

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL:

40/2022

DYDDIAD CYHOEDDI:

09/06/2022

Arolwg Bywyd Dyddiol: Ton 1 a 2, Adroddiad Ansoddol a Meintiol Cyfunol

Teitl: Arolwg Bywyd Dyddiol

Is-deitl: Ton 1 a 2, Adroddiad Ansoddol a Meintiol Cyfunol

Awdur(on): Bridget Williams, Alice Walford, Charlie Peto, Kate Mesher

Adroddiad Ymchwil Llawn: Williams, B; Walford, A; Pete, C; Mesher, K (2022)
Arolwg Bywyd Dyddiol - Ton 1 a 2, Adroddiad Ansoddol a Meintiol Cyfunol.
Caerdydd: Llywodraeth Cymru, Rhif adroddiad GSR 40/2022.
Ar gael yn: <https://llyw.cymru/ymchwil-aelwydydd-covid-19-arolwg-bywyd-bob-dydd-camau-1-2>

Barn yr ymchwilydd a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd barn
Llywodraeth Cymru

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Neil Waghorn

Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: ymchwildyfodolcynaliadwy@llyw.cymru

Tabl cynnwys

Rhestr o'r tablau.....	2
Rhestr o ffigurau	3
Geirfa.....	5
1. Cyflwyniad a dulliau Introduction and methods	9
2. Nodweddion aelwydydd ac ymddygiadau ynni.....	20
3. Newidiadau i ymddygiadau sero net (NZ)	38
4. Cynaliadwyedd newidiadau ymddygiad.....	75
5. Agweddau at newid yn yr hinsawdd	90
6. Casgliadau	101
7. Atodiad	108

Rhestr o'r tablau

Tabl 1	Mesur ymddygiadau sero net - gwahanol bwyntiau mewn amser a dull mesur.....	40
Tabl 2	Diffiniad o ymddygiad 'Cyson' ac 'Anghyson'	40
Tabl 3	Mae disgwyliadau i gynnal ymddygiadau sero net ar ôl cyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu gan gysondeb ymddygiad: ymddygiadau bwyd/siopa.....	78
Tabl 4	Disgwyliad i gynnal ymddygiadau sero net ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu gan gysondeb ymddygiad: ymddygiadau ynni	80
Tabl 5	Disgwyliad i gynnal ymddygiadau sero net ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu yn ôl cysondeb ymddygiad: ymddygiadau teithio/trafnidiaeth	81
Tabl 6	Nifer y cyfeiriadau a ddewiswyd i gymryd rhan yn yr arolwg	109
Tabl 7	Cael gwared ar holiaduron gwag neu holiaduron wedi'u llenwi'n wael	113
Tabl 8	Tabl ymateb	114
Tabl 9	Detholiad o bwysoliad a maint sampl effeithiol yng Nghymru.....	115
Tabl 10	Proffiliau sampl wedi'u pwysoli a heb eu pwysoli	116
Tabl 11	Maint y data coll ar gyfer cyfrifo tlodi tanwydd ymhlith y rhai a gymerodd ran yn yr arolwg.....	122
Tabl 12	Amcangyfrifon o gyfran yr aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd (pwysoledig).....	123
Tabl 13	Bwriadau i gynnal ymddygiadau ar ôl cyfyngiadau COVID-19 yn cael eu dileu ymhlith grwpiau ymddygiad	124
Tabl 14	Cyfrifo ymddygiadau tebygol ar ôl cyfyngiadau: prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail-law	126
Tabl 15	Recriwtio ansoddol meini prawf a chwotâu yng Nghymru	132

Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1 Amserlen yr ymchwil	9
Ffigur 2 Amseriadau a chyd-destun y rhaglen ymchwil	16
Ffigur 3 Ton 2: Cyfrannau a chamau gweithredu'r rhai sy'n ei chael hi'n anoddach rheoli'n ariannol ers cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig.....	26
Ffigur 4 Tonnau 1 a 2: Effeithiau COVID-19 ar incwm, cyflogaeth neu batrymau gwaith	27
Ffigur 5 Anhawster cadw i fyny â biliau ynni, y dyddiau hyn, ac o gymharu â'r adeg hon y llynedd.....	29
Ffigur 6 Cymorth a geisiwyd gan y rhai sy'n cael trafferth talu biliau ynni.....	31
Ffigur 7 Newidiadau i wresogi cartref o gymharu â'r un adeg y llynedd yng Nghymru	33
Ffigur 8 Profiadau aelwydydd yng Nghymru sydd â mesuryddion rhagdalau (PPMs) ers i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau	35
Ffigur 9 Perfformiodd ymddygiadau sero net yn gyson dros amser gan gyfranogwyr	41
Ffigur 10 Newid ymddygiad unigol Ton 1 (dros 5 y cant o gynnydd cadarnhaol net) yng Nghymru.....	46
Ffigur 11 Newidiadau ymddygiad ar lefel unigol ton 1 yng Nghymru (llai na 5 y cant o newid ymddygiad sero net cadarnhaol 'net')	47
Ffigur 12 Ymddygiadau bwyd sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth, dros amser: osgoi gwastraff bwyd a bwyta diet seiliedig ar blanhigion	49
Ffigur 13 Ymddygiadau arbed ynni a dŵr sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth, dros amser yng Nghymru: ceisio arbed dŵr ac ynni yn y cartref, a monitro defnydd ynni domestig	52
Ffigur 14 Ymddygiadau arbed ynni a dŵr sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth yng Nghymru, dros amser: golchi dillad ar 30 ac is, defnyddio gwres yn ofalus, a dewis offer ynni effeithlon.....	54
Ffigur 15 Gwresogyddion trydan – lluniau o waith maes Ipsos Applife.....	55
Ffigur 16 Ymddygiadau economi gylchol sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth yng Nghymru, dros amser: ailgylchu a lleihau gwastraff bwyd	56
Ffigur 17 Ymddygiadau economi gylchol sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth yng Nghymru, dros amser: ymddygiadau treuliant	58
Ffigur 18 Ymddygiadau teithio sero net, nifer yr achosion ar lefel poblogaeth yng Nghymru, dros amser: teithio llesol a gweithio gartref.....	59

Ffigur 19	Ymddygiadau teithio sero net, mynychder ar lefel poblogaeth yng Nghymru, dros amser: trafnidiaeth gyhoeddus a chynllunio gwyliau heb hedfan	61
Ffigur 20	Dadansoddiad o'r is-grwpiau sy'n fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau o ran cynllunio gwyliau heb hedfan	62
Ffigur 21	Cynlluniau cartrefi Cymru ar fod yn berchen ar neu brydlesu car neu gerbyd hybrid neu drydan	64
Ffigur 22	Ymddygiadau natur sero net, nifer yr achosion ar lefel poblogaeth yng Nghymru, dros amser.....	65
Ffigur 23	Canran y cyfranogwyr Ton 1 a wnaeth 6 neu fwy o newidiadau sero net positif 68	
Ffigur 24	Pwysigrwydd y rhesymau dros wneud newidiadau, fel y'u graddiwyd gan gyfranogwyr Ton 1 a oedd wedi gwneud o leiaf un newid.....	70
Ffigur 25	Sut mae cyfranogwyr Ton 2 yn disgwyl i ymddygiadau sero net newid unwaith y bydd yr holl gyfyngiadau oherwydd Coronafeirws wedi'u dileu.....	77
Ffigur 26	Ymddygiadau tebygol sero net unwaith y bydd cyfyngiadau wedi'u dileu: ymddygiadau ar adeg cwblhau'r arolwg a bwriadau ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu 84	
Ffigur 27	Cyfran y rhai sy'n gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn Nhon 1 sydd am gynnal y newidiadau a wnaed.....	86
Ffigur 28	Cyfrannau yn Nhon 1 sy'n dweud eu bod debygol o gynnal newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol, a'r bwlch awydd / tebygolrwydd o ran ymddygiad 87	
Ffigur 29	Ton 1 – Beth all y llywodraeth ei wneud i gefnogi newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol	89
Ffigur 30	Maint y cytundeb ac anghytundeb – Mae gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid hinsawdd; Bydd effeithiau negyddol newid hinsawdd yn y Deyrnas Unedig yn ystod fy oes	92
Ffigur 31	Lefel y cytundeb â thri datganiad ynghylch polisi hinsawdd yn ôl lefel incwm ..	96
Ffigur 32	Lefel y cytundeb â thri datganiad yn ymwneud â pholisi hinsawdd yn ôl lefel y pryder ynghylch newid yn yr hinsawdd.....	97

Geirfa

<p>Prif enillydd incwm (CIE)</p>	<p>Yr unigolyn yn y cartref sydd â'r incwm mwyaf, boed hynny o gyflogaeth, pensiynau, budd-daliadau'r wladwriaeth, buddsoddiadau, neu ffynonellau eraill.</p>											
<p>Ymddygiadau 'cyson' ac 'anghyson'</p>	<p>Mae'r arolwg yn archwilio pa mor aml a chyson y mae ymddygiadau sero net yn cael eu hymarfer. Mae'r tabl isod yn dangos sut mae 'cyson' ac 'anghyson' wedi'u diffinio ar gyfer gwahanol fathau o ymddygiad.</p> <table border="1" data-bbox="488 712 1465 1547"> <thead> <tr> <th data-bbox="488 712 970 884">Ymddygiadau</th> <th data-bbox="970 712 1217 884">Dewisiadau ateb 'Cyson'*</th> <th data-bbox="1217 712 1465 884">Dewisiadau ateb 'Anghyson」**</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="488 884 970 1149">Ymddygiadau y gellid eu hymarfer 'bob amser' (e.e. ailgylchu popeth y gallwch, gweithio gartref yn hytrach na chymudo)</td> <td data-bbox="970 884 1217 1149">'Pob tro' 'Gan amlaf'</td> <td data-bbox="1217 884 1465 1149">'Tua hanner yr amser' 'Weithiau'</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 1149 970 1547">Ymddygiadau na fyddai'n cael eu hymarfer 'bob amser' (e.e. garddio fel hobi, treulio amser rhydd yn defnyddio parciau cyhoeddus, cefn gwlad, yr arfordir neu fannau gwyrdd cyhoeddus eraill ar gyfer awyr iach ac ymarfer corff)</td> <td data-bbox="970 1149 1217 1547">'Yn aml' 'Weithiau'</td> <td data-bbox="1217 1149 1465 1547">'Yn achlysurol'</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Dangoswyd 'Byth' hefyd fel opsiwn ateb ar gyfer y ddau fath o ymddygiad.</p>			Ymddygiadau	Dewisiadau ateb 'Cyson'*	Dewisiadau ateb 'Anghyson」**	Ymddygiadau y gellid eu hymarfer 'bob amser' (e.e. ailgylchu popeth y gallwch, gweithio gartref yn hytrach na chymudo)	'Pob tro' 'Gan amlaf'	'Tua hanner yr amser' 'Weithiau'	Ymddygiadau na fyddai'n cael eu hymarfer 'bob amser' (e.e. garddio fel hobi, treulio amser rhydd yn defnyddio parciau cyhoeddus, cefn gwlad, yr arfordir neu fannau gwyrdd cyhoeddus eraill ar gyfer awyr iach ac ymarfer corff)	'Yn aml' 'Weithiau'	'Yn achlysurol'
Ymddygiadau	Dewisiadau ateb 'Cyson'*	Dewisiadau ateb 'Anghyson」**										
Ymddygiadau y gellid eu hymarfer 'bob amser' (e.e. ailgylchu popeth y gallwch, gweithio gartref yn hytrach na chymudo)	'Pob tro' 'Gan amlaf'	'Tua hanner yr amser' 'Weithiau'										
Ymddygiadau na fyddai'n cael eu hymarfer 'bob amser' (e.e. garddio fel hobi, treulio amser rhydd yn defnyddio parciau cyhoeddus, cefn gwlad, yr arfordir neu fannau gwyrdd cyhoeddus eraill ar gyfer awyr iach ac ymarfer corff)	'Yn aml' 'Weithiau'	'Yn achlysurol'										
<p>Ymddygiadau dogni ynni</p>	<p>Mae'r ymddygiadau canlynol, y gofynnwyd amdanynt yn yr ymchwil meintiol, yn cael eu dosbarthu fel 'dogni ynni': gwresogi'r cartref am lai o oriau o gymharu â'r un amser yn y flwyddyn flaenorol; gwresogi'r cartref i dymheredd is; gwresogi llai o ystafelloedd; osgoi defnyddio offer.</p>											

Mesurau adferiad gwyrdd	<p>Mae llywodraeth y Deyrnas Unedig a'r gweinyddiaethau datganoledig wedi ymrwmo i adferiad gwyrdd o'r pandemig COVID-19. Bwriad yr adferiad yw creu swyddi newydd trwy fuddsoddi mewn diwydiannau arloesol tra'n amddiffyn cenedlaethau'r dyfodol rhag newid hinsawdd a dinistrio cynefinoedd.¹</p>
Aelwydydd yn debygol o gynnwys unigolyn agored i niwed	<p>Aelwydydd sy'n cynnwys unigolion sy'n fwy tebygol o fod yn agored i broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â chartref oer,² sy'n cynnwys aelwydydd â:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plant 13 oed neu'n iau; • Oedolion 65+ oed; a/neu • Rhywun â salwch, anabledd neu wendid hirsefydlog sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd
Aelwydydd sy'n cael profiad o newidiadau incwm, cyflogaeth neu batrymau gweithio oherwydd COVID-19	<p>Cyfranogwyr a adroddodd am un neu fwy o'r effeithiau ariannol canlynol: colli swydd/wedi'u diswyddo, ar ffyrlo o'u swydd, wedi gorfod cymryd toriad cyflog, wedi colli incwm sylweddol arall.</p>
Aelwydydd yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd	<p>I rai aelwydydd roedd yn bosibl eu dosbarthu fel rhai sy'n byw mewn tldi tanwydd yn unol â diffiniad y term Effeithlonrwydd Ynni Isel Incwm Isel (LILEE). Dylid nodi bod y categori yn ddangosol ac yn cael ei ddefnyddio ar gyfer dosbarthu a disgrifio yn unig ac ni ddylid ei gymryd fel mesur cadarn o fynychder³.</p> <p>At ddibenion yr astudiaeth hon, dosbarthir aelwydydd yn rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd os ydynt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • yn sôn am incwm cymharol isel ar ôl costau tai; ac

¹ Llywodraeth y Deyrnas Unedig (2020) [The Ten Point Plan for a Green Industrial Revolution \(fersiwn HTML\)](#) ; Llywodraeth yr Alban (2020) [Securing a green recovery on a path to net zero: climate change plan 2018-2032 - update](#)

² Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) (2015) [Excess winter deaths and illness and the health risks associated with cold homes](#)

³ Gweler Atodiad A (tudalen 114) am drafodaeth fanylach ar gyfrifo'r mesur hwn ac effaith incwm coll a/neu ddata EPC ar y cyfrifiad.

	<ul style="list-style-type: none"> yn byw mewn eiddo sydd wedi'i ddsbarthu fel un sydd â Thystysgrif Perfformiad Ynni aelwyd (EPC) yng nghategoriâu D-G
Mynegeion Amddifadedd Lluosog (IMD)	Mae hwn yn fesur o amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd daearyddol bach, sefydlog. Mae Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru yn nodi ardaloedd sydd â'r crynodiadau uchaf o sawl math gwahanol o amddifadedd (gan gynnwys incwm, cyflogaeth, iechyd a diogelwch cymunedol). Dosberthir yr ardaloedd yn bump cwintel ar sail anfantais gymharol, gyda chwintel 1 yr ardal fwyaf difreintiedig, a chwintel 5 yr ardal leiaf difreintiedig.
Sero net	<p>Y Deyrnas Unedig yw'r economi fawr gyntaf yn y byd i basio deddfau i ddod â'i chyfraniad at gynhesu byd-eang i ben erbyn 2050. Mae'r targed yn ei gwneud yn ofynnol i'r Deyrnas Unedig ddod â'r holl allyriadau nwyon tŷ gwydr i sero net erbyn 2050, o'i gymharu â'r targed blaenorol o ostyngiad o 80% o leiaf o lefelau 1990. Mae Llywodraeth Cymru wedi cymeradwyo targed sero net ar gyfer 2050, gydag ymrwymiad i ostyngiad o 100% mewn allyriadau yn y cyfnod hwnnw.</p> <p>Mae sero net yn golygu y byddai unrhyw allyriadau yn cael eu cydbwysu gan gynlluniau i wneud yn iawn am swm cyfatebol o nwyon tŷ gwydr o'r atmosffer, megis plannu coed neu ddefnyddio technoleg fel dal a storio carbon.</p>
Ymddygiadau sero net (sero net)	I'w gadw'n syml, byddwn yn cyfeirio drwy'r amser at yr ymddygiadau a archwiliwyd yn yr ymchwil hwn fel "ymddygiad sero net". Mae'r ymddygiadau hyn yn debygol o roi hwb i'r cynnydd tuag at dargedau sero net y Llywodraeth os cânt eu mabwysiadu'n eang.
Newid ymddygiad sero net (sero net) cadarnhaol/negyddol	<p>Cyfrifwyd newidiadau yn amlder ymddygiadau sero net yn Nhon 1 trwy ofyn i gyfranogwyr yn gyntaf: 'Beth ydych chi'n bersonol yn ei wneud y dyddiau hyn?' ac yna, i fyfyrion n ôl-weithredol ar eu hymddygiad cyn y pandemig: 'Beth wnaethoch chi'n bersonol cyn i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ar 23 Mawrth 2020?'.</p> <p>Defnyddir "newid ymddygiad sero net cadarnhaol" yn yr adroddiad hwn i gyfeirio at achosion lle bu cynnydd yn amlder neu gysondeb</p>

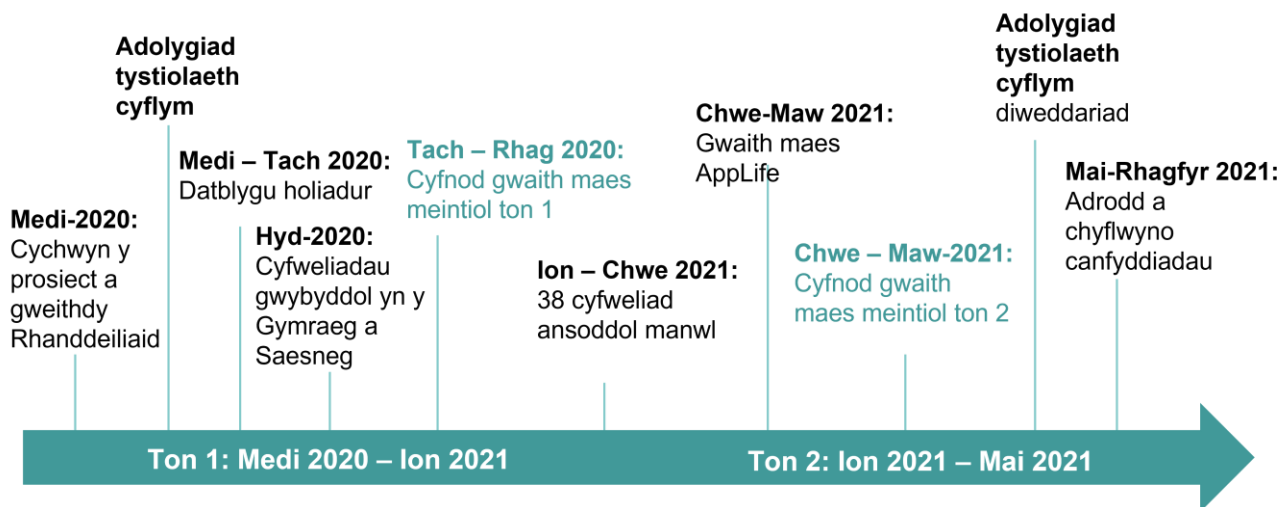
	<p>ymddygiad sero net o'i gymharu â chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig (e.e. symud o 'weithiau' i 'y rhan fwyaf o'r amser').</p> <p>Defnyddir "newid ymddygiad sero net negyddol" yn yr adroddiad hwn i gyfeirio at achosion lle bu gostyngiad yn amllder neu gysondeb ymddygiad sero net o'i gymharu â chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig (e.e. symud o 'bob amser' i 'byth').</p>
Ymchwil ansoddol	<p>Mae ymchwil ansoddol yn cyfeirio at ystod o ddulliau ymchwil sydd wedi'u cynllunio i ddarparu gwybodaeth fanwl, ond heb fod yn gynrychioliadol yn ystadegol. Yn yr adroddiad hwn, roedd yr ymchwil ansoddol yn cynnwys cyfweiliadau manwl a gynhaliwyd gyda sampl fach o gyfranogwyr arolwg o Don 1 a chyfnod pellach o ymchwil seiliedig ar ap a gynhaliwyd gydag wyth o'r gyfranogwyr mewn cyfweiliadau manwl. Ceisiodd y cyfweiliadau roi ymatebion cyfranogwyr i'r arolwg yn eu cyd-destun a thrwy hynny roi cipolwg ar y rhesymau y tu ôl i ganlyniadau'r arolwg.</p>
Gwahaniaeth arwyddocaol	<p>Defnyddir profion arwyddocâd ystadegol i bennu a yw'r canlyniadau yn debygol o fod oherwydd hap a damwain neu wahaniaeth go iawn. Cynhelir profion arwyddocâd ar ganfyddiadau meintiol yn yr ymchwil hon, a'r trothwy a ddefnyddir yw'r lefel 0.05, sy'n golygu bod llai na 5% o siawns bod canlyniadau yr ystyrir eu bod yn ystadegol arwyddocaol oherwydd hap a damwain.</p>
Ton 1	<p>Mae 'Ton 1' yn cyfeirio at gam cyntaf yr ymchwil meintiol, a gwblhawyd rhwng 20 Tachwedd a 24 Rhagfyr 2020 ac a oedd yn cynnwys ymgyrch gwthio i'r we arolwg aelwydydd o gartrefi a ddewiswyd ar hap.</p>
Ton 2	<p>Mae 'Ton 2' yn cyfeirio at ail don yr ymchwil meintiol, y cwblhawyd gwaith maes ar ei gyfer o 5 Chwefror i 16 Mawrth 2021, gan ddefnyddio dull cyfatebol i Don 1 a sampl newydd (h.y. ni chysylltwyd ag unrhyw un o gyfranogwyr Ton 1 yn Nhon 2).</p>

1. Cyflwyniad a dulliau

Cyflwyniad a chefnidir

- 1.1 Mae'r adroddiad hwn yn manylu ar ganfyddiadau prosiect ymchwil dulliau cymysg Arolwg Bywyd Dyddiol, sy'n cwmpasu canfyddiadau o bob ton o'r ymchwil: tonnau o ymchwil arolwg meintiol, cyfnod ansoddol, a dau adolygiad cyflym o dystiolaeth. Comisiynwyd yr astudiaeth ym mis Medi 2020 gan Lywodraeth Cymru, gan weithio gyda'r Adran Busnes, Ynni a Strategaeth Ddiwydiannol (BEIS) a Llywodraeth yr Alban, i roi trosolwg o effeithiau'r pandemig coronafeirws ar brofiadau, agweddau ac ymddygiadau mewn perthynas â sero net, mesurau adfer gwyrdd a defnydd ynni cartref.
- 1.2 Mae'r ffigur isod yn dangos cyfnodau ac amseriadau allweddol y prosiect.

Ffigur 1 Amserlen yr ymchwil



- 1.3 Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi'r canfyddiadau o bob un o'r elfennau hyn o'r prosiect ymchwil, gan wneud cymariaethau rhwng dwy don yr arolwg ac integreiddio data o'r ymchwil ansoddol ac adolygiadau cyflym o dystiolaeth i egluro ac ymhelaethu ar y canfyddiadau lle bo'n briodol. Drwy gydol yr adroddiad hwn, cyfeirir at don gyntaf yr arolwg meintiol fel 'Ton 1', a chyfeirir at yr ail don fel 'Ton 2'. Mae'r adroddiad hwn yn dilyn cyhoeddiad 'Arolwg bywyd dyddiol - Ymchwil aelwydydd Covid 19 Cymru: Ton 1 Adroddiad Interim'⁴.

⁴ Williams, B; Townend, R; Walford, A; Peto, C; Mesher, K (2021). [Arolwg bywyd dyddiol - Ymchwil aelwydydd Covid 19 Cymru: Ton 1 Adroddiad Interim](#)

Y cyd-destun polisi: pam y comisiynwyd yr ymchwil

- 1.4 Mae pandemig y coronafeirws (COVID-19) a'r mesurau a roddwyd ar waith gan Lywodraethau o ganlyniad wedi cael effaith sylweddol ar yr economi a bywydau bob dydd pobl. Comisiynwyd Ipsos, gan weithio gyda'r Ganolfan Newid Hinsawdd a Thrawsnewidiadau Cymdeithasol (CAST) a'r Sefydliad Ymchwil Adeiladau (BRE), ym mis Medi 2020 i gyflawni'r Ymchwil Cartrefi COVID-19 (a elwir yn "Astudiaeth Bywyd Dyddiol"). Pwrpas yr ymchwil yw darparu trosolwg cadarn a chynhwysfawr o effeithiau pandemig y coronafeirws (COVID-19) ar ymddygiadau, agweddau a phrofiadau hunan-gofnodedig aelwydydd mewn perthynas â sero net, mesurau adferiad gwyrdd a'r defnydd o ynni yn y cartref. Nod yr ymchwil hefyd oedd deall sut roedd y pandemig wedi effeithio'n wahanol ar rai is-grwpiau o'r boblogaeth, megis y rhai a ddiffinnir gan ethnigrwydd, lleoliad daearyddol, bregusrwydd, a lefel incwm.
- 1.5 Ceisiodd yr ymchwil ddeall a mesur yn gadarn newidiadau ymddygiad ac agwedd cyffredinol sy'n berthnasol i sero net a datgelu gwahaniaethau mewn profiadau ac effeithiau ar draws grwpiau demograffig, daearyddol ac economaidd-gymdeithasol. Bwriad pellach yr ymchwil oedd ymchwilio i weld a ellid rhagweld y byddai unrhyw newidiadau mewn ymddygiad yr adroddwyd amdanynt yn parhau ar ôl y pandemig, a pha gymorth y gallai fod ei angen ar ddeiliaid tai i hwyluso parhad unrhyw ymddygiadau cynaliadwy ac ymdopi ag effeithiau'r pandemig ar brofiadau defnyddwyr ynni.

Rhesymeg ac amcanion yr ymchwil

- 1.6 Ym mis Mehefin 2019, yn dilyn cyngor gan y Pwyllgor ar Newid Hinsawdd (CCC), gosododd Llywodraeth y Deyrnas Unedig darged sy'n gyfreithiol-rwym i gyflawni allyriadau nwyon tŷ gwydr sero net erbyn 2050.⁵ Yn ogystal, mae Llywodraeth Cymru wedi cymeradwyo targed sero net ar gyfer 2050, gydag ymrwymiad i ostyngiad o 100% mewn allyriadau yn y cyfnod hwnnw, ac mae Llywodraeth yr Alban wedi ymrwmo i allyriadau nwyon tŷ gwydr sero net erbyn 2045⁶. Wrth wneud

⁵ Carmichael, R. (2019) [Behaviour change, public engagement and Net Zero. A report for the Committee on Climate Change.](#)

⁶ Llywodraeth yr Alban (2020) [Securing a green recovery on a path to net zero: climate change plan 2018-2032 - update](#)

hynny, y Deyrnas Unedig oedd yr economi fawr gyntaf i ddeddfu ar gyfer targed sero net.⁷

- 1.7 Amlygodd y CCC, er mwyn cyrraedd y nod o sero net, bydd angen newidiadau ymddygiadol a chymdeithasol sylweddol.⁸ Yng ngwledydd y Gorllewin a gwledydd incwm uchel, newidiadau i ymddygiad yn ymwneud â chludiant, bwyd a thai sy'n debygol o gael yr effaith fwyaf,⁹ fodd bynnag mae ystod eang o newidiadau ymddygiad yn bosibl. Bu amrywiaeth o ffynonellau ddarparu tystiolaeth bod unigolion, ers y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ym mis Mawrth 2020, wedi newid ystod o ymddygiadau perthnasol.¹⁰
- 1.8 Nod y prosiect ymchwil hwn oedd darparu tracio lefel uchel o ymddygiadau blaenoriaeth ar draws ystod o barthau sero net perthnasol (e.e. defnydd ynni cartref, teithio, diet). Wrth wneud hynny, ei nod oedd dwyn ynghyd ac adeiladu ar ymchwil arall lle bu'r ffocws yn flaenorol ar grwpiau mwy penodol o ymddygiad, neu lle'r oedd y dulliau samplu yn llai cadarn. Un o amcanion craidd yr ymchwil hwn oedd llenwi'r bwch hwnnw yn y dystiolaeth drwy ddarparu tracio cadarn a chynhwysfawr o agweddau ac ymddygiadau sy'n ymwneud â sero net.¹¹
- 1.9 Mae effeithiau cymdeithasol ac economaidd y pandemig coronafeirws wedi'u dogfennu'n eang, gyda llawer o aelwydydd yn profi ansicrwydd ariannol, er enghraifft trwy lai o incwm¹². Roedd yn flaenoriaeth deall beth mae effeithiau economaidd y pandemig yn ei olygu i ddefnyddwyr ynni ac ystyried y goblygiadau i bolisi tlodi tanwydd. Felly, un o amcanion craidd yr ymchwil hwn oedd deall sut mae'r pandemig wedi effeithio ar gyllid aelwydydd a sut effeithiodd hyn ar allu aelwydydd i gynhesu cartrefi'n ddigonol. Roedd hyn yn cynnwys deall effaith y pandemig yn uniongyrchol ar wres ac ymddygiad sy'n defnyddio ynni, yn ogystal â'r

⁷ Llywodraeth y Deyrnas Unedig (2019) [UK becomes first major economy to pass net zero emissions law](#)

⁸ Carmichael, R. (2019) [Behaviour change, public engagement and Net Zero. A report for the Committee on Climate Change.](#)

⁹ Ibid.

¹⁰ Sylwer ei bod yn bosibl na fydd 'newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol' yn gadarnhaol i les unigolion neu gartrefi, ac efallai na chânt eu gwneud o wirfodd o reidrwydd, am resymau sy'n peri pryder amgylcheddol. Gall newidiadau i ymddygiadau gwresogi, yn arbennig, gael effaith negyddol ar iechyd a lles y rhai sy'n gwneud y newidiadau, neu eraill yn eu haelwyd. Er mwyn sicrhau bod yr ymchwil hon yn archwilio'r ffaith broblemus hon, mae ffocws penodol ar y rhai sy'n debygol o gael eu heffeithio'n negyddol gan newidiadau i'r samplu, dyluniad yr ymchwil, a'r dadansoddiad a'r adroddiadau.

¹¹ Am restr fanwl o'r ymddygiadau a archwiliwyd yn yr ymchwil hon, gweler tudalen 40

¹² Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) [Personal and economic well-being in Great Britain: Mai 2021](#)

canlyniadau ariannol a llesiant ehangach, megis hepgor hanfodion eraill neu fynd ar ei hôl hi o ran biliau.

1.10 Roedd y cwestiynau ymchwil allweddol yn cynnwys:

- Sut roedd ymddygiad ac agweddau cartrefi sy'n berthnasol i sero net, adferiad gwyrdd a'r defnydd o ynni wedi'u heffeithio gan y pandemig coronafeirws (COVID-19)?
- Beth oedd profiadau ac effeithiau mesurau clo ar aelwydydd mewn perthynas ag ymddygiad domestig sy'n defnyddio ynni a'r gallu i dalu biliau ynni?
- Sut yr effeithiwyd yn wahanol ar aelwydydd â nodweddion a phrofiadau pandemig gwahanol?
- Sut yr esblygodd newidiadau i ymddygiad ac agweddau aelwydydd dros amser a sut roedd newidiadau yn amrywio ar draws aelwydydd â nodweddion gwahanol a phrofiadau pandemig?
- Pa ymyriadau polisi a allai gefnogi cynnal a derbyn ymddygiadau carbon isel a pro-amgylcheddol?
- Sut effeithiodd y pandemig coronafeirws ar agweddau cartrefi tuag at dechnolegau, cynhyrchion a gwasanaethau allweddol y rhagwelir y byddant yn chwarae rhan yn y gwaith o ddatgarboneiddio defnydd ynni cartrefi? (Mae enghreifftiau yn cynnwys mesuryddion deallus, dyfeisiau deallus, gosod mesurau effeithlonrwydd ynni adeiladau newydd a thechnolegau gwresogi carbon isel).

Y cyd-destun ymchwil ehangach a sut mae'n cyd-fynd â'r hyn sy'n hysbys am y maes pwnc

1.11 Bwriad yr Arolwg Bywyd Dyddiol oedd dilysu, cydgrynhai ac ehangu ymchwil presennol ar effeithiau COVID-19 ar gartrefi'r Deyrnas Unedig, mewn perthynas â sero net, mesurau adfer gwyrdd a'r defnydd o ynni cartref. Galluogodd yr ymchwil hefyd olrhain ac archwilio ymddygiadau, agweddau a phrofiadau perthnasol cartrefi'r Deyrnas Unedig wrth i'r pandemig fynd rhagddo.

1.12 Cynhaliwyd dau adolygiad cyflym o dystiolaeth er mwyn sicrhau bod y prosiect yn elwa o waith ymchwil presennol yn y maes hwn. Cynhaliwyd un ym mis Medi /

Hydref 2020 (cyn gwaith maes Ton 1) a chynhaliwyd y llall ym mis Chwefror 2021. Ceir rhagor o fanylion am yr adolygiadau hyn yn yr adran fethodoleg a sampl isod.

Sut y defnyddir yr ymchwil hon

- 1.13 Bydd tystiolaeth a gesglir trwy'r ymchwil hon yn cefnogi datblygiad cynhyrchion polisi â blaenoriaeth uchel mewn perthynas â sero net, mesurau adferiad gwyrdd, a'r goblygiadau i ddefnyddwyr ynni. Bydd dealltwriaeth o sut mae agweddau ac ymddygiad y cyhoedd yng Nghymru wedi datblygu yn hanfodol i ddylunio polisi llwyddiannus.

Crynodeb o ddulliau

Trosolwg o ddyluniad yr ymchwil

- 1.14 Roedd cynllun cyffredinol yr ymchwil yn cynnwys elfennau meintiol ac ansoddol. Cynhaliwyd dwy don o arolygon meintiol o oedolion yng Nghymru. Cynhaliwyd cyfweiliadau dilynol ansoddol hefyd, ochr yn ochr â thasg dyddiadur (gan ddefnyddio ap ar-lein o'r enw 'AppLife') ymhlith cyfranogwyr yr arolwg a ddewiswyd o Don 1. Cafodd yr ymchwil ei lywio hefyd gan adolygiadau swyddogaethol cyflym o'r dystiolaeth eilaidd sydd ar gael ar ddau bwynt yn ystod y prosiect.
- 1.15 Roedd dyddiadau pob astudiaeth fel a ganlyn:
- Adolygiad tystiolaeth cyflym 1: Medi/Hydref 2020
 - Arolwg meintiol Ton 1: 20 Tachwedd - 24 Rhagfyr 2020
 - Arolwg meintiol Ton 2: 5 Chwefror - 16 Mawrth 2021
 - Cyfweiliadau ansoddol manwl: 2 - 18 Chwefror 2021
 - Tasgau dyddiadur 'AppLife': 19 Chwefror - 5 Mawrth 2021
 - Adolygiad tystiolaeth cyflym 2: Chwefror 2021
- 1.16 Cyfanswm y cyfweiliadau meintiol a gwblhawyd yng Nghymru oedd 1,687 yn Nhon 1 a 1,865 yn Nhon 2.
- 1.17 Archwiliodd dau adolygiad cyflym o dystiolaeth ymchwil blaenorol a wnaed ar y meysydd perthnasol, gan edrych ar ba mor amrywiol mae'r pandemig COVID-19 a'r cyfnodau clo cysylltiedig wedi effeithio ar ymddygiadau ac agweddau sy'n

gysylltiedig â'r hinsawdd. Roedd yr adolygiad cyntaf yn crynhoi ymchwil a oedd yn archwilio sut roedd pandemig COVID-19 wedi effeithio ar agweddau'r cyhoedd tuag at newid yn yr hinsawdd ac ymddygiadau'r cyhoedd mewn perthynas â defnydd ynni a dŵr mewn cartrefi, trafnidiaeth / cymudo, gwaith, ailgylchu / gwastraff, siopa a bwyta a hedfan. Roedd yr ail adolygiad yn crynhoi ymchwil o'r misoedd blaenorol ar ymddygiadau ac agweddau yn yr un meysydd: ar gyfer yr ail adolygiad mabwysiadwyd methodoleg o chwilio'n systematig am dermau penodol yn ymwneud â meysydd diddordeb allweddol er mwyn darparu chwiliad mwy cynhwysfawr a chyson ar gyfer astudiaethau ymchwil perthnasol.

- 1.18 Cynlluniwyd yr ymchwil meintiol i ddarparu data cadarn ar newidiadau mewn agweddau ac ymddygiadau cysylltiedig ag ynni a sero net ers dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ym mis Mawrth 2020. Roedd yr ymchwil feintiol yn cynnwys dwy don o gartrefi arolygon a gynhaliwyd gyda samplau cynrychioliadol o boblogaeth oedolion y Deyrnas Unedig, gan gynnwys hwb sampl yng Nghymru. Roedd y ddwy don yn drawstoriadol (h.y. cyfweld gwahanol bobl ar bob ton). Defnyddiwyd yr un dulliau samplu ym mhob ton er mwyn gallu gwneud cymariaethau o don i don. Dewiswyd y rhai a gymerodd ran yn yr arolwg trwy samplu cyfeiriadau ar hap wedi'u haenu, ac yna fe'i gwahoddwyd i gymryd rhan yn yr ymchwil: cwblhau'r holiadur ar-lein, neu all-lein trwy lenwi'r holiadur ar bapur a'i ddychwelyd drwy'r post. Yn unol â Deddf yr Iaith Gymraeg, cynigiwyd y dewis i gyfranogwyr yng Nghymru i gwblhau'r arolwg yn Gymraeg neu Saesneg.
- 1.19 Darparwyd yr arolwg yng Nghymru ochr yn ochr ag arolwg tebyg yn cwmpasu'r Deyrnas Unedig gyfan. Adeiladodd felly ar y dull samplu a ddefnyddir ar draws y Deyrnas Unedig, gyda'r ffrâm samplu ar bob ton wedi'i strwythuro o amgylch y canlynol¹³:
- Sampl 'craidd', yn cynrychioli oedolion yn y Deyrnas Unedig
 - Sampl hwb 'agored i niwed', a oedd yn cynrychioli oedolion sy'n byw yn yr 20% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yn y Deyrnas Unedig, fel y'i diffinnir gan y

¹³ Dim ond data gan gyfranogwyr yng Nghymru a ddangosir yn yr adroddiad hwn

Mynegeion Amddifadedd Lluosog (IMD)¹⁴. Nod yr hwb hwn oedd cynyddu nifer y cyfranogwyr o gategoriâu agored i niwed i sicrhau maint sampl digon mawr i alluogi cymariaethau rhwng sectorau o'r boblogaeth a allai fod yn agored i niwed a'r rhai nad ydynt yn agored i niwed

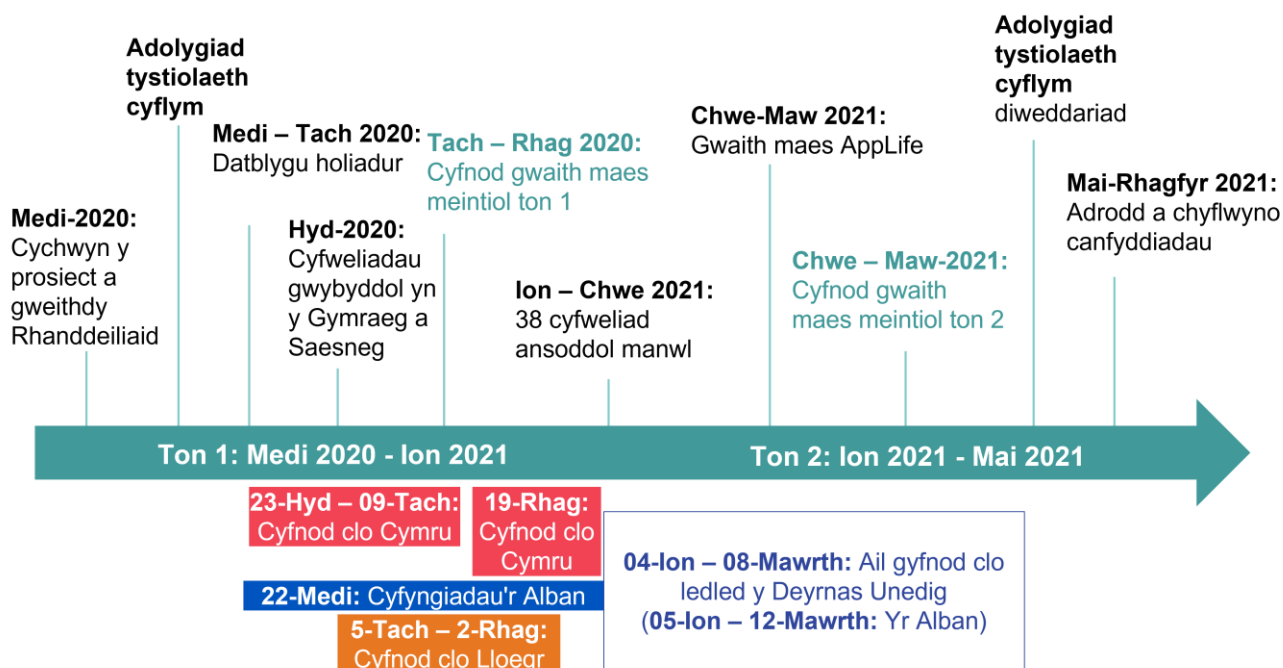
- Sampl hwb yng Nghymru: i sicrhau y byddai sampl digon mawr yn cael ei gasglu i alluogi llunio casgliadau dibynadwy ac i alluogi dadansoddiad fesul Rhanbarth Llywodraeth Cymru¹⁵

- 1.20 Yng Nghymru, cyfanswm y cyfeiriadau a ddewiswyd oedd 4,843 yn Nhon 1 a 4,275 yn Nhon 2. O hyn, cymerodd cyfanswm o 1,242 o aelwydydd ran yn Nhon 1 (26% o'r rhai a wahoddwyd i gymryd rhan yn yr arolwg), a 1,345 yn Nhon 2 (31%). Yn y ddwy don, cafwyd tua chwech o bob deg (61% Ton 1, 62% Ton 2) o ymatebion ar-lein, a phedwar o bob deg (39% Ton 1, 38% Ton 2) drwy'r post.
- 1.21 Ar bob ton, cafodd data ei bwysoli i ddarparu sampl gynrychioliadol o boblogaeth oedolion Cymru. Manylir ar y broses bwysoli lawn yn yr atodiad. Rhoddwyd gwahanol bwysoliadau ar gyfer cwestiynau a ofynnwyd i gyfranogwyr ar-lein yn unig, a'r rhai a ofynnwyd i gyfranogwyr gwblhau naill ai ar-lein neu trwy'r post.
- 1.22 Dylid nodi, trwy gydol cyfnod y gwaith maes ar gyfer ymchwil meintiol ac ansoddol, fod gwahanol lefelau o gyfnodau clo neu gyfyngiadau yn ymwneud â'r pandemig COVID-19. Roedd ymatebion y cyfranogwyr i'r arolygon a'r gwaith ansoddol yn adlewyrchu statws eu hardal ar yr adeg y gwnaethant gwblhau'r arolwg.

¹⁴ Llywodraeth y Deyrnas Unedig (2019) [English Indices of Deprivation 2019](#); Llywodraeth yr Alban (2020) [Scottish Index of Multiple Deprivation 2020](#); Llywodraeth Cymru (2020) [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2020](#).

¹⁵ Fel rhan o'r broses ymchwil gyffredinol, cynhwyswyd sampl hwb ychwanegol yn yr Alban, ond nid yw data o'r sampl hwb hwn wedi'i gynnwys yn yr adroddiad hwn.

Ffigur 2 Amseriadau a chyd-destun y rhaglen ymchwil



- 1.23 Dyluniwyd yr ymchwil ansoddol i roi'r data a dynnwyd o'r arolwg meintiol yn ei gyd-destun trwy ddarparu mewnwelediad gwell i'r rhesymau y tu ôl i unrhyw newidiadau ymddygiad ac agwedd, ac i brofiadau deiliaid tai. Ar gyfer yr ymchwil hwn, gwahoddwyd 14 o gyfranogwyr yr arolwg yng Nghymru a roddodd ganiatâd i gael eu hailgysylltu i gymryd rhan mewn cyfweiliadau manwl dros y ffôn/ar-lein. Pennwyd cwotâu i sicrhau ystod o ddangosyddion daearyddol a demograffig, yn ogystal ag amrywiaeth o fesurau agwedd. Yn ystod y cyfweiliadau hyn, gofynnwyd i'r cyfranogwyr drafod eu hymatebion i'r arolwg ac esbonio'r rhesymeg y tu ôl i unrhyw newidiadau mewn ymddygiad a/neu agwedd.
- 1.24 Yna gwahoddwyd pedwar o'r cyfranogwyr hyn mewn cyfweiliadau yng Nghymru ymhellach i gymryd rhan mewn ymarfer 'dyddiadur' yn seiliedig ar ap lle gofynnwyd iddynt ddogfennu gwahanol elfennau o'u gweithgareddau dyddiol, gan nodi newidiadau pellach. Roedd y farn a fynegwyd gan y cyfranogwyr ansoddol yn y cyfweiliadau a'u hymddygiad a arsylwyd yn ystod gwaith maes AppLife hefyd yn adlewyrchu statws eu hardal ar adeg y gwaith maes (fel y dangosir yn Ffigur0).

Cyfyngiadau ar y fethodoleg

- 1.25 Dewiswyd y dulliau a ddefnyddiwyd ar gyfer y prosiect ymchwil hwn gan Ipsos i ddarparu data cadarn a chywir o fewn y gyllideb a'r amserlen sydd ar gael. Fodd bynnag, mae pob dull ymchwil yn creu cyfyngiadau penodol sy'n deillio o nifer o ffactorau gan gynnwys: cyfyngiadau cynhenid ar ddull casglu data; cyfyngiadau cyllidebol; cynrychiolaeth sampl; gogwydd di-ymateb; cyfyngiadau amser; gogwydd dymunoldeb cymdeithasol; a gwall ymchwilydd. Nodir isod rai cyfyngiadau posibl i'r dulliau a ddewiswyd ar gyfer yr ymchwil hwn, a sut y cawsant eu lliniaru.
- 1.26 Ar gyfer arolygon meintiol, dau gyfyngiad posibl yw cywirdeb atgofion cyfranogwyr (o ystyried y gofynnwyd i rai cyfranogwyr ddwyn i gof ymddygiad o 8 mis yn ôl) a thuedd dymunoldeb cymdeithasol (a allai godi ar gyfer cwestiynau sy'n gofyn am ymddygiadau sero net). Cafodd y cyntaf o'r rhain ei liniaru trwy ofyn dim ond am ymddygiadau syml sy'n hawdd eu cofio, a thrwy brofi'r holiadur yn wybyddol i sicrhau ei bod yn hawdd ei gwblhau. Cafodd yr ail ei liniaru trwy grybwyll materion amgylcheddol yn yr arolwg ar ôl y cwestiynau ymddygiadol fel na fyddai'r cyfranogwyr yn ymwybodol mai bwriad y cwestiynau ymddygiadol oedd mesur effaith amgylcheddol. Gall natur hunan-gwblhau'r ymchwil hefyd leihau gogwydd dymunoldeb cymdeithasol.
- 1.27 Mae cyfyngiadau posibl eraill i'r arolygon yn cynnwys cynrychioldeb y sampl, gwahaniaethau rhwng samplau ar-lein a phost yn arwain at gynrychioldeb is o'r sampl ar gyfer cwestiynau ar-lein yn unig, a thuedd diffyg ymateb.
- 1.28 Roedd y dadansoddiad hefyd yn ceisio deall profiadau aelwydydd mewn tloidi tanwydd, a gwneir sylwadau ar hyn drwy gydol yr adroddiad. Fodd bynnag, o fewn yr holiadur nid oedd yn bosibl cynnal asesiad tloidi tanwydd manwl, a datblygwyd dangosydd procsi. Wrth ddarllen y sylwebaeth yn yr adroddiad hwn dylid nodi natur ddangosol y dosbarthiad hwn o 'aelwydydd sy'n debygol o fod mewn tloidi tanwydd' (gweler tudalen 118).
- 1.29 Ar gyfer y meysydd ansoddol, dylid nodi bod dulliau ansoddol wedi'u cynllunio i archwilio ystod ac amrywiaeth agweddau a barn y cyfranogwyr yn fanwl a rhoi cipolwg ar y prif resymau sy'n sail i farn y cyfranogwyr. Fel y cyfryw, mae canfyddiadau ymchwil ansoddol yn ddisgrifiadol ac yn ddarluniadol, heb eu

cynllunio i fod yn gynrychioliadol yn ystadegol. Er mwyn lliniaru materion yn ymwneud â chynrychioldeb a chwmpas eang, dewiswyd cyfranogwyr o ystod o grwpiau demograffig ac ystod o is-grwpiau arolwg a ddiffiniwyd gan eu hymatebion i gwestiynau ymddygiadol ac agweddol fel y byddai'r sampl yn 'gynrychioliadol yn symbolaidd' o gyfanswm y sampl. Lliniarwyd y mater ymhellach gan gyd-destun y canfyddiadau ansoddol yn erbyn y data meintiol.

- 1.30 Yn ogystal, gall safbwyntiau unigol weithiau fod ychydig yn groes, a elwir yn 'anghysondeb gwybyddol'. Lliniarwyd materion yn codi o anghysondeb gwybyddol drwy sicrhau y byddai'r canllaw trafod yn hawdd i'r cyfranogwyr ei ddeall a thrwy ofyn i gyfranogwyr ymhelaethu ar eu barn lle teimlai'r cyfwelydd fod angen eglurhad.

Dehongli canfyddiadau'r adroddiad hwn

- 1.31 Wrth adolygu'r canfyddiadau ynghylch sut mae'r cyhoedd yng Nghymru yn bwriadu newid ymddygiad yn y dyfodol, mae'n bwysig nodi bod y canfyddiadau hyn yn adlewyrchu agweddau oedolion ar adeg y gwaith maes yn unig (Tachwedd-Rhagfyr 2020 ar gyfer Ton 1, Ionawr-Mawrth 2021 ar gyfer y ymchwil ansoddol, a Chwefror-Mawrth 2021 ar gyfer Ton 2). Dylid ystyried efallai na fydd ymddygiadau yn y dyfodol yn adlewyrchu'r ymatebion a ddarparwyd gan gyfranogwyr yr arolwg.
- 1.32 Dylid nodi wrth ddehongli'r canlyniadau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn mai dim ond gwybodaeth am agweddau ac ymddygiad a adroddir y mae ymchwil meintiol yn ei darparu. Nid yw'n rhoi rhesymau dros y patrymau a arsylwyd yn y data, felly defnyddir canfyddiadau ansoddol lle bynnag y bo modd i ychwanegu cyd-destun a mewnwleidiad i'r rhesymau posibl y tu ôl i'r agweddau a'r ymddygiadau a adroddwyd gan gyfranogwyr. Yn ogystal, ar rai adegau mae'r tîm ymchwil wedi casglu rhai achosion dros dueddiadau yn y data, ond cedwir dehongliad yn wahanol i'r canfyddiadau.
- 1.33 Wrth ddarllen canfyddiadau meintiol (arolwg), nodwch y canlynol:
- Mewn achosion lle rydym yn adrodd ar gwestiynau neu newidynnau gyda maint / sylfaen sampl bach, mae nodiadau rhybudd wedi'u cynnwys i'n hatgoffa bod y canfyddiadau hyn yn llai dibynadwy.

- Mewn mannau lle nad yw'r canrannau'n dod i 100, mae hyn oherwydd talgrynnu cyfrifiadurol, neu oherwydd bod rhai categorïau (e.e. ddim yn gwybod, mae'n well ganddyn nhw beidio â dweud, dim ateb) wedi'u heithrio o siartiau neu dablau am resymau lle neu eglurder.
- Drwy gydol yr adroddiad dangosir y cyfansymiau cyfunol ar gyfer atebion tebyg, er enghraifft, mae'r deiliaid tai rydym yn adrodd eu bod yn "cytuno â" datganiad yn cynrychioli'r cyfuniad o'r rhai a atebodd "cytuno'n bendant" neu "tueddol o gytuno". Gall cyfuniadau wneud cyfanswm o gydrannau neu beidio, oherwydd talgrynnu.

Strwythur yr adroddiad hwn

1.34 Mae gweddill yr adroddiad hwn wedi'i strwythuro'n bedair pennod, gan grynhoi canlyniadau'r arolwg yn ôl themâu allweddol:

- Pennod 2: Nodweddion aelwydydd ac ymddygiadau ynni
- Pennod 3: Newidiadau i ymddygiadau sero net
- Pennod 4: Cynaliadwyedd newidiadau ymddygiad
- Pennod 5: Agweddau at newid yn yr hinsawdd
- Casgliadau
- Atodiad

2. Nodweddion aelwydydd ac ymddygiadau ynni

CASGLIADAU ALLWEDDOL

Ar yr adeg y cwblhawyd yr arolwg yn Nhon 1 a Thon 2, dywedodd aelwydydd eu bod wedi treulio llawer mwy o amser gartref na chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ar 23 Mawrth 2020. Mae hyn wedi arwain at fwy o ddefnydd o ynni, fel y dangosir gan ddata eilaidd ac a adroddwyd gan fwyafrif y cyfranogwyr ar draws y ddwy don o waith maes.

Yn Nhon 2, dywedodd naw o bob deg (91%) o gyfranogwyr yng Nghymru fod eu haelwyd yn treulio mwy o amser gartref pan gwblhawyd yr arolwg ym mis Chwefror/Mawrth 2021 na chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, cynnydd sylweddol o'i gymharu â Thon 1 (84% yn Nhon 1). Dywedodd ychydig llai na hanner yn y ddwy don fod rhywun yn eu cartref wedi gweithio gartref yn ystod y saith diwrnod diwethaf (45% yn Nhon 2 a 44% yn Nhon 1).

Yn Nhon 1, dywedodd tua hanner (54%) y cyfranogwyr yng Nghymru eu bod yn defnyddio mwy o ynni nag yn y cyfnod tebyg yn y flwyddyn flaenorol, cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. Roedd hyn wedi codi'n sylweddol i dros ddwy ran o dair (69%) o'r cyfranogwyr yn Nhon 2: efallai'n adlewyrchu tymor y gaeaf pan gwblhawyd arolwg Ton 2. Cyfranogwyr iau a'r rhai mewn cartrefi â phlant oedd fwyaf tebygol o ddweud bod eu defnydd o ynni domestig wedi cynyddu ar y ddwy don, yn ogystal â'r aelwydydd mwyaf tebygol o ddweud bod rhywun wedi gweithio gartref.

Effeithiodd COVID-19 ar incymau aelwydydd a'u gallu i reoli cyllid yn gyfforddus ar ddwy don yr arolwg.

Ar draws y ddwy don, dywedodd dwy ran o bump (39% yn Nhon 2, 36% yn Nhon 1) o'r cyfranogwyr eu bod yn ei chael hi'n anoddach rheoli'n ariannol ar yr adeg y gwnaethant gwblhau'r arolwg, o gymharu â chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. O'r rhai a ddywedodd eu bod yn ei chael hi'n anoddach, dywedodd wyth o bob deg (82% yn Nhon 2) fod hyn wedi cael rhywfaint o effaith ar eu hymddygiad ariannol, megis gorfod lleihau'r swm y maent yn ei gynilo'n rheolaidd neu orfod defnyddio cynilion i dalu costau byw. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ar draws Ton 1 a Thon 2.

Arweiniodd y pandemig hefyd at fwy o bryder ynghylch fforddio biliau ynni, yn enwedig i'r rhai sydd dan bwysau ariannol.

Fel y sylwyd ar y ddwy don yng Nghymru, mae grwpiau sy'n arbennig o debygol o ddweud eu bod yn profi pwysau ariannol yn cynnwys pobl iau, aelwydydd â phlant ac aelwydydd ar incwm is¹⁶.

Mae ymwybyddiaeth o gynllun NYTH i wella effeithlonrwydd ynni mewn cartrefi yn ymddangos yn gymharol uchel

Dim ond yn Nhon 1 ac ar-lein yn unig y gofynnwyd cwestiynau am gynlluniau i helpu cartrefi i wella effeithlonrwydd ynni eu cartrefi. Roedd tua dwy ran o bump o'r cyfranogwyr (37%) yn ymwybodol o gynllun NYTH Llywodraeth Cymru. O'r rhai a ddywedodd eu bod wedi clywed am y cynllun, dywedodd un o bob deg (9%) y byddent yn ystyried gwneud cais a dywedodd 8% eu bod eisoes wedi gwneud cais. Roedd y rhai mewn llety rhent cymdeithasol yn llai tebygol na'r cyfartaledd o fod yn ymwybodol o'r cynllun (26% o gymharu â 37% ar gyfartaledd), efallai'n adlewyrchu targed y cynllun.

Effeithiau a phrofiadau COVID-19 a chyfyngiadau i fynd i'r afael â'r feirws ar sut mae aelwydydd yn defnyddio eu cartrefi

Amser a dreulir gartref

- 2.1 Ym mhob ton, gofynnwyd i gyfranogwyr gymharu faint o amser yr oeddent yn ei dreulio gartref ar yr adeg y gwnaethant gwblhau'r arolwg â chyfnod clo cyntaf y Deyrnas Unedig ledled y byd a ddechreuodd ar 23 Mawrth 2020. Dywedodd tua wyth o bob deg (84%) o gyfranogwyr yn Nhon 1 (Tachwedd/Rhagfyr 2020) eu bod yn treulio mwy o amser gartref o gymharu â chyn y cyfnod clo cyntaf y Deyrnas Unedig, a chynyddodd hyn i 91% yn Nhon 2 (Chwefror/Mawrth 2021) yn ystod yr ail gyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig. Fodd bynnag, roedd y gyfran a oedd yn treulio mwy o amser gartref yn Nhon 1 hefyd yn uchel, gan adlewyrchu'r ffaith bod Cymru dan gyfnod clo am beth amser yn ystod cyfnod y gwaith maes. Ategwyd canfyddiadau'r arolwg gan yr ymchwil ansoddol, lle'r oedd cyfranogwyr yn aml yn adrodd bod eu haelwyd yn treulio llawer mwy o amser gartref, a'u bod yn defnyddio eu cartref at ddibenion newydd ers cyn i'r cyfnod clo cyntaf yn y Deyrnas Unedig ddechrau.
- 2.2 Gan adlewyrchu o bosibl y cyfnodau amser gwahanol yn nwy don yr arolygon, bu cynnydd sylweddol yng nghyfran y cyfranogwyr yng Nghymru a ddywedodd eu bod

¹⁶ Diffinnir aelwydydd incwm is fel y rhai lle mae cyfanswm incwm hunan-gofnodedig yr aelwyd (cyn treth neu unrhyw ddiydniadau eraill) yn is na £16,000 y flwyddyn.

yn treulio *llawer mwy* o amser gartref yn Nhon 2 (80% o'i gymharu â 67% yn Nhon 1). Dywedodd tua un o bob ugain (6%) o gyfranogwyr yng Nghymru na fu unrhyw newid i faint o amser a dreuliodd gartref, a dim ond 2% a ddywedodd eu bod yn treulio ychydig neu lawer llai o amser gartref ar adeg gwaith maes Ton 2: yn unol â chanfyddiadau Ton 1.

- 2.3 Roedd effeithiau cau ysgolion yn ystod gwaith maes Ton 2 yn amlwg gyda 92% o aelwydydd â phlant yn adrodd am fwy o amser gartref (86% yn Nhon 1). Fel arall, roedd yr ymatebion yn weddol gyson yn ôl demograffeg megis oedran, rhanbarth Llywodraeth Cymru ac ethnigrwydd.

Newidiadau i drefniadau gweithio

- 2.4 Un o'r ffactorau a oedd yn cydberthyn â'r cynnydd mewn amser gartref oedd newid i batrymau gwaith aelwydydd Cymru. Mae canfyddiadau Ton 2 yn dangos bod pandemig COVID-19 yn parhau i amharu ar drefniadau gwaith y cyfranogwyr, ac, gan adlewyrchu'r cyfnod clo a'r cyfyngiadau llymach ar adeg gwaith maes Ton 2, nododd cyfran sylweddol uwch un neu fwy o newidiadau i'w hincwm, cyflogaeth neu batrymau gwaith yng Nghymru¹⁷ nag yn Nhon 1. Yn Nhon 2, dywedodd 38% o gyfranogwyr yng Nghymru eu bod nhw neu rywun yn eu cartref wedi profi un newid neu fwy, o gymharu â 30% yn Nhon 1. Y mwyaf aml roedd y newid a adroddwyd yn cael ei roi ar ffyrlo, a grybwyllwyd gan 25% yn Nhon 2 ac 17% yn Nhon 1.
- 2.5 Yn Nhon 2, dywedodd 45% o gyfranogwyr yng Nghymru fod rhywun yn eu cartref wedi gweithio o gartref yn y saith diwrnod cyn iddynt gwblhau'r arolwg, yn debyg i'r 44% a ddywedodd hyn yn Nhon 1. Y gyfran a ddywedodd eu bod wedi gweithio gartref yn bersonol hefyd wedi aros yr un fath: 32% yn Nhon 2, a 31% yn Nhon 1.
- 2.6 Efallai nad yw'n syndod, ar y ddwy don, roedd pobl o oedran gweithio yng Nghymru yn fwy tebygol na'u cymheiriaid hŷn o ddweud eu bod nhw neu rywun arall wedi gweithio gartref yn y 7 diwrnod diwethaf (yn Nhon 2, 59% o rai dan 65 oed, o gymharu â 12% o rai 65+, a 55% o gymharu â 10% yn Nhon 1). Mae'r un peth yn

¹⁷ Mae cyfranogwyr a nododd eu bod wedi profi un o'r canlynol yn digwydd i rywun yn eu cartref: 'Colli swydd/wedi'i ddiswyddo', 'Wedi ei roi ar ffyrlo o'r swydd,' 'Gorfod cymryd toriad cyflog,' 'Wedi colli incwm sylweddol arall.'

wir am aelwydydd â phlant (58% yn Nhon 2), yn enwedig y rhai â phlant 5-13 oed (59%).

2.7 Ar y ddwy don, roedd y grwpiau canlynol yn llai tebygol na'r cyfartaledd o ddweud eu bod nhw'n bersonol neu rywun arall yn eu haelwyd wedi gweithio gartref yn ystod y saith diwrnod diwethaf yn cynnwys:

- Aelwydydd incwm is (Ton 2: 17% o'r rhai ag incwm aelwyd blynyddol o hyd at £16,000 o'i gymharu ag 88% ag incwm o £50,000+)
- Y rheini sydd â rhywun â salwch, anabledd neu wendid hirdymor, yn eu cartref (Ton 2: 38% o gymharu â 45% ar gyfartaledd)
- Y rhai sy'n talu am ynni drwy fesurydd rhagdalau (Ton 2: 21% o'i gymharu â 48% o'r rhai nad ydynt yn defnyddio mesurydd rhagdalau).

2.8 Mae'r data hwn a phatrymau yn y data yn debyg i ddata o Arolwg Barn a Ffordd o Fyw y Swyddfa Ystadegau Gwladol o fis Chwefror 2021, lle dywedodd 43-48% o'r boblogaeth sy'n gweithio ledled y Deyrnas Unedig eu bod wedi gweithio gartref yn ystod y saith diwrnod diwethaf. Mae data o Arolwg Barn a Ffordd o Fyw ym mis Tachwedd 2020 hefyd yn cefnogi'r cynnydd mewn gweithio gartref rhwng Ton 1 a Thon 2, lle dywedodd 37-39% o'r boblogaeth sy'n gweithio eu bod wedi gweithio gartref.¹⁸

Effeithiau ar y defnydd o ynni yn y cartref, a phrofiadau o newidiadau

2.9 Er mwyn deall effeithiau'r pandemig a'r newidiadau mewn patrymau gwaith ar y defnydd o ynni yn y cartref, roedd yn bwysig cael darlun o gartrefi cyfranogwyr a sut maent yn defnyddio ynni. Roedd yr ymatebion a roddwyd yn y ddwy don yn debyg iawn, felly dim ond canfyddiadau arolwg Ton 2 a ddangosir isod.

2.10 Yn unol â chanfyddiadau o astudiaethau eraill (e.e. English Housing Survey,¹⁹ Scottish House Condition Survey)²⁰ dywedodd mwyafrif y cyfranogwyr yng Nghymru fod eu haelwyd yn gwresogi eu cartref drwy wres canolog (96%), naill ai o foeler nwy prif gyflenwad (83%) neu foeler sy'n cael ei danio gan danwydd arall e.e. olew

¹⁸ Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021). [Coronavirus and the social impacts on Great Britain.](#)

¹⁹ Y Weinyddiaeth Tai, Cymunedau a Llywodraeth Leol (2021) [English Housing Survey; Energy Report, 2019-20](#)

²⁰ Llywodraeth yr Alban (2020) [Scottish House Condition Survey: 2019 Key Findings](#)

(13%). Roedd ychydig yn llai nag un o bob pump yn defnyddio rheiddiaduron trydan (7%) neu dân agored neu stôf llosgi glo/coed (15%).²¹ Y ffordd fwyaf cyffredin o dalu am ynni oedd trwy ddebyd uniongyrchol misol neu chwarterol, gyda phedair rhan o bump (81%) o gartrefi yng Nghymru yn talu am ynni yn y modd hwn.

- 2.11 Dywedodd dau o bob pump (44%) o gyfranogwyr yng Nghymru fod gan eu cartref fesurydd deallus wedi ei osod, a dywedodd un o bob pump arall (17%) eu bod naill ai'n bwriadu gosod hwn neu wedi ystyried ei osod. Mae'r cyfrannau hyn yn unol â data a gyhoeddwyd o fis Rhagfyr 2020 a ddangosodd fod 42% o'r holl fesuryddion ynni cartref ar draws y Deyrnas Unedig yn ddeallus.²² Roedd yn ymddangos bod ymwybyddiaeth o fesuryddion deallus yn uchel, gyda dim ond nifer fach o gyfranogwyr yn dweud eu bod yn anghyfarwydd â mesurydd deallus neu nad oeddent wedi meddwl am osod (5% yn Nhon 2²³).
- 2.12 Er bod dulliau gwresogi cartref wedi'u nodi yn y ddwy don yn debyg iawn, a gwelwyd gwahaniaethau tonnau wrth ystyried defnydd ynni cartrefi. Nododd cyfran sylweddol uwch yng Nghymru yn Nhon 2 gynnydd yn y defnydd o ynni o gymharu â'u defnydd arferol ar yr un adeg o'r flwyddyn: yn Nhon 1 dywedodd 54% eu bod yn defnyddio mwy o ynni o gymharu â'r un pwynt y flwyddyn flaenorol, ond cynyddodd hyn i 69% erbyn Ton 2, ac roedd y cynnydd yn canolbwyntio ar y cyfranogwyr a ddywedodd eu bod yn defnyddio llawer mwy o ynni (37% yn Nhon 2 o'i gymharu â 26% yn Nhon 1). Mae'n bosibl bod y cynnydd wedi'i ddylanwadu gan y tywydd arbennig o oer a ddigwyddodd tua adeg gwaith maes Ton 2. Mae'r canfyddiadau hyn o gynnydd yn y defnydd o ynni cartref o gymharu â blynyddoedd blaenorol yn adlewyrchu ystadegau cyhoeddus BEIS sy'n awgrymu bod mwy o ynni domestig yn cael ei ddefnyddio yn y Deyrnas Unedig.²⁴
- 2.13 Roedd canfyddiadau o'r cyfweiliadau ansoddol yn cadarnhau'r cysylltiad rhwng gweithio o gartref a mwy o ddefnydd o wres ac yn dangos y ffyrdd yr oedd defnydd

²¹ Sylwch fod y cwestiwn hwn yn un amlgod (h.y. gallai cyfranogwyr roi mwy nag un ateb i'r cwestiwn), felly nid yw'r codau atebion gwahanol yn rhoi cyfanswm o 100%

²² Llywodraeth y Deyrnas Unedig (2021) [Smart Meter Statistics](#)

²³ Mae'r lefelau ymwybyddiaeth hyn yn debyg i ddata o [arolwg Smart Energy GB \(SEGB\)](#) lle nad oedd 3% o oedolion yn ymwybodol o fesuryddion deallus

²⁴ Dengys Llywodraeth y DU (2021) [National Statistics: Energy Trends: March 2021](#) bod defnydd domestig y DU wedi cynyddu 6% ar sail tymheredd wedi'i gywiro rhwng blynyddoedd calendr 2019 a 2020

ygni domestig wedi cynyddu ar gyfer cyfranogwyr. Oherwydd y newid cyffredinol i weithio gartref ac o ganlyniad y cynnydd mewn amser gartref, dywedodd llawer ohonynt fod mwy o ddefnydd o drydan ar gyfer teledu, gliniaduron, gemau a goleuo. Dywedodd cyfranogwyr hefyd eu bod yn coginio gartref yn amlach, ond yn flaenorol byddent wedi cael bwyd oer neu wedi bwyta yn yr ysgol, yn y gwaith neu wedi bwyta allan.

“Rydym wedi bod yn defnyddio'r gwres yn llawer mwy. Rydyn ni wedi ei dynnu oddi ar yr amserydd ac yn lle hynny, yn ei droi ymlaen â llaw a'i gael ymlaen trwy'r dydd bob dydd. Gwario mwy ar ddefnydd ynni yn y cartref, ond yna llai ar danwydd a phetrol.” Dyn, 55-74 oed, Cymru

“Yr hyn sydd wedi mynd i fyny llawer wrth gwrs yw'r trydan, achos rydyn ni i gyd ar ddyfeisiadau, ac mae'r popty yn un trydan.” Dynes, 35-54 oed, Cymru

- 2.14 Roedd y grwpiau yr oedd defnydd ynni yn fwyaf tebygol o fod wedi cynyddu iddynt hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod nhw neu rywun arall yn eu cartref wedi gweithio o gartref. Yn Nhon 2, dywedodd 85% o'r rhai 25-44 oed a'r un gyfran o gartrefi â phlant eu bod yn defnyddio mwy o ynni nag o'r blaen, sy'n sylweddol uwch na chyfartaledd Cymru, sef 69%. Gwelwyd y patrwm hwn hefyd yn Nhon 1, er bod ffigurau wedi codi'n sylweddol ymhlith y ddau grŵp yng Nghymru (o 65% o'r rhai 25-44 oed a 66% o aelwydydd â phlant yn Nhon 1).

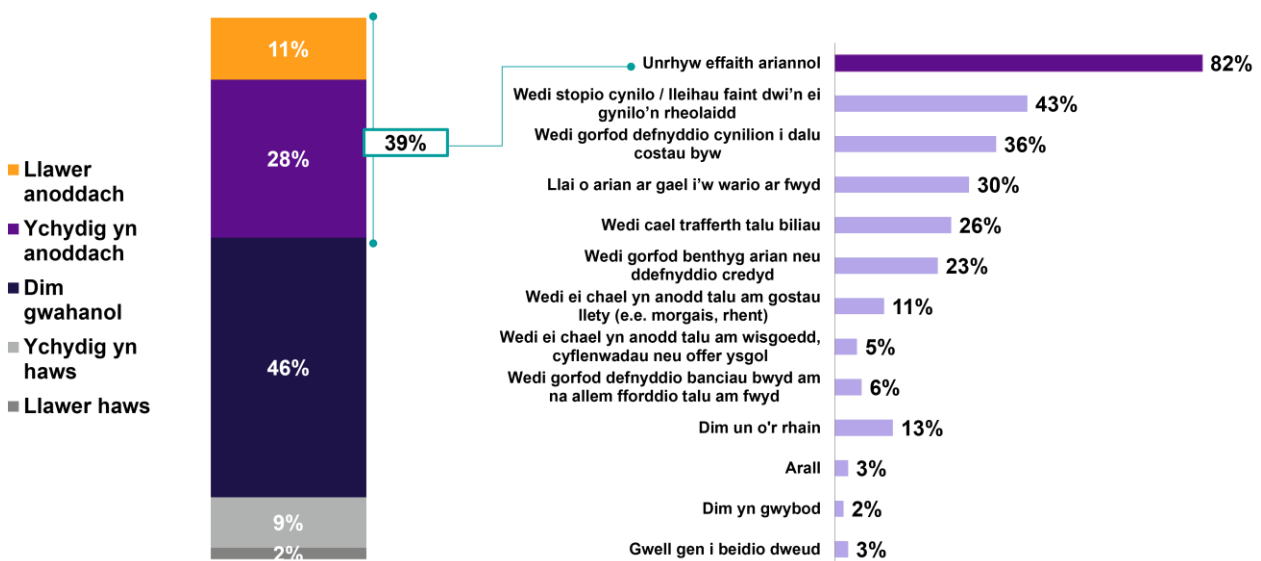
Effeithiau ar gyllid cartrefi, a phrofiadau o newidiadau

- 2.15 Gofynnwyd i gyfranogwyr ystyried sut roedd cyllid eu cartref wedi newid o gymharu â'u sefyllfa ariannol cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. Wrth wneud y gymhariaeth hon, dywedodd 39% o gyfranogwyr yng Nghymru yn Nhon 2 fod eu haelwyd yn ei chael hi'n anoddach ymdopi'n ariannol ar adeg yr arolwg, gan gynnwys 11% a ddywedodd eu bod yn ei chael hi'n llawer anoddach, a 28% yn ei chael hi ychydig yn anoddach (0). Mae'r canfyddiadau hyn yn debyg i Don 1.
- 2.16 Roedd aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd yng Nghymru yn fwy tebygol na chyfartaledd Cymru gyfan o ddweud eu bod yn ei chael hi'n anoddach ymdopi'n ariannol o gymharu â chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ar

23 Mawrth 2020: Dywedodd 50% hyn yn Nhon 1 ac arhosodd y gyfran yn gyffredinol yr un fath yn Nhon 2.

2.17 Gofynnwyd i'r rhai a ddywedodd eu bod yn ei chael hi'n anoddach ymdopi'n ariannol ar adeg yr arolwg am effeithiau hyn ar eu hymddygiad ariannol. Fel y dangosir yn Ffigur 0, dywedodd dros wyth o bob deg (82%) yn Nhon 2 yng Nghymru ei fod yn cael rhywfaint o effaith (83% yn Nhon 1). Roedd y math o effeithiau ariannol a nodwyd yn Nhon 2 yn dilyn patrymau tebyg i'r rhai a adroddwyd yn Nhon 1. Roedd yr effeithiau a grybwyllwyd amlaf ar draws y ddwy Don yn cynnwys llai o arbedion (43% yn Nhon 2), defnyddio arbedion i dalu costau byw (36%), a chael llai o arian ar gael i'w wario ar fwyd (30%). Dywedodd chwarter y rhai sy'n ei chael hi'n anoddach (tua un o bob deg o'r holl gyfranogwyr) eu bod wedi gorfod benthg arian neu ddefnyddio credyd ers dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig.

Ffigur 3 Ton 2: Cyfrannau a chamau gweithredu'r rhai sy'n ei chael hi'n anoddach rheoli'n ariannol ers cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig



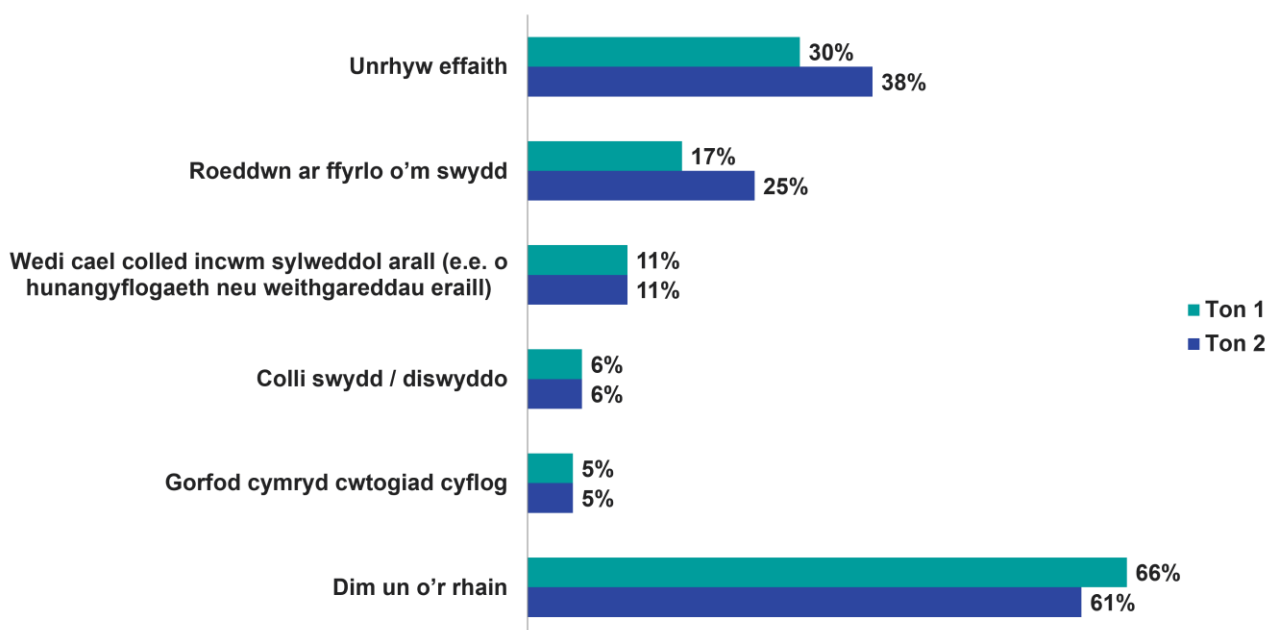
D6. O'i gymharu gyda chyn i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ar 23 Mawrth 2020, faint haws neu anoddach yw hi i'ch aelwyd ymdopi'n ariannol yn ddiweddar?
Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865
Dyddiadau gwaith maes: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021

D7. Felly, gawn ni wirio, ers i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ar 23 Mawrth 2020, a effeithiwyd ar gyllid eich aelwyd mewn unrhyw un o'r ffyrdd hyn?
Sylfaen: Holl oedolion Cymru sy'n dweud ei bod yn anoddach ymdopi'n ariannol (Cam 2): 636

2.18 Dywedodd rhai cyfranogwyr yng Nghymru hefyd fod pandemig COVID-19 wedi cael effaith negyddol ar incwm, cyflogaeth a phatrymau gwaith eu haelwydydd, a bod yr effaith hon yn sylweddol waeth yn Nhon 2 (Chwefror/Mawrth 2021) nag yn Nhon 1 (Tachwedd/Rhagfyr 2020). Yn Nhon 1, dywedodd traean (30%) fod eu cartref wedi

profi un neu fwy o effeithiau negyddol (o restr o effeithiau posibl, fel y dangosir yn Ffigur 0) ers y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, ond roedd hyn wedi codi i ddwy ran o bump (38%) erbyn Ton 2. Roedd hyn yn bennaf oherwydd bod y gyfran a ddywedodd fod rhywun yn eu cartref wedi bod ar ffyrlo wedi cynyddu o 17% yn Nhon 1 i 25% yn Nhon 2.

Ffigur 4 Tonnau 1 a 2: Effeithiau COVID-19 ar incwm, cyflogaeth neu batrymau gwaith



D5. A oes unrhyw un o'r rhain wedi digwydd i chi neu rywun arall yn eich aelwyd ers i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ar 23^{ain} Mawrth 2020?

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.

Dyddiadau gwaith maes: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021

2.19 Roedd cyfranogwyr 24-44 oed (49%) a'r rhai â phlant (51%) yn fwy tebygol na chyfartaledd Cymru gyfan o ddweud eu bod wedi profi unrhyw effeithiau ar incwm, cyflogaeth neu batrymau gwaith eu haelwyd ers cyfnod clo cyntaf y Deyrnas Unedig gyfan (dangosir cyfrannau o Don 2, ond patrymau tebyg yn Nhon 1). I'r gwrthwyneb, roedd aelwydydd lle'r oedd y prif enillydd incwm wedi ymddeol yn sylweddol llai tebygol na chyfartaledd Cymru gyfan o fod wedi profi unrhyw effeithiau (10% yn Nhon 2).

Demograffeg yn ymwneud â thlodi tanwydd

Nododd y mesur dirprwyol tlodi tanwydd a ddefnyddiwyd ar gyfer yr ymchwili hwn fod 24% o gyfranogwyr yng Nghymru yn sampl astudiaeth Ton 2 yn byw mewn cartrefi

sy'n "debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd" (yn debyg i'r 22% yn Nhon 1). Oherwydd gwahaniaethau samplu a methodolegol, ni ellir cymharu'r ffigur hwn yn uniongyrchol â mesurau tlodi tanwydd swyddogol.²⁵

Roedd y grwpiau canlynol yn fwy tebygol na chyfartaledd Cymru gyfan (24%) o gael eu hystyried yn 'debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd' (dangoswyd ffigurau Ton 2 ond roedd patrymau'n gyson yn Nhon 1):

- Aelwydydd mwy: 30% gyda 3 neu fwy oedolion, a 30% gyda phlant ar yr aelwyd
- Y rhai sydd dan bwysau ariannol: 41% y mae eu haelwyd yn ei chael hi'n anodd cwrdd â chostau tai y dyddiau hyn, 63% mewn aelwydydd ar incwm cywerth isel ar ôl costau tai, 30% o'r rhai sy'n adrodd am effeithiau COVID- 19 ar incwm, cyflogaeth neu batrymau gwaith eu haelwyd
- Math o eiddo: 35% o gyfranogwyr yn byw mewn llety rhent preifat, a 25% yn byw mewn tŷ o gymharu â 12% yn byw mewn fflat
- Rhanbarth Llywodraeth Cymru: cyfranogwyr o Ganolbarth Cymru (31%), o gymharu â 27% yn Ne-orllewin Cymru, 26% yn y Gogledd a 21% yn y De-ddwyrain

Anawsterau fforddio biliau ynni

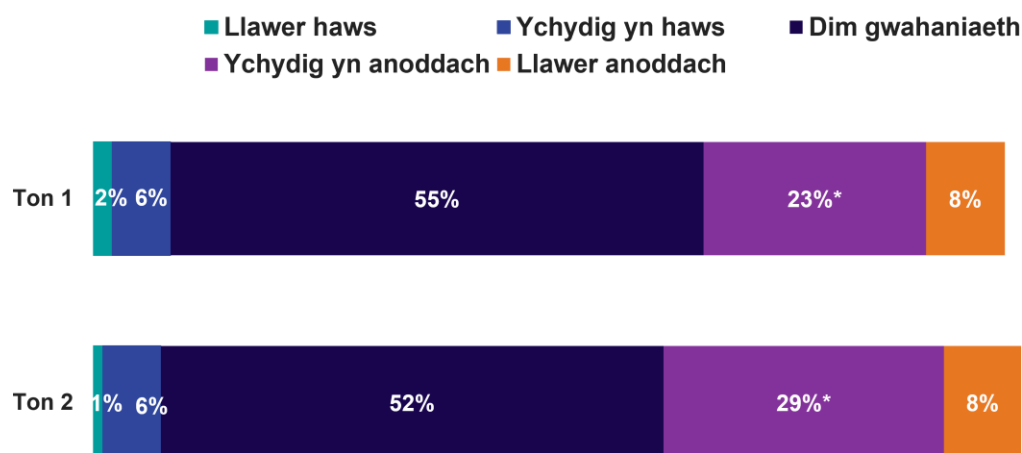
- 2.20 Yn y ddwy don, dywedodd un rhan o bump o'r rhai a gymerodd ran yn yr arolwg yng Nghymru (22%) eu bod yn ei chael hi'n anodd dal i fyny â biliau ynni ar yr adeg y gwnaethant gwblhau'r arolwg. Roedd yr ymateb yn gyson ar draws y ddwy don gyda chyfranogwyr mewn cartrefi ar incwm isel (36%) a chartrefi gyda phlant (25%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn ei chael yn anodd.
- 2.21 Gofynnwyd i'r cyfranogwyr hefyd gymharu pa mor hawdd neu anodd yr oeddent yn ei chael hi i gadw i fyny â biliau ynni o gymharu â'r un adeg y flwyddyn flaenorol. Efallai'n gysylltiedig â'r tywydd oerach ar adeg arolwg Ton 2 a'r pwysau cysylltiedig ar filiau gwresogi, roedd cyfranogwyr yn Nhon 2 (36%) yn fwy tebygol nag yn Nhon 1 (31%) o ddweud eu bod yn ei chael hi'n anoddach cadw i fyny â'u biliau ynni. Mae'n nodedig bod y cynnydd yn y gyfran a ddywedodd eu bod yn ei chael ychydig yn anoddach (23% yn Nhon 1, 29% yn Nhon 2), gyda'r cyfrannau'n dweud eu bod yn ei chael hi'n llawer anoddach yn aros yr un peth dros amser (8% ar y ddwy don,

²⁵ Am fanylion ar y mesuriad "yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd" a ddefnyddiwyd ar gyfer yr ymchwili hon, gweler tudalen 114.

gweler Ffigur 0). Yn y ddwy don, roedd cyfranogwyr â phlant yn sylweddol fwy tebygol na'r cyfartaledd o ddweud eu bod yn ei chael hi'n anoddach cadw i fyny â biliau ynni o gymharu â'r un adeg y llynedd (45% yn Nhon 2, 41% yn Nhon 1).

2.22 Yn ogystal â bod yn fwy tebygol na chyfartaledd Cymru gyfan o ddweud eu bod yn ei chael hi'n anodd cadw i fyny â'u biliau ynni y dyddiau hyn (27% o'i gymharu â 22% ar gyfartaledd), roedd cyfranogwyr yng Ngogledd Cymru hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn canfod ei bod yn anoddach cadw i fyny o gymharu â'r un adeg y flwyddyn flaenorol (41% o'i gymharu â 36% ar gyfartaledd). Daw'r canlyniadau a ddangosir yn Ffigur 0 o Don 2, ond roedd patrymau'n debyg yn Nhon 1.

Ffigur 5 Anhawster cadw i fyny â biliau ynni, y dyddiau hyn, ac o gymharu â'r adeg hon y llynedd



G5. O'i gymharu â'r adeg hon y llynedd, faint yn haws neu'n anoddach yw hi i'ch aelwyd gadw trefn ar eich biliau ynni'r dyddiau hyn?

DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng tonnau

Sylfaen = Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865

Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20 Tachwedd i 24 Rhagfyr 2020

Ton 2: 5 Chwefror i 16 Mawrth 2021

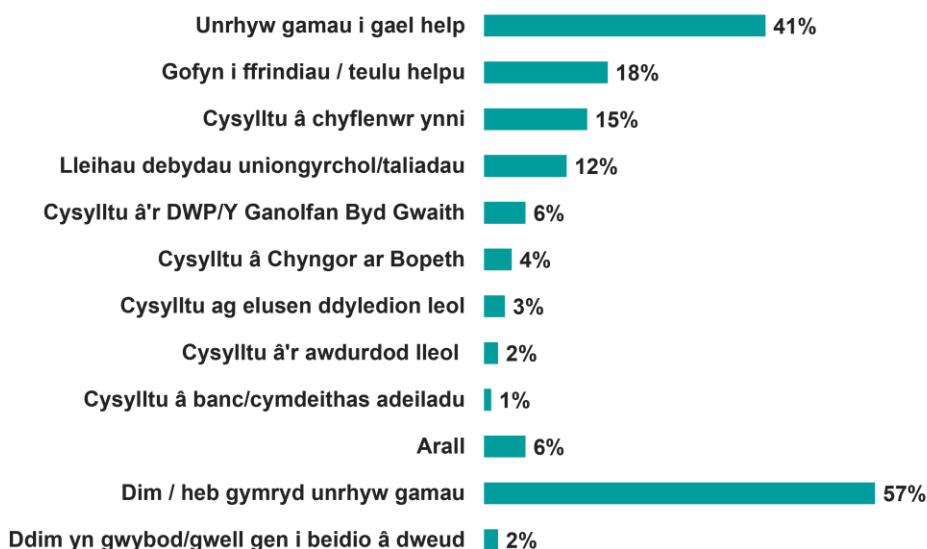
2.23 Gwelwyd pryder ynghylch biliau ynni hefyd yn y data ansoddol, gyda rhai cyfranogwyr yn dweud bod y pryderon hyn wedi cael effeithiau negyddol ar eu hiechyd meddwl tua diwedd y mis, o gwmpas yr amser pan fydd angen iddynt dalu eu bil ynni. Er enghraifft, dywedodd un cyfranogwr yng Nghymru fod pryder a straen wedi achosi iddi wirio defnydd ynni'r cartref i lefel oedd yn eithafol:

"[Mae dangosydd cartref y mesurydd deallus] yn syllu yn arnaf trwy'r dydd bob dydd [...] Rwyf wedi creu ychydig mwy o straen i mi fy hun, ond mae angen i mi fod yn ymwybodol ohono ac mae angen i mi wynebu faint o drydan sydd ar y mesurydd." Dynes, 35-54 oed, Cymru

"Dydy [y mesurydd deallus] ddim yn fy helpu i arbed arian. Dim ond dangos pa mor gyflym rydw i'n gwario mwy o arian." Dynes, 35-54 oed, Cymru

- 2.24 Yn Nhon 2, dywedodd dwy ran o bump (41%) o'r cyfranogwyr yng Nghymru a ddywedodd eu bod yn ei chael hi'n anodd fforddio biliau ynni eu bod wedi ceisio unrhyw gymorth neu gyngor allanol: gan adlewyrchu'r pwysau ariannol cynyddol ar aelwydydd. Roedd hyn yn gynnydd o 35% yn Nhon 1. Roedd tua un o bob wyth yn y ddwy don (15% yn Nhon 2) wedi cysylltu â'u cyflenwr ynni neu wedi gofyn i deulu neu ffrindiau am help (18% yn Nhon 2).
- 2.25 Er eu bod yn fwy tebygol na'r cyfartaledd o ddweud eu bod yn cael anawsterau gyda biliau ynni, roedd cyfranogwyr o Ogledd Cymru a oedd yn cael anawsterau yn llai tebygol na chyfartaledd Cymru gyfan o ddweud eu bod wedi ceisio unrhyw gymorth i dalu biliau ynni: 31% yng Ngogledd Cymru ddywedodd hyn yn Nhon 2, o gymharu â chyfartaledd Cymru gyfan o 41%.

Ffigur 6 Cymorth a geisiwyd gan y rhai sy'n cael trafferth talu biliau ynni



G7. Ers dechrau'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ar 23ain Mawrth 2020, pa gamau, os o gwbl, ydych chi wedi'u cymryd i gael help i dalu'ch biliau ynni?

Sylfaen: Pawb yng Nghymru a ddywedodd eu bod yn cael trafferth ffordio biliau ynni, cyfranogwyr ar-lein yn unig

(Ton 2): 381

Dyddiadau gwaith maes: Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021

- 2.26 Adroddodd tua dwy ran o bump o gyfranogwyr yng Nghymru ar y ddwy don (45% ym mhob ton) fod eu haelwyd yn torri gwariant yn ôl mewn rhyw ffordd i reoli eu biliau ynni yn well. Roedd hyn yn cynnwys torri gwariant ar siopa dillad (28% yn Nhon 2), adloniant fel dyddiau/nosweithiau allan, gwyliau a danteithion (26% yn nhon 2), a siopa bwyd (16% yn nhon 2). Yn y ddwy don, roedd cartrefi incwm isel a'r rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd yn sylweddol fwy tebygol na'r cyfartaledd o ddweud eu bod wedi torri gwariant yn ôl ar un neu fwy o bethau er mwyn ffordio biliau ynni ers dechrau'r pandemig (Ton 2: 66% o gyfranogwyr mewn cartrefi incwm isel a 66% o'r rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd o'i gymharu â 45% ar gyfartaledd). Yn benodol, dywedodd chwarter y cyfranogwyr mewn cartrefi incwm isel (25%) a chwarter mewn cartrefi sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd (24%) eu bod wedi lleihau'r swm y maent yn ei wario ar fwyd fel y gallant ffordio biliau ynni (o gymharu ag 16% ar gyfartaledd ar draws Cymru).
- 2.27 Gosodwyd cwotâu ar gyfer yr ymchwil ansoddol hefyd i recriwtio cyfranogwyr o Don 1 yr arolwg meintiol yr oedd eu hatebion yn nodi bod eu haelwyd yn 'debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd'²⁶. Trafododd cyfranogwyr ansoddol ffyrdd yr oeddent yn

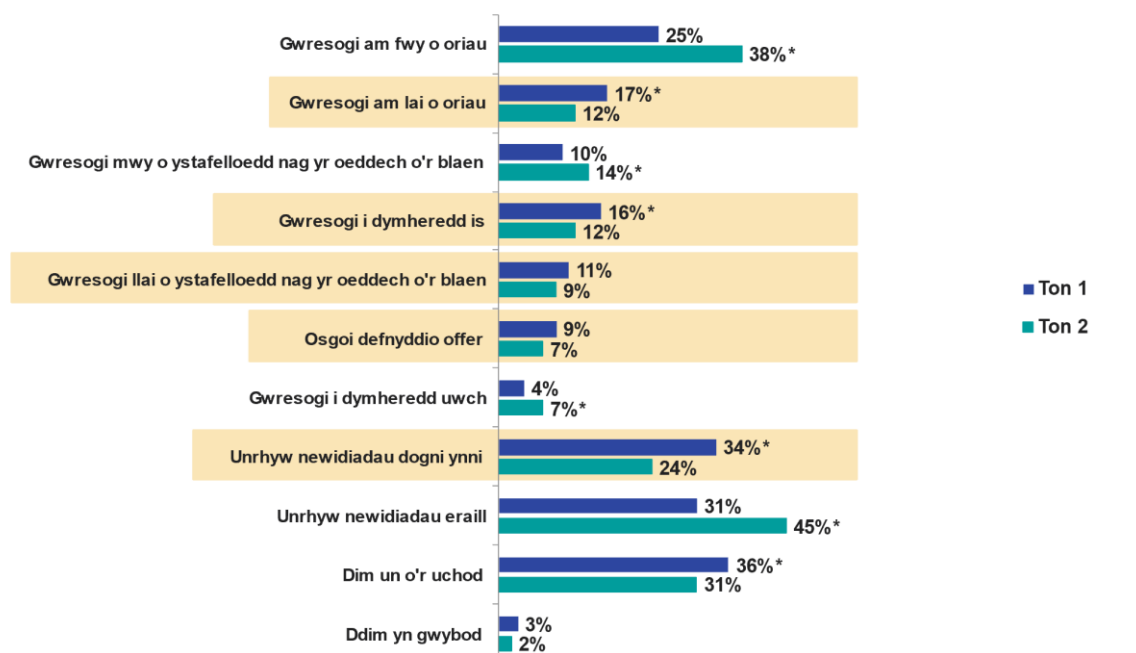
²⁶ Gweler tudalen 114 am ragor o fanylion am sut y cafodd hwn ei ddisbarthu.

torri'n ôl ar wariant i'w galluogi i fforddio eu biliau. Yng Nghymru, soniodd un am yr anawsterau a gafodd wrth reoli gwariant ar ôl bod ar ffyrlo a'i chael yn anodd talu dyledion hanesyddol. Yn yr enghraifft eithafol hon, adroddodd y cyfranogwr ei bod yn rhoi blaenoriaeth i dalu ei biliau ynni a bwyd dros wariant arall, gan gynnwys peidio â thalu trethi dŵr a dyledion hanesyddol.

“Wnes i ddim talu trethi dŵr am dri mis i flaenoriaethu bwyd a gwres. Rydym wedi dod i gynllun talu gyda'r cwmni cyfleustodau i dalu am hyn. Rwyf bob amser yn meddwl, cyn belled â bod gennyf do uwch fy mhen a bwyd, y gall popeth arall aros i gael ei dalu.” Dynes, 35-54 oed, Cymru

- 2.28 Ffigur 0 dangos newidiadau i ymddygiad gwresogi cartrefi yng Nghymru ar yr adeg y cwblhawyd arolwg Ton 2, o gymharu â'r un adeg y flwyddyn flaenorol. Gellid ystyried rhai o'r newidiadau ymddygiad hyn yn 'ddogni ynni'. Ar wahân i geisio cymorth allanol, dywedodd chwarter (24%) o'r cyfranogwyr yn Nhon 2, o gymharu â'r un adeg y llynedd, fod eu haelwyd wedi gwneud newidiadau y gellid eu hystyried yn 'ddogni ynni': roedd hyn gryn dipyn yn llai nag yn Nhon 1, pan oedd 34% wedi gwneud newidiadau o'r fath. Mae'n bosibl bod hyn oherwydd bod gwaith maes Ton 2 wedi'i gwblhau yn ystod cyfnod o dywydd oer, pan allai rhai o'r newidiadau 'dogni ynni' hyn fod wedi bod yn anoddach eu cyflawni.
- 2.29 Efallai gan adlewyrchu'r adeg o'r flwyddyn pan gwblhawyd gwaith maes Ton 2, fod y cyfrannau a ddywedodd eu bod wedi gwneud newidiadau i'w gwresogi cartref a allai gynyddu'r defnydd o ynni yn uwch yn Nhon 2 nag yn Nhon 1: gwresogi eu cartref am fwy o oriau (38% Ton 2 o gymharu â 25% Ton 1), gwresogi mwy o ystafelloedd (14% Ton 2 o gymharu â 10% Ton 1), neu gynhesu eu cartref i dymheredd uwch (7% Ton 2 o gymharu â 4% Ton 1).

Ffigur 7 Newidiadau i wresogi cartref o gymharu â'r un adeg y llynedd yng Nghymru



G10. O'i gymharu â'r un amser y llynedd, a yw'ch aelwyd wedi newid y ffordd rydych chi'n cynhesu'ch cartref yn unrhyw un o'r ffyrdd hyn?
 Sylfaen = Holl oedolion Cymru: Ton 1: 1687, Ton 2: 1865
 DS: Ymddygiadau dogni egni wedi'u hamlygu mewn oren; * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng tonnau
 Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020; Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021

- 2.30 Ar y ddwy don, roedd cyfranogwyr yng Nghymru yr oedd eu haelwyd wedi profi effeithiau ar incwm y cartref, cyflogaeth neu batrymau gwaith²⁷ yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi gwneud newidiadau dogni ynni (e.e. yn Ton 2, roedd 32% o'r rhai a oedd wedi profi effeithiau o'r fath wedi gwneud newidiadau i ddogni ynni, o gymharu ag 20% nad oeddent wedi profi unrhyw effeithiau).
- 2.31 Ymhlith y cyfranogwyr yng Nghymru a adroddodd un neu fwy o newidiadau 'dogni ynni' yn eu cartrefi, dywedodd tua phedwar o bob pump (79% yn Nhon 2, 76% yn Nhon 1) fod y newid wedi'i ysgogi'n gyfan gwbl neu'n rhannol gan bryderon ynghylch fforddio biliau ynni.
- 2.32 Mae canfyddiadau'r ymchwil ansoddol yn dangos y ffyrdd yr oedd cyfranogwyr yn newid eu hymddygiad yn ymwybodol er mwyn lleihau biliau ynni'r cartref, gan gynnwys bod yn fwy dethol ynghylch pryd y byddent yn troi'r gwres ymlaen a cheisio cadw'n gynnes mewn ffyrdd eraill er mwyn lliniaru costau ynni.

²⁷ Gweler Ffigur 0

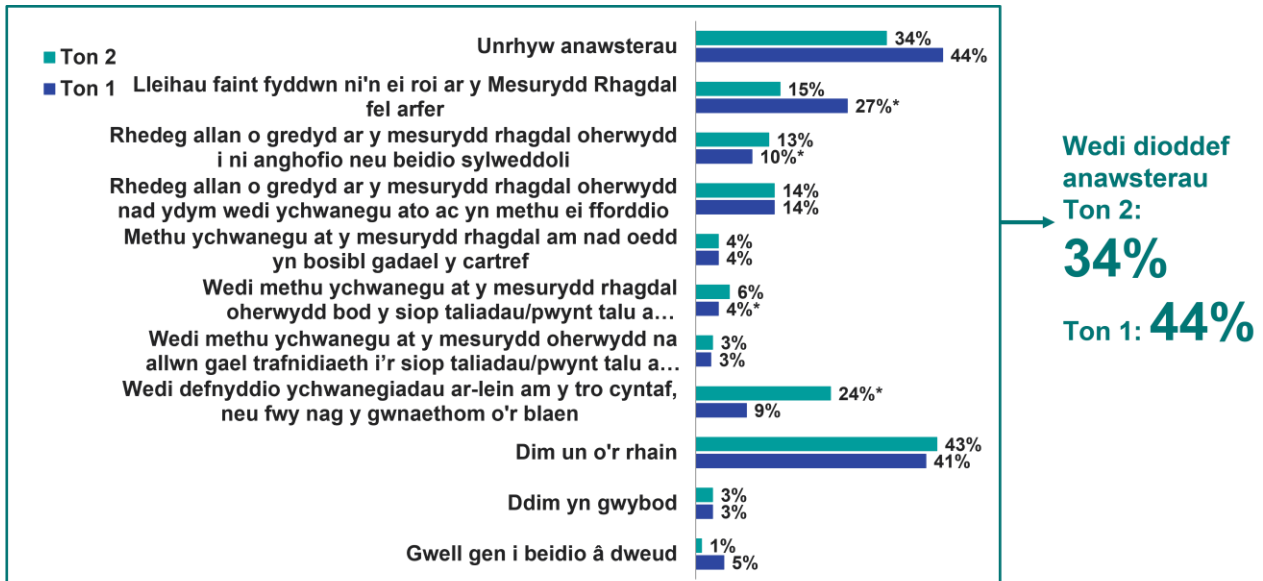
Effeithiau ar aelwydydd â mesuryddion rhagdal, a phrofiadau o newidiadau

- 2.33 Dywedodd tua un o bob deg o gyfranogwyr yn nwy don yr arolwg (13% yn Nhon 2, 10% yn Nhon 1) fod eu haelwyd yn talu am ynni gan ddefnyddio mesurydd rhagdal. Ar y ddwy don y mwyaf tebygol o ddefnyddio mesurydd rhagdal oedd y rhai ar incwm is (20% yn Nhon 2), rhentwyr cymdeithasol (58%), y rhai sy'n byw mewn fflatiau (35%), a chartrefi â phlant (21%), yn enwedig y rhai â phlant 5-13 oed (24%).
- 2.34 Dywedodd traean (34% yn Nhon 2) o gyfranogwyr yng Nghymru a ddywedodd fod eu cartref yn defnyddio mesurydd rhagdal eu bod wedi profi un neu fwy o anawsterau yn gysylltiedig â'u mesurydd rhagdal ers dechrau'r cyfnod clo (fel y dangosir yn Ffigur 0), gostyngiad bychan o'r 44% a ddywedodd hyn yn Nhon 1²⁸. Gan adlewyrchu'r amser oerach o'r flwyddyn pan gafodd gwaith maes Ton 2 ei redeg, bu gostyngiad yng nghyfran y cwsmeriaid mesurydd rhagdal a ddywedodd eu bod wedi lleihau'r swm y maent fel arfer yn ei roi ar eu mesurydd (o 27% yn Nhon 1 i 15% ar Ton 2).²⁹

²⁸ Nid yw'r gwahaniaeth hwn yn ystadegol arwyddocaol oherwydd meintiau sylfaen bach Ton 1 (148) a Thon 2 (186)

²⁹ Gofynnodd Ofgem gwestiynau tebyg mewn arolwg ar-lein o ddefnyddwyr ynni Prydain Fawr ym mis Hydref 2020 a chafodd ganlyniadau tebyg, gyda 17% o gwsmeriaid mesuryddion rhagdal yn dweud nad ydynt wedi gallu ychwanegu at y cyflenwad oherwydd na allent ei fforddio, a 5% yn dweud nad ydynt wedi gallu ychwanegu at y mesurydd oherwydd na allant adael y tŷ.

Ffigur 8 Profiadau aelwydydd yng Nghymru sydd â mesuryddion rhagdalau (PPMs) ers i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau



G15. Pa rai o'r pethau hyn, os o gwbl, y mae'ch cartref wedi'u dioddef ers i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ar 23ain Mawrth?
 Sylfaen: Cyfranogwyr Cymru gyfan â mesurydd rhagdaleddig (Ton 1): 148
 Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{ed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020
 Cyfranogwyr Cymru gyfan â mesurydd rhagdaleddig (Ton 2): 186
 Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021
 DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng tonnau

2.35 Gofynnwyd rhai cwestiynau i ddefnyddwyr mesuryddion rhagdalau yn y sampl ar-lein yn unig, ac felly adroddir amdanynt ar sylfaen is.³⁰ Yng Nghymru, dywedodd traean (32%) o gwsmeriaid rhagdalau yn arolwg ar-lein Ton 2 eu bod wedi cael eu datgysylltu dros dro o leiaf unwaith ers mis Mawrth 2020 oherwydd eu bod wedi rhedeg allan o gredyd (tebyg i 25% a ddywedodd hyn yn Nhon 1). Mae meintiau sylfaen ar gyfer hunanddatgysylltu ers dechrau'r cyfnod clo yn isel³¹ felly dangosir ffigurau crai isod.

- Roedd pymtheg o'r 27 o gyfranogwyr yn Nhon 2 a ddywedodd eu bod wedi hunanddatgysylltu yn Nhon 2 wedi dweud fod hyn wedi digwydd yn amlach nag o'r blaen.
- Ar gyfer y rhan fwyaf, roedd y datgysylltiad wedi bod yn fyr: i 14 o'r 27 a oedd wedi hunanddatgysylltu yn Nhon 2 roedd hyn wedi bod am hyd at 3 awr, er i 5 o bobl roedd wedi bod am fwy na diwrnod.

³⁰ Sylfaen = 72 o gyfranogwyr yn Nhon 1 a 103 o gyfranogwyr yn Nhon 2

³¹ Dylid nodi meintiau sylfaen isel yn y ddwy don: 16 yn Nhon 1, 27 yn Nhon 2

- 2.36 Mae lefelau ymwybyddiaeth o fentrau sy'n cefnogi cwsmeriaid rhagdalwedi wedi aros yn sefydlog yn gyffredinol dros amser yng Nghymru. Er y bu cynnydd bach mewn ymwybyddiaeth y dylai cyflenwyr gysylltu â chwsmeriaid sy'n rhedeg allan o gredyd yn rheolaidd i gynnig cymorth (yn codi o 14% o gwsmeriaid mesuryddion rhagdalwedi yn Nhon 1, er ei fod yn dal yn isel ar 23% yn Nhon 2), mae'r cyfran yn ymwybodol na all cyflenwyr dorri i ffwrdd cwsmeriaid mesuryddion rhagdalwedi ac y dylent gynnig credyd brys wedi aros yr un fath (24% yn Nhon 1, 23% yn Nhon 2). Yn yr un modd, mae'r gyfran sy'n ymwybodol y gall cwsmeriaid mesuryddion rhagdalwedi sydd â mesuryddion deallus hefyd ychwanegu at ar-lein wedi aros yn weddol ddigyfnewid (33% yn Nhon 1, 39% yn Nhon 2).
- 2.37 Fodd bynnag, bu cynnydd yng nghyfran y cwsmeriaid mesuryddion rhagdalwedi yng Nghymru a ddywedodd eu bod wedi ychwanegu at gyflenwad ar-lein am y tro cyntaf, neu wedi gwneud mwy nag o'r blaen, ers dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig: i fyny o 9% yn Nhon 1 i 24% yn Nhon 2.
- 2.38 Gofynnwyd hefyd i gyfranogwyr ansoddol â mesuryddion rhagdalwedi am eu dealltwriaeth o'r cymorth sydd ar gael. Roedd y rhan fwyaf o gyfranogwyr ansoddol yng Nghymru yn ymwybodol os oes ganddynt fesurydd deallus y gallant ddefnyddio apiau i ychwanegu at eu mesurydd rhagdalwedi. Fodd bynnag, nid oedd eraill yn ymwybodol: er enghraifft, nid oedd un defnyddiwr mesurydd rhagdalwedi yng Nghymru yn gwybod am rywfaint o'r cymorth a oedd ar gael, er gwaethaf wynebu anawsterau ariannol sylweddol wrth dalu biliau.

Ymwybyddiaeth a defnydd o gynlluniau i gynorthwyo aelwydydd i wella effeithlonrwydd ynni cartref

- 2.39 Holwyd yr holl gyfranogwyr yn arolwg ar-lein Ton 1 am eu lefelau ymwybyddiaeth a chyfranogiad tebygol mewn cynlluniau i gefnogi effeithlonrwydd ynni cartref yn eu gwledydd perthnasol. Gofynnwyd i gyfranogwyr yng Nghymru am gynllun NYTH³².
- 2.40 Roedd ychydig yn llai na dwy ran o bump o'r cyfranogwyr yng Nghymru yn ymwybodol o'r cynllun (37%). Roedd ymwybyddiaeth yn is ymhlith rhentwyr

³² [Cynllun NYTH Llywodraeth Cymru](#)

cymdeithasol (26%). O gymharu â pherchen-feddianwyr (38%) neu rentwyr preifat (42%).

- 2.41 Yna gofynnwyd i gyfranogwyr a gwblhaodd yr arolwg ar-lein ac a ddywedodd eu bod wedi clywed am y cynllun a oeddent yn ystyried ei ddefnyddio. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod y nifer sy'n manteisio ar y cynllun yn isel yng Nghymru, gydag un o bob deg (9%) yn dweud eu bod yn ystyried gwneud cais am y cynllun, er ei fod yn uwch yn Ne-orllewin Cymru (17%, o'i gymharu â 9% yn Ne-ddwyrain a Chanolbarth Cymru a 6% yng Ngogledd Cymru). Dywedodd un o bob deg (8%) eu bod eisoes wedi gwneud cais am y cynllun. Roedd dau o bob pump (40%) o gyfranogwyr yng Nghymru o'r farn nad oeddent yn gymwys ar gyfer y cynllun: ychydig yn uwch ar 47% yng Ngogledd Cymru.

3. Newidiadau i ymddygiadau sero net

Canfyddiadau allweddol:

Ar adeg ymchwil Ton 2, fel yn Nhon 1 a chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, dywedodd cyfranogwyr yng Nghymru mai eu hymddygiad sero net sy'n cael eu hymarfer amlaf a chyson oedd ailgylchu, gwahanu ac osgoi gwastraff bwyd a cheisio arbed ynni gartref. Roedd ymddygiad sydd â rhai o'r potensial mwyaf ar gyfer arbedion carbon o newid ffordd o fyw, megis teithio llesol³³ a bwyta deiet seiliedig ar blanhigion, yn llawer is.

Ar gyfer y rhan fwyaf o ymddygiadau sero net yr ymdriniwyd â nhw yn yr ymchwil, bu newid sylweddol yn gyson i gyfran yr oedolion yng Nghymru sy'n perfformio'r ymddygiad rhwng dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ac amser gwaith maes Ton 1 (Tachwedd/Rhagfyr 2020). Roedd newidiadau rhwng Ton 1 a Thon 2 yr arolwg (Chwefror/Mawrth 2021) yn llai cyffredin ac yn tueddu i fod yn llai. Fodd bynnag, roedd nifer o ymddygiadau sero net hefyd lle'r oedd y gyfran sy'n perfformio ymddygiad sero net yng Nghymru yn gostwng yn gyson (e.e. defnyddio trafniadaeth gyhoeddus), tra bod ymddygiadau sero net yn sefydlog yn ystod yr ymchwil.

Yn Nhon 1, nododd dwy ran o dair (63%) o'r cyfranogwyr yng Nghymru eu bod wedi ymgymryd â neu wedi cynyddu o leiaf un ymddygiad sero net ar adeg cwblhau'r arolwg, o gymharu â chyn y cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ym mis Mawrth 2020. Y newidiadau cadarnhaol mwyaf dramatig a welwyd mewn mynychder a chysondeb ymddygiadau sero net yng Nghymru oedd ar gyfer gweithio gartref yn hytrach na chymudo i'r gwaith³⁴ a phrynu dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch mewn gwirionedd. Mae'r ddau o'r rhain yn debygol o fod yn gysylltiedig â'r cyfyngiadau a oedd ar waith ar adeg y gwaith maes (e.e. canllawiau i weithio gartref, siopau'n cau), a 'phrinderau' a 'phrynu panig' o fwyd/hanfodion.

Yn Nhon 1, canfu archwiliad o newidiadau ymddygiad unigol a wnaed fod y defnydd neu'r cynnydd yn amllder ymddygiadau cadarnhaol sero net yng Nghymru yn cyfateb i fod yn iau a bod dan bwysau ariannol. Yn Nhon 1, nid oedd ychydig dros draean (37%) o gyfranogwyr yng Nghymru wedi gwneud unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol ers y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas

³³ Nodwch y diffiniwyd ymddygiadau 'teithio llesol' i gyfranogwyr fel 'Gwneud neges a theithiau ar droed neu ar feic neu sgwter yn hytrach na mewn car (e.e. eich taith i'r gwaith, danfon i'r ysgol, teithiau i'r siopau).'

³⁴ Nid oedd yr holl gyfranogwyr mewn gwaith, ac felly nid oedd y newid ymddygiad sero net cadarnhaol hwn yn berthnasol i bawb. Dylid nodi hefyd bod cryn ddadlau gwyddonol ynghylch a yw gweithio gartref yn sero net cadarnhaol.

Unedig. Roedd y cyfranogwyr hyn yn tueddu i fod yn denantiaid cymdeithasol hŷn a/neu wedi ymddeol, a heb blant yn y cartref.

Roedd buddion ariannol a buddion lles corfforol a meddyliol ymddygiadau sero net yn fwy pwysig na'r pryder am yr amgylchedd ei hun. Hyd yn oed lle'r oedd pryder am yr amgylchedd yn uchel, nid oedd math a graddau'r newid ymddygiad bob amser yn adlewyrchu hyn. Nid oedd y rhai a oedd yn pryderu fwyaf bob amser yn fwyaf tebygol o fod wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn Nhon 1.

Sut mae nifer yr achosion o ymddygiadau sero net cyffredinol ar lefel poblogaeth yn y Deyrnas Unedig wedi newid ers y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig?

- 3.1 Un o nodau craidd yr ymchwil hwn fu sefydlu mynychder ymddygiad sero net ymhlith unigolion yng Nghymru er mwyn gallu olrhain ymddygiad o'r fath dros amser, wrth i Gymru a'r Deyrnas Unedig wneud cynnydd tuag at dargedau sero net sy'n gyfreithiol rwymol.
- 3.2 Fel y'i sefydlwyd, efallai y bydd gan bandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau dilynol ar symudiadau ac ymddygiadau cyhoeddus y potensial i ddylanwadu ar ystod eang o ymddygiadau sero net a'u newid. Dechreuodd y prosiect ymchwil ar ôl y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. Roedd angen felly sefydlu mesur ôl-weithredol o ymddygiad cyn cyfnod clo i lawr ar y don gyntaf, ochr yn ochr ag ymddygiad ar yr adeg y cwblhaodd y cyfranogwyr arolwg Ton 1. Yn dilyn y don gyntaf hon o'r arolwg, symudodd y gwaith o olrhain ymddygiadau o ddull unigol, ôl-weithredol, i olrhain trawstoriad ar lefel poblogaeth.
- 3.3 Yn Nhon 1, gofynnwyd 'Beth ydych chi'n bersonol yn ei wneud y dyddiau hyn?' (gyda 'y dyddiau hyn' yn cyfeirio at amser gwaith maes arolwg Ton 1, ym mis Tachwedd/Rhagfyr 2020). Yna gofynnwyd i'r un cyfranogwyr hyn fyfyrion n ôl-weithredol ar eu hymddygiad cyn y pandemig: 'Beth wnaethoch chi'n bersonol cyn i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ar 23 Mawrth 2020?'. Mae'r adrannau adroddiad a ganlyn yn ymdrin ag ymddygiadau ar dri phwynt amser penodol (Tabl 1):

Tabl 1 Mesur ymddygiadau sero net - gwahanol bwyntiau mewn amser a dull mesur

	Ton ymchwil	Dyddiadau gwaith maes	Cyfnod cyfeirio a dull mesur
Cyn y pandemig	T1	Tach/Rhag 2020	Hunan-adrodd ôl-weithredol: 'Beth wnaethoch chi'n bersonol cyn i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ar 23 Mawrth 2020?'
Hydref/Gaeaf 2020	T1	Tach/Rhag 2020	Hunan-adrodd cyfredol: 'Beth ydych chi'n bersonol yn ei wneud y dyddiau hyn?'
Gaeaf/Gwanwyn 2021	T2	Chwe/Maw 2021	Hunan-adrodd cyfredol: 'Beth ydych chi'n bersonol yn ei wneud y dyddiau hyn?'

3.4 Gellir ymarfer ymddygiadau sero net yn gyson neu'n anghyson, a dangosir diffiniadau'r mesurau hyn yn 0.

Tabl 2 Diffiniad o ymddygiad 'Cyson' ac 'Anghyson'

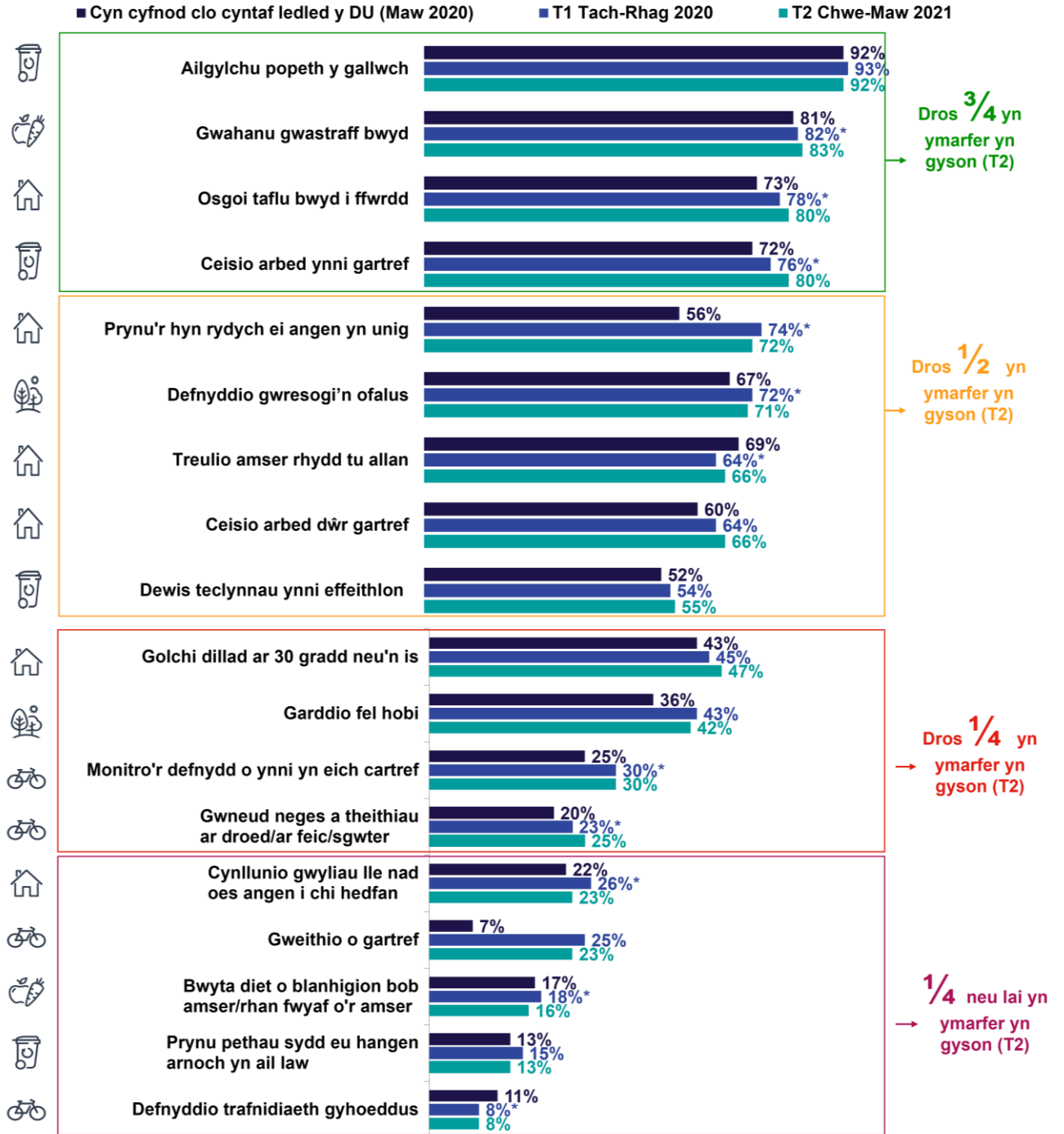
Ymddygiadau	Dewisiadau ateb 'Cyson' *	Dewisiadau ateb 'Anghyson' *
Ymddygiadau y gellid eu hymarfer 'bob amser' (e.e. ailgylchu popeth y gallwch, gweithio gartref yn hytrach na chymudo)	'Pob tro' 'Gan amlaf'	'Tua hanner yr amser' 'Weithiau'
Ymddygiadau na fyddai'n cael eu hymarfer 'bob amser' (e.e. garddio fel hobi, treulio amser rhydd yn defnyddio parciau cyhoeddus, cefn gwlad, yr arfordir neu fannau gwyrdd cyhoeddus eraill ar gyfer awyr iach ac ymarfer corff)	'Yn aml' 'Weithiau'	'Yn achlysurol'

*Dangoswyd 'Byth' hefyd fel opsiwn ateb ar gyfer y ddau fath o ymddygiad.

3.5 Ffigur 0 yn dangos cyfran y boblogaeth yng Nghymru a ddywedodd eu bod yn perfformio pob ymddygiad yn gyson ar draws y tri phwynt amser a fesurwyd yn ymchwil Ton 1 a Thon 2³⁵.

³⁵ Sylwch, yn Nhon 1, mai dim ond y cyfranogwyr a roddodd ateb am ba mor gyffredin oedd ymddygiad ar adeg yr arolwg a holwyd ynghylch pa mor gyffredin oedd yr ymddygiad hwnnw cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. Ni holwyd y rhai a ymatebodd 'Nid yw hyn yn berthnasol i mi,' 'ddim yn gwybod,' neu 'gwell gennyf beidio â dweud' am ymddygiad 'y dyddiau hyn' am ba mor gyffredin oedd yr ymddygiad hwnnw cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. Gan fod nifer yr achosion o ymddygiad yn Nhon 1 a 2 yn seiliedig ar y boblogaeth gyfan, gan gynnwys y rhai sy'n ateb 'nid yw hyn yn berthnasol i mi.' 'ddim yn gwybod' neu 'gwell gennyf beidio â dweud' mewn perthynas â'u hymddygiad presennol, mae nifer yr achosion o ymddygiadau cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig wedi'i ail-seilio ar y boblogaeth gyfan hefyd. Mae'n bosibl y gallai rhai o'r rhai nad oedd yn gallu neu'n anfodlon meintoli eu hymddygiad ar adeg yr arolwg fod wedi gallu gwneud hyn yn ôl-weithredol, ond mae'r fîm ymchwil o'r farn bod hyn yn annhebygol.

Ffigur 9 Perfformiodd ymddygiadau sero net yn gyson dros amser gan gyfranogwyr



I gyd yn ateb "Bob amser" / "Y rhan fwyaf o'r amser" am ymddygiadau yn E2 – E5 neu "Yn aml" / "Weithiau" ar gyfer E6. Ymddygiadau Sero Net a fesurodd "Y dyddiau hyn" yn Nhon 1 a Thon 2, a hefyd "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020" yn Nhon 1.
 Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687; Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865. Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{ed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020
 Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021.
 DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng cyn Mawrth 2020 a thon 1

- 3.6 Ar adeg ymchwil Ton 2, fel yn Nhon 1 a chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, dywedodd cyfranogwyr yng Nghymru mai eu hymddygiadau net sero mwyaf cyffredin ac a oedd yn cael eu harfer yn gyson oedd ailgylchu, osgoi gwastraff bwyd, gwahanu gwastraff bwyd a cheisio arbed ynni gartref.³⁶ Roedd rhai o'r ymddygiadau sydd â'r potensial mwyaf i leihau cyfraniad unigolyn at newid hinsawdd³⁷ yn llawer llai cyffredin a chyson. Mae'r rhain yn cynnwys defnyddio teithio llesol neu drafnidiaeth gyhoeddus yn hytrach na cherbydau preifat, prynu pethau ail-law, bwyta diet sy'n seiliedig ar blanhigion, a chynllunio gwyliau ble nad oes angen ichi hedfan.
- 3.7 Ar gyfer y rhan fwyaf o ymddygiadau sero net yr ymdriniwyd â nhw yn yr ymchwil, bu newid sylweddol yn gyson i gyfran yr oedolion yng Nghymru sy'n perfformio'r ymddygiad rhwng dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ac amser gwaith maes Ton 1. Mewn llawer o achosion, bu cynnydd yn y gyfran a berfformiodd ymddygiad sero net yn gyson. Fodd bynnag, ar gyfer ymddygiadau niferus ymhlith cyfranogwyr Cymru (e.e. defnyddio trafndiaeth gyhoeddus) gostyngodd y gyfran a berfformiodd ymddygiad sero net yn gyson, tra bod ymddygiadau sero net yn sefydlog.
- 3.8 Nodwyd cynnydd sylweddol yng nghyfran yr oedolion yng Nghymru sy'n perfformio ymddygiadau cyson rhwng Ton 1 a Thon 2 ar gyfer un ymddygiad yn unig yng Nghymru: ceisio arbed ynni yn y cartref (cynnydd o 4 pwynt canran o 76% yn Nhon 1 i 80% yn Nhon 2). Mae'n bosibl bod hyn yn gysylltiedig â'r tywydd arbennig o oer a gafwyd adeg gwaith maes Ton 2 (Chwefror/Mawrth 2021) a'r pryderon a fynegwyd gan gyfranogwyr am filiau ynni ar yr adeg hon (gweler Ffigur 0).
- 3.9 Ychydig o wahaniaethau arwyddocaol oedd rhwng rhanbarthau Cymru o ran y cyfrannau a nododd ymddygiadau sero net yn gyson, ac yn y ffordd y newidiodd y

³⁶ Sylwch, yn ystod cyfnod gwaith maes Ton 1, bod Cymru wedi dod i mewn ac yna wedi gadael cyfnod clo 'cyfnod atal byr'.

³⁷ Nodwyd ymddygiadau gyda photensial uwch i leihau cyfraniadau unigol i newid yn yr hinsawdd o'r llenyddiaeth e.e. Diana Ivanova *et al* (2020) [Quantifying the potential for climate change mitigation of consumption options](#)

rhain rhwng tonnau – er, roedd cyfranogwyr yn y Canolbarth ychydig yn fwy tebygol o adrodd am amrywiaeth o ymddygiadau sero net yn y ddwy Don. Mae'r canfyddiadau canlynol o Don 2 yn dangos sut yr adroddodd cyfranogwyr o Ganolbarth Cymru am ymddygiadau sero net yn fwy cyson:

- Osgoi gwastraff bwyd (85% yn y canolbarth o gymharu â 80% ar gyfartaledd Cymru gyfan)
- Dewis dyfeisiau ynni effeithlon (62% yn y canolbarth o gymharu â 54% Cyfartaledd Cymru gyfan)
- Prynu dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch mewn gwirionedd (80% yn y canolbarth o gymharu â 74% cyfartaledd Cymru gyfan)
- Prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail law (19% yn y canolbarth o gymharu â 13% ar gyfartaledd Cymru gyfan)
- Garddio fel hobi (54% yng nghanolbarth Cymru o gymharu â 42% cyfartaledd Cymru gyfan).

Newidiadau ymddygiad sero net ar lefel unigol ar ôl y cyfnod clo

3.10 Yn Nhon 1 yr arolwg, cyfrifwyd newidiadau mewn ymddygiadau sero net trwy ofyn yn gyntaf i gyfranogwyr: 'Beth ydych chi'n bersonol yn ei wneud y dyddiau hyn?' (sy'n cyfeirio at Dachwedd/Rhagfyr 2020) ac yna i fyfyrion 'n ôl-weithredol ar eu hymddygiad cyn y pandemig: 'Beth wnaethoch chi'n bersonol cyn i'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ar 23 Mawrth 2020?'.³⁸ Cyfrifwyd newid ymddygiad sero net cadarnhaol ar gyfer pob unigolyn fel cynnydd mewn amllder ers cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, tra bod newid ymddygiad sero net negyddol wedi'i nodi gan ostyngiad mewn amllder. Ni chafodd maint y newid ei

³⁸ Yr opsiynau ateb oedd 'bob amser' 'y rhan fwyaf o'r amser' 'tua hanner yr amser' 'weithiau' neu 'byth' ar gyfer ymddygiadau a oedd yn cynnwys dewis cynhenid - er enghraifft, gweithio gartref yn hytrach na chymudo. Ar gyfer ymddygiadau lle nad oedd dewis amgen deuaidd o blaid yr amgylchedd / o bosibl sero net negyddol yn gynhenid, roedd y raddfa 'yn aml' 'weithiau' 'yn achlysurol' neu 'byth'. Y ddau ymddygiad a gyflwynwyd yn y modd hwn oedd 'Garddio fel hobi, a allai gynnwys tyfu eich perlyisiau, ffrwythau a/neu lysiau eich hun pan fydd y tymor neu'r tywydd yn caniatáu' a 'Treulio amser hamdden yn defnyddio parciau cyhoeddus, cefn gwlad, yr arfordir neu fan gwyrdd cyhoeddus arall ar gyfer awyr iach ac ymarfer corff'. Mae manylion llawn yr holiadur yn yr atodiad.

gynnwys yn y cyfrifiad hwn, felly mae unrhyw newid ymddygiad, ni waeth pa mor fach neu fawr, yn cael ei gyfrif yn syml fel newid sero net positif neu negyddol.

3.11 Mae'r mesur hwn yn ychwanegu naws at ein dealltwriaeth, trwy gofnodi newidiadau llai mewn ymddygiad, a datgelu newid ar lefel unigolyn yn ogystal â phoblogaeth. Roedd yn ymddangos bod niferoedd neu gynnydd yn amllder ymddygiad sero net rhwng y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ac ymchwil Ton 1 wedi bod yn gyffredin iawn yng Nghymru. Roedd dwy ran o dair (63%) o gyfranogwyr yng Nghymru wedi mabwysiadu neu gynyddu o leiaf un ymddygiad sero net, gan gynnwys:

- 37% a oedd wedi ymgymryd â neu wedi cynyddu 1-2 ymddygiad
- 16% wedi ymgymryd â neu wedi cynyddu 3-5 ymddygiad,
- roedd 10% wedi manteisio ar neu gynyddu 6+ ymddygiad sero net.
- Roedd 63% yn gyffredinol wedi gwneud unrhyw newid ymddygiad sero net

3.12 I'r gwrthwyneb, adroddodd 57% o oedolion yng Nghymru o leiaf un newid ymddygiad sero net *negyddol*.

Pa newidiadau ymddygiad sero net ar lefel unigol a welwyd?

3.13 Yn Nhon 1, adroddodd oedolion yng Nghymru nifer cadarnhaol neu gynnydd mewn amllder ar draws y rhan fwyaf o'r ymddygiadau sero net a archwiliwyd yn yr arolwg. Ffigur 0 ac mae Ffigur 0 yn dangos 'sifftiau net': cyfrifwyd y rhain drwy dynnu cyfanswm cyfran y rhai a ddywedodd eu bod yn gwneud pob ymddygiad yn llai (sifft negyddol) o'r rhai sy'n ei wneud yn fwy (sifft cadarnhaol) ar adeg arolwg Ton 1 (Tachwedd/ Rhagfyr 2020), o'i gymharu â chyn i'r cyfnod clo ddechrau ym mis Mawrth 2020.

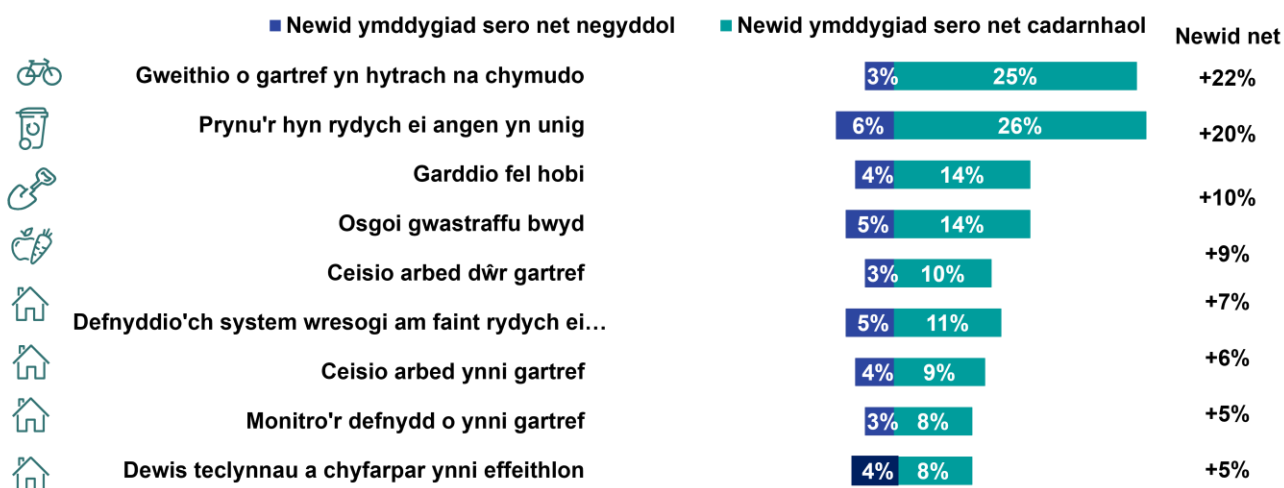
3.14 Yr ymddygiadau yr oedd oedolion yng Nghymru yn fwyaf tebygol o fod wedi gwneud sifftiau cadarnhaol ar eu cyfer oedd y rhai yr effeithiwyd yn uniongyrchol ar barodrwydd neu allu cyfranogwyr i wneud yr ymddygiad gan gyfyngiadau: gweithio o gartref (+22 pwynt canran), prynu dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch mewn

gwirionedd (+20 pwynt canran), garddio fel hobi³⁹ (+10 pwynt canran) ac osgoi gwastraff bwyd⁴⁰ (+9 pwynt canran). Gwelwyd newidiadau cadarnhaol cyffredinol sylweddol hefyd ar draws ymddygiadau sero net yng Nghymru.

³⁹ Er nad yw cyfyngiadau'n effeithio'n llym arnynt, mae'n bosibl bod canllawiau ar leihau nifer y teithiau siopa a newyddion/cyhoeddusrwydd am brinder ar ddechrau'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig wedi dylanwadu ar ymatebion cyfranogwyr.

⁴⁰ Gallai cyfyngiadau fod wedi effeithio ar hyn hefyd, gyda chanllawiau ar leihau nifer y teithiau siopa a newyddion/cyhoeddusrwydd am brinder bwyd ar ddechrau'r cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig.

Ffigur 10 Newid ymddygiad unigol Ton 1 (dros 5 y cant o gynnydd cadarnhaol net) yng Nghymru



Newid ymddygiad a adroddwyd: cyfran yn dweud eu bod yn gwneud pob ymddygiad yn amlach y dyddiau hyn (Tach/Rhagfyr 2020) o gymharu â chyn y cyfnod clo ar 23 Mawrth 2020. Newid ymddygiad net = cadarnhaol – negyddol. *DS rhywfaint o wall talgrynnu mewn cyfrifiadau cynnydd net. Dangosir ymddygiadau gyda chynnydd net o 5% neu fwy.

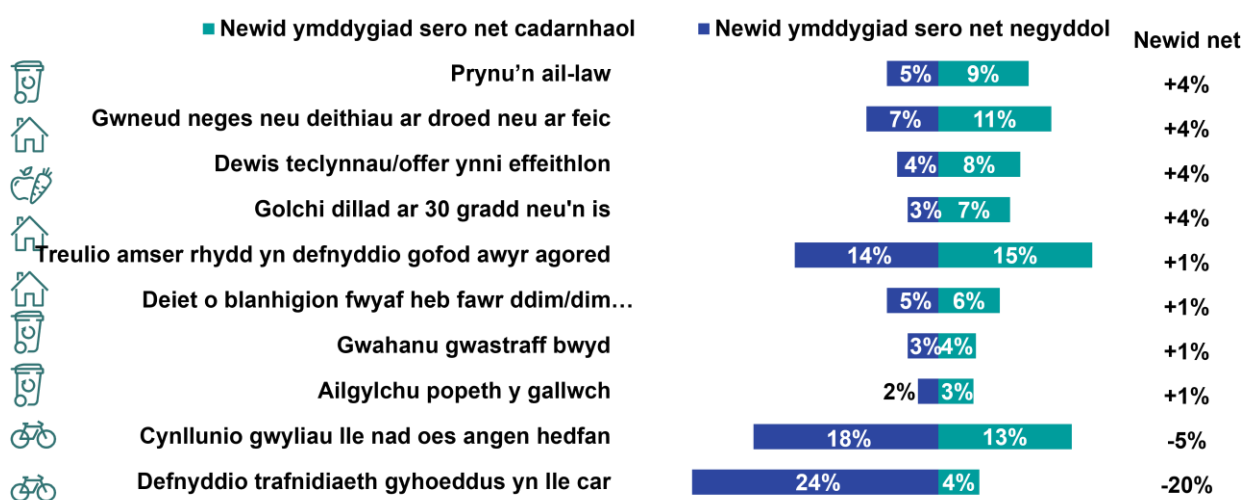
Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Dyddiadau gwaith maes: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr

- 3.15 Mewn rhai achosion, roedd newidiadau *negyddol* hefyd yn sylweddol; er enghraifft, er bod 15% wedi cynyddu'r graddau yr oeddent yn treulio amser rhydd yn yr awyr agored, roedd 14% yn gwneud hyn yn llai aml, gan arwain at newid net o ddim ond +1 pwynt canran.
- 3.16 Ar draws nifer o ymddygiadau sero net, roedd cyfrannau tebyg yn ymgymryd â'r ymddygiadau fwyfwy yng Nghymru, felly mae'n debygol mai ychydig o fudd amgylcheddol cyffredinol sydd. Ymhlith y rhai a gymerodd ran yng Nghymru, roedd bwyta diet o blanhigion yn bennaf yn enghraifft: er bod 6% wedi symud eu hymddygiad i ddeiet mwy seiliedig ar blanhigion, roedd 5% wedi symud eu hymddygiad oddi wrth wneud hyn, gan arwain at newid net bach iawn.
- 3.17 Gwelodd dau ymddygiad yng Nghymru newidiadau negyddol cyffredinol yn Nhon 1. Yn achos y defnydd o drafndiaeth gyhoeddus, gwelsom symudiad cryf oddi wrth ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn hytrach na char, gyda bron i chwarter y cyfranogwyr yng Nghymru yn dweud eu bod yn gwneud hyn yn llai aml ar yr adeg y gwnaethant gwblhau'r arolwg nag yr oeddent cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf

ledled y Deyrnas Unedig⁴¹. Roedd newid cyffredinol negyddol hefyd yng nghyfran y deiliaid tai oedd yn cynllunio gwyliau heb hedfan, gydag ychydig o dan un rhan o bump yn cynllunio llai o wyliau heb hedfan na chyn y cyfnod clo cyntaf ar draws y Deyrnas Unedig⁴².

Ffigur 11 Newidiadau ymddygiad ar lefel unigol ton 1 yng Nghymru (llai na 5 y cant o newid ymddygiad sero net cadarnhaol 'net')



Newid ymddygiad a adroddwyd: cyfran yn dweud eu bod yn gwneud pob ymddygiad yn amlach y dyddiau hyn (Tach/Rhagfyr 2020) o gymharu â chyn y cyfnod clo ar 23 Mawrth 2020. Newid ymddygiad net = cadarnhaol – negyddol. *DS rhywfaint o wall talgrynnu mewn cyfrifiadau cynnydd net. Dangosir ymddygiadau gyda chynnydd net o lai na 5%.

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Dyddiadau gwaith maes: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr

Archwilio newid ymddygiad: sbardunau ar draws meysydd

3.18 Mae'r adran ganlynol yn archwilio beth allai fod yn ysgogi a dylanwadu ar newid ymddygiad ym mhob un o'r meysydd ymddygiad sero net penodol yr ymdriniwyd â hwy yn yr ymchwil: bwyd; dŵr, gwres ac ynni; economi gylchol; teithio a thrafnidiaeth; a natur a manau gwyrdd. Mae'r adran hon yn dwyn ynghyd dystiolaeth o'r canlynol:

⁴¹ Mae ymchwil Ipsos ar gyfer yr Adran Drafnidiaeth hefyd yn dangos y dirywiad sylweddol hwn yn y defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus. Yr Adran Drafnidiaeth (2020) [All change? Travel tracker; Wave 1 summary for the Department for Transport](#)

⁴² Er y dylid cofio y gallai rhai pobl fod wedi bod yn cynllunio llai o wyliau o gwbl, yn hytrach na chynllunio mwy o wyliau sy'n gofyn am deithiau hedfan.

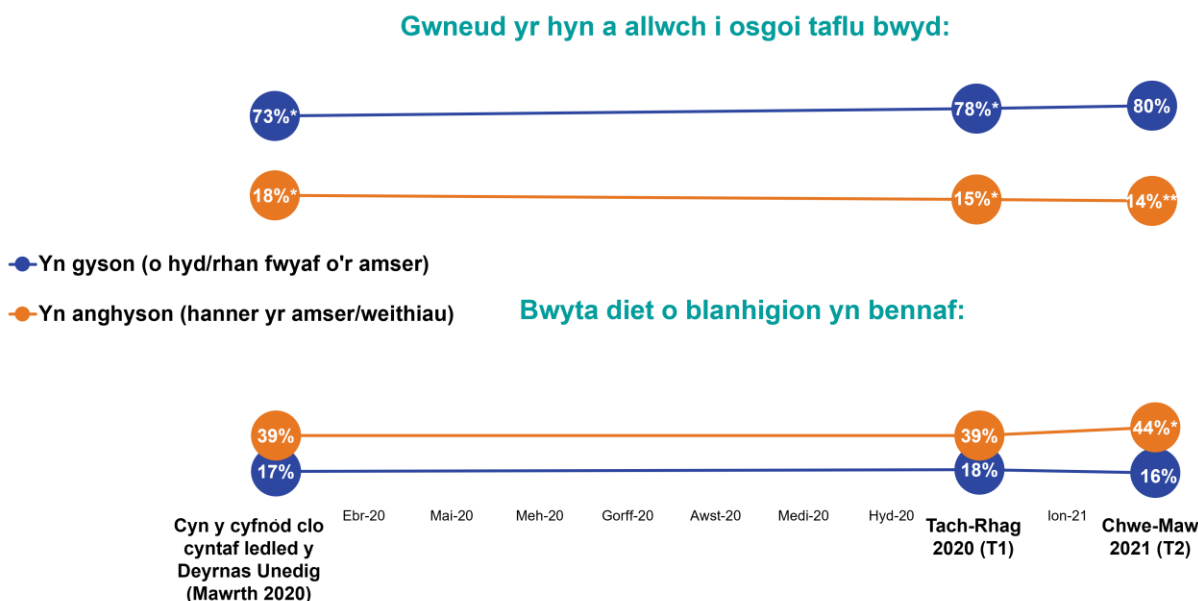
- Newid ar lefel y boblogaeth o ran mynychder a chysondeb ymddygiadau sero net yng Nghymru (fel yr adroddwyd yn ôl ar gyfer cyn y cyfnod clo, ac ar yr un pryd yn Nhonau 1 a 2)
- Newidiadau ar lefel unigol yn amllder a chysondeb ymddygiadau sero net yng Nghymru (wedi'i gyfrifo ar gyfer pob unigolyn fel newid o ymddygiad a adroddwyd yn ôl cyn y cyfnod clo, ac ymddygiad 'cyfredol' yn Nhonau 1)
- Mewnwelediad ansoddol i brofiadau o newid ymddygiad a'r rhesymau dros y newidiadau hynny, o gyfweiliadau a dyddiaduron AppLife

3.19 Drwy gydol yr adran hon, dylid ei nodi bod rhai o'r newidiadau ymddygiad ar lefel y boblogaeth a adroddwyd yn eithaf bach (llai na 5 pwynt canran yn bennaf), a hyd yn oed lle mae newidiadau yn ystadegol arwyddocaol, ni ddylid eu dehongli fel newidiadau mawr.

Ymddygiadau bwyd

3.20 Mae ymddygiad y cyhoedd yng Nghymru o ran osgoi gwastraff bwyd wedi dod yn sylweddol fwy cyson dros donnau'r arolwg, gyda llai yn gwneud hyn yn anghyson, a mwy yn ei wneud yn gyson: dyma un o'r newidiadau ymddygiad mwy sero net ar lefel poblogaeth a welwyd yn yr arolwg. Mae ymddygiad ar ddeietau seiliedig ar blanhigion yn fwy sefydlog, heb unrhyw newidiadau sylweddol dros amser.

Ffigur 12 Ymddygiadau bwyd sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth, dros amser: osgoi gwastraff bwyd a bwyta diet seiliedig ar blanhigion



E2A-B. Ymddygiadau Sero Net a fesurodd "Y dyddiau hyn" (Ton 1 a Thon 2) a "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020 (a ofynnwyd yn Nhon 1 yn unig)".

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.

DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng cyn y cyfnod clo a Thon 1

** yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng Ton 1 a Thon 2

Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021.

Osgoi gwastraffu bwyd

3.21 Cynyddodd cyfran yr oedolion yng Nghymru a wnaeth yr hyn a allent yn gyson i osgoi gwastraff bwyd o gymharu â dechrau cyfnod clo cyntaf y Deyrnas Unedig gyntaf, gyda chyfran uwch yn osgoi gwastraff bwyd yn gyson (73% cyn mis Mawrth 2020, 78% yn Nhon 1, 80% yn Nhon 2) (gweler Ffigur 0). I'r gwrthwyneb, mae'r gyfran sy'n osgoi gwastraff bwyd yn anghyson wedi gostwng, sy'n awgrymu rhywfaint o symudiad ar lefel y boblogaeth tuag at arferion mwy cyson ar osgoi gwastraff bwyd. Dangosodd dadansoddiad o symudiadau ymddygiadol ar lefel unigolion yn Nhon 1 gynnydd net o 9 pwynt canran ar osgoi gwastraff bwyd (gweler Ffigur 0), sy'n cadarnhau'r canfyddiad ar lefel y boblogaeth o symudiad cyffredinol tuag at gysondeb ar yr ymddygiad hwn.

3.22 Yn yr ymchwil ansoddol, adroddodd cyfranogwyr fod gofal cynyddol i osgoi gwastraff bwyd ers y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig weithiau'n cael ei ysgogi neu ei gefnogi gan:

- Fwy o ymwybyddiaeth, oherwydd ymwybyddiaeth o brinder bwyd yn ystod y cyfnod clo cyntaf;
- Pryderon ariannol, yn aml yn gysylltiedig â chostau gwresogi uwch a llai o incwm;
- Pryderon amgylcheddol a gwerthoedd darbodaeth;
- Awydd i osgoi mynd i siopau bwyd, felly symudiad tuag at deithiau siopa mwy, wedi'u cynllunio'n well;
- Mwy o swp-goginio, gyda mwy o amser gartref.

3.23 Nododd ymchwil ansoddol hefyd rai o'r rhwystrau i leihau gwastraff bwyd, gan gynnwys pryder mawr wrth siopa am fwyd, gan arwain at banig wrth brynu bwyd; effeithiau iechyd meddwl y pandemig yn effeithio ar allu rhai cyfranogwyr i gynllunio prydau bwyd, i fod yn greadigol pan oedd stociau'n isel neu pan oedd angen defnyddio pethau; a thueddiadau i fwyta oherwydd cysur/diflastod ac felly gwastraffu bwyd ffres.

Lleihau cig a chynnyrch llaeth

3.24 Roedd y darlun ar gyfer symud i leihau cymeriant cig a llaeth trwy fwyta diet o blanhigion yn bennaf yn llai clir ac yn dangos ychydig o newid dros amser. Ar lefel y boblogaeth, mae'r gyfran sy'n dweud nad ydynt *byth*⁴³ yn bwyta diet o blanhigion yn bennaf wedi amrywio o tua thraean (33%) cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, gan gynyddu i bron i ddau bumed (39%) ar adeg gwaith maes Ton 1, ac wedi setlo rhwng y ddau bwynt yn Nhon 2 (36%). Arhosodd bwyta'n gyson o ddietau o blanhigion yn bennaf yn weddol gyson dros yr un cyfnod, gan amrywio o 16% i 18% o oedolion yng Nghymru. Roedd symudiadau ymddygiadol unigol tuag at ddietau seiliedig ar blanhigion yn Nhon 1 hefyd yn gymedrol – cynnydd net o 1ppt yn gyffredinol (Ffigur 0).

3.25 Fodd bynnag, dywedodd rhai cyfranogwyr yn yr ymchwil ansoddol eu bod wedi torri'n ôl ar gig a/neu gynnyrch llaeth, ac wedi arbrofi mwy gyda bwyd llysieuol neu fegan ers y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. Ystyriwyd y newidiadau hyn fel:

⁴³ Sylwer er cysondeb ag ymddygiadau eraill, ni ddangosir y pwyntiau data ar gyfer 'byth' yn Ffigur 0.

- Iachach, weithiau'n rhan o 'gic iechyd', yn ystod y pandemig;
- Weithiau'n rhatach (er y gall dewisiadau amgen cig a chynnyrch llaeth fod yn ddrud);
- Diddorol, cyflwyno newid neu her i'r rhai sydd ag amser i arbrofi;
- Yn amgylcheddol well na dietau sy'n gyfoethog mewn cig a chynnyrch llaeth, gyda rhai wedi dysgu mwy am effeithiau'r rhain yn ystod y cyfnod clo;
- Yn fwy cyfleus ac yn para'n hirach, gyda gwell oes silff, gan leihau'r angen i siopa'n aml.

3.26 Yn yr un modd â newidiadau eraill, roedd cyfranogwyr ansoddol weithiau'n gweld lleihau'r defnydd o gig a chynnyrch llaeth fel rhywbeth a oedd wedi bod ar eu 'rhestr hir' ers peth amser, ond wedi dod i'r amlwg o ganlyniad i'r pandemig.

“Yn gynyddol, mae gennym ni ffrindiau sydd wedi troi at naill ai bod yn llysiuol neu'n fegan, felly rwy'n teimlo ein bod wedi cael ein bwydo'n raddol dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf a dweud y gwir, yn ymylu ar fynd y ffordd honno. Ond ie, dwi'n meddwl efallai bod y cyfnod clo wedi cyflymu'r broses ychydig. ...mae pawb yn meddwl mwy am yr hyn y maent yn ei wneud a'r hyn yr hoffent ei wneud a chael yr amser ar ei gyfer.” Dynes, 35-54, Cymru

Dŵr, gwresogi a defnydd ynni yn y cartref

3.27 Wrth i ddŵr, gwres ac ynni a ddefnyddir gynyddu gyda mwy o amser gartref ac oherwydd y tywydd oer yn gynnar yn 2021, dywedodd cyfranogwyr ymchwil ansoddol yn aml eu bod wedi newid ymddygiad i geisio cadw eu defnydd a biliau ynni i lawr cyn belled ag y bo modd. Mewn ymateb, mae'n ymddangos y bu symudiad bach ar lefel y boblogaeth tuag at ymddygiadau sero net yn fwy cyson ar ddŵr, gwres a defnydd ynni cartref. Mae hyn yn wir am ymdrechion i arbed ynni a dŵr, monitro'r defnydd o ynni gartref, a defnyddio gwresogi dim ond faint sydd ei angen i gadw'n gynnes.

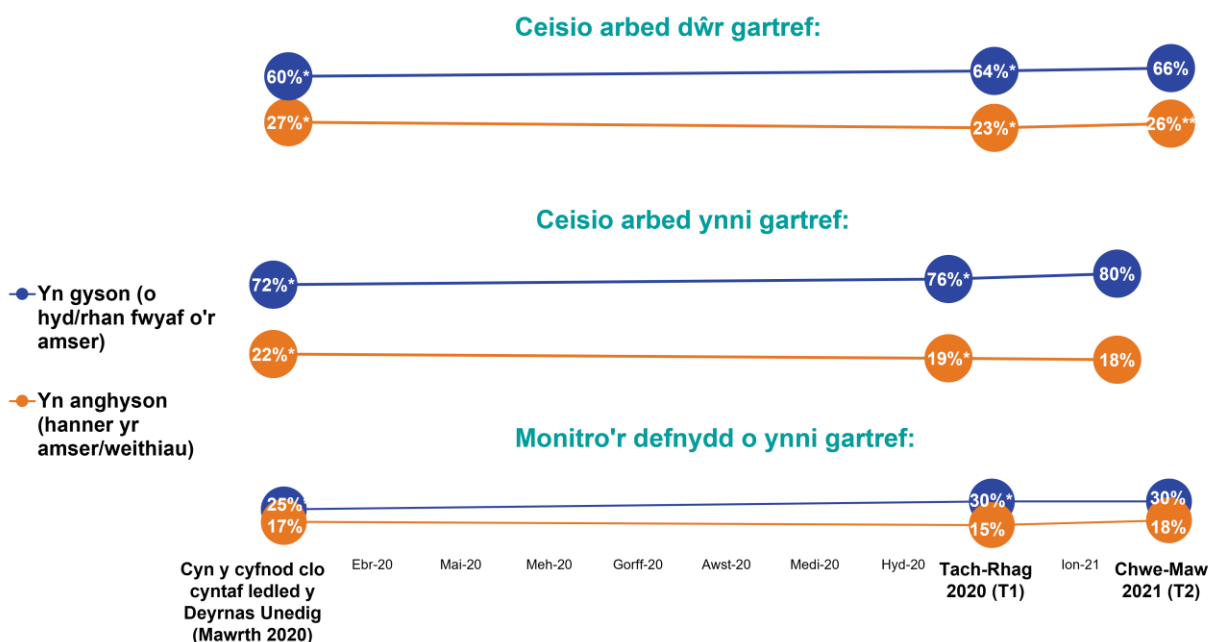
Ceisio arbed ynni a dŵr yn y cartref

3.28 Ni newidiodd y galw am nwy domestig ledled y Deyrnas Unedig yn ystod y cyfnod clo cyntaf o 23 Mawrth i 18 Mehefin 2020, ond cynyddodd 6.1% ledled y wlad yn yr

ail gyfnod clo o 5 Tachwedd i 1 Rhagfyr 2020, yn debygol oherwydd cynnydd yn y galw am wres.⁴⁴ Er bod data'r arolwg yn dangos newidiadau sylweddol mewn ymddygiadau a adroddwyd dros amser, dylid nodi mai bach oedd maint y newidiadau hyn.

3.29 Roedd patrymau ymddygiad ar lefel poblogaeth Cymru o amgylch arbed ynni a dŵr yn dangos cynnydd yn y cyfrannau sy'n ymarfer pob ymddygiad yn gyson o gyn y cyfnod clo i Don 2. Digwyddodd newidiadau sylweddol rhwng cyn y cyfnod clo a Thon 1, a chafodd y rhain eu cynnal neu gynyddu ychydig yn Nhon 2 (Ffigur 0).

Ffigur 13 Ymddygiadau arbed ynni a dŵr sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth, dros amser yng Nghymru: ceisio arbed dŵr ac ynni yn y cartref, a monitro defnydd ynni domestig



E2A-B. Ymddygiadau Sero Net a fesurodd "Y dyddiau hyn" (Ton 1 a Thon 2) a "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020 (a ofynnwyd yn Nhon 1 yn unig)".
 Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687
 Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020
 Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.
 Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021.
 DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng cyn y cyfnod clo a Thon 1

3.30 Er bod ymchwil ansoddol yn dangos bod cyfranogwyr wedi bod yn ymdrechu i arbed dŵr ac ynni ers dechrau'r pandemig, mae hefyd yn rhoi rhywfaint o fewnwelediad i'r ffaith na wnaed mwy o ymdrech. Ochr yn ochr â 'defnydd hanfodol' mae'r defnydd o ynni a dŵr wedi bod yn bwysig i gefnogi lles i lawer, gan gynnwys

⁴⁴ Daniel Mehlig *et al* (2021) [The impact of the UK's COVID-19 lockdowns on energy demand and emissions](#)

trwy fwy o hamdden yn y cartref ar ddyfeisiadau electronig a 'moethau' fel cawodydd, baddonau a'r defnydd o byllau padlo.

- 3.31 Roedd newid hefyd mewn ymddygiad cyson o ran monitro'r defnydd o ynni, gyda'r gyfran yn dweud eu bod yn monitro defnydd ynni'n gyson yn cynyddu o gymharu â lefelau cyn y cyfnod clo (25% cyn y cyfnod clo, 30% yn Nhon 1 a Thon 2).

Mesuryddion deallus a rheolyddion deallus

- 3.32 Yn Nhon 2, yn unol â Thon 1, roedd cyfranogwyr yng Nghymru â mesurydd deallus yn sylweddol fwy tebygol na'r rhai heb fesuryddion deallus i ddweud eu bod yn monitro defnydd ynni yn y cartref yn gyson bryd hynny (56% o aelwydydd â mesuryddion deallus o'i gymharu â 7% heb fesurydd deallus). Fodd bynnag, er bod ymdrech i arbed ynni yn uchel ar draws y cyfranogwyr, nid oedd y rhai â mesurydd deallus yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn ceisio arbed ynni yn y cartref yn gyson (Ton 2: 78% o'r rhai mewn cartref â mesurydd deallus o'i gymharu â 83% o y rhai heb fesurydd deallus).
- 3.33 Canfu'r ymchwiler ansoddol y dywedwyd bod arddangosiadau mesurydd deallus yn y cartref yn arf defnyddiol ar gyfer monitro a rheoli defnydd ynni i rai. Dywedodd eraill, fodd bynnag, eu bod yn teimlo'n 'ddibwrpas' lle nad yw arferion yn newid. Roedd rhai hefyd yn teimlo bod y rhain yn achosi straen, yn enwedig pan oedd cyfranogwyr yn cael trafferthion ariannol. Roedd rheolyddion deallus fel thermostatau wedi'u cysylltu â'r rhyngwyd wedi helpu rhai cyfranogwyr, fel arfer yn well eu byd, i deimlo bod ganddynt fwy o reolaeth dros eu gwresogi ac felly i deimlo'n fwy amgylcheddol gadarn. Roedd defnyddio darparwyr ynni adnewyddadwy yn cynnig ffordd i rai cyfranogwyr ansoddol deimlo'n well am ddefnydd uwch o ynni, lle'r oeddent yn ymwybodol o'r amgylchedd ac yn gallu talu.

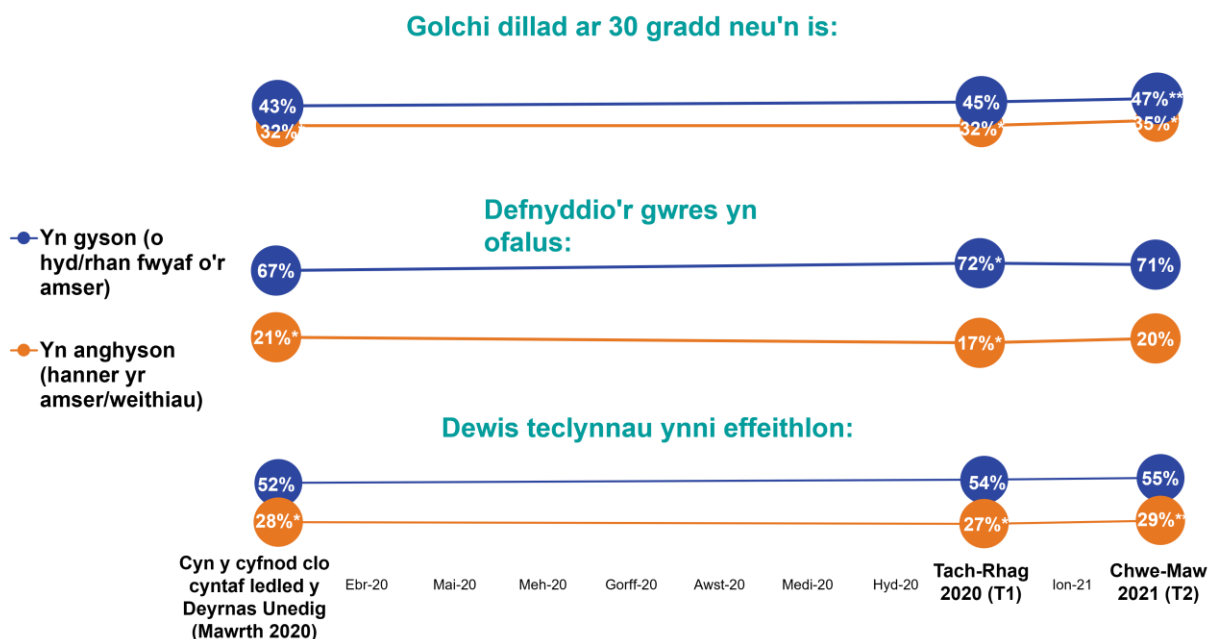
Defnydd offer cartref

- 3.34 Roedd golchi dillad ar 30°C neu is yn un o'r ymddygiadau lle gwelwyd cynnydd bach mewn ymddygiad cyson dros amser (yn codi o 43% cyn y cyfnod clo i 47% yn Nhon 2). Ategir hyn gan ganfyddiadau ansoddol, lle'r oedd y cyfranogwyr yn disgrifio sut roedd offer cartref yn cael eu defnyddio'n fwy gofalus, eu llenwi'n gyfan gwbl (e.e.

peiriannau golchi llestri, peiriannau golchi dillad), a gosodiadau 'eco' a thymereddau is yn cael eu defnyddio.

3.35 Dywedodd rhai cyfranogwyr ansoddol hefyd fod yr angen i adnewyddu hen offer neu rai sydd wedi torri yn gyfle i uwchraddio effeithlonrwydd ynni i rai. Fodd bynnag, nid oedd symudiad ar yr ymddygiad hwn yn enfawr (52% cyn y cyfnod clo i 55% yn Nhon 2), a allai adlewyrchu gostyngiad cyffredinol mewn treuliant a nerfusrwydd ynghylch gwario arian ar eitemau 'tocyn mawr' yn ystod cyfnod y pandemig.

Ffigur 14 Ymddygiadau arbed ynni a dŵr sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth yng Nghymru, dros amser: golchi dillad ar 30 ac is, defnyddio gwres yn ofalus, a dewis offer ynni effeithlon



E2A-B. Ymddygiadau Sero Net a fesurodd "Y dyddiau hyn" (Ton 1 a Thon 2) a "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020 (a ofynnwyd yn Nhon 1 yn unig)".
 Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687
 Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.
 DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng cyn y cyfnod clo a Thon 1
 Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{ed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020
 Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021.

Defnyddio gwresogi'n ofalus

3.36 Yn yr ymchwil feintiol, dywedodd saith o bob deg eu bod yn defnyddio eu gwresogi dim ond y swm sydd ei angen i gadw'n gynnes. Mae hyn yn cyd-fynd yn fras â chanfyddiadau Ton 36 o olrheiniwr agweddau'r cyhoedd⁴⁵ BEIS sy'n dangos bod

⁴⁵ [BEIS Public Attitude Tracker, Chwefror 2021](#)

75% o bobl ledled y Deyrnas Unedig wedi dweud eu bod yn talu naill ai llawer (24%) neu swm gweddol (51%) o sylw i faint o wres a ddefnyddiwyd ganddynt yn eu cartref. Yn yr un modd ag ymddygiadau sero net, mae'n ymddangos y bu symudiad bach ond arwyddocaol yn lefel y boblogaeth tuag at ymddygiadau mwy cyson, gyda'r gyfran sy'n perfformio hyn yn cynyddu'n gyson rhwng y cyfnod cyn y cyfnod clo (67%) a Thon 1 (72%) ac yn parhau yn y yr un lefel yn Nhon 2 (71%, gweler **Ffigur 0**).

3.37 Dywedodd rhai cyfranogwyr ymchwil ansoddol, a oedd yn gweithio gartref yn amlach oherwydd y pandemig, sut roedd y moethusrwydd o ddod adref o'r gwaith i dŷ neu fflat 'clyd' wedi'i ddisodli gan ddull gwresogi diwrnod 'digon i wneud y tro' mwy cynnil. Dywedodd eraill eu bod yn gwneud yr hyn a allent i gadw'n gynnes yn unol â'u diffiniad (amrywiol) eu hunain o beth oedd 'cynnes'.

“Fe aeth fy swyddfa gartref mor oer ym mis Chwefror, roedd yn rhaid i mi wisgo thermals a het.” Cyfranogwr AppLife, Dyn, 55-74, Cymru

3.38 Roedd gwaith maes AppLife yn ddefnyddiol i ddatgelu'r amrywiad mewn ymddygiad gwresogi. Gostyngodd cyfnod AppLife yn ystod cyfnod oer, ac roedd gwres eilaidd yn cael ei ddefnyddio'n helaeth gan gyfranogwyr, yn enwedig rheiddiaduron trydan a gwresogyddion i gadw swyddfeydd cartref yn gynnes.

Ffigur 15 Gwresogyddion trydan – lluniau o waith maes Ipsos Applife



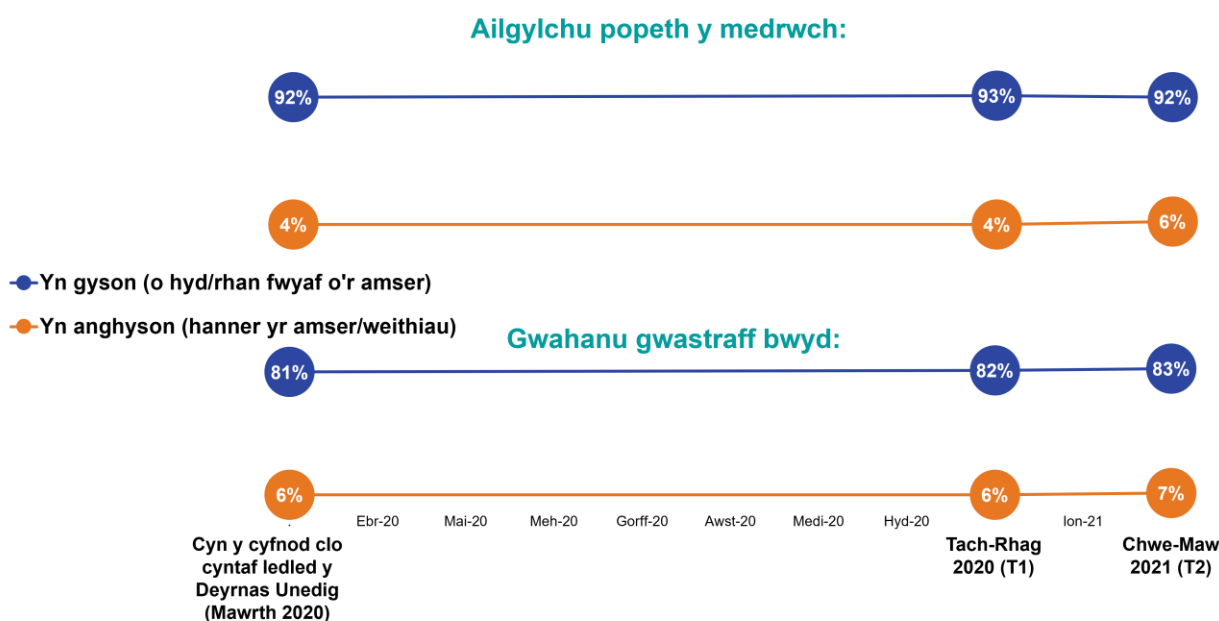
Ymddygiadau economi gylchol

3.39 Yr ymddygiad economi gylchol a newidiwyd fwyaf yn ystod yr ymchwil yw 'prynu dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch yn hytrach na siopa am ddillad, esgidiau a phethau eraill am hwyl (ar-lein neu yn bersonol)'. Roedd y newid hwn wedi'i gysylltu

gan gyfranogwyr ansoddol yng Nghymru â'r symud i siopa ar-lein, a chau siopau nad ydynt yn hanfodol yn ystod cyfnodau clo, gan olygu bod siopa yn llai o 'weithgarwch hamdden' a mwy yn cael ei wneud o reidrwydd.

3.40 Arhosodd ymddygiadau economi gylchol sero net a archwiliwyd ar lefelau tebyg ar draws tair ton yr ymchwil.

Ffigur 16 Ymddygiadau economi gylchol sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth yng Nghymru, dros amser: ailgylchu a lleihau gwastraff bwyd



E2A-B. Ymddygiadau Sero Net a fesurodd "Y dyddiau hyn" (Ton 1 a Thon 2) a "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020 (a ofynnwyd yn Nhon 1 yn unig)".

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.

DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng cyn y cyfnod clo a Thon 1

** yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng Ton 1 a Thon 2

Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021.

Ailgylchu a gwahanu gwastraff bwyd

3.41 Yr ymddygiad mwyaf cyffredin yn y categori hwn, ac yn wir yr ymddygiad sero net a ddefnyddir amlaf yn gyffredinol yng Nghymru roedd ailgylchu popeth y gallwch, gyda dros naw o bob deg yn gwneud hyn yn gyson ym mhob ton. Ni chynyddodd y gyfran yn sylweddol dros amser, ond mae hyn yn debygol o fod oherwydd iddi ddechrau o waelodlin uchel iawn.

3.42 Disgrifiodd cyfranogwyr ymchwil ansoddol yn aml sut yr oeddent eisoes wedi mabwysiadu ymagwedd gadarnhaol a rhagweithiol at ailgylchu cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, ac nad oedd COVID-19 wedi cael dylanwad cryf ar

hyn. Nododd y cyfranogwyr fod eu harferion ailgylchu wedi'u cynnal, neu hyd yn oed wedi dod yn fwy gofalus, yn ystod cyfnod y gwaith maes. Soniodd rhai am fwy o ailgylchu ers dechrau'r pandemig oherwydd bod mwy o becynnu'n dod i'r cartref o ganlyniad i fwy o siopa ar-lein. Caiff hyn ei gadarnhau yn y data eilaidd: canfu ymchwil gydag awdurdodau lleol yn y Deyrnas Unedig gan RECOUP fod Awdurdodau Lleol wedi nodi cynnydd o fwy nag 20% yn yr ailgylchu a gasglwyd yn ystod y cyfnod clo cyntaf.⁴⁶ Soniodd rhai cyfranogwyr ansoddol am fabwysiadu ymddygiadau gwastraff newydd o sero net, fel compostio gartref, yn aml yn gysylltiedig â threulio mwy o amser yn yr ardd.

“Rydyn ni newydd ddechrau compostio, felly mae ein gwastraff bwyd rydw i'n ei roi allan i'w gasglu yn cael ei leihau'n sylweddol oherwydd rydw i'n rhoi cymaint allan i'w gompostio yn yr ardd.” Dynes, 35-54, Cymru

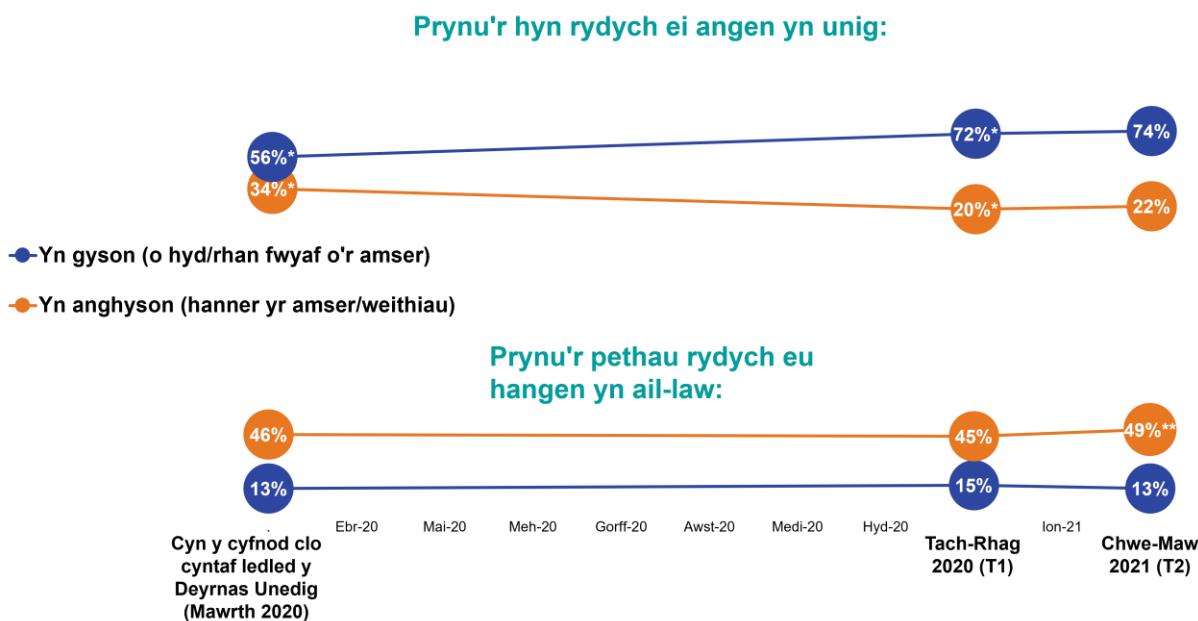
- 3.43 Nododd rhai cyfranogwyr yng Nghymru yr oedd eu gwastraff wedi cynyddu neu wedi aros yr un fath eu bod yn ailgylchu mwy – efallai oherwydd eu bod yn rhoi mwy o sylw i daflu gwastraff. I rai, roedd cwynion ynghylch pa mor aml y cesglid ailgylchu.

Prynu'r hyn rydych ei angen yn unig

- 3.44 Yr ail gynnydd mwyaf mewn ymddygiad sero net a welwyd oedd prynu dim ond yr hyn yr ydych ei angen mewn gwirionedd (cynnydd o 20 pwynt canran, gweler Ffigur 0). Yn gadarnhaol, atgyfnerthwyd y symudiad o 56% cyn y cyfnod clo i 72% yn Nhon 1, gan iddo aros ar yr un lefel uwch yn Nhon 2 (74%, Ffigur 0).
- 3.45 Dywedodd rhai yn yr ymchwil ansoddol eu bod wedi dod yn fwy ymwybodol o faint y maent yn ei brynu ac yn ei wastraffu, a sut mae gwastraff yn cael ei brosesu. Roedd hyn yn gysylltiedig â mwy o amser gartref, a mwy o amlygrwydd o lefelau cyffredinol o wastraff. Dywedodd eraill eu bod yn gwario llai ar ddanteithion a chofroddion tra allan oherwydd eu bod gartref fwy a mwy. Fodd bynnag, nododd rhai cyfranogwyr fod treulio mwy o amser gartref gyda llai i'w wneud wedi eu harwain at deimlo'u bod yn cael eu temtio i drin eu hunain, gan brynu eitemau na fyddent yn eu gwneud fel arfer.

⁴⁶ RECOUP (2020) [UK Household Plastics Collection Survey 2020](#)

Ffigur 17 Ymddygiadau economi gylchol sero net, nifer yr achosion ar lefel y boblogaeth yng Nghymru, dros amser: ymddygiadau treuliant



E2A-B. Ymddygiadau Sero Net a fesurodd "Y dyddiau hyn" (Ton 1 a Thon 2) a "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020 (a ofynnwyd yn Nhon 1 yn unig)".

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.

DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng cyn y cyfnod clo a Thon 1

** yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng Ton 1 a Thon 2

Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021.

Prynu ail-law

3.46 Yng Nghymru, nododd rhai yn yr ymchwil ansoddol chwilfrydedd ynghylch prynu eitemau ail law, gydag un yn nodi faint o wastraff a gynhyrchir drwy brynu eitem newydd ei becynnu fel ysgogiad. Fodd bynnag, nid oedd prynu ail law yn arfer cyffredin ymhlith cyfranogwyr Cymru yn yr ymchwil ansoddol.

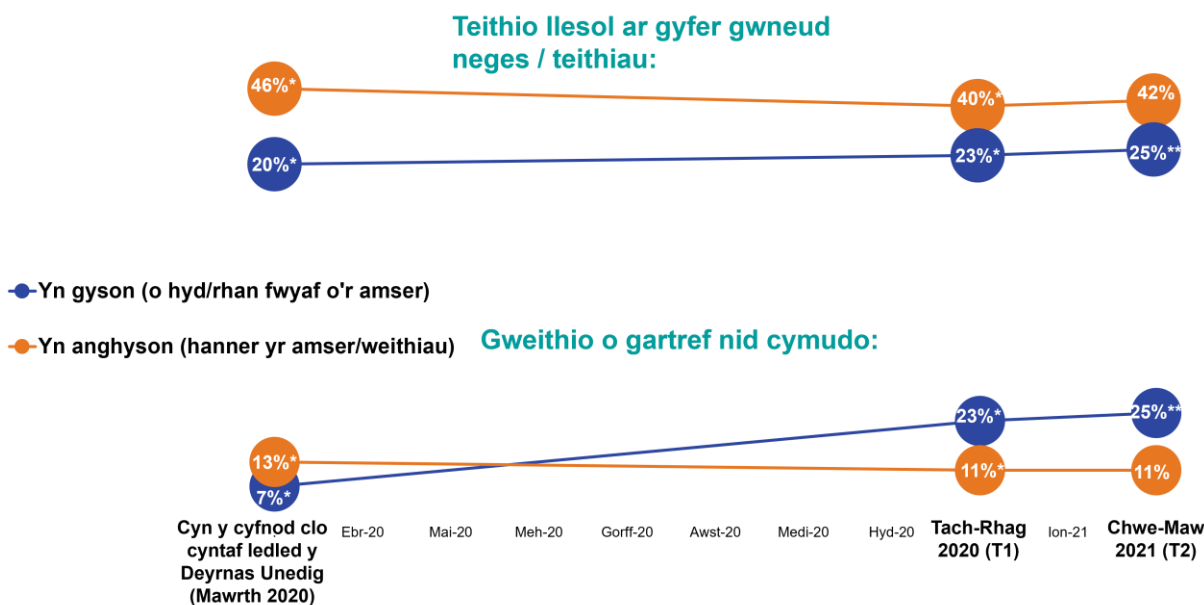
3.47 Daeth hyn i'r amlwg yn yr arolwg. Dywedodd un o bob wyth (13%) o'r cyfranogwyr yng Nghymru eu bod yn gyson yn prynu'r pethau sydd eu hangen arnynt yn ail law cyn y cyfnod clo, a pharhaodd hyn yn ystod tonnau'r dyfodol. Dywedodd mwy (tua hanner, 49% yn Nhon 2) eu bod yn prynu ail-law yn anghyson, ac eto arhosodd hyn yn weddol gyson dros y tair ton. Ar lefel unigol, bu cynnydd bach yn yr ymddygiad a adroddwyd yn Nhon 1 o gymharu â chyn-bandemig (+ 4 pwynt canran, Ffigur 0).

Ymddygiadau teithio a thrafnidiaeth

3.48 Amharwyd yn sylweddol ar ymddygiadau teithio a thrafnidiaeth gan y pandemig, ac roedd hyn yn amlwg mewn ymatebion i'r ymchwil ansoddol a meintiol yng Nghymru. Cynyddodd cysondeb teithio llesol, tra bu cynnydd mawr ar gyfer trafndiaeth

gyhoeddus yn y gyfran nad oedd byth yn defnyddio gwasanaethau trafndiaeth gyhoeddus.

Ffigur 18 Ymddygiadau teithio sero net, nifer yr achosion ar lefel poblogaeth yng Nghymru, dros amser: teithio llesol a gweithio gartref



E2A-B. Ymddygiadau Sero Net a fesurodd "Y dyddiau hyn" (Ton 1 a Thon 2) a "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020 (a ofynnwyd yn Nhon 1 yn unig)".

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.

DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng cyn y cyfnod clo a Thon 1

** yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng Ton 1 a Thon 2

Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021.

Teithio llesol

3.49 Y gyfran yng Nghymru sy'n defnyddio teithio llesol yn gyson (h.y. gwneud negeseuon a theithiau ar droed neu ar feic neu sgwter, yn hytrach nag mewn car) wedi cynyddu'n sylweddol dros gyfnod llawn yr ymchwil, o 20% cyn y cyfnod clo 23% yn Nhon 1, yna eto i 25% yn Nhon 2 (Ffigur 0).

3.50 Dywedodd cyfranogwyr ansoddol eu bod wedi cerdded i'r siopau neu'r gwaith, a oedd yn rhoi ffordd iddynt wneud ymarfer corff, rhywbeth i'w wneud, a'u helpu i osgoi trafndiaeth gyhoeddus. Teimlai rhai eu bod wedi ffurfio arferion cerdded newydd ers y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, er o ran y mathau o negeseuon a theithiau a wneir, roedd ceir a thacsis yn gyson yn parhau i fod yn fwy cyfleus ar gyfer 'siop fawr'.

Gweithio gartref yn hytrach na chymudo i'r gwaith

- 3.51 Y newid mwyaf i ymddygiadau trafniadaeth ar lefel unigolion a welwyd yn Nhon 1 oedd y cynnydd net o 22 pwynt canran yn y gyfran a oedd yn gweithio gartref yn hytrach na chymudo i'r gwaith (gweler Ffigur 0), o'r cyfnod cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig hyd at y cyfnod hwnnw o arolwg Ton 1. Ategir hyn gan dystiolaeth eilaidd gan ONS⁴⁷ sy'n dangos amrywiadau mewn gweithio gartref yn ystod y pandemig ledled y Deyrnas Unedig. Er enghraifft, yn dilyn y cynnydd sydyn cychwynnol mewn gweithio gartref ar ddechrau'r pandemig, gostyngodd lefelau gweithio gartref pan laciodd y cyfyngiadau ddiwedd yr haf a dechrau hydref 2020, cyn codi eto yn ystod yr hydref a'r gaeaf.
- 3.52 O'r holl gyfranogwyr yng Nghymru, roedd y gyfran a oedd yn gweithio gartref yn gyson cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig yn 7%, gan gynyddu i 23% yn Nhon 1 a 25% yn Nhon 2 (Ffigur 0). Mae hyn yn debygol o fod yn gysylltiedig â'r cyfnodau clo a oedd ar waith yng Nghymru yn ystod y ddwy don o waith maes. Roedd y gyfran a oedd yn gweithio gartref yn anghyson wedi aros yr un fath rhwng Ton 1 a Thon 2 (11% yn y ddau), tra bod y gyfran nad oedd byth yn gweithio gartref wedi gostwng o 63% cyn y cyfnod clo i 22% yn Nhon 2.

Defnyddio trafniadaeth gyhoeddus

- 3.53** Roedd defnyddio trafniadaeth gyhoeddus yn un o ddau ymddygiad y gwelwyd newid ymddygiad unigol sero net negyddol yn gyffredinol yn yr ymchwil yng Nghymru: roedd newid ymddygiad sero net negyddol o 20 pwynt canran yn y defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus yn lle car yn Nhon 1 (gweler Ffigur 0).⁴⁸ Er bod cyfran yr oedolion yng Nghymru sy'n defnyddio trafniadaeth gyhoeddus wedi gostwng yn gyson rhwng cyn y cyfnod clo ac amser gwaith maes Ton 1 (o 11% i 8%), digwyddodd newidiadau lefel unigol yn yr ymddygiad hwn yn bennaf wrth symud o ddefnydd anghyson o drafnidiaeth gyhoeddus i byth yn ei ddefnyddio. Cynyddodd

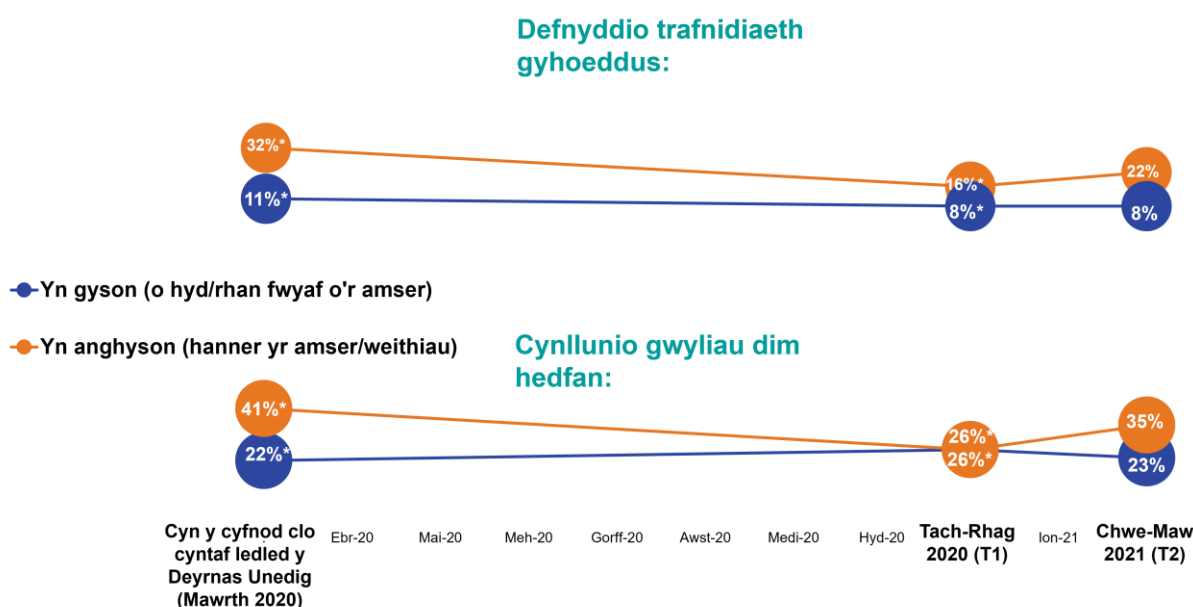
⁴⁷ Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022) [Coronavirus and the social impacts on Great Britain](#)

⁴⁸ Ategir y patrwm hwn gan setiau data allanol eraill. Erbyn diwedd wythnos gyntaf y cyfnod clo (Gwener 20 Mawrth) roedd defnydd trafniadaeth gyhoeddus ar 43% o ddiwrnod cyfatebol y flwyddyn flaenorol, ac erbyn 30 Mawrth roedd ar 6% - lle arhosodd yn weddol gyson nes i bethau ddechrau agor eto ym mis Mehefin. Yna cyrhaeddodd uchafbwynt o 43% yn 2il wythnos Medi cyn dirywio eto gyda chyfnodau clo newydd ac achosion cynyddol o COVID-19. Mae data ar deithiau Mawrth 2021 yn dangos bod y defnydd o fysiau (ac eithrio Llundain) ar 35% o'r cyfnod cyfatebol y llynedd, tra bod defnydd National Rail ar 20% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Yr Adran Drafnidiaeth (2020) [Transport use during the coronavirus \(COVID-19\) pandemic](#)

cyfran yr oedolion yng Nghymru a ddywedodd nad oeddent byth yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn ddramatig o 46% cyn y cyfnod clo i ddwy ran o dair (66%) yn Nhon 1, a gostyngodd ond arhosodd yn uchel yn Nhon 2 (61%).

Gostyngodd defnydd anghyson o drafnidiaeth gyhoeddus dros yr un cyfnod (o 32% cyn y cyfnod clo i 16% yn Nhon 1 ac yn aros yn is na chyn y cyfnod clo ar 22% yn Nhon 2, Ffigur 0).

Ffigur 19 Ymddygiadau teithio sero net, mynychder ar lefel poblogaeth yng Nghymru, dros amser: trafndiaeth gyhoeddus a chynllunio gwyliau heb hedfan



E2A-B. Ymddygiadau Sero Net a fesurodd "Y dyddiau hyn" (Ton 1 a Thon 2) a "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020 (a ofynnwyd yn Nhon 1 yn unig)".

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.

DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol rhwng cyn y cyfnod clo a Thon 1

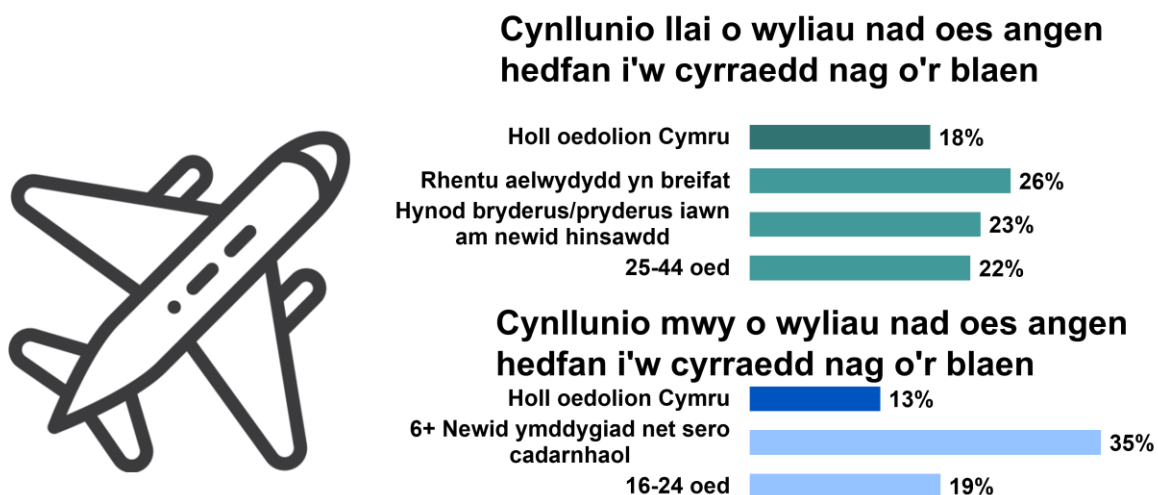
Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020
Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021.

3.54 Soniodd cyfranogwyr ansoddol am nerfusrwydd cyffredinol ynghylch defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, ac roedd llawer o deithiau a fyddai wedi cael eu gwneud ar drên neu fws yn cael eu gwneud mewn car ar adeg y gwaith maes, er bod llawer o gyfranogwyr yng Nghymru wedi nodi mai anaml y byddent yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn y lle cyntaf. Dywedodd y rhai a ddefnyddiodd drafnidiaeth gyhoeddus cyn y cyfnod clo cyntaf nad oeddent yn gwybod pryd y byddent yn teimlo'n gyfforddus yn ailafael yn hen ddulliau trafndiaeth.

Cynllunio gwyliau heb hedfan

- 3.55 Cynllunio gwyliau ble nad oes angen teithiau hedfan oedd yr ymddygiad arall lle arweiniodd newid ymddygiad sero net negyddol sylweddol unigol yn Nhon 1 at newid ymddygiad negyddol net yng Nghymru (-5 pwynt canran, Ffigur 0). Wrth ddarllen y canfyddiadau hyn, dylid nodi y gallai cyfranogwyr fod wedi bod yn ateb gan feddwl nad oeddent yn cynllunio unrhyw wyliau o gwbl, yn hytrach na nodi eu bod yn cynllunio gwyliau a oedd yn cynnwys teithiau hedfan yn unig.
- 3.56 Yn ymchwil meintiol Ton 1, nid oedd cyfrannau'r unigolion yng Nghymru a nododd newid ymddygiad sero net cadarnhaol a sero net negyddol o amgylch cynllunio gwyliau heb hedfan wedi'u dosbarthu'n gyfartal (gweler Ffigur 0). Roedd pobl iau a chyfranogwyr a nododd chwech neu fwy o newidiadau ymddygiad cadarnhaol yn fwy tebygol o adrodd am newid ymddygiad sero net cadarnhaol yng Nghymru (h.y. roeddent yn cynllunio gwyliau heb hedfan yn amlach o gymharu â chyn y cyfnod clo).

Ffigur 20 Dadansoddiad o'r is-grwpiau sy'n fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau o ran cynllunio gwyliau heb hedfan



Newid Ymddygiad Sero Net a adroddwyd: cyfran yn dweud eu bod yn 'Cynllunio gwyliau nad oes angen i chi hedfan i'w cyrraedd' yn amlach y dyddiau hyn (Tach/Rhagfyr 2020) o'i gymharu â chyn y cyfnod clo ar 23 Mawrth 2020.

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687

Dyddiadau gwaith maes: 12^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

- 3.57 Ar lefel y boblogaeth yng Nghymru, cynyddodd y gyfran a ddywedodd eu bod 'byth' yn cynllunio gwyliau nad ydynt yn cynnwys teithiau hedfan o 20% cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, i 45% yn Nhon 1 a 39% yn Nhon 2. Fodd bynnag, unwaith eto gall hyn adlewyrchu cyfranogwyr yn llai tebygol o fod yn cynllunio gwyliau o gwbl, yn hytrach na nodi bod mwy yn cynllunio gwyliau gan gynnwys teithiau hedfan. Roedd rhywfaint o dystiolaeth o astudiaethau eraill i awgrymu bod pobl yn y Deyrnas Unedig yn bwriadu hedfan yn llai aml ar ôl i gyfyngiadau ddod i ben, er na welir eto a fydd y disgwyliadau hyn yn trosi'n newidiadau mewn ymddygiad.
- 3.58 Mae'n nodedig bod cyfranogwyr Ton 1 yng Nghymru a ddywedodd yn ddiweddarach yn yr arolwg eu bod yn hynod bryderus neu'n bryderus iawn am newid yn yr hinsawdd yn fwy tebygol o adrodd am newid ymddygiad negyddol sero net (h.y. i ddweud eu bod yn cynllunio llai o wyliau heb hedfan na chyn y cyfnod clo: 23%, o gymharu â 18% ar gyfartaledd).⁴⁹ Er bod archwilio pam y gallai hyn fod yn wir y tu allan i gwmpas yr ymchwil hwn, mae'r ymchwilwyr yn nodi'r canlynol:
- Mae'n bosibl bod rhai o'r rhai oedd yn cynllunio llai o wyliau heb hedfan yn cynllunio llai o wyliau yn gyffredinol.
 - Gall y gydberthynas hon hefyd awgrymu bod gwybodaeth y cyhoedd am effeithiau carbon hedfan, neu barodrwydd y cyhoedd i gysylltu gwerthoedd a gweithredoedd ar gyfer yr ymddygiad hwn, yn parhau i fod yn isel, o ystyried mai hedfan yw un o'r cyfranwyr mwyaf posibl at ôl troed carbon unigolyn.
- 3.59 Dywedodd cyfranogwyr ymchwil ansoddol fod teithio rhyngwladol cyfyngedig a phryderon am ddiogelwch yn annog cyfranogwyr i gynllunio gwyliau yn y Deyrnas Unedig. Roedd awydd cryf ymhlith y rhai sydd fel arfer yn teithio dramor i ddychwelyd at hyn cyn gynted ag y bydd cyfyngiadau'n caniatáu, neu ei bod yn 'ddiogel' gwneud hynny. Fodd bynnag, roedd llawer wedi mynd ar wyliau yn y Deyrnas Unedig ers y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ac wedi siarad yn gadarnhaol am yr hyn y gall y Deyrnas Unedig ei gynnig.

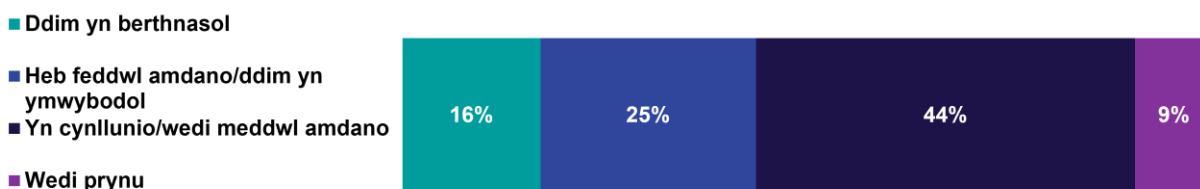
⁴⁹ Gweler Tudalen 91 am fanylion ynghylch pwy sy'n fwy tebygol o ddisgyn i'r is-grŵp hwn.

“Yr haf yma fe wnaethon ni dreulio amser yng Nghymru... Rydym yn ffodus iawn i gael tywydd braf ac rydym yn gwerthfawrogi'r ardal leol.” Dynes, 18-34, Cymru

Cerbydau trydan

- 3.60 Yn Nhon 2, dywedodd 9% o gartrefi yng Nghymru eu bod wedi prynu neu brydlesu cerbyd trydan, naill ai cyn (7%) neu ers (2%) y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. Roedd bron i hanner (44%) yn bwriadu prynu neu brydlesu, neu'n meddwl am hyn. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson â Thon 1. Yn Nhon 2, dywedodd 25% nad oeddent wedi meddwl am hyn neu nad oeddent yn ymwybodol, yn debyg i Don 1 (27%).

Ffigur 21 Cynlluniau cartrefi Cymru ar fod yn berchen ar neu brydlesu car neu gerbyd hybrid neu drydan



E7. Pa un o'r atebion canlynol sy'n disgrifio orau sut mae eich aelwyd yn meddwl ar hyn o bryd am fod yn berchen ar neu brydlesu car neu gerbyd hybrid neu drydan, yn hytrach na char neu gerbyd petrol?
Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865.

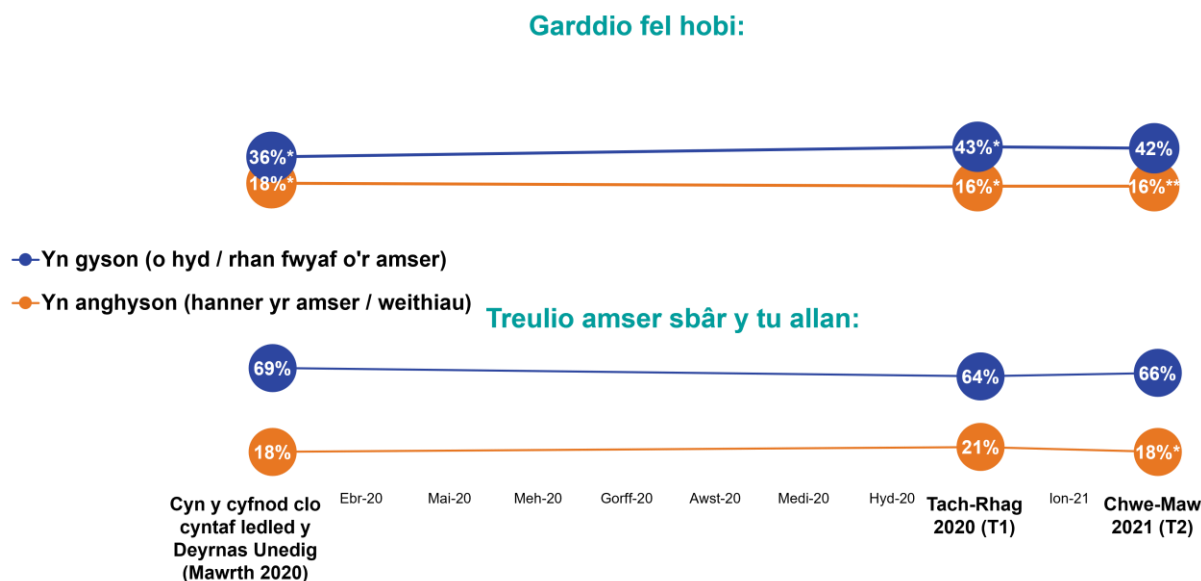
Dyddiadau gwaith maes: Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021

Defnydd o natur a mannau gwyrdd

- 3.61 Gofynnodd yr ymchwili hefyd pa mor aml yr oedd pobl yn gwneud gweithgareddau hamdden carbon isel a oedd yn cynnwys: treulio amser rhydd ym myd natur (roedd 66% yn gwneud hyn yn aml yn Nhon 2) a garddio fel hobi (roedd 42% yn gwneud hyn 'yn aml' yn Nhon 2). Mae'r canfyddiadau hyn yn cyd-fynd â Thon 1.
- 3.62 Roedd treulio amser rhydd yn defnyddio gofod awyr agored, cefn gwlad neu'r arfordir hefyd wedi'i begynnu iawn o ran newidiadau ymddygiad unigol yn Nhon 1, ar ôl cynyddu 15% a gostwng ar gyfer 14% (gweler Ffigur 0). Gellir gweld y pegynnu hwn hefyd, i raddau llai, ar lefel y boblogaeth, gyda chyfrannau uwch yn dweud nad oeddent byth yn treulio amser yn yr awyr agored. Mae dylanwad gwarchod yn debygol o fod ar waith yma. Dywedodd cryn dipyn yn llai o'r rhai sy'n byw gyda pherson ag anabledd neu salwch cyfyngus hirdymor yn eu cartref eu bod yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored nag oeddent cyn y cyfnod clo cyntaf

ledled y Deyrnas Unedig (10% yn Nhon 1, o'i gymharu â 16% ar gyfartaledd) . Mae'r tîm ymchwil o'r farn y gallai negeseuon ynghylch aros gartref neu'n agos i gartref fod wedi dylanwadu ar yr amser a dreuliodd yn yr awyr agored i rai hefyd.

Ffigur 22 Ymddygiadau natur sero net, nifer yr achosion ar lefel poblogaeth yng Nghymru, dros amser



E6A-B. Ymddygiadau Sero Net "Y dyddiau hyn" a (ar gyfer Ton 1) "Cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020."
 Sylfaen: Oedolion y Deyrnas Unedig gyfan (Ton 1): 4898
 Oedolion y Deyrnas Unedig gyfan (Ton 2): 5783.
 Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 12^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020
 Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021.

- 3.63 Yn yr ymchwil ansoddol, dywedodd rhai cyfranogwyr fod cyfyngiadau ar weithgareddau hamdden (teithio tramor, gweithgareddau cymdeithasol) yn eu hannog i dreulio mwy o amser ym myd natur nag arfer. Daeth treulio amser yn yr awyr agored yn fwy deniadol, yn enwedig i'r rhai sy'n byw mewn amgylcheddau trefol.
- 3.64 Fodd bynnag, roedd bywyd dan glo yn blino ar rai cyfranogwyr ansoddol, gan eu gwneud yn llai cymhellol i archwilio yn yr awyr agored, ac roedd cyfyngiadau teithio yn ystod y cyfnod clo yn cyfyngu ar y rhyddid i dreulio amser ym myd natur. Teimlai rhai fod hyn wedi cael effeithiau negyddol ar eu lles meddyliol a chorfforol.
- 3.65 Roedd ymarfer corff a threulio amser yn yr awyr agored yn aml yn cael ei ystyried yn fecanwaith ymdopi pwysig ar gyfer delio â'r pwysau ers y pandemig. Roedd llawer yn teimlo bod y cyfyngiadau yn eu hannog i werthfawrogi pethau bach, fel bod ym myd natur.

“Rydyn ni’n lwcus o gwmpas yma, yn byw yn y wlad, mae yna lawer o le a lleoedd i gerdded. Rydyn ni’n mwynhau’r arfordir hefyd.” Dynes, 65+, Cymru

3.66 Dywedodd y rhai â gerddi eu bod yn defnyddio ac yn gwerthfawrogi’r mannau hyn ar gyfer hamdden, amser ym myd natur ac estyniad o’r cartref. Ar lefel poblogaeth, yn yr ymchwil meintiol, mae’r gyfran sy’n garddio’n gyson (‘yn aml’ neu ‘weithiau’) wedi cynyddu’n gyson (o 36% cyn y cyfnod clo i 42% yn Nhon 2, Ffigur 0).

Dyweddodd y cyfranogwyr fod garddio wedi bod yn weithgaredd teuluol i ddi-ddanu plant, e.e. plannu hadau, adeiladu gwelyau uchel, compostio. Mae’r brwdfrydedd hwn yn awgrymu y gallai cyfranogwyr barhau i ddod o hyd i amser i arddio unwaith y bydd y cyfyngiadau’n lleihau.

“Rydw i wir wedi synnu fy hun fy mod wedi mwynhau’r garddio gymaint ac wedi cael fy nenu’n fawr ato. Dw i wrth fy modd gyda’r ffordd rydw i’n ymgolli ynddo ac mae’r amser yn mynd.” Dynes, 35-54, Cymru

Defnyddio technoleg

3.67 Mae’r ymchwil ansoddol yn awgrymu bod pandemig COVID-19 wedi arwain at fwy o ddefnydd o dechnoleg gan y rhan fwyaf o oedolion yng Nghymru, ac mae’n rhoi syniad o’r ffyrdd y gallai hyn barhau. Soniodd y cyfranogwyr bod mwy o ddefnydd o dechnoleg er mwyn darparu ar gyfer newidiadau i amgylchiadau gwaith, hamdden ac ymarferol. Soniodd llawer o gyfranogwyr ansoddol a oedd wedi trosglwyddo i weithio gartref am fanteision bywyd gwaith cyfunol a oedd yn cyfuno gofod swyddfa a gweithio gartref.

3.68 Yn ogystal â hyn, er bod cyfranogwyr yn ddiolchgar am allu technoleg i’w cysylltu ag anwyliaid tra’n byw dan gyfyngiadau cyfnod clo, dywedodd llawer fod cymdeithasu rhithwir yn colli ei apêl gychwynnol, ac felly’n teimlo bod hyn yn anfoddhaol yn y tymor hir. Roedd y cyfranogwyr yn teimlo bod yr un peth yn wir am siopa ar-lein: er bod hyn yn cael ei ystyried yn ymarferol ac yn syml, roedd ffafriaeth gref i ddychwelyd i siopa yn bersonol ar gyfer eitemau hanfodol a heb fod yn hanfodol.

“Dydw i ddim yn gweld cymdeithasu ar-lein yn foddhaol a dweud y gwir. Cyn y cyfnod clo, teithiais dipyn i gwrdd â ffrindiau wyneb yn wyneb... Mae Zoom yn

iawn ar gyfer pethau teuluol cyflym - i godi llaw ar fy chwaer bob hyn a hyn.
Rwy'n sicr yn colli ffrindiau a mynd allan." Dyn, 55-75 oed, Cymru

- 3.69 Mae canfyddiadau ansoddol hefyd yn amlygu'r defnydd o dechnoleg i gwblhau tasgau gweinyddol a ddaeth naill ai'n anymarferol neu nad oedd yn bosibl eu cyflawni'n bersonol oherwydd cyfnodau clo. Roedd y newid ymddygiad hwn yn fwyaf nodedig ymhlith cyfranogwyr hŷn, a'r rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd. Mynegodd cyfranogwyr ansoddol o'r ddau grŵp hyn fwy o hyder wrth ddefnyddio technoleg am resymau fel apwyntiadau meddygol, prosesu presgripsiynau rheolaidd, talu'r dreth gyngor neu filiau ynni a bancio ar-lein. Ymhlith y rhai yr oedd hyn yn newid iddynt, roedd llawer yn gweld y prosesau hyn yn hawdd ac yn effeithlon, ac o ganlyniad dangoswyd arwyddion y byddent yn parhau i gyflawni'r tasgau hyn ar-lein yn y dyfodol.

"Roeddwn i'n gyndyn o newid oherwydd fy mod i'n greadur o arferiad, ond nawr mae'n hawdd gwneud y pethau hyn ar-lein." Dynes, 35-54 oed, Cymru

Pwy sy'n newid eu hymddygiad?

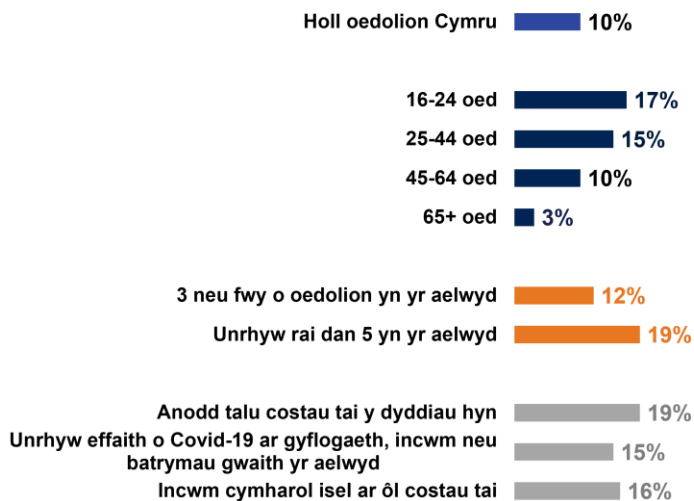
- 3.70 Roedd cydberthynas gadarnhaol rhwng aelwydydd yn treulio mwy o amser gartref a nifer y newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol a wnaeth unigolion. Yn Nhon 1, roedd saith o bob deg (69%) a oedd yn treulio mwy o amser gartref wedi gwneud un neu fwy o newidiadau ymddygiad cadarnhaol sero net, o gymharu â 33% nad oeddent yn treulio mwy o amser gartref. Oherwydd bod gwahanol bobl wedi cael eu cyfweld yn Nhon 2, nid oedd yn bosibl ymchwilio i newid ymddygiad ar lefel unigol, felly dim ond canlyniadau o Don 1 a ddangosir isod.
- 3.71 Roedd proffil y cyfranogwyr a oedd wedi gwneud un neu ddau o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn gymharol debyg i'r cyfartaledd, ac nid oedd unrhyw grŵp yn fwy tebygol o fod wedi gwneud un neu ddau o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol: ar draws Cymru gyfan dywedodd 37% o'r cyfranogwyr un neu ddau newid ymddygiad sero net cadarnhaol.
- 3.72 Wrth edrych ar y rhai a oedd wedi gwneud 3-5 o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol, roedd mwy o wahaniaethau, gyda'r grwpiau canlynol yn fwy tebygol o fod wedi nodi 3-5 newid (o gymharu â 16% ar gyfartaledd Cymru gyfan):

- Cyfranogwyr 25-44 oed (23%)
- Y rhai mewn aelwyd lle mae'r prif enillydd incwm mewn cyflogaeth (22%)
- Pobl mewn aelwydydd sydd wedi gweld effaith ar incwm, cyflogaeth neu batrymau gwaith oherwydd COVID-19 (23%)

Pwy oedd wedi gwneud y newidiadau mwyaf?

3.73 Roedd rhai cyfranogwyr yn ymchwil Ton 1 wedi gwneud nifer fawr o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol, gyda 10% o gyfranogwyr yn nodi eu bod wedi gwneud 6 neu fwy o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol: mae hyn yn cynnwys 2% a adroddodd 10 neu fwy o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol. Ffigur 0 yn crynhoi is-grwpiau sy'n fwy tebygol o fod wedi gwneud 6 neu fwy o newidiadau cadarnhaol sero net, sy'n cynnwys pobl iau, y rheini mewn cartrefi mwy (gan gynnwys aelwydydd â phlant) a'r rheini sydd dan fwy o bwysau ariannol.

Ffigur 23 Canran y cyfranogwyr Ton 1 a wnaeth 6 neu fwy o newidiadau sero net positif



Sylfaen= Holl oedolion Cymru (Ton 1): 1687; 16-24 oed: 48; 25-44 oed: 352; 45-64 oed: 548; 65+ oed: 699; 3 neu fwy o oedolion mewn aelwyd: 261; Unrhyw blant dan 5 yn yr aelwyd: 130; Anodd talu costau tai y dyddiau hyn: 344; Unrhyw effaith o COVID-19 ar gyflogaeth, incwm neu batrymau gwaith yr aelwyd: 451; Incwm cymharol isel ar ôl costau tai: 541

Dyddiadau gwaith maes: Ton 1: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

Pwy sydd ddim yn newid eu hymddygiad?

- 3.74 Nid oedd ychydig dros draean (37%) o'r cyfranogwyr wedi gwneud unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol rhwng y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig a'r amser y gwnaethant gwblhau arolwg Ton 1. Yn gyffredinol, nid oedd y cyfranogwyr hyn yn fwy tebygol na'r cyfartaledd o ddweud eu bod yn 'gyson' yn gwneud unrhyw ymddygiadau sero net (h.y. 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser'), felly nid yw'r diffyg newid ymddygiad hwn oherwydd eu bod eisoes yn gweithredu mewn ffordd sero net hynod gadarnhaol. Roedd cyfranogwyr nad oedd wedi gwneud unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn tueddu i fod yn hŷn a/neu wedi ymddeol, heb blant yn y cartref, neu i fod yn rentwyr cymdeithasol.
- Roedd y rhai 65+ oed yn fwy tebygol o fod heb wneud unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol (56% o'i gymharu â 37% ar gyfartaledd). Mae hyn hefyd yn wir am gyfranogwyr lle'r oedd y prif enillydd incwm wedi ymddeol (ni wnaeth 58% unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol)⁵⁰. Yn yr ymchwil ansoddol, roedd cyfranogwyr wedi ymddeol yn aml yn adrodd nad oedd eu trefn o ddydd i ddydd wedi newid yn sylweddol ar wahân i gymdeithasu llai, a oedd yn gysylltiedig â'r diffyg newidiadau i'w hymddygiad.
 - Roedd y rhai heb blant yn y cartref yn fwy tebygol na'r rhai â phlant o fod heb wneud unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol (41% heb wneud unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol, o'i gymharu â 28% a oedd ag unrhyw blant yn y cartref): gall hyn fod yn gysylltiedig ag oedran gan fod gan y grŵp hwn broffil oedran hŷn.
 - Roedd rhentwyr cymdeithasol yn fwy tebygol o fod heb wneud unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol (45%, o'i gymharu â 37% o berchenfeddianwyr a 25% o rentwyr preifat).

Pa ffactorau sy'n ysgogi newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol ar lefel gyffredinol?

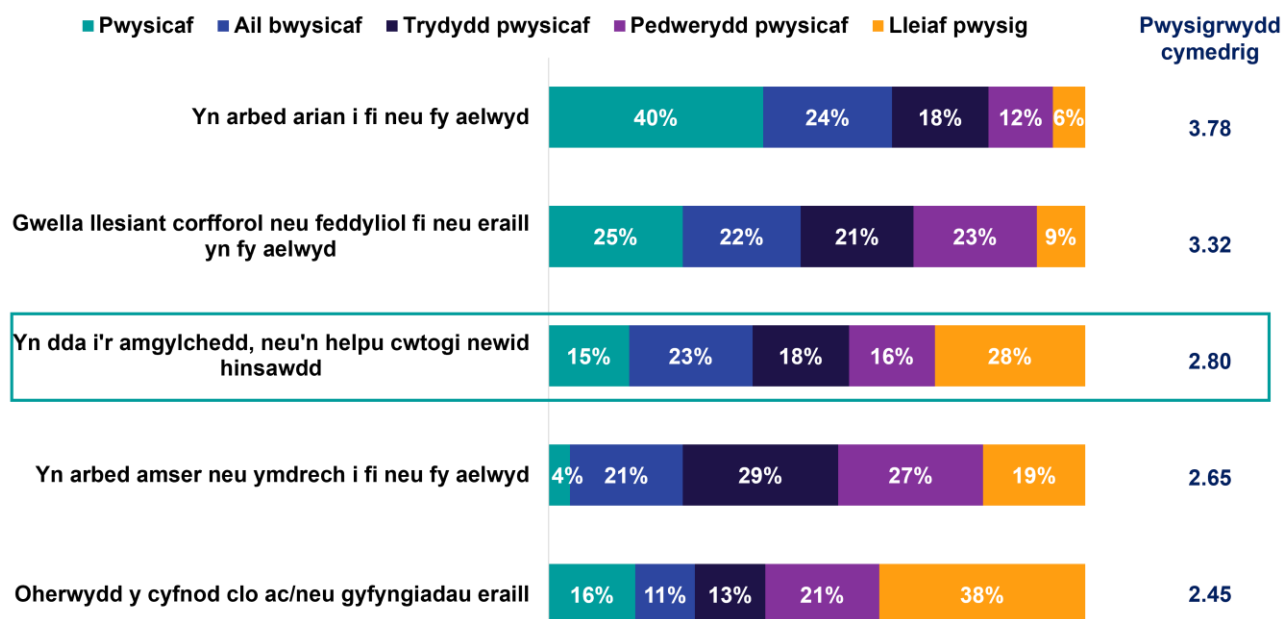
- 3.75 Holwyd y cyfranogwyr a nododd o leiaf un newid ymddygiad sero net cadarnhaol yn arolwg meintiol Ton 1 ar lefel gyffredinol am y rhesymau dros eu newid(au)

⁵⁰ Sylwch nad yw rhai newidiadau yn berthnasol i'r grŵp hwn, er enghraifft, gweithio gartref.

ymddygiadol. Ystyriwyd bod manteision ariannol a lles y newidiadau a wnaed yn rhesymau pwysicach dros wneud newid nag ystyriaethau amgylcheddol. Ategwyd y canfyddiad hwn wrth archwilio'r rhesymau dros newidiadau gyda chyfranogwyr ymchwil ansoddol.

3.76 Cyflwynwyd rhestr o bum sbardun cyffredin ar gyfer newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol i'r rhai a gymerodd ran yn ymchwil meintiol Ton 1⁵¹ a gofynnwyd iddynt raddio'r rhain o'r rhai mwyaf i'r lleiaf pwysig o ran y newidiadau yr oeddent yn bersonol wedi'u gwneud.⁵² 'Mae'n dda i'r amgylchedd neu'n helpu i leihau newid yn yr hinsawdd' oedd y rheswm canolradd yn y rhestr o resymau a roddwyd gyda sgôr pwysigrwydd cymedrig o 2.80 allan o bump. Dim ond 15% oedd yn gosod yr amgylchedd neu newid hinsawdd bwysicaf, tra bod 28% yn nodi mai dyma'r rheswm lleiaf pwysig dros newidiadau (Ffigur 0).

Ffigur 24 Wysigrwydd y rhesymau dros wneud newidiadau, fel y'u graddiwyd gan gyfranogwyr Ton 1 a oedd wedi gwneud o leiaf un newid



F2a-e. Mae yna lawer o wahanol resymau pam y gallai pobl fod wedi gwneud y newidiadau rydych chi wedi'u gwneud. Mae rhai o'r rhesymau wedi'u nodi isod. Gan feddwl yn gyffredinol, graddiwch y rhesymau o'r pwysicaf i'r lleiaf pwysig.

Sylfaen: Holl oedolion Cymru sy'n adrodd o leiaf un newid ymddygiad sero net cadarnhaol, ar-lein yn unig (555)

Dyddiadau gwaith maes: 20^{fed} Tachwedd – 24^{ain} Rhagfyr 2020

⁵¹ Nid oedd yn bosibl gwneud cyfrifiadau ar newidiadau pro-amgylcheddol yn yr arolwg post, felly ni ellid gofyn cwestiynau dilynol ar newidiadau ymddygiad i'r sampl a gwblhaodd yr holiadur post. Mae'r ymatebion isod felly'n seiliedig ar gyfranogwyr ar-lein yn unig.

⁵² Er mwyn osgoi preimio, ni chyflwynwyd pynciau effeithiau amgylcheddol a newid yn yr hinsawdd tan ar ôl i gyfranogwyr gael eu holi am newidiadau i'w hymddygiad, ac am y rhesymau dros y newidiadau hyn.

- 3.77 Buddion ariannol a llesiant oedd y pwysicaf yn fwyaf cyffredin. Arbed arian oedd y rheswm uchaf, gyda sgôr gymedrig o 3.78. Dilynwyd hyn gan effeithiau cadarnhaol ar les corfforol neu feddyliol, gyda sgôr gymedrig o 3.32.
- 3.78 Llai pwysig o ran newidiadau oedd eu bod yn arbed amser neu ymdrech, gyda sgôr pwysigrwydd cymedrig o 2.65. Mae'n debyg bod hyn yn adlewyrchu'r ffaith nad yw llawer o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn fwy cyfleus i bobl eu gwneud.
- 3.79 Y rheswm lleiaf pwysig am y newidiadau oedd 'oherwydd y cyfnod clo neu gyfyngiadau eraill' gyda sgôr pwysigrwydd cymedrig o 2.45. Mae hyn yn awgrymu i'r tîm ymchwil, er bod y cyfnod clo yn amlwg wedi sbarduno newidiadau, nad oedd yn cael ei ystyried yn bwysig ynddo'i hun o ran dealltwriaeth y cyfranogwyr o pam mae newid wedi digwydd. Mae hyn yn pwysleisio cymhlethdod y broses newid ymddygiad, a phwysigrwydd deall rhesymoliad cyfranogwr o newid a rhesymau a chymhellion cynhenid, yn ogystal â dylanwadyr allanol newid.
- 3.80 Roedd yr ymchwil ansoddol hefyd yn archwilio rhesymau cyfranogwyr dros newid ymddygiad ar lefel gyfanredol. Yn unol â'r canfyddiadau meintiol, canfu'r llinyn hwn o'r ymchwil hefyd, er bod pryderon amgylcheddol yn dylanwadu ar newid i rai pobl i ryw raddau, nid oeddent ar flaen meddwl y rhan fwyaf o gyfranogwyr yng Nghymru.
- 3.81 O'r ymddygiadau a archwiliwyd yn yr ymchwil ansoddol, ymddygiadau gwastraff ac ailgylchu oedd wedi'u cysylltu'n ddigymell amlaf â'r amgylchedd. Er bod rhai cyfranogwyr yn cysylltu eu hymddygiad â'r amgylchedd, roedd adrodd am newid ymddygiad sero net cadarnhaol yn gyffredin hyd yn oed pan nad oedd unrhyw gymhelliant amgylcheddol. Roedd llawer o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn cael eu hystyried yn addasiadau 'synnwyr cyffredin' i amgylchiadau'r pandemig. Lle crybwyllwyd manteision amgylcheddol roedd y rhain yn aml yn cael eu fframio fel 'bonws ychwanegol'.
- 3.82 Wedi dweud hyn, adlewyrchodd rhai yn yr ymchwil ansoddol ar yr effeithiau amgylcheddol cadarnhaol a adroddwyd yn eang yn ystod y cyfnod clo cyntaf. I rai, roedd y cyfnod clo ei hun wedi rhoi amser a lle i'w haelwyd weithredu gwerthoedd amgylcheddol.

“Rwy’n meddwl fy mod yn teimlo’n gryfach nawr am newid yr hyn y gallaf ei wneud, rwyf am gael llai o effaith ar yr amgylchedd wrth symud ymlaen. Mae cael amser i fyfyrrio, a gorfod newid fy ffordd o fyw wedi rhoi cyfle i mi ailfeddwl.” Dyn, 55-74, Cymru

“Dydw i ddim yn meddwl yr adeg hon y llynedd fy mod wedi canolbwyntio cymaint ar yr cyfleoedd sydd gen i yma, a doeddwn i ddim wir yn edrych ar y cyfleoedd sydd gennyf yma o ran ble mae ein tŷ a ble mae ein gardd – yn bendant mae wedi fy arwain at lwybr o ddatblygu mwy o’r tir.” Dynes, 35-54, Cymru

Deall newid ymddygiad ymhlith defnyddwyr agored i niwed a thlawd o ran tanwydd

- 3.83 Dim ond ychydig o wahaniaeth (ond ystadegol arwyddocaol) oedd yn y cyfrannau o oedolion mewn cartrefi sy’n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd a’u cymheiriaid nad ydynt yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd i fod wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol (69% o’r rhai nad ydynt yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd o’i gymharu â 64% o’r rhai sy’n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd). Fodd bynnag, roedd rhai gwahaniaethau sylweddol yn y newidiadau ymddygiad penodol a welwyd.
- 3.84 Yn benodol, roedd y rhai sy’n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol o ran defnyddio ynni yn y cartref, a allai fod yn symptomatig o ymddygiad dogni ynni (gweler Ffigur 0).
- 14% yn defnyddio’r gwres dim ond y swm sydd ei angen arnoch i gadw’n gynnes, o’i gymharu â 11% o’r rhai nad ydynt yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd
 - 15% yn ceisio arbed ynni gartref, o’i gymharu ag 8% o’r rhai nad ydynt yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd
 - 12% yn golchi dillad ar 30°C neu lai, o’i gymharu â 5% o’r rhai nad ydynt yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd
 - 13% yn prynu pethau ail law, o’i gymharu ag 8% o’r rhai nad ydynt yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd
- 3.85 Nododd y rhai sy’n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd hefyd lefelau is o newid ymddygiad sero net cadarnhaol mewn perthynas â gweithio gartref yn hytrach na

chymudo (19%, o'i gymharu â 34% o'r rhai nad ydynt yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd).

3.86 Er bod y rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd wedi gwneud mwy o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn Nhon 1 ar draws nifer o fesurau, na'r rhai nad ydynt yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd, mae rhai dangosyddion clir iawn nad yw'r newidiadau hyn yn cael eu gwneud yn rhydd o ddewisiadau o blaid yr amgylchedd ac nid oeddent yn effeithio'n gadarnhaol ar fywydau neu les y rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd.

- Pan ofynnwyd iddynt am y rhesymau y tu ôl i newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol, nododd hanner y rhai a oedd wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol ac a oedd yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd mai arbed arian oedd eu rheswm pwysicaf (51% o'i gymharu â 35% ar gyfartaledd). Felly, er bod newidiadau ymddygiad sy'n lleihau'r defnydd o ynni yn cael eu hystyried yn "bositif" oherwydd y gallant leihau allyriadau carbon, nid oes unrhyw awgrym bod y rhain yn ganlyniadau polisi cadarnhaol mewn cyd-destunau lle mae newidiadau'n cael eu gwneud allan o reidrwydd i arbed arian.
- Nid oedd y grŵp hwn yn fwy neu'n llai tebygol na'r cyfartaledd o weld yr amgylchedd a newid yn yr hinsawdd fel eu rheswm pwysicaf dros newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol (16% o'i gymharu â 15% ar gyfartaledd).

3.87 Yn gynharach yn yr adroddiad hwn (gweler Ffigur 0) nodwyd rhwng y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig a Thon 2, bod tri o bob deg cyfranogwr (24%), wedi gwneud newidiadau y gellid eu hystyried i fod yn 'ddogni ynni', i sut maent yn gwresogi eu cartref (yn sylweddol is na'r un gyfran yn Nhon 1 o 34%). Mae'r canfyddiadau'n awgrymu y gallai pwysau ariannol cynyddol yn ymwneud â'r pandemig COVID-19 fod wedi cael effeithiau sylweddol ar drefniadau gwresogi cartrefi ymhlith aelwydydd incwm is a'r rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd.

3.88 Yn Nhon 2, dywedodd pedair rhan o bump o'r holl gyfranogwyr yr oedd eu haelwyd wedi gwneud newidiadau 'dogni ynni' (gweler y Rhestr Termau) eu bod wedi gwneud hynny oherwydd pryderon ynghylch fforddio biliau ynni (79% yn Nhon 2, sy'n gyson â 76% yn Nhon 1). Roedd hyn yn sylweddol uwch ymhlith cyfranogwyr

mewn cartrefi sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd (89% yn Nhon 1, 86% yn Nhon 2).

- 3.89 Roedd cyfranogwyr mewn cartrefi sy'n debygol o fod mewn tlodi tanwydd hefyd yn fwy tebygol na chyfartaledd Cymru gyfan yn y ddwy Don o ddweud na allent fforddio gwresogi eu cartref i lefel gyfforddus oherwydd pryderon ariannol (32% o gymharu â 21% ar gyfartaledd yn Nhon 2, 36% o gymharu â 21% ar gyfartaledd yn Nhon 1).

I bwy mae'r amgylchedd yn sbardun cryfach i newid?

- 3.90 Roedd incwm yn wahaniaethwr cryf iawn o'r rhesymau dros wneud newidiadau yn y grŵp hwn. Ymhlith y rhai ar aelwydydd ag incwm isel, nododd 60%⁵³ mai 'arbed arian' oedd y rheswm pwysicaf dros wneud newid, tra ymhlith y rhai ar incwm uwch nododd 38% mai dyma'r rheswm pwysicaf dros newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol.

- Ar draws pob grŵp oedran yn Nhon 1, roedd y rhai dan lai o bwysau ariannol hefyd yn fwy tebygol o ystyried yr amgylchedd fel y sbardun newid pwysicaf. Roedd y rhai a oedd yn ei chael hi'n hawdd cwrdd â chostau byw yr aelwyd yn fwy tebygol o raddio'r amgylchedd fel y sbardun newid pwysicaf neu'r ail bwysicaf (16% a 25% yn y drefn honno) o'i gymharu â'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd (7% a 17% yn y drefn honno).
- Roedd y rhai a oedd yn ei chael hi'n hawdd talu costau byw y cartref yn fwy tebygol o raddio amgylchedd fel un o'r ddau brif sbardun newid (41%) o gymharu â'r rhai a oedd yn ei chael yn anodd (24% yn y drefn honno).

⁵³ Incwm blynyddol aelwydydd o dan £16,000, rhybudd sylfaen isel: n=87

4. Cynaliadwyedd newidiadau ymddygiad

Canfyddiadau allweddol:

Mae canfyddiadau cynnar yn awgrymu y gallai rhai newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol ymhlith aelwydydd y Deyrnas Unedig barhau yn y tymor hir.

Ychydig iawn o awydd a ddangosodd cyfranogwyr Ton 2 i leihau eu hymddygiad sero net unwaith y bydd cyfyngiadau COVID-19 yn cael eu dileu. Ar y cyfan, roedd cyfranogwyr eisiau cynnal ymddygiad ar eu lefelau presennol, ac roeddent yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gobeithio cynyddu ymddygiadau sero net nag o fod eisiau eu lleihau. Y prif eithriadau lle'r oedd y cyfrannau uchaf o gyfranogwyr eisiau lleihau ymddygiad oedd defnyddio trafniadaeth gyhoeddus yn lle car, cynllunio gwyliau heb hedfan a gweithio gartref yn hytrach na chymudo.

Er nad oedd llawer o awydd am newid ar gyfer ymddygiadau eraill (e.e. bwyta diet seiliedig ar blanhigion, prynu ail law), dylid nodi bod y rhain o lefelau sylfaenol is o ymddygiad cyson, felly efallai y bydd angen mwy o gymorth i annog y newid ymddygiad yn y parthau hyn.

Roedd y farn yn rhanedig ynghylch a oedd cyfranogwyr am barhau i weithio gartref yn lle cymudo: roedd hanner y rhai a oedd yn gweithio gartref yn gyson eisiau gwneud llai ohono, ac roedd traean o'r rhai a oedd yn gwneud hynny'n anghyson hefyd eisiau gwneud llai. Gyda'i gilydd, nid oedd hanner y cyfranogwyr yng Nghymru erioed wedi gweithio gartref neu roeddent am ei wneud yn llai aml unwaith y bydd cyfyngiadau wedi'u dileu. Mae hyn yn adlewyrchu tystiolaeth ansoddol sy'n dangos bod gweithio o gartref yn brofiad cymysg, gan gydbwysu'r amser a arbedwyd i gymudo a cholli'r cyswllt cymdeithasol a'r strwythur sy'n gysylltiedig â'r gweithle.

Unwaith eto, ac eithrio gweithio o gartref, roedd y dystiolaeth o Don 1 hefyd yn dangos awydd cryf gan gyfranogwyr i barhau â'r newidiadau y dywedasant eu bod wedi'u gwneud. Yn ogystal â gofyn am awydd i gynnal newidiadau, gofynnodd arolwg Ton 1 hefyd pa mor debygol yw hi o barhau â'r newidiadau hyn a chanfuwyd bod awydd yn cyfateb yn agos i debygolrwydd.

Byddai aelwydydd yng Nghymru yn croesawu cefnogaeth ariannol yn gryf er mwyn eu helpu i gynnal newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol.

Gofynnwyd cwestiwn am gymorth i gynnal y newidiadau ymddygiad a wnaed yn Nhon 1. Awgrymodd ychydig yn llai na thraean (31%) o'r rhai a wnaeth unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol y gallai'r llywodraeth, er mwyn eu helpu i gynnal y newidiadau yr oeddent wedi'u gwneud, ddarparu cymorth ariannol, cymorthdaliadau,

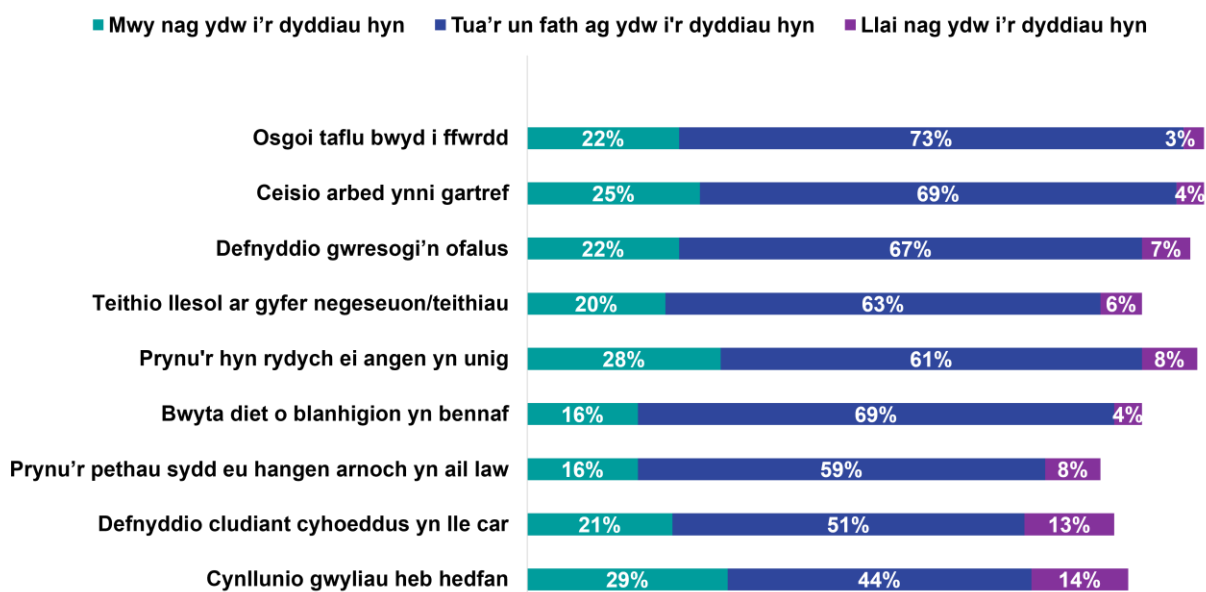
neu gymhellion. Mae hyn yn cefnogi tystiolaeth arolwg arall a awgrymodd gefnogaeth i bolisiâu sy'n cynnig atgyfnerthiad cadarnhaol i annog newid ymddygiad.

Sut gallwn ni ddisgwyl i ymddygiad newid unwaith y bydd yr holl gyfyngiadau wedi'u dileu?

- 4.1 Gofynnwyd i'r rhai a gymerodd ran yn ymchwil meintiol Ton 2 sut y maent yn disgwyl i ymddygiadau sero net newid unwaith y bydd holl gyfyngiadau Coronafeirws wedi'u dileu.⁵⁴ Yn bennaf, dywedodd y cyfranogwyr eu bod am gynnal eu hamledd presennol o ymddygiadau sero net, neu eu cynyddu ymhellach. Ar gyfer y rhan fwyaf o ymddygiadau, dywedodd llai nag un o bob deg eu bod am eu gwneud yn llai ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu (Ffigur 0). Y prif eithriadau oedd defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn lle car (roedd 13% eisiau gwneud hyn yn llai ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu), cynllunio gwyliau heb hedfan (14%), a gweithio gartref yn hytrach na chymudo (32%).

⁵⁴ Gofynnwyd i'r cyfranogwyr am ymddygiadau yr oeddent wedi gallu eu mesur mewn cwestiynau blaenorol yn unig, nid ymddygiadau yr oeddent wedi ateb 'amherthnasol', 'ddim yn gwybod' neu 'gwell gennyf beidio â dweud'. Er mwyn osgoi baich gormodol ar gyfranogwyr ar gyfer y rhai a oedd wedi meintoli llawer o ymddygiadau, holwyd pob ymatebydd am uchafswm o bum ymddygiad, a ddewiswyd gan ddefnyddio dull lleiaf lenwi. Ni holwyd am bob math o ymddygiad - gyda'r rhai sefydlog iawn ar draws yr amserlenni a drafodwyd yn yr arolwg, megis ailgylchu, wedi'u hepgor.

Ffigur 25 Sut mae cyfranogwyr Ton 2 yn disgwyl i ymddygiadau sero net newid unwaith y bydd yr holl gyfyngiadau oherwydd Coronafeirws wedi'u dileu



E8 a-j. Sut ydych chi'n disgwyl y bydd eich ymddygiadau'n newid unwaith y bydd holl gyfyngiadau'r Coronafeirws wedi dod i ben?
 Sylfaen: Cyfranogwyr Cymru gyfan y gofynnwyd iddynt am bob ymddygiad sero net, gan amrywio'r sylfaen yn seiliedig ar ymddygiadau (Ton 2): 813-1289.
 Dyddiadau gwaith maes: Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021

4.2 Fodd bynnag, er mwyn deall effeithiau posibl disgwyliadau i gynnal ymddygiadau ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu ar ymddygiadau tymor hwy ar lefel poblogaeth, mae'n bwysig ystyried manau cychwyn ymddygiad y cyfranogwr a'r cyd-destun yr oeddent yn ateb ynddo.

Disgwyliadau i gynnal ymddygiadau sero net: ymddygiadau bwyd/siopa

4.3 Dywedodd y mwyafrif (84%) eu bod yn osgoi gwastraff bwyd yn gyson ac o fewn hyn roedd disgwyl i bron bob un (98%) barhau i wneud hynny ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu neu wneud mwy, gyda dim ond 1% yn bwriadu gwneud hyn yn llai (0). Yn ogystal, roedd y rhan fwyaf (87%) o'r 14% a oedd yn osgoi gwastraff bwyd yn anghyson yn disgwyl parhau i'w wneud neu wneud mwy. Dim ond cyfran fach (5%) oedd byth yn osgoi gwastraff bwyd, er nad oedd y rhan fwyaf o'r rhain am newid eu hymddygiad. Yn gyffredinol, mae'n debygol y bydd y lefelau uchel hyn o osgoi gwastraff bwyd yn cael eu cynnal neu eu cynyddu ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu.

Tabl 3 Mae disgwyliadau i gynnal ymddygiadau sero net ar ôl cyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu gan gysondeb ymddygiad: ymddygiadau bwyd/siopa

				Canrannau rhes: ymddygiad disgwylidig ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu ymhlith pob grŵp ymddygiad		
		Sylfaen	% yr holl oedolion yng Nghymru sy'n adrodd ymddygiad	Gwneud mwy	Tua'r un peth	Gwneud llai
Osgoi taflu bwyd i ffwrdd	Yn gyson	(1114)	80%	22%	76%	1%
	Yn anghyson	(139)	14%	24%	63%	7%
	Byth	(15)	5%	*	*	*
Bwyta diet o blanhigion yn bennaf	Yn gyson	(233)	16%	23%	75%	1%
	Yn anghyson	(573)	44%	21%	69%	3%
	Byth	(393)	39%	5%	68%	5%
Prynu'r hyn rydych ei angen yn unig	Yn gyson	(1050)	74%	27%	64%	6%
	Yn anghyson	(191)	22%	35%	52%	12%
	Byth	(22)	4%	*	*	*
Prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail law	Yn gyson	(172)	13%	38%	57%	2%
	Yn anghyson	(616)	49%	16%	67%	7%
	Byth	(444)	37%	6%	51%	10%

SYLWER: Yn gyson = adrodd am ymddygiad 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser' ar adeg cwblhau'r arolwg. Yn anghyson = adrodd am ymddygiad 'hanner yr amser' neu 'weithiau'. Ni ddangosir 'Ddim yn gwybod' a 'Gwell gennyf beidio â dweud'.

* Ni ddangoswyd canrannau oherwydd sylfaen isel (n<30)

- 4.4 Gwelwyd patrymau tebyg ar gyfer bwyta diet o blanhigion yn bennaf: dywedodd 16% o oedolion yng Nghymru eu bod yn gwneud hyn yn gyson, ac o fewn hyn dywedodd y rhan fwyaf (98%) eu bod yn disgwyl parhau i gwneud hynny, neu wneud hynny'n amlach (mae 23% eisiau ei wneud yn fwy a 75% eisiau ei wneud yr un faint ag y maent yn ei wneud ar hyn o bryd). Yn ogystal, dywedodd 21% o'r rhai sy'n bwyta diet o blanhigion yn bennaf yn anghyson eu bod yn disgwyl gwneud hynny'n amlach, er mai dim ond 5% o'r rhai a ddywedodd nad ydynt byth yn bwyta

diet sy'n seiliedig ar blanhigion sy'n disgwyl gwneud mwy. Yn gyffredinol, mae'r darlun yn un lle mae ymddygiad yn cael ei gynnal neu ei gynyddu, gydag ychydig yn disgwyl lleihau'r graddau y maent yn bwyta diet sy'n seiliedig ar blanhigion.

- 4.5 Roedd ymddygiadau siopa eraill (prynu dim ond yr hyn yr ydych ei angen mewn gwirionedd, prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail-law) hefyd yn gweld patrymau tebyg, gyda'r rhan fwyaf o'r rhai a nododd ymddygiad cyson yn disgwyl parhau. Ar adeg ymchwil Ton 2, pan gaewyd pob siop nad oedd yn hanfodol yng Nghymru, roedd lefelau sylfaenol uchel o ymddygiad sero net, gyda 74% yn nodi eu bod yn prynu'r hyn sydd ei angen arnynt yn gyson yn unig, ac o fewn hyn naw o bob deg (91%) yn disgwyl cynnal neu gynyddu'r lefelau hyn. Ategir hyn gan ganfyddiadau'r ymchwil ansoddol, lle adroddodd cyfranogwyr fod cyfyngiadau wedi eu gwthio i ddefnyddio llai. Roedd y lleihad hwn yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn byw yn unol â'u gwerthoedd.

“Byddai'n well gen i beidio â defnyddio cymaint. Y ffordd o fyw hon rydw i wedi'i chael yn ystod y cyfnod clo, ni fyddai ots gennyf ei chynnal. Rwy'n teimlo bod gorfodaeth i brynu, a dydw i ddim yn gyfforddus iawn ag ef.” Dyn, 55-74, Cymru

- 4.6 Adroddodd rhai cyfranogwyr ansoddol yng Nghymru hefyd fod y cyfnod clo wedi rhoi'r cyfle iddynt ganolbwyntio mwy ar o ble roedd eu bwyd yn dod – gan eu hannog i arddio, ac i chwilio am siopau neu farchnadoedd lleol.

“Rydw i wedi gallu sefydlu arferiad newydd o fynd i'r lleoedd hyn a'r siopau a'r marchnadoedd hyn [gan gyfeirio at siopau cynnyrch lleol] nad oedd yn fy nhrefn wythnosol oherwydd wnes i erioed ddod o hyd i'r amser i ffitio nhw i mewn.” Dyn, 35-54, Cymru

Disgwyliadau i gynnal ymddygiadau sero net: ymddygiadau ynni

- 4.7 Mae canfyddiadau'r arolwg hefyd yn nodi lefelau uchel o ddisgwyliadau i gynnal ymddygiadau arbed ynni ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu. Dywedodd pedwar rhan o bump o'r cyfranogwyr eu bod yn gyson yn ceisio arbed ynni gartref (80%) neu'n defnyddio gwres yn ofalus (71%). O fewn y grwpiau o'r rhai a nododd yr ymddygiadau cyson hyn, dywedodd y rhan fwyaf eu bod yn disgwyl parhau i

wneud hynny neu wneud mwy (95% am geisio arbed ynni gartref, 94% am ddefnyddio gwres yn ofalus, gweler 0).

Tabl 4 Disgwyliad i gynnal ymddygiadau sero net ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu gan gysondeb ymddygiad: ymddygiadau ynni

				Canrannau rhes: ymddygiad disgwyliedig ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu ymhlith pob grŵp ymddygiad		
		Sylfaen	% yr holl oedolion yng Nghymru sy'n adrodd ymddygiad	Gwneud mwy	Tua'r un peth	Gwneud llai
Ceisio arbed ynni gartref	Yn gyson	(1074)	80%	22%	73%	2%
	Yn anghyson	(196)	18%	21%	71%	6%
	Byth	(17)	2%	*	*	*
Defnyddio gwresogi'n ofalus	Yn gyson	(986)	71%	18%	76%	5%
	Yn anghyson	(211)	20%	22%	61%	11%
	Byth	(38 ^{**})	7% ^{**}	11% ^{**}	71% ^{**}	8% ^{**}

SYLWER: Yn gyson = adrodd am ymddygiad 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser' ar adeg cwblhau'r arolwg. Yn anghyson = adrodd am ymddygiad 'hanner yr amser' neu 'weithiau'. Ni ddangosir 'Ddim yn gwybod' a 'Gwell gennyf beidio â dweud'.

* Ni ddangoswyd canrannau oherwydd sylfaen isel (n<30)

** Rhybudd sylfaen isel

4.8 Dywedodd llawer o gyfranogwyr ansoddol eu bod wedi gorfod dechrau ceisio arbed ynni gartref oherwydd bod y cyfnod clo wedi cynyddu eu biliau ynni (oherwydd eu bod gartref mwy). Dywedodd rhai eu bod wedi dysgu arferion da yr oeddent yn bwriadu eu parhau (e.e. troi'r thermostat i lawr ychydig raddau, gwisgo siwmperi yn y tŷ, diffodd teclynnau yn hytrach na'u gadael yn y modd segur dros nos, defnyddio modd eco ar offer). Fodd bynnag, i eraill, roedd cymhellion i gynnal ymddygiad yn canolbwyntio ar yr angen i gadw biliau ynni'n isel nes bod eu sefyllfa ariannol wedi dod yn fwy sefydlog a chyfforddus.

4.9 Ychydig iawn a ddywedodd nad oeddent erioed wedi gwneud yr ymddygiadau arbed ynni hyn (2% yn ceisio arbed ynni, 7% yn defnyddio gwres yn ofalus), ac er bod y rhan fwyaf o'r rhain wedi nodi eu bod yn disgwyl parhau â'u hymddygiad, mae hyn yn cyfateb i gyfrannau isel yn y boblogaeth.

Disgwyliad i gynnal ymddygiadau sero net: ymddygiadau teithio/trafnidiaeth

4.10 Roedd nifer yr achosion o ymddygiadau cyson mewn teithio/trafnidiaeth yn is nag ar gyfer ymddygiadau ynni, gyda chwarter neu lai yn nodi ymddygiad cyson, a dim ond 8% yn dweud eu bod yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn gyson yn lle car.

4.11 Dywedodd naw o bob deg o'r rhai a ddywedodd eu bod yn defnyddio teithio llesol ar gyfer negeseuon neu deithiau naill ai'n gyson neu'n anghyson eu bod yn disgwyl parhau ar tua'r un lefel neu wneud mwy (89% o'r rhai a adroddodd ymddygiad cyson, 88% o'r rhai a adroddodd ymddygiad anghyson), gydag ychydig yn disgwyl gwneud llai.

Tabl 5 Disgwyliad i gynnal ymddygiadau sero net ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu yn ôl cysondeb ymddygiad: ymddygiadau teithio/trafnidiaeth

				Canrannau rhes: ymddygiad disgwyliedig ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu ymhlith pob grŵp ymddygiad		
		Sylfaen	% yr holl oedolion yng Nghymru sy'n adrodd ymddygiad	Gwneud mwy	Tua'r un peth	Gwneud llai
Cludiant llesol ar gyfer negeseuon/teithiau	Yn gyson	(319)	25%	29%	60%	6%
	Yn anghyson	(506)	42%	19%	69%	6%
	Byth	(333)	33%	8%	69%	7%
Gweithio o gartref ddim yn cymudo	Yn gyson	(332)	25%	21%	31%	42%
	Yn anghyson	(146)	11%	19%	40%	34%
	Byth	(321)	63%	2%	43%	13%

Cynllunio gwyliau heb hedfan	Yn gyson	(340)	23%	25%	59%	10%
	Yn anghyson	(405)	35%	36%	44%	12%
	Byth	(224)	39%	15%	40%	17%
Defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn lle car	Yn gyson	(105)	8%	43%	45%	9%
	Yn anghyson	(289)	22%	27%	59%	7%
	Byth	(686)	69%	12%	52%	13%
SYLWER: Yn gyson = adrodd am ymddygiad 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser' ar adeg cwblhau'r arolwg. Yn anghyson = adrodd am ymddygiad 'hanner yr amser' neu 'weithiau'. Ni ddangosir 'Ddim yn gwybod' a 'Gwell gennyf beidio â dweud						

- 4.12 Ychydig oedd yn disgwyl cynllunio gwyliau heb hedfan yn llai, er, fel y nodwyd yn flaenorol, dylid bod yn ofalus wrth ddehongli yma, gan ei bod yn debygol nad oedd y rhai a ddywedodd nad oeddent yn cynllunio gwyliau heb hedfan yn debygol o beidio â chynllunio gwyliau o gwbl. Yn ogystal â hyn, mae'n bosibl bod llawer o'r rhai a ddywedodd eu bod am gynllunio gwyliau heb hedfan mwy wedi bod yn ateb yng nghyd-destun y cyfnod clo ledled y Deyrnas Unedig a oedd ar waith bryd hynny lle'r oedd ansicrwydd ynghylch cynlluniau teithio yn y dyfodol. O ystyried effaith carbon uchel hedfanaeth ac ymwybyddiaeth isel defnyddwyr o'r effeithiau hyn⁵⁵, mae hwn yn faes a allai fod angen archwiliad pellach, manylach mewn ymchwil yn y dyfodol.
- 4.13 Wrth ystyried defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn lle car, ymhlith yr 8% a oedd yn gwneud hynny'n gyson ar adeg cwblhau'r arolwg, roedd ychydig llai na hanner (45%) yn disgwyl parhau i wneud hynny ac roedd cyfran debyg (43%) yn disgwyl gwneud mwy. Roedd symudiad hefyd tuag at fwy o ddefnydd o drafnidiaeth gyhoeddus ymhlith y rhai a oedd yn gwneud hynny'n anghyson (roedd 27% yn disgwyl gwneud mwy). Ymhlith y rhai nad oedd byth yn ei wneud, roedd rhaniad gweddol gyfartal rhwng y rhai a oedd yn disgwyl gwneud mwy (12%) ac yn disgwyl gwneud llai (13%). Er y gallai'r ffigurau hyn awgrymu dychwelyd at ddefnydd trafnidiaeth gyhoeddus ar ôl cael gwared ar gyfyngiadau'r Coronafeirws, ac awydd i fynd yn ôl i'r lefelau uwch o ddefnydd trafnidiaeth gyhoeddus a welwyd cyn y

⁵⁵ Ipsos(2021) [Ipsos Perils of Perception: climate change](#)

pandemig, dylid nodi'r lefelau is o ddefnydd cyson o drafnidiaeth gyhoeddus ar adeg yr arolwg: dim ond 8% ddywedodd eu bod yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn gyson yn lle car bryd hynny. Mae'r cyfrannau hyn yn unol â'r pryderon a'r ansicrwydd a fynegwyd gan gyfranogwyr ymchwil ansoddol, a oedd yn canolbwyntio'n bennaf ar bryder ynghylch dal Covid-19, ac atgasedd at yr hyn yr oeddent yn ei ystyried yn ymddygiad anystyriol gan deithwyr eraill.

“Nid wyf wedi bod ar drafnidiaeth gyhoeddus ers dechrau'r cyfnod clo. Mi fyddwn wedi ei ddefnyddio cyn hynny [...]. Yn ymwneud â pheidio â bod mewn amgylchedd lle gallwn ddal y coronafeirws.” Dyn, 55-74, Cymru.

4.14 Rhannwyd cyfranogwyr Ton 2 hefyd ar weithio o gartref yn hytrach na chymudo. Hyd yn oed ymhlith y 25% a oedd yn gweithio gartref yn gyson, dywedodd dwy ran o bump (42%) eu bod yn disgwyl gwneud llai. Ychydig o'r rhai nad oeddent yn gweithio gartref yn gyson a ddywedodd eu bod yn disgwyl gwneud mwy (19% o'r rhai nad oeddent yn gweithio gartref yn gyson a 2% o'r rhai nad oeddent byth yn gweithio gartref).

4.15 Roedd cyfranogwyr ymchwil ansoddol yn cytuno bod gweithio o gartref yn brofiad cymysg: roedd rhai yn gwerthfawrogi amser heb ei dreulio yn cymudo, tra bod eraill yn methu cyswllt cymdeithasol a strwythur y gweithle allanol, a rhai yn profi'r ddau deimlad hyn ar yr un pryd.

Ymddygiadau sero net ar ôl y gyfyngiadau: deall ymddygiad tebygol yn y dyfodol

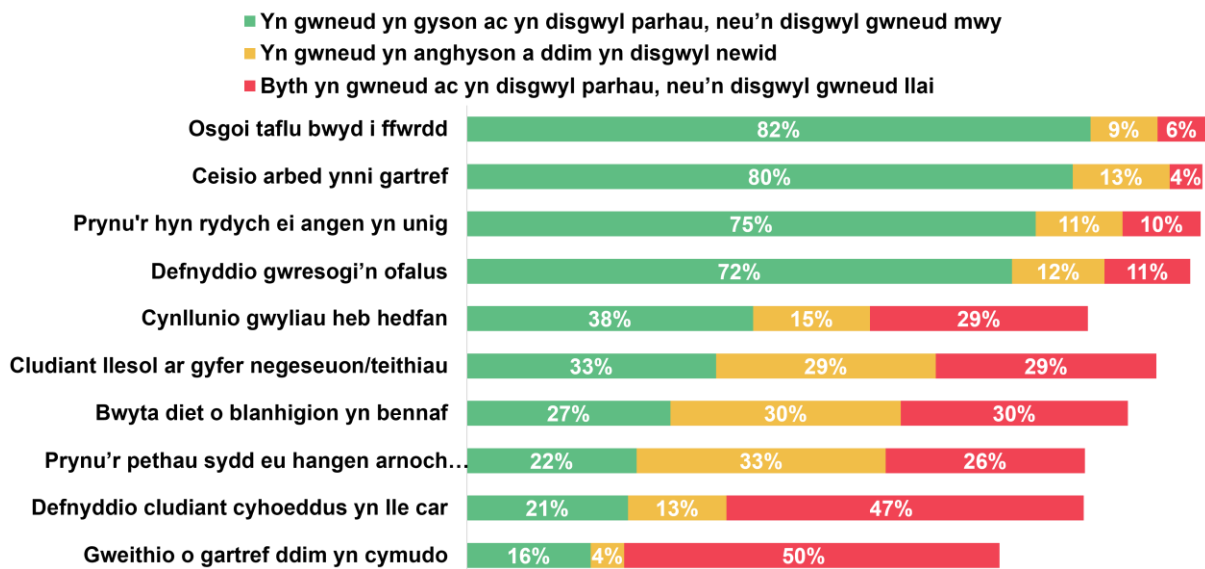
4.16 Fel y nodwyd uchod, wrth ddehongli canfyddiadau ar ymddygiadau tebygol ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu, dylid nodi lefelau mynychder pob ymddygiad ar adeg yr arolwg. Er mwyn deall ymddygiad tebygol arfaethedig yn y dyfodol yn well, lluniwyd tri grŵp, yn seiliedig ar ymddygiadau sero net yr adroddwyd amdanynt ar hyn o bryd, a disgwyliadau ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu. Mae'r grwpiau hyn fel a ganlyn:

- Y rhai sy'n adrodd am yr ymddygiad yn gyson ac yn disgwyl parhau neu wneud mwy; neu nad ydynt yn ymddwyn yn gyson (naill ai'n anghyson neu byth) ac yn disgwyl gwneud yr ymddygiad yn fwy

- Y rhai sy'n adrodd am yr ymddygiad yn anghyson ac yn disgwyl cynnal yr ymddygiad hwnnw
- Y rhai sy'n dweud nad ydynt byth yn gwneud yr ymddygiad ac yn disgwyl parhau neu wneud llai o ymddygiad, neu eu bod yn ymddwyn yn gyson neu'n anghyson ac yn disgwyl ei wneud yn llai

4.17 Dangosir y grwpiau hyn yn Ffigur 0, wedi'u grosio i fyny i ddangos mynychder tebygol yn y boblogaeth ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu⁵⁶.

Ffigur 26 Ymddygiadau tebygol sero net unwaith y bydd cyfyngiadau wedi'u dileu: ymddygiadau ar adeg cwblhau'r arolwg a bwriadau ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu



E2-E6: Beth ydych chi'n ei wneud yn bersonol nawr? E8 a-j: Sut ydych chi'n disgwyl y bydd eich ymddygiadau'n newid unwaith y bydd holl gyfyngiadau'r Coronafeirws wedi dod i ben. Sylfaen: Wedi'i gyfrifo ar sail yr holl gyfranogwyr yng Nghymru (Ton 2). Methu cyfrifo lle na roddwyd ateb dilys yn y naill gwestiwn na'r llall (e.e. ddim yn gwybod, mae'n well gennyf beidio â dweud, ddim yn berthnasol, heb ei ateb) Dyddiadau gwaith maes: Ton 2: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021

4.18 Yr ymddygiad sero net sydd fwyaf tebygol o barhau ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu yw osgoi gwastraff bwyd: dywedodd 82% o'r cyfranogwyr yng Nghymru a holwyd eu bod yn ei wneud yn gyson ar adeg cwblhau'r arolwg ac yn

⁵⁶ Fel y soniwyd yn flaenorol, ni holwyd pawb am eu bwriadau ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr am ymddygiadau yr oeddent wedi gallu eu mesur mewn cwestiynau blaenorol yn unig, nid ymddygiadau yr oeddent wedi ateb 'amherthnasol', 'ddim yn gwybod' neu 'gwell gennyf beidio â dweud'. Er mwyn osgoi baich gormodol ar ymatebwr ar gyfer y rhai a oedd wedi meintoli llawer o ymddygiadau, holwyd pob ymatebwr am uchafswm o bum ymddygiad, a ddewiswyd gan ddefnyddio dull lleiaf lenwi. Gan na holwyd pawb am eu bwriadau ar gyfer pob ymddygiad, cafodd y cyfrannau yn y grwpiau ymddygiad eu cyfrifo trwy grosio i fyny o'r cwestiynau ymddygiad gwreiddiol (E2-E6, a ofynnodd beth oeddent yn ei wneud ar adeg yr arolwg). Am ragor o wybodaeth, gweler Atodiad A (tudalen 119).

disgwyl parhau, neu ddim yn ei wneud yn gyson ond yn disgwyl gwneud mwy. Dim ond 6% nad oedd yn osgoi gwastraff bwyd ac nid oeddent yn disgwyl newid eu hymddygiad ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu, neu nad oedd disgwyl iddynt wneud llai o wastraff. Dywedodd y cyfranogwyr hefyd fod ymddygiadau arbed ynni (ceisio arbed ynni gartref, defnyddio gwres yn ofalus) yn debygol o barhau. Roedd hyn hefyd yn wir am brynu dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch mewn gwirionedd: dywedodd tua thri chwarter neu fwy o'r cyfranogwyr yng Nghymru eu bod yn gwneud y pethau hyn yn gyson a'u bod yn disgwyl parhau pan ddaw cyfyngiadau i ben, neu'n disgwyl gwneud mwy.

- 4.19 Ar ben arall y raddfa, dim ond 16% ddywedodd eu bod yn gweithio gartref yn hytrach na chymudo'n gyson ac yn disgwyl parhau neu wneud mwy, dywedodd 21% hyn am ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn lle car, a 22% am brynu ail law. Dywedodd hanner nad oeddent byth yn gweithio gartref yn hytrach na chymudo ac nad oeddent yn disgwyl iddo newid nac yn disgwyl gwneud llai.
- 4.20 Ar gyfer ymddygiadau sero net (e.e. teithio llesol, bwyta diet o blanhigion yn bennaf), roedd disgwyliadau i barhau neu wneud mwy hefyd yn is, sef tri o bob deg, ac efallai y bydd angen cymorth pellach i annog newid ymddygiad yn y meysydd hyn.

Cynnal newidiadau yn yr hir dymor

- 4.21 Gwelwyd patrymau ymateb tebyg mewn perthynas â'r awydd i gynnal newidiadau ymddygiad yn Nhon 1. Roedd hyn yn awgrymu bod gan gyfranogwyr a oedd wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn unigol awydd cryf i gynnal y rhan fwyaf o'r newidiadau yr oeddent wedi'u gwneud. Mae'r newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol a adroddwyd yn Nhon 1 yr oedd y cyfranogwyr fwyaf eisiau eu cynnal yn cynnwys:
- Ceisio arbed ynni gartref (97%)
 - Osgoi gwastraffu bwyd (96%)
 - Ailgylchu popeth y gallwch (96%)

Ffigur 27 Cyfran y rhai sy'n gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn Nhon 1 sydd am gynnal y newidiadau a wnaed

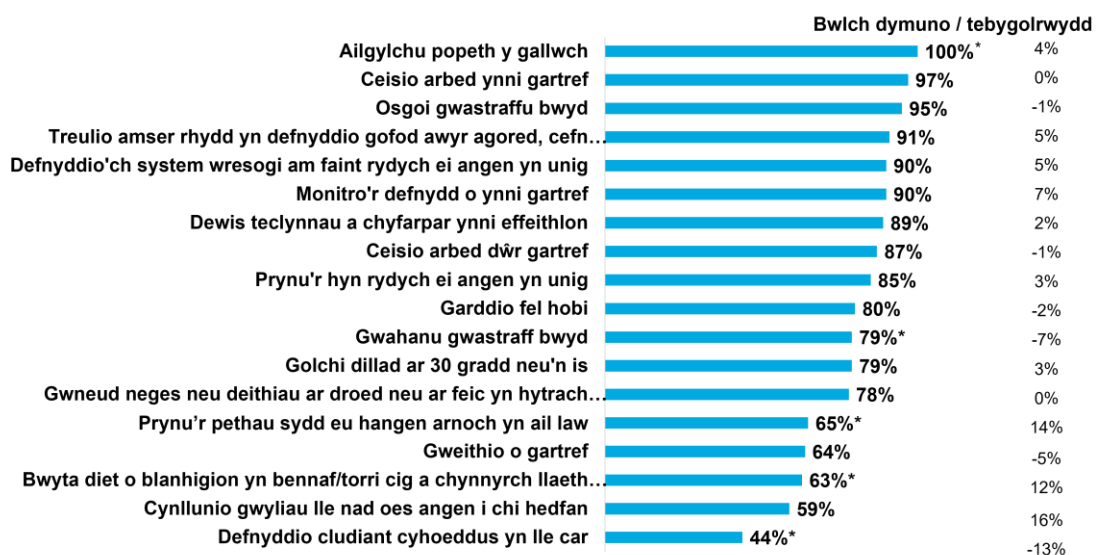


Y rhai sy'n ateb "Yn bendant" neu "mae'n debyg y byddaf am barhau i wneud hyn" i F1a. Pa rai, os o gwbl, o'r pethau rydych chi wedi bod yn eu gwneud mwy ohonynt ers i'r cyfnod clo ledled y DU ddechrau ar 23^{ain} Mawrth 2020, hoffech chi barhau i'w gwneud, unwaith y bydd cyfyngiadau'n cael eu dileu yn barhaol? Sylfaen: Holl oedolion Cymru sy'n adrodd o leiaf un newid ymddygiad net sero cadarnhaol, ar-lein yn unig, yn amrywio o ymddygiad i ymddygiad (Ton 1): 10-154 DS: * yn nodi bod y sylfaen yn is na 50. Dyddiadau gwaith maes: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

- 4.22 Mae tystiolaeth i awgrymu bod y newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol a fesurwyd yn Nhon 1 gall barhau yn y tymor hir. Yn sicr, roedd mynychder y rhan fwyaf o ymddygiadau yn weddol sefydlog rhwng Tonnau 1 a 2 yr arolwg, gyda dim ond ychydig o gynnydd cymedrol, er ei fod yn arwyddocaol yn ystadegol, yn nifer yr achosion o ymddygiad sero net rhwng Ton 1 a Thon 2, a dim gostyngiadau sylweddol.
- 4.23 Fodd bynnag, ar gyfer rhai ymddygiadau roedd y farn yn fwy cymysg: dywedodd 24% o'r rhai a oedd yn prynu'r pethau sydd eu hangen yn ail-law, 22% o'r rhai a oedd yn cynllunio gwyliau heb hedfan ac 20% o'r rhai sy'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn lle car, nad oeddent am barhau i wneud hynny ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu.
- 4.24 Yn ogystal ag ateb ynghylch eu hawydd i gynnal newidiadau ymddygiad, gofynnwyd hefyd i gyfranogwyr pa mor debygol oeddent o gynnal y newidiadau hyn. Ar y cyfan, roedd y newidiadau y dywedodd cartrefi *eu bod eisiau eu cynnal* a'r rhai y dywedasant eu bod *yn debygol o'u cynnal* yn Nhon 1 yn aml yn debyg. Ffigur 0 yn dangos y bwlbch awydd/tebygolrwydd, sy'n cael ei gyfrifo drwy dynnu'r gyfran a

ddywedodd eu bod yn debygol o gynnal y newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol a wnaed, o'r gyfran a ddywedodd eu bod am ei gynnal, yn Nhon 1.

Ffigur 28 Cyfrannau yn Nhon 1 sy'n dweud eu bod debygol o gynnal newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol, a'r bwllch awydd / tebygolrwydd o ran ymddygiad⁵⁷



Y rhai sy'n ateb "Tebygol iawn y byddaf yn parhau i wneud mwy o hyn" neu'n "Yn eithaf tebygol y byddaf yn parhau i wneud mwy o hyn" i F1b. Pa mor debygol, os o gwbl, ydych chi i barhau â'r pethau rydych chi wedi bod yn eu gwneud mwy ohonynt ers i'r cyfnod clo ledled y DU ddechrau ar 23^{ain} Mawrth 2020?
 Sylfaen: Holl oedolion Cymru sy'n adrodd o leiaf un newid ymddygiad net sero cadarnhaol, yn amrywio o ymddygiad i ymddygiad (Ton 1): 10-154
 DS: * yn nodi bod y sylfaen yn is na 50.
 Dyddiadau gwaith maes: 20^{ed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

- 4.25 Dywedodd naw o bob deg (86%) o'r cyfranogwyr a ddywedodd eu bod yn treulio mwy o amser yn defnyddio mannau awyr agored eu bod am barhau i wneud hynny unwaith y bydd cyfyngiadau wedi'u dileu'n barhaol, a dywedodd 91% eu bod yn debygol o barhau i wneud hyn. Ychydig iawn o fylchau oedd rhwng awydd a thebygolrwydd ar y cyfan.
- 4.26 Ar gyfer ymddygiadau lle'r oedd gwahaniaeth rhwng y tebygolrwydd o barhau a'r awydd i barhau yn Nhon 1, roedd y tebygolrwydd yn aml yn uwch (e.e. golchi dillad ar 30 gradd neu is, torri cig/llaeth yn ôl), fel y nodwyd gan nifer cadarnhaol yn y dymuniad/ colofn bwllch tebygolrwydd ar Ffigur 0. Gall hyn fod yn gysylltiedig â chymhellion ariannol a gall awgrymu bod y newidiadau hyn wedi'u cymell yn gynhenid i lawer yn hytrach nag yn gynhenid. Yn achos gweithio gartref yn hytrach

⁵⁷ Yn y cyfrifiad bwllch awydd/tebygolrwydd, mae rhif cadarnhaol yn nodi bod tebygolrwydd yn fwy na'r awydd (h.y. mae'r cyfranogwr yn teimlo ei fod yn debygol o barhau i wneud hyn, ond nid yw o reidrwydd eisiau gwneud hynny). Mae gwerth negyddol yn nodi bod awydd i barhau yn fwy na'r tebygolrwydd (h.y. mae'r cyfranogwr eisiau parhau i wneud hyn, ond mae'n teimlo ei fod yn annhebygol o wneud hynny wedi i'r cyfyngiadau gael eu tynnu'n barhaol).

na chymudo, gall y bwlch hefyd fod yn gysylltiedig â newidiadau mewn gweithleoedd a ddaeth yn sgil profiad cyflogwyr o'r pandemig.

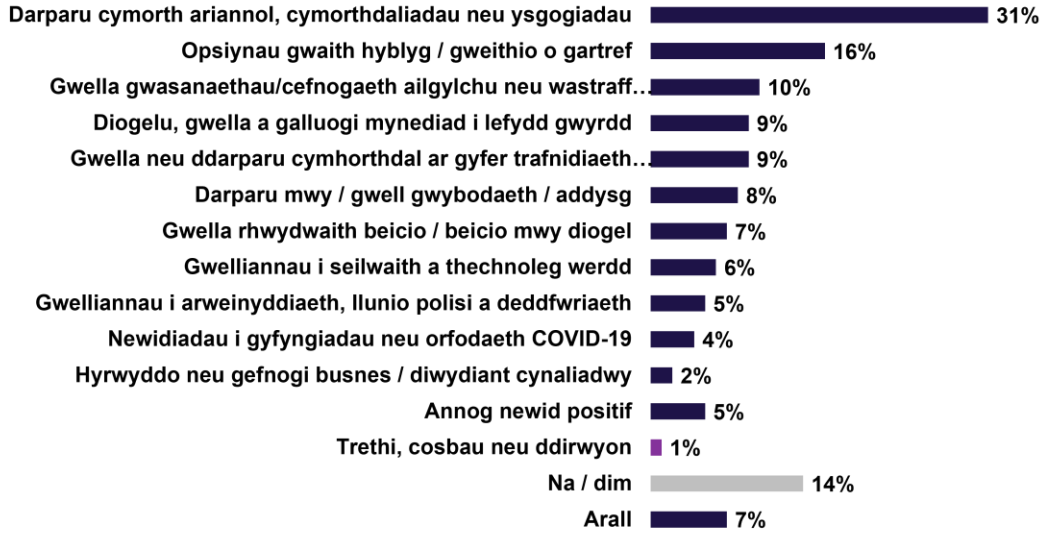
- 4.27 Lle'r oedd yr awydd i barhau yn uwch na'r tebygolrwydd o barhau (fel y dangosir gan rif negyddol yn y golofn bwlch dymuniad/tebygolrwydd, e.e. ar gyfer gwahanu gwastraff bwyd, garddio fel hobi, gweithio o gartref, a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn lle car) mesurau cymorth ymarferol efallai fod ei angen fwyaf.

Beth all y llywodraeth ei wneud i gefnogi newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol?

- 4.28 Dim ond yn Nhon 1 y gofynnwyd cwestiynau am gymorth i gynnal newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol ar ôl y cyfnod clo. Pan ofynnwyd i'r rhai a oedd wedi gwneud unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol beth allai Llywodraeth Cymru ei wneud i'w cefnogi i gynnal y newidiadau hyn, materion ariannol oedd yn dominyddu eto. Roedd cefnogaeth gadarnhaol yn cael ei ffafrio yn hytrach na chamau cosbol: soniodd 31% o'r rhai a oedd yn gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol am ddarparu cymorth ariannol, cymorthdaliadau neu gymhellion, a dim ond 1% a gredai y dylid cael trethiant, cosbau neu ddirwyon. Mae hyn yn gyson â thystiolaeth arolwg arall a adolygwyd sydd wedi awgrymu bod cefnogaeth gref gan y cyhoedd i fesurau i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd, ond bod mwy o gefnogaeth i bolisiau sy'n cynnig atgyfnerthu cadarnhaol⁵⁸.
- 4.29 Roedd cymeradwyaeth i Lywodraeth Cymru yn darparu cymorth/cefnogaeth ariannol yn uwch o blith y cyfranogwyr mewn cartrefi sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd (35% o'i gymharu ag 20% ar gyfartaledd Cymru gyfan). Y grwpiau a oedd fwyaf tebygol o fod yn gweithio gartref, megis y rhai 25-44 oed, oedd fwyaf tebygol o awgrymu cymorth gan y llywodraeth gydag opsiynau gweithio hyblyg (29% o gymharu ag 16% ar gyfartaledd).

⁵⁸ Ipsos (2021) [Reaching net zero – awareness and attitudes](#)

Ffigur 29 Ton 1 – Beth all y llywodraeth ei wneud i gefnogi newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol



F.3. A oes unrhyw beth y gallai Llywodraeth Cymru ei wneud i'ch helpu chi i barhau i wneud mwy ar y pethau hyn, naill ai yn ystod cyfnod clo neu unwaith y bydd cyfyngiadau'n cael eu dileu yn barhaol?

Sylfaen: Holl oedolion Cymru a atebodd eu bod wedi gwneud newid ymddygiad sero net cadarnhaol i un neu fwy ymddygiad sero net, ar-lein yn unig (Ton 1): 243
 Dyddiadau gwaith maes: 20^{fed} Tachwedd i 24^{ain} Rhagfyr 2020

5. Agweddau at newid yn yr hinsawdd

Canfyddiadau allweddol:

Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn credu bod gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid hinsawdd ac y bydd ei effeithiau'n effeithio'n negyddol ar y Deyrnas Unedig yn eu bywydau eu hunain.

Credai mwyafrif cryf o gyfranogwyr yng Nghymru (84% yn Nhon 1 ac 82% yn Nhon 2) mewn newid hinsawdd anthropogenig (h.y. bod gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid hinsawdd). Roedd y rhan fwyaf (76% yn Nhon 1, 71% yn Nhon 2) hefyd yn credu y byddai newid yn yr hinsawdd yn effeithio'n negyddol ar y Deyrnas Unedig yn ystod eu hoes. Yn y ddwy don, roedd y rhai a nododd newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn fwy tebygol na'r rhai nad oeddent yn adrodd am newidiadau o'r fath o gytuno â phob datganiad, er bod cyfranogwyr hŷn yn llai tebygol o gytuno y bydd effeithiau negyddol i'w gweld yn eu hoes na chyfranogwyr iau.

Cynyddodd y pryder ynghylch newid yn yr hinsawdd ar ôl i'r pandemig ddechrau, ac arhosodd yn uchel i 2021.

Yn y ddwy Don o waith maes, dywedodd tua thri chwarter (78% Ton 2) eu bod o leiaf yn poeni rhywfaint am yr hinsawdd ac roedd traean (33%) yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus. Yn Nhon 1, gofynnwyd hefyd i'r cyfranogwyr faint yr oedd lefel eu pryder wedi newid ers dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig, a dywedodd un rhan o bump (21%) eu bod yn poeni mwy ar yr adeg y gwnaethant gwblhau'r arolwg (Tachwedd/Rhagfyr 2020), er i'r mwyafrif nid oedd lefel eu pryder wedi newid (69%).

Dyweddodd y rhan fwyaf eu bod yn cefnogi adferiad gwyrdd, er bod hyn yn dibynnu ar sut y cyflwynir adferiad gwyrdd. Ni newidiodd canfyddiadau ar draws dwy don yr ymchwil.

Dyweddodd dwy ran o dair o'r cyfranogwyr (66% yn Nhon 2) yng Nghymru eu bod yn dymuno gweld adferiad economaidd gwyrdd o'r pandemig COVID-19, ac roedd cefnogaeth gref i bolisïau sy'n creu swyddi gwyrdd (78%). Fodd bynnag, dywedodd llai (46%) y byddent yn *gwrthwynebu* polisïau a fyddai'n hybu twf economaidd ar draul yr amgylchedd. Yn y ddwy don, roedd y rhai a ddisgrifiodd eu hunain yn bryderus am newid yn yr hinsawdd yn dangos mwy o gefnogaeth i bolisïau sy'n cefnogi adferiad economaidd gwyrdd na'r rhai nad oeddent yn poeni.

Teimlai'r rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil ansoddol y gallai'r pandemig ddarparu dysg i'r llywodraeth ynghylch polisi hinsawdd.

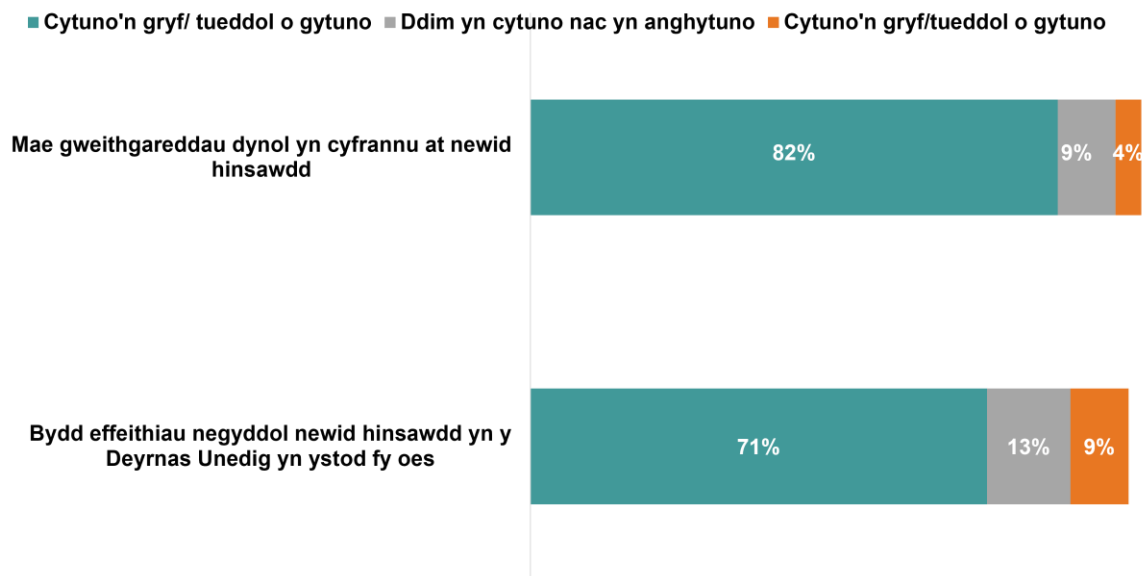
Teimlai cyfranogwyr ansoddol a oedd wedi mynegi cryn bryder am newid yn yr hinsawdd a chefnogaeth i adferiad economaidd gwyrdd fod y pandemig wedi dangos pa mor ddefnyddiol oedd gweithredu pendant a chyfathrebu clir ar ran y llywodraeth o ran newid ymddygiad y cyhoedd.

Teimlai cyfranogwyr ansoddol a oedd yn llai pryderus am newid yn yr hinsawdd ac yn llai cefnogol i adferiad economaidd gwyrdd, oherwydd y problemau economaidd a grëwyd gan y pandemig, mai'r flaenoriaeth ar ôl y pandemig ddylai fod hyrwyddo'r economi yn hytrach na brwydro yn erbyn newid yn yr hinsawdd.

Ymwybyddiaeth gyfredol ac agweddau tuag at newid yn yr hinsawdd

- 5.1 Dywedodd mwyafrif sylweddol o'r rhai a gymerodd ran yn arolwg Ton 2 eu bod yn ymwybodol o newid hinsawdd fel mater o bwys, a'i effeithiau posibl. Roedd y mwyafrif helaeth, 82%, yn cytuno â'r datganiad bod gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid hinsawdd, gan gynnwys 55% a oedd yn cytuno'n gryf. Mewn cyferbyniad, un o bob ugain (4%) yn unig oedd yn anghytuno. Roedd y cyfrannau'n debyg iawn yn Nhon 1 (84% yn cytuno, gan gynnwys 60% a oedd yn cytuno'n gryf).
- 5.2 Yn yr un modd, dywedodd tri chwarter (71%) eu bod yn credu y byddai canlyniadau negyddol yn deillio o newid hinsawdd yn digwydd yn y Deyrnas Unedig yn ystod eu hoes, gyda llai nag un o bob deg (9%) yn credu na fyddai canlyniadau o'r fath yn digwydd. Roedd y canfyddiadau unwaith eto yn weddol gyson â Thon 1 (76% yn cytuno, 7% yn anghytuno).

Ffigur 30 Maint y cytundeb ac anghytundeb – Mae gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid hinsawdd; Bydd effeithiau negyddol newid hinsawdd yn y Deyrnas Unedig yn ystod fy oes



C2a-b. I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno gyda'r datganiadau canlynol.

Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865

Dyddiadau gwaith maes: 5^{ed} Chwefror i 16^{ed} Mawrth 2021

5.3 Yn y ddwy don, roedd lefelau ymwybyddiaeth yn gyson uchel ymhlith y rhan fwyaf o is-grwpiau, gan gynnwys cyfranogwyr o wahanol grwpiau lleiafrifoedd ethnig. Yr unig wahaniaeth nodedig yw bod lefelau'r cytundeb â'r datganiad y 'bydd effeithiau negyddol newid hinsawdd yn y Deyrnas Unedig yn ystod fy oes' yn uwch yn y ddwy don ymhlith pobl iau nag ymhlith pobl hŷn (yn amrywio o 76% ymhlith pobl dan 45 oed i 65% o'r rhai 65+ yn Nhon 2), a allai adlewyrchu'r disgwyliad ymhlith pobl hŷn y bydd bywyd byrrach yn weddill.

5.4 Roedd cysylltiadau rhwng nifer yr achosion o ymddygiadau sero net ar hyn o bryd a'u hymwybyddiaeth a'u dealltwriaeth o newid yn yr hinsawdd:

- Yn Nhon 2, roedd 37% o'r rhai a nododd nad oedd unrhyw ymddygiadau sero net ar hyn o bryd yn cytuno bod gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid hinsawdd (o'i gymharu â 82% o'r rhai a adroddodd o leiaf un ymddygiad o'r fath)
- Dangosodd data Ton 1 fod y rhai a oedd wedi gwneud newidiadau cadarnhaol i ymddygiadau sero net ers dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig yn fwy tebygol o gytuno bod gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid yn yr hinsawdd na'r rhai nad oeddent wedi gwneud newidiadau o'r fath. Roedd tri

chwarter (74%) o'r rhai yn Nhon 1 a adroddodd *dim* newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn cytuno bod gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid yn yr hinsawdd (o'i gymharu â 90% a nododd *unrhyw* newidiadau ymddygiad sero net), a chytunodd 63% y bydd effeithiau negyddol newid hinsawdd yn y Deyrnas Unedig yn ystod eu hoes (o gymharu ag 83% a nododd o *unrhyw* newidiadau ymddygiad sero net).

Pa mor bryderus yw pobl am newid hinsawdd, a sut mae'r safbwyntiau hyn yn newid?

- 5.5 Yn Nhon 1, gofynnwyd i'r cyfranogwyr am lefel eu pryder ynghylch newid yn yr hinsawdd ac a oedd hyn wedi newid ers i'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ym mis Mawrth 2020. Yn Nhon 2, gofynnwyd i'r cyfranogwyr am lefel eu pryder, ond nid oedd unrhyw gwestiynau yn cymharu'r presennol â lefelau blaenorol o bryder.⁵⁹
- 5.6 Ochr yn ochr â'r farn gyffredinol bod gweithgareddau dynol yn cyfrannu at newid yn yr hinsawdd, mynegodd y cyfranogwyr lefel uchel o bryder am effeithiau newid yn yr hinsawdd: roedd ymatebion yn gyson iawn ar draws y ddwy don, felly dim ond data Ton 2 a ddangosir. Pan ofynnwyd iddynt am lefel eu pryder ynghylch newid yn yr hinsawdd, dywedodd 78% o'r cyfranogwyr eu bod o leiaf braidd yn bryderus, gan gynnwys 33% yn dweud eu bod yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus. Dywedodd llai nag un rhan o bump (17%) nad oeddent yn bryderus iawn neu ddim yn poeni o gwbl.
- 5.7 Er bod lefelau pryder am newid yn yr hinsawdd yn uchel ymhlith yr holl is-grwpiau, roeddent ychydig yn uwch ymhlith y rhai ar incwm uwch, tuedd a welwyd yn nwy don yr arolwg. Dywedodd hanner (48% Ton 2) o'r rhai ag incwm cartref blynyddol o £50,000 neu fwy eu bod yn hynod bryderus / iawn o gymharu â 30% o'u cymheiriaid ag incwm cartref blynyddol o lai na £16,000.
- 5.8 Roedd cysylltiadau cryf hefyd rhwng poeni am newid hinsawdd, ymddygiadau cadarnhaol sero net, a newid ymddygiad.

⁵⁹ Yn y don gyntaf, olrheiniwyd newid ymddygiad ac agwedd ar lefel unigol. Yn yr ail don, mabwysiadwyd methodoleg yn cynnwys tracio trawstoriadol ailadroddus ar lefel poblogaeth.

- Yn Nhon 1, roedd cyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn fwy tebygol o fod yn bryderus am newid yn yr hinsawdd na'r rhai nad oeddent yn gwneud hynny. Disgrifiodd bron i hanner (48%) y rhai a adroddodd 6 neu fwy o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol eu hunain yn hynod bryderus / bryderus iawn am newid yn yr hinsawdd, o gymharu â 31% o'r rhai nad oeddent wedi gwneud unrhyw newidiadau sero net cadarnhaol (a 35% ar gyfartaledd).
- O edrych ar hyn mewn ffordd arall, yn Nhon 1 roedd y rhai a oedd yn poeni am newid yn yr hinsawdd yn fwy tebygol o adrodd am unrhyw newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol (gwnaeth 74%) na'r rhai nad oeddent yn poeni (61%).
- Yn Nhon 2, roedd patrwm rhwng nifer yr ymddygiadau sero net presennol a phryder am newid hinsawdd. O gymharu â chyfartaledd Cymru gyfan o 33%, roedd dwy ran o bump (37%) o'r rhai a nododd 6 neu fwy o ymddygiadau sero net yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus, o gymharu â 4% o'r rhai a nododd 2 neu lai o ymddygiadau sero net ar hyn o bryd.

5.9 Fel y nodwyd, dim ond yn Nhon 1 y gofynnwyd cwestiwn am newidiadau mewn lefelau pryder am newid yn yr hinsawdd. Dywedodd un rhan o bump (21%) o'r cyfranogwyr fod graddau eu pryder am newid yn yr hinsawdd wedi cynyddu ar adeg cwblhau'r arolwg (Tach/ Rhagfyr 2020) o gymharu â chyn i'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ddechrau ym mis Mawrth 2020. O ystyried bod cyfran y cyfranogwyr a fynegodd bryder am newid yn yr hinsawdd yn debyg ar y ddwy don (77% yn Nhon 1, 78% yn Nhon 2), mae hyn yn awgrymu bod cynyddodd lefelau pryder cyffredinol yn ystod y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig a chawsant eu cynnal wedi hynny. Mae hyn yn unol â'r farn a fynegwyd gan rai cyfranogwyr ansoddol a ddywedodd fod y pandemig, gyda'i effaith ddramatig ar fywydau pobl o ddydd i ddydd, wedi achosi iddynt roi mwy o ystyriaeth i faterion amgylcheddol nag o'r blaen.

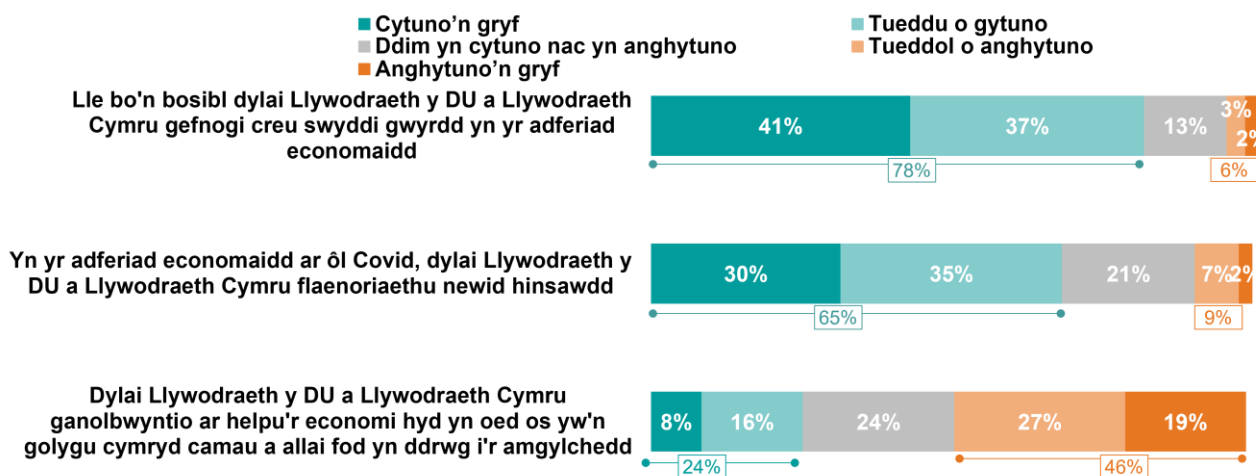
“Mae wedi newid agwedd y plant a gobeithio y bydd yn newid eu bywydau ac yn eu gwneud yn ddefnyddwyr a dinasyddion mwy ymwybodol.” Dyn, 35-54, Cymru

Sut mae COVID-19 wedi dylanwadu ar farn ar newid hinsawdd?

Barn ar adferiad economaidd gwyrdd

- 5.10 Gofynnwyd i'r cyfranogwyr yn nwy don yr arolwg am eu barn ynghylch i ba raddau (os o gwbl) y dylai Llywodraeth y Deyrnas Unedig a Llywodraeth Cymru gymryd materion amgylcheddol i ystyriaeth wrth weithredu i hybu adferiad economaidd yn dilyn y pandemig.
- 5.11 Yn gyffredinol, yn nwy don yr arolwg, adlewyrchwyd y pryderon uchel yr adroddwyd amdanynt ynghylch newid yn yr hinsawdd a'i effaith ar y Deyrnas Unedig yn y dyfodol mewn cefnogaeth gref i adferiad economaidd gwyrdd ar ôl y pandemig. Fodd bynnag, mynegodd y cyfranogwyr lefelau is o gefnogaeth i adferiad gwyrdd pan gyflwynwyd blaenoriaethu pryderon amgylcheddol fel rhywbeth a oedd yn groes i'r adferiad economaidd.
- 5.12 Yn Nhon 2, cytunodd tri chwarter y cyfranogwyr (78%) y dylai Llywodraeth y Deyrnas Unedig a Llywodraeth Cymru gefnogi creu swyddi gwyrdd yn yr adferiad economaidd a chytunodd dwy ran o dair (65%) y dylid blaenoriaethu newid yn yr hinsawdd yn adferiad economaidd y cyfnod ôl-bandemig. Mae hyn yn cyferbynnu â 24% a gytunodd y dylai'r Llywodraeth ganolbwyntio ar helpu'r economi hyd yn oed os yw'n golygu cymryd camau a allai fod yn ddrwg i'r amgylchedd. Er bod y gyfran a anghytunodd â'r datganiad hwn (ac felly a gymerodd y safbwynt sero net mwy cadarnhaol) yn is nag ar gyfer y ddau ddatganiad arall, mae'n nodedig bod cyfran uwch o'r farn sero net positif (46%). Roedd y ffigurau hyn i gyd yn gyson â'r rhai yn Nhon 1.

Ffigur 31 Lefel y cytundeb â thri datganiad ynghylch polisi hinsawdd yn ôl lefel incwm



C4a-c. Wrth feddwl a ddylai cynlluniau Llywodraeth y Deyrnas Unedig a Llywodraeth Cymru ar gyfer adferiad economaidd fod yn "wyrdd" yn y modd hwn, i ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?
 Sylfaen: Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865

5.13 Eglurodd rhai cyfranogwyr ansoddol a oedd yn gefnogol iawn i bolisiau gwyrdd na ellir gwahanu twf economaidd oddi wrth faterion amgylcheddol, o ystyried pa mor agos yw iechyd mae'r economi (yn eu barn nhw) yn gysylltiedig ag iechyd y blaned.

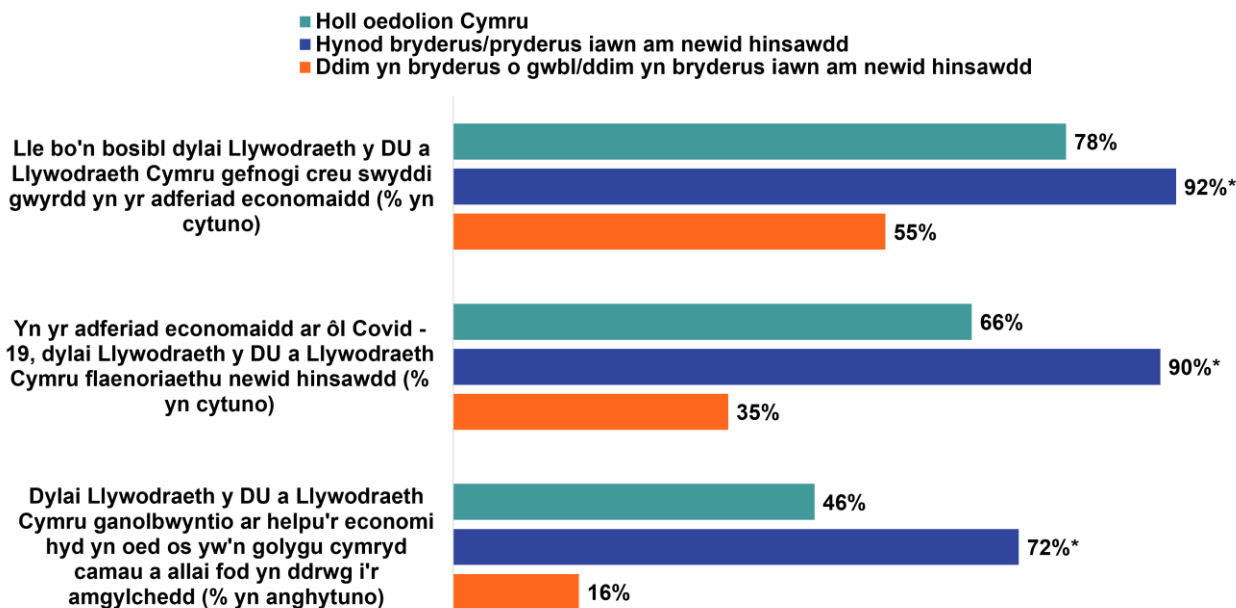
“Rwy'n meddwl y dylai unrhyw adferiad, unrhyw symud ymlaen, gynnwys asesiad o sut y bydd yn effeithio ar yr amgylchedd a dylai anelu at gael llai o effaith ar yr amgylchedd.” Dyn, 55-74, Cymru

5.14 Yn y ddwy don, roedd lefelau'r gefnogaeth ar gyfer blaenoriaethu'r adferiad economaidd dros yr amgylchedd yn uwch ymysg dynion (29% o gymharu â 19% merched Ton 2) a'r rhai ar incwm is (30% o'r rhai mewn cartrefi ar incwm blynyddol o lai na £16,000 o gymharu â 23% mewn aelwydydd ar £16,000 neu fwy y flwyddyn).

5.15 Yn yr un modd, yn y ddwy don, roedd y rhai a ddywedodd eu bod yn poeni am newid hinsawdd yn llawer mwy tebygol o gefnogi polisiau ar gyfer adferiad gwyrdd. Roedd eu cefnogaeth i bolisiau o'r fath hefyd yn llawer mwy cyson, gan aros yn gyson hyd yn oed pan gyflwynwyd polisiau gwyrdd sy'n gwrthdaro ag adferiad economaidd cryf. Roedd naw o bob deg (92% yn Nhon 2) o'r rhai a ddisgrifiodd eu hunain yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus am newid yn yr hinsawdd yn cytuno y dylai Llywodraeth y Deyrnas Unedig a Llywodraeth Cymru gefnogi creu swyddi

gwyrd d yn yr adferiad economaidd, o gymharu â hanner (55%) o'r rhai a ddywedodd nad oeddent yn bryderus iawn neu ddim yn poeni o gwbl. Ffigur 0 yn dangos ymatebion o don 2, ond roedd y patrymau yr un peth yn Nhon 1.

Ffigur 32 Lefel y cytundeb â thri datganiad yn ymwneud â pholisi hinsawdd yn ôl lefel y pryder ynghylch newid yn yr hinsawdd



Mae'r siart yn dangos cyfran sy'n nodi "Cytuno'n gryf/yn tueddu i gytuno" neu "Anghytuno'n gryf/yn tueddu i anghytuno" yn "Cytuno â datganiadau am yr Adferiad Economaidd Gwyrdd"

Sylfaen = Holl oedolion Cymru (Ton 2): 1865. Yn hynod bryderus/pryderus iawn am newid yn yr hinsawdd y dyddiau hyn (692), ddim yn bryderus o gwbl/ddim yn bryderus iawn am newid yn yr hinsawdd y dyddiau hyn (299)

DS: * yn dynodi gwahaniaeth sylweddol

Dyddiadau gwaith maes: 5^{ed} Chwefror i 16^{eg} Mawrth 2021

Rôl pryderon amgylcheddol fel dylanwadwr newid agwedd

- 5.16 Yn yr ymchwil ansoddol, ymhelaethodd y cyfranogwyr ar eu rhesymau dros ddweud bod graddau eu pryder am newid hinsawdd a'u diddordeb mewn polisiau 'gwyrdd' wedi cynyddu ers dechrau'r pandemig, gan fyfyrir ar sut mae'r newidiadau amrywiol yn eu bywydau a ddigwyddodd ers mis Mawrth 2020 wedi dylanwadu ar eu canfyddiadau o faterion amgylcheddol yn fwy cyffredinol. Teimlai'r cyfranogwyr y gallai llywodraethau gymryd yr hyn a ddysgwyd o ymatebion i'r pandemig a'u cymhwyso i ymatebion i newid yn yr hinsawdd yn y dyfodol.
- 5.17 Roedd ymdeimlad ymhlith y cyfranogwyr bod y pandemig wedi creu ysgogiad yn y llywodraeth i gymryd camau cyflym a phendant a allai fod yn ddefnyddiol pe bai'n cael ei gymhwyso i bolisi hinsawdd. Fe wnaethant nodi effeithlonrwydd canfyddedig

gweithrediad y llywodraeth o fesurau sy'n gysylltiedig â'r pandemig a haeru ymhellach ei bod wedi dangos potensial y llywodraeth i weithredu polisïau ar raddfa fawr ar amserlenni tynn. Roedd ymdeimlad y dylai'r llywodraeth gymhwyso ethos tebyg i bolisi newid hinsawdd, gan gymryd camau beiddgar ymlaen ar bolisi hinsawdd yn lle gweithredu newid graddol, gan fod ymatebion i'r pandemig wedi dangos y gall y cyhoedd fod yn hyblyg ac yn agored i newid sylweddol.

“Cyn hyn efallai y byddai [y llywodraeth] wedi gwyro oddi wrth bolisïau y byddai pobl [sic] yn eu derbyn - oherwydd efallai na fyddent yn mynd yn eu car, ni fyddent o bosibl yn hedfan... Rwy'n meddwl y dylai llywodraethau ddysgu o hynny, yn bendant.” Dynes, 35-54, Cymru

- 5.18 Dywedodd rhai cyfranogwyr ansoddol y gallai rhai o'r newidiadau i fywydau pobl effeithio ar agweddau tuag at bolisïau sydd wedi'u cynllunio i annog ymddygiad gwyrdd. Er enghraifft, bu'r cyfranogwyr yn myfyrio ar ostyngiadau mewn teithiau car o ddydd i ddydd a hediadau dramor yn ystod y pandemig, gan awgrymu ei fod wedi dangos lefel yr hyblygrwydd ymhlith y cyhoedd yn gyffredinol, a allai fod yn addawol ar gyfer polisïau yn y dyfodol ynghylch diogelu'r hinsawdd. Ym marn rhai cyfranogwyr, gallai hyn ddangos i'r llywodraeth ddefnyddioldeb polisïau'r dyfodol a luniwyd i gymell pobl i gerdded / beicio a lleihau eu dibyniaeth ar ffyrdd a rheilffyrdd. Sylwodd y cyfranogwyr y gallai'r diwylliant o weithio gartref barhau hefyd, gyda manteision amgylcheddol dilynol⁶⁰.

“Rwy'n meddwl, yn bennaf, yr hyn y mae pawb wedi'i ddysgu yw sut y gall yr amhosibl fod yn bosibl a pha mor hyblyg y gall pobl fod. Wyddoch chi, rwy'n meddwl ei fod wedi'i ddangos mewn gwirionedd y gallwn wneud newidiadau syfrdanol i'n bywydau mewn amrantiad os oes rhaid i ni neu os dywedir wrthym am wneud hynny. Ac rwy'n meddwl bod hynny'n galonogol.” Dynes, 35-54, Cymru

⁶⁰ Dylid nodi hefyd bod cryn ddadlau gwyddonol ynghylch a yw gweithio gartref yn sero net cadarnhaol.

Sut mae'r cyhoedd yn gweld y cysylltiadau rhwng y ddau argyfwng?

- 5.19 Roedd canfyddiad ymhlith rhai cyfranogwyr ansoddol bod y pandemig a'r newid yn yr hinsawdd yn debyg iawn i'w gilydd. Nodwyd bod llawer o'r newidiadau i ymddygiad bob dydd, megis llai o ddefnydd o geir a hedfan, a ddigwyddodd yn ystod y pandemig wedi lleihau'r effeithiau ar yr amgylchedd. Fe wnaethant nodi bod y pandemig wedi tynnu sylw at addasrwydd a pharodrwydd pobl i wneud newidiadau er lles pawb.
- 5.20 Ar nodyn cysylltiedig, teimlai'r cyfranogwyr fod y pandemig wedi amlygu graddau'r llygredd a'r gwastraff a grëwyd gan fywyd cyffredin ac i ba raddau y gallai fod angen i fywyd newid mewn ymateb i newid yn yr hinsawdd. Mae'n bosibl y bydd gweithio o bell, yn ôl y cyfranogwyr, yn profi'n fuan i fod yn un o'r ffyrdd niferus y mae cymdeithasau'n dewis lleihau allyriadau carbon a brwydro yn erbyn newid hinsawdd.
- 5.21 Roedd yna gyfranogwyr hefyd a oedd yn teimlo y gallai'r pandemig ddarparu dysg i'r llywodraeth ynghylch sut i gyfathrebu â'r cyhoedd. Roedd yna ymdeimlad, yn yr un ffordd ag yr oedd y llywodraeth wedi cyfathrebu'n uniongyrchol â phobl am y newidiadau y bu'n rhaid iddynt eu gwneud i'w bywydau oherwydd y pandemig, y dylid defnyddio strategaeth debyg yn y dyfodol wrth gyfathrebu â'r cyhoedd am newid hinsawdd.

"Os oes ganddyn nhw'r ddealltwriaeth o sut gallwn ni wella a chael llai o effaith ar ein hamgylchedd, a chyfathrebu hynny mewn ffordd mor glir, y camau bach y gallwn i eu gwneud bob dydd a fyddai'n cael effaith gadarnhaol ar yr amgylchedd [...]. Nid wyf yn dweud bod atebion hawdd i'r pethau hyn, ond cyfathrebu hynny mewn ffordd glir, wyddoch chi?" Dyn, 55-74, Cymru

- 5.22 Fodd bynnag, roedd rhai'n teimlo bod y pandemig wedi rhoi rhywfaint o gyfle i drwsio pethau ond yn meddwl bod y cyfle hwn eisoes wedi'i gollu neu wedi mynegi sinigiaeth ynghylch parodrwydd y llywodraeth i wneud y newidiadau angenrheidiol.

"Mae gan y llywodraeth yr holl ysgogiadau; fe allen nhw wir gael effaith sylweddol. Mae'r rhwystredigaeth yna wedi fy ngwneud i'n fwy ymwybodol." Dyn, 35-54, Cymru

5.23 I rai cyfranogwyr, roedd y pandemig wedi dangos cyd-ddibyniaeth gwledydd a'r angen am ymdrechion cydweithredol i fynd i'r afael â materion byd-eang, boed yn bandemigau byd-eang neu'n newid yn yr hinsawdd.

[Gall y llywodraeth ddysgu o'r pandemig] ein bod i gyd yn rhyngddibynnol. Rydym yn ddibynnol ar wledydd eraill a dylem fod yn gwneud ein rhan i amddiffyn y byd. Nid yw wedi ein helpu i fod yn ynys yn y pandemig hwn. Rydym i gyd ynddo gyda'n gilydd a dylem i gyd chwarae ein rhan fel bod gennym ni gyfleoedd i bawb." *Dynes*, 75+, Cymru

6. Casgliadau

- 6.1 Comisiynwyd yr ymchwil hwn i archwilio sut mae'r pandemig yn effeithio ar agweddau, ymddygiad a phrofiadau'r cyhoedd mewn perthynas â rhai o feysydd polisi sero net allweddol Llywodraeth Cymru a meysydd polisi cysylltiedig ag ynni, gan gynnwys y defnydd o ynni yn y cartref, tloidi tanwydd a newid hinsawdd. Bwriad yr ymchwil oedd ymchwilio ymhellach i weld a ellid rhagweld y byddai unrhyw newidiadau mewn ymddygiad sero net yn parhau ar ôl y pandemig.
- 6.2 Wrth gomisiynu ymchwil i'r meysydd a nodir uchod, roedd angen deall hefyd a oedd y pandemig wedi effeithio'n wahaniaethol ar rai is-grwpiau o'r boblogaeth, megis y rhai a ddiffinnir gan ethnigrwydd, bregusrwydd, lleoliad daearyddol, lefel incwm, a dangosyddion tloidi tanwydd.

Pa newidiadau ymddygiad sero net sydd wedi bod ers dechrau'r pandemig?

- 6.3 Adroddwyd yn eang ar niferoedd a chynnydd mewn ymddygiadau sero net ledled Cymru ers dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig. Canfu'r ymchwil hwn nifer sy'n manteisio chynnydd mewn amllder ar draws y rhan fwyaf o'r ymddygiadau sero net y gofynnwyd amdanynt yn Nhon 1. Gwelwyd y newidiadau net uchaf ar gyfer gweithio gartref yn hytrach na chymudo⁶¹, prynu dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch mewn gwirionedd, garddio fel hobi ac osgoi gwastraff bwyd. Mae hyn yn tanlinellu bod y pandemig wedi cyflymu newid cadarnhaol ar draws nifer o ymddygiadau sero net, a bod y newid hwn wedi bod yn arbennig o amlwg ar gyfer rhai ymddygiadau trafndiaeth ac economi gylchol. Mae i ba raddau y bydd y newidiadau hyn yn cael eu cynnal unwaith y bydd cyfyngiadau COVID-19 wedi'u dileu'n llawn i'w gweld o hyd.
- 6.4 Wedi dweud hyn, adroddwyd dau newid ymddygiad sero net negyddol net hefyd gan unigolion yn Nhon 1; sef defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn hytrach na char, a chynllunio gwyliau heb hedfan. Mae'r ddau ymddygiad hyn yn debygol o symud

⁶¹ Nid oedd yr holl gyfranogwyr mewn gwaith, ac felly nid oedd y newid ymddygiad sero net cadarnhaol hwn yn berthnasol i bawb. Dylid nodi hefyd bod cryn ddadlau gwyddonol ynghylch a yw gweithio o gartref yn sero net positif.

ymhellach unwaith y bydd cyfyngiadau COVID-19 wedi'u dileu a bydd monitro newid ymddygiad yn arbennig o bwysig ar ôl y pandemig.

- 6.5 Ar gyfer y rhan fwyaf o ymddygiadau sero net yr ymdriniwyd â hwy yn yr ymchwil, bu newid sylweddol yng nghyfran y boblogaeth sy'n perfformio'r ymddygiad yn gyson rhwng dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ac amser gwaith maes Ton 1.⁶² Cafodd y newidiadau hyn eu cynnal yn gyffredinol yn Nhon 2, sy'n dangos bod dymuniad datganedig cyfranogwyr Ton 1 (ym mis Tachwedd/Rhagfyr 2020) i gynnal ymddygiad wedi dilyn drwodd – o leiaf hyd at amser gwaith maes Ton 2 ym mis Chwefror/Mawrth 2021.

A yw unrhyw newidiadau o'r fath yn debygol o bara?

- 6.6 Adroddodd cyfranogwyr a adroddodd newidiadau ymddygiad cadarnhaol sero net eu bod yn debygol o'u cynnal i raddau helaeth unwaith y bydd cyfyngiadau wedi'u lleddfu. Os bydd y newidiadau ymddygiadol hyn yn cael eu cynnal, efallai y bydd rhai gostyngiadau mewn allyriadau carbon unigolion o gymharu â chyn-COVID. Holwyd cyfranogwyr yn Nhon 1 am y newidiadau ymddygiad penodol yr oeddent wedi'u gwneud, a dywedasant yn gyffredinol eu bod ill dau eisiau ac yn debygol o gynnal y newidiadau ymddygiad sero net mwyaf cadarnhaol. Wedi dweud hyn, ar gyfer rhai o'r ymddygiadau sero net sy'n cael yr effaith fwyaf a newidiwyd yn Nhon 1, megis llai o ddefnydd o deithio awyr a bwyta diet yn seiliedig ar blanhigion, roedd yr awydd a'r tebygolrwydd o gynnal y ddau tuag at ben isaf y raddfa o gymharu ag ymddygiadau sero net. Er enghraifft, dywedodd 43% eu bod am barhau i gynllunio gwyliau heb hedfan, ac mae 51% eisiau parhau i fwyta diet sy'n seiliedig ar blanhigion, o'i gymharu â 97% a ddywedodd eu bod am barhau i geisio arbed ynni gartref.
- 6.7 Lle canfu ymchwil Ton 1 fwch rhwng awydd y cyfranogwr i gynnal newidiadau, a'u tebygolrwydd disgwylidig o gynnal newidiadau, roedd y tebygolrwydd fel arfer yn uwch na'r awydd. Mae hyn yn dangos y gall rhai o'r newidiadau gael eu hystyried yn anodd neu'n annymunol, er bod cyfranogwyr yn dal yn debygol o'u cynnal. Lle mae'r awydd i gynnal yn fwy na'r tebygolrwydd i'w gynnal, efallai y bydd angen cymorth

⁶² Arwyddwyd gan ** yn Ffigur 0 **Error! Reference source not found.**

ymarferol neu ariannol ychwanegol i hwyluso'r gwaith cynnal dymunol, er mai anaml y bydd hyn yn digwydd, ac mae'r bylchau'n tueddu i fod yn fach (llai na 3 phwynt canran). Roedd tri ymddygiad lle'r oedd bwch sylweddol rhwng awydd a'r tebygolrwydd o gynnal newidiadau: defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn lle car (awydd 13 pwynt canran yn uwch na'r tebygolrwydd), gwahanu gwastraff bwyd (awydd 7 pwynt canran yn uwch na'r tebygolrwydd), a gweithio o gartref (awydd 5 pwynt canran yn uwch na'r tebygolrwydd).

- 6.8 Yn Nhon 2 gofynnwyd i gyfranogwyr sut y maent yn disgwyl i'w hymddygiad personol sero net newid unwaith y bydd holl gyfyngiadau Coronafeirws wedi'u dileu. Ar gyfer y rhan fwyaf o ymddygiadau sero net, y patrwm cyffredinol oedd disgwyliad o gynnal ymddygiad cyson neu gynyddu ymddygiad anghyson: roedd disgwyl i dri chwarter neu fwy wneud hyn er mwyn osgoi gwastraff bwyd, prynu dim ond yr hyn yr ydych ei angen mewn gwirionedd ac ymddygiadau i leihau defnydd ynni cartref (ceisio arbed ynni yn y cartref, gan ddefnyddio gwres yn ofalus).
- 6.9 Roedd llai eisiau parhau i weithio gartref ar ôl i gyfyngiadau gael eu dileu. Er bod y dystiolaeth yn gymysg ar effeithiau amgylcheddol gweithio o gartref, dylid disgwyl bod unrhyw effeithiau arbed carbon yn sgil y cynnydd yn nifer y bobl sy'n gweithio gartref yn debygol o leihau ar ôl i'r cyfyngiadau ddod i ben os bydd gostyngiad mewn gweithio gartref oherwydd bod pobl yn dychwelyd i weithio wyneb yn wyneb (boed hynny trwy ddewis neu oherwydd bod cyflogwyr yn gorchymyn dychweliad o'r fath).

Beth fu effaith anawsterau ariannol sy'n gysylltiedig â'r pandemig?

- 6.10 Mae'r data'n awgrymu bod cartrefi sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd dan fwy o bwysau ariannol ar adeg gwaith maes Ton 2 nag yn ystod cyfnod gwaith maes Ton 1. Fel y gwelir yn Nhon 2, roedd pryderon ariannol yn chwarae rhan fawr mewn newidiadau i ymddygiad gwresogi, yn enwedig ymhlith aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd.⁶³ Roedd y grŵp hwn hefyd yn fwyaf tebygol

⁶³ Sylwch nad yw cyfranogwyr mewn aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd yn llai tebygol o bryderu am yr amgylchedd. Mae 34% yn dweud eu bod yn bryderus iawn / hynod bryderus am newid hinsawdd, sydd yr un fath â chyfartaledd Cymru (33%). Fodd bynnag, nid yw'r pryder hwn yn brif sbardun newidiadau i ymddygiadau gwresogi cartref i'r grŵp hwn.

o ddweud eu bod wedi gwneud newidiadau y gellid eu hystyried yn 'ddogni ynni' i'r ffordd y maent yn gwresogi eu cartref.

- 6.11 Dywedodd llawer o gyfranogwyr fod ganddynt broblemau'n ymwneud â gwresogi yn eu cartrefi, eu bod yn treulio mwy o amser gartref, a'u bod yn gwario mwy ar filiau ynni. Roedd aelwydydd incwm isel a'r rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd yn sylweddol fwy tebygol na'r cyfartaledd o ddweud eu bod wedi torri'n ôl ar wariant ers dechrau'r pandemig er mwyn rheoli eu biliau ynni yn well. Yn benodol, roedd y ddau grŵp hyn yn sylweddol fwy tebygol na'r cyfartaledd o adrodd eu bod wedi lleihau'r swm y maent yn ei wario ar fwyd fel y gallant fforddio biliau ynni. Mae'r newidiadau hyn yn awgrymu bod y pandemig wedi effeithio'n negyddol ar y rhai ar incwm isel a'r rhai sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd, sy'n debygol o gael goblygiadau i iechyd a lles y grwpiau hyn ac ar waethygu anghydraddoldebau cymdeithasol. Pwysleisir pwysigrwydd ffactorau ariannol mewn newidiadau gan y rhesymau a adroddwyd gan gyfranogwyr dros wneud newidiadau, a'r math o gefnogaeth y dywedasant y gallai fod ei hangen arnynt i gynnal newidiadau, y ddau ohonynt yn tueddu i ganolbwyntio ar bwysau ariannol.

Pa gefnogaeth sydd ei hangen ar y cyhoedd i gynnal newidiadau yn yr hir dymor?

- 6.12 Gallai gweithredu i gefnogi cysondeb newid ymddygiad sero net cadarnhaol fod yn ddefnyddiol, o ystyried yr amrywiad ar draws ymddygiadau. Er bod y cyfnod clo wedi tawelu rhai ymddygiadau sero net (e.e. defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus), mae'n ymddangos ei fod wedi annog ystod eang o rai eraill.
- 6.13 Mae tebygolrwydd cyfranogwyr Ton 1 o barhau i fod yn uwch na'r awydd i gynnal yn awgrymu y gallai rhai newidiadau fod yn gynhenid, yn hytrach na'u cymell yn gynhenid. Roedd ffactorau ariannol a llesiant yn sbardunau pwysicach ar gyfer newid cadarnhaol mewn ymddygiad sero net yn Nhon 1 na phryder am yr amgylchedd, hyd yn oed i'r rhai a oedd wedi gwneud 6+ o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol.
- 6.14 Roedd yr ymchwil ansoddol hefyd yn archwilio rhesymau cyfranogwyr dros newid ymddygiad ar lefel gyfanredol. Er bod rhai cyfranogwyr yn cysylltu eu hymddygiad â'r amgylchedd, roedd adrodd am newid ymddygiad sero net cadarnhaol yn gyffredin hyd yn oed pan nad oedd unrhyw gymhelliant amgylcheddol. Roedd llawer

o newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol yn cael eu hystyried yn addasiadau 'synnwyr cyffredin' i amgylchiadau'r pandemig. Lle crybwyllwyd manteision amgylcheddol roedd y rhain yn aml yn cael eu fframio fel 'bonws ychwanegol'. Roedd ymddygiadau teithio ac ailgylchu wedi'u cysylltu'n ddigymell amlaf â'r amgylchedd, ac mae rhywfaint o dystiolaeth nad oedd gan gyfranogwyr ansoddol ddealltwriaeth dda o ba ymddygiadau sy'n cael effaith amgylcheddol, ac effaith gymharol gwahanol ymddygiadau sero net. Mae hyn yn awgrymu rôl i addysg wrth gefnogi newid.

- 6.15 Yn absenoldeb cymhellion cynhenid cryf dros weithredu amgylcheddol, pwysigrwydd cymharol ffactorau eraill megis y cyd-destun ffisegol a chymdeithasol, ac i ba raddau y mae'r rhain yn annog newid, a gallu cyfranogwyr i wneud newidiadau (boed hyn yn hawdd i'w wneud ai peidio), yn debygol o fod yn bwysicach. Fe wnaeth COVID-19 darfu'n aruthrol ar yr amgylchedd ffisegol lle'r oedd cyfranogwyr yn gweithredu, er enghraifft, llai o draffig ar y ffyrdd, y potensial i weithio gartref, gan leihau argaeledd teithiau awyr. Gall Llywodraeth Cymru ddewis gweithredu mewn ffyrdd sy'n cefnogi cynnal newidiadau i rai o'r cyflyrau corfforol y mae pobl wedi'u profi yn ystod y pandemig, neu mewn ffyrdd sy'n ceisio dychwelyd i gyflyrau ffisegol cyn-COVID-19. Bydd y dewisiadau polisi hyn yn effeithio ar gynnal ymddygiadau sero net. Gan gymryd yr enghraifft o'r ymddygiad a oedd wedi newid fwyaf, sef gweithio gartref yn hytrach na chymudo, nid yw'n glir ar adeg ysgrifennu faint y bydd hyn yn cael ei gynnal unwaith y bydd cyfyngiadau COVID-19 wedi'u dileu'n llawn. Bydd rôl cyflogwyr yn ganolog, er enghraifft wrth annog gweithio hybrid, dychweliad llawn i'r swyddfa neu barhau i weithio gartref, a bydd polisi'r Llywodraeth tuag at gyflogwyr yn y maes hwn hefyd yn chwarae rhan.
- 6.16 Mae'n amlwg y bydd angen amrywiaeth o fesurau polisi i gynnal newid cadarnhaol mewn ymddygiad ac i ysgogi newidiadau mewn ymddygiad nad ydynt wedi newid ond a fyddai'n cael effaith sylweddol ar allyriadau pe baent yn gwneud hynny, megis ymddygiad hedfan.
- 6.17 Pan ofynnwyd yn uniongyrchol beth allai'r llywodraeth 'ei wneud i'ch helpu i barhau i wneud y pethau hyn yn amlach, naill ai yn ystod y cyfnod clo neu unwaith y bydd cyfyngiadau wedi'u dileu'n barhaol?' Roedd ymatebwyr Ton 1 yng Nghymru yn gryf

o blaid 'abwyd' yn hytrach na 'gorfodaeth', gan gynnwys darparu cymorth ariannol, cymorthdaliadau neu gymhellion, neu welliannau i seilwaith a gwasanaethau.

Beth yw'r effeithiau posibl ar bolisi tymor byr, tymor canolig a thymor hwy?

- 6.18 Mae yna hefyd nifer o oblygiadau pwysig i'r ffordd y mae Llywodraeth Cymru yn cyfathrebu â'r cyhoedd ynglŷn â gwneud neu gynnal newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol. Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau'n awgrymu y gallai fod yn effeithiol i gyfathrebiadau dynnu sylw at fanteision ychwanegol niferus newid ymddygiad sero net i'r cyhoedd a'u teuluoedd, a gallai gynnwys sbardunau emosiynol a rhesymegol. Mae canolbwyntio'n syml ar ddadleuon rhesymegol am fuddion amgylcheddol unrhyw newidiadau yn annhebygol o fod yn effeithiol:
- Gellid amlygu arbed arian a gwella lles corfforol a meddyliol fel buddion canolog newid ymddygiad. Ar gyfer cyfranogwyr Ton 1 a oedd wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol, roedd y rhain yn ysgogwyr pwysicach ar gyfer newid ymddygiad sero net cadarnhaol na chymhelliant i amddiffyn yr amgylchedd neu atal newid yn yr hinsawdd.
 - Gallai lefelau cynyddol o wybodaeth am oblygiadau gwahanol ymddygiadau helpu pobl i wneud dewisiadau gwell am ymddygiadau yn y dyfodol. Gall dealltwriaeth wael o effaith amgylcheddol newidiadau sero net cadarnhaol fod yn cyfyngu i ba raddau y mae'r amgylchedd yn cael ei ystyried neu ei ôl-resymoli fel sbardun i newid. Er enghraifft, roedd pobl a oedd yn poeni am newid yn yr hinsawdd yn fwy tebygol o adrodd am newid ymddygiad sero net negyddol yn ymwneud â hedfan yn Nhon 1. Mae hyn yn awgrymu bod gwybodaeth y cyhoedd am effeithiau carbon hedfan, neu barodrwydd y cyhoedd i gysylltu gwerthoedd a chymau gweithredu ar gyfer yr ymddygiad hwn, yn parhau i fod yn isel.
 - Mae cydbwysedd o sbardunau emosiynol a rhesymegol yn debygol o fod yn bwysig wrth achosi newid ymddygiad sero net cadarnhaol. Mae pryder personol am newid yn yr hinsawdd wedi'i gysylltu'n gryfach â newid ymddygiad sero net cadarnhaol nag ystyriaeth fwy rhesymol neu gyfrifedig o'r materion, er enghraifft disgwyl y bydd yna effeithiau negyddol newid yn yr hinsawdd yn ystod oes yr unigolyn.

- 6.19 O ran goblygiadau polisi ehangach, mae'r canfyddiadau'n amlygu nifer o anghenion cymorth ymhlith y cyhoedd yng Nghymru. Er bod newidiadau ymddygiad yn sero net yn 'gadarnhaol', nid ydynt bob amser yn ddangosyddion cadarnhaol nac yn dylanwadu ar les. Mae hyn yn cael ei ddangos gan effaith anghymesur y pandemig ar ymddygiad gwresogi a defnyddio ynni ar aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd: gan gynnwys lefelau uwch o ymddygiad dogni ynni, pryder am filiau ynni a gorbryder mawr.
- 6.20 At hynny, mae'r tebygolrwydd is o gynnal ymddygiadau sydd â pheth o effaith gadarnhaol sero net mwyaf posibl yn awgrymu y gallai fod angen mesurau cymorth er mwyn cynnal y newidiadau hyn.
- 6.21 Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod cynlluniau ar gyfer adferiad gwyrdd o COVID-19. Mae'r graddau y mae camau gweithredu'r llywodraeth yn cefnogi ymddygiadau sero net gan y cyhoedd yn debygol o effeithio ar gynnal a pharhau i ymgymryd ag ymddygiadau sero net. Ar adeg yr arolwg, nid oedd cymhellion amgylcheddol yn ddigon amlwg nac wedi'u cysylltu'n dda ag ymddygiadau sero net, ac felly roeddent yn annhebygol o ysgogi newid neu gynnal newid ymddygiad sero net heb fesurau ategol ychwanegol. Gallai'r mesurau ategol ychwanegol hyn gynyddu'r asiantaeth ganfyddedig sydd gan bobl i wneud a chynnal newidiadau ymddygiad, a chydabod cyd-destun corfforol a chymdeithasol pobl.

7. Atodiad

Atodiad A: Manylion technegol y dull arolwg Gwthio i'r we

Samplu

- 7.1 Darparwyd yr arolwg yng Nghymru ochr yn ochr ag arolwg tebyg yn cwmpasu'r Deyrnas Unedig gyfan. Adeiladodd felly ar y dull samplu a ddefnyddir ar draws y Deyrnas Unedig, gyda'r ffrâm samplu ar bob ton wedi'i strwythuro o amgylch y canlynol⁶⁴:
- Sampl 'craidd', yn cynrychioli oedolion yn y Deyrnas Unedig
 - Sampl hwb 'agored i niwed', a oedd yn cynrychioli oedolion sy'n byw yn yr 20% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yn y Deyrnas Unedig, fel y'i diffinnir gan y Mynegeion Amddifadedd Lluosog (IMD)⁶⁵. Nod yr hwb hwn oedd cynyddu nifer y cyfranogwyr o gategoriâu agored i niwed i sicrhau maint sampl digon mawr i alluogi cymariaethau rhwng sectorau o'r boblogaeth a allai fod yn agored i niwed a'r rhai nad ydynt yn agored i niwed
 - Sampl hwb yng Nghymru: i sicrhau y byddai sampl digon mawr yn cael ei gasglu i alluogi llunio casgliadau dibynadwy ac i alluogi dadansoddiad fesul Rhanbarth Llywodraeth Cymru⁶⁶
- 7.2 Tynnwyd y sampl yn yr un modd ar y ddwy don i alluogi cymariaethau cadarn dros amser.
- 7.3 Tynnwyd cyfeiriadau ar hap o Ffeil Cyfeiriadau Cod Post y Post Brenhinol (PAF), cronfa ddata o'r holl gyfeiriadau hysbys yn y Deyrnas Unedig. Defnyddiwyd haeniad i ddarparu sampl gynrychioliadol yn fras, ac i sicrhau cynrychiolaeth ddigonol o is-grwpiau o ddiddordeb penodol. Dewiswyd cyfeiriadau yn dilyn haeniad yn ôl y meini prawf a restrir isod:
- Rhanbarth daearyddol

⁶⁴ Dim ond data gan gyfranogwyr yng Nghymru a ddangosir yn yr adroddiad hwn

⁶⁵ Llywodraeth y Deyrnas Unedig (2019) [English Indices of Deprivation 2019](#); Llywodraeth yr Alban (2020) [Scottish Index of Multiple Deprivation 2020](#); Llywodraeth Cymru (2020) [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2020](#).

⁶⁶ Fel rhan o'r broses ymchwil gyffredinol, cynhwyswyd sampl hwb ychwanegol yn yr Alban, ond nid yw data o'r sampl hwb hwn wedi'i gynnwys yn yr adroddiad hwn.

- Awdurdod lleol
- Dwysedd poblogaeth (trefol / gwledig / cymysg)
- Mynegeion Amddifadedd Lluosog (IMD)⁶⁷ cwintel

7.4 Cyfrifwyd nifer y cyfeiriadau ym mhob categori gan ystyried:

- ‘pren marw’ posib (h.y. cyfran yr eiddo sy’n wag neu nad ydynt yn adeiladau preswyl): amcangyfrifir o astudiaethau gwthio-i'r-we eraill fod rhwng 8-10% o'r cyfeiriadau ar PAF⁶⁸
- cyfraddau ymateb a ragwelwyd: yn seiliedig ar ymchwil arolwg arall ar raddfa fawr, rhagwelwyd y byddai cyfraddau ymateb yn is yng Ngogledd Iwerddon o gymharu â gwledydd eraill yn y Deyrnas Unedig, a chymerwyd hyn i ystyriaeth wrth lunio'r sampl

7.5 Ar gyfer Ton 1, a dewiswyd cyfanswm o 4,843 o gyfeiriadau yng Nghymru i gymryd rhan yn yr arolwg, fel y dangosir yn 0 wedi'i rhannu fesul rhanbarth o Gymru.

Tabl 6 Nifer y cyfeiriadau a ddewiswyd i gymryd rhan yn yr arolwg

Rhanbarth Cymru	Ton 1	Ton 2
Gogledd	1195	1053
Canolbarth	1134	1001
De-ddwyrain	1311	1159
De-orllewin	1203	1062
Cyfanswm	4843	4275

⁶⁷ Llywodraeth y Deyrnas Unedig (2019) [English Indices of Deprivation 2019](#); Llywodraeth yr Alban (2020) [Scottish Index of Multiple Deprivation 2020](#); Llywodraeth Cymru (2020) [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2020](#).

⁶⁸ Er enghraifft; Ipsos (2017) [Active Lives Survey: Year 1 Technical Report](#) a'r Adran Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (2019) [Community Life Survey Technical Report 2018-19](#)

Gwaith maes

- 7.6 Derbyniodd pob aelwyd a ddewiswyd llythyr yn eu gwahodd i gwblhau'r Arolwg Bywyd Dyddiol ar-lein, a gallai hyd at ddau oedolyn ym mhob aelwyd gymryd rhan. Anfonwyd llythyrau atgoffa pellach, gyda phost 3 yn cynnwys hyd at ddau holiadur post (papur) i gyfranogwyr yr oedd yn well ganddynt eu llenwi ar bapur neu nad oeddent yn gallu cwblhau ar-lein. Yn ogystal, gwahoddwyd cyfranogwyr i ffonio neu e-bostio llinell gymorth arolwg Ipsos os oedd yn well ganddynt gwblhau'r holiadur dros y ffôn, er na dderbyniwyd unrhyw geisiadau i lenwi'r holiadur dros y ffôn. Darparwyd yr holl ohebiaeth yn Gymraeg a Saesneg. Roedd yr ohebiaeth fel a ganlyn:
- Gohebiaeth 1: Llythyr gwahoddiad cychwynnol yn gwahodd hyd at ddau unigolyn o bob aelwyd i gwblhau arolwg Bywyd Dyddiol ar-lein
 - Gohebiaeth 2: Llythyr atgoffa ar gyfer cwblhau ar-lein
 - Gohebiaeth 3: Ail nodyn atgoffa, a oedd yn cynnwys dau fersiwn o holiadur post yn Saesneg, a dau fersiwn ychwanegol yn Gymraeg
 - Gohebiaeth 4: Llythyr atgoffa terfynol
- 7.7 Anfonwyd pob gohebiaeth (ar ôl Gohebiaeth 1) dim ond pan:
- na dderbyniwyd a phroseswyd ymateb gan yr aelwyd honno, neu
 - lle cafwyd ymateb, ond roedd ail unigolyn hysbys a oedd hefyd yn gymwys i gymryd rhan ond nid oedd wedi gwneud hynny eto.
- 7.8 Er mwyn cael y wybodaeth hon, cynhwyswyd cwestiwn yn yr holiadur yn gofyn am nifer y trigolion yn y cartref mewn gwahanol grwpiau oedran. Lle roedd cyfranogwr wedi nodi nad oedd unrhyw oedolion eraill yn byw yn y cartref, byddai eu cyfeiriad yn cael ei dynnu o'r rhestr bostio ar gyfer yr ohebiaeth nesaf. Yn ogystal, cafodd yr holl gyfeiriadau yr oedd dau holiadur wedi'u dychwelyd ohonynt ers y post blaenorol eu tynnu o bostiadau pellach.
- 7.9 Ar gyfer Ton 1, roedd cyfnod y gwaith maes yn para 5 wythnos. Dechreuodd y gwaith maes ar 20 Tachwedd 2020 a daeth i ben ar 24 Rhagfyr 2020.

- 7.10 Ar gyfer Ton 2, roedd cyfnod y gwaith maes yn para 5 wythnos a hanner. Cynhaliwyd y gwaith maes rhwng 5 Chwefror a 16 Mawrth 2021.
- 7.11 Mae'n bwysig nodi, oherwydd y pandemig parhaus, bod cyfyngiadau amrywiol ar waith drwy gydol cyfnod y gwaith maes ledled Cymru ac o fewn rhanbarthau penodol, a allai fod wedi effeithio ar brofiadau a phroffil pobl ymateb i'r arolwg.
- Holiadur*
- 7.12 Dechreuodd y prosiect cyffredinol gyda gweithdy rhanddeiliaid yn cynnwys mynychwyr o Ipsos, Llywodraeth Cymru, BEIS, Llywodraeth yr Alban, BRE, CAST a sefydliadau rhanddeiliaid eraill i drafod a blaenoriaethu cynnwys a chwmpas y gwaith maes meintiol. Canolbwyntiodd dyluniad yr holiadur ar y cwestiynau ymchwil, gan gymryd trafodaethau yn ystod y gweithdy rhanddeiliaid i ystyriaeth. Yn dilyn y trafodaethau hyn, datblygwyd holiadur Ton 1.
- 7.13 Cynhaliwyd cyfres o 12 cyfweliad profi gwybyddol gydag aelodau o'r cyhoedd, gan gynnwys 2 yng Nghymru, i brofi holiadur Ton 1. Cwblhawyd y rhain yn Gymraeg neu Saesneg, yn dibynnu ar ddewis y cyfranogwr. Cafodd cyfranogwyr eu recriwtio i gwtâu gan ddefnyddio dulliau canfod rhydd gan Criteria, cyflenwr a gymeradwywyd gan Ipsos. Sicrhaodd profion gwybyddol fod yr holiadur yn mesur yr ymddygiadau targed a'r agweddau o ddiddordeb yn effeithiol, bod cwestiynau'n hawdd eu deall, yn llifo'n rhesymegol ac yn ddiuedd. Yn dilyn y cyfweliadau, gwnaed mân newidiadau i'r holiadur cyn i'r gwaith maes ddechrau.
- 7.14 Gan y gallai'r arolwg gael ei gwblhau ar-lein neu ar bapur, roedd angen gwneud rhai newidiadau bach i adlewyrchu'r dull o'i gwblhau. Ni chynhwyswyd rhai cwestiynau yn yr holiadur post oherwydd cyfyngiadau o ran lle, ac ni chynhwyswyd eraill oherwydd yr angen i gynnwys data o gwestiynau blaenorol neu i bersonoli cwestiynau. Mewn nifer fach o achosion, cafodd cwestiynau eu hail-eirio neu eu hailstrwythuro yn yr holiadur post i ddarparu data/canlyniadau tebyg, ond mewn modd a oedd yn fwy priodol ar gyfer arolwg post.
- 7.15 Roedd holiadur Ton 1 yn cynnwys cyfres o gwestiynau yn ymwneud ag ymddygiad, agwedd a demograffig.

- Roedd adran ddemograffig yr holiadur yn cynnwys set safonol o gwestiynau wedi'u halinio â'r rhai a ddefnyddiwyd gan ONS i gael gwybodaeth am newidynnau megis oedran, rhyw, ethnigrwydd, statws gweithio, ac incwm.
- Gofynnodd y cwestiynau ymddygiadol i gyfranogwyr am ymddygiadau 'y dyddiau hyn' a chyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ar 23ain Mawrth 2020. Rhoddwyd sylw hefyd i awydd, tebygolrwydd a chefnogaeth i gynnal ymddygiadau.
- Roedd cwestiynau agwedd yn archwilio safbwyntiau ar newid hinsawdd a pholisi amgylcheddol y llywodraeth, gan gynnwys cwestiynau ynghylch adferiad economaidd ôl-bandemig y Deyrnas Unedig.
- Gofynnwyd cwestiynau pellach i fesur effaith y pandemig ar gyllid personol ac i fesur gwybodaeth deiliaid tai a'r nifer sy'n manteisio ar y cynlluniau ym mhob un o'r gwledydd cartref a gynlluniwyd i annog aelwydydd i wneud eu heiddo'n fwy ynni-effeithlon (cynllun NYTH).

7.16 Roedd yr holiaduron ar gyfer Ton 2 yn ymdrin â'r rhan fwyaf o'r un cwestiynau â Thon 1, ond gyda nifer o wahaniaethau. Mae'r gwahaniaethau allweddol fel a ganlyn:

- Roedd y cwestiynau yn Nhon 1 yn holi am ymddygiad cyfranogwyr wedi'u cynnwys yn holiadur Ton 2. Fodd bynnag, yn Nhon 2 dim ond 'y dyddiau hyn' yr oedd y cwestiynau'n gofyn i gyfranogwyr am eu hymddygiad (heb unrhyw gwestiynau cymharol yn cael eu gofyn am ymddygiadau cyn y cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig).
- Nid oedd cwestiynau Ton 1 yn gofyn am ymwybyddiaeth a nifer y rhai sy'n manteisio ar gynlluniau grant y llywodraeth ar gyfer gwelliannau effeithlonrwydd ynni domestig wedi'u cynnwys yn Nhon 2.
- Cafodd un cwestiwn (E8) ei gynnwys yn arolwg Ton 2 ond nid oedd wedi'i gynnwys yn Nhon 1. Gofynnodd y cwestiwn i gyfranogwyr a oeddent yn rhagweld y byddai eu hymddygiad a fesurwyd yn gynharach yn yr arolwg yn newid ar ôl dileu cyfyngiadau cysylltiedig â'r pandemig.

- Roedd gwahaniaethau rhwng y ddwy don ynghylch pa gwestiynau o'r holiadur ar-lein a ddewiswyd i'w cynnwys yn holiadur post y don berthnasol.

7.17 Ar gyfer y ddwy don o'r gwaith maes, darparwyd holl ddogfennau'r gwaith maes i'r cyfranogwyr yn Gymraeg ac yn Saesneg.

Ymatebion

7.18 Ar ôl sganio holiaduron post, cafodd data ei lanhau a'i wirio i alluogi dadansoddiad manwl. Fe wnaeth y broses o lanhau data ddileu'r canlynol:

- Unigolion a oedd wedi ateb yr arolwg fwy nag unwaith (e.e. ymateb ar-lein a thrwy'r post – oherwydd cwmpas ehangach yr arolwg ar-lein, rhoddwyd blaenoriaeth i ymatebion ar-lein)
- Holiaduron gwag neu wedi'u llenwi'n wael, fel y nodir isod.

Tabl 7 Cael gwared ar holiaduron gwag neu holiaduron wedi'u llenwi'n wael

	Holiadur ar-lein	Holiadur yn y post
Dim manylion am yr aelwyd	Roedd llwybro yn yr holiadur ar-lein yn golygu bod yn rhaid i gyfranogwyr roi oedran o leiaf un oedolyn ar A3	Cyfranogwyr a adawodd yn wag neu a ysgrifennodd 0 ym mhob blwch yn C1
Holiaduron wedi'u cwblhau'n wael (ni chynhwyswyd cwestiynau demograffig sensitif)	Atebwyd ddim yn gwybod neu roedd yn well ganddynt beidio â dweud i o leiaf hanner y cwestiynau a ofynnwyd o A4-G20	Atebwyd ddim yn gwybod neu'n well ganddynt beidio â dweud i o leiaf 35 o'r cwestiynau o C.2-C.32

7.19 Yn Nhon 1, yn dilyn glanhau a gwirio data, cyfanswm yr ymatebion dilys a dderbyniwyd oedd 1,687, gyda 1,242 o gartrefi (26% o'r rhai a wahoddwyd i gymryd rhan yn yr arolwg) yn dychwelyd o leiaf un holiadur. Yn Nhon 2, cafwyd 1,865 o ymatebion dilys gan 1,345 o aelwydydd (31% o'r rhai a wahoddwyd i gymryd rhan yn yr arolwg). Roedd cyfraddau ymateb yn uwch yn Nhon 2 o'u cymharu â Thon 1:

mae'n debyg yn gysylltiedig â'r ffaith bod gwaith maes Ton 2 wedi digwydd tra bod y DU dan glo llawn.

7.20 Yn y ddwy don, roedd nifer cyfartalog yr holiaduron a dderbyniwyd gan bob cartref yn agos iawn at amcangyfrif cychwynnol Ipsos o 1.4 holiadur fesul cartref.

Tabl 8 Tabl ymateb

	Ton 1	Ton 2
Nifer y cyfeiriadau a gyhoeddwyd	4,843	4,275
Nifer ymatebion dilys unigol	1,687	1,865
Nifer yr aelwydydd a roddodd o leiaf un ymateb dilys	1,242	1,345
Cyfran yr aelwydydd a wahoddwyd i gymryd rhan a roddodd o leiaf un ymateb	26%	31%
Nifer cyfartalog yr holiaduron wedi'u cwblhau a dderbyniwyd fesul cartref	1.36	1.39
Cyfran yr ymatebion a dderbyniwyd ar-lein	61%	62%
Cyfran yr ymatebion a dderbyniwyd trwy'r post	39%	38%

Pwysoliad

7.21 Ar ôl cwblhau'r gwaith maes, pwysolwyd y data i ddarparu sampl gynrychioliadol o'r boblogaeth oedolion yng Nghymru. Crynhoir y broses bwysoli isod:

- Rhoddwyd pwysoliad ymlaen llaw i gyfrif am debygolrwydd detholiadau anghyson yn yr aelwyd (oherwydd byddai gan oedolyn sy'n byw ar aelwyd oedolyn sengl fwy o gyfle i gymryd rhan yn yr arolwg nag oedolyn sy'n byw ar aelwyd aml-oedolyn)
- Defnyddiwyd pwysoliadau demograffig i ddod â'r sampl o fewn y wlad honno i broffil cynrychioliadol yn ôl oedran, rhyw, rhanbarth Llywodraeth Cymru a chwintel IMD

7.22 Rhoddwyd gwahanol bwysoliadau ar gyfer cwestiynau a ofynnwyd i gyfranogwyr ar-lein yn unig, a'r rhai a ofynnwyd i'r holl gyfranogwyr (h.y. y sawl yn cwblhau'r arolwg naill ai ar-lein neu trwy'r post).

Tabl 9 Detholiad o bwysoliad a maint sampl effeithiol yng Nghymru

	Cyfanswm y pwysoliad (cwestiynau ar-lein ac all-lein)			Maint sampl effeithiol	Pwysoliad ar-lein (cwestiynau ar-lein yn unig)			Maint sampl effeithiol
	Uchafswm pwysoliad	Isafswm pwysoliad	Pwysoliad ar gyfartaledd		Uchafswm pwysoliad	Isafswm pwysoliad	Pwysoliad ar gyfartaledd	
Ton 1	7.82	0.14	1.00	64%	6.58	0.13	1.00	70%
Ton 2	14.54	0.06	1.00	57%	11.54	0.08	1.00	62%

7.23 Yn y ddwy don, roedd y pwysoliad mwyaf i lawr (pwysoliad isaf) yn gysylltiedig â phobl mewn cartrefi aml-oedolyn yng Nghymru. Oherwydd bod canolbarth Cymru wedi'i or-samplu fel rhan o ddyluniad sampl Cymru i alluogi dadansoddiad ar wahân, roedd y rhan fwyaf o'r pwysoliad mawr i lawr ymhlith cyfranogwyr yn y canolbarth. Yn Nhon 2, roedd y pwysoliad uchaf yn Ne-ddwyrain Cymru.

7.24 Yr un oedd y patrymau ar draws y ddwy don, ac roedd meintiau sampl effeithiol (fel cyfran o'r samplau a gyfwelwyd) yn debyg iawn ar y ddwy don.

7.25 Dangosir proffiliau sampl wedi'u pwysoli a heb eu pwysoli isod. Lle nad yw'r cyfrannau'n dod i gyfanswm o 100%, mae hyn oherwydd gwall talgrynnu neu hepgor atebion 'ddim yn gwybod' a 'gwell gennyf beidio â dweud' o'r targedau pwysoli. Lle na wnaeth cyfranogwr ateb cwestiwn a ddefnyddiwyd i ddeillio targedau pwysoli (e.e. dewis peidio â nodi ei ryw), rhoddwyd pwysoliad o 1 iddynt ar gyfer y dimensiwn hwnnw.

Tabl 10 Proffiliau sampl wedi'u pwysoli a heb eu pwysoli

	Heb eu pwysoli		Wedi eu pwysoli	
	n	%	n	%
Ton 1				
Cyfanswm y sampl	1687		1687	
Oedran				
16-24	48	3%	72	4%
25-44	352	21%	624	37%
45-64	548	32%	525	31%
65+	699	41%	428	25%
Rhyw				
Gwryw	751	45%	802	48%
Benyw	888	53%	837	50%
Cwintel IMD				
1 lleiaf difreintiedig	192	11%	316	19%
2	393	23%	330	20%
3	277	16%	352	21%
4	453	27%	349	21%
5 mwyaf difreintiedig	372	22%	340	20%
Rhanbarth Llywodraeth Cymru				
Gogledd	397	24%	375	22%
Canolbarth	447	26%	113	7%
De-orllewin	401	24%	380	23%
De-ddwyrain	442	26%	819	49%
Ton 2				
Cyfanswm y sampl	1865		1865	
Oedran				
16-24	68	4%	22	8%
25-44	378	21%	95	34%
45-64	636	35%	88	32%
65+	757	41%	71	26%
Rhyw				
Gwryw	813	44%	907	49%
Benyw	1030	56%	952	51%
Cwintel IMD				
1 lleiaf difreintiedig	199	11%	349	19%
2	297	16%	389	21%
3	460	25%	364	20%
4	485	26%	386	21%
5 mwyaf difreintiedig	424	23%	376	20%
Rhanbarth Llywodraeth Cymru				
Gogledd	482	26%	414	22%
Canolbarth	504	27%	125	7%
De-orllewin	425	23%	420	23%
De-ddwyrain	454	24%	906	49%

Dadansoddi ac adrodd ar yr arolygon meintiol

- 7.26 Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar y boblogaeth oedolion yng Nghymru. Gofynnwyd y rhan fwyaf o'r cwestiynau a gynhwyswyd yn yr arolygon meintiol i'r holl gyfranogwyr, er bod rhywfaint o lwybro wedi'i gynnwys i bersonoli ymatebion. Am y rhesymau a grybwyllwyd uchod, dim ond i bobl a gwblhaodd yr arolwg ar-lein y gofynnwyd rhai cwestiynau: mae hyn wedi'i nodi'n glir mewn siartiau a thablau. Mae'r adroddiad yn manylu ar ganfyddiadau a phatrymau allweddol a nodwyd yn y data, gan ganolbwyntio ar y canfyddiadau sydd fwyaf perthnasol i amcanion ymchwil y prosiect.
- 7.27 Trefnwyd data yn dablau data a'u dadansoddi yn ôl is-gategoriâu allweddol i alluogi dadansoddiad o wahaniaethau ar draws is-grwpiau o ddiddordeb. Trwy gydol yr adroddiad, rhoddir sylwadau ar unrhyw amrywiadau mewn agweddau neu ymddygiadau rhwng is-grwpiau os yw'r amrywiad yn ystadegol arwyddocaol; neu os yw'r gwahaniaeth yn hynod berthnasol i'r cwestiynau ymchwil, yn sylweddol a/neu'n ymddangos yn gyson ar draws cwestiynau. Nodwyd yr is-grwpiau allweddol canlynol o aelwydydd a rhoddir sylwadau arnynt lle bo hynny'n berthnasol:
- Rhanbarth preswyllo
 - Rhyw a grŵp oedran
 - Pobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig
 - Aelwydydd sy'n cynnwys unigolion sy'n fwy tebygol o fod yn agored i broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â chartref oer⁶⁹ (e.g. plant, pobl 65+ oed, pobl ag anabled neu salwch cyfyngol hir dymor)
 - Incwm aelwyd, gan gynnwys y rheini ar incwm isel (at ddibenion yr adroddiad hwn, mae hyn yn golygu llai na £16,000 y flwyddyn) neu ar incwm isel ei gyfartaledd ar ôl costau tai (yn seiliedig ar incwm aelwyd canolrif cenedlaethol ar gyfer y strwythur aelwyd perthnasol)

⁶⁹ Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) (2015) [Excess winter deaths and illness and the health risks associated with cold homes](#)

- Aelwydydd a oedd wedi gweld newidiadau i gyllid eu haelwyd neu batrymau gwaith yn sgil y pandemig (e.e. colli swydd, yn gorfod cymryd toriad cyflog, ar ffyrlo)

7.28 Amrywiolyn dadansoddi allweddol arall yn Nhon 1 adroddir rhwng newidiadau ymddygiadol a adroddir gan unigolion sy'n debygol o gael effaith gadarnhaol ar symudiad y Deyrnas Unedig tuag at sero net (e.e. lleihau gwastraff bwyd, monitro'r defnydd o ynni) a newidiadau ymddygiad a adroddir sy'n debygol o gael effaith negyddol (e.e. defnydd cynyddol o ceir preifat, cymryd gwyliau sydd angen hediadau). Er hwylustod, rydym yn cyfeirio at y cyntaf fel 'newidiadau ymddygiad sero net cadarnhaol' a'r olaf fel 'newidiadau ymddygiad sero net negyddol'. Fel y nodwyd uchod, ni chafodd newidiadau ymddygiad hunangofnodedig eu mesur yn Nhon 2 oherwydd y symud o olrhain newidiadau ymddygiad ar lefel unigol i ddefnyddio tracio trawstoriadol ailadroddus ar lefel y boblogaeth.

7.29 Mewn achosion lle rydym yn adrodd ar gwestiynau neu newidynnau gyda maint / sylfaen sampl bach, mae nodiadau rhybudd wedi'u cynnwys i'n hatgoffa bod y canfyddiadau hyn yn llai dibynadwy.

7.30 Mewn manau lle nad yw'r canrannau'n dod i 100, mae hyn oherwydd talgrynnu cyfrifiadurol, neu oherwydd bod rhai categorïau (e.e. ddim yn gwybod, mae'n well ganddyn nhw beidio â dweud, dim ateb) wedi'u heithrio o siartiau neu dablau am resymau lle neu eglurder. Drwy gydol yr adroddiad dangosir y cyfansymiau cyfunol ar gyfer atebion tebyg, er enghraifft, mae'r deiliaid tai rydym yn adrodd eu bod yn "cytuno â" datganiad yn cynrychioli'r cyfuniad o'r rhai a atebodd "cytuno'n bendant" neu "tueddol o gytuno". Efallai na fydd cyfuniadau'n cyfateb i'w cydrannau, eto oherwydd talgrynnu.

Deall aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd

7.31 Roedd gan yr ymchwil ffocws penodol ar ddeall effeithiau'r pandemig ar aelwydydd tlawd o ran tanwydd. Dosbarthwyd cyfranogwyr fel rhai sy'n byw mewn aelwydydd

'sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd' yn ôl diffiniad Effeithlonrwydd Ynni Isel Incwm Isel (LILEE) o dlodi tanwydd⁷⁰.

7.32 Rydym yn cyfeirio at y categori fel 'aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd' oherwydd defnyddiwyd dull cyfrifo tlodi tanwydd dirprwyol i gategoreiddio cartrefi. Ni ellid cwblhau asesiad tlodi tanwydd llawn fel rhan o'r astudiaeth hon gan fod angen cryn dipyn o wybodaeth am yr aelwyd (e.e. incwm manwl, costau tai) a'r annedd (e.e. maint, strwythur, inswleiddio) er mwyn cyflawni'r cyfrifiad tlodi tanwydd llawn a ddefnyddir i gyfrifo ystadegau tlodi tanwydd Llywodraeth y Deyrnas Unedig. Felly dylid trin y dangosydd 'tebygol o fod yn dlawd o ran tanwydd' fel dangosol a'i ddefnyddio ar gyfer dosbarthu a dadansoddi, yn hytrach na darparu arwyddion cadarn o gyffredinrwydd neu broffil.

7.33 At ddibenion yr astudiaeth hon, i'w dosbarthu fel un sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd, byddai'r aelwyd yn:

- sôn am incwm isel ei gymhareb ar ôl costau tai yn yr arolwg (CH6 yn yr holiadur ar-lein a C36 yn yr holiadur papur); ac
- yn byw mewn eiddo sydd wedi'i ddsbarthu fel un sydd â Thystysgrif Perfformiad Ynni aelwyd (EPC) yng nghategoriâu D-G. Cafodd data EPC ei baru â sampl yr arolwg o'r Gofrestr EPC,⁷¹ gyda'r broses baru wedi'i chwblhau gan yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni (EST).⁷² Lle nad oedd EPC wedi'i chyflwyno ar gyfer eiddo, darparodd EST EPC wedi'i 'fodelu', a gymerwyd o gronfa ddata 'Home Analytics' yr EST⁷³.

Incwm cymharol ar ôl costau tai

7.34 Gofynnwyd i bob aelwyd a oedd incwm eu haelwyd ar ôl costau tai yn uwch neu'n is na throthwy a oedd yn seiliedig ar nifer y plant (13 oed neu'n iau) ac oedolion (14+ oed) ar yr aelwyd. Cyfrifwyd y throthwy fel a ganlyn:

⁷⁰ Yr Adran Busnes, Ynni a Strategaeth Ddiwydiannol (2021) [Sustainable warmth: protecting vulnerable households in England](#)

⁷¹ Gellir dod o hyd i dystysgrifau ynni eiddo ar dudalen Llywodraeth y Deyrnas Unedig [Find an energy certificate](#)

⁷² [Yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni](#)

⁷³ [Dadansoddiad Cartref yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni](#)

trothwy incwm = 13,927 x (0.58 + (0.42 x (nifer yr oedolion ar aelwyd-1)) + (0.2 x nifer y plant ar yr aelwyd))

7.35 Roedd y cyfrifiad yn seiliedig ar incwm aelwydydd 2018, ond teimlwyd bod hyn yn dderbyniol oherwydd byddai unrhyw godiadau incwm chwyddiant yn debygol o gael ei wrthbwysu gan effaith pandemig COVID.

7.36 Ar gyfer cyfranogwyr a gwblhaodd yr arolwg ar-lein, cwblhawyd cyfrifiad fel rhan o'r sgrïpt gyfweled a oedd yn asesu strwythur yr aelwyd ac yn bwydo'r trothwy incwm priodol i'r cwestiwn a atebwyd. Felly roedd y cwestiwn fel a ganlyn:

H8 [Os yw'r aelwyd yn berchen ar yr eiddo gyda morgais/Unwaith y bydd eich aelwyd wedi talu'ch morgais] [Os yw'r aelwyd yn rhentu rhan/yn berchen ar ran o'r eiddo (cydberchnogaeth)/Unwaith y bydd eich aelwyd wedi talu'ch morgais a'r rhent ar eich eiddo] [Os yw'r aelwyd yn rhentu'r eiddo (rhent preifat neu gymdeithasol)/Unwaith y bydd eich aelwyd wedi talu'ch rhent] [Pawb arall/Unwaith y bydd eich aelwyd wedi talu unrhyw gostau tai], a fydddech chi'n dweud bod yr arian sy'n weddill gennych bob mis yn fwy na <trothwy >, neu'n llai na hyn?

1. Mae gennym fwy na <trothwy> yn weddill bob mis ar ôl i ni dalu ein <morgais/rhent>

2. Mae gennym lai na <trothwy> yn weddill bob mis ar ôl i ni dalu ein <morgais/rhent>

98. Ddim yn gwybod

99. Mae'n well gen i beidio â dweud

7.37 Oherwydd yr angen i gynnwys gwybodaeth am nifer y bobl yn yr aelwyd yn y cyfrifiad uchod, nid oedd yn bosibl cynnwys y cwestiwn fel y dangosir uchod yn yr holiadur post. Yn lle hynny, dangosodd y cwestiwn ddau fand cyffredin a oedd yn cyfateb i'r strwythurau aelwyd mwyaf cyffredin (un oedolyn dim plant, dau oedolyn un plentyn: wedi'u talgrynnu i nifer rhesymol i'w cynnwys yn yr holiadur), a gofynnwyd i'r cyfranogwyr nodi a oedd eu hincwm misol ar ôl costau tai yn uwch neu'n is na'r trothwyon hyn.

Q38. Ar ôl i'ch aelwyd dalu'ch costau morgais, rhent neu dai, faint o arian sydd gan eich aelwyd ar ôl bob mis? **RHOWCH X MEWN UN BLWCH**

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hyd at £500 yn weddill ar ôl i ni dalu costau tai | <input type="checkbox"/> Ddim yn gwybod |
| <input type="checkbox"/> £501-£1,399 yn weddill ar ôl i ni dalu costau tai | <input type="checkbox"/> Mae'n well gen i beidio â dweud |
| <input type="checkbox"/> £1,400 neu fwy yn weddill ar ôl i ni dalu costau tai | |

7.38 Ar gyfer cyfranogwyr yr arolwg post, aseswyd incwm isel ar ôl costau tai fel a ganlyn:

- Isel = (C38=1 neu C38=2 a (nid yw'r aelwyd yn cynnwys 1 oedolyn a 0-3 o blant, neu 2 oedolyn a 0-1 o blant))
- Ddim yn isel = C38=3 neu (C38=2 ac mae'r aelwyd yn cynnwys 1 oedolyn a 0-3 o blant, neu 2 oedolyn a 0-1 o blant)
- Methu ag asesu = C38 = 4 neu 5 neu'n wag, neu'n methu ag asesu nifer yr oedolion a phlant ar yr aelwyd

Sgôr EPC

7.39 Atodwyd EPCs i samplau'r arolwg gan yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni (EST). Oherwydd nad oes gan oddeutu 50% o eiddo domestig yn y Deyrnas Unedig EPC wedi'i restru ar gronfa ddata EPC, ac oherwydd bod sgiwiau sylweddol yn y mathau o eiddo sydd/nad oes ganddynt EPC rhestredig, atododd EST esiampl o EPC gyfer pob cyfeiriad, wedi'i gymryd o'u cronfa ddata Home Analytics⁷⁴. Ychydig iawn o gyfeiriadau yng Nghymru a wnaeth peidio â chael Tystysgrif Perfformiad Ynni wedi'i darparu: dim ond 2% yn Nhon 1 ac 1% yn Nhon 2. Dylid nodi y bydd rhai cartrefi wedi'u gwella ers yr EPC diweddaraf, ac mae'n hysbys bod y Gofrestr EPC yn rhagfarnllyd cartrefi effeithlonrwydd sy'n fwy tebygol o fod wedi'u gwerthu neu eu rhentu ers 2008.

Ystent data coll

7.40 Nid oedd data llawn ar gael ar gyfer yr holl fesurau a gynhwyswyd yng nghyfrifiad LILEE, sy'n golygu nad oeddem yn gallu asesu a oedd pob aelwyd yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd. Felly dosbarthwyd aelwydydd mewn tri grŵp:

⁷⁴ [Dadansoddiad Cartref yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni](#)

- Yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd (yn adrodd incwm cyfartalog isel ar ôl costau tai AC EPC yng nghategoriâu D-G)
- Ddim yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd (naill ai'n adrodd incwm ar ôl costau tai a oedd yn uwch na'r trothwy 'isel' NEU EPC yng nghategoriâu A-C)
- Methu ag asesu (data anghyflawn neu goll ar gyfer y naill neu'r llall o'r uchod)

7.41 Ceir crynodeb o ystent y data coll isod:

Tabl 11 Maint y data coll ar gyfer cyfrifo tlodi tanwydd ymhlith y rhai a gymerodd ran yn yr arolwg

	Ton 1		Ton 2	
	Heb eu pwysoli	Wedi eu pwysoli	Heb eu pwysoli	Wedi eu pwysoli
Incwm cymharol ar ôl costau tai	35%	32%	33%	28%
EPC	2%	2%	1%	1%
Y naill neu'r llall ar goll - methu ag asesu a yw aelwyd yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd	36%	33%	34%	29%

7.42 Roedd data ar goll ar incwm cyfatebol ar ôl costau tai ar gyfer tua thraean o gartrefi Cymru ar y ddwy don. Wrth ddarllen canfyddiadau'n seiliedig ar aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd, dylid cadw ystent a natur y data coll hwn mewn cof.

7.43 Dangosir isod y cyfrannau pwysol o gyfranogwyr yng Nghymru yr aseswyd eu bod yn debygol/annhebygol o fod yn dlawd o ran tanwydd.

Tabl 12 Amcangyfrifon o gyfran yr aelwydydd sy'n debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd (pwysoledig)

	Yn debygol o fod yn dlawd o ran tanwydd	Yn annhebygol o fod yn dlawd o ran tanwydd	Methu ag asesu
Ton 1	22%	44%	33%
Ton 2	24%	47%	29%

Darparu amcangyfrifon o ymddygiadau sero net unwaith y bydd cyfyngiadau COVID-19 wedi'u dileu

- 7.44 Yn Nhon 2, gofynnwyd i bob cyfranogwr am eu hymddygiad sero net ar adeg cwblhau'r arolwg (cwestiynau E2-E6). Ar gyfer rhai mathau o ymddygiad a ddewiswyd, gofynnwyd wedyn i bawb a roddodd ymateb a oedd yn galluogi'r ymddygiadau hynny i fesur sut y maent yn disgwyl i'w hymddygiad newid unwaith y bydd holl gyfyngiadau'r Coronafeirws wedi'u dileu. Mae hyn yn golygu bod unrhyw gyfranogwr a atebodd 'ddim yn berthnasol', 'ddim yn gwybod' neu 'gwell gennyf beidio â dweud' wedi'u heithrio o'r cwestiwn dilynol (E8).
- 7.45 Dilynwyd deg ymddygiad yng nghwestiwn E8, fel y rhestrir isod, ond er mwyn osgoi baich cyfranogwr gormodol ar y rhai a roddodd atebion dilys (mesuradwy) yn E2-6, gofynnwyd i bob ymatebydd am o leiaf bum ymddygiad. Dewiswyd yr ymddygiadau i'w dilyn gan ddefnyddio'r dull lleiaf llenwi, er mwyn sicrhau meintiau sampl digonol yn E8 ar gyfer ymddygiadau mynychder is.
- 7.46 Roedd yr ymddygiadau fel a ganlyn:
- Osgoi taflu bwyd i ffwrdd
 - Ceisio arbed ynni gartref
 - Defnyddio gwresogi'n ofalus
 - Prynu'r hyn rydych ei angen yn unig
 - Cludiant llesol ar gyfer negeseuon/teithiau

- Gweithio o gartref yn lle cymudo
- Cynllunio gwyliau heb hedfan
- Bwyta diet o blanhigion yn bennaf
- Defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn lle car
- Prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail law

7.47 Oherwydd ni holwyd pawb am eu disgwyladau ymddygiadau unwaith y byddai cyfyngiadau wedi'u dileu, roedd angen cymryd y camau a nodir isod i gyfrifo ymddygiadau tebygol ar ôl y cyfyngiadau. Rhoddir un ymddygiad, sef prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail law, isod fel enghraifft, ond defnyddiwyd yr un drefn ar gyfer pob ymddygiad.

Tabl 13 Bwriadau i gynnal ymddygiadau ar ôl cyfyngiadau COVID-19 yn cael eu dileu ymhlith grwpiau ymddygiad

				Canrannau rhes: bwriadau ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu dileu ymhlith pob grŵp ymddygiad		
		Sylfaen	% yr holl oedolion yng Nghymru sy'n adrodd ymddygiad	Gwneud mwy	Tua'r un peth	Gwneud llai
Prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail law	Yn gyson	(172)	13%	38%	57%	2%
	Yn anghyson	(616)	49%	16%	67%	7%
	Byth	(444)	37%	6%	51%	10%

SYLWER: Yn gyson = adrodd am ymddygiad 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser' ar adeg cwblhau'r arolwg. Yn anghyson = adrodd am ymddygiad 'hanner yr amser' neu 'weithiau'. Ni ddangosir 'Ddim yn gwybod' a 'Gwell gennyf beidio â dweud

7.48 Crëwyd tri grŵp i edrych ar ymddygiadau tebygol ar ôl y cyfyngiadau. Lluniwyd y rhain fel a ganlyn (gan gyfeirio at y ffigurau ar gyfer 'prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail-law' fel y dangosir uchod). Defnyddiwyd ffigurau crai ar gyfer pob cyfrifiad, ond dangosir canrannau isod er eglurder.

Tabl 14 Cyfrifo ymddygiadau tebygol ar ôl cyfyngiadau: prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail-law

Grŵp	Adeiladu	Cyfrifiad	Cyfanswm
Rhoi gwybod am yr ymddygiad yn gyson ac eisiau parhau neu wneud mwy, neu nad yw'n ymddwyn yn gyson (naill ai'n anghyson neu byth) ac eisiau gwneud yr ymddygiad yn fwy	Adrodd ymddygiad yn gyson ac eisiau parhau neu wneud mwy	$13\% * (38\% + 57\%) = 12\%$	$12\% + 8\% + 2\% = 22\%$
	Adrodd ymddygiad yn anghyson ac eisiau gwneud mwy	$49\% * 16\% = 8\%$	
	Adrodd byth yn gwneud ymddygiad ac eisiau gwneud mwy	$37\% * 6\% = 2\%$	
Adrodd ymddygiad yn anghyson ac eisiau cynnal yr ymddygiad hwnnw		$49\% * 67\% = 33\%$	33%
Dweud nad ydynt byth yn gwneud yr ymddygiad ac eisiau cynnal neu wneud llai, neu hynny eu bod yn gwneud yr ymddygiad yn gyson neu'n anghyson ac eisiau ei wneud yn llai	Adrodd byth yn gwneud ymddygiad ac eisiau cynnal neu wneud llai	$37\% * (51\% + 10\%) = 23\%$	$23\% + 3\% + 0.2\% = 26\%$ (yn dilyn talgrynnu)
	Adrodd ymddygiad yn anghyson ac eisiau gwneud llai	$49\% * 7\% = 3\%$	
	Adrodd ymddygiad yn gyson ac eisiau gwneud llai	$13\% * 2\% = 0.2\%$	
Methu ag asesu	Heb roi ateb mesuradwy ar E2-E6, neu ateb ddim yn gwybod neu well ganddynt beidio â dweud yn E8, neu heb ddilyn i fyny yn E8		19%

7.49 Amrywiodd y gyfran lle nad oedd yn bosibl asesu ymddygiadau tebygol ar ôl cyfyngiadau yn dibynnu ar y cyfrannau a roddodd atebion mesuradwy yn E2-E6, y cyfrannau a atebodd ddim yn gwybod/mae'n well ganddynt beidio â dweud yn E8, a'r cyfrannau a ddilynwyd yn E8. Dangosir isod y gyfran na ellid gwneud asesiad ar ei chyfer ar gyfer pob ymddygiad.

- Osgoi taflu bwyd i ffwrdd: 3%
- Ceisio arbed ynni gartref: 3%
- Defnyddio gwresogi'n ofalus: 5%
- Prynu'r hyn rydych ei angen yn unig: 3%
- Cludiant llesol ar gyfer negeseuon/teithiau: 9%
- Gweithio o gartref yn lle cymudo: 30%
- Cynllunio gwyliau heb hedfan: 18%
- Bwyta diet o blanhigion yn bennaf: 13%
- Defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn hytrach na char: 19%
- Prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch yn ail law: 19%

Dogfennau gwaith maes

7.50 Darperir dogfennau gwaith maes mewn dogfen ar wahân. Sylwch fod fersiynau Saesneg o'r holl ddogfennau gwaith maes ar gael hefyd ond nid ydynt wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn.

Atodiad B: Adolygiadau Tystiolaeth Gyflym

7.51 Cynhaliwyd dau adolygiad cyflym o dystiolaeth fel rhan o'r prosiect hwn i lywio dwy don yr ymchwil meintiol. Cynhaliwyd y cyntaf ym mis Medi/Hydref 2020, cyn gwaith maes Ton 1, a chynhaliwyd yr ail ym mis Chwefror 2021, cyn gwaith maes Ton 2. Bwriad yr adolygiadau oedd archwilio ymchwil ddiweddar ym meysydd ymddygiad ac agweddau sy'n ymwneud â'r hinsawdd, gan ganolbwyntio'n benodol ar sut roedd y rhain wedi newid ers dechrau'r pandemig COVID-19.

Adolygiad cyntaf

7.52 Cynhaliwyd yr adolygiad cyntaf drwy adolygu astudiaethau diweddar a chrynhoi eu canfyddiadau perthnasol mewn dogfen grynoded. Casglwyd y wybodaeth o adnoddau a ddaeth i sylw tîm ymchwil Ipsos gan BEIS, CAST a BRE. Roedd y ddogfen gryno yn cynnwys canfyddiadau ynghylch y meysydd canlynol:

7.53 Newidiadau mewn ymddygiad:

- Trafnidiaeth a chymudo
- Defnydd Dŵr
- Gwaith
- Defnydd Deunydd / Gwastraff / Ailgylchu
- Siopa ac Ymddygiadau Bwyd
- Defnydd Ynni yn y Cartref

7.54 Newidiadau mewn agweddau:

- Newid yn yr hinsawdd a Sero Net
- Canfyddiadau risg a Phryder
- Trafnidiaeth a Hedfan
- Agweddau / Cefnogaeth i bolisiâu

Ail adolygiad

- 7.55 Roedd yr ail adolygiad cyflym o'r dystiolaeth yn ymdrin â meysydd tebyg i'r cyntaf ond gyda rhai gwahaniaethau mewn methodoleg a phynciau o ddiddordeb. O ran methodoleg, fel ar gyfer yr adolygiad cyntaf, casglodd yr ail adolygiad ganfyddiadau adnoddau a ddygwyd i sylw tîm ymchwil Ipsos gan BEIS, CAST a BRE ers cwblhau'r adolygiad cyntaf. Yn ogystal â'r adnoddau hyn, defnyddiwyd dull chwilio systematig i nodi astudiaethau ymchwil cyhoeddus perthnasol pellach. Ar gyfer hyn, cynhyrchwyd rhestr o dermau allweddol yn ymwneud â phynciau o ddiddordeb ac yna chwiliwyd am bob term ar-lein. Sicrhodd y fethodoleg hon fod y chwilio am astudiaethau ymchwil mor gynhwysfawr a chyson â phosibl.
- 7.56 O ran pynciau o ddiddordeb, roedd yr ail adolygiad hefyd yn ymwneud â newidiadau ymddygiad ac agwedd ac ymchwiliwyd i newidiadau rhwng cyfnodau cynharach a hwyrach y pandemig yn ogystal â newidiadau cyffredinol rhwng cyn ac ar ôl i'r pandemig ddechrau.
- 7.57 Roedd y ddogfen gryno yn cynnwys canfyddiadau'n ymdrin â'r meysydd allweddol a ganlyn:
- 7.58 Newidiadau mewn ymddygiad:
- Trafnidiaeth a chymudo
 - Teithio car
 - Teithio llesol ac ymarfer corff
 - Trafnidiaeth gyhoeddus
 - Teithio gwyliau
 - Iechyd a thrafnidiaeth
 - Siopa ac ymddygiadau bwyd
 - Defnydd ynni a dŵr yn y cartref
 - Defnydd Deunydd / Gwastraff / Ailgylchu
- 7.59 Newidiadau mewn agweddau:
- Canfyddiadau risg a phryder
 - Trafnidiaeth a hedfan
 - Cefnogaeth i bolisiâu

Atodiad C: Manylion technegol yr ymchwil ansoddol

- 7.60 Roedd yr ymchwil ansoddol yn cynnwys cyfweiliadau a gynhaliwyd gyda sampl o gyfranogwyr arolwg Ton 1 a roddodd ganiatâd i ailgysylltu ar ôl cwblhau'r arolwg, yr oedd 14 ohonynt yng Nghymru. Nod y cyfweiliadau oedd archwilio atebion y cyfranogwyr i'r arolwg yn fwy manwl a rhoi trosolwg o'r rhesymau dros y newidiadau ymddygiad ac agwedd a adroddwyd yn yr arolwg, gan roi'r data a gafwyd mewn cyd-destun. Cynigiwyd taliad cymhellant o £40 i gyfranogwyr am gymryd rhan yn y cyfweiliadau.
- 7.61 Yn dilyn y cyfweiliadau hyn, dewiswyd sampl llai o 8 cyfranogwr ar draws y Deyrnas Unedig, gyda 3 ohonynt yng Nghymru, i gymryd rhan mewn cyfnod o bythefnos o ymchwil pellach yn seiliedig ar ap (ar Ipsos AppLife) i ddogfennu rhai o'r newidiadau yr oeddent wedi'u gwneud i'w hymddygiad cysylltiedig â sero net ers dechrau'r pandemig yn fanwl.

Samplu

- 7.62 Mae samplu ansoddol yn gofyn am amrywiaeth ac ystod ddigonol o ymatebion h.y. detholiad ar sail nodweddion a ragdybiwyd i fod yn berthnasol i'r cwestiynau ymchwil. Pennwyd cwtâu i alluogi dadansoddiad yn ôl ystod o ddangosyddion daearyddol a demograffig, gan gynnwys y canlynol:
- Cynhwyswch y rhai a oedd wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net positif a'r rhai a oedd wedi gwneud newidiadau ymddygiad sero net negyddol ers dechrau'r cyfnod clo cyntaf ledled y Deyrnas Unedig ym mis Mawrth 2020 fel yr adroddwyd yn yr arolwg.
 - Cynhwyswch gyfranogwyr a oedd wedi dod yn fwy pryderus a chyfranogwyr a oedd wedi dod yn llai pryderus am newid yn yr hinsawdd ers dechrau'r pandemig
 - Cynhwyswch nifer fach o gyfranogwyr a adroddodd yn yr arolwg eu bod wedi bod yn 'dogni' eu defnydd o ynni i arbed arian (defnyddir fel procsi bras ar gyfer y rhai sy'n profi anawsterau sy'n gysylltiedig â thlodi tanwydd)
 - Cynhwyswch nifer o gyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi talu am eu hynni trwy fesurydd rhagdal (hefyd yn cael ei ddefnyddio fel procsi bras ar gyfer y rhai sy'n fwy tebygol o gael anawsterau sy'n gysylltiedig â thlodi tanwydd)

Tabl 15 Recriwtio ansoddol meini prawf a chwotâu yng Nghymru

Cyfanswm nifer y cyfweiliadau: 14		Cwota a gyflawnwyd
Cwotâu cymdeithasol, ymddygiadol ac agweddol		
Nodweddion cyffredinol	Gweithio o gartref	9
	Mesurydd deallus yn y cartref	8
	Defnyddio mwy o ynni na'r un adeg y llynedd	10
Ymddygiadau sero net	Wedi gwneud 3+ newid cadarnhaol	9
	Wedi gwneud 1+ newid negyddol	10
Cynladwyedd newidiadau	Eisiau ac yn debygol o gynnal o leiaf un ymddygiad	8
	Eisiau ac yn annhebygol o gynnal o leiaf un ymddygiad	3
	Ddim eisiau cynnal o leiaf un ymddygiad	3
Newid mewn pryder am newid hinsawdd	Mwy pryderus am newid hinsawdd	3
	Llai pryderus am newid hinsawdd	3
Cwotâu bregusrwydd		
Cwota bregusrwydd	1 neu fwy o'r canlynol: swydd coll, rhoi ar ffyrlo, ei chael hi'n fwy anodd ymdopi'n ariannol, anabled, incwm y cartref yn llai na £16,000 y flwyddyn, byw mewn eiddo ar rent)	8
Nodweddion tlodi tanwydd	Cwsmer mesurydd rhagdalau	2
	Dogni'r defnydd o ynni	7
	Materion yn ymwneud â gwresogi mewn eiddo	10
Statws gweithio	Ar ffyrlo neu wedi colli swydd yn ystod y pandemig	4
	Effaith negyddol ar gyflogaeth, incwm neu batrymau gwaith o ganlyniad i COVID-19	4

Anabledd ac iechyd	Anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor (yr hunan neu rywun arall yn y cartref)	6
Cyfnod dal swydd	Rhentwr	5
Incwm	Incwm isel (llai na £16,000 y flwyddyn)	6
	Dim incwm isel (£16,000 neu fwy y flwyddyn)	6
Plant / henoed ar yr aelwyd	Plant o dan 13 oed neu oedolion dros 65 oed ar yr aelwyd	3
Cwotâu demograffig		
Lleoliad daearyddol	Lledaeniad da ar draws rhanbarthau a threfol/gwledig	
Cymraeg / Welsh	Saesneg	10
	Cymraeg (cyfranogwyr yn cyflawni'r cyfweiliad yn yr iaith o'i ddewis)	4
Oedran	18-34 (cymysgedd o oedrannau)	3
	35-54 (cymysgedd o oedrannau)	6
	55-74 (cymysgedd o oedrannau)	3
	75+ (cymysgedd o oedrannau)	2
Rhyw	Gwryw	8
	Benyw	6
Ethnigrwydd	Gwyn	11
	Lleiafrifoedd ethnig	3
Modd arolwg	Ar-lein	12
	Post	2

7.63 Mae'n bwysig nodi na fwriedir i ymchwil ansoddol ddarparu casgliadau mesuradwy o sampl ystadegol gynrychioliadol. Ymhellach, oherwydd maint y sampl a natur bwrpasol y llun, ni ellir ystyried canfyddiadau ansoddol yn gynrychioliadol o farn y boblogaeth gyfan. Yn hytrach, cynlluniwyd yr ymchwil hwn i archwilio ehangder y safbwyntiau a'r profiadau, er mwyn datblygu dealltwriaeth ddyfnach o agweddau ac

ymddygiadau amgylcheddol, a sut y gallai'r rhain fod wedi newid ers dechrau'r pandemig COVID-19.

- 7.64 Cyflawnwyd y gwaith recriwtio gan recriwtiwr mewnol arbenigol Ipsos, Paton Williamson. Datblygwyd holiadur sgrinio i recriwtio cyfranogwyr a oedd yn ffitio'r cwota a grybwyllwyd uchod. Helpodd y sgriniwr hwn i gasglu gwybodaeth bwysig yn ymwneud â meini prawf yr arolwg. Yn ogystal, roedd y sgriniwr hwn yn hanfodol i sicrhau bod caniatâd gwybodus yn cael ei dderbyn gan gyfranogwyr. Roedd y ddogfen yn amlinellu pwrpas y gwaith ac yn manylu ar sut y byddai data personol y cyfranogwyr yn cael ei drin. Cafwyd diddordeb a chaniatâd i gymryd rhan yn yr ymchwil AppLife ychwanegol hefyd yn ystod y cam recriwtio.
- 7.65 Ar ddiwedd y cyfweiliadau, gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddai ganddynt ddiddordeb mewn cymryd rhan yn ymchwil pellach Ipsos AppLife. Dewiswyd y cyfranogwyr a ddewiswyd ar gyfer yr ymchwil pellach hwn ymhlith y rhai a fynegodd ddiddordeb mewn cymryd rhan. Ar gyfer ymchwil AppLife, defnyddiwyd y meini prawf canlynol i ddewis cyfranogwyr ymhlith y rhai a oedd wedi mynegi diddordeb mewn cymryd rhan:
- 7.66 Maen Prawf A – angen bodloni pob un:
- Yn dechnegol alluog i ddefnyddio AppLife; ac
 - Ymgysylltiol a digon 'siaradus' i fod yn debygol o roi cynnwys da i ni; ac
 - Wedi rhoi caniatâd.
- 7.67 Maen Prawf B – angen bodloni o leiaf un:
- Yn profi tlodi tanwydd neu'n cael anhawster talu biliau, ac mae hyn yn effeithio ar ymddygiad neu brofiad o ddydd i ddydd; a/neu
 - Wedi newid sawl ymddygiad yn dilyn y pandemig COVID-19 ac yn dal i wneud pethau'n wahanol. Gallai'r newidiadau hyn fod yn gadarnhaol neu'n negyddol; a/neu
 - Wedi profi newid agwedd cryf, o blaid yr amgylchedd tuag at newid yn yr hinsawdd a/neu faterion amgylcheddol eraill yn ystod pandemig COVID-19.

7.68 Dewiswyd y cyfranogwyr hefyd i gynnwys cymysgedd gweddol gyfartal o'r un nodweddion demograffig ag a samplwyd ar gyfer y llinynnau ymchwil cynharach, er o ystyried y nifer isel o gyfranogwyr, ni ddefnyddiwyd unrhyw gwotâu.

Gwaith maes

7.69 Ar gyfer y cyfweiliadau manwl, cynhaliwyd cyfweiliadau un-i-un gan ddefnyddio Microsoft Teams neu dros y ffôn, yn dibynnu ar ddewis y cyfranogwr, gydag aelodau o dîm ymchwil Ipsos. Roedd pob cyfweiliad yn lled-strwythuredig gan ddefnyddio canllaw trafod.

7.70 Roedd ymchwil AppLife yn cynnwys cyfres o 'dasgau' y gofynnwyd amdanynt gan gyfranogwyr dros gyfnod o bythefnos. Fe wnaeth cyfranogwyr lawrlwytho ap Ipsos, Ipsos AppLife.

Deunyddiau gwaith maes

7.71 Cynhaliwyd y cyfweiliadau ansoddol (gan gynnwys cyfweiliadau manwl a chyfweiliadau/tasgau AppLife) un-i-un gyda chyfranogwyr gan aelodau o dîm ymchwil Ipsos gyda chymorth canllaw trafod lled-strwythuredig. Bwriadwyd y canllaw i fod yn ddogfen hyblyg, gan alluogi'r safonwr i ddilyn trywydd ymholi diddorol wrth iddynt ddod i'r amlwg drwy gydol y drafodaeth, ond gan sicrhau hefyd bod y cyfweiliadau a gynhaliwyd gan y tîm ymchwil yn gyffredin.

7.72 Nid oedd y canllaw wedi'i gynllunio i fod yn rhagnodol, ond yn hytrach roedd yn cynnig strwythur cyffredinol i'r cyfwelydd i'r drafodaeth y gallent ei ddilyn ond y gallent ymwahanu oddi wrth ei ddisgresiwn pryd bynnag y byddai trywyddau ymholi diddorol yn dod i'r amlwg yn ystod y trafodaethau.

7.73 Roedd y cyfweiliadau manwl yn dibynnu ar arbenigedd a sgil yr ymchwilydd i arwain y sgwrs gan ddefnyddio'r meysydd allweddol canlynol a gwmpesir yn y canllaw trafod:

- **Cyflwyniad a chynhesu** – Defnyddiwyd yr adran hon i egluro pwrpas yr ymchwil a rhoi cyfle i'r cyfranogwr ofyn unrhyw gwestiynau cyn iddynt ddechrau eu trafodaeth. Gofynnwyd cwestiynau hefyd am gartref y cyfranogwr a'r ardal leol.

- **Eich byd ers COVID-19** – Yna symudodd yr ymchwilydd y sgwrs i archwilio sut roedd bywyd y cyfranogwr wedi newid ers dechrau'r pandemig COVID-19, gan gynnwys newidiadau i weithio gartref, statws cyflogaeth a chyllid personol.
 - Yn yr adran hon, holodd yr ymchwilydd sut, os o gwbl, roedd y newidiadau hyn wedi effeithio ar sut roedd y cyfranogwr yn teimlo am ei gartref.
 - Yna archwiliodd y cyfweiliadau a oedd y cyfranogwr wedi gwneud unrhyw ymdrech i leihau'r defnydd o wres yn y cartref.
 - Aeth yr ymchwilydd ati'n sensitif i 'blymio'n ddwfn' i brofiadau cyfranogwyr sy'n debygol o fod mewn tloedi tanwydd, gan gynnwys gofyn a oeddent yn cael trafferth cadw i fyny â'u harian, unrhyw effeithiau y gallai hyn fod wedi'u cael ar eu hiechyd a'u llesiant, a'u profiad o ddefnyddio mesurydd rhagdalau i dalu am eu hynni.
- **Adolygiad ymddygiad** – Yna archwiliodd y cyfweiliadau y gwahanol feysydd newid ymddygiad a fesurwyd yn yr arolwg, lle byddai'r cyfwelydd yn annog y cyfranogwr ar y newidiadau penodol yr oedd ef (y cyfranogwr) wedi adrodd arnynt yn yr arolwg. Ar gyfer pob newid ymddygiad, roedd y canllaw yn cynnwys cyfres o gwestiynau i ymchwilio i pam roedd y cyfranogwr wedi gwneud y newid, sut roedd yn teimlo am y newid, ac a oedd yn debygol o barhau ag ef yn y dyfodol.
- **Deall newid cadarnhaol a negyddol, a disgwyliadau y bydd newidiadau'n cael eu cynnal** – Yna gofynnodd y cyfweiliadau i'r cyfranogwr sut roedd yn teimlo am y newidiadau yr oedd wedi'u gwneud ers dechrau'r pandemig, a oeddent yn teimlo eu bod wedi'u gorfodi arnynt neu wedi digwydd o ddewis, a'u barn ynghylch a oeddent yn debygol o barhau yn y dyfodol.
- **Archwilio amgylcheddol** – Yn olaf, roedd y canllaw yn cynnwys cyfres o gwestiynau ynghylch: effeithiau amgylcheddol y newidiadau ymddygiad amrywiol a drafodwyd; am farn cyfranogwyr ar newid hinsawdd; a barn ar gamau gweithredu'r llywodraeth i fynd i'r afael â newid hinsawdd.
- **Casgliad a'r camau nesaf** – Daeth y drafodaeth i ben drwy ofyn i gyfranogwyr a oedd ganddynt unrhyw farn bellach ar y materion a godwyd. Cadarnhaodd y

cyfweliad sut y byddai eu data'n cael ei ddefnyddio ac fe'u hatgoffwyd y byddai eu cyfraniad yn ddiennw. Os oedd y cyfwelydd yn teimlo bod y cyfranogwr yn ymgeisydd da ar gyfer yr ymchwil dilynol AppLife, cafwyd caniatâd i ailgysylltu am y rheswm hwn hefyd ar yr adeg hon.

7.74 Roedd gwaith maes AppLife yn cynnwys naw tasg a oedd yn gwahodd cyfranogwyr i uwchlwytho negeseuon, ffotograffau a fideos i ddogfennu elfennau o'u bywydau o ddydd i ddydd ar bynciau'n ymwneud ag ymddygiadau perthnasol sero net. Datblygwyd y rhestr o dasgau gan gyfeirio at y cwestiynau ymchwil.

7.75 Roedd y tasgau'n ymdrin â'r pynciau a ganlyn:

- Gwastraff ac ailgylchu
- Bwyta diet o blanhigion yn bennaf
- Gwresogi a biliau
- Osgoi gwastraffu bwyd
- Teithiau hanfodol
- Defnydd trydan yn y cartref
- Gwyliau
- Tasg fideo bersonol 1 (sut roedd y pandemig wedi effeithio ar deimladau cyfranogwyr tuag at natur a'r amgylchedd)
- Tasg fideo bersonol 2 (sut roedd y cyfranogwyr yn teimlo'r pandemig wedi effeithio ar eu heffaith ar yr amgylchedd a'u cyfraniad at newid yn yr hinsawdd)

Dull rheoli data a dadansoddi

7.76 Cofnodwyd y cyfweliadau i gyd i'w dadansoddi gyda chaniatâd gwybodus y cyfranogwyr. Rhoddwyd data a gasglwyd o'r ymchwil ansoddol i mewn i grid dadansoddi, a ddefnyddiwyd fel sail ar gyfer dadansoddiad thematig. Roedd y grid dadansoddi yn grwpio canfyddiadau'r cyfweliadau yn themâu yn seiliedig ar y canllaw trafod ac is-grwpiau o ddiddordeb.

Dogfennau gwaith maes ansoddol

7.77 Darperir dogfennau gwaith maes mewn dogfen ar wahân. Ar gyfer cyfweliadau manwl a gwblhawyd yn Gymraeg, ni ddarparwyd canllaw testun wedi'i gyfieithu, ond cynhaliwyd cyfweliadau gan ymchwilydd dwyieithog a oedd yn gweithio o fersiwn Saesneg o'r canllaw. Ni chwblhawyd yr un o dasgau AppLife yn Gymraeg.