treulio mwy o amser yn yr awyr agored
- Treulio mwy o amser ar hobiau
- Gweithio llai o oriau a chael mwy o amser rhydd
- Defnyddio technolegau rhithwir (e.e. Zoom neu Skype) yn amlach
- Mwy o amser gyda'r teulu, mwy o gysylltiad â ffrindiau a mwy o gyfranogiad cymunedol
- Lleihau gwastraff
- Mwy o ochelgarwch a bwriad i gadw pellter cymdeithasol

13.2 Yn y crynodeb canlynol o'r sylwadau, mae'r canrannau a nodir yn cyfeirio at gyfran yr 898 o ymatebwyr yn y ddwy don a gyflwynodd yr ymateb penodol; roedd rhai ymatebwyr wedi rhoi atebion sawl rhan, felly bydd y cyfansymiau cyffredinol yn fwy na 100%.

13.3 Yn ystod cyfnod amser B, ni wnaeth bron i draean o'r ymatebwyr (29%) wneud unrhyw sylw, neu fe wnaethant nodi nad oeddent am gadw unrhyw agwedd ar eu

ffordd o fyw neu ymddygiadau ar ôl y pandemig. Dywedodd 3% eu bod yn awyddus iawn i weld bywyd yn dychwelyd i'r hen drefn arferol. Roedd y canrannau hyn yn debyg iawn yn ystod cyfnod amser C, sef 31% a 3% yn y drefn honno. Dywedodd 4% o ymatebwyr yn ystod cyfnod amser B a chyfnod amser C nad oedd y cyfyngiadau wedi effeithio llawer iawn ar eu bywydau. Roedd y categori mwyaf o ymatebion yn ymwneud â newidiadau mewn arferion ymarfer corff, yn enwedig awydd i barhau i wneud mwy o ymarfer corff ar ôl dechrau gwneud hynny yn ystod eu hamser rhydd ychwanegol: cyfeiriodd 11% yn ystod cyfnod amser B a 12% yn ystod cyfnod amser C at y mater hwn, gyda hanner ohonynt yn cyfeirio at gerdded yn benodol. Yn ogystal â'r ymatebion yn pwysleisio gwerth ymarfer corff, cyfeiriodd 4% o ymatebwyr yn ystod cyfnod amser B at eu pleser newydd o dreulio amser yn yr awyr agored, yn enwedig wrth ymwneud â byd natur. Yn ystod cyfnod amser C, roedd y ganran hon wedi gostwng i 2%, a allai adlewyrchu'r ffaith bod yr ymatebion wedi'u casglu ym mis Tachwedd.

- 13.4 Yn ystod y ddau gyfnod amser, cyfeiriodd ychydig dros 1% o ymatebwyr yn benodol at y ffaith eu bod yn fwy ymwybodol o'r amgylchedd ac yn awyddus i fyw yn fwy gwyrdd o ganlyniad i'r pandemig.
- 13.5 Yn ystod cyfnod amser B, dywedodd 8% o ymatebwyr y byddent yn hoffi parhau i dreulio mwy o amser ar hobiau, ond roedd y ganran hon wedi gostwng i 4% yng nghyfnod amser C. Roedd hanner yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod eisiau treulio mwy o amser ar hobiau yn ystod cyfnod amser B wedi cyfeirio at arddio yn benodol, ond roedd y ganran hon wedi gostwng i lai na chwarter yn ystod cyfnod amser C, sy'n debygol o fod yn effaith dymhorol yn rhannol.
- 13.6 Yn ogystal, dywedodd 6% o ymatebwyr a oedd wedi nodi bod y cyfyngiadau symud wedi golygu eu bod yn byw bywyd tawelach a llai prysur yn ystod cyfnod amser B eu bod yn dymuno cadw'r agwedd 'amser rhydd' ar eu bywydau yn y dyfodol. Roedd y ganran hon wedi gostwng ychydig i 4% yn ystod cyfnod amser C. Yn ystod cyfnod amser B, mynegodd 5% awydd i leihau eu hamser teithio, gyda sawl un yn nodi awydd i ddefnyddio eu car yn llai aml, naill ai drwy leihau nifer eu teithiau neu drwy newid i gerdded neu feicio. Dywedodd llai na hanner y cant o ymatebwyr eu bod eisiau dychwelyd i deithio'n amlach, ac roedd yr ymateb hwn yng nghyd-destun

cael gwyliau dramor yn bennaf. Fodd bynnag, cafwyd gwahaniaeth sylweddol yn ystod cyfnod amser C: cyfeiriodd 7% at deithio yn benodol ond yn ystod cyfnod amser C dim ond dwy ran o dair (68%) o'r ymatebwyr hyn a nododd fwriad i barhau i deithio'n llai aml, gyda'r traean arall (32%) yn gobeithio dychwelyd at batrymau teithio blaenorol, a'r rhan fwyaf yn dweud eu bod yn awyddus i fynd ar wyliau. Eto, er y gallai hyn amlygu elfen o flinder â'r cyfyngiadau, mae'n bosibl bod effaith dymhorol ar waith, o ystyried bod data cyfnod amser C wedi'i gasglu ym mis Tachwedd pan oedd gwyliau yn yr haul yn syniad deniadol.

- 13.7 Yn ystod cyfnod amser B, roedd nifer o ymatebwyr (7%) eisiau gweithio gartref ar ôl codi'r cyfyngiadau symud, gyda rhai yn cyfeirio'n benodol at y ffaith bod gweithio gartref yn gyfle iddynt dreulio mwy o amser gyda'u teuluoedd. Roedd yr awydd i weithio gartref hyd yn oed yn gryfach yn ystod cyfnod amser C, gyda'r gyfran yn cynyddu i 10%. Roedd y broses o wella sgiliau TG er mwyn goresgyn teimladau ynysig oherwydd cyfyngiadau COVID-19 neu er mwyn gweithio gartref yn cael ei hystyried yn fantais gan rai ymatebwyr. Dywedodd 2.3% o ymatebwyr yn ystod cyfnod amser B eu bod eisiau parhau i ddefnyddio fideoalwadau i gysylltu â ffrindiau ac aelodau'r teulu, a defnyddio'r technolegau hyn at ddibenion mwy ymarferol fel cyfathrebu â meddygon teulu, nyrsys ac arbenigwyr iechyd. Cynyddodd y ganran hon ychydig i 2.6%¹¹ yn ystod cyfnod amser C.
- 13.8 Roedd yn ymddangos y byddai'r defnydd o TG yn dylanwadu ar arferion siopa unigolion yn y dyfodol. O'r 8% o ymatebwyr a gyfeiriodd at newidiadau i'w harferion siopa fel agwedd y byddent yn hoffi ei chadw yn ystod cyfnod amser B, dywedodd un o bob pump eu bod eisiau parhau â'u harferion 'clicio a chasglu' a siopa ar-lein. Dywedodd ymatebwyr eraill iddynt sylweddoli eu bod wedi byw bywyd rhy brynwriaethol yn y gorffennol a'u bod yn awyddus i barhau â'u hagwedd fwy darbodus at siopa yn y dyfodol. Rhoddwyd mwy o sylw i siopa yn ystod cyfnod amser C (cyfeiriodd 9% o ymatebwyr at yr agwedd hon), ac roedd chwarter ohonynt yn bwriadu gwneud mwy o siopa ar-lein, yn enwedig siopa bwyd.

¹¹ Er mwyn disgrifio'r newid rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C yn fwy cywir, mae ffigurau wedi'u nodi i un lle degol.

- 13.9 Yn ystod cyfnod amser B, dywedodd 5% o ymatebwyr fod eu harferion bwyta wedi gwella, a'u bod yn bwriadu parhau â'r newid hwn drwy goginio mwy o fwyd ffres, dibynnu llai ar brydau parod a phrynu llai o brydau tecawé. Nododd sawl ymatebydd eu bod yn bwriadu parhau i yfed llai o alcohol. Roedd llai o ymatebwyr wedi cyfeirio at wella arferion bwyta yn ystod cyfnod amser C, gyda'r gyfran yn gostwng ychydig i 4%. Un testun pryder oedd y ganran gymharol fawr (5% yn ystod cyfnod amser B) a nododd fod y cyfyngiadau wedi cynyddu eu pryderon am gael cyswllt â phobl eraill. Nododd rhai sylwadau fod unigolion yn awyddus i barhau i leihau eu lefelau rhyngweithio cymdeithasol a pharhau i fyw gyda mesurau diogelwch megis gwisgo gorchuddion wyneb; erbyn cyfnod amser C roedd 8% o ymatebwyr yn mynegi'r pryderon hyn.
- 13.10 Roedd yr holiadur yn ymwneud â chyfnod amser C yn cynnwys ail focs testun rhydd yn gofyn i ymatebwyr gofnodi beth roeddent yn edrych ymlaen ato yn fwy na dim ar ôl i'r cyfyngiadau COVID-19 ddod i ben. Yn y grwpiau o sylwadau isod, mae canrannau yn cyfeirio at gyfran yr 898 o ymatebwyr a gyflwynodd yr ymateb penodol hwnnw; roedd rhai ymatebwyr wedi cyflwyno atebion sawl rhan, felly bydd y cyfansymiau cyffredinol yn fwy na 100%.
- 13.11 Diolch i ddadansoddiad ansoddol, roedd modd dosbarthu'r ymatebion yn ddeg categori:
- Cyfarfod â'r teulu a ffrindiau (41%)
 - Teithio/mynd ar wyliau (24%)
 - Mynd allan i dafarndai, bwyta, y theatr etc (16%)
 - Ailddechrau gweithgareddau a gafodd eu hatal (16%)
 - Adennill rhyddid a gallu mynd allan i'r awyr agored yn amlach (8%)
 - Ddim yn edrych ymlaen at unrhyw beth yn benodol (5%)
 - Dileu'r gofyniad i wisgo gorchudd wyneb etc (5%)
 - Siopa (3%)
 - Dychwelyd i'r gwaith (1%)
 - Mynychu apwyntiadau meddygol/cael triniaeth a ohiriwyd (0.7%)

13.12 Roedd y categori mwyaf o ymatebion o bell ffordd yn ymwneud â chyfarfod ag aelodau'r teulu a ffrindiau, gyda 41% o ymatebwyr yn cyfeirio at hyn. Roedd un ar bymtheg y cant o ymatebwyr yn edrych ymlaen at ailddechrau eu bywydau cymdeithasol a mynd allan eto i dafarndai, bwytai, y theatr etc. Cyfeiriodd 7% o ymatebwyr at awydd i ddychwelyd i hobiau a gweithgareddau a oedd wedi'u hatal ar y pryd, fel mynd i'r eglwys neu gymryd rhan mewn chwaraeon. Dim ond 5% o ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent yn edrych ymlaen at unrhyw beth yn benodol ar ôl codi'r cyfyngiadau. Mewn cyferbyniad â'r 4% o ymatebwyr yn ystod cyfnod amser C a ddywedodd eu bod am barhau i deithio'n llai aml ar ôl codi'r cyfyngiadau, roedd 25% eisiau teithio yn amlach, yn enwedig mynd ar wyliau – rhai yn y DU a rhai tramor. O safbwynt y duedd i fod yn fwy gochelgar o gyswllt cymdeithasol y cyfeiriwyd ati yn gynharach, roedd 5% o ymatebwyr yn edrych ymlaen at ddileu'r angen i wisgo gorchudd wyneb a dileu cyfyngiadau eraill, gydag 8% arall yn awyddus i adennill eu rhyddid a mentro ymhellach yn yr awyr agored yn benodol. Er bod tua 3% o ymatebwyr wedi dweud yn eu hateb i'r cwestiwn blaenorol eu bod yn awyddus i barhau i siopa yn llai aml, roedd 3% yn edrych ymlaen at allu pori neu siopa mewn siopau ffisegol yn hytrach nag ar-lein. Yn ogystal, roedd 1% yn edrych ymlaen at ddychwelyd i'r gwaith a 0.7% yn awyddus i fynd i'r afael â phroblemau meddygol.

14. Casgliadau

- 14.1 Roedd yr arolwg hwn yn ystyried ystod o ymddygiadau sy'n cael effaith ar yr amgylchedd a newid yn yr hinsawdd. Mae'r canfyddiadau yn dangos yn glir bod y pandemig COVID-19 wedi cael effaith fawr ar ymddygiadau unigolion. Roedd y rhan fwyaf o'r mathau o ymddygiadau wedi dechrau dychwelyd i lefelau cyn y cyfyngiadau symud erbyn cyfnod amser C.

Trafnidiaeth

- 14.2 Cafwyd gostyngiad mawr yn nifer y bobl yn cymudo i'r gwaith pan gyflwynwyd y cyfyngiadau yn ystod cyfnod amser B. Roedd y rhai a oedd yn parhau i deithio i'r gwaith yn debygol o ddefnyddio'r car, tra bod nifer y rhai yn rhannu ceir neu'n defnyddio'r trê'n wedi gostwng. Roedd y defnydd o fysiau'n ddigyfnewid. Roedd y cyfrannau ar gyfer pob dull teithio yn parhau i fod yn debyg iawn yn ystod cyfnod amser C. Wrth ystyried bwriadau yn y dyfodol a allai effeithio ar deithio, nid oedd awgrym sylweddol y byddai cynnydd mawr mewn gweithio gartref ar ôl codi'r cyfyngiadau: roedd cyfran y bobl a oedd yn bwriadu gweithio gartref ychydig yn fwy neu lawer yn fwy na chyn y cyfyngiadau symud yn aros yn sefydlog. Fodd bynnag, roedd cyfran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwriadu defnyddio technolegau rhithwir ar gyfer cyfarfodydd yn llai aml nag yr oeddent cyn y cyfyngiadau symud wedi lleihau rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, sy'n awgrymu bod ymatebwyr yn llai gwrthwynebus i ddefnyddio'r technolegau hyn. Mae'r canfyddiadau yn awgrymu cynnydd bychan rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C o ran y bwriad i ddefnyddio technoleg rithiol ar gyfer apwyntiadau meddyg teulu. Fodd bynnag, roedd llai o awydd i ddefnyddio technolegau rhithwir ar gyfer cyfarfodydd cymdeithasol, ac roedd y gyfran a oedd yn bwriadu cael cyfarfodydd rhithwir ag aelodau'r teulu a ffrindiau yn amlach na chyn y cyfyngiadau symud wedi gostwng rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C.
- 14.3 Cafwyd gostyngiad yn nifer y bobl a ddywedodd y byddent yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn llai aml ar ôl dileu'r cyfyngiadau rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C. Mae'n bosibl bod hyn yn adlewyrchu dileu'r cyfarwyddyd 'teithiau hanfodol yn unig' ar gyfer trafndiaeth gyhoeddus, neu'n deillio o'r ffaith bod pobl yn poeni llai am ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus ar y pryd. Cafwyd gostyngiad hefyd yng

nghyfran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn bwriadu hedfan yn llai aml rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C ynghyd â chynnydd yn y gyfran sy'n bwriadu hedfan mwy neu'r un faint ag yn y cyfnod cyn y cyfyngiadau symud. Gellid priodoli hyn i flinder cynyddol â chyfyngiadau'r pandemig ac awydd i adael y DU am gyfnod. O safbwynt newidiadau manteisiol posibl i'r amgylchedd yn y dyfodol y gofynnwyd i'r ymatebwyr amdanynt yng nghyfnod amser C, dywedodd bron i chwarter yr ymatebwyr eu bod yn bwriadu teithio yn llai aml nag y gwnaethant cyn y cyfyngiadau symud (o'i gymharu ag 11% a ddywedodd y byddant yn gyrru yn amlach), tra bod 28% yn bwriadu cerdded yn amlach, ac 8% yn bwriadu beicio yn amlach.

- 14.4 Cafwyd cefnogaeth glir i'r syniad o gynyddu lle ar gyfer cerdded a beicio mewn trefi a dinasoedd drwy leihau lle ar gyfer ceir a faniau, ac roedd cefnogaeth hyd yn oed yn gryfach i'r syniad o annog pobl i weithio gartref os oes modd. O'r ymatebwyr a ddywedodd fod mesurau wedi'u cyflwyno yn eu hardal i gynyddu lle ar gyfer cerdded/beicio, roedd bron i dri chwarter yn credu y dylid cadw mesurau o'r fath.

Bwyd a Diet

- 14.5 Roedd gostyngiad yn nifer y bobl yn gwneud eu siopa wythnosol mewn archfarchnad fawr, a chynnydd yng nghyfran y bobl yn gwneud eu siopa bwyd ar-lein yn ystod cyfnod amser B (o'i gymharu â chyfnod amser A). Roedd y newid yn y cyfrannau yn ystod cyfnod amser C yn gymharol fach.
- 14.6 O safbwynt dewisiadau dietegol, roedd pobl yn bwyta cig coch yn llai aml yn ystod cyfnod amser B nag yng nghyfnod amser A. Fodd bynnag, fe gafodd y newid ei wrthdroi yng nghyfnod amser C wrth i bobl fwyta cig coch yn amlach nag yn ystod cyfnod amser B, er nad oedd cyfran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta cig coch bob dydd wedi dychwelyd i'r un lefelau ag yng nghyfnod amser A.
- 14.7 Cafwyd gostyngiad mewn lefelau bwyta cig gwyn yn ystod cyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A. Roedd cyfradd bwyta cig gwyn hefyd yn is yng nghyfnod amser C nag yr oedd cyn y pandemig COVID-19. Roedd lefelau bwyta pysgod a bwyd môr yn gymharol sefydlog yn ystod y tri chyfnod amser.

- 14.8 Nid oedd unrhyw newidiadau sylweddol mewn lefelau gwastraff bwyd rhwng unrhyw un o'r cyfnodau amser, er bod y gostyngiad yng nghyfran y bobl a nododd nad oeddent yn gwastraffu unrhyw fara neu laeth yn ystod cyfnod amser C yn awgrymu y gallai lefelau gwastraff fod ar gynnydd eto.

Gwariant defnyddwyr

- 14.9 Cafwyd gostyngiad sylweddol yng nghyfran yr ymatebwyr a oedd yn prynu bwyd o fwytai, ffreuturau a siopau tecawê yng nghyfnod amser B, o'i gymharu â chyfnod amser A. Cynyddodd hyn i raddau yng nghyfnod amser C ond roedd ymhell o lefelau gwariant cyn y pandemig. Roedd lleihad bychan hefyd yn nifer y bobl a brynodd eitemau mawr neu ddrud yn ystod cyfnod amser B o'i gymharu â chyfnod amser A, ond roedd y canrannau wedi dychwelyd i lefelau cyn y cyfyngiadau symud, neu'n rhagori arnynt, erbyn cyfnod amser C. Nodwyd gostyngiad mawr mewn gwariant ar ddillad ac esgidiau yn ystod cyfnod amser B, ac er bod y newid hwn yn dechrau gwrthdroi erbyn cyfnod amser C, roedd lefelau gwariant yn parhau i fod yn is na chyn yr achosion o goronafeirws yn ystod cyfnod amser A. Nid oedd y newidiadau mewn gwariant ar gategoriâu eraill – cynhyrchion iechyd, harddwch a thwtio; contractau ffôn, teledu a'r rhyngwrwyd; ac anifeiliaid anwes a bwyd anifeiliaid anwes – mor amlwg.

Defnyddio ynni yn y cartref

- 14.10 Yn ystod cyfnod amser B, roedd pobl yn diffodd goleuadau a theclynnau yn amlach nag yng nghyfnod amser A. Yng nghyfnod amser C roedd lleihad yng nghyfran y bobl a ddywedodd eu bod yn diffodd y goleuadau bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser.
- 14.11 Hefyd, mewn perthynas â defnyddio ynni, cafwyd cynnydd mewn lefelau pryderon am allu talu biliau ynni yn ystod cyfnod amser C o'i gymharu â chyfnod amser B. Dylid nodi y gallai effaith dymhorol fod yn berthnasol yn y cyswllt hwn, gan fod data cyfnod amser C wedi'i gasglu ym mis Tachwedd pan fydd defnydd o ynni yn cynyddu'n naturiol oherwydd yr angen i wresogi tai a defnyddio goleuadau artiffisial.
- 14.12 O safbwynt y technolegau sy'n ceisio gwella effeithlonrwydd ynni neu leihau'r defnydd o adnoddau, cafwyd cynnydd rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C

naill ai yn nifer y bobl a oedd wedi gosod, neu'n ystyried gosod, deunydd inswleiddio yn yr atig/muriau, mesuryddion clyfar, a systemau ynni adnewyddadwy, ac wedi prynu neu'n ystyried prynu ceir trydan neu hybrid.

- 14.13 Gofynnwyd i ymatebwyr sawl gwaith yr wythnos maen nhw'n cael bath a chawod, ac am faint o amser maen nhw'n aros yn y gawod. Roedd y data a gasglwyd yn ystod cyfnod amser B wedi dangos gostyngiad o ran sawl gwaith roedd pobl yn cael bath a chawod o'i gymharu â chyfnod amser A. Roedd cymedr sawl gwaith yr wythnos yr oedd pobl yn cael bath a chawod yr un fath ag yng nghyfnod amser C, sy'n dangos bod y newidiadau hyn wedi parhau. Newid bychan oedd yn y cyfnod amser yr oedd ymatebwyr yn ei dreulio yn y gawod ar draws y cyfnodau amser.

Hamdden

- 14.14 Mewn perthynas â gweithgareddau hamdden, cafwyd cynnydd mawr yn yr amser a dreuliwyd yn garddio yn ystod cyfnod amser B. Cafwyd gostyngiad sylweddol mewn ymweliadau â manau awyr agored lleol yn ystod cyfnod amser B, sydd i'w briodoli i'r cyfyngiadau symud. Fodd bynnag, roedd hyn yn dechrau gwrthdroi yn ystod cyfnod amser C er gwaethaf y tywydd gwaeth a ragwelwyd ym mis Tachwedd. Fel y gellid disgwyl, cafwyd gostyngiad yn yr amser roedd pobl yn ei neilltuo ar gyfer siopa am eitemau nad oeddent yn eitemau bwyd yn ystod cyfnod amser B; er bod y newid hwn wedi gwrthdroi yn ystod cyfnod amser C, roedd cyfanswm yr amser a dreuliwyd ar y gweithgaredd hwn yn parhau i fod yn is na'r lefelau cyn y pandemig COVID-19. Roedd lefelau amser yn ymgymryd â hobiau creadigol dan do yn ystod cyfnod amser B wedi cynyddu ychydig, ac roedd y cynnydd hwn wedi cynyddu ychydig eto yn ystod cyfnod amser C. Yn ogystal, cafwyd cynnydd yn yr amser a dreuliwyd yn coginio bwyd ffres yn ystod cyfnod amser B ond roedd hyn wedi gostwng erbyn cyfnod amser C. Roedd ymatebwyr yn dal i goginio bwyd ffres mwy yng nghyfnod amser C nag yr oeddent cyn y pandemig.

Ymddygiadau o blaid yr amgylchedd

- 14.15 Mewn cyfres o gwestiynau yn archwilio ymddygiadau o blaid yr amgylchedd – bwyta bwyd wedi'i dyfu'n lleol neu fwyd tymhorol, prynu cynhyrchion â llai o ddeunydd pacio, prynu eitemau ail-law, benthyg neu rentu eitemau, addasu eitem at ddefnydd gwahanol, a defnyddio eitem untro er bod dewis amgen aml dro ar gael (y

gwrthwyneb i ymddygiadau o blaid yr amgylchedd) – gwelwyd patrymau tebyg iawn yn y canlyniadau cyffredinol. Roedd yr holl ymatebion wedi amlygu gostyngiad sylweddol mewn ymddygiadau o blaid yr amgylchedd rhwng lefelau cyn y pandemig yn ystod cyfnod amser A a chyfnod amser B (ac eithrio ar gyfer eitemau untro lle'r oedd yr un patrwm data yn dangos cynnydd mewn ymddygiadau o blaid yr amgylchedd). Fodd bynnag, roedd y newid wedi gwrthdroi rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C, wrth i'r cyfrannau ddychwelyd i lefelau tebyg iawn i'r lefelau cyn COVID, rhai ychydig yn uwch a rhai ychydig yn is.

Safbwyntiau ar faterion amgylcheddol a chymdeithasol

- 14.16 Gofynnwyd i ymatebwyr i ba raddau roeddent yn poeni am faterion amgylcheddol a chymdeithasol amrywiol. Yn ystod cyfnod amser B, COVID-19 oedd yn achosi'r pryder mwyaf, wedyn dinistrio byd natur a bywyd gwyllt, llygredd plastig, a newid yn yr hinsawdd. Roedd y pedwar pwnc yn parhau i fod ar frig y tabl yn ystod cyfnod amser C, ond roedd dinistrio byd natur, bywyd gwyllt a bioamrywiaeth wedi disodli COVID-19 fel y pwnc a oedd yn peri'r pryder mwyaf.
- 14.17 Pan ofynnwyd i ymatebwyr a yw'n bwysig bod camau'r llywodraeth yn rhoi blaenoriaeth i newid yn yr hinsawdd wrth adfer yr economi yn dilyn y pandemig, roedd bron i hanner ohonynt yn cytuno. Yn ystod cyfnod amser C, roedd y canrannau hyn wedi newid ychydig i awgrymu bod ychydig yn llai o gefnogaeth ar gyfer hyn nag yn flaenorol. Mewn ymateb i ail gwestiwn yn gofyn a ddylai'r llywodraeth ganolbwyntio ar helpu'r economi i adfer fel prif nod, hyd yn oed os yw hynny'n golygu cymryd rhai camau sy'n ddrwg i'r amgylchedd, roedd 39% o ymatebwyr yn anghytuno â'r datganiad hwn yn ystod cyfnod amser B, 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 cynyddu i 39%. Gallai'r newid cyffredinol hwn o anghytuno i gytuno adlewyrchu pryder cynyddol pobl am yr economi wrth i'r pandemig barhau.

Llesiant

- 14.18 Ar gyfer mesurau llesiant, roedd cynnydd mewn perthynas â boddhad â bywyd a'r graddau y mae pethau mewn bywyd yn teimlo'n werth chweil rhwng cyfnod amser B a chyfnod amser C. Fodd bynnag, nodwyd gostyngiad mewn lefelau hapusrwydd, a

chynnydd mewn gorbryder a straen. Roedd canfyddiadau hefyd yn awgrymu bod ymatebwyr yn teimlo bod y pandemig COVID-19 yn achosi mwy o straen yng nghyfnod amser C nag yng nghyfnod amser B. Nid yw'r canfyddiadau hyn yn peri syndod, oherwydd ar adeg cyflwyno'r ymatebion yn ystod cyfnod amser C, roeddem wedi cyrraedd wythfed mis y pandemig, ac roedd yr ymatebwyr newydd wynebu cyfnod o gyfyngiadau llymach oherwydd y cyfnod atal byr.

- 14.19 Yn gyffredinol, roedd cyflwyno'r cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud i fynd i'r afael â COVID-19 wedi arwain at newidiadau mewn sawl agwedd ar ymddygiadau gan gynnwys trefniadau teithio a gweithio, arferion siopa a defnyddio ynni. Mewn rhai achosion, roedd y newidiadau hyn wedi para yn ystod cyfnod amser C, ond roedd patrymau ymddygiadau eraill wedi dechrau dychwelyd i lefelau cyn y pandemig. Roedd patrymau ymddygiadau y tybiwyd eu bod yn dda i'r amgylchedd yn gymysg. Roedd yn ymddangos bod gostyngiad yn y defnydd o declynnau a dŵr o'i gymharu â'r cyfnod cyn y pandemig wedi parhau. Ar y llaw arall, roedd yn ymddangos bod ymddygiadau o blaid yr amgylchedd a nodwyd gan unigolion wedi gostwng yn ystod cyfnod amser B cyn dychwelyd i lefelau cyn y pandemig yn ystod cyfnod amser C. Er bod rhai cyfranogwyr yn foddlon parhau i ddefnyddio technolegau rhithwir ar ôl y pandemig, i lawer nid oedd yr agwedd hon yn rhywbeth roeddent am ei barhau gyda ffrindiau ac aelodau'r teulu. Gan amlaf, roedd cyfranogwyr yn edrych ymlaen at gyfarfod â ffrindiau ac aelodau'r teulu unwaith eto ar ôl codi'r cyfyngiadau.

Atodiad A – Arolygon ffordd o fyw COVID-19

Arolwg ffordd o fyw COVID-19 – cam 1

Gwybodaeth

Diolch am eich diddordeb yn yr astudiaeth hon. Darllenwch y wybodaeth isod i ddysgu mwy am beth sydd angen ei wneud.

Diben y gwaith ymchwil

Mae'r arolwg hwn yn archwilio sut mae agweddau ac ymddygiadau yn datblygu dros amser, yn benodol cyn, yn ystod ac ar ôl coronafeirws (COVID-19). Bydd adroddiad yn cael ei lunio drwy ddefnyddio'r data a gasglwyd er mwyn llywio gwaith timau polisi Llywodraeth Cymru yn ymwneud â sut mae ymddygiadau wedi newid yn ystod y cyfyngiadau symud.

Beth sydd angen ei wneud i gymryd rhan

Gofynnir cyfres o gwestiynau am eich ffordd o fyw a'ch agweddau at faterion cymdeithasol. Nid oes angen unrhyw wybodaeth arbennig arnoch i gwblhau'r arolwg. Mae'ch cyfranogiad yn gwbl wirfoddol, nid oes angen i chi ateb pob cwestiwn os nad ydych am wneud, a gallwch dynnu yn ôl o'r astudiaeth ar unrhyw adeg.

Noder:

Dylech chi allu cwblhau'r arolwg mewn tua 17 munud, a bydd eich Cyfrif YouGov yn derbyn 50 o bwyntiau am gwblhau'r arolwg.

Rhaid i chi fyw yng Nghymru a bod yn 18 oed neu'n hŷn i gymryd rhan yn yr astudiaeth hon.

Bydd opsiwn ar gael i gymryd rhan yn ail ran yr arolwg hwn ymhen ychydig fisoedd.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am y gwaith ymchwil hwn, mae croeso i chi gysylltu ag unrhyw un o'r ymchwilwyr sy'n ymwneud â'r prosiect trwy ddefnyddio'r manylion cyswllt isod.

Eich data

Bydd y wybodaeth sy'n cael ei darparu gennych yn yr arolwg yn cael ei chadw yn ddienw, felly bydd yn amhosibl olrhain y wybodaeth hon yn ôl i chi yn unigol. Bydd y data anhysbys ei hun yn cael ei gadw am gyfnod amhenodol a gallai gael ei defnyddio i lunio adroddiadau, cyflwyniadau a chyhoeddiadau academiaidd.

Manylion cyswllt yr ymchwilydd

Prif Ymchwilydd: Yr Athro Lorraine Whitmarsh; whitmarshle@caerdydd.ac.uk; Ffôn: 02920 876972)

Cysylltwch â Phwyllgor Moeseg Ysgol Seicoleg Caerdydd os oes gennych unrhyw bryderon yn ymwneud â'r prosiect hwn: Ysgrifennydd y Pwyllgor Moeseg, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd, Parc-y-Plas, Caerdydd, CF10 3AT, DU; Ffôn: +44 (0)29 2087 0360, e-bost: psychethics@cardiff.ac.uk

Os ydych chi'n cydsynio i gymryd rhan yn yr astudiaeth, dewiswch y bocs isod cyn troi i'r dudalen nesaf:

- Trwy roi tic yn y bocs hwn rydych chi'n cydsynio i gymryd rhan yn yr astudiaeth academaidd hon
- Nid wyf yn dymuno parhau â'r arolwg hwn

Language

Would you like to complete the survey in Welsh or in English? / Hoffech chi gwblhau'r arolwg yn Gymraeg neu yn Saesneg?

- English / Saesneg
- Welsh / Cymraeg

Lifestyle

1. Yn gyffredinol, pa mor **fodlon** ydych chi ar fywyd y dyddiau hyn (ers bod dan gyfyngiadau symud)?

Ddim yn fodlon o gwbl										Yn hollol fodlon
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Yn gyffredinol, i ba raddau ydych chi'n teimlo bod y pethau rydych chi'n eu gwneud yn eich bywyd yn **werth chweil** (ers bod dan gyfyngiadau symud)?

Ddim yn werth chweil o gwbl										Yn hollol werth chweil
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Yn gyffredinol, pa mor **hapus** oeddech chi'n teimlo **ddoe**?

Ddim yn hapus o gwbl										Yn hollol hapus
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Yn gyffredinol, pa mor **bryderus** oeddech chi'n teimlo **ddoe**?

Ddim yn bryderus o gwbl										Yn hollol bryderus
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Pa mor bryderus ydych chi'n bersonol am y materion canlynol ar hyn o bryd?

	Ddim yn poeni o gwbl	Ddim yn poeni llawer	Yn poeni rhywfaint	Yn poeni llawer	Yn poeni yn aruthrol
Y newid yn yr hinsawdd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coronafeirws (COVID-19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brexit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mewnfudo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diweithdra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terfysgaeth	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llygredd aer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Troseddu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymwrthedd i wrthfotigau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llygredd plastig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dinistr byd natur, bywyd gwyllt a bioamrywiaeth	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Faint o straen, os o gwbl, y mae'r coronafeirws a'r cyfyngiadau ar symud wedi'i roi arnoch chi?

Straen aruthrol	Llawer o straen	Rhywfaint o straen	Dim llawer o straen	Dim straen o gwbl
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. I ba raddau yr ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol:

	1 Anghytuno'n gryf	2	3	4 Dim barn	5	6	7 Cytuno'n gryf
Yn yr adferiad economaidd ar ôl Covid-19, mae'n bwysig bod gweithredoedd y llywodraeth yn rhoi blaenoriaeth i'r newid yn yr hinsawdd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dylai'r llywodraeth ganolbwyntio ar helpu'r economi i adfer yn gyntaf oll, hyd yn oed oes yw hynny'n golygu rhai gweithredoedd sy'n wael i'r amgylchedd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lifestyle before lockdown

Mae'r gyfres nesaf hon o gwestiynau'n gofyn beth yr arferoch chi ei wneud cyn yr achosion coronafeirws (COVID-19). Yn benodol, ystyriwch beth wnaethoch chi cyn cyhoeddi'r 'cyfyngiadau ar symud' ar 23 Mawrth.

Yn gyntaf, dyma ychydig gwestiynau am eich gwaith a theithio

8. Cyn yr achosion coronafeirws, a oeddech chi mewn cyflogaeth â thâl?

- Oeddwn
 Nac oeddwn

9. Cyn yr achosion coronafeirws, sawl diwrnod yr wythnos oeddech chi'n teithio i'r gwaith fel arfer? (Os oeddech chi'n gweithio o gartref drwy'r amser, teipiwch '0').

[Bocs testun rhydd]

10. Ystyriwch sut byddech chi'n teithio rhwng eich cartref a'ch man gwaith cyn yr achosion coronafeirws (COVID-19), yn nodweddiadol? Yna, dewiswch bob un sy'n berthnasol o'r rhestr isod:

- Car preifat neu feic modur
- Rhannu car/car cronfa
- Cerdded
- Beic
- Trên
- Bws
- Trên tanddaearol neu dram
- Arall – nodwch

[Bocs testun rhydd]

- Roeddwn i'n gweithio o gartref drwy'r amser

11. Ar ddiwrnod **nodweddiadol**, tua faint o **funudau** fydddech chi'n eu treulio yn defnyddio/gwneud pob un o'r canlynol ar eich taith o'ch cartref **i'ch** man gwaith (dylech gynnwys eich taith i'r gwaith yn unig, nid eich taith adref):

	0	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
Car preifat neu feic modur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rhannu car/car cronfa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerdded	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trên	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bws	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trên tanddaearol neu dram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Ar gyfer y cwestiwn canlynol, meddylwch o hyd am y pethau yr oeddech chi'n eu gwneud fel arfer h.y. cyn yr achosion coronafeirws (COVID-19) Mae teithio i'r gwaith trwy [ateb i C10] yn rhywbeth...

	1	2	3	4	5	6	7
	Anghytuno'n gryf						Cytuno'n gryf
Roeddwn i'n ei wneud yn awtomatig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Roeddwn i'n ei wneud heb orfod cofio yn ymwybodol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dechreuais i ei wneud cyn i mi sylweddoli mod i'n gwneud hynny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. **Cyn** yr achosion coronafeirws/COVID-19, a oeddech chi'n meddwl am newid y ffordd roeddech chi'n teithio i'r gwaith fel arfer (am resymau nad ydynt yn gysylltiedig â'r feirws)?

- Doedd gen i ddim bwriad newid
- Rwy' wedi bod yn meddwl am newid
- Roeddwn i'n mynd i newid
- Roeddwn i eisiau newid, ond nid wyf yn gallu

14. **Cyn** yr achosion coronafeirws ac mewn _wythnos_ nodweddiadol, sawl diwrnod yr wythnos fydddech chi'n gweithio **gartref fel arfer**?

- Byth
- Unwaith yr wythnos
- Dwywaith yr wythnos
- Teirgwaith yr wythnos

- Pedair gwaith yr wythnos
- Pum gwaith yr wythnos neu fwy

15. Cyn yr achosion coronafeirws, sawl gwaith y flwyddyn ar gyfartaledd oeddech chi'n **hedfan** ar gyfer **gwyliau / hamdden**? (Dylech gyfrif taith allan ac yn ôl fel 1 hediad)

[Free text]

16. Cyn yr achosion coronafeirws, sawl gwaith **yr wythnos** ar gyfartaledd fydddech chi'n teithio yn y car (naill ai fel gyrrwr neu deithiwr) ar gyfer gweithgareddau hamdden, cymdeithasol neu ddomestig (h.y. nid cymudo nac at ddibenion gwaith)?

[Free text]

Beth rydych chi'n ei fwyta a'i brynu

17. Cyn yr achosion coronafeirws, mewn wythnos nodweddiadol, ymhle roeddech chi'n gwneud eich prif siopa bwyd am yr wythnos?

- Archfarchnad fawr yn bersonol (gan gynnwys clicio a chasglu)
- Archfarchnad neu siop gyfleustra leol sy'n rhan o gadwyn (e.e. Tesco Metro, Spar) yn bersonol
- Siop annibynnol yn bersonol
- Siopa ar-lein o archfarchnad
- Siopa ar-lein o fferm/darparwr bocsys llyisiau (e.e. Riverford)
- Siopa ar-lein o gyflenwr arall
- Banc bwyd
- Arall
- Ddim yn berthnasol – Nid wyf yn gyfrifol am siopa bwyd yn fy nghartref

18. Cyn yr achosion coronafeirws, mewn wythnos nodweddiadol, ymhle roeddech chi'n gwneud eich siopa 'ychwanegol' wythnosol? (dewiswch fwy nag un)

- Archfarchnad fawr yn bersonol (gan gynnwys clicio a chasglu)

- Archfarchnad neu siop gyfleustra leol sy'n rhan o gadwyn (e.e. Tesco Metro, Spar) yn bersonol
- Siop annibynnol yn bersonol
- Siopa ar-lein o archfarchnad
- Siopa ar-lein o fferm/darparwr bocsys llysiau (e.e. Riverford)
- Siopa ar-lein o gyflenwr arall
- Banc bwyd
- Arall
- Ddim yn berthnasol – nid wyf yn gwneud siopa 'ychwanegol' yn wythnosol

19. Cyn yr achosion coronafeirws, ar sawl diwrnod mewn **wythnos** nodweddiadol oeddech chi'n bwyta cig coch (e.e. cig eidion, cig oen)?

- Bob dydd
- 5-6 diwrnod yr wythnos
- 3-4 diwrnod yr wythnos
- 1-2 ddiwrnod yr wythnos
- Llai nag unwaith yr wythnos
- Byth

20. Cyn yr achosion coronafeirws, ar sawl diwrnod mewn **wythnos** nodweddiadol oeddech chi'n bwyta cig gwyn (e.e. cyw iâr, porc)?

- Bob dydd
- 5-6 diwrnod yr wythnos
- 3-4 diwrnod yr wythnos
- 1-2 ddiwrnod yr wythnos
- Llai nag unwaith yr wythnos
- Byth

21. Cyn yr achosion coronafeirws, ar sawl diwrnod mewn **wythnos** nodweddiadol oeddech chi'n bwyta pysgod neu fwyd môr (e.e. eog, corgimychiaid)?

- Bob dydd
- 5-6 diwrnod yr wythnos

- 3-4 diwrnod yr wythnos
- 1-2 ddiwrnod yr wythnos
- Llai nag unwaith yr wythnos
- Byth

22. Cyn yr achosion coronafeirws, tua faint roeddech chi'n ei wario yr **wythnos** ar fwyd o fwytai, ffreuturau a siopau cludfwyd?

- 0
- £1-10
- £11-20
- £21-30
- £31-40
- £41-50
- Mwy na £50

23. Yn y **tri mis cyn yr achosion coronafeirws** (Rhagfyr 2019 - Chwefror 2020), a wnaethoch chi **brynu** unrhyw rai o'r canlynol (ticiwch bob un sy'n berthnasol):

- Darn mawr o ddodrefn
- Ffôn symudol neu lechen
- Teledu, gliniadur neu gyfrifiadur personol
- Dyfais fawr (e.e. peiriant golchi dillad, peiriant golchi llestri)
- Ni phrynais yr un o'r pethau hyn

24. Cyn yr achosion coronafeirws, mewn **mis** nodweddiadol, faint oeddech chi'n ei wario'n nodweddiadol ar **ddillad ac esgidiau** i chi'ch hun?

- £0
- £1-50
- £51-100
- £101-150
- Mwy na £150

25. Cyn yr achosion coronafeirws, mewn **mis** nodweddiadol, faint oeddech chi'n ei wario ar eich anifeiliaid anwes a bwyd anifeiliaid anwes?

- Doedd gen i ddim anifail anwes
- £1-10
- £11-20
- £21-30
- Mwy na £30

26. Cyn yr achosion coronafeirws, mewn **mis** nodweddiadol, faint oeddech chi'n ei wario'n nodweddiadol ar **nwyddau iechyd, harddwch ac ymbincio** i chi'ch hun?

- £0-50
- £51-100
- £101-150
- Mwy na £150

27. Cyn yr achosion coronafeirws, mewn **mis** nodweddiadol, faint oeddech chi'n ei wario'n nodweddiadol ar **gontractau ffôn, y rhyngrwyd a'r teledu**?

- 0
- £1-30
- £31-60
- Mwy na £60

28. **Cyn** yr achosion coronafeirws, pa mor aml oeddech chi'n **diffodd eich goleuadau a'ch dyfeisiau** pan nad oeddech chi'n eu defnyddio (yn hytrach na'u gadael yn y modd segur)?

- Byth
- Weithiau
- Tua hanner yr amser
- Y rhan fwyaf o'r amser
- Bob amser

29. Cyn yr achosion coronafeirws, sawl gwaith yr wythnos oeddech chi'n cael **bath** fel arfer?

[Bocs testun rhydd]

30. Cyn yr achosion coronafeirws, sawl gwaith yr wythnos oeddech chi'n cael **cawod** fel arfer?

[Bocs testun rhydd]

31. Cyn yr achosion coronafeirws, tua faint o amser oeddech chi'n ei dreulio yn y **gawod**?

- Doeddwn i ddim yn cael cawod
- 1 funud
- 2 funud
- 3 munud
- 4 munud
- 5 munud
- 6 munud
- 7 munud
- 8 munud
- 9 munud
- 10 munud
- 11 munud
- 12 munud
- 13 munud
- 14 munud
- 15 munud neu fwy

32. Cyn yr achosion coronafeirws, tua sawl gwaith yr **wythnos** fyddech chi'n **defnyddio dŵr tu allan** (e.e. defnyddio pibell ddŵr, defnyddio pwll padlo, golchi'ch car/beic, glanhau mannau awyr agored)

- Byth
- Llai nag unwaith yr wythnos

- 1-2 waith
- 3-4 gwaith
- 5-6 gwaith
- 7 gwaith neu fwy
- Does gen i ddim gardd

33. Cyn yr achosion coronafeirws, tua sawl **awr yr wythnos** oeddech chi'n eu treulio'n gwneud y canlynol:

	0	Llai nag 1	1-2	3-4	5-6	7 neu fwy
Garddio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siopa am eitemau heblaw bwyd, gan gynnwys siopa ar-lein (e.e. dillad, teclynnau)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hobiau creadigol (e.e. cerddoriaeth, celf, gwnïo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coginio pethau o'r dechrau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ymarfer corff a chwaraeon (gan gynnwys beicio a cherdded)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymweld â lleoedd awyr agored lleol (er enghraifft: man gwyrdd - parc, coetir;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

gofod glas -
llyn, afon,
môr)

34. Cyn yr achosion coronafeirws, tua sawl gwaith **y mis** oeddech chi'n gwneud pob un o'r canlynol?

	Ddim o gwbl	Hyd at unwaith y mis	Tua 2 i 3 gwaith y mis	Tua unwaith yr wythnos	Tua 2 i 3 gwaith yr wythnos	Tua 4 i 6 gwaith yr wythnos	O leiaf unwaith y dydd
Bwyta bwyd tymhorol neu fwyd wedi'i dyfu'n lleol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prynu nwyddau gyda llai o becynnu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prynu eitemau ail-law (gan gynnwys o eBay, arwerthiannau cist car a siopau elusen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Benthyca neu rentu eitemau, gan gynnwys llyfrau llyfrgell, offer, teganau ac ati.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Addasu rhywbeth at ddefnydd gwahanol, yn hytrach na'i daflu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Defnyddio eitem untro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

pan oedd
dewis
amlddefnydd
ar gael e.e.
cwpanau
coffi, poteli
dŵr,
cynhyrchion
misglwyf,
bagiau siopa

Diolch am eich ymatebion hyd yn hyn!

Ffordd o fyw ers y cyfyngiadau symud

Yn y Deyrnas Unedig, cyhoeddodd y llywodraeth y 'cyfyngiadau ar symud' ar 23 Mawrth mewn ymateb i'r coronafeirws (COVID-19). Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud â'r hyn sydd wedi digwydd ers cyhoeddi'r cyfyngiadau ar symud a sut rydych chi wedi addasu i hynny.

Yn gyntaf, dyma ychydig gwestiynau am eich teithio presennol yn gysylltiedig â gwaith.

35. Pa un o'r rhain sy'n berthnasol i chi?

- Ar hyn o bryd, rwy'n gweithio o gartref yn gyfan gwbl
- Rwy'n gweithio yn rhannol o gartref ac yn rhannol o weithle i ffwrdd o'm cartref
- Rwy'n gweithio yn gyfan gwbl mewn gweithle i ffwrdd o'm cartref
- Nid wyf yn gweithio ar hyn o bryd neu rwyf ar ffyrlo

36. Ym mha ffordd/ffyrdd ydych chi'n teithio i'r gwaith nawr (dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- Car neu feic modur
- Cerdded
- Beic
- Trên
- Bws
- Trên tanddaearol neu dram
- Rhannu car/car cronfa

Arall – nodwch

37. Yn gyffredinol, sut byddech chi'n disgrifio'ch profiad o **weithio gartref** yn ystod y cyfyngiadau ar symud?

1	2	3	4	5	6	7
Hynod negyddol						Hynod gadarnhaol
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Pan fydd y **cyfyngiadau ar symud oherwydd** coronafeirws **yn cael eu codi**, a ydych chi'n bwriadu...

	Llawer mwy na chyn y cyfyngiadau ar symud	Ychydig yn fwy na chyn y cyfyngiadau ar symud	Tua'r un faint â chyn y cyfyngiadau ar symud	Ychydig yn llai na chyn y cyfyngiadau ar symud	Llawer llai na chyn y cyfyngiadau ar symud
Gweithio gartref...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cael cyfarfodydd rhithwir/ar-lein yn hytrach na chyfarfodydd personol...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cael apwyntiadau â meddyg teulu dros y ffôn neu ar-lein (os byddant ar gael) yn hytrach nag yn personol...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cael cyfarfodydd rhithwir/ar-lein gyda ffrindiau a theulu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Defnyddio cludiant cyhoeddus...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hedfan at ddibenion gwyliau neu hamdden...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nawr, dyma ychydig gwestiynau am eich ymddygiad siopa a bwyd presennol (h.y. gan gyfrif am unrhyw newidiadau oherwydd y coronafeirws neu'r cyfyngiadau ar symud).

39. **Ar hyn o bryd**, mewn wythnos nodweddiadol, ymhle rydych chi'n gwneud eich prif siopa bwyd am yr wythnos? (Os nad ydych chi'n siopa drosoch chi'ch hun ar hyn o bryd, ystyriwch ble mae eich unigolyn enwebedig yn siopa bwyd am yr wythnos i chi.)

- Archfarchnad fawr yn bersonol (gan gynnwys clicio a chasglu)
- Archfarchnad neu siop gyfleustra leol sy'n rhan o gadwyn (e.e. Tesco Metro, Spar) yn bersonol
- Siop annibynnol yn bersonol
- Siopa ar-lein o archfarchnad
- Siopa ar-lein o fferm/darparwr bocsys llyisiau (e.e. Riverford)
- Siopa ar-lein o gyflenwr arall
- Banc bwyd
- Arall
- Ddim yn berthnasol – Nid wyf yn gyfrifol am siopa bwyd yn fy nghartref

40. **Ar hyn o bryd**, mewn wythnos nodweddiadol, ymhle rydych chi'n gwneud eich siopa 'ychwanegol' wythnosol? (dewiswch bob un sy'n berthnasol) (Unwaith eto, os nad ydych chi'n siopa drosoch chi'ch hun ar hyn o bryd, ystyriwch ble mae eich unigolyn enwebedig yn siopa bwyd am yr wythnos i chi).

- Archfarchnad fawr yn bersonol (gan gynnwys clicio a chasglu)

- Archfarchnad neu siop gyfleustra leol sy'n rhan o gadwyn (e.e. Tesco Metro, Spar) yn bersonol
- Siop annibynnol yn bersonol
- Siopa ar-lein o archfarchnad
- Siopa ar-lein o fferm/darparwr bocsys llysiau (e.e. Riverford)
- Siopa ar-lein o gyflenwr arall
- Banc bwyd
- Arall
- Ddim yn berthnasol – nid wyf yn gwneud siopa 'ychwanegol' yn wythnosol

41. **Ar hyn o bryd**, ar sawl diwrnod mewn **wythnos** nodweddiadol ydych chi'n bwyta cig coch (e.e. cig eidion, cig oen)?

- Bob dydd
- 5-6 diwrnod yr wythnos
- 3-4 diwrnod yr wythnos
- 1-2 ddiwrnod yr wythnos
- Llai nag unwaith yr wythnos
- Byth

42. **Ar hyn o bryd**, ar sawl diwrnod mewn wythnos nodweddiadol ydych chi'n bwyta cig gwyn (e.e. cyw iâr, porc)?

- Bob dydd
- 5-6 diwrnod yr wythnos
- 3-4 diwrnod yr wythnos
- 1-2 ddiwrnod yr wythnos
- Llai nag unwaith yr wythnos
- Byth

43. **Ar hyn o bryd**, ar sawl diwrnod mewn **wythnos** nodweddiadol ydych chi'n bwyta pysgod neu fwyd môr (e.e. eog, corgimychiaid)?

- Bob dydd
- 5-6 diwrnod yr wythnos

- 3-4 diwrnod yr wythnos
- 1-2 ddiwrnod yr wythnos
- Llai nag unwaith yr wythnos
- Byth

44. Gan feddwl am **y tro diwethaf y prynoch chi datws**, tua pha ganran ohonynt aeth heb eu bwyta a chael eu taflu (boed mewn bin compost, bin arferol, casgliad gwastraff bwyd y cyngor, neu i lawr y sinc)? Mae hyn yn cynnwys tatws wedi'u coginio a heb eu coginio, croen heb ei fwyta a philion.

- Dim
- 1-10%
- 11-20%
- 21-30%
- 31-40%
- 41-50%
- 50% neu fwy
- Ddim yn berthnasol - dwi ddim yn prynu hwn

45. Gan feddwl am **y tro diwethaf y prynoch chi fara**, tua pha ganran ohono aeth heb ei fwyta a chael ei daflu (boed mewn bin compost, bin arferol, casgliad gwastraff bwyd y cyngor, neu i lawr y sinc)? Mae hyn yn cynnwys y crystiau.

- Dim
- 1-10%
- 11-20%
- 21-30%
- 31-40%
- 41-50%
- 50% neu fwy
- Ddim yn berthnasol - dwi ddim yn prynu hwn

46. Gan feddwl am **y tro diwethaf y prynoch chi laeth**, tua pha ganran ohono aeth heb ei ddefnyddio a chael ei daflu (boed mewn bin compost, bin arferol, casgliad gwastraff bwyd y cyngor, neu i lawr y sinc)? Mae hyn yn cynnwys y llaeth y cawsoch chi wared arno ar ôl ei arllwys/weini, e.e. ar rawnfwyd.

- Dim
- 1-10%
- 11-20%
- 21-30%
- 31-40%
- 41-50%
- 50% neu fwy
- Ddim yn berthnasol - dwi ddim yn prynu hwn

47. **Ar hyn o bryd**, tua faint ydych chi'n ei wario yr **wythnos** ar fwyd o fwytai, ffreuturau a siopau cludfwyd?

- 0
- £1-10
- £11-20
- £21-30
- £31-40
- £41-50
- Mwy na £50

48. Yn ystod y **tri mis diwethaf** (Mawrth - Mai 2020), a ydych chi wedi prynu unrhyw rai o'r canlynol (Ticiwch bob un sy'n berthnasol):

- Darn mawr o ddodrefn
- Ffôn symudol neu lechen
- Teledu, gliniadur neu gyfrifiadur personol
- Dyfais fawr (e.e. peiriant golchi dillad, peiriant golchi llestri)
- Nid wyf wedi prynu unrhyw un o'r rhain

49. **Ar hyn o bryd**, faint ydych chi'n ei wario **y mis** yn nodweddiadol ar **ddillad ac esgidiau** i chi'ch hun?

- £0
- £1-50
- £51-100
- £101-150
- Mwy na £150

50. **Ar hyn o bryd**, faint ydych chi'n ei wario y mis yn nodweddiadol ar eich **anifeiliaid anwes a bwyd anifeiliaid anwes**?

- Does gen i ddim anifail anwes
- £1-10
- £11-20
- £21-30
- Mwy na £30

51. **Ar hyn o bryd**, faint ydych chi'n ei wario **y mis** yn nodweddiadol ar **nwyddau iechyd, harddwch ac ymbincio** i chi'ch hun?

- £0-50
- £51-100
- £101-150
- Mwy na £150

52. **Ar hyn o bryd**, faint ydych chi'n ei wario **y mis** yn nodweddiadol ar **gontractau ffôn, y rhyngrwyd a'r teledu**?

- £0
- £1-30
- £31-60
- Mwy na £60

53. **Ar hyn o bryd**, pa mor aml ydych chi'n **diffodd eich goleuadau a'ch dyfeisiau** pan nad ydych chi'n eu defnyddio (yn hytrach na'u gadael yn y modd segur)?

- Byth
- Weithiau
- Tua hanner yr amser
- Y rhan fwyaf o'r amser
- Bob amser

54. Ers yr achosion coronafeirws, i ba raddau ydych chi wedi **poeni** am allu talu **biliau ynni**?

- Cryn dipyn
- Lefel gymedrol
- Ychydig
- Ddim o gwbl
- Nid wyf yn gyfrifol am hyn

55. Pa ateb sydd fwyaf addas i chi a'ch cartref ar hyn o bryd, o ran y mesurau canlynol? Wrth ateb, ystyriwch p'un a yw hyn wedi'i wneud i'ch cartref ai peidio, hyd yn oed os na wnaed y penderfyniad gennych chi yn bersonol.

	Eiso wedi gwneud hyn yn ystod y 3 mis diwethaf	Eiso wedi gwneud hyn mwy na 3 mis yn ôl	Wrthi'n gwneud hyn	Yn meddwl am wneud hyn	Ddim eisiau/ddim yn barod i wneud hyn	Heb feddwl am wneud hyn
Gosod inswleiddio rhwng waliau neu yn y llofft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gosod mesurydd deallus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gosod system ynni adnewyddadwy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(e.e. paneli solar, pwmp gwres)						
Prynu cerbyd trydan neu hybrid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cael mesurydd dŵr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nawr, dyma ychydig gwestiynau am y pethau rydych chi'n eu gwneud gartref yn ystod y cyfyngiadau ar symud...

56. **Ar hyn o bryd**, sawl gwaith yr wythnos ydych chi'n cael **bath** fel arfer?
[Bocs testun rhydd]

57. **Ar hyn o bryd**, sawl gwaith yr wythnos ydych chi'n cael **cawod** fel arfer?
[Bocs testun rhydd]

58. **Ar hyn o bryd**, tua faint o amser ydych chi'n ei dreulio yn y gawod?

- Dydw i ddim yn cael cawod
- 1 funud
- 2 funud
- 3 munud
- 4 munud
- 5 munud
- 6 munud
- 7 munud
- 8 munud
- 9 munud
- 10 munud
- 11 munud
- 12 munud
- 13 munud
- 14 munud
- 15 munud neu fwy

59. **Ar hyn o bryd**, tua sawl gwaith yr **wythnos** ydych chi'n **defnyddio dŵr tu allan** (e.e. defnyddio pibell ddŵr, defnyddio pwll padlo, golchi'ch car/beic, glanhau mannau awyr agored)?

- Byth
- Llai nag unwaith yr wythnos
- 1-2 waith
- 3-4 gwaith
- 5-6 gwaith
- 7 gwaith neu fwy
- Does gen i ddim gardd

60. **Ar hyn o bryd**, tua sawl **awr yr wythnos** ydych chi'n ei threulio'n gwneud y canlynol:

	0	Llai nag 1	1-2	3-4	5-6	7 neu fwy
Garddio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siopa am eitemau heblaw bwyd, gan gynnwys siopa ar-lein (e.e. dillad, teclynnau)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hobïau creadigol (e.e. cerddoriaeth, celf, gwnïo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coginio pethau o'r dechrau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ymarfer corff a chwaraeon (gan gynnwys beicio a cherdded)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ymweld â lleoedd awyr agored lleol (er enghraifft: man gwyrdd - parc, coetir; gofod glas - llyn, afon, môr)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

61. Ar hyn o bryd, tua sawl gwaith y mis ydych chi'n gwneud pob un o'r canlynol?

	Ddim o gwbl	Hyd at unwaith y mis	Tua 2 i 3 gwaith y mis	Tua unwaith yr wythnos	Tua 2 i 3 gwaith yr wythnos	Tua 4 i 6 gwaith yr wythnos	O leiaf unwaith y dydd
Bwyta bwyd tymhorol neu fwyd wedi'i dyfu'n lleol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prynu nwyddau gyda llai o becynnu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prynu eitemau ail-law (gan gynnwys o eBay, arwerthiannau cist car a siopau elusen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Benthyca neu rentu eitemau, gan gynnwys llyfrau llyfrgell, offer, teganau ac ati.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Addasu rhywbeth at	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ddefnydd gwahanol, yn hytrach na'i daflu								
Defnyddio eitem untro pan oedd dewis amldefnydd ar gael e.e. cwpanau coffi, poteli dŵr, cynhyrchion misglwyf, bagiau siopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

62. Pa agweddau, os o gwbl, ar eich ffordd o fyw neu'ch ymddygiad sydd wedi newid ers y cyfyngiadau ar symud yr hoffech barhau â nhw ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi?
[Bocs testun rhydd]

Nawr, mae gennym ychydig gwestiynau am eich agweddau a'ch pryderon.

63. I ba raddau yr ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol:

	1	2	3	4	5	6	7
	Anghytuno'n gryf			Dim barn		Cytuno'n gryf	
Rwy'n difaru os ydw i'n gwastraffu pethau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os ydw i'n gwastraffu pethau, nid yw hynny yn fy mhoeni i	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae hyn yn hidlydd sylw. Dewiswch 'Cytuno'n gryf'	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mae gan bobl yr hawl i addasu'r amgylchedd naturiol i weddu i'w hanghenion	○	○	○	○	○	○	○
Mae pobl yn camddefnyddio'r amgylchedd yn ddifrifol	○	○	○	○	○	○	○
Mae gan blanhigion ac anifeiliaid gymaint o hawl â phobl i fodoli	○	○	○	○	○	○	○
Mae cydbwysedd natur yn ddigon cryf i ymdopi ag effeithiau cenhedloedd diwydiannol modern	○	○	○	○	○	○	○
Mae cydbwysedd natur yn fregus iawn ac mae'n hawdd tarfu arno	○	○	○	○	○	○	○

64. Pa un o'r rhain yw'r disgrifiad gorau o'ch barn am y ffordd y mae angen mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd?

- Mae angen lefel uchel eithriadol o frys er mwyn mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd
- Mae angen lefel uchel o frys er mwyn mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd
- Mae angen lefel gymedrol o frys er mwyn mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd
- Mae angen lefel isel o frys er mwyn mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd
- Mae angen ychydig neu ddim brys er mwyn mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd
- Ddim yn gwybod

Yn olaf, dywedwch ychydig yn rhagor wrthym amdanoch chi eich hun a'ch trefniadau byw

65. Faint o **oedolion** (18 oed neu'n hŷn), gan gynnwys chi eich hun, sy'n byw yn eich cartref?

[Bocs testun rhydd]

66. Faint o **blant** (o dan 18 oed) sy'n byw yn eich cartref?

[Bocs testun rhydd]

67. Sut mae incwm eich cartref yn cymharu ar hyn o bryd ag incwm eich cartref cyn yr achosion coronafeirws (o ganlyniad i'r achosion ai peidio)?

- Cryn dipyn yn fwy
- Ychydig yn fwy
- Tua'r un fath
- Ychydig yn llai
- Cryn dipyn yn llai

68. Yn ystod y saith diwrnod diwethaf, a ydych chi wedi ymweld â pharc neu fan cyhoeddus gwyrdd?

- Ydw
- Nac ydw

69. A oes gennych ardd (gan gynnwys gardd sy'n cael ei rhannu)?

- Oes
- Nac oes

70. Pa un o'r canlynol yw'r disgrifiad gorau o'r ardal lle'r ydych chi'n byw?

- Cefn gwlad neu bentref bach
- Pentref mawr neu dref fechan
- Canol tref fawr neu ddinas
- Maestref tref neu ddinas fawr

Debrief

Diolch yn fawr iawn am eich ymatebion! Os oes gennych unrhyw sylwadau am yr arolwg neu am y pynciau yr ydym wedi holi amdanynt, ysgrifennwch nhw yma..

Cliciwch ar “nesaf” i gwblhau’r astudiaeth

Arolwg ffordd o fyw COVID-19 – ton 2

Cwestiynau o don 1: Cwestiynau 1-7, Cwestiynau 35-53

Ar hyn o bryd, tua sawl **awr y dydd** y mae’r **goleuadau** ymlaen yn eich cartref? Teipiwch rif rhwng 0 a 24.

Ar hyn o bryd, tua sawl **awr y dydd** y mae’r **gwres** ymlaen yn eich cartref? Teipiwch rif rhwng 0 a 24.

- Ar hyn o bryd, i ba dymheredd yn fras y mae eich cartref yn cael ei gynhesu ar ddiwrnodau oer?
- Islaw 14 gradd C
- 14-15 gradd C
- 16-17 gradd C
- 18-19 gradd C
- 20-21 gradd C
- Dros 21 gradd C
- Dw i ddim yn gwybod

Cwestiynau o don 1: Cwestiynau 54-58, Cwestiynau 60-61

Beth, os o gwbl, ydych chi’n **edrych ymlaen fwyaf at ei wneud** ar ôl dileu cyfyngiadau COVID-19 yn llwyr?

[Bocs testun rhydd]

A ydych chi wedi bod i ffwrdd ****ar wyliau**** ers mis Mawrth eleni?

- Ydw - Es i i un neu fwy o gyrchfannau yn y DU
- Ydw - Es i i un neu fwy o gyrchfannau tramor

Nac ydw

Os yw'r ateb i C5 yn gadarnhaol, a oedd COVID-19 wedi dylanwadu o gwbl ar eich **dewis** o **gyrchfan** wyliau?

Oedd

Nac ydw

Os yw'r ateb i C5 yn negyddol, a oedd COVID-19 wedi dylanwadu o gwbl ar eich penderfyniad i **beidio** â mynd i ffwrdd ar wyliau?

Yes

No

Cwestiynau o don 1: C 63

I ba raddau rydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu'r mesurau canlynol:

	1 gwrthwynebu'n gryf	2	3	4 ddim yn cefnogi nac yn gwrthwynebu	5	6	7 cytuno'n gryf
Cynyddu'r gofod ar gyfer cerdded a beicio mewn trefi a dinasoedd, trwy leihau faint o le sydd ar y ffordd i geir a faniau	○	○	○	○	○	○	○
Annog pobl i weithio gartref os gallant	○	○	○	○	○	○	○

9. Ers dechrau COVID-19, a oes mesurau wedi'u rhoi ar waith yn eich ardal leol i gynyddu'r lle ar gyfer cerdded/beicio (e.e. pedestreiddio strydoedd penodol, lledu palmentydd)?

- Oedd
- Nac ydw
- Ddim yn gwybod

10. I ba raddau, os o gwbl, yr hoffech i'r mesurau hyn gael eu cadw yn yr hirdymor, pan na fydd COVID-19 yn broblem mwyach.

- Llawer
- Rhywfaint
- Ychydig
- Ddim o gwbl
- Ddim yn gwybod

Cwestiynau o don 1: C64, C67

Atodiad B – Arolwg sampl Targed ac Wedi'i Gyflawni yng Ngham 1

Oedran yn ôl Rhyw yn ôl Addysg	Nifer heb ei bwysoli	Nifer wedi'i bwysoli	Targed %
Dynion dros 65	139	133	12.0
Dynion 50-64 Lefel addysg uchel	33	33	3.0
Dynion 50-64 Lefel addysg ganolig	57	53	4.8
Dynion 50-64 Lefel addysg isel	55	49	4.4
Dynion 25-49 Lefel addysg uchel	68	69	6.2
Dynion 25-49 Lefel addysg ganolig	56	79	7.1
Dynion 25-49 Lefel addysg isel	26	60	5.4
Dynion o dan 25 Lefel addysg uchel	8	10	0.9
Dynion o dan 25 Lefel addysg ganolig ac isel	22	54	4.9
Menywod dros 65	185	155	14.0
Menywod 50-64 Lefel addysg uchel	41	33	3.0
Menywod 50-64 Lefel addysg ganolig	70	60	5.4
Menywod 50-64 Lefel addysg isel	52	48	4.3
Menywod 25-49 Lefel addysg uchel	96	79	7.1
Menywod 25-49 Lefel addysg ganolig	99	83	7.5
Menywod 25-49 Lefel addysg isel	46	51	4.6
Menywod o dan 25 Lefel addysg uchel	11	11	1.0
Menywod o dan 25 Lefel addysg ganolig ac isel	46	49	4.4

Etholiad 2019	Nifer heb ei bwysoli	Nifer wedi'i bwysoli	Targed %
Ceidwadwyr	333	300	27.0
Llafur	395	341	30.7
Democratiaid Rhyddfrydol	54	50	4.5
Plaid Cymru	100	82	7.4
Plaid Brexit	53	46	4.1
Arall	22	13	1.2
Ddim yn gwybod / Heb bleidleisio	153	279	25.1

Sylw i Wleidyddiaeth	Nifer heb ei bwysoli	Nifer wedi'i bwysoli	Targed %
Isel (0-2)	87	211	19.0
Canolig (3-7)	727	666	60.0
Uchel (8-10)	296	233	21.0

Gradd Cymdeithasol	Nifer heb ei bwysoli	Nifer wedi'i bwysoli	Targed %
AB	287	233	21.0
C1	340	322	29.0
C2	184	222	20.0
DE	299	333	30.0

Pleidlais yn y Refferendwm	Nifer heb ei bwysoli	Nifer wedi'i bwysoli	Targed %
Aros	510	405	36.5
Gadael	432	440	39.6
Ddim yn gwybod / Heb bleidleisio	168	265	23.9

Rhanbarth yng Nghymru	Nifer heb ei bwysoli	Nifer wedi'i bwysoli	Targed %
Y Canolbarth a'r Gorllewin	222	212	19.1
Y Gogledd	241	230	20.7
Caerdydd	138	129	11.6
Canol De Cymru	84	119	10.7
Y De-ddwyrain	234	230	20.7
Y De-orllewin	191	191	17.2