Effaith Economaidd-Gymdeithasol Pandemig COVID-19 ar Aelwydydd Sir Ceredigion

Dr Aloysius Igboekwu
Dr Sarah Lindop
Dr Maria Plotnikova

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY
1872 150 2022

Effaith Economaidd-Gymdeithasol Pandemig COVID-19 ar Aelwydydd Sir Ceredigion

Ariannwyd yr astudiaeth hon gan Brifysgol Aberystwyth

Awduron:

Dr Aloysius Igboekwu

Dr Sarah Lindop

Dr Maria Plotnikova

Mae'r awduron yn ddiolchgar i Dr Sarah Clarke am gymorth ymchwil rhagorol ac i ganolwr am sylwadau defnyddiol.

Cysylltiadau:

1. Canolfan Creadigrwydd, Arweinyddiaeth ac Economïau Rhanbarthol

2. Canolfan Cymdeithasau Cyfrifol

Ysgol Fusnes Aberystwyth
Prifysgol Aberystwyth,
Aberystwyth,
Cymru,
SY23 3DY,
Y Deyrnas Unedig

Effaith Economaidd-Gymdeithasol Pandemig COVID-19 ar Aelwydydd Sir Ceredigion

Crynodeb Gweithredol

Amcan yr astudiaeth hon yw ymchwilio i effaith economaidd-gymdeithasol pandemig COVID-19 ar drigolion Ceredigion. Wrth i gyfyngiadau symud atal y rhan fwyaf o weithgareddau economaidd ledled y byd ac yn y DU, roedd yn anochel y byddai hynny'n cael effaith bellgyrhaeddol ar bob cwr o'r byd. Felly, roedd disgwyl na fyddai Sir Ceredigion, un o siroedd gwledig y DU, yn osgoi effaith economaidd-gymdeithasol y pandemig. Yn ogystal, roedd effaith gyfun ddisgwyliedig pandemig COVID-19 a chyfyngiadau'r llywodraeth yn dangos yn glir bod angen astudiaeth o'r math hwn.

Lleolir Ceredigion yn ardal arfordirol y Canolbarth. Yn ddaearyddol, gellir disgrifio Ceredigion fel sir wledig yn bennaf, sy'n cynnwys trefi, pentrefi, ac aneddiadau eraill sydd â phoblogaeth isel. Mae'r rhan fwyaf o weithgareddau economaidd yn cynnwys amaethyddiaeth, lletygarwch, twristiaeth, manwerthu, y gwasanaeth sifil, addysg, gan gynnwys addysg uwch, hunangyflogaeth, sefydliadau anllywodraethol, ac elusennau. Arweiniodd yr achosion o'r feirws COVID-19 ddiwedd 2019 a'r datganiad ym mis Mawrth 2020 bod y clefyd wedi troi'n bandemig at gyflwyno cyfyngiadau amrywiol gan Lywodraeth y Deyrnas Unedig a Llywodraeth Cymru er mwyn ceisio rheoli lledaeniad y clefyd[1]. O ganlyniad i bandemig COVID-19, bu'n rhaid cyflwyno rhai mesurau cyfyngu, a gafodd effaith negyddol uniongyrchol ar yr economi, iechyd cymdeithasol, ac iechyd meddwl y boblogaeth. Cyn bo hir, roedd yn amlwg bod y pandemig, y cyfyngiadau, a'r cyfyngiadau symud a gyflwynwyd gan y llywodraeth yn arwain at gostau economaidd-gymdeithasol. Cyflwynodd Llywodraeth y DU fesurau aros gartref ddydd Llun 23 Mawrth 2020.

Prif amcan y prosiect ymchwil hwn yw archwilio'r dystiolaeth i ddeall effaith economaidd-gymdeithasol pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud ar aelwydydd yng Ngheredigion. Yn ogystal, mae'r astudiaeth yn ceisio deall y datblygiadau negyddol a chadarnhaol a ddigwyddodd yn ystod y pandemig a sut y gallent helpu i lywio ymatebion polisi'r cyngor sir yn y dyfodol. Hefyd, disgwylir y bydd yr adroddiad hwn yn ddefnyddiol i randdeiliaid eraill sy'n gweithio yn y sir, megis asiantaethau'r llywodraeth, cyrff anllywodraethol, elusennau a thrigolion. Mae'r astudiaeth hon yn seiliedig ar arolwg o aelwydydd yng Ngheredigion, adolygiad o lenyddiaeth academaidd gysylltiedig, ac astudiaethau eraill a gwblhawyd gan asiantaethau'r llywodraeth a sefydliadau anllywodraethol ar effaith pandemig COVID-19 yn y Deyrnas Unedig a gwledydd eraill yn y byd.

Mae'r astudiaeth hon yn ymchwilio i'r newid mewn amodau byw, cyflogaeth, enillion a lefelau defnydd trigolion Ceredigion ers dechrau pandemig COVID-19. Hefyd, mae'n archwilio sut y gwnaeth trigolion Ceredigion ymdopi wrth orfod aros gartref, gan ganolbwyntio ar effaith cau ysgolion, newidiadau i weithgareddau wythnosol, cyfrifoldebau gofal a materion cysylltedd digidol.

Cawsom gyfanswm o ddau gant pedwar deg chwech (246) o ymatebion i'n harolwg. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi cwblhau fersiwn ar-lein yr arolwg, a oedd ar gael ar wefannau Cyngor Sir Ceredigion a Phrifysgol Aberystwyth ac ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol eraill. Yn ystod y pandemig, roedd yn ymddangos mai'r platfform ar-lein oedd y ffordd gyflymaf a mwyaf diogel o gyrraedd pobl, felly gwnaethom benderfynu cynnal arolwg ar-lein o'r trigolion. Hefyd, credwn na wnaeth y dull casglu data effeithio ar gyfanswm nac amrywiaeth y data a gasglwyd. Mae hyn oherwydd bod ein sampl yn ddigon amrywiol o safbwynt oedran, ethnigrwydd, crefydd, galwedigaeth, addysg, a lefelau incwm. Felly, yn ôl confensiwn, mae lefel yr ymateb a gafwyd yn fwy na digon ar gyfer lefel yr astudiaeth hon.

Cafwyd ymatebion gan drigolion 16 oed a hŷn, ac roedd 73% ohonynt yn fenywod a 25% yn ddynion. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (77%) rhwng 25 a 64 oed. Roedd 93% o'r ymatebwyr wedi nodi eu bod yn perthyn i grŵp ethnig gwyn, ac roedd 3% yn perthyn i grwpiau ethnig leiafrifol. Roedd yr ymatebwyr yn cynnwys trigolion sy'n gweithio, myfyrwyr llawn amser a phensiynwyr. Roedd galwedigaethau'r ymatebwyr yn amrywio'n fawr. Roedd 46% ohonynt yn gweithio ym maes addysg a'r byd academaidd, 13% yn gweithio yn y gwasanaeth sifil, 13% yn gweithio yn y sectorau gofal iechyd a gofal plant, a 10% yn gweithio i gwmnïau nid-er-elw, elusennau, mentrau cymdeithasol, a grwpiau gwirfoddol. Roedd 15% o'r ymatebwyr yn ennill cyflog blynyddol o £15,000 neu lai. Roedd 15% yn ennill rhwng £26,000 a £35,000, roedd 16% yn ennill rhwng £36,000 a £45,000, ac roedd 14% yn ennill £66,000 neu fwy.

Mae ein canfyddiadau yn dangos newidiadau sylweddol ym mhatrymau cymdeithasol, economaidd ac iechyd y boblogaeth ers dechrau'r pandemig COVID-19 yn gynnar yn 2020. Mae meysydd fel gwariant aelwydydd, cyfrifoldebau gofal, addysgu gartref, sefyllfaoedd cyflogaeth, iechyd meddwl, ymarfer corff ac ymarfer awyr agored, a chyflyrau iechyd cyffredinol wedi newid yn sylweddol yn ystod y pandemig. Yn ogystal, mae'r angen am ddyfeisiau cyfrifiadurol, cysylltedd rhyngrwyd, a hygyrchedd digidol wedi cynyddu yn ystod y pandemig.

Yn ôl yr ymatebion i'n harolwg, er y gallai cynlluniau cymorth cyflogaeth amrywiol y llywodraeth fod wedi helpu i liniaru effeithiau uniongyrchol y pandemig, mae'n bosibl eu bod wedi cuddio gwir oblygiadau'r pandemig o safbwynt sefyllfa gyflogaeth trigolion Ceredigion. Mae ein harolwg yn dangos bod effaith y pandemig a'r cyfyngiadau symud ar sefyllfa gyflogaeth unigolion yng Ngheredigion wedi amrywio'n sylweddol. Er enghraifft, roedd 60% o bobl mewn cyflogaeth am dâl yn gweithio gartref ers dechrau'r pandemig. Roedd 61% yn parhau i weithio'r un oriau gwaith â'u horiau gwaith cyn COVID-19, roedd oriau gwaith 5% wedi lleihau, ac roedd 3% arall wedi'u diswyddo'n barhaol neu roedd eu swyddi wedi'u dileu'n barhaol oherwydd y pandemig. Roedd 3% arall wedi colli eu swyddi gan fod eu cyflogwr wedi cau oherwydd effeithiau andwyol y pandemig. Roedd pobl sy'n gweithio yn y sectorau lletygarwch, twristiaeth, y celfyddydau ac adloniant wedi cael eu heffeithio yn fwy na neb oherwydd cyfyngiadau a mesurau cyfyngiadau symud y llywodraeth yn ystod pandemig COVID-19. Ar y llaw arall, roedd pobl mewn galwedigaethau fel addysgu a'r gwasanaeth sifil yn parhau i weithio ar-lein o'u cartrefi. Er ei bod yn ymddangos bod Cynllun Ffyrlo'r llywodraeth wedi lliniaru effaith andwyol ddisgwyliedig y pandemig ar gyflogaeth, roedd ansicrwydd ynglŷn â beth oedd wedi digwydd i sefyllfa gyflogaeth pobl pan gafodd y Cynllun Ffyrlo a chynlluniau cymorth cyflogaeth eraill eu tynnu'n ôl yn gyfan gwbl.

Roedd effaith pandemig COVID-19 ar incwm aelwydydd a grym gwario yn y sir yn amrywio'n sylweddol. Mae ein harolwg yn dangos bod 27% wedi gwario llai o arian yn bennaf oherwydd gostyngiad yn eu hincwm gwario oherwydd effaith y pandemig ar eu swyddi. Bu'n rhaid i'r rhan fwyaf o bobl addasu eu lefel gwariant pan gawsant eu rhoi ar y Cynllun Ffyrlo, wrth i'w horiau gwaith dan gontract leihau neu wrth iddynt golli eu swyddi. Yn ogystal, roedd 8% o'r ymatebwyr wedi trefnu i atal eu taliadau morgeisi, benthyciadau, neu ad-daliadau cardiau credyd i'w benthycwyr achos bod ganddynt lai o incwm. Yn gyffredinol, dywedodd 80% o'r ymatebwyr eu bod wedi newid eu harferion gwario, ac roedd y cynnydd mwyaf sylweddol i'w weld mewn gwariant ar eitemau bwyd, biliau cyfleustodau cartref, darpariaeth rhyngrwyd, ac adloniant ar-lein. Roedd y cynnydd mewn biliau cyfleustodau, y rhyngrwyd ac adloniant ar-lein wedi'i gysylltu'n uniongyrchol â'r ffaith fod unigolion yn treulio mwy o amser gartref ac yn gweithio gartref oherwydd cyfyngiadau'r pandemig. Ar y llaw arall, cafwyd gostyngiad mewn gwariant ar gymdeithasu yn yr awyr agored, tanwydd ar gyfer cymudo, a theithio yn gyffredinol.

Yn ystod y pandemig, roedd yr angen i addysgu plant gartref gan fod yr ysgolion ar gau wedi cynyddu cyfrifoldebau rhieni, gofalwyr a gwarcheidwaid. Mae'r cynnydd hwn mewn cyfrifoldebau yn fwy amlwg ar gyfer aelwydydd un rhiant, aelwydydd â mwy nag un plentyn, ac aelwydydd lle mae'r rhiant neu'r gwarcheidwad cyfrifol mewn cyflogaeth llawn amser. Roedd y pwysau ychwanegol yn deillio o'r ffaith fod cyfrifoldebau newydd pobl wedi arwain at straen a phryder, gan effeithio ymhellach ar eu cynhyrchiant a'u perfformiad yn y gwaith. Roedd plant yn byw mewn 40% o'r aelwydydd a holwyd, ac roedd llawer o rieni'n ei chael yn anodd sicrhau cydbwysedd rhwng addysgu eu plant gartref a chyflawni eu cyfrifoldebau gwaith. Mae hyn yn deillio o'r ffaith fod ysgolion a lleoliadau gofal plant wedi cau yn ysbeidiol yng Ngheredigion yn ystod y pandemig. I rai unigolion sy'n perthyn i'r categori 'gweithiwr allweddol/gweithiwr hanfodol' (Gweler Atodiad 1), roedd y sefyllfa hyd yn oed yn fwy heriol. Y rheswm am hyn yw'r ffaith fod gweithwyr hanfodol yn parhau i weithio yn eu gweithleoedd yn ystod y pandemig gan fod eu gwasanaethau yn cael eu

1. Roedd y cyfyngiadau yn cynnwys cau mannau gwaith ac addoli, sef siopau, busnesau, canolfannau hamdden, digwyddiadau chwaraeon, gweithgareddau a theithio diangen, gweithgareddau i dwristiaid, gwestyau a bwytai, tafarndai, clybiau nos, llyfrgelloedd, amgueddfeydd, ysgolion a phrifysgolion.

hystyried yn hanfodol gan y llywodraeth ac na allent weithio gartref. Er bod darpariaeth gofal plant wedi'i chyflwyno i blant gweithwyr hanfodol, mae llawer o bobl yn cwestiynu ansawdd yr addysg a gafwyd yn ystod y cyfnod hwn. Rhai o'r rhesymau oedd y ffaith na allai'r canolfannau gofal plant fod wedi gwasanaethu fel cyfleusterau gofal ac addysgol ar yr un pryd. Yn ystod cyfnod cychwynnol y pandemig, roedd plant ysgol o ysgolion gwahanol yn derbyn gofal yn yr un cyfleuster dan ofal Cyngor Sir Ceredigion. Yn ogystal, roedd rhywfaint o ddryswch ynglŷn â phwy oedd yn gymwys i gael ei ddynodi'n 'weithiwr allweddol', yn enwedig gan fod y disgrifiad yng nghanllawiau cychwynnol y llywodraeth braidd yn amwys. Er enghraifft, er bod cynorthwywyr gofal iechyd sy'n gweithio yn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn bodloni'r meini prawf, nid oedd hynny'n wir am ofalwyr mewn cartrefi gofal. Roedd gofal plant ac addysgu plant gartref yn anodd i ofalwyr mewn cartrefi gofal gan fod angen iddynt barhau i weithio ar y safle. Yn ogystal, roedd 14% o'r ymatebwyr yn gofalu am oedolion sy'n byw gartref ac aelodau eraill o'r teulu ac yn parhau i gyflawni cyfrifoldebau gwaith eraill.

Mae ein canfyddiadau yn dangos bod pandemig COVID-19 wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl, corfforol ac iechyd cyffredinol trigolion Ceredigion. Nododd 55% o'r ymatebwyr eu bod yn teimlo eu bod wedi'u hynysu o'u ffrindiau, aelodau'r teulu a chymdeithas yn ystod y pandemig. Hefyd, roedd yn rhaid i 14% o'r ymatebwyr warchod eu hunain yn dilyn y canllawiau iechyd a roddwyd i unigolion agored i niwed gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Ni allai'r unigolion hyn gymryd rhan mewn unrhyw weithgarwch corfforol y tu allan i'w cartrefi. Roedd unigolion a oedd yn cael eu gwarchod ac yn byw ar eu pennau eu hunain wedi'u hynysu ymhellach o'u teuluoedd, eu ffrindiau a'u cymuned ehangach. Roedd rhai yn credu bod y trefniadau gwarchod wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl. Roedd 33% arall wedi cael anhawster i raddau gwahanol â'u lles meddwl cyffredinol, ac roedd 18% wedi dioddef caledi yn ystod y pandemig. Yn ogystal, nid oedd 37% o'r ymatebwyr yn gallu parhau â'u hymarfer corff arferol oherwydd bod campfeydd wedi cau a bod cyfyngiadau wedi'u cyflwyno ar ddefnyddio mannau awyr agored y tu allan i'r cartref. Roedd 42% yn credu bod pandemig COVID-19 wedi cael effaith uniongyrchol ar eu gweithgarwch corfforol rheolaidd. Tra bod gwasanaethau gofal iechyd yn ymdrin ag effeithiau COVID-19, mae'r canfyddiadau uchod yn dangos nad oedd meysydd gofal iechyd a lles eraill fel pe baent yn cael y sylw haeddiannol.

Fel sy'n wir am unrhyw ddull casglu data sy'n seiliedig ar arolwg, mae'n bwysig nodi bod y rhan fwyaf o'r bobl a gwblhaodd yr holiadur yn debygol o fod y rhai a gafodd eu heffeithio leiaf gan y pandemig. Mae hyn yn amlwg o nodweddion demograffig ac incwm yr ymatebwyr - felly mae angen bod yn ofalus wrth ddarllen a dehongli'r canlyniadau. Yn ogystal, mae'n bosibl bod y bobl a gafodd eu heffeithio yn waeth na neb yn poeni gormod am eu sefyllfa bresennol i sylwi ar yr arolwg, neu nad oeddent wedi'u cymell i gymryd rhan yn yr arolwg. Roeddem wedi gobeithio casglu rhagor o dystiolaeth trwy ddefnyddio dull casglu data gwahanol megis grwpiau ffocws wyneb-yn-wyneb, ond nid oedd modd gwneud hynny oherwydd cyfyngiadau'r pandemig COVID-19 a oedd ar waith yn ystod y cyfnod casglu data.

Yn olaf, mae canlyniad yr astudiaeth hon yn dangos ei bod yn bosibl bod y mesurau cyfyngu a roddwyd ar waith wedi llwyddo i leihau lledaeniad y feirws COVID-19 a'r baich ar y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, ond bod lles economaidd-gymdeithasol a lles cyffredinol y boblogaeth wedi dioddef yn rhannol o ganlyniad i'r mesurau hynny. Er enghraifft, roedd y ffaith fod gweithgareddau economaidd wedi dod i ben yn ystod y pandemig wedi cael effaith negyddol ar incwm pobl wrth iddynt golli swyddi, cael llai o oriau gwaith dan gontract, neu gael llai o gyflog os oeddent ar y Cynllun Ffyrlo. Hefyd, cafodd cyfyngiadau symud a mesurau cyfyngu COVID-19 eraill effaith negyddol uniongyrchol ar les cyffredinol pobl gan eu bod wedi'u hynysu yn gorfforol oddi wrth deuluoedd a ffrindiau, ac na allent fynychu cyfleusterau ymarfer corff fel campfeydd a phyllau nofio, neu ddefnyddio mannau agored. Hefyd, cafodd y straen ychwanegol o weithio gartref ac addysgu plant gartref effeithiau andwyol sylweddol ar y boblogaeth, gan arwain at broblemau iechyd a chymdeithasol eraill. O ganlyniad, roedd y rhan fwyaf o bobl yn fwy agored i niwed ar sawl lefel. Disgwylir mai bod yn agored i niwed o safbwynt cymdeithasol, iechyd ac economaidd yw rhai o effeithiau tymor canolig i hirdymor pandemig COVID-19. Felly, mae'n rhaid i sefydliadau, llywodraethau ac asiantaethau'r llywodraeth fod yn rhagweithiol wrth gyflwyno fframweithiau polisi priodol i fynd i'r afael ag effeithiau pandemig COVID-19 yn y misoedd a'r blynyddoedd i ddod.

Tabl Cynnwys

Crynodeb Gweithredol	4
Cyflwyniad	8
Cefndir	9
Dull Astudio	19
Llunio'r Holiadur	19
Casglu Data	22
Canlyniadau	22
Adran 1: Amgylchiadau aelwydydd ac effeithiau'r pandemig ar fywyd bob dydd trigolion	22
Adran 2: Addysgu gartref, gweithio gartref, mynediad at gyfrifiaduron, a chysylltedd digidol	29
Adran 3: Cyfrifoldebau Gofal ac Addysgu Gartref	30
Adran 4: Effeithiau'r Pandemig ar Gyflogaeth	31
Adran 5: Iechyd cyffredinol, iechyd meddwl ac ymarfer corff	35
Adran 6: Pryderon a fynegwyd gan drigolion wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio	36
Adran 7: Materion Cyffredinol	40
Adran 8: Symud ymlaen (safbwynt yr ymatebwyr)	43
Adran 9: Agored i niwed	44
Casgliadau	48
Cyfeiriadau	52
Atodiad 1: Diffiniad o Weithwyr Hanfodol	55
Atodiad 2: Effaith COVID-19 yng Ngheredigion: Arolwg Cartref	56
Atodiad 3: Llinell amser pandemig COVID-19 Sir Ceredigion	65

Cyflwyniad

Yn rhyngwladol, mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith wahanol ar bobl mewn gwledydd a chenhedloedd gwahanol. Hyd yn oed yn y Deyrnas Unedig, mae'r pandemig wedi cael effaith wahanol ar siroedd unigol. Mae trigolion Ceredigion wedi wynebu graddfeydd gwahanol o heriau economaidd, cymdeithasol, iechyd ac ansicrwydd ers y cyhoeddiad ym mis Mawrth 2020 bod feirws COVID-19 wedi troi'n bandemig. Cafodd y pandemig effaith ar agweddau gwahanol ar fywyd beunyddiol pobl, fel cyflogaeth, incwm a defnydd aelwydydd, arferion gwario, dyledion aelwydydd, addysg, gofal, iechyd meddwl ac iechyd cyffredinol. Hefyd, cafodd effaith ar fynediad i fannau a chyfleusterau ymarfer corff a hamdden, cyfleusterau gofal iechyd ar gyfer anhwylderau nad ydynt yn gysylltiedig â COVID-19, mynediad at ddyfeisiau cyfrifiadurol a chysylltedd rhyngrwyd, a'r defnydd o fanciau bwyd. Yn ogystal, mae cyfyngiadau'r llywodraeth a mesurau cyfyngu eraill wedi cael effaith anuniongyrchol ar ffordd o fyw pobl a'u harferion beunyddiol. Roedd y penderfyniad i roi'r gorau i weithgareddau busnes ac economaidd er mwyn atal lledaeniad y feirws wedi cael effaith ar yr economi ac ar agweddau amrywiol ar fywyd bob dydd. Roedd gweithwyr mewn sectorau neu alwedigaethau lle nad oedd modd symud gweithrediadau ar-lein wedi colli eu swyddi. Roedd colli swyddi yn y sectorau hyn wedi cael effaith ar les economaidd yr unigolion a'r aelwydydd. Roedd rhai cyflogwyr wedi trefnu bod eu gweithwyr yn cael cyfnod o absenoldeb am dâl (Cynllun Ffyrlo) gan fod eu gweithgareddau busnes wedi lleihau neu'r busnes wedi cau yn gyfan gwbl. Trwy gydol y cyfnod, roedd llawer o bobl yn y categori hwn wedi wynebu gostyngiad yn eu hincwm gwario. Yn ogystal, roedd gan bobl fwy o gyfrifoldebau, yn enwedig rhieni a oedd yn gorfod addysgu eu plant gartref ar ôl i ysgolion gau oherwydd y pandemig. Yn gyffredinol, roedd lles economaidd-gymdeithasol y bobl yn fwy agored i niwed.

Mae tystiolaeth gynyddol y llenyddiaeth yn awgrymu bod effeithiau'r pandemig COVID-19 ar gymdeithas wedi'u dosbarthu mewn ffordd anghyfartal. Er enghraifft, nododd Furcieri et al. (2020) a Palomino et al. (2020) fod gweithwyr mewn galwedigaethau cyflog isel wedi ysgwyddo baich y pandemig COVID-19 mewn ffordd anghymesur. Heb os, arweiniodd hyn at gynnydd mewn tlodi ac anghydraddoldeb economaidd yn fyd-eang. Yn ogystal, amlygodd y pandemig COVID-19 rai materion yn ymwneud ag anghydraddoldeb rhwng y rhywiau. Er enghraifft, roedd y penderfyniad i gau ysgolion a chanolfannau darparu gofal plant wedi cael effaith enfawr ar rieni sy'n gweithio - yn enwedig mamau a theuluoedd un rhiant. Yn yr un modd, mae Alon et al. (2020) yn dangos bod mesurau 'cadw pellter cymdeithasol' a gyflwynwyd i atal y pandemig wedi effeithio ar sectorau a oedd yn cyflogi canran uwch o fenywod fel arfer, gan olygu bod mwy o fenywod yn colli eu swyddi yn y sectorau hyn oherwydd y pandemig.

Un o nodweddion hanfodol pandemig COVID-19 oedd y gyfarwyddeb i weithio gartref a oedd yn golygu bod y mwyafrif sylweddol o bobl yn gweithio o'u cartrefi. Yn ogystal, cafodd ysgolion a safleoedd darparu gofal plant eu cau, ac roedd plant oed ysgol yn aros gartref gyda'u rhieni neu eu gwarcheidwaid. Gan fod ysgolion a safleoedd darparu gofal plant wedi cau, bu'n rhaid i rieni sy'n gweithio addysgu eu plant gartref a darparu gofal iddynt yn ystod oriau gwaith. Cynyddodd yr angen am ddyfeisiau cyfrifiadurol wrth i fwy o bobl weithio gartref ac addysgu eu plant gartref. Bu'n rhaid i gyfran sylweddol o'r teuluoedd a holwyd fenthyg cyfrifiaduron at ddibenion gwaith ac addysgu gartref. Roedd teuluoedd yn wynebu pwysau ychwanegol oherwydd y cynnydd mewn cyfrifoldebau gofal yn sgil y penderfyniad i gau ysgolion a safleoedd darparu gofal.

Hefyd, mae llenyddiaeth yn dod i'r amlwg sy'n ymchwilio i effaith pandemig COVID-19 a'i fesurau atal ar iechyd meddwl y boblogaeth gyffredinol. Er enghraifft, mae ymchwiliad Serafini et al. (2020) yn canolbwyntio ar broblemau seicolegol, gan gynnwys straen, iselder, gorbryder, rhwystredigaeth ac ansicrwydd yn ystod y pandemig a'r cyfyngiadau symud. Ar ddechrau'r pandemig, roedd pryderon y gallai gweithwyr a gyflogir mewn swyddi sydd â lefel uchel o gyswllt â phobl roi'r gorau i weithio gan eu bod yn poeni am ddal y feirws yn y gwaith. Bu'n rhaid i'r bobl hyn benderfynu a ddylent barhau i weithio yn y swyddi risg uchel hyn a wynebu'r perygl o ddod i gysylltiad â'r feirws a'i drosglwyddo i'w teuluoedd, neu roi'r gorau i'w swyddi. Ond i'r rhan fwyaf o bobl, nid oedd yn ymarferol iddynt roi'r gorau i'w swyddi gan y byddent yn colli incwm wedyn.

Yn ôl Swyddfa Ystadegau Gwladol y DU (2020), cynyddodd lefelau diweithdra 2.4% yng Ngheredigion yn ystod y misoedd cyntaf ar ôl cyflwyno'r cyfyngiadau symud cyntaf oherwydd COVID-19 ym mis Mawrth 2020. Yn gyson â'r canfyddiad hwn, nododd ein hastudiaeth mai gweithwyr yn y sectorau lletygarwch a thwristiaeth, y celfyddydau a cherddoriaeth a gafodd eu heffeithio yn fwy na neb arall. Un o ganfyddiadau pwysig eraill astudiaeth y Swyddfa Ystadegau Gwladol yw'r effaith ar sectorau gwahanol o'r economi yn sgil cyfyngiadau COVID-19 a chyfarwyddeb y llywodraeth i weithio gartref. Er enghraifft, er bod gweithwyr mewn galwedigaethau penodol fel addysg a'r gwasanaeth sifil yn parhau i weithio ar-lein gartref, nid oedd hynny'n bosibl i weithwyr yn y sectorau lletygarwch a thwristiaeth.

Roedd materion yn ymwneud â hygyrchedd, hyfforddiant a seilwaith digidol yn amlwg yn ein harolwg. Nododd y rhan fwyaf o bobl a holwyd eu bod yn wynebu heriau wrth weithio gartref neu addysgu eu plant gartref, gan gynnwys gwasanaeth band eang araf, diffyg dibynadwyedd y signal band eang neu symudol, cost mynediad at y rhyngrwyd a diffyg sgiliau digidol.

Prif ddiben yr astudiaeth hon yw asesu effaith y pandemig ar sefyllfa economaidd-gymdeithasol, iechyd cyffredinol a sefyllfa fregus trigolion Ceredigion trwy ymatebion i'r arolwg gan aelwydydd yng Ngheredigion. Mae'r effeithiau wedi'u trefnu yn ôl themâu cysylltiedig a nodwyd o dystiolaeth mewn llenyddiaeth ac astudiaethau sy'n bodoli eisoes a gwblhawyd mewn rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig yn ystod pandemig COVID-19. Ar sail canlyniadau dadansoddiad yr ymatebion, mae'r astudiaeth yn cynnig awgrymiadau ar gyfer llunio polisïau yn y dyfodol gan awdurdodau llywodraeth leol. Yn ogystal, mae'r adroddiad yn archwilio newidiadau i weithgareddau wythnosol, effaith cau ysgolion, cyfrifoldebau addysgu a gofalu am blant gartref, materion cysylltedd digidol, newidiadau i amodau byw a chyflogaeth, effeithiau iechyd cyffredinol ac iechyd meddwl, a manteision ac anfanteision ymddangosiadol y cyfyngiadau symud.

Yn olaf, mae'r adroddiad hwn wedi ei drefnu'n bedair rhan. Mae'r rhan gyntaf yn darparu cefndir cryno i'r astudiaeth ac yn crynhoi'r adolygiad o lenyddiaeth gysylltiedig. Yn ogystal, mae'n archwilio'r ddealltwriaeth bresennol o effaith pandemig COVID-19 yn y Deyrnas Unedig a gwledydd ledled y byd. Nesaf, mae'r ail ran yn trafod y dull astudio a ddefnyddiwyd, gan gynnwys llunio'r holiadur a chasglu data. Mae'r dadansoddiad o'n canfyddiadau yn dilyn yn rhan tri, ac mae'r adrannau trafod wedi'u trefnu ar sail prif themâu'r astudiaeth. Mae rhan olaf yr adroddiad yn cynnwys y casgliad a'r awgrymiadau polisi. Mae copi o'r holiadur wedi'i gynnwys yn Atodiad 2.

Cefndir

Mae Sampath et al. (2021) yn dadlau bod y term pandemig (a ddefnyddir weithiau yn gyfnewidiol ag epidemig) wedi'i ddefnyddio yn wreiddiol i ddisgrifio lledaeniad clefyd mewn gwlad. Fodd bynnag, mae ystyr y gair pandemig wedi esblygu dros y canrifoedd. Yn fwy diweddar, mae'r gair pandemig wedi'i ddiffinio fel achosion o glefyd heintus sy'n ymestyn i lawer o wledydd neu fwy nag un cyfandir neu'n fyd-eang (Sampath et al., 2021; Piret a Boivin, 2021).

Mae llai na dau ddeg pump pandemig iechyd ac epidemig mawr wedi'u cofnodi mewn hanes. Er enghraifft, cafwyd cyfanswm o chwe phandemig ac epidemig yn y 19eg a'r 20fed ganrif. Mae Piret a Boivin (2021) yn cofnodi cyfanswm o ddeunaw pandemig gwahanol rhwng 541 OC a 2019, gan gynnwys pandemig COVID-19. Yn ôl yr awduron, roedd un ar ddeg ohonynt wedi digwydd yn y 19eg a'r 20fed ganrif. Fodd bynnag, ychydig iawn o epidemigau a phandemigau sydd wedi'u cofnodi. Yn wahanol i ddigwyddiadau economaidd ac ariannol annisgwyl, yr awgrym yw nad oes unrhyw setiau data helaeth ar gael i astudio effaith pandemig ar yr economi, systemau gwleidyddol, systemau diwylliannol a chymdeithasol, dynameg newid poblogaeth, neu'r newidiadau seicoymddygiadol mewn poblogaeth. Mae hyn yn wahanol iawn i'r cynnydd, y datblygiadau a'r gwaith gwyddonol arloesol sylweddol ym maes meddygaeth yn sgil astudiaethau a gwblhawyd yn ystod ac ar ôl pandemig (Huremović D., 2019). Nid yw patrwm y cynnydd meddygol a welwyd hyd yn hyn o safbwynt y pandemig COVID-19 yn wahanol i batrwm pandemigau ac epidemigau blaenorol.

Cofnodwyd achosion o'r feirws SARS-CoV-2 sy'n achosi'r clefyd coronafeirws a elwir yn COVID-19 yn Wuhan, Tsieina, am y tro cyntaf ym mis Rhagfyr 2019. Erbyn mis Chwefror 2020, nodwyd bod y clefyd wedi lledaenu ar draws y byd, gan

gynnwys gwledydd Ewrop a'r Deyrnas Unedig. O ganlyniad, wrth i'r clefyd barhau i ledaenu'n fyd-eang, dynododd Sefydliad Iechyd y Byd yr achosion o SARS-CoV-2 yn bandemig byd-eang ar 11 Mawrth 2020 (Anand et al., 2020; Xiong, et al., 2020). Fodd bynnag, ni wnaeth llywodraeth y Deyrnas Unedig basio cyfarwyddeb i bob busnes a pherson yn y wlad aros gartref tan ddydd Llun 23 Mawrth 2020. Bwriad y mesur oedd helpu i atal lledaeniad y feirws ledled y DU.

Ar ôl cyflwyno'r mesurau aros gartref, roedd poblogaeth y DU yn poeni am yr effaith y gallai COVID-19 ei chael ar eu bywydau. Roedden nhw'n poeni am sut y gallai COVID-19 effeithio ar eu gwaith. Roedd pryderon eraill yn cynnwys swyddi'n cael eu dileu neu fusnesau'n cau, addysg a sut y byddai ysgolion a phrifysgolion yn cael eu heffeithio, argaeledd bwydydd, eitemau hanfodol a threfniadau gwaith wrth gyflawni cyfrifoldebau gofal plant neu gyfrifoldebau gofal eraill (ONS, 2020a). Nododd pedwar o bob pum oedolyn a gymerodd ran yn Arolwg Safbwyntiau a Ffordd o Fyw'r Swyddfa Ystadegau Gwladol ar gyfer y cyfnod rhwng 27 Mawrth a 6 Ebrill 2020, yn syth ar ôl cyflwyno'r mesurau hyn, eu bod yn poeni am effaith COVID-19 ar eu bywydau (ONS, 2020a). Roedd bron i 40% o'r ymatebwyr yn poeni am sut y byddai COVID-19 yn effeithio ar eu gwaith. Eu prif bryderon oedd colli oriau gwaith o ganlyniad i gau adrannau'r gweithle, llai o oriau agor, neu heriau gweithio gartref. Roedd materion eraill yn cynnwys y posibilrwydd o ddileu swyddi neu gau eu busnes eu hunain, yr her o geisio gweithio a darparu gofal plant, neu gyfrifoldebau gofal eraill (ONS, 2020a). Dywedodd dros 20% o'r ymatebwyr eu bod yn poeni fwyaf am addysg a'r effaith ar ysgolion a phrifysgolion. Roedd bron i 50% yn poeni am argaeledd bwydydd ac eitemau hanfodol. Roedd dros 10% yn poeni am newidiadau i'w cyfrifoldebau gofal. Dywedodd tua un o bob pum oedolyn fod y pandemig wedi effeithio ar gyllid eu haelwyd, a'r pryderon allweddol a nodwyd oedd gostyngiad mewn incwm, gorfod defnyddio cynilion i dalu am gostau byw, problemau'n talu biliau, a chynorthwyo ffrindiau ac aelodau'r teulu yn ariannol (ONS, 2020a). Pan ofynnwyd iddynt am y dyfodol, roedd ychydig yn llai na hanner yr oedolion yn yr arolwg o'r farn y byddai eu sefyllfa ariannol yn gwaethygu dros y 12 mis canlynol, a dim ond 41% oedd yn disgwyl y byddent yn gallu cynilo dros y cyfnod hwn (ONS, 2020a).

Roedd gan gyfran fawr o'r ymatebwyr agwedd besimistaidd tuag at ddyfodol yr economi, ac roeddent yn disgwyl i sefyllfa economaidd y wlad waethygu dros y 12 mis nesaf. Ychydig iawn o ymatebwyr a oedd yn credu mai hwn oedd yr amser iawn i gynyddu defnydd neu brynu eitemau mawr fel dodrefn a nwyddau trydanol (ONS, 2020a).

Incwm

Roedd y pandemig a'r mesurau aros gartref wedi cael effaith ddramatig ar incwm a gwariant cartrefi. Mae ystadegau cyfanredol ar incwm a gwariant a statws cyflogaeth yn cuddio'r amrywiadau rhwng aelwydydd ac oddi mewn i'r boblogaeth (Banc Lloegr, 2020).

Canfu Banc Lloegr (2020) mai incwm gweithwyr ar ffyrlo ac unigolion hunangyflogedig oedd fwyaf tebygol o fod wedi gostwng. Ar y llaw arall, ychydig iawn o bobl a oedd yn parhau mewn gwaith a welodd eu henillion yn gostwng. Roedd yn anodd i aelwydydd heb gynilon sylweddol gael dau ben llinyn ynghyd, ac roedd cynlluniau cymorth y llywodraeth a chytundebau gohirio taliadau yn hanfodol i'r rhai a wynebai anhawster ariannol (gan gynnig cymorth sylweddol iddynt).

Cyflwynodd y llywodraeth y cynlluniau cymorth canlynol i liniaru colledion posibl mewn incwm:

- Y Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y Coronafeirws (CJRS)
- Y Cynllun Cymorth Incwm i'r Hunangyflogedig drwy gyfnod Coronafeirws (SEISS)
- cynnydd dros dro o £20 yr wythnos yn lwfans safonol Credyd Cynhwysol
- cynnydd dros dro o £20 yr wythnos yn elfen sylfaenol Credyd Treth Gwaith
- atal dros dro Llawr Isafswm Incwm y cynllun Credyd Cynhwysol
- cynnydd yn y Lwfans Tai Lleol i'r 30ain canradd o renti'r farchnad ym mlwyddyn ariannol 2020-21

Ystyriodd Trysorlys EM (2020) effaith COVID-19 ar incwm aelwydydd sy'n gweithio ddiwedd mis Mai 2020, gan ganolbwyntio ar effaith cymorth y llywodraeth i ymdopi ag effeithiau'r pandemig ar enillion a cholli swyddi. Dangosodd y canlyniadau ostyngiad cyffredinol yn newid canrannol mewn incwm net aelwydydd sy'n gweithio dros y cyfnod a archwiliwyd[2]. Fodd bynnag, roedd ymyriadau'r llywodraeth yn cynorthwyo'r aelwydydd tlotaf fwyaf. Ar gyfartaledd, roedd mesurau cymorth y llywodraeth yn werth tua un rhan o bump o incwm aelwyd ac yn lleihau maint y colledion i deuluoedd sy'n gweithio hyd at ddwy ran o dair (Trysorlys EM, 2020).

Canfu'r Sefydliad Astudiaethau Cyllid (2020) fod yr argyfwng wedi arwain at ostyngiadau sydyn mewn cyflogaeth, enillion ac incwm erbyn mis Ebrill 2020. Cafodd enillion / incwm yr aelwydydd tlotaf eu heffeithio fwyaf. Fodd bynnag, fel y nodwyd uchod, cafodd cyfanswm incwm yr aelwydydd hyn ei gefnogi gan ymyriadau'r llywodraeth. Felly, roedd y system fudd-daliadau wedi helpu i wneud iawn i ryw raddau am yr incwm a gollwyd gan y teuluoedd tlotaf. Fodd bynnag, gwelwyd llawer mwy o achosion o fethu â thalu biliau cartref ar ôl y cyfyngiadau symud, sy'n awgrymu bod aelwydydd yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, a bod yr aelwydydd tlotach yn methu â thalu biliau cyfleustodau a threth gyngor, neu'n trefnu gohirio taliadau. Cadarnhawyd hyn gan y cylchgrawn Which? (2020b).

Yn ôl cylchgrawn Which? (2020b), roedd gweithwyr ar ffyrlo dair gwaith yn fwy tebygol o fod wedi methu talu bil cartref, benthyciad neu ad-daliad cerdyn credyd yn ystod y mis diwethaf. Amlygodd yr astudiaeth yr anawsterau ariannol a wynebwyd gan weithwyr ar y Cynllun Ffyrlo, y rhai y trefnwyd cyfnod o absenoldeb gorfodol ar eu cyfer neu a gollodd rai o'u horiau gwaith a oedd yn gorfod newid eu harferion gwario i ddod â dau ben llinyn ynghyd, gan wario llai ar eitemau hanfodol, a defnyddio gorddrafft neu arian o gynilion.

Mae'r canfyddiadau yn amlygu effeithiau anghyfartal pandemig COVID-19 ar gyllid personol a'r gwahaniaeth posibl rhwng y rhai a oedd ar Gynllun Ffyrlo'r llywodraeth a'r rhai a oedd yn parhau i weithio. Yn ogystal, roedd disgwyl i'r anghyfartaledd hwn ehangu ar ôl i'r Cynllun Ffyrlo ddod i ben wrth i bobl wynebu rhagor o golledion incwm trwy golli oriau gwaith yn barhaol neu drwy barhau i fod yn ddi-waith (Which? 2020b).

Cyflwynwyd trefn gohirio taliadau am hyd at chwe mis ar gyfer morgeisi a mathau eraill o gredyd (e.e. benthyciadau a chardiau credyd) er mwyn helpu'r rhai a oedd yn wynebu trafferthion ariannol oherwydd y pandemig. Syniad y cynllun oedd gohirio ad-daliadau misol a defnyddio cyllid ar gyfer gwariant hanfodol. Canfu arolwg Banc Lloegr (2020) fod 10% o fenthycwyr morgais wedi gohirio ad-daliadau morgais ym mis Ebrill 2020. Mae'n ymddangos bod hyn yn un rheswm pam na wnaeth yr aelwydydd hyn geisio gwneud arbedion mwy sylweddol, sy'n awgrymu bod gohirio ad-daliadau wedi helpu i leihau lefel eu caledi economaidd.

Fodd bynnag, er bod y drefn o ohirio taliadau yn ateb dros dro er mwyn goroesi effaith uniongyrchol y pandemig, nododd IFS (2020) ei bod wedi arwain at ddyled ychwanegol nad oedd yn gynaliadwy, gan danlinellu pwysigrwydd adferiad cyflym mewn incwm aelwydydd.

Newidiadau mewn lefelau/patrymau defnydd

Cafodd patrymau defnydd eu heffeithio gan y gostyngiad mewn lefelau incwm a'r cyfyngiadau symud. Yn ei arolwg o aelwydydd Prydain, canfu Banc Lloegr (2020) fod llawer o aelwydydd wedi gwario llai, hyd yn oed os nad oedd eu hincwm wedi gostwng. O ganlyniad, roedd lefelau cynilion yr aelwydydd hyn wedi cynyddu gan nad oedd eu hincwm wedi newid ond eu bod yn gwario llai o arian, gan arwain at sefyllfa ariannol well iddynt.

Er mwyn helpu i atal lledaeniad COVID-19, cyflwynodd y llywodraeth fesurau llym a oedd yn cyfyngu ar sawl gwaith y gallai trigolion adael eu cartrefi. Cafodd siopau nad oeddent yn hanfodol eu cau, gan olygu bod teithiau siopa wedi'u gohirio. Roedd gweithgareddau amser hamdden a chymdeithasu unigolion wedi newid. Cafodd y canlynol eu cyfyngu neu eu gwahardd yn ystod pandemig COVID-19: teithiau i'r sinema, tafarndai, theatr, bwytai, caffis, siopau nad oeddent yn hanfodol, dosbarthiadau ymarfer corff, clybiau chwaraeon, teithiau i'r gampfa, pyllau nofio, amgueddfeydd, llyfrgelloedd, sŵau, a pharciau thema. Felly, cafodd gwariant ar y math hwn o weithgaredd ei ohirio neu ei atal.

Roedd patrwm gwario unigolion yn newid wrth iddynt dreulio mwy o amser gartref a defnyddio mwy o drydan a gwres, bwyta mwy o fwyd, lawrlwytho mwy o raglenni o'r rhyngrwyd,

2. HM Treasury (2020) Impact of COVID-19 on working household incomes: distributional analysis as of May 2020 Impact_of_COVID-19_on_working_household_incomes.pdf (publishing.service.gov.uk). Defnyddiwyd 6 Rhagfyr 2022.

chwarae gemau cyfrifiadurol, a thanysgrifio i fwy o wasanaethau ffrydio ar-lein. O ganlyniad, roedd pobl yn gwario eu harian ar bethau gwahanol.

Roedd CThEM yn darparu rhyddhad treth i weithwyr ar gyfer treuliau gwaith wrth weithio gartref. Gallai unigolion hawlio rhyddhad treth am gostau cartref ychwanegol os oeddent yn gweithio gartref oherwydd COVID-19. Gallent hawlio rhyddhad treth am nwy a thrydan, dŵr ar y mesurydd, galwadau ffôn busnes, a defnydd o'r rhyngrwyd[3].

Ar ddechrau'r cyfyngiadau symud, roedd pryder cychwynnol am argaeledd bwyd, meddyginiaethau, ac eitemau hanfodol eraill (ONS, 2020a). Arweiniodd hyn at brynu brys a diangen eitemau fel papur toiled, pasta, hylif golchi dwylo, paracetamol ac ati. Felly, roedd y sector bwyd yn wynebu mwy o alw, gan arwain at brisiau uwch. Cynyddodd pris cyffredinol cynhyrchion poblogaidd ar-lein (e.e. ffa, reis, hylif golchi dwylo, clytiau, bwyd anifeiliaid anwes, cadachau gwrthfacteria, a chwistrellyddion) wrth i fesurau cyfyngiadau symud / aros gartref gael eu cyflwyno (ONS, 2020b).

Newidiadau i arferion siopa/gweithgareddau wythnosol

Cafodd COVID-19 effaith ar arferion siopa'r boblogaeth gan newid y maes siopa bwyd. Er gwaethaf sicrwydd ac ymyrraeth gan y llywodraeth, ymatebodd aelwydydd trwy bentyrru bwydydd neu ymweld â banciau bwyd os oeddent yn brin o arian. Yn y dechrau, roedd pryderon am argaeledd bwyd, meddyginiaethau, ac eitemau hanfodol eraill (ONS, 2020a). Felly, ar ddechrau'r cyfyngiadau symud, roedd llawer mwy o bobl yn prynu cynhyrchion ar frys, ac roedd y sector bwyd yn wynebu mwy o alw o ganlyniad. Roedd siopau manwerthu dan straen wrth i bobl brynu cynhyrchion bwyd ar frys a'u pentyrru (Guardian, 2020).

Cafwyd ciwiau hir mewn siopau o ganlyniad i gau siopau nad oeddent yn hanfodol, mesurau cadw pellter cymdeithasol mewn siopau groser, a'r ffaith fod llai o gwsmeriaid yn cael mynychu safleoedd ar yr un pryd. Yn ogystal, roedd llawer o gwsmeriaid yn poeni am y peryglon iechyd o fynychu siopau, gan benderfynu siopa ar-lein o ganlyniad.

Hefyd, roedd y galw mawr am gynhyrchion bwyd yn effeithio ar ddosbarthu bwyd a brynwyd ar-lein, wrth i gwmnïau ei chael yn anodd ymdopi â'r galw am ddanfon bwyd i'r cartref, ac wrth i archebion gyrraedd yn hwyr neu fethu cyrraedd o gwbl (Nicola et al., 2020). Cafodd rhoddion i fanciau bwyd eu heffeithio hefyd wrth i brynu brys a phentyrru eitemau bwyd arwain at lai o roddion (BBC, 2020a).

O ganlyniad, cyflwynodd Llywodraeth y DU barseli bwyd a phrydau bwyd am ddim ar gyfer pobl risg uchel, agored i niwed a phlant ysgol o deuluoedd incwm isel (BBC, 2020c). Rhoddwyd sicrwydd i'r cyhoedd ym Mhrydain nad oedd prinder bwyd, hyd yn oed os oedd gan siopau lleol stoc isel o rai eitemau, a dechreuodd siopau gyfyngu ar faint o bob cynnyrch y gallai cwsmeriaid ei brynu. Yn ogystal, neilltuwyd oriau siopa arbennig ar gyfer yr henoed a staff y Gwasanaeth Iechyd Gwladol.

Cyflwynodd y llywodraeth fesurau llym a oedd yn cyfyngu ar sawl gwaith y gallai trigolion adael eu cartrefi. O ganlyniad, roedd gweithgareddau amser hamdden a chymdeithasu unigolion wedi newid. Felly, bu'n rhaid i unigolion ddod o hyd i weithgareddau hamdden / hobïau newydd i ymdopi â'r sefyllfa.

Datgelodd yr Arolwg Barn a Ffordd o Fyw ar gyfer y cyfnod rhwng 27 Mawrth a 6 Ebrill 2020 fod treulio amser gydag aelodau'r teulu wedi helpu pobl i ymdopi yn ystod y cyfyngiadau symud a bod gweithgareddau hamdden fel gwylio ffilmiau (55.5%), darllen (39.2%), garddio (37.6%) a choginio (34.2%) yn boblogaidd hefyd (ONS, 2020a). Yn ogystal, roedd unigolion yn cael gadael eu cartrefi at ddibenion ymarfer corff o dan y mesurau. Dywedodd bron i hanner yr oedolion yn yr arolwg fod ymarfer corff yn un dull o ymdopi a ddefnyddiwyd ganddynt yn ystod y cyfyngiadau symud (ONS, 2020a).

Cau ysgolion: Goblygiadau economaidd-gymdeithasol

COVID-19 impacted all levels of education Effeithiodd COVID-19 ar bob lefel o addysg ledled y byd. Amcangyfrifodd UNESCO fod cau sefydliadau addysgol ledled y byd wedi effeithio ar tua 900 miliwn o ddysgwyr (UNESCO, 2020).

Aeth llywodraeth y DU ati i gau ysgolion yn ystod y cyfyngiadau symud. Roedd gan y polisi hwn nifer o oblygiadau economaidd-gymdeithasol, gan gynnwys ynysigrwydd cymdeithasol, diffyg argaeledd prydau ysgol am ddim i blant o deuluoedd incwm isel, llai o ymgysylltiad ag addysg, a chyfradd gadael uwch (Nicola et al., 2020).

Roedd goblygiadau eraill yn cynnwys mwy o gyfrifoldebau gofal plant ar gyfer teuluoedd â phlant ifanc neu'r angen i sicrhau cydbwysedd rhwng gweithio, gofal plant ac addysgu plant gartref. Arweiniodd hyn at lai o oriau gwaith a llai o incwm i rai aelwydydd. Roedd y gostyngiad hwn mewn incwm aelwydydd wedi effeithio ar allu myfyrwyr a phlant i gael mynediad at dechnoleg, a oedd yn sicrhau parhad addysg ar ffurf ddigidol trwy gydol y cyfyngiadau symud. Yn ogystal, roedd teuluoedd ac unigolion ag incwm uwch yn fwy tebygol o fod wedi cael mynediad at y dechnoleg hon, yn wahanol i'r rhai ar incwm is (Nicola et al., 2020). Fel mae Van Lancker a Parolin (2020) yn ei nodi, mae angen cyfrifiaduron a chysylltedd rhyngrwyd dibynadwy ar gyfer amgylcheddau dysgu digidol. Yn gyffredinol, roedd cau ysgolion yn ehangu'r bwlch dysgu rhwng plant o aelwydydd incwm is a phlant o deuluoedd incwm uwch. Roedd aelwydydd incwm isel yn fwy tebygol o fyw mewn amodau a oedd yn golygu bod addysgu plant gartref yn anodd.

Gan fod pobl yn gorfod gweithio ac astudio gartref, bu'n rhaid i'r rhan fwyaf o bobl ddibynnu ar y rhyngrwyd i weithio, astudio, cyfathrebu a rhyngweithio, a pharhau â'u cyfrifoldebau gwaith ac astudio. Cynyddodd y defnydd o wasanaethau'r rhyngrwyd o 40% i 100% o'i gymharu â lefelau cyn y cyfyngiadau symud, ac roedd y defnydd o wasanaethau fideo-gynadledda fel Zoom wedi cynyddu deg gwaith (De, Pandey, a Pal, 2021). Roedd y cynnydd mawr yn y defnydd o'r rhwydwaith mewn cartrefi wedi creu problemau ledled y byd. Yn ôl arolwg yn archwilio profiad diweddar 600 o ddefnyddwyr band eang yn UDA a'r DU, o'r rhai a wynebodd anawsterau technegol, ni allai 58% gysylltu â'r rhyngrwyd, roedd y gwasanaeth band eang yn araf i 59% o ddefnyddwyr, roedd gan 27% broblemau â'r modem neu'r llwybrydd, ac ni allai ychydig o dan 20% gysylltu â gwasanaethau ar-lein. (Advanced Television, 2020).

Yn ogystal â materion yn ymwneud â thechnoleg ac amgylchedd dysgu digidol dibynadwy, roedd goblygiadau ehangach i addysgu plant gartref. Roedd yn anodd i fyfyrwyr ymdopi â hunanynysu, diffyg cysylltiad â ffrindiau a chyd-ddisgyblion, a'r ffaith fod trefn arferol bob dydd wedi newid yn gyfan gwbl. Rhieni oedd yn bennaf gyfrifol am addysgu gartref, gan geisio ymdopi â gofynion gwaith a chyfrifoldebau addysgu. Arweiniodd hyn at fwy o straen, pryder, ynysigrwydd cymdeithasol, gwrthdaro domestig, yfed mwy o alcohol, a cham-drin cyffuriau. Bydd y nodweddion hyn yn cael effaith hirdymor, yn gwaethygu anghydraddoldebau cymdeithasol presennol (Thorell et al., 2021) ac yn ehangu'r bwlch addysgol presennol (Letzel et al., 2020).

Edrychodd astudiaeth y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020c) ar ddadansoddiad o addysg gartref yn y DU rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2020, gan nodi'r canlynol:

"Dywedodd dros hanner (52%) y rhieni a chanddynt blant oed ysgol fod plentyn ar eu haelwyd yn ei chael hi'n anodd parhau â'i addysg gartref, gydag ychydig dros dri o bob pedwar o'r rhieni hyn (77%) yn rhoi diffyg ysgogiad yn un o'r rhesymau. O'r rhieni â phlentyn a oedd yn ei chael hi'n anodd gweithio, llai nag 1 o bob 10 (9%) a ddywedodd mai diffyg dyfeisiau oedd un rheswm dros yr anhawster hwnnw. Serch hynny roedd hyn yn sylweddol uwch i aelwydydd ag un oedolyn (21%) nag aelwydydd â dau neu fwy o oedolion (7%). O'r rhieni a ddysgai'r plant gartref rhwng 3 Ebrill a 10 Mai 2020, menywod oedd un o bob tri (34%) ac roeddent yn cytuno bod addysg gartref yn effeithio'n negyddol ar eu lles o'i gymharu â'r dynion (20%). Hefyd, roedd 43% o'r rhieni a ddysgai'r plant gartref yn cytuno bod hynny'n effeithio'n negyddol ar les eu plant."

Yn ogystal â darparu addysg, mae ysgolion yn ffynhonnell ddibynadwy o fwyd maethlon ar ffurf prydau ysgol iach. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod ansicrwydd cyflenwad bwyd yn gysylltiedig â chyrhaeddiad gwael a diffyg ymgysylltiad plentyn. Mae Van Lancker a Parolin (2020) yn nodi bod 5.5% o aelwydydd yn y DU sydd â phlant yn methu â fforddio pryd o fwyd sy'n cynnwys cig, pysgod neu fwyd llysieuol cyfatebol am ddau ddiwrnod yn olynol, sy'n awgrymu bod nifer sylweddol o blant yn wynebu tlodi bwyd.

Roedd y ffaith fod ysgolion wedi cau am gyfnodau estynedig wedi cael effaith gymdeithasol ac iechyd niweidiol ar blant sy'n byw mewn tlodi, ac roedd y sefyllfa yn waeth oherwydd anghydraddoldebau sy'n bodoli eisoes, megis tlodi bwyd, ansicrwydd cyflenwad bwyd, a deiet afiach neu afreolaidd ymysg plant o deuluoedd incwm isel (Van Lancker a Parolin, 2020).

3. Yr uchafswm y gellid ei hawlio oedd £6 yr wythnos o 6 Ebrill 2020 (ar gyfer blynyddoedd treth blaenorol y gyfradd oedd £4 yr wythnos). Roedd angen i unigolion ddarparu tystiolaeth o'r costau ychwanegol (GOV.UK, 2021).

Mae pwysigrwydd prydau ysgol am ddim i blant o deuluoedd incwm isel yn amlwg. Aeth Parnham et al. (2020) ati i ymchwilio i fynediad at brydau ysgol am ddim ar gyfer plant cymwys yn y DU yn ystod pandemig COVID-19. Daethant i'r casgliad na allai hanner y plant cymwys gael mynediad at y cynllun a bod hygyrchedd yn amrywio yn ôl lefel incwm, gwlad a math o ysgol. Mae anallu plant cymwys i gael prydau ysgol pan oedd ysgolion wedi cau yn gysylltiedig â chynnydd yn y defnydd o fanciau bwyd yn ystod y cyfyngiadau symud (Parnham et al., 2020). Yn ôl yr astudiaeth, ni chafodd 49% o blant cymwys brydau ysgol am ddim. Nid oedd y cynllun talebau a gyflwynwyd yn ystod y pandemig yn ddigonol, ac roedd angen gwneud mwy i helpu teuluoedd ar incwm isel. Roedd plant yng Nghymru yn llai tebygol o gael mynediad at brydau ysgol am ddim yn ystod y cyfyngiadau symud na phlant yn Lloegr. Roedd cynnydd monotonig yn nifer y plant a oedd angen prydau ysgol am ddim am y tair blynedd cyn 2021. Roedd 10.5%, 12.9%, a 13.8% o ddisgyblion Ceredigion yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn ystod blynyddoedd ysgol 2018/2019, 2019/2020, a 2020/2021 yn y drefn honno. Gwelwyd tuedd debyg mewn ystadegau ar gyfer Cymru.

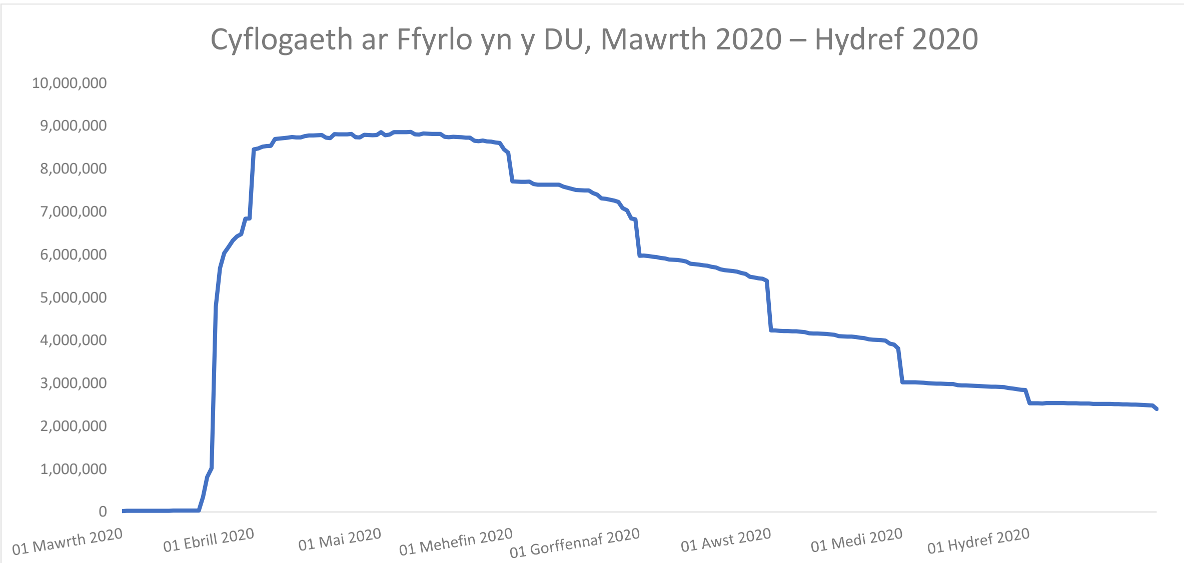
Cyfrifoldebau Gofal ac Addysg Gartref

O'r 40% o ymatebwyr a oedd yn poeni am waith, un o'r prif resymau dros leihau oriau gwaith oedd sicrhau cydbwysedd rhwng gweithio a dyletswyddau gofal plant neu gyfrifoldebau gofal eraill (ONS, 2020a).

Roedd cau ysgolion a meithrinfeydd wedi cynyddu anghenion gofal plant yn sylweddol, gan effeithio ar famau sy'n gweithio (Alon et al., 2020). Fodd bynnag, mabwysiadodd rhai cyflogwyr oriau gwaith hyblyg a pholisïau gweithio gartref (lle'r oedd hynny'n ymarferol) er mwyn addasu i sefyllfa COVID-19. Roedd cyfrifoldebau gofal plant yn achosi straen i aelwydydd sy'n gweithio, yn enwedig teuluoedd un rhiant yn ystod y pandemig. Yn ogystal, roedd addysgu gartref yn fater hanfodol i rieni sy'n gweithio, ac yn fwy fyth i deuluoedd un rhiant.

Amodau byw

Yn ystod y pandemig, nodwyd bod Lundain a rhannau poblog eraill o'r wlad yn fannau problemus o ran COVID-19, a rhoddwyd bai ar orlenwi am gyflymu lledaeniad y feirws. Credir bod rhannau tlotaf dinasoedd Prydain sydd ag amodau byw cyfyng, meddiannaeth luosog, a phobl hŷn yn byw yn agos at bobl iau ac yn rhannu cyfleusterau (ystafelloedd ymolchi a cheginau) wedi cynyddu lledaeniad yr haint. Roedd 70% yn fwy o achosion o'r coronafeirws yn y pum ardal fwyaf gorlawn yn y wlad o'i gymharu â'r pum ardal leiaf gorlawn lle'r oedd gan berchnogion tai mwy cyfoethog ystafelloedd ychwanegol a mwy nag un ystafell ymolchi, gan roi cyfle i bobl hunanynysu os oedd angen (The Guardian, 2020).



Ffigur 1: Cyflogaeth ar Ffyrlo, Mawrth - Hydref 2020

Ffynhonnell: Cyllid a Thollau EM, Ystadegau Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y Coronafeirws 2021

Yn ôl y cylchgrawn Which? (2021), cafodd y farchnad dai hwb sylweddol; er bod mesurau COVID-19 ar waith, roedd hawl o hyd i brynwyr symud cartref, gan arwain at gynnydd mewn prisiau tai. Penderfynodd y llywodraeth ostwng y dreth stamp ym mis Gorffennaf 2020 ac ymestyn y cyfnod o ohirio'r dreth stamp tan fis Mehefin 2021, gan gynyddu'r galw am dai. Cododd nifer y tai a werthwyd yn sylweddol pan ddaeth y gostyngiad treth stamp i rym (Which? 2021). Ond er bod y galw am dai wedi cynyddu, nid felly'r cyflenwad tai, ac roedd y diffyg cydbwysedd hwn yn golygu bod prisiau'n aros yn uchel. Fodd bynnag, roedd arbenigwyr yn rhagweld y byddai'r twf ym mhrisiau tai yn arafu ar ôl i'r cyfnod estynedig o ohirio'r Dreth Stamp ddod i ben ac wrth i'r cynlluniau cymorth ariannol ar gyfer COVID-19, fel Furlough, ddod i ben (Which? 2020a). Yn ogystal, oherwydd y pandemig, roedd gan weithwyr ar ffyrlo lai o opsiynau wrth wneud cais am forgais wrth i fenthycwyr morgais baratoi ar gyfer diwedd cynllun cadw swyddi'r llywodraeth drwy gyfnod y Coronafeirws (Which? 2020a). Roedd rhai o'r prif fenthycwyr yn gwrthod ystyried ceisiadau gan ymgeiswyr ar ffyrlo, neu ond yn derbyn ymgeiswyr ar ffyrlo os oedd y cais wedi'i wneud gydag ymgeisydd arall nad oedd ar ffyrlo. Felly, roedd yn rhaid i lawer o weithwyr ffyrlo ohirio eu cynlluniau nes i'w sefyllfa gyflogaeth ddod yn fwy sicr (Which? 2020a).

Cyflogaeth

O ganlyniad i'r pandemig, amharwyd ar statws cyflogaeth ac oriau gwaith llawer o aelwydydd sy'n gweithio. Roedd rhai gweithwyr yn gallu gweithio gartref ar gyflogau llawn, ond roedd oriau gwaith llawer wedi gostwng ac roedd rhai gweithwyr ar ffyrlo. Cyflwynwyd y cynllun ym mis Mawrth 2020 a daeth i ben ar 30 Medi 2021. Fel rhan o'r Cynllun Cadw Swyddi, roedd gweithwyr yn derbyn hyd at uchafswm cyflog o £2,500 y mis. Yn ystod cyfnod y Cynllun Ffyrlo, cyfrannodd y llywodraeth rhwng 60% ac 80% o gyflog gweithiwr hyd at yr uchafswm. Roedd cyflogwyr yn gallu penderfynu a oeddent am gyfrannu at gyflogau eu gweithwyr i'w gwneud yn gyflogau llawn, yn ogystal â'u cyfraniadau pensiwn ac Yswiriant Gwladol. Byddai sefyllfa ariannol gweithwyr yn waeth pe baent ond yn derbyn cyfraniad Ffyrlo'r llywodraeth.

Oedran	Cyfradd defnydd Menywod o'i gymharu â Dynion 31 Gorffennaf	Cyfradd defnydd Menywod o'i gymharu â Dynion 31 Awst	Cyfradd defnydd Menywod o'i gymharu â Dynion 30 Medi	Cyfradd defnydd Menywod o'i gymharu â Dynion 31 Hydref
O dan 18	35% 33%	21% 20%	14% 13%	12% 11%
18 i 24	25% 24%	17% 15%	12% 11%	10% 9%
25 i 34	17% 16%	13% 11%	9% 9%	8% 7%
35 i 44	16% 15%	12% 11%	9% 8%	8% 7%
45 i 54	14% 14%	11% 10%	8% 8%	7% 7%
55 i 64	16% 17%	12% 12%	9% 10%	8% 8%
65 a throsodd	21% 23%	16% 17%	12% 13%	11% 11%
Cyfanswm	**17% 17%**	**13% 12%**	**9% 9%**	**8% 8%**

Tabl 1: Defnydd o Gynllun Ffyrlo Cyflogaeth y DU Gorffennaf-Hydref 2020

Ffynhonnell: Data ystadegau'r Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y Coronafeirws Cyllid a Thollau EM a Gwybodaeth Amser Real PAYE

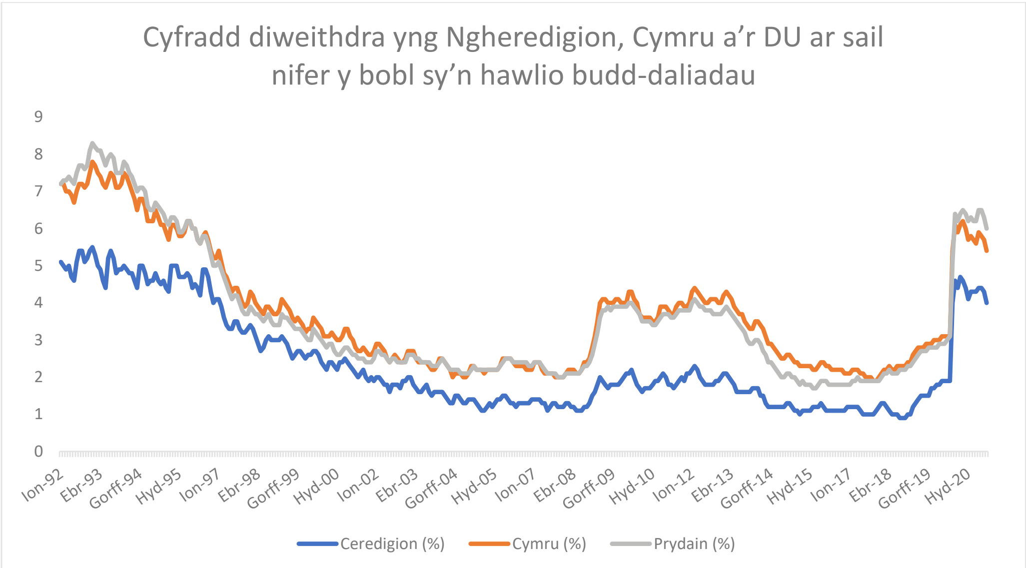
Fel y dangosir yn Ffigur 1, cynyddodd nifer y bobl ar y Cynllun Ffyrlo yn sylweddol o fis Mawrth cyn cyrraedd penllanw ym mis Ebrill. Roedd y lefelau yn sefydlog tan fis Mehefin (ychydig yn llai na 9 miliwn o weithwyr), ac ar ôl hynny buont yn gostwng yn gyson hyd at fis Hydref 2020.

Mae'r tabl uchod yn edrych ar y Cynllun Ffyrlo yn y DU yn ôl oedran a rhywedd rhwng mis Gorffennaf a mis Hydref 2020. Mae'r dosbarthiad yn dangos bod canran uwch o weithwyr iau a hŷn wedi manteisio ar y Cynllun Ffyrlo. Er bod cyfrannau'r dynion a'r menywod ar Ffyrlo yn tueddu i fod yn gyfartal, roedd mwy o fenywod iau a mwy o ddynion hŷn wedi manteisio ar y cynllun. Mae hyn yn adlewyrchu'r strwythur cyflogaeth sectoraidd a'r ffaith fod menywod yn cael eu cyflogi mewn sectorau a oedd wedi cau, fel manwerthu a lletygarwch (HMRC, 2021)

Yn ôl Fana et al. (2020), y gweithwyr mwyaf agored i niwed a difreintiedig mewn gwasanaethau cynhyrchiant isel sydd wedi dioddef effeithiau mwyaf niweidiol y pandemig. Roedd effaith y pandemig yn golygu bod gweithwyr ar gyflogau isel yn fwy agored i niwed gan eu bod yn wynebu ansicrwydd ynglŷn ag a fyddai gweithleoedd a oedd wedi cau yn ailagor ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi, ac a fyddent yn cadw eu swyddi. Roedd gweithwyr ar gyflogau isel yn derbyn taliadau gwerth uchafswm o 80% o'u cyflogau gan gynllun Ffyrlo'r llywodraeth. Er bod y cynllun wedi darparu rhywfaint o gymorth ariannol i'r gweithwyr hyn, roedd yn llai na'u hincwm cyn COVID, oni bai bod eu cyflogwr yn talu'r 20% arall. Roedd gweithwyr yn y categori hwn mewn perygl mawr o ddioddef tlodi incwm a bod yn agored i niwed.

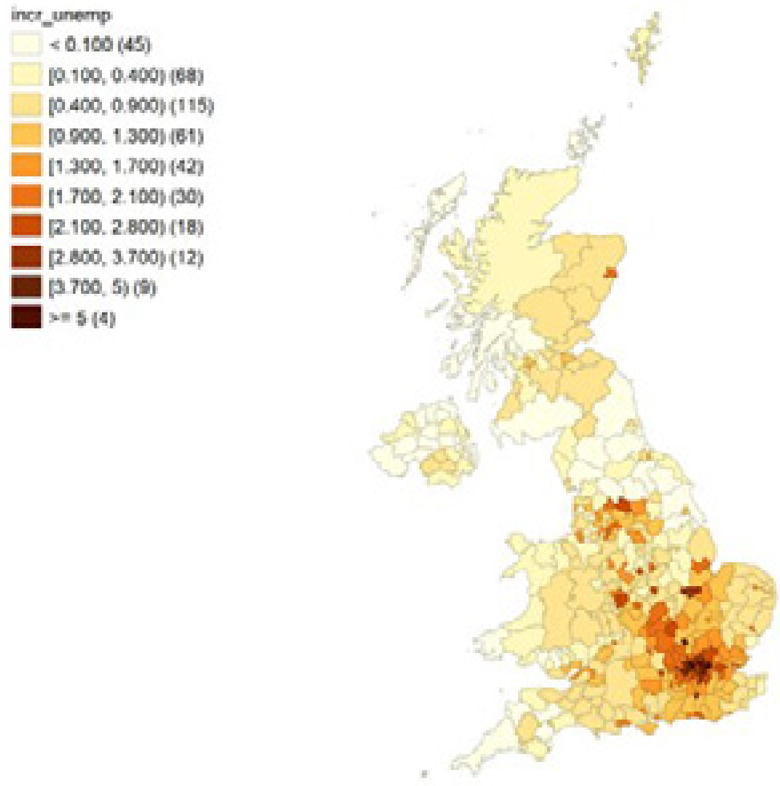
Mae Cho a Winters (2020) yn cofnodi'r colledion cyflogaeth ym mis Ebrill 2020 ymysg grwpiau gwahanol gan ddefnyddio Arolwg Poblogaeth Gyfredol UDA. Nid yw'r gyfradd ddiweithdra yn adlewyrchiad cywir o golledion cyflogaeth gan fod rhai o'r unigolion a gyflogwyd gynt wedi gadael y gweithlu. Cafwyd y colledion cyflogaeth mwyaf sylweddol ymysg pobl ifanc. Roedd unigolion â llai o addysg ac incwm teuluol is wedi dioddef colledion cyflogaeth llawer mwy sylweddol na'u cymheiriaid â mwy o addysg ac incwm uwch. Roedd yr effaith ar bobl Sbaenaidd a phobl Dduon yn fwy niweidiol na'r effaith ar bobl Wyn. Mae astudiaeth yn y DU gan Platt a Warwick (2020) yn cadarnhau canfyddiadau Cho a Winters (2020) yn UDA. Mae Platt a Warwick (2020) yn nodi bod pobl o dras lleiafrifoedd ethnig fel pobl Du Affricanaidd, Caribïaidd, Pacistanaidd, Bangladeshaidd ac Indiaidd yn fwy tebygol o fod yn agored i niwed ym maes cyflogaeth na phobl wyn Prydeinig yn ystod y cyfyngiadau symud.

Cafodd COVID-19 effeithiau niweidiol iawn ar grwpiau agored i niwed a'r rhai a gafodd eu cynghori gan y GIG i warchod eu hunain rhag y feirws. Mae Kemp a Davidson (2010) a Grant (2011) yn nodi bod pobl ag anableddau neu broblemau iechyd yn tueddu i gael trafferth dod o hyd i waith yn ystod ac ar ôl cyfnod o argyfwng



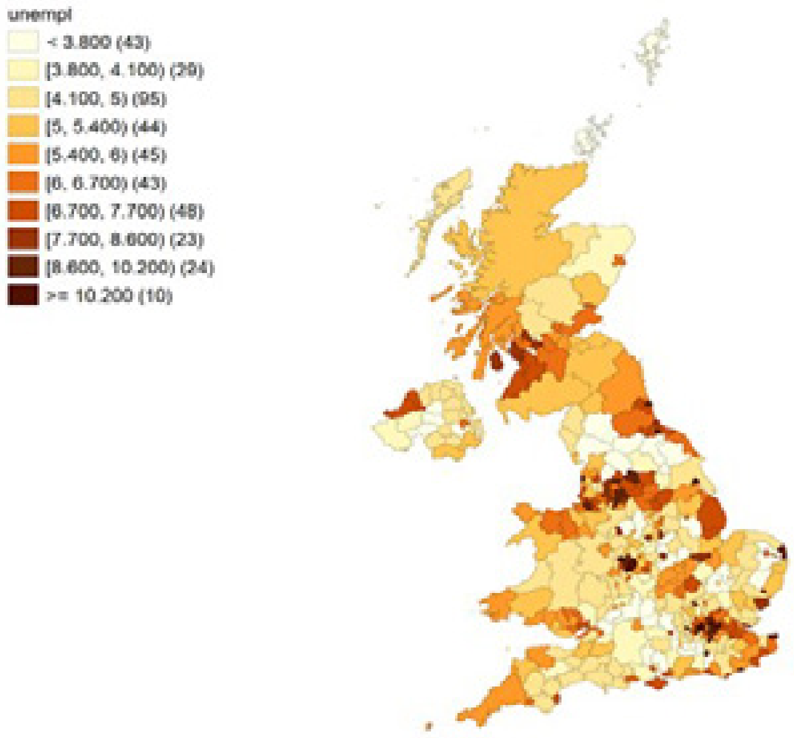
Ffigur 2: Data chwarterol ar y gyfradd ddiweithdra yng Ngheredigion, Cymru, a'r DU, 1992-2020.

Ffynhonnell: Datganiad ONS ar Nifer y Bobl sy'n Hawlio Budd-daliadau, Chwefror 2022



Ffigur 3a: Canran newid y DU yn lefel diweithdra nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau yn ôl ardaloedd rhwng Ebrill 2020 ac Ebrill 2021

Ffynhonnell: datblygwyd gennym ni'n hunain ar sail data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol ar hawlwyr, map rhaniadau naturiol



Ffigur 3b: Canran lefel diweithdra nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau ym mis Ebrill 2021

Ffynhonnell: datblygwyd gennym ni'n hunain ar sail data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol ar hawlwyr, map rhaniadau naturiol

economaidd. Hefyd, mae'r grŵp hwn yn tueddu i gael cyfnodau hir o ddiweithdra oherwydd eu bod yn wynebu anawsterau i ddod o hyd i gyflogaeth newydd. Felly, os oedd rhaid i'r categori hwn o weithwyr roi'r gorau i weithio yn ystod pandemig COVID-19, yna, trwy estyniad, mae'n debygol y byddent wrthi am gyfnod hir yn chwilio am waith ar ôl COVID-19.

Mae llawer o fenywod yn tueddu i weithio mewn sectorau a gafodd eu heffeithio'n sylweddol gan fesurau cau a chadw pellter cymdeithasol y pandemig. Nododd Bluedorn et al. (2021) fod y sectorau hyn yn cynnwys diwydiannau lle mae pobl yn cael llawer o gyswllt, megis bwytai, lletygarwch a manwerthu. Ar yr un pryd, mae llawer o fenywod yn gweithio mewn sectorau pwysig fel gofal iechyd, a bu'n rhaid iddynt weithio mwy o oriau yn ystod y pandemig. Ar ben hynny, wrth i ysgolion a meithrinfeydd gau, menywod oedd yn darparu'r rhan fwyaf o ofal plant ychwanegol yn ystod y pandemig.

Yn fwy cyffredinol, mae effaith y pandemig ar gyflogaeth yn deillio o amodau economaidd a sefydliadau lleol. Mae Andersen et al. (2020) yn awgrymu bod effeithiau cyflogaeth yn amrywio yn ôl sector a galwedigaeth, a'u bod yn deillio o wahaniaethau strwythurol a sefydliadol megis arbenigedd economaidd, amddiffyn cymdeithasol, a rheoleiddio'r farchnad lafur.

Wrth edrych ar gyfraddau diweithdra a nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau yn y DU, Cymru a Cheredigion, mae'r data gweinyddol sy'n canolbwyntio ar nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau yn dangos bod y gyfradd ddiweithdra wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod chwarter cyntaf 2020 o 3% i 6.4% yn y DU, o 3 i 6% yng Nghymru, ac o 2% i 4.3% yng Ngheredigion (Ffigur 2). Yn raddol, dechreuodd nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau ostwng wrth i'r economi ddechrau ailagor. Fodd bynnag, nid ydynt wedi cyrraedd y lefelau cyn y pandemig eto.

Mae ffigur 3a (t. 17) yn dangos mai ardaloedd canol a de-ddwyrain Lloegr, a dinasoedd, a welodd y cynnydd mwyaf yn lefel diweithdra rhwng mis Ebrill 2020 a mis Ebrill 2021. Nid yw patrwm y cynnydd yn debyg i batrwm y lefelau diweithdra ym mis Ebrill 2021 (Ffigur 3b). Fodd bynnag, mae lefelau diweithdra uwch mewn dinasoedd, gan gynnwys Llundain, wedi'u nodi gan y lliwiau tywyll ar y map. O'i gymharu â siroedd eraill, nid oedd cynnydd uchel mewn diweithdra yng Ngheredigion, ac mae lefel diweithdra ym mis Ebrill 2021 ar ben isaf y dosbarthiad.

Cyfyngiadau symud: Manteision, anfanteision a phryderon

Amlygodd yr Arolwg Safbwyntiau a Ffordd o Fyw rhwng 27 Mawrth 2020 a 6 Ebrill 2020 y defnydd o ymarfer corff fel dull ymdopi, ynghyd â threulio amser gydag aelodau'r teulu/aelwyd. Roedd ymdeimlad o berthyn i'r gymuned yn ddull ymdopi hollbwysig yn ystod y pandemig hefyd. Dywedodd yr ymatebwyr fod ganddynt ymdeimlad o berthyn i drigolion eraill yn y gymuned, a'u bod yn gwneud mwy i helpu eraill yn y gymuned ers dechrau'r pandemig. Er enghraifft, roedd dros hanner yr ymatebwyr wedi ymweld â chymdogion ac wedi gwneud eu siopa neu eu helpu mewn ffordd arall (ONS, 2020a). Cwblhawyd astudiaeth debyg gan yr ONS gan ddefnyddio data arolwg rhwng 3 Ebrill a 13 Ebrill 2020. Roedd y canlyniadau'n ategu'r canfyddiadau cynharach. Yn ogystal, nododd astudiaeth mis Ebrill fod 64.1% o'r ymatebwyr wedi dweud y byddai aelodau eraill o'r gymuned leol yn eu cefnogi pe bai angen help arnynt yn ystod pandemig COVID-19.

Roedd sawl anfantais yn deillio o'r pandemig a'r cyfyngiadau symud. Roedd methu â chyfarfod ag aelodau'r teulu a ffrindiau yn broblem fawr. Roedd y cyfyngiadau symud wedi cael effaith andwyol ar iechyd meddwl. Roedd hyn yn deillio'n bennaf o'r ffaith fod unigolion wedi'u hynysu oddi wrth bobl - cymdogion, cydweithwyr, ffrindiau, ac aelodau'r teulu. Roedd gweithio gartref ac addysgu plant gartref yn creu straen di-baid i lawer o aelwydydd.

Iechyd cyffredinol, iechyd meddwl ac ymarfer corff

Roedd effaith COVID-19 ac effeithiau'r cyfyngiadau symud ar iechyd meddwl a lles cyffredinol trigolion yn peri pryder cynyddol yn ystod y pandemig (Knolle et al., 2021). Mae Hossain et al. (2020) hyd yn oed yn mentro dweud bod epidemig seiciatrig yn cyd-ddigwydd â'r pandemig COVID-19 gan fod pobl a oedd yn cael eu heffeithio gan COVID-19 yn ysgwyddo mwy o faich o safbwynt problemau iechyd meddwl, gan gynnwys iselder, straen, pyliau o banig, anhwylderau cysgu ac ati. Wrth astudio canlyniadau gwaith ymchwil a oedd yn cynnwys bron i 12,000 o bobl, canfu'r elusen 'Mind' fod pobl a oedd yn wynebu anawsterau iechyd meddwl cyn y pandemig wedi cael eu heffeithio fwyaf. Nododd yr unigolion hyn eu bod yn wynebu heriau mwy difrifol bellach a'u bod yn pryderu am y dyfodol (Mind, 2022). Dywedodd tua thraean o oedolion a phobl ifanc fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu ers dechrau'r pandemig ac y byddai angen i wasanaethau iechyd ymdopi â phroblemau iechyd meddwl mwy difrifol (Mind, 2022). Roedd rhai grwpiau wedi cael eu heffeithio'n waeth, ac roedd unigolion a oedd yn derbyn budd-daliadau yn wynebu problemau mwy difrifol a chymhleth, gan amlygu'r ffaith fod y pandemig wedi dwysáu anghydraddoldebau a oedd yn bodoli eisoes (Mind, 2022).

Ar ddechrau'r pandemig, roedd gwasanaethau iechyd ledled y DU eisoes yn ei chael yn anodd darparu'r gofal gofynnol, ac o ganlyniad, ni allai'r gwasanaethau hyn ymdopi â'r galw cynyddol a achoswyd gan y pandemig (BMA, 2022). Mae effeithiau negyddol y pandemig ar iechyd pobl, yn enwedig yn sgil diffyg mynediad at wasanaethau iechyd ar gyfer mathau o salwch nad oeddent yn gysylltiedig â COVID-19, wedi'u cofnodi'n eang (Mansfield et al., 2021). I lawer o bobl, ni chafodd mathau o salwch nad oeddent yn gysylltiedig â COVID-19 eu sgrinio, eu canfod na'u trin, a bu'n rhaid i gleifion aros yn hirach am driniaeth wrth i wasanaethau iechyd ganolbwyntio'n bennaf ar ymdopi â'r pandemig. Oherwydd diffyg capasiti'r system, bu'n rhaid canslo'r holl ofal nad oedd yn gysylltiedig â COVID ac eithrio'r achosion mwyaf brys, gan gynnwys sawl math o driniaeth canser, a chafodd hynny effaith sylweddol ar iechyd meddwl a chorfforol cleifion (BMA, 2022). Er mwyn lliniaru'r risg o haint, symudodd gwasanaethau Ymarfer Cyffredinol i system ymgynghori o bell, a oedd yn amlygu cyfyngiadau'r seilwaith TG. Cynyddodd y galw am y gwasanaethau hyn o ganlyniad i ganslo apwyntiadau gan wasanaethau eraill ac oherwydd y ffaith mai hwn oedd yr unig ddewis i lawer o gleifion gan fod eu problemau iechyd wedi dirywio yn ystod y cyfyngiadau symud (BMA, 2022). Mae hyn wedi arwain at fwy o ôl-groniad o achosion y mae'n rhaid i'r GIG geisio mynd i'r afael â nhw yn y dyfodol rhagweladwy (Senedd y DU, 2021).

Dull Astudio

Nod yr astudiaeth hon yw canfod effaith economaidd pandemig COVID-19 ar aelwydydd yng Ngheredigion yng nghanolbarth-orllewin Cymru. Yn benodol, mae'r adroddiad yn ceisio deall sut mae'r pandemig wedi effeithio ar agweddau gwahanol ar fywyd aelwydydd, gan gynnwys incwm a defnydd, gofal plant, addysg, amodau byw, statws cyflogaeth, cyflyrau iechyd cyffredinol, cyfalaf cymdeithasol, a hyder yn y dyfodol. Mae'r adroddiad yn ceisio casglu tystiolaeth sy'n cysylltu'r pandemig â lefelau uwch o fod yn agored i niwed, tlodi a sefyllfa'r boblogaeth yng Ngheredigion. Yn ogystal, mae'r astudiaeth yn gobeithio casglu tystiolaeth i helpu llunwyr polisi i flaenoriaethu meysydd ymyrraeth pan ddaw pandemig COVID-19 i ben. Er mwyn casglu'r wybodaeth sydd ei hangen i gwblhau'r adroddiad hwn, cafodd holiadur ei lunio a'i anfon i bob aelwyd yng Ngheredigion. Roedd nifer cyfyngedig o ddulliau o gasglu data ar gael yn ystod y pandemig, yn bennaf oherwydd y cyfyngiadau symud ac oherwydd y ffaith nad oedd pobl o aelwydydd gwahanol yn cael cymysgu. Cafodd yr holiadur ei bostio ar-lein ar wefannau Cyngor Sir Ceredigion a Phrifysgol Aberystwyth ac fe'i rhannwyd ar y cyfryngau cymdeithasol er mwyn sicrhau ei fod ar gael i gynifer o bobl â phosibl. Hefyd, sefydlwyd darpariaeth i anfon copi caled o'r holiadur at bobl nad oedd ganddynt fynediad at y rhyngrwyd. Roedd datganiad i'r wasg a datganiad ategol yn cyd-fynd â'r holiadur er mwyn egluro ei ddiben a rhoi gwybod i'r cyhoedd pam ei bod yn bwysig cymryd rhan yn yr arolwg. Un o brif fanteision defnyddio'r rhyngrwyd i weinyddu holiaduron yw'r cyfle i gyrraedd cynulleidfa fawr a sicrhau cyfradd ymateb resymol. Er mwyn creu ymwybyddiaeth a chyhoeddusrwydd i'r prosiect, ategwyd y broses o ledaenu'r holiadur gan ymgyrchoedd electronig, ar y rhyngrwyd a thrwy gyfryngau print.

Mae gwaith llunio a datblygu'r holiadur, y weithdrefn samplu a'r ddemograffeg a gwmpaswyd yn y broses casglu data yn cael eu trafod isod.

Llunio'r Holiadur

Lluniwyd yr holiadur i gasglu gwybodaeth am effaith pandemig COVID-19 ar statws economaidd-gymdeithasol aelwydydd Ceredigion. Cafodd y cwestiynau eu trefnu ar sail

themâu er mwyn rhoi eglurder i ymatebwyr. Mae rhagor o fanylion am bob un o'r themâu wedi'u darparu isod.

Mae rhan un yn casglu gwybodaeth ddemograffig sylfaenol am y bobl sy'n byw yng Ngheredigion. Mae'r rhan hon yn casglu gwybodaeth am grŵp oedran, rhywedd, crefydd, grŵp ethnig neu gefndir yr ymatebydd, nifer y plant a'u hoedran, nifer y personau, oedolion a phobl sydd wedi ymddeol sy'n byw ar yr aelwyd, y rhai mewn addysg amser llawn ac incwm yr aelwyd. Roedd hyn yn darparu gwybodaeth hanfodol am boblogaeth, oedran a dosbarthiad incwm yn y sir.

Casglodd rhan dau wybodaeth am amodau byw'r ymatebydd. Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddarparu gwybodaeth am berchnogaeth eu llety presennol, a ydynt yn byw gyda'u rhieni, disgrifiad daearyddol o'r ardal lle maent yn byw, ac a ydynt yn bwriadu symud i leoliad newydd yn y sir. Mae'r set hon o gwestiynau yn darparu gwybodaeth am nodweddion economaidd-gymdeithasol y sir ac effaith bosibl y pandemig arnynt.

Roedd rhan tri yn casglu gwybodaeth am statws cyflogaeth yr ymatebydd yn bennaf. Gofynnodd a oedd ymatebydd yn gyflogedig neu'n hunangyflogedig cyn pandemig COVID-19, a oedd yr ymatebydd wedi colli ei swydd yn ystod y pandemig, a gwybodaeth am weithio gartref. Hefyd, gofynnwyd cwestiynau am oriau cyflogaeth, y Cynllun Ffyrlo, budd-daliadau diweithdra, Cynllun Credyd Cynhwysol y llywodraeth, hunanynysu oherwydd y feirws, cyflogau, absenoldeb o'r gwaith am dâl neu heb dâl oherwydd y pandemig, a gofalu am blant neu aelodau eraill o'r teulu.

Yn rhan pedwar, darparodd yr ymatebwyr wybodaeth am sector y diwydiant lle maent yn gweithio. Roedd y cwestiynau'n ymwneud â galwedigaeth, y sector cyflogaeth, a oeddent yn cael eu dosbarthu'n 'weithwyr hanfodol' yn ystod y pandemig, a fyddent yn dychwelyd i'w mannau gwaith cyn COVID-19 neu'n parhau i weithio gartref, ac a oedd y pandemig wedi'u hannog i gychwyn eu busnes eu hunain. Nod y cwestiynau hyn oedd ceisio deall sefyllfa waith yr ymatebwyr cyn ac yn ystod y pandemig. Hefyd, roeddent yn ceisio deall a oedd gan ymatebwyr unrhyw gynlluniau i drosglwyddo i alwedigaethau newydd ar ôl COVID-19.

Roedd rhan pump o'r holiadur i aelwydydd yn canolbwyntio ar hunangyflogaeth. Gofynnwyd i ymatebwyr ateb cwestiynau fel a ydynt yn hunangyflogedig, a oedd eu busnes wedi cau'n rhannol, dros dro, neu'n barhaol oherwydd y pandemig, ac a oeddent yn gymwys ar gyfer cynlluniau cymorth busnes ac ariannol y llywodraeth. Roedd y cwestiynau eraill yn cynnwys: a oedd sylfaen cwsmeriaid y busnes wedi gostwng yn ystod y pandemig, a oedd eu busnes wedi gwneud cais i fod yn fethdalwr, a oedd refeniw eu busnes wedi cynyddu neu leihau yn ystod y pandemig, a oedd y busnes wedi dioddef prinder cyflenwadau oherwydd y pandemig, ac a oedd angen cael mynediad at hybiau gwaith neu safleoedd y tu allan i'r cartref o ganlyniad i broblemau yn deillio o'r gyfarwyddeb gweithio gartref[4].

Gofynnodd rhan chwech i'r ymatebydd ateb cwestiynau eraill yn ymwneud â materion cyflogaeth cyffredinol. Roedd y cwestiynau'n cynnwys a yw'r unigolyn wedi dychwelyd neu'n bwriadu dychwelyd i'w swydd cyn COVID-19, a yw'n bwriadu newid ei swydd, a beth yw ei gynlluniau cyflogaeth ar gyfer y dyfodol.

Yn rhan saith, darparodd yr ymatebwyr wybodaeth am eu hincwm a'u defnydd. Mae'r cwestiynau'n ymdrin â newidiadau mewn lefelau incwm aelwydydd, effaith y pandemig ar lefelau defnydd aelwydydd, unrhyw newidiadau mewn arferion gwario oherwydd y pandemig, ceisiadau am ohirio ad-dalu benthyciadau, a defnyddio banciau bwyd yn ystod y pandemig.

Mae rhan wyth yn canolbwyntio ar gyflyrau iechyd cyffredinol yr ymatebydd. Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi gwarchod eu hunain oherwydd pandemig COVID-19, a oeddent wedi wynebu problemau iechyd meddwl ac a oeddent wedi cael teimladau ynysig a chaledi teuluol. Gofynnwyd iddynt a oeddent yn gallu ymgymryd â'u harferion ymarfer corff cyn COVID-19, a oeddent wedi datblygu unrhyw anhwylderau difrifol newydd ac a allent gael mynediad at wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol cymunedol o'i gymharu â lefel eu mynediad at yr un gwasanaethau cyn y pandemig.

Roedd rhan naw yn cynnwys cwestiynau am gyfalaf cymdeithasol, gyda'r nod o ganfod a oedd ymatebwyr wedi helpu i ofalu am blant pobl eraill yn ystod y pandemig, a oedd yr ymatebydd wedi cael cymorth gan rywun y tu allan i'w aelwyd, ac a oedd wedi mynd ati i siopa am fwyd ar-lein. Roedd cwestiynau eraill yn ymwneud ag addysgu gartref, a oedd yr ymatebydd yn rhiant sengl â chyfrifoldebau gofal, ac a oedd y plant yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim y llywodraeth. Hefyd, gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd digon o gyfrifiaduron ar gael at ddefnydd pob aelod o'r teulu yn ystod y dydd; a oedd problemau cysylltedd digidol yn ystod y pandemig, ac a oedd unrhyw newidiadau sylweddol yng ngweithgareddau wythnosol arferol yr aelwyd.

Roedd rhan deg o'r holiadur yn gofyn cwestiynau cyffredinol nad oedd wedi'u cynnwys yn flaenorol. Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent yn teimlo'n bryderus pan gafodd y cyfyngiadau symud cyntaf eu dileu; a oedd eu dull o ymdrin â chyfyngiadau symud dilynol yn debyg i'r cyfyngiadau symud cyntaf; a oeddent yn meddwl bod unrhyw fanteision neu anfanteision i'r cyfyngiadau symud; a oedd ganddynt unrhyw awgrymiadau i'r llywodraeth yn ymwneud â chyfyngiadau symud yn y dyfodol. Yn olaf, gofynnwyd iddynt a fyddent yn fodlon cymryd rhan mewn unrhyw grwpiau ffocws yn y dyfodol i archwilio canfyddiadau'r arolwg hwn yn fanylach.

Rhywedd/Oedran	16 - 24 oed	25 - 44 oed	45 - 64 oed	65 + oed
Gwryw (25%)	3%	8%	9%	5%
Benyw (73%)	4%	26%	34%	9%
Mae'n well gen i beidio â dweud (2%)	0.2%	0.7%	0.7%	0.4%

Tabl 2: Oedran a rhywedd yr ymatebwyr

Ethnigrwydd	Canran
Gwyn	93.5%
Du, Du Prydeinig, Caribïaidd, neu Affricanaidd	1.6%
Grwpiau Cymysg neu Aml-ethnig	1.2%
Dim ethnigrwydd wedi'i nodi	2%

Tabl 3: Ethnigrwydd yr ymatebwyr

Crefydd neu gredo	Canran
Cristion	43.5%
Dim crefydd	37.5%
Anffyddiwr	9%
Mae'n well gen i beidio â dweud	6%
Mwslim	1%
Catholig	0.5%
Pagan	0.5%
Bwdhydd	0.5%
Dyneiddiwr	0.5%
Crynwr	0.5%
Ysbrydol	0.5%
Agnostig	0.5%

Tabl 4: Crefydd neu gredo ymatebwyr

4. Noder bod canlyniadau'r rhan hon yn cael eu trafod yn yr adroddiad o'r enw 'Effaith Economaidd Pandemig COVID-19 ar Fusnesau a Phobl Hunangyflogedig yng Ngheredigion'.

Casglu Data

Daw sampl y prosiect o arolwg o aelwydydd yng Ngheredigion. Mae'r ardaloedd a gwmpesir yn yr astudiaeth hon yn cynnwys prif aneddiadau fel Aberaeron, Aberporth, Aberystwyth, Y Borth, Aberteifi, Llanbedr Pont Steffan, Llanarth, Llandddewi Brefi, Llandysul, Llanilar, Llanrhystud, Llanon, Cei Newydd, Tregaron, a phentrefi a phlwyfi eraill[5].

Er bod yr arolwg wedi'i gynnal trwy sianeli ar-lein yn bennaf, roedd gan ymatebwyr yr opsiwn i ymateb trwy gwblhau copi papur. Hysbyswyd trigolion y sir am bwysigrwydd cyfrannu at y prosiect trwy gwblhau'r arolwg. Cynhaliwyd yr ymgyrchoedd cyhoeddusrwydd ac ymwybyddiaeth trwy ddatganiadau i'r wasg ar y cyd gan Brifysgol Aberystwyth a Chyngor Sir Ceredigion. Yn ogystal, defnyddiwyd papurau newydd lleol, y rhyngrwyd ac ymgyrchoedd y cyfryngau electronig i gynyddu ymwybyddiaeth. Darparwyd gwybodaeth ar-lein ac ar ffurf print i'r cyhoedd er mwyn egluro nodau a chyfraniad disgwyliedig y prosiect i'r sir. Cynhaliwyd yr arolwg rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2021.

Ystyriwyd dulliau eraill o gasglu data, fel cyfweliadau wyneb yn wyneb. Fodd bynnag, o ystyried cwmpas yr astudiaeth a chyfyngiadau'r llywodraeth ar symud a chyswllt personol oherwydd pandemig COVID-19, defnyddiwyd arolwg ar-lein fel y prif ddull casglu data. Roedd yr arolwg ar gael ar ffurf print er mwyn sicrhau na fyddai pobl heb fynediad at y rhyngrwyd nac offer cyfrifiadurol dan anfantais. Fodd bynnag, does dim amheuaeth y byddai rhai cyfyngiadau i'n dull casglu data o ran cyrraedd rhai grwpiau.

Sampl o ddemograffeg

Derbyniwyd 246 o ymatebion i'r arolwg aelwydydd. Mae Tabl 2 uchod yn dangos sampl o ddemograffeg yn ôl oedran a rhywedd, tra bod Tablau 3 a 4 yn dangos ethnigrwydd a chrefydd yr ymatebwyr, yn y drefn honno.

Canlyniadau

Mae'r adran nesaf yn amlinellu canlyniadau ein harolwg ar effaith economaidd-gymdeithasol pandemig COVID-19 ar aelwydydd a thrigolion Ceredigion. Trefnir y canlyniadau a'r drafodaeth yn ôl prif themâu'r astudiaeth o dan naw adran. Maen nhw'n canolbwyntio ar amgylchiadau aelwydydd ac effeithiau'r pandemig ar fywyd bob dydd trigolion lleol (**Adran 1**). Effaith addysgu gartref a gweithio ar-lein a'r problemau a gododd yn ymwneud â hygyrchedd digidol a mynediad at offer (**Adran 2**). Cyfrifoldebau ymatebwyr ar gyfer gofal plant a gofal am aelodau agored i niwed o'r gymuned (**Adran 3**). Effeithiau'r pandemig ar gyflogaeth a diweithdra trigolion (**Adran 4**). Yr effaith gyffredinol ar iechyd a lles, gan gynnwys effeithiau ar ymarfer corff (**Adran 5**). Pryderon trigolion pan gafodd y cyfyngiadau eu llacio (**Adran 6**), materion cyffredinol gan gynnwys yr argyfwng tai (**Adran 7**), awgrymiadau gan drigolion lleol am sut i symud ymlaen ar ôl y pandemig (**Adran 8)** ac effeithiau'r pandemig ar drigolion sy'n agored i niwed (**Adran 9**).

Adran 1: Amgylchiadau aelwydydd ac effeithiau'r pandemig ar fywyd bob dydd trigolion

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar lety, incwm aelwydydd, arferion gwario, dyledion, defnyddio banciau bwyd, siopa bwyd ar-lein, a newidiadau i weithgareddau arferol ac amgylchiadau trigolion Ceredigion.

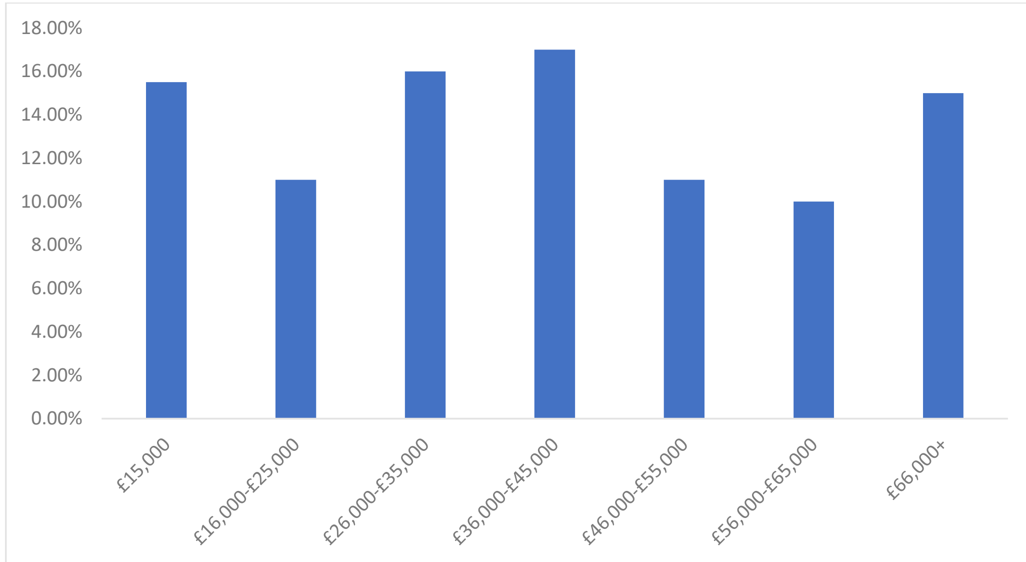
Llety

Mae canlyniadau ein harolwg yn awgrymu bod mwy na 70% o'r ymatebwyr yn berchen ar eu tŷ eu hunain naill ai'n gyfan gwbl neu drwy forgais. Hefyd, roedd nifer sylweddol o ymatebwyr yn rhentu'n breifat. Roedd cyfran fach o ymatebwyr naill ai'n byw mewn eiddo rhent cymdeithasol neu'n rhentu tai mewn eiddo amlfeddiannaeth. Mae 4% o ymatebwyr i'r arolwg yn byw mewn eiddo rhent cymdeithasol, sy'n is na chanran Ceredigion (10%) (Ystadegau Cymru, 2021). Mae Tabl 5 yn dangos dosbarthiad amgylchiadau llety yn yr arolwg.

Amgylchiadau tai	Canran
Perchen ar dŷ yn gyfan gwbl	37%
Perchen ar dŷ trwy forgais	37%
Rhentu yn breifat	16%
Rhentu tai mewn eiddo amlfeddiannaeth	4%
Byw mewn eiddo rhent cymdeithasol	4%
Byw mewn tai teuluol neu'n byw gyda rhieni	1%

Tabl 5: Dadansoddiad o amgylchiadau tai ymatebwyr

Mae ein data arolwg yn dangos bod 11% o'r ymatebwyr mewn addysg amser llawn. Roedd rhai ohonynt yn byw mewn tai amlfeddiannaeth ac yn byw ar incwm myfyrwyr, gan gynnwys benthyciadau myfyrwyr ac incwm o swyddi rhan-amser. Roedd un deg pedwar y cant o'r ymatebwyr wedi ymddeol, ac roedd 86% naill ai o oedran gweithio, mewn addysg amser llawn, neu wedi dewis yr ateb 'arall'



Ffigur 4: Incwm aelwydydd yr ymatebwyr

Incwm aelwydydd

Dangosodd canlyniadau'r arolwg fod incwm yn amrywio'n eang o hyd at £15,000 i dros £66,000 y flwyddyn. Mae Ffigur 4 uchod yn dangos dosbarthiad incwm ein sampl o ymatebwyr. Mae'r ystod o incwm aelwydydd yn cael ei ddosbarthu'n gyfartal ar draws ein sampl. Roedd 25% o'r aelwydydd yn ennill llai na £25,000, roedd 33% yn ennill rhwng £25,000 a £45,000, a 36% yn ennill £46,000 a mwy.

O ganlyniad i'r pandemig a newidiadau i sefyllfaoedd cyflogaeth, gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi gweld unrhyw newidiadau i incwm yr aelwyd. Nododd 73.5% fod incwm yr aelwyd wedi gostwng neu nad oedd wedi newid yn ystod y pandemig, ond nododd 23% fod incwm yr aelwyd wedi cynyddu. Nodwyd y

5. Yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol, mae cyfrifiad 2011 yn dangos bod 75,922 o bobl yn byw yng Ngheredigion.

cynnydd hwn gan ymatebwyr sy'n gweithio mewn sectorau fel Addysg Uwch a'r sector addysg, llywodraeth leol, y Gwasanaeth Iechyd Gwladol a'r sectorau bwyd a lletygarwch.

Hefyd, nododd rhai aelwydydd fod eu hincwm wedi gostwng gan fod aelodau'r aelwyd wedi gorfod hunanynysu a derbyn tâl salwch statudol yn hytrach na thâl llawn yn ystod y cyfnod hwn[6]. Roedd tâl salwch statudol gwerth £96.35 yr wythnos yn cael ei dalu am hyd at 28 wythnos (GOV.UK, 2021), a oedd yn ostyngiad mawr yn incwm wythnosol y rhan fwyaf o aelwydydd.

Arferion gwario aelwydydd

Pan ofynnwyd iddynt a oedd yn rhaid i aelwydydd leihau eu defnydd yn ystod y pandemig, dywedodd 27% eu bod wedi gwneud rhai toriadau i'w lefelau defnydd cyn COVID-19, tra nad oedd yn rhaid i 70% leihau eu defnydd. Roedd 8% o'r ymatebwyr a oedd yn gorfod lleihau eu defnydd naill ai'n gweithio llai o oriau gwaith; roedd eu swyddi wedi'u dileu neu roeddent wedi'u diswyddo; roeddent wedi colli eu swyddi neu wedi cael eu rhoi ar y Cynllun Ffyrlo. Roedd y gweithwyr a oedd yn gwario llai yn cynnwys ymatebwyr a oedd yn gweithio yn y sectorau canlynol: addysg, manwerthu, bwyd, digwyddiadau a lletygarwch, gofal plant, gweithwyr gofal, y gwasanaeth sifil, cludiant a llogi coetsys, y celfyddydau, trin gwallt, amddiffyn, cerddoriaeth, ymchwil, datblygu meddalwedd, y cyfryngau, cynnal a chadw eiddo a gwasanaethau ariannol.

Pan ofynnwyd i ymatebwyr Ceredigion a oedd eu harferion gwario wedi newid oherwydd pandemig COVID-19, dywedodd 80.5% fod eu harferion gwario wedi newid. Ni wnaeth y gweddill wneud sylw ar y cwestiwn hwn neu nodwyd ganddynt nad oedd eu harferion gwario wedi newid neu eu bod yn gwario llai yn ystod pandemig COVID-19.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr am newidiadau i'w harferion gwario ac am y pethau roeddent yn gwario mwy arnynt, nododd nifer sylweddol o ymatebwyr eu bod yn gwario mwy ar y canlynol:

- Cafwyd y cynnydd mwyaf mewn gwariant ar fwyd, er enghraifft prynu bwyd yn lleol, prynu bwyd tecawê i gefnogi busnesau lleol, prynu bwyd ar-lein trwy archebion cartref, a phrynu mwy o fwyd a diod arbenigol, gan gynnwys alcohol.
- Yr ail ymateb mwyaf cyffredin oedd cynnydd mewn biliau cyfleustodau aelwydydd gan gynnwys trydan, gwres, dŵr a nwy. Roedd hyn yn ganlyniad uniongyrchol i weithio gartref a'r ffaith fod pawb yn aros gartref yn ystod y diwrnod gwaith, pan fyddai llawer o drigolion allan yn gweithio, yn crwydro yma a thraw, neu mewn lleoliad addysgol fel arfer, heb orfod gwresogi neu oleuo eu cartrefi.
- Roedd mathau eraill o gynnydd mewn gwariant yn cynnwys mwy o angen am ddarpariaeth y rhyngrwyd, adloniant ar-lein yn y cartref gan gynnwys Netflix a Sky, a thanysgrifiadau i gemau cyfrifiadurol ar-lein a dosbarthiadau ar-lein.
- Hefyd, roedd cynnydd mewn gwariant yn cynnwys mwy o siopa ar-lein ar gyfer dillad, alcohol, eitemau heb fod yn hanfodol, llyfrau, hobïau a chrefftau, colur, offer chwaraeon, cynhyrchion garddio, eitemau a gwaith adnewyddu cartrefi, cyfarpar diogelu personol, masgiau wyneb, a chadachau gwrthfacteria at ddibenion glanhau yn unol â phrotocolau COVID-19.

Pan ofynnwyd i ymatebwyr am newidiadau i arferion gwario ac eitemau roeddent yn gwario llai arnynt, nododd nifer sylweddol eu bod yn gwario llai ar sawl peth.

- Roedd nifer y bobl a oedd yn bwyta ac yn yfed allan mewn caffis, tafarndai a bwytai wedi disgyn yn ddramatig. Roedd hyn yn cynnwys mynd i rywle i brynu coffi a chinio, bwyta allan gyda ffrindiau neu yn ystod oriau gwaith, yfed gyda ffrindiau, a phrynu tecawê.
- Hefyd, nododd llawer o ymatebwyr eu bod yn gwario llai ar gymdeithasu a mynd allan neu wario arian ar wibdeithiau, yn ogystal â mathau eraill o adloniant, fel gweithgareddau chwaraeon, gweithgareddau plant, ac ymweliadau â sinemâu, theatrau ac amgueddfeydd.

6. Mae gan weithwyr hawl i dâl salwch statudol o'r 'diwrnod cymhwyso' cyntaf pan fyddant yn absennol o'r gwaith os ydynt yn absennol o'r gwaith oherwydd y coronafeirws ac os oeddent yn hunanynysu am o leiaf bedwar diwrnod yn olynol, gan gynnwys diwrnodau nad ydynt yn ddiwrnodau gwaith, ac os oedd unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol: roedd gan yr unigolyn neu rywun a oedd yn byw gydag ef neu rywun ar ei aelwyd estynedig symptomau COVID-19, neu ei fod wedi profi'n bositif am COVID-19 (yn weithredol o 13 Mawrth 2020, aelwyd estynedig o 6 Gorffennaf 2020), ei fod wedi'i hysbysu gan y GIG ei fod wedi dod i gysylltiad â rhywun â COVID-19 (yn weithredol o 28 Mai 2020) neu ei fod wedi cael cyngor gan feddyg neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol i hunanynysu cyn mynd i'r ysbyty am lawdriniaeth (yn weithredol o 26 Awst 2020) (GOV.UK, 2021).

- Roedd costau tanwydd a chludiant yn ôl ac ymlaen o'r gwaith neu ar gyfer gweithgareddau eraill wedi lleihau yn sylweddol. Mae tystiolaeth o'r arolwg yn awgrymu bod unigolion wedi gallu gwneud llawer o arbedion bob mis a thalu dyledion eraill o ganlyniad i wario llai ar danwydd at ddibenion cymudo.
- Hefyd, roedd pobl wedi gwario llai ar deithio a gwyliau yn ystod y pandemig, yn y DU a thramor.
- Nododd nifer sylweddol o ymatebwyr eu bod yn gwario llai ar ddillad, gan gynnwys dillad ac esgidiau gwaith, ac yn gwario llai ar golur, torri eu gwallt, a thriniaethau harddwch eraill.
- Nododd sawl ymatebydd arall nad oedd yn prynu eitemau ar fympwy bellach, nac yn gwario arian ar anrhegion, eitemau cartref heb fod yn hanfodol, ac eitemau o siopau elusen. Mae'n bosibl y byddent wedi prynu eitemau o'r fath pe baent yn pori mewn siopau lleol neu'n mynd ar wibdaith yn y cyfnod cyn COVID-19. Nododd rhai ymatebwyr eu bod yn gwario llai ar gostau gofal plant, gan fod llawer o blant yn aros gartref gyda'u rhieni, eu gofalwyr neu eu gwarcheidwaid.

Dyled aelwydydd

Roedd 8.5% o'r ymatebwyr wedi manteisio ar y cyfle i ohirio ad-daliadau morgais, benthyciad neu gerdyn credyd o ganlyniad i bandemig COVID-19, tra bod y mwyafrif (89%) heb wneud hynny. Roedd gan yr ymatebwyr hyn incwm ac amgylchiadau eang; roedd lefelau incwm yn amrywio o lai na £15,000 i hyd at £66,000 y flwyddyn ac uwch. Roedd yr ymatebwyr a fanteisiodd ar y cyfle i ohirio ad-daliadau yn cynnwys 6% a oedd yn berchen ar dŷ gyda morgais, 2% a oedd yn berchen ar eu tŷ yn llawn, a 0.5% a oedd mewn llety rhentu amlfeddiannaeth preifat. Roedd yr ymatebwyr a ohiriodd eu had-daliadau yn gweithio mewn sectorau amrywiol: addysg, llywodraeth, gofal a gofal iechyd, y celfyddydau a ffotograffiaeth, lletygarwch, y gyfraith, cynnal a chadw eiddo, tra bod rhai yn ddi-waith ar ôl colli eu swydd yn ystod y pandemig.

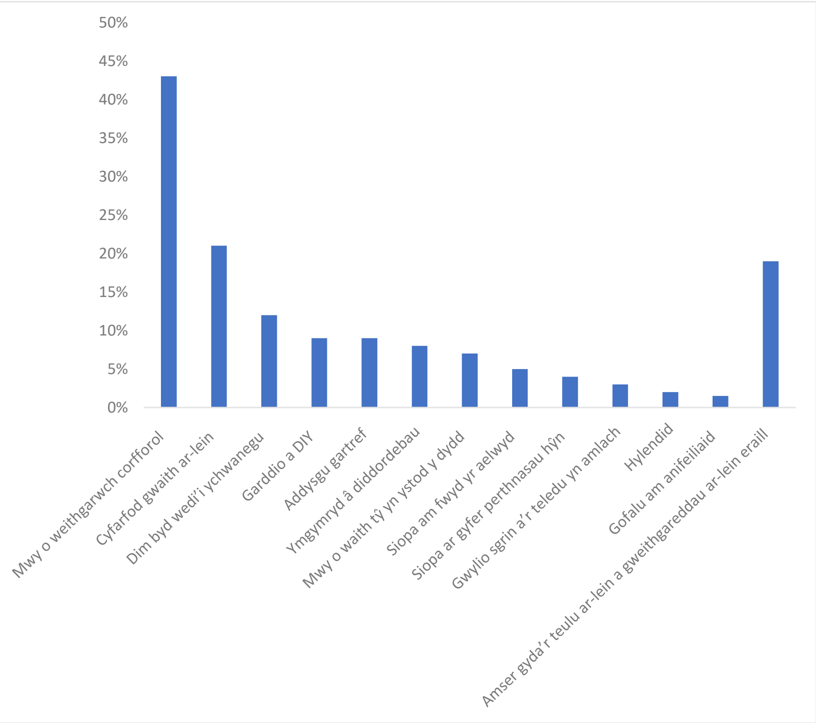
Er bod arferion gwario llawer o drigolion wedi newid a'u bod yn gwario llai ar rai nwyddau a gwasanaethau oherwydd y cynnydd mewn biliau'r aelwyd, llwyddodd ychydig o ymatebwyr i arbed arian yn ystod y pandemig a thalu rhai o'u dyledion. Dywedodd un y cant eu bod wedi talu, neu wedi lleihau yn sylweddol, dyled eu cerdyn credyd neu fenthyciad.

Ar yr un pryd, wrth i lawer o drigolion gael eu rhoi ar Ffyrlo neu wrth i incwm aelwydydd leihau oherwydd llai o oriau gwaith, cynyddodd costau bwyd ledled y DU. Yng Ngheredigion, roedd tystiolaeth bod mwy o bobl yn defnyddio banciau bwyd yn y sir (Ymddiriedolaeth Trussell, 2021). Mae ymatebion i'r arolwg yn awgrymu bod yna ddefnydd cyfyngedig o fanciau bwyd wythnosol, ond bod dosbarthwr banc bwyd lleol wedi cynorthwyo nifer o'r ymatebwyr trwy ddosbarthu bwyd i'w cartrefi. Mae'r canlyniadau'n awgrymu nad oedd yr arolwg wedi cyrraedd llawer o'r teuluoedd a'r aelwydydd a oedd yn cael trafferth ymdopi ac a allai fod wedi defnyddio banciau bwyd yn lleol, gan fod y defnydd o fanciau bwyd ledled Ceredigion wedi cynyddu'n ddramatig cyn ac yn ystod y pandemig (Ymddiriedolaeth Trussell, 2021).

Siopa am fwyd ar-lein

Wrth i bandemig COVID-19 waethygu, ac yn sgil y gofyniad i drigolion aros gartref, ac eithrio at ddibenion hanfodol, daeth siopa am fwyd yn un o'r prif resymau am deithio oddi cartref. I bobl a oedd yn gwarchod neu'n hunanynysu, roedd y mater hwn yn allweddol bwysig, gan ei bod yn anodd prynu bwyd yn y modd arferol. Roedd trigolion agored i niwed a thrigolion a oedd yn gwarchod yn dibynnu ar gymorth gan deulu, ffrindiau a chymdogion, yn ogystal â siopa'n lleol os oedd modd, neu roeddent yn troi at siopa ar-lein i archebu cyflenwadau bwyd. Roedd slotiau danfon ar gael i drigolion agored i niwed. Fodd bynnag, roedd problemau wedi codi yn ystod cyfnodau cynnar y pandemig gan nad oedd gan yr archfarchnadoedd prif ffrwd ddigon o slotiau danfon na gyrwyr i ddosbarthu bwyd i drigolion. Roedd llawer o fusnesau bwyd a lletygarwch bach lleol a siopau bwyd bach yn darparu dewisiadau amgen hanfodol ar gyfer danfon bwyd a sicrhau darpariaeth i drigolion yng Ngheredigion. Roeddent yn danfon archebion i lawer o dai mewn trefi a phentrefi anghysbell.

Pan ofynnwyd i ymatebwyr a oeddent wedi siopa



Ffigur 5: Gweithgareddau a ychwanegwyd at y drefn arferol o ddydd i ddydd yn ystod pandemig COVID-19

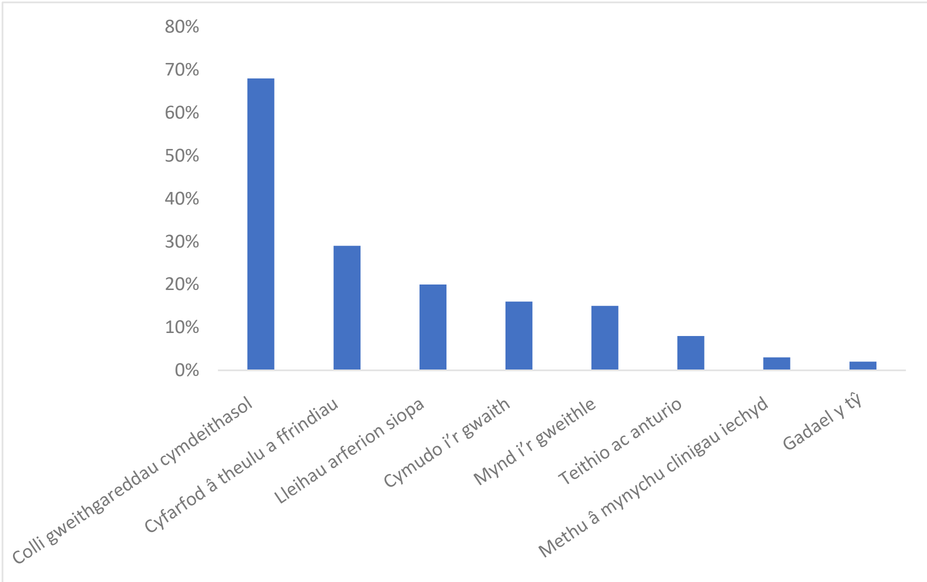
am fwyd ar-lein yn ystod y pandemig, ymatebodd 59% yn gadarnhaol. Mewn cyferbyniad, nid oedd 41% wedi siopa am fwyd ar-lein yn ystod y pandemig gan eu bod naill ai wedi parhau i siopa mewn archfarchnadoedd fel o'r blaen, neu eu bod wedi prynu bwyd gan fusnesau bwyd lleol bach yn agosach at adref. O'r 59% a oedd wedi siopa am fwyd ar-lein yn ystod y pandemig, nid oedd 38% wedi siopa am fwyd ar-lein o'r blaen, ond roeddent wedi troi at blatfformau ar-lein i brynu bwyd yn ystod y cyfyngiadau symud. Roedd dau ddeg un y cant wedi siopa am fwyd ar-lein o'r blaen cyn y pandemig ac wedi parhau i wneud hynny. Felly, gwelwyd cynnydd sylweddol yn nifer y bobl yng Ngheredigion a ddechreuodd siopa am fwyd ar-lein yn ystod y pandemig, yn ogystal â phenderfyniad gan fusnesau lleol i ddanfon nwyddau groser a bwyd tecawê gan fusnesau bwyd mawr a bach, gan ddarparu cynhyrchion a phrydau wedi'u coginio i gwsmeriaid.

Newidiadau i weithgareddau ac amgylchiadau arferol

O ganlyniad i'r mesurau caeth a roddwyd ar waith a oedd yn atal trigolion rhag gadael eu cartrefi, gwelodd llawer o bobl newidiadau sydyn i'w gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd. Pan ofynnwyd i ymatebwyr a oeddent wedi gweld unrhyw newid i'w gweithgareddau wythnosol arferol, dywedodd 73% fod eu gweithgareddau wythnosol arferol wedi newid yn ystod y pandemig, tra bod 24% heb weld unrhyw newid i'w gweithgareddau wythnosol.

Pan ofynnwyd pa weithgareddau a oedd wedi'u hychwanegu at y drefn ddyddiol neu wythnosol, nododd 54% o'r ymatebwyr newidiadau i'w trefn wythnosol, fel y gwelir yn Ffigur 5 uchod:

- Nododd 43% gynnydd mewn gweithgarwch corfforol gan gynnwys cerdded, beicio, rhedeg, ymuno â dosbarthiadau ymarfer corff ar-lein, ioga, a nofio gwyllt, tra bod 9% wedi mwynhau garddio a phrosiectau DIY o amgylch eu heiddo. Er bod llawer o bobl wedi dod o hyd i amser i gynyddu eu gweithgarwch corfforol yn ystod y cyfyngiadau symud, roedd gan eraill lai o amser neu ddim o amser o gwbl ar gyfer gweithgareddau. I rai trigolion, roedd y pwysau ychwanegol o weithio gartref, ochr yn ochr ag addysgu eu plant gartref, yn ei gwneud yn anodd iddynt ddod o hyd i amser i gynyddu eu hymarfer corff neu hyd yn oed sicrhau eu bod yn cael digon o ymarfer corff. I eraill, roedd yn anodd ymgymryd ag ymarfer corff yn eu hardal leol oherwydd prinder lleoedd diogel i wneud hynny; roedd llawer o lwybrau troed ar gau ac nid oedd ffyrdd lleol yn ddiogel ar gyfer gweithgareddau ymarfer corff.
- Roedd 21% o'r rhai a oedd yn gweithio gartref yn treulio mwy o amser mewn cyfarfodydd ar-lein gyda chydweithwyr ar Microsoft Teams neu Zoom. Roedd rhai o'r athrawon yn cyflwyno gwersi ar-lein, ac roedd y myfyrwyr yn mynychu darlithoedd a thiwtorialau ar-lein. Nodwyd bod cynnydd mewn llwyth gwaith, paratoi ar gyfer dosbarthiadau ar-lein, a gorflinder sgrin wedi'u hychwanegu at y drefn ddyddiol neu wythnosol arferol.
- Dywedodd 19% eu bod yn treulio mwy o amser ar-lein yn siarad â ffrindiau ac aelodau'r teulu ar Zoom neu drwy ddulliau fideo eraill, yn ogystal â siopa ar-lein am fwyd ac eitemau eraill, mynychu dosbarthiadau a gwersi ar-lein, gwasanaethau eglwys ar-lein, a chymryd rhan mewn cwisiau teuluol ar-lein.
- Nid oedd 12% o'r ymatebwyr wedi ychwanegu unrhyw beth at eu trefn ddyddiol neu wythnosol, tra bod gan eraill drefn fwy cryno ac yn teimlo'n fwy hamddenol.
- Dywedodd 9% eu bod o dan bwysau ychwanegol wrth geisio ymdopi â gwaith a bywyd yn y cartref, gan gynnwys addysgu plant gartref ar-lein. Roedd hyn yn ei gwneud yn anodd cadw ffiniau rhwng bywyd cartref a gwaith, a gwaethygodd y sefyllfa wrth i deuluoedd wynebu pwysau ychwanegol oherwydd problemau cysylltedd a oedd yn deillio o seilwaith a darpariaeth wael ar y rhyngrwyd, gan wneud bywyd yn heriol iawn i lawer o bobl. Hyblygrwydd oedd y fantais, ond yr anfantais oedd y ffaith fod pobl yn teimlo nad oeddent yn gallu anghofio am waith.
- Roedd gan 8% o'r ymatebwyr fwy o amser i ddilyn diddordebau eraill gan gynnwys dysgu chwarae offerynnau cerdd, mynychu cyrsiau tecstilau, gwnïo, gwau, darllen, dysgu Cymraeg, pobi, a chael mwy o amser yn chwarae gyda'i gilydd a chwarae gemau gyda'r teulu.
- Nododd 7% fod ganddynt fwy o amser i wneud gwaith tŷ a choginio yn ystod y dydd, tra bod eraill wedi canfod bod y llwyth gwaith hwn wedi cynyddu wrth dreulio mwy o amser gartref gyda'r teulu. Fel y dywedodd rhai ymatebwyr: roedd modd gwneud gwaith tŷ yn ystod y dydd, er enghraifft, gallu rhoi'r dillad ar y lein yn ystod amser cinio, a oedd yn fuddiol, yn ogystal â chael mwy o amser i wneud gwaith tŷ. Fodd bynnag, nododd eraill fod angen gwneud mwy o waith glanhau, golchi a smwddio nag o'r blaen gan fod pawb gartref. Nododd rhai eu bod yn coginio mwy, ac er bod rhai wedi dewis gwneud hynny, roedd yn fater o raid i eraill er mwyn bodloni chwant bwyd aelodau o'r teulu nad oeddent yn gallu prynu bwyd yn hawdd o'r tu allan dan yr hen drefn cyn y pandemig. Roedd yr elfennau hyn yn ychwanegu at y baich a oedd yn cael ei ysgwyddo gan rai teuluoedd sy'n gweithio.



Ffigur 6: Gweithgareddau a gafodd eu hepgor o'r amserlen arferol yn ystod cyfyngiadau symud pandemig COVID-19

- Nododd 5% fod siopa bwyd wedi dod yn rhan bwysicach o'r drefn, gyda rhai ymatebwyr ond yn mentro allan i'r dref i siopa am fwyd unwaith yr wythnos, tra bod eraill yn defnyddio cyfanwerthwyr i brynu nwyddau groser.
- Roedd 4% o'r ymatebwyr yn siopa ar gyfer rhieni oedrannus, cymdogion oedrannus ac eraill, ac roedd y gweithgaredd hwn yn ychwanegiad rheolaidd at eu trefn wythnosol.
- Roedd 3% yn edrych ar sgrin yn amlach, gan gynnwys gwylio'r teledu, Netflix a gwylio mwy o newyddion, tra bod eraill yn treulio mwy o amser yn darllen.
- Roedd bygythiad y feirws ac ansicrwydd am ei effaith yn amlwg iawn yn ystod cyfnodau cynnar y pandemig, ac roedd llawer o bobl yn poeni am ddal y feirws. Roedd y cyngor yn cynnwys golchi dwylo'n rheolaidd. Nododd 2% o'r ymatebwyr fod mwy o bwyslais yn cael ei roi ar hylendid dwylo, yn enwedig wrth ddod i mewn o'r tu allan i'r cartref, a'u bod yn golchi dwylo yn amlach nag o'r blaen. Yn ogystal â chadw pellter oddi wrth bobl, roedd llawer yn amharod i gyffwrdd ag unrhyw beth a allai fod wedi cael ei drin gan rywun arall. Roedd rhai trigolion yn cannu ac yn diheintio popeth ar ôl prynu cannydd a diheintydd ar-lein neu drwy 'glicio a chasglu'. Yn aml, nid oedd pobl yn cyffwrdd â pharseli bwyd am sawl diwrnod neu roeddent yn mynd ati i'w diheintio gan eu bod yn poeni am ddal y feirws o'r deunydd pacio. Yn ogystal ag achosi pryder, roedd hyn yn ychwanegu at arferion dyddiol neu wythnosol sawl aelwyd.
- Roedd nifer fach o ymatebwyr wedi gwirfoddoli i ddarparu amser ac ymdrech ychwanegol i drefnu grŵp o gynorthwywyr y gellid galw arnynt am gymorth i gasglu presgripsiynau, siopa bwyd a phostio parseli a llythyrau.
- Nododd 1.5% o'r trigolion mai un o fanteision y cyfyngiadau symud oedd cael mwy o amser i ofalu am anifeiliaid a da byw.

Yn ogystal ag ychwanegu gweithgareddau at arferion dyddiol neu wythnosol, gofynnwyd i'r ymatebwyr pa weithgareddau a oedd wedi'u hepgor o'u trefn arferol oherwydd pandemig COVID-19. Nododd 64% o'r ymatebwyr fod y gweithgareddau canlynol wedi cael eu heffeithio neu eu dileu. Dangosir hyn yn y Ffigur 6 uchod.

- Nododd 68% o'r ymatebwyr fod y gweithgareddau canlynol wedi'u dileu: cyfleoedd i fynychu gweithgareddau cymdeithasol fel clybiau chwaraeon a chymdeithasol, gweithgareddau plant, nofio, dosbarthiadau dawns, mynychu gwasanaethau eglwys yn bersonol, clybiau rhedeg, gweithgareddau wedi'u trefnu, mynd i dafarndai a bwytai, a mynd ar wibdeithiau.
- Dywedodd 29% fod cyfarfodydd gyda theulu a ffrindiau wedi'u hepgor o weithgareddau dyddiol, gan fod y cyfyngiadau symud wedi atal pobl rhag ymweld â thai ei gilydd, teithio at ddibenion nad oeddent yn hanfodol, neu deithio tu allan i'r ardal.
- Nododd 20% eu bod wedi newid eu patrymau siopa ac nad oeddent yn ymweld â'r dref mor aml, gan leihau siopa am eitemau nad oeddent yn hanfodol, fel dillad. Hefyd, nodwyd bod pori yn bersonol mewn siopau wedi'i hepgor o'r drefn arferol.
- Dywedodd 16% fod cymudo yn ôl ac ymlaen o'r gwaith, yn ogystal â gweithio yn y swyddfa, wedi effeithio ar weithgareddau arferol.
- Dywedodd 15% nad oedd mynd i'r gwaith yn opsiwn ac felly nad oedd yn rhan o'u trefn ddyddiol bellach.
- Dywedodd 8% fod teithio, gwyliau ac anturio wedi'u hepgor o'u trefn arferol.
- Dywedodd 3% eu bod yn methu â mynychu clinigau poen, clinigau ffrwythlondeb a chlinigau aciwbigo.
- Cyfeiriodd 2% o'r ymatebwyr at y ffaith nad oedd modd gwneud unrhyw beth a oedd yn golygu gadael y tŷ neu wneud unrhyw beth y tu allan i'r cartref.

Ac yn olaf, nodwyd nad oedd trigolion yn gallu gwahodd darparwyr gwasanaethau i'w cartrefi er mwyn helpu gyda thasgau cartref. Er enghraifft, roedd glanhawr a oedd yn arfer gweithio unwaith bob pythefnos yn methu â gweithio, gan nad oedd neb yn cael mynd i mewn i gartref rhywun arall yn ystod y cyfyngiadau symud. Byddai hyn nid yn unig wedi cael effaith negyddol ar incwm y glanhawr, ond mae'n bosibl y byddai rhai trigolion wedi cael trafferth gwneud eu gwaith tŷ, yn enwedig os oeddent yn anabl neu fod ganddynt ormod i'w wneud.

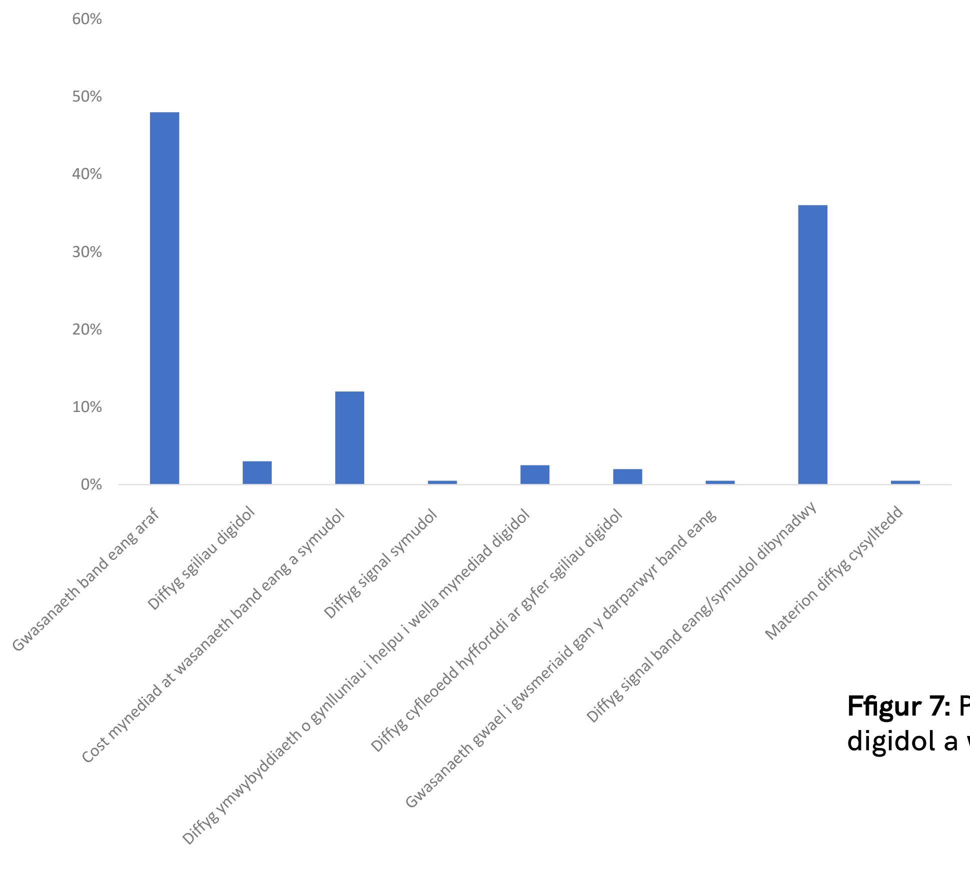
Adran 2: Addysgu gartref, gweithio gartref, mynediad at gyfrifiaduron, a chysylltedd digidol

Wrth i'r pandemig a'r cyfyngiadau symud a'i dilynodd arwain at gau ysgolion a gweithleoedd a gorfodi pobl i weithio ac astudio gartref, bu'n rhaid i'r rhan fwyaf o bobl ddibynnu ar y rhyngrwyd i weithio, astudio, cyfathrebu a rhyngweithio, a pharhau â'u cyfrifoldebau gwaith ac astudio.

Wrth ymateb i'r cwestiwn am fynediad at offer cyfrifiadurol yng nghartrefi trigolion, dywedodd 92% o'r ymatebwyr a holwyd yng Ngheredigion fod ganddynt rywfaint o fynediad at offer y gellir ei ddefnyddio. Roedd gan y rhan fwyaf (81%) ddigon o offer ar gyfer y rhai a oedd angen mynediad yn ystod y dydd. Fodd bynnag, nid oedd gan 12% ddigon o offer ar gyfer anghenion eu haelwyd yn ystod y pandemig. O'r 12% o ymatebwyr nad oedd ganddynt ddigon o offer cyfrifiadurol, roedd 76% yn addysgu eu plant gartref.

Roedd ysgolion a rhai gweithleoedd yn darparu offer lle bo angen. Bu'n rhaid i 18% o aelwydydd fenthyca offer tra nad oedd angen i 69% fenthyca offer. Roedd yr angen i fenthyca neu gael gafael ar offer cyfrifiadurol yn rhychwantu'r ystod incwm ac nid yw'n ymddangos ei fod yn adlewyrchu incwm aelwyd. Er gwaetha'r ffaith fod aelwydydd yn gallu benthyca offer gan ysgolion a gweithleoedd, roedd llawer o aelwydydd yn gorfod trefnu pwy oedd yn defnyddio offer ar yr aelwyd, er mwyn caniatáu i weithwyr cartref sy'n oedolion a phlant gael mynediad at waith ysgol ar-lein. Roedd llawer o blant ysgol yn defnyddio dyfeisiau symudol bach i gael gafael ar ddeunyddiau addysgu, ac nid oedd gan lawer ohonynt fynediad at beiriant i argraffu eu gwaith i'w wneud yn fwy hygyrch, gan waethygu'r anawsterau a oedd yn wynebu oedolion a phlant wrth weithio gartref.

Yn ogystal â mynediad at offer cyfrifiadurol (er mwyn caniatáu gweithio gartref), roedd cysylltedd digidol, materion technegol, neu ddiffyg seilwaith digidol yn achosi problemau ychwanegol yn ystod y pandemig. Roedd y problemau hyn yn waeth mewn ardaloedd gwledig ac anghysbell gan beri pryder mawr i lawer. Cofnodwyd yr ymatebion canlynol fel problemau gyda chysylltedd. Cyfeiriwyd at wasanaeth band eang araf a diffyg signal band eang neu symudol dibynadwy fel y problemau mwyaf (Ffigur 7). Roedd materion eraill yn cynnwys cost y gwasanaeth band eang a symudol, diffyg sgiliau digidol neu gyfleoedd hyfforddi i wella sgiliau digidol, gwasanaeth gwael i gwsmeriaid gan ddarparwyr band eang, a phroblemau cysylltedd.



Ffigur 7: Problemau cysylltedd digidol a wynebwyd gan ymatebwyr

Adran 3: Cyfrifoldebau Gofal ac Addysgu Gartref

Effeithiodd pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud ar aelwydydd mewn sawl ffordd. Roedd pwysau ac amgylchiadau trigolion aelwydydd yn amrywio ar sail oedran ac i ba raddau roedd pobl yn agored i niwed. Roedd rhai aelwydydd yn wynebu lefelau gwahanol o anhawster wrth geisio sicrhau cydbwysedd rhwng gwaith a chyfrifoldebau gofal plant neu ofalu am berthnasau neu helpu trigolion oedrannus neu gymdogion agored i niwed.

Fel y nodwyd o'r blaen, un broblem a oedd yn wynebu aelwydydd oedd cau ysgolion a chyfleusterau gofal plant am gyfnod estynedig. Roedd llawer o rieni yn ceisio ymdopi â dyletswyddau addysgu gartref a gofal plant ochr yn ochr â chyfrifoldebau gwaith, a oedd yn ychwanegu at bwysau'r cyfyngiadau symud. Pan ofynnwyd i ymatebwyr am fanylion amgylchiadau aelwydydd a chyfrifoldebau gofal, dangosodd ein hastudiaeth fod plant yn byw ar 40% o aelwydydd a bod un plentyn yn byw ar 17% ohonynt. Roedd gan 14% o aelwydydd ddau o blant, ac roedd gan y 9% arall o aelwydydd rhwng 3 a 9 o blant yn byw ynddynt. Yng Ngheredigion, roedd 30% o'r aelwydydd a holwyd yn addysgu eu plant gartref yn ystod y pandemig, tra bod plant iau, nad oeddent wedi dechrau mynychu'r ysgol eto, yn aros gartref hefyd. Mae rhagor o fanylion ar gael am y ganran o aelwydydd a oedd â phlant oed ysgol yn byw ynddynt: roedd gan 18% o aelwydydd un plentyn oed ysgol ar yr aelwyd, roedd gan 11% ddau blentyn oed ysgol, roedd gan 3% dri phlentyn oed ysgol, ac roedd gan 1.6% o aelwydydd rhwng pedwar a chwech o blant oed ysgol yn byw yn y tŷ.

I lawer o rieni sy'n gweithio, roedd yn anodd rheoli gofynion addysgu gartref a gweithio gartref, ac roedd 3.6% o'r ymatebwyr i'r arolwg hwn yn deuluoedd un rhiant. Ar rai aelwydydd, roedd un rhiant neu'r ddau riant yn weithwyr allweddol, gan adael un rhiant yn ceisio ymdopi â gofynion gweithio a darparu gofal plant, neu'n gwneud y dewis anodd o anfon plant i'r ysgol er gwaethaf y perygl o ddod i gysylltiad â'r feirws. Roedd cyfle rhieni i helpu eu plant gyda'u gwaith ysgol yn ystod y pandemig yn cael ei effeithio gan natur gwaith y rhieni, nifer eu horiau gwaith a'u gwybodaeth am bynciau ysgol gwahanol. Felly, roedd addysg plant yn cael ei heffeithio ar aelwydydd lle nad oedd rhieni'n gallu cynnig lefel y cymorth gofynnol i bob plentyn ar yr aelwyd, ac o ganlyniad roedd rhai plant yn cael trafferth dal i fyny.

Nodwyd bod y gost gynyddol o fwydo teuluoedd a oedd yn aros gartref trwy'r dydd yn un o effeithiau'r pandemig ar aelwydydd Ceredigion. Roedd gan nifer fach o'r ymatebwyr blant a oedd yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim, a byddent wedi cael o leiaf un pryd yn yr ysgol bob dydd. Bu'n rhaid i deuluoedd ysgwyddo costau ychwanegol i ddarparu brecwast a chinio i'r plant hyn. Roedd y niferoedd a nodwyd yn ein harolwg yn isel o'i gymharu â chyfartaledd Cymru o 20% yn 2020 (Ystadegau Cymru, 2022). Mae'n bosibl nad oedd teuluoedd â phlant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim wedi cwblhau ein harolwg.

Yn ogystal, un o'r pryderon mawr yn ymwneud â COVID-19 oedd y perygl y byddai pobl agored i niwed yn mynd yn ddifrifol wael pe baent yn cael eu heintio, ac roedd hyn yn berthnasol iawn i bobl hŷn a phobl â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes. Amlygwyd materion yn ymwneud â'r system ofal yn y DU yn ystod y pandemig. Roedd gan 27% o'r ymatebwyr rhwng un a thri oedolyn dros 65 oed yn byw gartref. Pan ofynnwyd i drigolion Ceredigion a oedd ganddynt gyfrifoldebau gofal, dywedodd 14% eu bod wedi gofalu am rywun heblaw plant yn ystod y cyfnod hwn. Roedd gofalu am eraill yn cynnwys gofalu am briod neu bartner, plant sy'n oedolion, rhieni oedrannus, neiniau a theidiau oedrannus, neu rieni yng nghyfraith, brodyr a chwiorydd, ffrindiau, cymdogion, rhywun arall, a derbyn tâl i ofalu am rywun.

Hefyd, gofynnwyd i ymatebwyr a oedd unrhyw un o'r tu allan i'r aelwyd wedi eu helpu yn ystod y pandemig. Roedd 27% wedi cael cymorth gan rywun y tu allan i'r aelwyd tra bod 69% heb gael cymorth allanol yn ystod y pandemig. Mae hyn yn dangos bod cymunedau wedi dod at ei gilydd i helpu'r rhai mwyaf anghenus yn ystod y pandemig.

Adran 4: Effeithiau'r Pandemig ar Gyflogaeth

Roedd rhai o'r galwedigaethau a gafodd eu heffeithio yn y ffordd fwyaf niweidiol gan y pandemig yn cynnwys swyddi yn y sectorau lletygarwch a thwristiaeth, yn ogystal â swyddi ym meysydd y celfyddydau a cherddoriaeth. Roedd gweithwyr mewn rhai galwedigaethau yn gallu parhau i weithio ar-lein o'u cartrefi, gan gynnwys pobl a oedd yn gweithio ym maes addysg a'r gwasanaeth sifil.

Roedd galwedigaethau ymatebwyr i'r arolwg yn amrywio'n sylweddol (Ffigur 8). Mae'r ffigur yn dangos bod ymatebwyr yn gweithio yn y sector addysg (17%), mewn swyddi gweinyddol (13%), ym meysydd gofal iechyd a gofal plant (13%), swyddi rheoli (12%), y gwasanaeth sifil (6%), a myfyrwyr (6%). Roedd eraill yn gweithio mewn galwedigaethau fel cwmnïau TG a meddalwedd, ymchwilwyr, lletygarwch, a sectorau'r celfyddydau a'r cyfryngau.

Roedd trigolion Ceredigion a ymatebodd i'r arolwg hwn yn gweithio'n bennaf yn y sectorau addysg ac academaidd (46%), cyrff y llywodraeth (13%), gofal plant a gofal cymdeithasol (12%), lletygarwch (5%), a gweithgynhyrchu a manwerthu (4%) (Ffigur 9).

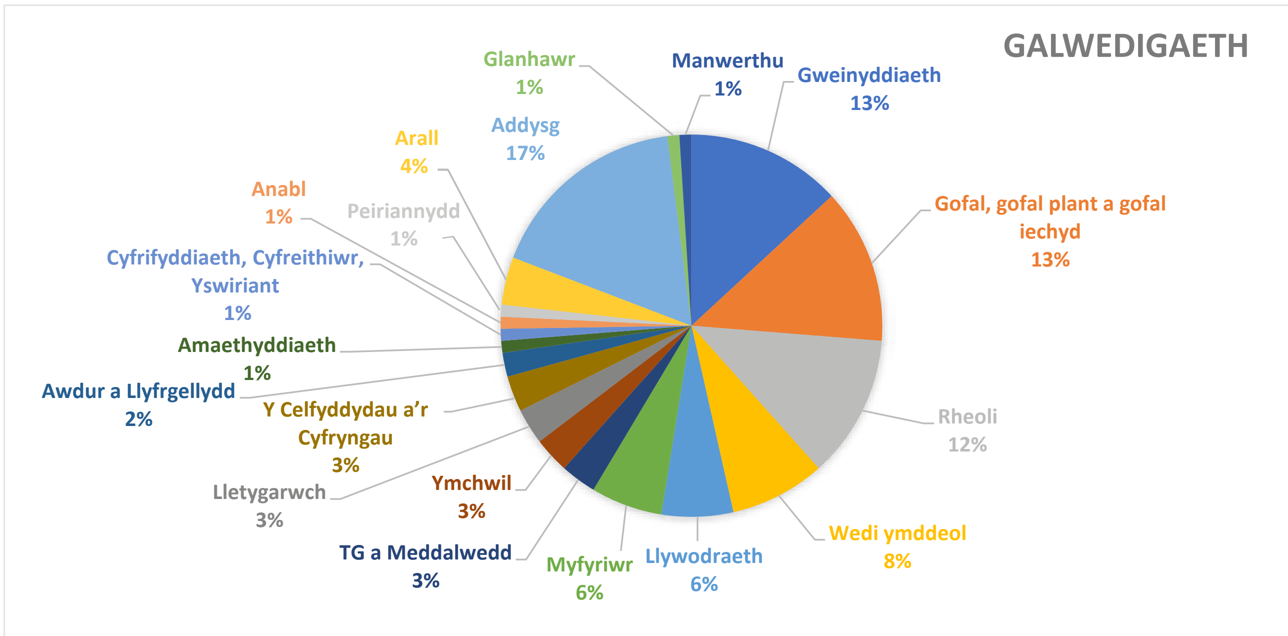
Roedd 51% o'r ymatebwyr yn gweithio yn y sector cyhoeddus, 21% yn y sector preifat a 10% yn y 3ydd sector h.y. nid-er-elw, elusennau, mentrau cymdeithasol, a grwpiau gwirfoddol.

O'r trigolion a ymatebodd i'r arolwg hwn, roedd 76.5% mewn cyflogaeth am dâl cyn dechrau pandemig COVID-19 ym mis Mawrth 2020, ac nid oedd 22% mewn cyflogaeth am dâl. Roedd y 22% nad oeddent mewn cyflogaeth yn unigolion hunangyflogedig, yn unigolion wedi ymddeol ac yn fyfyrwyr. Roedd 15% yn hunangyflogedig cyn y pandemig. O'r 15% mewn hunangyflogaeth, roedd 7% mewn hunangyflogaeth yn unig, ac roedd 8% mewn hunangyflogaeth a chyflogaeth ran-amser am dâl.

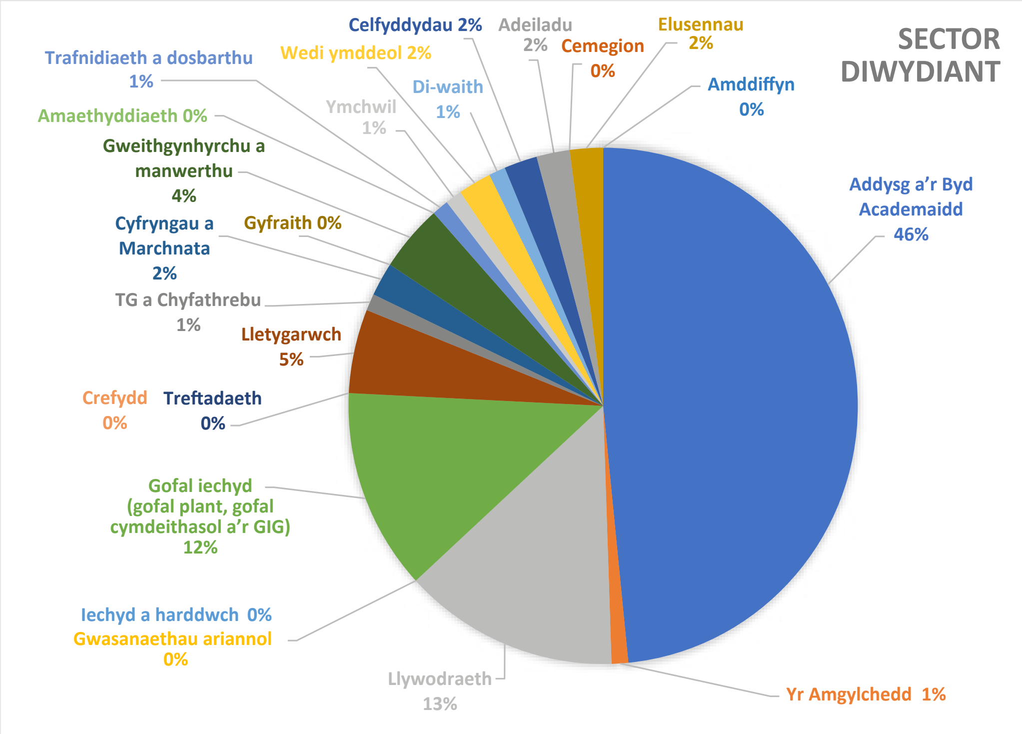
Roedd nifer fach o ymatebwyr naill ai ddim yn gweithio cyn cyfyngiadau symud y pandemig (1.6%) neu wedi ymddeol (2.8%). Yn ogystal, roedd 2% wedi dewis mynd i addysg bellach - roedd hyn yn cynnwys unigolion a oedd yn astudio cwrs lefel meistr ac yn cychwyn astudiaeth PhD.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd naill ai mewn cyflogaeth am dâl neu hunangyflogaeth cyn pandemig COVID-19 ddewis yr opsiynau a oedd yn berthnasol iddynt o safbwynt yr effaith ar eu statws cyflogaeth. Nodwyd yr effeithiau canlynol:

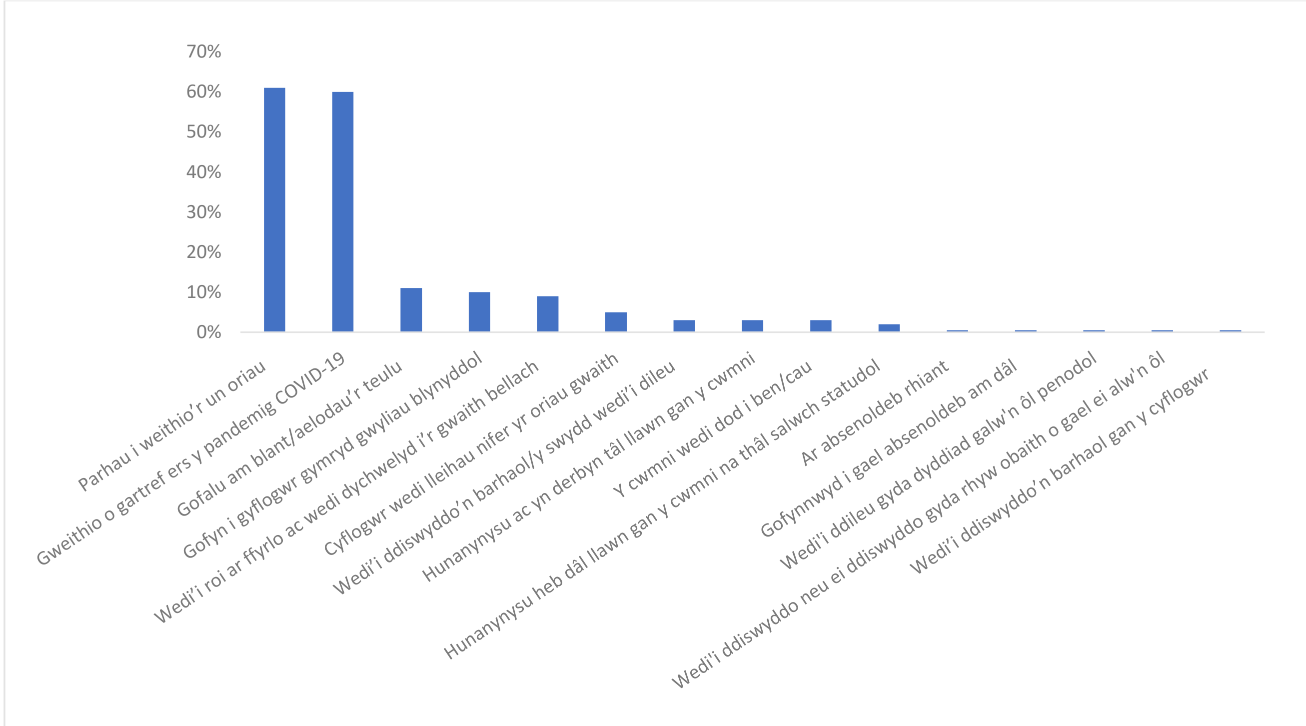
- Roedd 61% o'r rhai mewn cyflogaeth yn parhau i weithio'r un nifer o oriau â chyn y pandemig.



Ffigur 8: Dosbarthiad galwedigaeth ymatebwyr Ceredigion yn ôl sector diwydiant



Ffigur 9: Sectorau diwydiant trigolion cyflogedig Ceredigion



Ffigur 10: Effaith COVID-19 ar sefyllfa gyflogaeth unigolion mewn cyflogaeth am dâl a hunangyflogaeth

- Roedd 60% o'r rhai mewn cyflogaeth wedi gweithio gartref ers dechrau'r pandemig.
- Roedd 11% o'r rhai mewn cyflogaeth hefyd yn gofalu am blant neu aelodau eraill o'r teulu.
- Roedd 9% o'r rhai mewn cyflogaeth wedi cael eu rhoi ar Gynllun Ffyrlo ond wedi dychwelwyd i'r gwaith wedyn.
- Roedd cyflogwyr 5% o'r ymatebwyr wedi lleihau eu horiau gwaith.
- Roedd 3% wedi colli eu swyddi oherwydd bod y cwmni wedi methu neu wedi cau.
- Cafodd 3% eu diswyddo'n barhaol gan eu cyflogwr neu cafodd eu swyddi eu dileu (Ffigur 10).

Roedd y gweithwyr a gafodd eu rhoi ar ffyrlo yn cynnwys pobl a oedd yn gweithio ym meysydd manwerthu, trafnidiaeth, iechyd, lletygarwch a hamdden, ymchwil i'r farchnad, addysg, y celfyddydau, y gwasanaeth sifil ac adeiladu. Roedd rhai gweithwyr ym meysydd addysg, trin gwallt, y diwydiant cerddoriaeth, manwerthu, datblygu meddalwedd, ffotograffiaeth, y cyfryngau torfol, gofal, a'r diwydiant adeiladu yn gweithio llai o oriau yn ystod y pandemig. Roedd gweithwyr yn adran gynllunio'r awdurdod lleol, a gweithwyr ym meysydd manwerthu, cysylltiadau cyhoeddus, addysg uwch, a'r sector cerddoriaeth wedi colli eu swyddi o ganlyniad i gau'r cwmni neu'r adran. Roedd gweithwyr a gafodd eu diswyddo yn cynnwys y rhai a oedd yn gweithio i'r llywodraeth, ym meysydd addysg, gwasanaethau'r cyngor lleol, bwyd, a'r sector trafnidiaeth.

Gofynnwyd i lawer o drigolion sy'n gweithio yn y DU, gan gynnwys Ceredigion, weithio gartref os oedd hynny'n bosibl, ond parhaodd gweithwyr hanfodol i weithio o dan reoliadau diogel COVID-19 mewn nifer o rolau. Roedd yr ymatebwyr i'r arolwg hwn yn cynnwys 21.5% a oedd yn gwneud swyddi hanfodol o dan y rheoliadau yn ystod pandemig COVID-19. O'r ymatebwyr eraill a oedd yn gweithio ac yn gallu gweithio gartref, roedd 33% yn bwriadu dychwelyd i'w gweithle arferol ar ôl y pandemig, nid oedd 11% yn bwriadu dychwelyd ac nid oedd 26% yn gwybod a fyddent yn dychwelyd i'w gweithle arferol. Roedd y grŵp olaf yn gweithio'n bennaf yn y sector addysg (11%), llywodraeth leol (10%), a'r trydydd sector (3%), ac roedd nifer fach yn gweithio mewn busnesau preifat (1%). Roedd y penderfyniadau ynglŷn â dychwelyd i'r gweithle neu barhau i weithio gartref yn y sectorau hyn yn seiliedig ar bolisïau llywodraeth leol a Llywodraeth Cymru.

Adeg yr arolwg hwn, pan ofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi dychwelyd i'w swyddi cyn COVID-19, dywedodd 53% eu bod nhw wedi dychwelyd iddynt, tra bod 19% heb wneud. Roedd y swyddi hyn yn cynnwys addysg, addysg uwch, y gwasanaeth sifil, myfyrwyr â swyddi rhan-amser, pobl wedi ymddeol, gweithwyr gofal, cymorth i fyfyrwyr, gofal plant, ffotograffiaeth, y cyfryngau, lletygarwch, elusennau, ymchwil, cerddoriaeth, glanhau, llyfrgelloedd, a thrafnidiaeth. Nid oedd y cwestiwn hwn yn berthnasol i 28% o'r ymatebwyr gan fod rhai ymatebwyr eisoes wedi ymddeol, roedd eraill mewn addysg llawn amser neu ran-amser, ac roedd nifer fach yn derbyn budd-daliadau, felly ni fyddent yn dychwelyd i swyddi cyn COVID-19.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent yn bwriadu dychwelyd i'w swydd cyn COVID-19, dywedodd 32% eu bod yn bwriadu gwneud hynny. Roedd y 50% na atebodd y cwestiwn hwn naill ai wedi ymddeol eisoes, nid oedd ganddynt swydd y gallent ddychwelyd iddi ar hyn o bryd, ac roeddent yn cynnwys pobl a oedd wedi parhau i weithio trwy'r pandemig, ac nid oeddent yn ystyried eu bod yn dychwelyd i'w swydd bresennol. Dywedodd y 18% arall nad oeddent yn bwriadu dychwelyd i'w swyddi cyn COVID-19. Roedd y rhesymau a roddwyd am beidio â dychwelyd i swyddi cyn COVID-19 yn cynnwys y ffaith fod pobl wedi dod o hyd i swyddi eraill, gan gynnwys swyddi newydd, eu bod wedi newid gyrfa, wedi cael swydd wahanol yn yr un cwmni, wedi dod o hyd i waith newydd ar ôl i'r swydd gael ei dileu, ac wedi symud i addysg uwch [7]. Nid oedd 11% o'r ymatebwyr wedi cael swydd newydd eto ac roedd 7% wedi cael swydd newydd. Roedd y 7% a oedd wedi cael swydd newydd yn parhau i weithio yn yr un diwydiant, ond mewn swydd neu rôl newydd, tra bod 9% wedi cael swydd mewn diwydiant gwahanol. O'r ymatebwyr nad oeddent wedi cael swydd newydd eto, roedd 5% yn bwriadu dod o hyd i swydd newydd, ac nid

7. Mae papur newydd The Guardian (2021) yn nodi bod cynnydd yn nifer y bobl a ymrestrodd ar gyfer astudiaethau ôl-radd yn 2021. Dywed yr erthygl fod y cynnydd sydyn yn nifer y bobl yn dewis ymgymryd ag astudiaethau ôl-radd yn deillio o'r dirywiad economaidd oherwydd y pandemig. Hefyd, mae'r erthygl yn dyfynnu astudiaeth gan y Sefydliad Cyflogwyr Myfyrwyr, sy'n dangos bod gostyngiad o 12% yn nifer y swyddi gwag i raddedigion - y gostyngiad mwyaf ym maes recriwtio ers yr argyfwng ariannol byd-eang yn 2008/2009. Mae Swyddfa Ystadegau Gwladol Llywodraeth Cymru yn nodi bod nifer y bobl yn ymrestru â darparwyr addysg uwch yng Nghymru wedi cynyddu 6.5% o flwyddyn academaidd 2019/20 i flwyddyn academaidd 2020/21 (Llywodraeth Cymru 2021b). Yn ystod y cyfnod hwn, cynyddodd nifer y myfyrwyr ôl-radd 16%, tra bod nifer y myfyrwyr israddedig wedi cynyddu 3.2%. Mae'r dystiolaeth hon yn ategu ymatebion i'n harolwg, sy'n dangos bod mwy o bobl wedi ymrestru ar gyrsiau ôl-radd yn ystod pandemig COVID-19.

oedd gan 9% unrhyw gynlluniau ar hyn o bryd i gael swydd newydd.

Pan ofynnwyd i ymatebwyr nad oeddent yn hunangyflogedig a fyddent yn ystyried dechrau eu busnes eu hunain, dywedodd 4% o'r ymatebwyr y byddent yn ystyried gwneud hynny, ond dywedodd 58% nad oedd gweithio gartref wedi eu hannog i ddechrau eu busnes eu hunain.

Roedd pandemig COVID-19 wedi cael effaith negyddol ar gyflogaeth 4.5% o'r ymatebwyr. Mae enghreifftiau'n cynnwys rheolwyr siopau; staff digwyddiadau llawrydd; cerddorion; pobl sy'n gweithio yn y cyfryngau; gweithwyr gofal; a'r hunangyflogedig (a ddaeth o hyd i waith arall). Roedd swyddi rhai ymatebwyr wedi'u dileu oherwydd bod siopau wedi cau neu oherwydd bod y gostyngiad yn y galw am wasanaethau wedi effeithio ar eu rôl. Dywedodd cwmnïau rheoli digwyddiadau a chwmnïau yn y diwydiant cerddoriaeth eu bod wedi rhoi eu gweithwyr ar y Cynllun Ffyrlo oherwydd diffyg busnes. Roedd yr effeithiau hyn yn deillio o gyfyngiadau COVID-19, yn ogystal â materion yn ymwneud â rhyddid i symud a gofynion fisa ar gyfer teithio i Ewrop a oedd yn amharu ar y diwydiant cerddoriaeth ar raddfa fawr.

Nododd ymatebwyr eraill fod contractau wedi'u terfynu, nad oedd contractau'n cael eu hadnewyddu, bod staff wedi'u diswyddo ychydig cyn y cyfyngiadau symud, a bod contractau'n dod i ben yn y sectorau lletygarwch ac addysg uwch. Nodwyd bod y materion hyn yn cael effaith fawr ar aelodau staff a oedd yn gweithio ar gontractau tymor byr a chontractau dim oriau ac nad oedd ganddynt lawer o sicrwydd swydd hyd yn oed o dan amgylchiadau arferol. Roedd cau llawer o fusnesau yn ystod y pandemig yn golygu bod eu statws cyflogaeth hyd yn oed yn fwy ansicr. Roedd nifer uchel o ddiswyddiadau, newid rolau swyddi, a phwysau ychwanegol oherwydd niferoedd staff llai wedi effeithio ar gyflogaeth ar ôl COVID-19.

Yn Adran Gefndir yr adroddiad hwn, nodwyd cyfraddau diweithdra a nifer y bobl yn hawlio budd-daliadau yng Ngheredigion, Cymru a'r DU. Mae ein canlyniadau yn ategu nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau a ddangosir yn Ffigurau 3a a 3b yn yr Adran Gefndir. Roedd 2% o ymatebwyr Ceredigion wedi cofrestru ar gyfer budd-daliadau diweithdra tra bod 2% arall wedi cofrestru ar gyfer Cynllun Credyd Cynhwysol y Llywodraeth. Nid oedd rhan fwyaf yr ymatebwyr (95%) i'r arolwg hwn wedi cofrestru ar gyfer unrhyw fudd-daliadau diweithdra. Nid oedd ychydig dros hanner yr ymatebwyr a oedd yn derbyn budd-dal diweithdra yn cael eu cyflogi cyn y pandemig ac roeddent eisoes yn derbyn budd-daliadau, tra bod y 50% arall yn cael eu cyflogi. Dangosodd ein canlyniadau fod y rhai a oedd yn hawlio budd-daliadau oherwydd y pandemig yn dod o gefndiroedd cyflogaeth amrywiol, er enghraifft, cyn-reolwyr a gweithwyr trafnidiaeth gyhoeddus a oedd yn ennill cyflog da.

Roedd y 2% o'r ymatebwyr a oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol wedi bod yn gweithio cyn y pandemig naill ai mewn cyflogaeth am dâl neu mewn hunangyflogaeth. O'r ymatebwyr hyn, roedd 60% yn parhau i fod yn gyflogedig, roedd un ymatebydd yn fyfyriwr, ac roedd swydd un ymatebydd wedi'i dileu gan fod y cwmni wedi dod i ben.

Adran 5: Iechyd cyffredinol, iechyd meddwl ac ymarfer corff

Roedd effeithiau COVID-19 ac effeithiau'r cyfyngiadau symud ar iechyd meddwl a lles cyffredinol trigolion yn bellgyrhaeddol. Gan fod llawer o drigolion yn aros gartref neu'n gwarchod eu hunain yn ystod y cyfyngiadau symud, roedd pryder mawr am effeithiau ynysu ac unigrwydd ar aelodau oedrannus ac agored i niwed o'r boblogaeth, neu ar aelwydydd un person. Roedd y sefyllfa yn waeth oherwydd pryderon am iechyd meddwl pobl ifanc a oedd yn methu mynd i'r ysgol neu gyfarfod â ffrindiau yn ystod y cyfyngiadau symud, ynghyd â'r cynnydd mewn pwysau gwaith llawer o drigolion a oedd yn gweithio. Roedd materion eraill yn cynnwys diffyg mynediad at gyfleusterau gofal iechyd ar gyfer salwch nad oedd yn gysylltiedig â COVID-19 ac effeithiau'r amharu ar weithgareddau corfforol arferol. Roedd hyn yn berthnasol iawn i'r rhai a oedd yn dibynnu ar fynediad at gyfleusterau hamdden ar gyfer ymarfer corff a chwmnïaeth. Gofynnwyd i drigolion am effaith COVID-19 ar eu hiechyd a'u lles, a'r effaith arnynt yn ystod y pandemig. Cofnodwyd yr ymatebion canlynol:

- Roedd 14% yn gwarchod eu hunain tra nad oedd yn rhaid i 83% o'r ymatebwyr eu gwarchod eu hunain.
- Cafodd 33% anawsterau iechyd meddwl yn ystod y pandemig, ond ni chafodd 65% anawsterau iechyd meddwl.
- Roedd 55% o'r ymatebwyr yn teimlo'n ynysig ac yn unig yn ystod pandemig COVID-19, o'i gymharu â 43% nad oeddent yn teimlo'n ynysig nac yn unig.
- Dywedodd 18% fod eu teulu wedi dioddef caledi yn ystod y pandemig.
- Cafodd arferion bob dydd eu heffeithio a chyfyngwyd ar fynediad at gyfleusterau hamdden. Roedd 37% yn teimlo nad oedd modd iddynt wneud eu hymarfer corff arferol tra bod 42% yn teimlo bod COVID-19 wedi cael effaith negyddol ar eu hymarfer corff arferol.
- O'i gymharu, roedd 61% yn teimlo eu bod yn gallu gwneud eu hymarfer corff bob dydd arferol ac roedd 56% yn teimlo nad oedd COVID-19 wedi cael effaith negyddol ar eu hymarfer corff arferol. Roedd y canlyniadau hyn yn dibynnu'n fawr ar y math o ymarfer corff y mae pob ymatebydd yn ei wneud fel arfer, a'r rhai a gafodd eu heffeithio yn fwy na neb oedd unigolion a oedd yn dibynnu ar ddosbarthiadau ymarfer corff a chyfleusterau nofio a ddarparwyd gan ganolfannau hamdden, a chyfleusterau cymunedol eraill yng Ngheredigion, gan fod pob un ohonynt ar gau rhwng mis Mawrth 2020 a dechrau 2022.
- Roedd pryderon am fathau o salwch nad oeddent yn gysylltiedig â COVID-19 yn fater perthnasol, a dywedodd 7.7% eu bod wedi datblygu anhwylderau difrifol yn ystod y pandemig.
- Roedd bron i chwarter yr ymatebwyr wedi defnyddio gwasanaethau iechyd cymunedol yn ystod y pandemig e.e. gwasanaethau meddygon teulu lleol, gwasanaeth GIG 111, grwpiau cymorth Coronafeirws lleol, a gwasanaethau cymdeithasol.

Adran 6: Pryderon a fynegwyd gan drigolion wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio

Dywedodd 60% o'r ymatebwyr eu bod yn poeni pan gafodd y cyfyngiadau symud cyntaf eu dileu. Dyma'r ymatebion yn ôl oedran: roedd 62% o bobl 65 oed a hŷn yn poeni am ddileu'r cyfyngiadau symud, roedd 63% o'r ymatebwyr rhwng 45 a 64 oed yn poeni, roedd 60% o'r rhai rhwng 25 a 44 oed yn poeni, ac roedd 50% o'r rhai rhwng 16 a 24 oed yn poeni.

Cofnodwyd yr ymatebion canlynol fel pryderon am lacio'r cyfyngiadau (Ffigur 11):

- Roedd 33% yn poeni am ymddygiad pobl eraill, gan y byddai'n achosi cynnydd sydyn yn nifer yr achosion, ac roeddent yn poeni am bobl yn peidio â chadw at y rheolau cadw pellter cymdeithasol.
- Roedd 29% yn teimlo ei bod yn rhy gynnar codi'r cyfyngiadau symud, ac roeddent yn poeni y byddai'r llywodraeth yn gorfod cyflwyno cyfyngiadau symud eto.
- Roedd 28% yn poeni am ddal y feirws eu hunain a/neu ei ledaenu i aelodau o'r teulu a oedd yn agored i niwed.
- Roedd 25% yn poeni y gallai ymwelwyr â'r ardal ddod â'r feirws i Geredigion a chynyddu'r lledaeniad.
- Roedd 14% yn teimlo'n bryderus am sawl mater, gan gynnwys bod allan hwnt ac yma gyda llawer o bobl, mynd yn ôl i'r swyddfa, colli swyddi a sicrwydd ariannol, iechyd meddwl aelodau'r teulu, gorfod gyrru yn rheolaidd unwaith eto, a phrysurdeb bywyd.
- Nid oedd 4% o'r ymatebwyr yn ymddiried yn llawn yng ngallu'r Llywodraeth (lleol, canolog a chenedlaethol) i wneud y penderfyniadau cywir ar sail gwyddoniaeth, yn hytrach nag oherwydd pwysau yn ymwneud â'r economi.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent yn trin y cyfyngiadau symud dilynol yn yr un modd â'r cyfyngiadau symud cyntaf, dywedodd y rhan fwyaf (67%) eu bod yr un mor wyliadwrus yn ystod y cyfyngiadau symud dilynol, a'u bod wedi cydymffurfio â nhw yn yr un modd â'r cyfyngiadau cyntaf. Nododd yr ymatebwyr y buont yn hunanynysu ers y cyfyngiadau symud cyntaf, a'u bod wedi parhau i ymddwyn yn ofalus hyd yn oed pan gafodd y rheolau eu llacio'n ddiweddarach. Roedd yn ymddangos bod consensws ymysg yr ymatebwyr bod lefelau pryder wedi aros yn ddigyfnewid ac y byddent yn parhau i weithio gartref a pheidio â chymdeithasu mewn grwpiau. Yn ogystal, hyd yn oed pan gafodd brechlynnau eu cyflwyno, roedd llawer o drigolion yn parhau i boeni am y feirws gan ymddwyn yn wyliadwrus o hyd, yn bennaf oherwydd pryderon am ymchwydd posibl yn y dyfodol ac amrywiolion newydd.

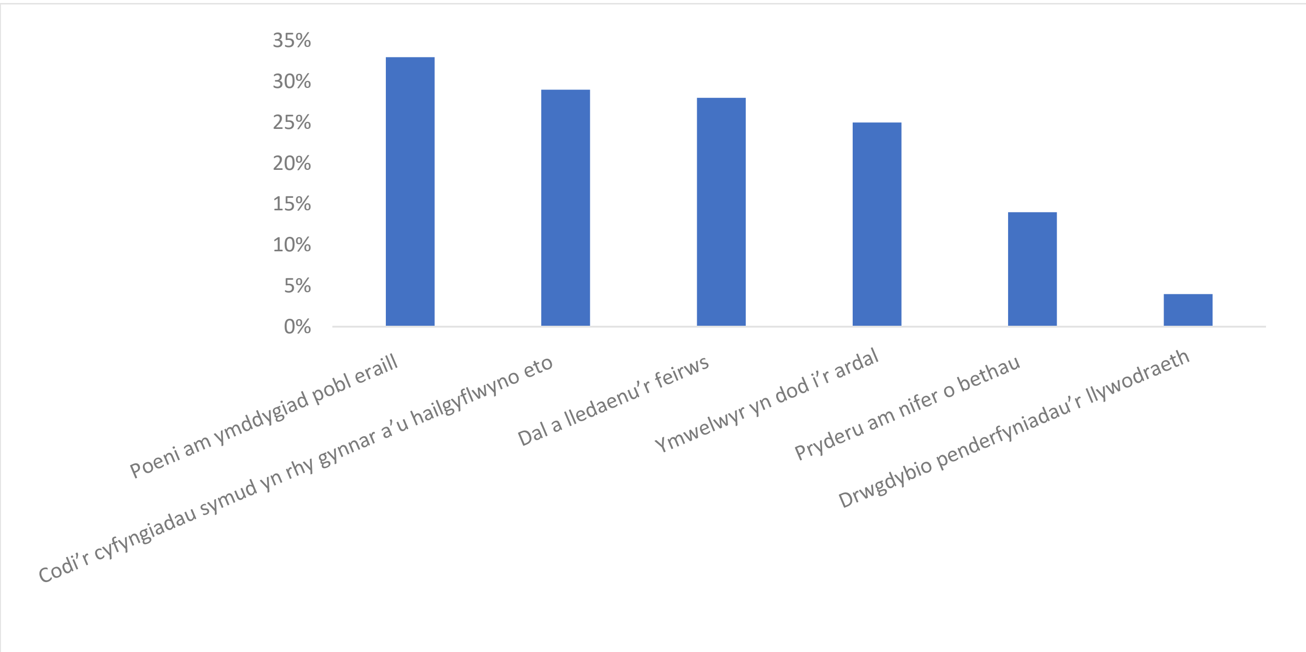
Nododd rhai ymatebwyr eu bod wedi cymryd hyd yn oed mwy o ofal pan gyflwynwyd y cyfyngiadau symud dilynol oherwydd eu bod yn bryderus iawn. Nodwyd eu bod yn cymryd y cyfyngiadau symud hyd yn oed yn fwy difrifol oherwydd yr ail don. Gwelir hyn yn amlwg yn y dyfyniad isod:

"Fe wnes i gymryd y cyfyngiadau symud cyntaf o ddifrif, ond prin iawn y gwnes i fentro allan yn ystod yr ail set o gyfyngiadau - dim hyd yn oed am y rhesymau a oedd yn cael eu caniatáu."

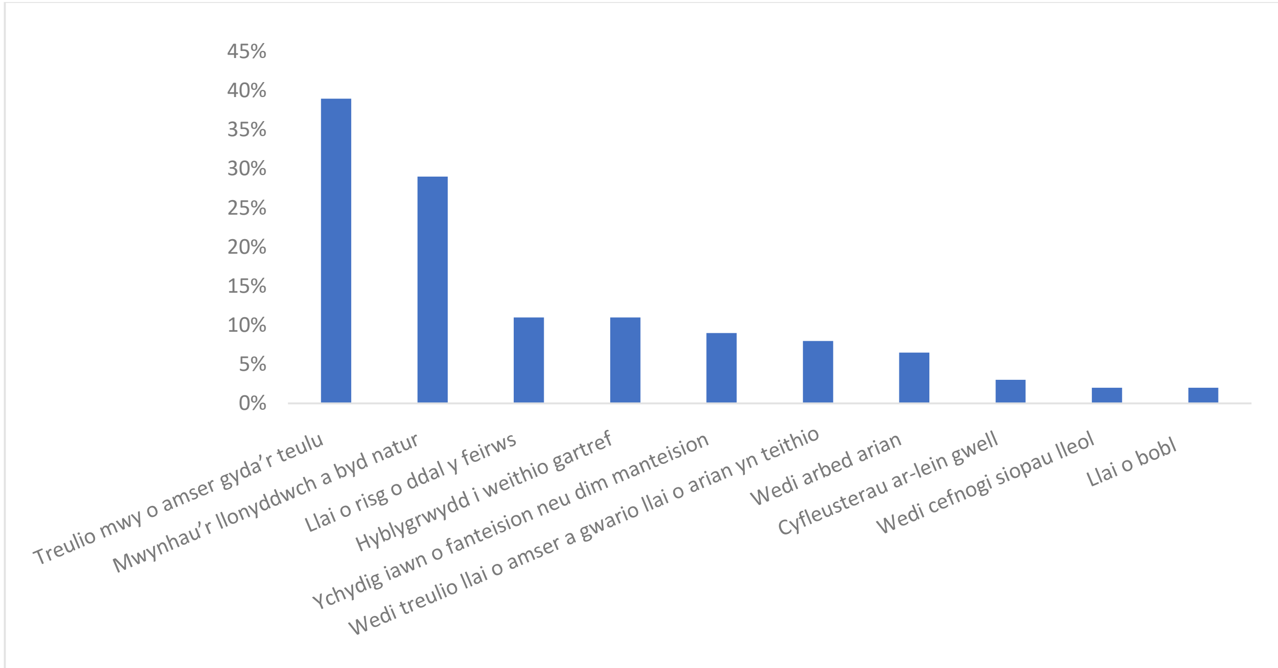
Mewn cyferbyniad, dywedodd 18% nad oeddent wedi trin y cyfyngiadau symud dilynol yn yr un modd â'r rhai cyntaf, a dywedodd rhai ymatebwyr nad oeddent yn poeni cymaint yn ystod y cyfyngiadau symud dilynol oherwydd eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl a beth i'w wneud. Dywedodd rhai ymatebwyr eu bod yn fwy cyfforddus oherwydd eu bod wedi arfer â'r sefyllfa bellach. Cyfaddefodd eraill eu bod wedi torri mwy o reolau pan gafodd y cyfyngiadau symud eu cyflwyno am yr ail a'r trydydd tro, ac roedd llawer yn teimlo bod cyfarfod â phobl yn bwysicach wrth i amser fynd rhagddo, gan ddadlau ei bod yn well gweld pobl a gallu mynd allan yn rhydd. I eraill, roedd cyfarfod â phobl yn allweddol i wella eu hiechyd meddwl, er enghraifft, "Byddwn i'n ymweld â'm ffrindiau weithiau gan fod y cyfyngiadau symud yn gwneud i mi deimlo'n unig ac yn ynysig iawn ac yn cael effaith fawr ar gyflwr gwael fy iechyd meddwl." I rai pobl lai ffodus, nid oedd yn hawdd iddynt aros gartref bob amser wrth i'r gost o gadw'n gynnes gynyddu. Dywedodd un o'r ymatebwyr: "Fe ges i lond bol o'r cyfyngiadau symud dros y gaeaf oherwydd bod fy nhŷ i'n oer iawn a heb ei inswleiddio." Roedd rhai trigolion yn gorfod dewis rhwng aros gartref yn yr oerfel neu fentro allan.

I lawer o deuluoedd â phlant nad oeddent yn gallu cyfarfod â'u ffrindiau neu aelodau estynedig o'r teulu, roedd y ffaith fod canolfannau hamdden a meysydd chwarae ar gau wedi cael mwy o effaith negyddol ar eu lles. O ganlyniad, roedd rhai teuluoedd â phlant yn trin cyfyngiadau symud dilynol yn wahanol iawn i'r cyfyngiadau cyntaf, ac roedd rhieni "wedi cael llond bol" ac yn "teimlo eu bod wedi eu siomi'n llwyr gan Gyngor Sir Ceredigion o safbwynt cefnogaeth i'r genhedlaeth iau."

Roedd rhai ymatebwyr yn credu bod manteision ac anfanteision i'r cyfyngiadau symud, a phan ofynnwyd i ymatebwyr Ceredigion beth oedd manteision y cyfyngiadau symud, nodwyd y canlynol gan 85% o'r ymatebwyr (Ffigur 12).



Ffigur 11: Pryderon pan ddaeth y cyfyngiadau symud cyntaf i ben



Ffigur 12: Manteision economaidd-gymdeithasol y cyfyngiadau symud

- Cyfeiriodd 39% at fanteision treulio mwy o amser gydag aelodau'r teulu, partneriaid, plant, ac anifeiliaid anwes, yn ogystal â chael mwy o amser iddyn nhw eu hunain a mwy o amser ar gyfer gweithgareddau hamdden, gan gynnwys garddio neu hobïau a chrefftau newydd. Roedd ymatebwyr yn gwerthfawrogi'r cyfle i gael bywyd mwy hamddenol a pheidio â gorfod rhuthro cymaint. Roedd llawer yn mwynhau'r cyfle i arafu cyflymder bywyd a threulio amser o ansawdd gyda'r teulu agos.

- Ymysg y manteision eraill a nodwyd yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf, cyfeiriodd 29% at y ffaith fod llai o draffig ar y ffyrdd, dim awyrennau yn yr awyr, a bod bywyd yn llonydd ac yn dawel. Manteision eraill a nodwyd oedd y ffaith fod cyfle i ddarganfod ardaloedd lleol trwy wneud ymarfer corff yn lleol, mwynhau byd natur (e.e. ymweld â gerddi preifat a chlywed adar yn canu), a llai o lygredd sŵn. Yn dilyn y cyfyngiadau symud cyntaf, roedd y rhan fwyaf o bobl yn byw bywyd iachach, gan fynd am dro a siarad â chymdogion yn amlach, a gwelwyd mwy o weithredoedd caredig mewn cymunedau. Roedd trigolion yn mwynhau'r cyfle i feicio ar ffyrdd a thraethau mwy diogel, tawelach. Roedd yn ymddangos bod yr amgylchedd wedi ffynnu - roedd llai o lygredd, llai o sbwriel, llai o ardaloedd gorlawn, roedd yr archfarchnadoedd yn dawelach, ac roedd llai o dwristiaid.

- Roedd 11% yn credu mai un o fanteision aros gartref oedd y ffaith fod llai o risg o ddal a lledaenu'r feirws, yn ogystal â chadw'r feirws dan reolaeth, trwy gyfyngu ar allu pobl o aelwydydd gwahanol i gymysgu. Credai pobl fod hyn wedi helpu i gadw lefelau'r haint yn isel yng Ngheredigion, yn ogystal â lleihau'r pwysau ar y GIG yn gyffredinol. Roedd nifer yn credu bod angen cyfyngiadau symud er mwyn atal lledaeniad a risg y feirws, yn enwedig yn ystod cyfnodau cynnar y pandemig.

- Roedd 11% yn credu bod gweithio gartref yn fanteisiol iawn - roeddent yn mwynhau'r hyblygrwydd i drefnu eu hamserlen waith eu hunain a gwella'r cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith. Dywedodd un ymatebydd, "mae'n haws parcio y tu allan i fy nhŷ." Yn ogystal, nododd rhai ymatebwyr fod y cyfle i wneud rhywfaint o waith tŷ dros amser cinio, fel rhoi'r dillad ar y lein i sychu, yn fanteisiol ac yn ddefnydd da o amser. Roedd eraill yn mwynhau'r cyfle i fynd â'u ci am dro amser cinio. Mantais arall a nodwyd gan rai oedd y ffaith nad oedd angen rhyngweithio â chynifer o bobl a "gwisgo colur i fynd i'r gwaith." Mantais arall oedd y ffaith nad oedd angen treulio cymaint o amser gyda chydweithwyr dan straen, gan olygu bod modd gweithio'n fwy effeithlon heb y straen ychwanegol hwn.

- Er bod llawer yn mwynhau'r hyblygrwydd o weithio gartref a'r amser i roi cynnig ar hobïau newydd, yn ogystal â mwynhau'r llonyddwch a'r tawelwch a threulio mwy o amser gyda'r teulu, roedd rhai ymatebwyr o'r farn nad oedd llawer o fanteision, neu unrhyw fanteision, i'r cyfyngiadau symud. Mae'r sylwadau a gyflwynwyd yn cynnwys y canlynol: "i'r bywyd y mae wedi ei gymryd i ffwrdd" a'r "effeithiau a gafodd ar fusnesau ac iechyd a lles pobl, yn enwedig yn ystod y cyfyngiadau symud diweddarach", ac "roedd rhai teimladau o rwystredigaeth wedi'u mynegi oherwydd y lefelau o fiwrocratiaeth a gyflwynodd Gyngor Sir Ceredigion ar ben y rheoliadau canolog."

- Dywedodd 8% mai un o fanteision y cyfyngiadau symud oedd treulio llai o amser yn teithio i'r gwaith a gwario llai o arian ar danwydd. Nodwyd bod cymudo i'r gwaith yn faich, a bod llawer mwy o amser ar gael i wneud pethau eraill pan nad oedd angen cymudo i'r gwaith bob dydd.

- Dywedodd 6.5% eu bod wedi arbed arian o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud am eu bod wedi gwario llai ar drafnidiaeth a mynd allan. O ganlyniad, roedd rhai trigolion wedi gallu cynilo arian. Defnyddiwyd cynilion i wella tai, lleihau dyledion, a gwella eu sefyllfa ariannol.

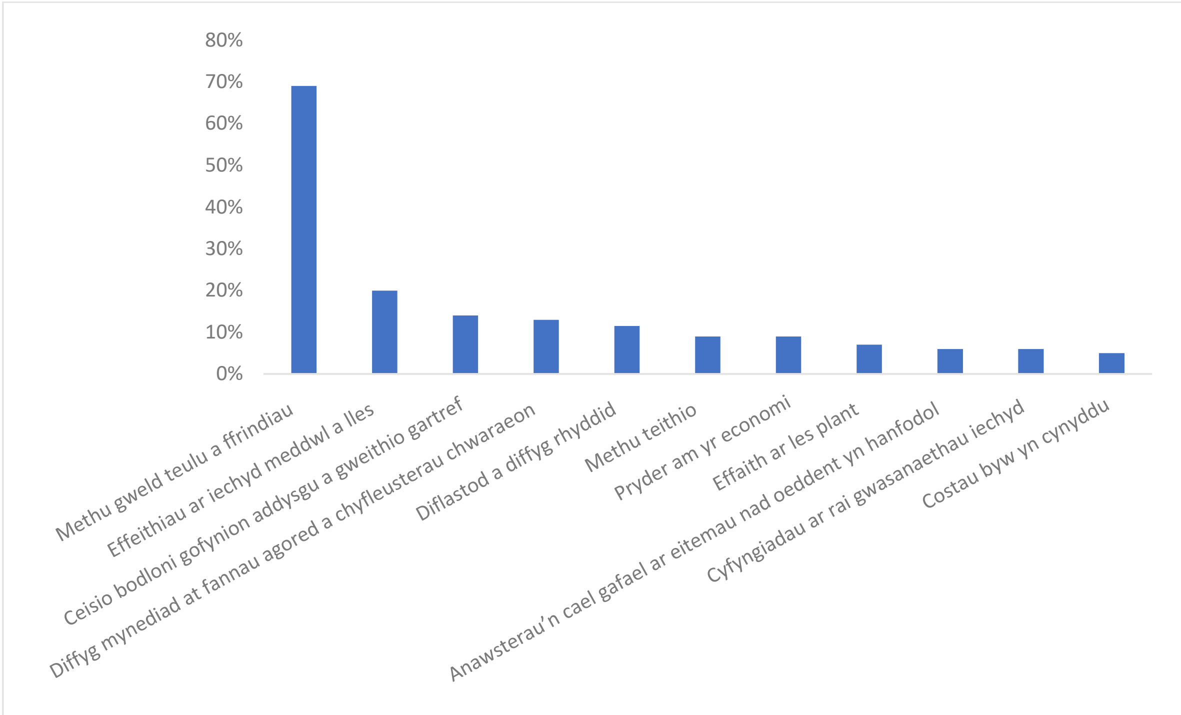
- Roedd 3% yn credu bod y gallu i aros gartref a chysylltu ar-lein mewn awyrgylch mwy hamddenol yn fantais. Roedd hyn yn cynnwys cyfleoedd i gyfarfod â phobl newydd ar-lein trwy glybiau cymdeithasol ar-lein newydd ac esblygol, yn ogystal â chysylltu â ffrindiau a theulu. Roedd y cynnydd yn nifer y sioeau ar-lein, dysgu ar-lein, cyfleoedd i addoli ar-lein a dysgu sgiliau newydd ar-lein, gan gynnwys sgiliau digidol, yn cael ei ystyried yn un o fanteision y cyfyngiadau symud, yn enwedig i'r rhai nad oeddent yn gallu gadael y tŷ. Nodwyd bod "rhagor o gyfleoedd i gysylltu ar-lein, yn enwedig i'r rhai sy'n gaeth i'r tŷ neu'r rhai a allai fod â phryder cymdeithasol" yn un o ganlyniadau cadarnhaol y cyfyngiadau symud.

- Roedd 2% yn credu bod y cynnydd mewn prynu eitemau ar-lein yn elfen gadarnhaol gan ei bod wedi arwain at "roi mwy o gefnogaeth i siopau lleol yn ystod y cyfyngiadau symud".

- Roedd yn well gan 2% yr archfarchnadoedd a'r siopau llai gorlawn.

- Roedd eraill yn teimlo llai o bwysau i fynd allan a chymdeithasu, ac roedd ganddynt fwy o amser i ymgymryd â chrefftau a hobïau, ysgrifennu dyddiaduron a synfyfyrio. Er enghraifft, roedd dyfyniadau fel "rheswm da i aros gartref" a "pheidio â gorfod gweld pobl pan na fyddaf eisiau gwneud hynny," yn awgrymu "llai o bryder cymdeithasol."

Er gwaetha'r manteision, roedd anfanteision i'r cyfyngiadau symud hefyd. Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr am anfanteision y cyfyngiadau symud, rhestrodd 85% ohonynt y canlynol (Ffigur 13):



Ffigur 13: Anfanteision y cyfyngiadau symud

- Roedd ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd oherwydd diffyg rhyngweithio cymdeithasol yn anfanteision mawr i lawer. Dywedodd 69% fod yr anfantais yn cynnwys methu cyfarfod ag aelodau'r teulu a ffrindiau, teimlo'n ynysig, diffyg rhyngweithio cymdeithasol a gweld eisiau cyfarfod ag aelodau'r teulu yn bersonol. Anfantais arall oedd y ffaith nad oedd modd gweld aelodau'r teulu neu ffrindiau sy'n byw ymhellach i ffwrdd gan fod y cyfyngiadau teithio wedi parhau am dros 18 mis mewn rhai achosion.

- Cyfeiriodd 20% at effaith negyddol ar iechyd meddwl/lles. Er bod llawer wedi mwynhau'r bywyd araf yn y dechrau, gan gysylltu ag aelodau agos o'r teulu a mwynhau'r ardal leol, roedd rhai pobl yn ynysig yn gymdeithasol trwy gydol y pandemig ac yn teimlo'n fwy pryderus am gyfarfod â phobl. Roedd yn anodd i bobl ifanc geisio ymdopi â pheidio â gweld eu ffrindiau na mynychu'r ysgol a chlybiau. Roedd yn anodd i rieni fodloni gofynion gwaith ac addysgu plant gartref, ac ni allent ddibynnu ar gymorth gan aelodau'r teulu neu ffrindiau i ofalu am eu plant. Nid oedd llawer o bobl hŷn yn gallu gweld eu teuluoedd a/neu eu ffrindiau. Roedd pwysau ariannol a achoswyd gan y cyfyngiadau symud yn effeithio ar iechyd meddwl a lles llawer o aelwydydd a phobl.

- Nododd 14% fod sicrhau cydbwysedd rhwng gweithio gartref ac addysgu plant gartref yn un o brif anfanteision y cyfyngiadau symud. Ar ôl mwynhau'r bywyd arafach i ddechrau yn sgil y cyfyngiadau symud cyntaf, roedd pwysau gwaith cynyddol, addysgu gartref, a diffyg hygyrchedd digidol yn achosi straen ychwanegol i lawer o aelwydydd. Roedd

yn anodd i lawer o aelwydydd sicrhau cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith wrth weithio gartref wrth i'r cyfyngiadau symud barhau.

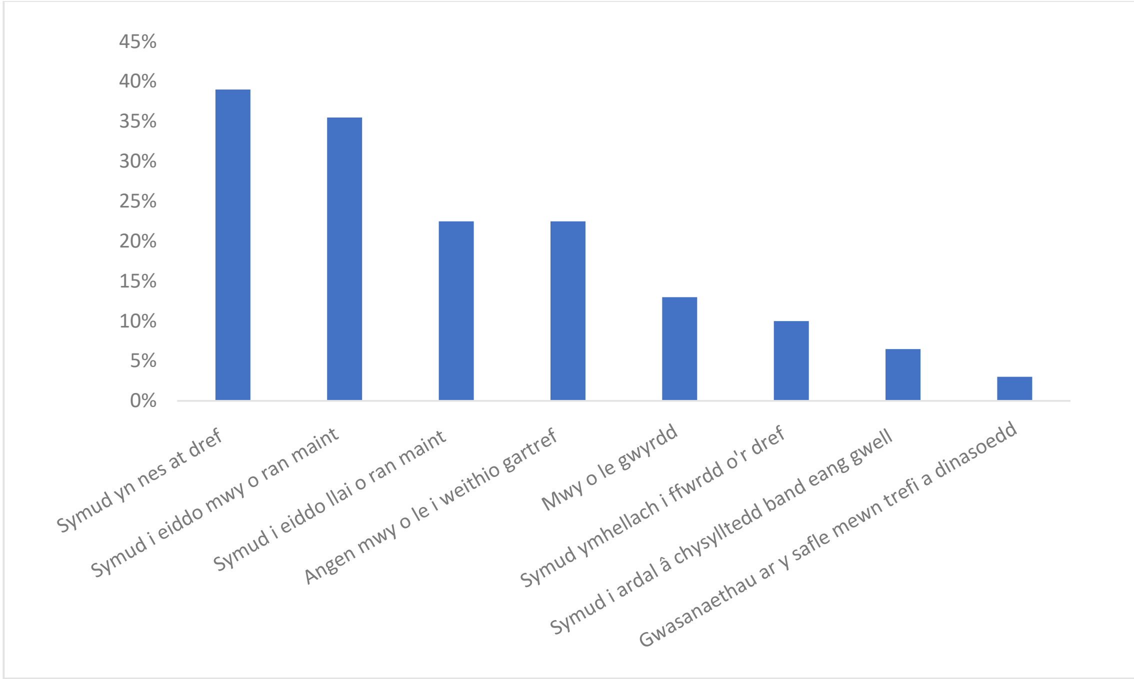
- Un broblem yn ôl 13% o'r ymatebwyr oedd diffyg mynediad at fannau agored ar gyfer ymarfer corff, a dim mynediad at gyfleusterau nofio, campfeydd na pharciau chwarae oherwydd bod Cyngor Sir Ceredigion wedi'u cau trwy gydol y cyfyngiadau symud. Roedd llawer o lwybrau cyhoeddus wedi'u cau, yn enwedig yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf, gan arwain at lai o ymarfer corff i rai. Hefyd, roedd gostyngiad mewn lefelau ymarfer corff i'r rhai a oedd angen cyfleusterau mwy penodol ar gyfer gweithgareddau. Roedd yn anodd i deuluoedd â phlant ifanc ddifyrru eu plant heb fynediad at y clybiau a'r cyfleusterau chwaraeon a oedd ar gael cyn y cyfyngiadau symud. Roedd y sefyllfa hon hyd yn oed yn waeth oherwydd y diffyg mynediad at feysydd chwarae am gyfnod sylweddol yn ystod 18 mis cyntaf y cyfyngiadau symud.
- Dywedodd 11.5% fod y cyfyngiadau symud yn rhy llym. Roedd y diffyg rhyddid a'r diflastod a greodd y cyfyngiadau symud yn lleihau ansawdd bywyd. Mynegwyd anfodlonrwydd cyffredinol am sut roedd y llywodraeth a'r cyngor wedi delio â'r cyfyngiadau symud ac am faint o amser roeddent wedi para.
- Dywedodd 9% mai un o brif anfanteision y cyfyngiadau symud oedd methu teithio, yn enwedig i weld aelodau o'r teulu nad oeddent yn byw yn lleol.
- Mynegodd 9% bryder am yr economi a'r effaith ar fusnesau a busnesau lleol sy'n eiddo i aelodau'r teulu neu ffrindiau.
- Mynegodd 7% bryderon am yr effaith ar les plant a rhyngweithio cymdeithasol o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud.
- Rhai o'r prif anfanteision a nodwyd gan 6% o'r ymatebwyr oedd y ffaith ei bod yn anodd cael gafael ar eitemau nad oeddent yn hanfodol, y ffaith eu bod eisiau cefnogi siopau lleol ond bod rhaid prynu eitemau nad oeddent yn hanfodol o archfarchnadoedd, llai o oriau agor ar gyfer siopau lleol, siopa ar-lein a derbyn archebion ar-lein.
- Roedd 6% yn wynebu problemau oherwydd y cyfyngiadau ar rai gwasanaethau iechyd a chymdeithasol, gan gynnwys anawsterau'n cael triniaeth ddeintyddol neu'n derbyn cyngor meddygol. Dywedodd rhai ymatebwyr fod eu hiechyd wedi dirywio o ganlyniad i'r cyfyngiadau hyn.
- Cyfeiriodd 5% at gynnydd mewn costau byw a cholli incwm, swyddi a busnesau.

Adran 7: Materion Cyffredinol

Un o brif effeithiau COVID-19 a'r mesurau aros gartref oedd gweithio gartref ac addysgu gartref, ac mae angen amgylchedd gwaith neu ddysgu digidol dibynadwy ar gyfer y naill a'r llall. Oherwydd y cynnydd hwn yn y defnydd o dechnoleg a dibyniaeth ar gysylltiad cyflym â'r rhyngrwyd, roedd trigolion eisiau symud i ardaloedd sydd â darpariaeth rhyngrwyd ddigonol.

Cyflwynwyd mesurau a chyfyngiadau aros gartref ar symudiadau unigolion ac roeddent yn cynnwys cyfyngiadau teithio. Mae effeithiau amrywiol COVID-19 wedi bod yn bellgyrhaeddol, ac mae amgylchiadau unigol wedi effeithio ar brofiad byw pawb. Mae trigolion sy'n byw mewn ardaloedd trefol ac ardaloedd gwledig wedi wynebu anawsterau yn ystod y pandemig. Roedd y rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy trefol yn wynebu anawsterau yn cael mynediad at fannau gwyrdd ar gyfer ymarfer corff a gallu pellhau'n gymdeithasol oddi wrth eraill. Roedd y rhai sy'n byw mewn lleoliadau mwy gwledig yn wynebu anawsterau a oedd yn cynnwys problemau hygyrchedd digidol. Roedd problemau ynysu yn amlwg mewn lleoliadau trefol a gwledig. Mae canlyniadau ein harolwg yn dangos bod 38% o drigolion yn byw mewn tref; mae 37% yn byw mewn pentref, ac mae 24% yn byw yng nghefn gwlad Ceredigion.

O ganlyniad i'r ffaith fod amgylchiadau pobl wedi newid oherwydd COVID-19 a bod llawer o bobl yn gweithio gartref, roedd rhai trigolion yn ystyried symud a newid lleoliad neu faint eu heiddo. Roedd 15% o'r ymatebwyr yn bwriadu symud i rywle arall yn yr ardal.



Ffigur 14: Rhesymau dros eisiau symud

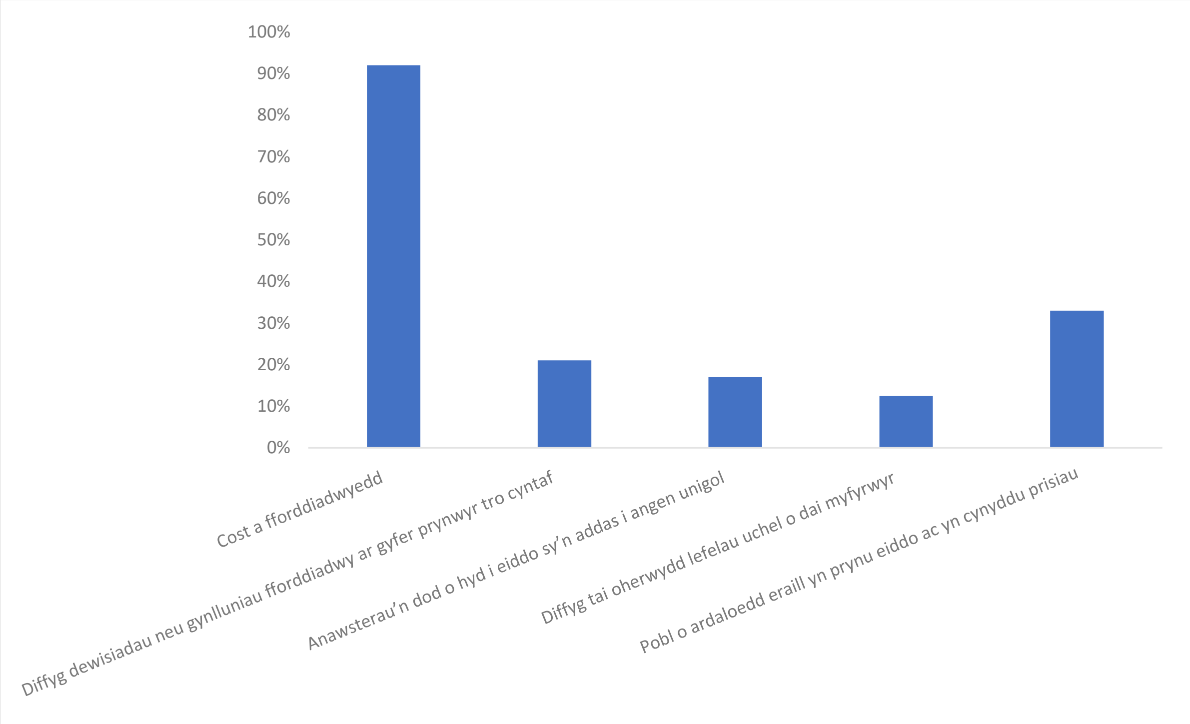
Mae tystiolaeth o'n harolwg yn dangos bod y rhesymau canlynol wedi'u rhoi am symud yn ystod y pandemig: roedd 39% eisiau symud yn nes at dref, roedd 35.5% eisiau symud i eiddo mwy o ran maint, roedd 22.5% eisiau symud i eiddo llai o ran maint, roedd angen mwy o le i weithio gartref ar 22.5%, roedd angen mwy o le gwyrdd ar 13%, roedd 10% eisiau symud ymhellach i ffwrdd o'r dref, roedd 6.5% eisiau symud i ardal â chysylltedd band eang gwell, ac roedd 3% eisiau symud yn nes at wasanaethau ar y safle mewn tref neu ddinas (Ffigur 14).

Pan ofynnwyd i ymatebwyr am yr anawsterau roeddent yn eu hwynebu wrth symud tŷ, dywedodd 4.5% eu bod yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i le i'w rentu, roedd 7% yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i dŷ i'w brynu, roedd 0.4% yn ei chael hi'n anodd gwerthu eu tŷ presennol a dod o hyd i dŷ i'w brynu, ac roedd 0.8% yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i dŷ i'w brynu neu i'w rentu. Er mai dim ond 0.4% o'r rhai a holwyd a ddywedodd eu bod yn ei chael hi'n anodd gwerthu eu heiddo, roedd cyfanswm cyfunol o 12.1% naill ai'n cael trafferth prynu neu rentu eiddo preswyl dros yr un cyfnod. Mae'r ymatebion hyn yn dangos yr anghydbwysedd amlwg rhwng y galw am dai a'r cyflenwad tai yng Ngheredigion yn ystod cyfnod y pandemig.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i dŷ i'w brynu neu i'w rentu, a pha broblemau a wynebwyd ganddynt, o'r 12.1% o'r ymatebwyr a oedd yn ei chael hi'n anodd, cafwyd yr ymatebion canlynol gan y trigolion hyn: cyfeiriodd 92% at fforddiadwyedd - roeddent yn credu bod prisiau tai yn rhy uchel. Roedd 33% yn wynebu cystadleuaeth gan brynwyr eraill, yn enwedig prynwyr arian parod yn symud i'r ardal o ddinasoedd. Cyfeiriodd 21% at ddiffyg cynlluniau ac opsiynau fforddiadwy ar gyfer pobl sy'n prynu tŷ am y tro cyntaf. Roedd 17% yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i eiddo yn addas i'w hanghenion unigol, tra bod 12.5% yn credu bod yna ddiffyg tai yn yr ardal oherwydd bod gormod o lety i fyfyrwyr (Ffigur 15).

Cofnodwyd y dyfyniadau canlynol yn yr arolwg yn ymwneud â materion symud cartref a fforddiadwyedd: "prisiau tai chwyddedig", "mae eiddo'n rhy ddrud", "mae yna brinder tai fforddiadwy ac mae prisiau'n uwch oherwydd prynwyr arian parod". Roedd ffactorau eraill yn cynnwys: "cost y blaendal a gododd yn ystod y pandemig", a "phrisiau tai yn codi o leiaf 10%; mae'r farchnad wedi mynd y tu hwnt i bob rheolaeth". Nodwyd mai'r gost yw un o'r materion allweddol sy'n effeithio ar allu trigolion i brynu neu rentu eiddo newydd.

Dywedodd prynwyr a rhentwyr ei bod "yn anodd dod o hyd i eiddo sy'n addas ac yn fforddiadwy", ac roedd y rhesymau am hyn yn cynnwys, "y ffaith fod eiddo'n cael ei werthu yn gyflym iawn i bobl sy'n adleoli o ardaloedd trefol", "cystadleuaeth gan



Ffigur 15: Rhwystrau i brynu a rhentu eiddo yng Ngheredigion yn ystod y pandemig

brynwyr eraill, yn enwedig prynwyr arian parod", "llawer iawn o bobl o ddinasoedd yn prynu eiddo ac yn cynyddu prisiau tai i bobl leol", "pobl yn symud i'r ardal ac yn prynu ail gartref", ac "mae'n ymddangos bod llawer o bobl o'r tu allan yn ceisio symud i'r ardal".

Mynegodd yr ymatebwyr rwystredigaeth am y diffyg opsiynau fforddiadwy i brynwyr tro cyntaf, diffyg cymorth yr awdurdod lleol ar gyfer pobl leol sy'n prynu cartrefi, anawsterau gyda chynlluniau cymorth i brynu, a nifer cyfyngedig o dai ar werth yn ystod y pandemig. Dywedodd eraill mai ychydig iawn o eiddo addas a oedd ar gael ar y farchnad sy'n diwallu eu hanghenion. Nodwyd bod pob un o'r materion hyn yn broblemau wrth geisio symud i eiddo newydd yn ystod pandemig COVID-19. Roedd yn anodd dod o hyd i eiddo ar rent sy'n derbyn anifeiliaid anwes. Problem arall oedd argaeledd eiddo yn yr ardal o'u dewis, gan gynnwys argaeledd tir i adeiladu tai. Roedd eraill yn cael trafferth dod o hyd i eiddo ar gyfer teulu neu eiddo addas â gardd neu fynediad at drafnidiaeth gyhoeddus a lle i gadw beic. Hefyd, dywedodd ymatebwyr fod angen iddynt ddod o hyd i eiddo a oedd yn hwyluso mynediad hwylus at gyfleusterau meddygol oherwydd anableddau, ond ei bod yn anodd dod o hyd i eiddo addas a fforddiadwy. Cyfeiriwyd hefyd at ansicrwydd o ran swyddi fel rheswm dros anawsterau yn dod o hyd i eiddo, gan fod y sefyllfa yn effeithio ar allu pobl i gael morgais.

Dywedodd ymatebwyr nad oedd digon o dai ar gael i'w prynu neu i'w rhentu a bod prisiau wedi cynyddu yn ystod y pandemig. Yn ogystal, nodwyd bod pwysau'n cynyddu oherwydd bod prynwyr o ardaloedd eraill yn awyddus i symud i leoliad mwy gwledig, a bod diffyg tai fforddiadwy yn deillio o'r ffaith fod yna lawer o eiddo myfyrwyr yn y lleoliad ar hyn o bryd. Dywedodd yr ymatebwyr fod fflatiau myfyrwyr yn codi prisiau a bod yna brinder fflatiau nad ydynt ar gyfer myfyrwyr, oherwydd y sector rhentu i fyfyrwyr a buddsoddiad hapfasnachol.

Er na wnaeth yr arolwg holi am y lleoliad er mwyn diogelu cyfrinachedd yr ymatebwyr, mae'n bosibl bod y mater o ddiffyg fforddiadwyedd tai lleol a nodwyd mewn ymatebion i'r arolwg yn berthnasol iawn i ardaloedd lle mae prisiau'n uchel a lle mae gosod eiddo ar gyfer gwyliau wedi bod yn ffynhonnell incwm ychwanegol bwysig[8].

8. Mae'r cynnydd yn y galw am wyliau gartref gan drigolion y DU wedi arwain at fwy o eiddo yn cael ei newid yn llety gwyliau, gan arwain o bosibl at drigolion lleol yn methu fforddio prynu tai (Wales Online, 2021).

Adran 8: Symud ymlaen (safbwynt yr ymatebwyr)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd ganddynt unrhyw awgrymiadau er mwyn helpu Ceredigion i symud ymlaen trwy ddysgu o wersi'r pandemig a'r profiad o ymdrin â'i effeithiau. Cafwyd yr awgrymiadau canlynol gan 46% o'r ymatebwyr, sydd wedi'u dosbarthu ar sail y themâu isod:

- Mynegwyd awydd cryf i roi blaenoriaeth i agor cyfleusterau hamdden, meysydd chwarae, cyfleusterau chwaraeon a llyfrgelloedd. Roedd hyn yn gysylltiedig â chefnogi lles plant a phobl ifanc, a oedd yn cynnwys cadw'r ysgolion ar agor a darparu cymorth gofal plant. Nodwyd bod canolbwyntio ar ddarpariaeth gofal plant a gofal yn gyffredinol yn flaenoriaeth gan fod y ddwy agwedd yn allweddol i sut oedd pobl yn ymdopi yn ystod y cyfyngiadau symud.
- Nodwyd bod canolbwyntio ar iechyd meddwl pobl ifanc ac iechyd meddwl y boblogaeth gyffredinol yn bwysig.
- Er bod llawer yn canmol sut oedd Cyngor Ceredigion yn ymdrin â'r pandemig, roedd galwadau am gyfranogiad ehangach gan y gymuned yn y broses o wneud penderfyniadau yn ystod y pandemig. Beirniadwyd gorchmynion Aur ac Arian, gan fod yr ymatebwyr am i aelodau etholedig o'r cyngor gael llais yn y broses o wneud penderfyniadau yn y sir, ac roedd galwadau am gynnal ymgynghoriad cyhoeddus cyn gwneud penderfyniadau mawr.
- Wrth symud ymlaen, dylai'r cyngor ganolbwyntio ar ddarparu gwasanaethau cyhoeddus gan gynnwys gwasanaethau hanfodol ar gyfer iechyd a lles, a "rhoi cymorth i'r rhai sydd ei angen yn wirioneddol" - er enghraifft darparu cymorth i aelodau'r gymuned sy'n agored i niwed.
- Roedd pryderon eraill yn cynnwys adferiad economaidd a chymorth i hyrwyddo busnesau lleol, gan gynnwys unigolion hunangyflogedig. Yr awgrym mwyaf cyffredin oedd rhyddhad ardrethi busnes. Roedd awgrymiadau eraill yn cynnwys cefnogi cadwyni bwyd lleol, creu mwy o fannau bwyta awyr agored, ac annog busnesau i symud i siopau gwag.
- Croesawyd canol trefi mwy hygyrch ac ardaloedd i gerddwyr yn unig (parthau cerddwyr a pharthau diogel) tra bod rhai yn cwestiynu effaith parthau diogel ar fusnesau. Nodwyd bod cau ffyrdd a chau siopau yn nhrefi Ceredigion yn 'dinistrio'r trefi'. Roedd rhai yn awgrymu bod angen cynnal adolygiad o drefi Ceredigion er mwyn dysgu mwy am hygyrchedd, darpariaeth parcio, a chynllun a dyluniad trefi. Nodwyd bod angen hyrwyddo llwybrau beicio ledled y sir.
- Er bod twristiaeth yn cael ei ystyried yn un o'r diwydiannau pwysig yn yr ardal hon, roedd ymatebwyr o blaid dull gofalus o reoli mewnlifiadau twristiaeth yn ystod y pandemig.
- Roedd y teimlad o "reoli mewnlifiadau" hefyd yn gysylltiedig ag ofnau bod trigolion yn cael eu prisio allan o'r farchnad dai yn ystod y pandemig. Ymhlith yr awgrymiadau roedd blaenoriaethu tai i bobl leol ac adeiladu mwy o dai i bobl ifanc.
- Roedd datblygiadau arloesol a ysgogwyd gan y pandemig, fel gweithio hybrid, yn cael eu hystyried yn gadarnhaol. Yn fwy cyffredinol, nodwyd bod dysgu o brofiad y pandemig a chreu cynlluniau gweithredu i ymateb i argyfyngau iechyd cyhoeddus yn bwysig.
- Roedd llawer wedi cyfeirio at yr angen i wella cysylltedd band eang a sgiliau digidol i bawb. Amlygwyd hyn gan nifer o ymatebwyr, a nododd fod hon yn broblem fawr i lawer yn ystod y pandemig a'r cyfyngiadau symud pan oedd llawer o drigolion Ceredigion yn gweithio gartref ac yn addysgu plant gartref.

Adran 9: Agored i niwed

Mae adran naw yn canolbwyntio ar y ffaith fod pandemig COVID-19 wedi gwneud trigolion yn agored i niwed o safbwynt agweddau amrywiol ar eu hamgylchiadau economaidd-gymdeithasol. Mae'r adran hon yn ystyried sefyllfa gweithwyr ar gyflogau isel, gweithwyr ar ffyrlo, pobl ar fudd-daliadau, iechyd a lles cyffredinol, gofalwyr, a hygyrchedd digidol yn ystod y pandemig. Dilynir yr adran hon gan gasgliad yr adroddiad.

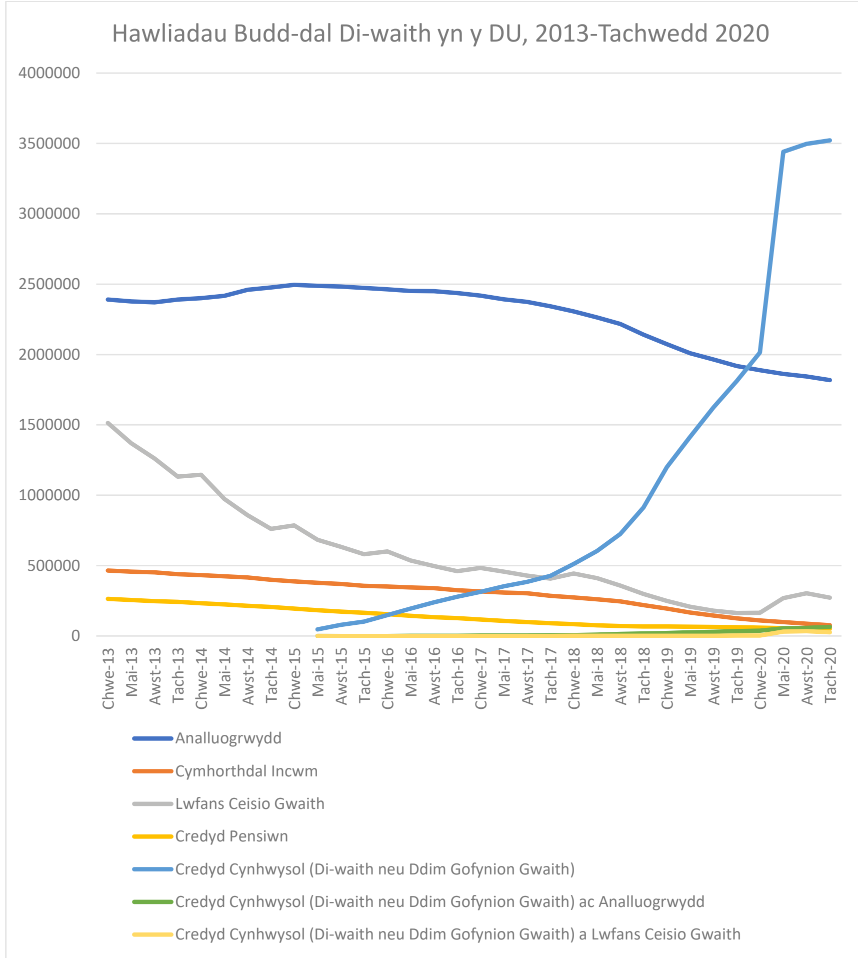
Cafodd effeithiau negyddol y pandemig a'r cyfyngiadau symud eu teimlo yn fwy na neb gan weithwyr agored i niwed a difreintiedig mewn gwasanaethau cynhyrchiant isel (Fana et al., 2020). Roedd y pandemig wedi gwneud gweithwyr ar gyflogau isel yn fwy agored i niwed mewn sawl ffordd. Roeddent yn wynebu ansicrwydd ynglŷn ag a fyddai gweithleoedd a oedd wedi cau yn agor ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi, ac a fyddent yn cadw eu swyddi. Byddai rhai taliadau Ffyrlo wedi talu 80% o'u cyflog yn unig. Roedd y categorïau hyn o weithwyr a'u teuluoedd mewn mwy o berygl o wynebu tlodi incwm a bod yn agored i niwed yn ystod ac ar ôl y cyfyngiadau symud, yn enwedig os oedd eu swyddi wedi'u dileu a'u bod yn gorfod derbyn budd-daliadau diweithdra.

Yn ôl Arolwg MewnweledIad Defnyddwyr Which? (2020a) yn ymwneud â'r anawsterau ariannol a wynebodd rhai gweithwyr ar Gynllun Ffyrlo'r llywodraeth, roedd gweithwyr a gafodd eu rhoi ar ffyrlo dair gwaith yn fwy tebygol o fod wedi methu talu bil cartref, benthyciad neu ad-daliad cerdyn credyd yn ystod y mis blaenorol. Dangosodd yr astudiaeth yr anawsterau ariannol cynyddol a oedd yn wynebu gweithwyr ar y Cynllun Ffyrlo, pobl a oedd wedi'u rhoi ar gyfnod o absenoldeb anwirfoddol neu a gollodd oriau gwaith. Canfu'r awduron fod yn rhaid i'r categorïau hyn o weithwyr newid eu harferion gwario i gael dau ben llinyn ynghyd neu leihau gwariant hanfodol, defnyddio gorddrafftiau, neu ddefnyddio eu cynilion. Mae'r canfyddiadau yn amlygu effeithiau anghyfartal y pandemig ar gyllid personol a'r gwahaniaeth posibl rhwng y rhai ar y Cynllun Ffyrlo a'r rhai a oedd yn parhau i weithio. Cynyddodd yr anghyfartaledd hwn ar ôl i'r Cynllun Ffyrlo ddod i ben ac wrth i gyllid y rhai a oedd yn cael eu heffeithio wynebu rhagor o straen. Roedd hyn yn waeth i weithwyr os oedd eu horiau gwaith wedi eu lleihau'n barhaol neu os oeddent yn ddi-waith (Which? 2020a).

Er i'r llywodraeth gyflwyno cynlluniau cymorth amrywiol, bu'n rhaid i lawer o bobl wneud cais am fudd-daliadau di-waith. Yn gynnar yn y pandemig, gan ddechrau o fis Ebrill 2020, cynyddodd yr Adran Gwaith a Phensiynau elfen sylfaenol Credyd Cynhwysol a Chredyd Treth Gwaith £20 yr wythnos. Cafodd gofynion chwilio am waith ar gyfer ymgeiswyr eu hatal dros dro ar gyfer Credyd Cynhwysol, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth, a'r Lwfans Ceisio Gwaith. Cafodd y trothwy isafswm incwm ar gyfer pobl hunangyflogedig a ddefnyddir i benderfynu a yw unigolion hunangyflogedig yn ennill tâl ei atal dros dro o 13 Mawrth 2020 tra bod y lwfans tai lleol wedi'i godi i'r 30ain canradd o renti'r farchnad (ar ôl rhewi'r cyfraddau Lwfans Tai Lleol am bedair blynedd ym mis Ebrill 2016, yr Adran Gwaith a Phensiynau, 2020).

Roedd nifer yr hawliadau am fudd-daliadau di-waith ar gyfer y DU a Cheredigion yn dangos cynnydd sylweddol yn nifer y bobl a oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol rhwng mis Chwefror a mis Mai 2020 (2800 o dderbynwyr). Mae Ffigurau 16a ac 16b yn dangos lefelau hawlwyr y DU a Cheredigion - mae'r tueddiadau yn debyg iawn. Cynyddodd nifer yr hawliadau am Gredyd Cynhwysol 93% rhwng mis Chwefror a mis Mai 2020 yng Ngheredigion, tra bod y cynnydd yn y chwarter blaenorol (mis Tachwedd 2019 i fis Chwefror 2020) yn 21%; roedd y cynnydd yn 33% yn y chwarter rhwng mis Awst 2019 i fis Tachwedd 2019, ac yn 32% yn y chwarter rhwng mis Mai 2019 a mis Awst 2019.

Mae Summers et al. (2021) yn nodi mai hawlwyr y Lwfans Ceisio Gwaith/Lwfans Cyflogaeth a Chymorth cyn y pandemig neu hawlwyr etifeddol, na wnaethant dderbyn y cynnydd o £20, oedd â'r lefelau uchaf o ansicrwydd cyflenwad bwyd. Hefyd, mae'r awduron yn nodi bod gwahaniaethau pwysig rhwng hawlwyr newydd a hawlwyr presennol o safbwynt proffil cymdeithasol-ddemograffig, cefndir galwedigaethol, a daliadaeth tai. Roedd hawlwyr newydd adeg y pandemig yn tueddu i fod yn iau, wedi cael hanes o gyflogaeth ddiweddar, ac roedd eu cyflwr iechyd yn well na hawlwyr cyn y pandemig. Mater ehangach i'r llunwyr polisi yw'r hyn a ddigwyddodd i lefel tlodi pan gafodd y cynnydd o £20 i Gredyd Cynhwysol ei ddileu o 30 Medi 2021. Cynyddodd chwyddiant yn sylweddol, ac roedd chwyddiant prisiau bwyd yn uwch na 2% o fis Gorffennaf 2021 (ONS, 2021b). Parhaodd chwyddiant i gynyddu, a chynyddodd y Mynegai Prisiau Defnyddwyr 11.1% yn y 12 mis hyd at fis Hydref 2022 (ONS, Hydref 2022[9]). Roedd hyn yn erydu gwerth isel y cymorth budd-dal credyd cynhwysol. Cyhoeddodd y llywodraeth newid polisi er mwyn gostwng y gyfradd tapr[10] o 63% i 55%. Ni wnaeth hyn wneud iawn am golli'r £20, gan mai dim ond y rhai a oedd yn gweithio dros 20 awr yr wythnos a oedd yn gallu gwneud iawn am yr £20, ac nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n derbyn Credyd Cynhwysol yn gweithio.



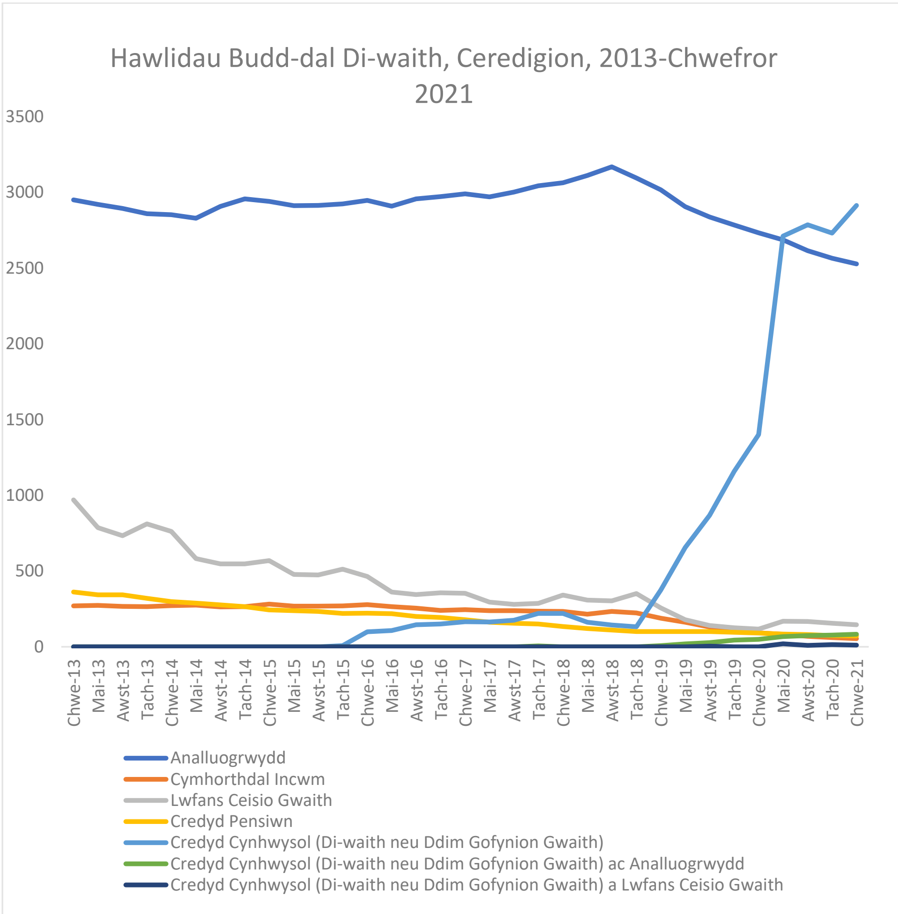
Ffigur 16a: **Cynnydd sylweddol yn nifer yr hawlwyr Credyd Cynhwysol yn y DU (Chwefror i Fai 2020)**
Ffynhonnell: Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2022)

Y cwestiwn polisi yw beth ddigwyddodd i'r rhai a oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud - a wnaethant ddod o hyd i gyflogaeth neu aros yn ddi-waith am amser hir? Er bod y duedd yn Ffigurau 16a ac 16b yn dangos gostyngiad cychwynnol o fis Mawrth 2020 i fis Tachwedd 2020, ceir tuedd ar i fyny yng Ngheredigion o fis Tachwedd 2020 ymlaen. Byddai angen dull mwy ansoddol sy'n defnyddio cyfweliadau a grwpiau ffocws er mwyn nodi rhwystrau sy'n atal pobl a oedd yn hawlio budd-daliadau oherwydd y pandemig rhag dychwelyd i gyflogaeth am dâl.

Yn yr arolwg, roedd 1% o'r ymatebwyr yn derbyn budd-daliadau di-waith yn ystod y pandemig a 2% yn derbyn Credyd Cynhwysol. Mae ymatebion eraill i'r arolwg a adolygwyd yn yr

9. https://cy.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/bulletins/consumerpriceinflation/january2022.

10. Cyfradd tapr Credyd Cynhwysol yw'r gyfradd lle mae Hawlwyr Credyd Cynhwysol yn colli credydau wrth weithio ac ennill mwy na throthwy a bennwyd ymlaen llaw a elwir yn lwfans gwaith.



Ffigur 16b: Cynnydd sylweddol yn nifer yr hawlwyr Credyd Cynhwysol yng Ngheredigion (Chwefror i Fai 2020)

Ffynhonnell: Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2022)

adran gyflogaeth yn dangos bod llawer mwy wedi colli eu swyddi neu oriau gwaith. Daeth sefyllfa fregus gweithwyr llawrydd, y rhai ar gontractau dim oriau a thymor byr, yr economi gìg a gweithwyr busnes platfform i'r amlwg yn ystod y pandemig. Mae canlyniadau ein harolwg yn ategu'r syniad bod gweithwyr wedi'u hailddyrannu ar draws swyddi a sectorau diwydiant, a'u bod wedi gadael y gweithlu er mwyn astudio, ymddeol, a symud i'r system les (Carrillo-Tudela et al., 2021). Nododd nifer fawr o ymatebwyr i'r arolwg eu bod yn teimlo lefel uchel o ansicrwydd economaidd oherwydd y pandemig.

Yn ogystal, nod menter "way to work" yr Adran Gwaith a Phensiynau oedd sicrhau bod pobl a oedd yn derbyn budd-daliadau yn cael swyddi yn gynt trwy ei gwneud yn ofynnol iddynt ehangu'r swyddi roeddent yn chwilio amdanynt y tu hwnt i'w maes arbenigedd neu wynebu cosbau budd-daliadau. "Under existing rules claimants have 3 months to find a job in their preferred sector before facing the prospect of sanctions. New rules mean that sanctions could begin 4 weeks after their initial UC claim if they are not making reasonable efforts to find and secure a job in any sector or turn down a job offer." (Yr Adran Gwaith a Phensiynau, 2022). Trwy orfodi'r rhai sy'n derbyn budd-daliadau i dderbyn unrhyw swydd, nid yw'r fenter yn debygol o baru ceiswyr gwaith â swyddi yn y lle cyntaf. Efallai y bydd yn lleihau diweithdra yn y tymor byr ond mae'n annhebygol o roi'r rhai sy'n derbyn budd-daliadau ar lwybr cyflogaeth diogel, gan greu mwy o ddiweithdra yn y dyfodol o bosibl. Bydd hyn yn cael effaith negyddol yn gyffredinol ar lefel unigol a busnes.

Mae effeithiau negyddol y pandemig ar iechyd pobl yn cynnwys mynediad cyfyngedig at wasanaethau iechyd nad ydynt yn gysylltiedig â COVID-19 ac amseroedd aros hirach (Mansfield et al., 2021). Dywedodd 6% o'r ymatebwyr fod eu hiechyd cyffredinol wedi dirywio o ganlyniad i gyfyngiadau ar ddarpariaeth gofal iechyd yn ystod y pandemig. Cafodd pobl hŷn a'r rhai â chyflyrau iechyd isorweddol eu heffeithio'n benodol gan yr oedi wrth fynd i'r afael â mathau o salwch nad oeddent yn gysylltiedig â COVID-19 gan y GIG. Hefyd, mae'r pandemig wedi arwain at fwy o broblemau iechyd meddwl na chawsant eu canfod gan yr awdurdodau wrth i bobl geisio ymdopi â'u cyflwr y tu ôl i ddrysau caeedig.

Cafodd y pandemig effaith niweidiol ar grwpiau agored i niwed gan gynnwys pobl ag anableddau y tu hwnt i oblygiadau iechyd cyfyngiadau ar ofal iechyd, gwarchod a chadw pellter cymdeithasol (Wong et al., 2022). Mae'r llenyddiaeth (Grant, 2011; Beatty a Fothergill, 2015) yn awgrymu mai pobl ag anableddau a phroblemau iechyd yw'r cyntaf i gael eu diswyddo a bod yn ddi-waith am gyfnodau hir, neu eu bod yn gadael y gweithlu gan ei bod yn anodd iddynt ddod o hyd i swydd newydd. Os oeddent wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio yn ystod y pandemig, roeddent yn debygol o chwilio am swydd am gyfnodau hir ar ôl y pandemig. Ni wnaeth ein harolwg gofnodi tystiolaeth uniongyrchol o golli cyflogaeth ymysg gweithwyr anabl yn ystod y pandemig. Fodd bynnag, datgelodd yr arolwg fod ymatebwyr anabl wedi cael trafferth ymdopi â phroblemau iechyd meddwl, a bod y cyfyngiadau symud wedi cynyddu eu teimladau o unigrwydd.

Roedd y cyfyngiadau yn cynyddu'r baich ar bobl a oedd yn gofalu am aelodau ar eu haelwydydd. Nodwyd bod y rhai a ddechreuodd ddarparu gofal wrth weithio mewn swydd nad oedd yn gysylltiedig â'r maes gofal yn fwy tebygol o leihau eu horiau gwaith neu roi'r gorau i'r swydd (Yeandle a Buckner, 2007). Roedd y pandemig yn gwaethygu'r tueddiad hwn: Roedd gofalwyr yn benodol yn agored i niwed economaidd gan y byddai llawer wedi gorfod rhoi'r gorau i'w cyflogaeth am dâl er mwyn cyfyngu ar gysylltiadau allanol a pharhau i ofalu am y person agored i niwed ar yr aelwyd. Roedd gofalwyr ifanc yn wynebu mwy o risg o dlodi gan fod eu dyletswyddau gofal yn rhoi llai o amser iddynt astudio a dilyn gyrfa (Cymdeithas y Plant, 2013). Dywedodd 14% o'r ymatebwyr eu bod wedi gorfod gofalu am rywun heblaw am blant yn ystod y pandemig. Cyfeiriodd rhai o'r ymatebion i'n harolwg at faterion yn ymwneud â'r system ofal yn y DU.

Amlygodd canlyniadau'r arolwg broblemau yn ymwneud â hygyrchedd digidol a darpariaeth seilwaith digidol, a'r angen am hyfforddiant ychwanegol i ymdopi â'r cynnydd yn y defnydd o blatfformau digidol. Cyfeiriodd nifer o ymatebwyr a oedd yn gweithio gartref at gost mynediad at y rhyngrwyd, gwasanaeth band eang araf, signal band eang neu symudol annibynadwy, a diffyg sgiliau digidol. Yn y dyfodol, bydd mwy o ddibyniaeth ar ddulliau ar-lein o weithio, addysgu a darparu gwasanaethau cyhoeddus, fel gwasanaethau iechyd ar-lein, a gwasanaethau cymorth ar gyfer y rhai sy'n derbyn budd-daliadau lles, yn ymyleiddio'r rhai nad oes ganddynt ddarpariaeth ar-lein ddigonol ymhellach. Mae'r rhaniad hwn yn cael ei bennu gan leoliad yn aml, gan fod ardaloedd mwy anghysbell a llai poblog yn gorfod ymdopi â diffyg signal band eang a symudol digonol.

Mae'r ymatebion i'n harolwg, tystiolaeth o lenyddiaeth academaidd a data gweinyddol yn cyfeirio at yr angen am gymorth digonol ar gyfer teuluoedd ar incwm isel, a oedd yn wynebu ansicrwydd cyfunol y pandemig a gorfod gwario mwy ar eitemau hanfodol bob dydd fel gwres, tai, a bwyd o ganlyniad i ymyrraeth â'r gadwyn gyflenwi a chwyddiant prisiau mewnbwn.

Roedd eu sefyllfa yn waeth oherwydd methiant y system cymorth lles i ymateb i'r cynnydd mewn costau byw, ac mewn llawer o achosion, oherwydd cyfyngiadau a'r gostyngiad mewn budd-daliadau. Er enghraifft, dileu'r cynnydd o £20 i'r Credyd Cynhwysol a oedd yn hanfodol bwysig i bobl yn ystod y pandemig, cyflwyno'r cynllun "way to work" ar gyfer y broses o chwilio am swyddi, a rhewi'r lwfans tai lleol a olygodd fod tenantiaid rhentu preifat ar incwm isel yn wynebu rhenti uwch er bod ganddynt ddiffyg adnoddau i'w talu. Mae'n bosibl bod yr argyfwng costau byw yn amlwg iawn mewn ardaloedd ag eiddo sy'n cael ei werthu am bris uchel lle mae cynnydd yn y galw am wyliau gartref gan drigolion y DU wedi arwain at drosi mwy o eiddo yn dai gwyliau, sydd y tu hwnt i gyrraedd trigolion lleol o bosibl.

I'r rhai sydd ag incwm isel ac ansicr, roedd y broses o wynebu tlodi a methu dianc rhag tlodi wedi'i gwaethygu gan bolisïau cyni 2010-2019 a arweiniodd at doriadau ariannol sylweddol i'r trydydd sector - elusennau, cyrff anllywodraethol a sefydliadau gwirfoddol sy'n gweithio gyda chymunedau, gan danseilio eu gallu i ddarparu gwasanaethau hanfodol i'r rhai sydd angen cymorth.

Mae cyfuniad yr effeithiau ar economïau lleol ac aelwydydd incwm isel yn broblem polisi rhanbarthol a lleol y dylid mynd i'r afael â hi, nid yn unig ar lefel genedlaethol, ond ar lefel ranbarthol a lleol, gan gyflwyno polisïau ar gyfer lleoedd penodol.

Casgliadau

Mae'r adroddiad hwn wedi edrych ar effeithiau economaidd-gymdeithasol pandemig COVID-19 ar aelwydydd yng Ngheredigion. Mae'n darparu tystiolaeth yn ymwneud â'r effeithiau economaidd, cymdeithasol ac iechyd a gafwyd yn sgil pandemig COVID-19 a'u heffaith ar rannau gwahanol o'r boblogaeth yng Ngheredigion.

Yn yr adrannau a drafodwyd uchod, canolbwyntiodd yr adroddiad ar amodau byw ymatebwyr, ac effaith bosibl y pandemig arnynt, gan roi cipolwg ar weithgareddau economaidd-gymdeithasol y sir. Rhoddwyd ystyriaeth i statws cyflogaeth ymatebwyr a'r sector diwydiant. Mae canlyniadau'r arolwg yn darparu gwybodaeth am sefyllfa waith trigolion Ceredigion cyn ac yn ystod y pandemig, ac o safbwynt unrhyw gynlluniau ar gyfer pontio posibl ar ôl pandemig COVID-19. Hefyd, gwnaethom archwilio'r effaith ar incwm, defnydd a chyflyrau iechyd cyffredinol ymatebwyr. Gwnaethom geisio darganfod a oedd gan ymatebwyr gyfrifoldebau gofal yn ystod y pandemig, graddfa ac effeithiau addysgu plant gartref, ac a oedd ganddynt fynediad at offer cyfrifiadurol y gellid ei ddefnyddio, neu a oedd yr aelwyd yn wynebu problemau â chysylltedd digidol. Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi unrhyw newidiadau sylweddol mewn gweithgareddau wythnosol arferol ar yr aelwyd a'r hyn roeddent yn poeni amdano pan godwyd y cyfyngiadau symud cyntaf, ac a oedd eu hagwedd at gyfyngiadau symud dilynol yn debyg i'w hagwedd at y cyfyngiadau symud cyntaf. Yn olaf, gofynnwyd iddynt a oeddent yn credu bod unrhyw fanteision neu anfanteision i'r cyfyngiadau symud, ac a oedd ganddynt unrhyw awgrymiadau i'r llywodraeth yn ymwneud â chyfyngiadau symud yn y dyfodol.

Ar ôl ystyried y canlyniadau, nodwyd nifer o faterion allweddol sydd angen eu hystyried gan gyflogwyr, elusennau, Cyngor Sir Ceredigion, y llywodraeth genedlaethol neu gyfuniad ohonynt.

Oherwydd y cynnydd sylweddol yn nifer y rhai a oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol yn ystod y pandemig, dylai llunwyr polisi ganolbwyntio ar ddeinameg tlodi ar ôl dileu'r cynnydd o £20 i Gredyd Cynhwysol ar 30 Medi 2021. A fydd y derbynwyr hyn yn dychwelyd i'r gwaith neu'n parhau i fod yn ddi-waith am amser hir? Yn ogystal, roedd y cynnydd mewn chwyddiant yn erydu gwerth y cymorth budd-dal Credyd Cynhwysol. Ni fydd lleihau'r gyfradd tapr o 63% i 55% yn gwneud iawn am golli £20, gan mai dim ond y rhai sy'n gweithio dros 20 awr yr wythnos a oedd mewn sefyllfa i ennill yr £20. Bydd dileu'r cynnydd o £20 yn gwneud yr argyfwng costau byw yn waeth.

Roedd menter "way to work" yr Adran Gwaith a Phensiynau yn gorfodi derbynwyr budd-daliadau i dderbyn swyddi nad oeddent yn addas i'w maes arbenigedd na'u sgiliau, ac roeddent yn wynebu cosbau budd-daliadau pe baent yn gwrthod y swyddi hyn. Mae'n bosibl bod hyn wedi lleihau diweithdra yn y tymor byr, ond mae'n llai tebygol o arwain at gyflogaeth ddiogel a lleihau hawliadau budd-daliadau. Yn ogystal, gall effaith andwyol y polisi hwn ar agwedd yr hawlwyr tuag at waith a boddhad swydd arwain at batrymau gwaith anghyson. Gallai swyddi anaddas arwain at gost ychwanegol i gyflogwyr oherwydd trosiant staff uchel.

Roedd rhai gweithwyr yn derbyn tâl salwch statudol o £96.35 yr wythnos (yn gywir yn 2021) os oeddent yn gorfod hunanynysu ar ôl profi'n bositif am COVID-19, neu ar ôl i rywun arall ar yr aelwyd brofi'n bositif. Cododd hyn y cwestiwn a oedd y swm hwn o incwm wythnosol yn ddigon i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol? Roedd rhai gweithwyr yn absennol o'r gwaith am wythnosau lawer oherwydd symptomau COVID-19 a'r sgil-effeithiau hirdymor, ac roeddent yn rhy sâl i ddychwelyd i'r gwaith. Roedd angen cymorth ychwanegol ar y gweithwyr hyn gan fod cyfnodau estynedig o dderbyn tâl salwch yn gwneud eu problemau yn waeth, felly mae angen darparu cymorth ychwanegol sy'n fwy na thâl salwch statudol.

Roedd y pandemig wedi gwneud gweithwyr ar gyflogau isel yn fwy agored i niwed mewn sawl ffordd. Roeddent yn wynebu ansicrwydd ynglŷn ag a fyddai gweithleoedd a oedd wedi cau yn agor ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi, ac a fyddent yn cadw eu swyddi. Roedd mwy o berygl y byddai'r categori hwn o weithwyr a'u teuluoedd yn wynebu tlodi incwm ac y byddent yn agored i niwed yn ystod ac ar ôl y cyfyngiadau symud. Roeddent yn fwy agored i niwed os oedd eu swyddi'n cael eu dileu a'u bod yn dibynnu ar fudd-daliadau diweithdra ar gyfer prif ffynhonnell eu bywoliaeth.

Cafodd pandemig COVID-19 effeithiau anghyfartal ar gyllid personol a'r gwahaniaeth posibl rhwng y rhai ar y Cynllun Ffyrlo a'r rhai a oedd yn parhau i weithio. Mae angen darparu cymorth ar gyfer gweithwyr sydd ar ffyrlo a'u teuluoedd. Dylai'r llywodraeth sefydlu cynlluniau cyflogaeth er mwyn helpu'r rhai a gollodd eu swyddi i ddysgu sgiliau newydd a dod o hyd i gyflogaeth er mwyn lleihau eu dibyniaeth ar fudd-daliadau diweithdra.

Wrth i fusnesau gau yn ystod y pandemig gan arwain at ddileu swyddi, nid oedd gan weithwyr ar gontractau tymor byr a chontractau dim oriau lawer o ddiogelwch swydd, gan eu rhoi mewn sefyllfa fwy anodd. Wrth symud ymlaen, mae angen sicrhau bod cymorth ychwanegol ar gael i'r gweithwyr hyn gan fod eu lefelau incwm yn anniogel a'u bod yn debygol o wynebu tlodi.

Amlygodd yr ymatebion i'r arolwg alw cynyddol am fwy o gymorth i fusnesau bach. Roedd y busnesau lleol yn hanfodol i gymunedau lleol, a bu'n rhaid iddynt barhau i weithredu mewn amgylchedd busnes o gau busnesau, dileu swyddi, mesurau cadw pellter cymdeithasol, a staff yn cael eu rhoi ar ffyrlo. Mae rhagor o gymorth a gwaith i hyrwyddo'r busnesau lleol hyn yn hanfodol er mwyn parhau i hybu gwerthiant cynnyrch a bwyd lleol a rhoi rhyddhad ardrethi busnes i fusnesau er mwyn eu hannog i symud i siopau gwag.

Fel y dangosir yn ein harolwg, mae trigolion Ceredigion yn dymuno gweld adolygiad o gynllunio trefi yn y sir. Maent yn awyddus i weld cynllun gwell ar gyfer trefi Ceredigion gan gynnwys hygyrchedd, darpariaeth parcio ac ardaloedd i gerddwyr mewn trefi, sy'n gyfrifoldeb Cyngor Sir Ceredigion.

Ymateb cyffredin i'r cwestiwn yn ymwneud â'r cynnydd mewn gwariant yn ystod y pandemig oedd y cynnydd mewn biliau cyfleustodau cartref, gan gynnwys trydan, gwres, dŵr a nwy. Roedd y cynnydd hwn yn ganlyniad uniongyrchol i weithio gartref, addysgu plant gartref a chyfyngiadau yn gyffredinol. Mae CThEM yn darparu rhyddhad treth ar gyfer treuliau swydd. Gallai unigolion hawlio rhyddhad treth am gostau cartref ychwanegol os oeddent yn gweithio gartref oherwydd COVID-19. Gallent hawlio rhyddhad treth am nwy a thrydan, dŵr ar y mesurydd, galwadau ffôn busnes, a defnydd o'r rhyngrwyd. Yr uchafswm y gellid ei hawlio oedd £6 yr wythnos o 6 Ebrill 2020 (ar gyfer blynyddoedd treth blaenorol y gyfradd oedd £4 yr wythnos). Nid yw'n ymddangos bod hyn yn ddigon o iawndal am y gwariant ychwanegol a gafodd ei ysgwyddo. Mae angen i gyflogwyr, y Cyngor a'r llywodraeth ailedrych ar dreuliau swyddfa 'gweithio gartref' a'r swm y gellir ei hawlio yn ôl os yw'r llywodraeth yn gorfodi pobl i weithio gartref yn y dyfodol.

Hefyd, mae angen i gyflogwyr ystyried effaith gorflinder sgrin a chynnydd yn y llwyth gwaith ar weithwyr. O'r rhai a oedd yn gweithio gartref, nododd 21% eu bod yn treulio mwy o amser ar-lein yn defnyddio Microsoft Teams neu Zoom i gysylltu â chydweithwyr yn y gwaith, mynychu cyfarfodydd ar-lein, a chyflwyno a mynychu gwersi ar-lein. Nodwyd bod cynnydd mewn llwyth gwaith, paratoi ar gyfer dosbarthiadau ar-lein, a'u mynychu, a gorflinder sgrin wedi'u hychwanegu at y drefn ddyddiol arferol. Mae angen i gyflogwyr ystyried y tueddiadau a'r arferion gwaith newydd hyn yn eu modelau dyrannu llwyth gwaith a lles eu gweithwyr wrth symud ymlaen.

Bu'n rhaid i aelwydydd ymdopi â phwysau ychwanegol ar ôl i ysgolion a chyfleusterau gofal plant gau am gyfnodau estynedig yn ystod y pandemig. Roedd llawer o rieni yn ceisio ymdopi â dyletswyddau gofal plant ac addysgu gartref ochr yn ochr â chyfrifoldebau gwaith, a oedd yn ychwanegu at bwysau'r cyfyngiadau symud. Roedd 30% o'r aelwydydd a holwyd yn addysgu eu plant gartref yn ystod y pandemig, tra bod plant iau, nad oeddent wedi dechrau mynychu'r ysgol eto, yn aros gartref hefyd. Daeth y ffin rhwng bywyd cartref a bywyd gwaith yn aneglur. Mae angen i gyflogwyr ystyried hyn wrth lunio polisïau lles gweithwyr yn y dyfodol.

Roedd materion cysylltedd digidol yn achosi problemau i drigolion Ceredigion hefyd, ac ymhlith y prif bryderon a nodwyd oedd cost mynediad at y rhyngrwyd a diffyg sgiliau digidol neu gyfleoedd hyfforddi i wella sgiliau digidol. Gallai cyflogwyr helpu i dalu costau mynediad at y rhyngrwyd os yw gweithwyr yn gweithio gartref/wedi bod yn gweithio gartref. Hefyd, gellid darparu mwy o gyfleoedd hyfforddi wrth symud ymlaen er mwyn helpu gweithwyr i ddatblygu a gwella sgiliau digidol allweddol i addasu i'r amgylchedd digidol sy'n datblygu.

Dylai Cyngor Sir Ceredigion a llywodraethau cenedlaethol adolygu'r effaith a'r tarfu ar addysg plant a phobl ifanc yn sgil y penderfyniad i gau ysgolion er mwyn llywio unrhyw newidiadau i'r cwricwlwm a pholisi addysg gyffredinol yn y dyfodol.

O edrych yn ôl, mae angen gofyn cwestiynau fel ai'r opsiwn cywir oedd cau ysgolion a chanolfannau gofal plant yn gyfan gwbl? Yn ogystal â tharfu ar addysg plant, roedd teuluoedd yn wynebu rhagor o galedi a straen yn sgil y penderfyniad i gau ysgolion yn gyfan gwbl wrth i rieni orfod addysgu eu plant gartref a gweithio gartref. Felly, dylai cymorth addysgol a gofal plant ychwanegol fod wedi'i ddarparu i rieni sy'n gweithio. Mae hyn yn ategu'r cymorth a oedd ar gael i rieni sy'n weithwyr hanfodol.

Fel y trafodwyd uchod, roedd teuluoedd yn wynebu pwysau ychwanegol oherwydd problemau cysylltedd a oedd yn deillio o seilwaith a darpariaeth rhyngrwyd gwael, gan wneud bywyd yn heriol iawn i lawer o bobl. Mae hyn yn codi cwestiynau am ddarpariaeth a seilwaith y rhyngrwyd yng Ngheredigion a'u gallu i ymdopi â'r cynnydd yn y defnydd a welwyd yn ystod y pandemig. Cafodd addysg plant ei tharfu ymhellach gan gysylltedd gwael â'r rhyngrwyd a diffyg dyfeisiau cyfrifiadurol y bu'n rhaid eu rhannu ymysg aelodau'r teulu.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi wynebu unrhyw broblemau â chysylltedd digidol yn ystod pandemig COVID-19, ymysg yr ymatebion cyffredin a gafwyd oedd gwasanaeth band eang araf, diffyg signal band eang neu symudol dibynadwy, cost mynediad at y rhyngrwyd a diffyg sgiliau digidol neu gyfleoedd hyfforddi i wella sgiliau digidol. Roedd hygyrchedd digidol nid yn unig yn hanfodol i drigolion a oedd yn gorfod gweithio gartref neu addysgu eu plant gartref, ond hefyd ar gyfer eu hanghenion siopa bwyd a siopa ar-lein yn gyffredinol. Cynyddodd nifer y trigolion a oedd yn siopa ar-lein yn ystod y pandemig, ac roedd y problemau â chysylltedd digidol yn ei gwneud yn anodd iddynt siopa ar-lein. Roedd rhai trigolion nad oeddent wedi arfer â'r rhyngrwyd a thechnoleg yn ei chael yn anodd siopa ar-lein, a byddai hyfforddiant a chymorth wedi bod o fudd iddynt. Roedd trigolion yn argymell bod angen mwy o gyfleoedd hyfforddi digidol er mwyn cynyddu sgiliau cymunedau a manteisio'n llawn ar blatfformau digidol.

Roedd cost tai a phrinder tai yn faterion eraill a nodwyd gan drigolion lleol a oedd yn dymuno symud tŷ yn ystod y pandemig. Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr pam ei bod yn anodd iddynt ddod o hyd i le i'w brynu neu i'w rentu, cyfeiriodd 92% ohonynt at faterion fforddiadwyedd a phrinder tai. Nodwyd mai'r gost uwch oedd un o'r materion allweddol a oedd yn effeithio ar allu i brynu neu rentu eiddo newydd. Mae angen i bob corff cyhoeddus fynd i'r afael â'r mater hwn, gan gynnwys yr awdurdod lleol, a dylai ddefnyddio ei ddylanwad i fynd i'r afael â'r broblem fforddiadwyedd tai a helpu trigolion Ceredigion i brynu neu rentu eiddo yn y dyfodol agos. Mae angen adeiladu mwy o dai fforddiadwy ar gyfer pobl sy'n ymwneud â'r farchnad eiddo am y tro cyntaf, ac mae angen blaenoriaethu tai i bobl leol.

Mae angen i Gyngor Sir Ceredigion a'r llywodraeth genedlaethol ystyried effeithiau cau cyfleusterau chwaraeon, parciau a llwybrau troed yn ystod y pandemig. Nododd 68% o'r ymatebwyr i'r arolwg fod diffyg cyfleoedd i fynychu gweithgareddau cymdeithasol fel clybiau chwaraeon a chymdeithasol, gweithgareddau plant, nofio, a dosbarthiadau dawns wedi effeithio ar eu bywydau bob dydd, ac wedi cael effaith negyddol ar eu bywydau cymdeithasol a'u hiechyd. Roedd 37% o'r ymatebwyr yn teimlo nad oeddent yn gallu gwneud eu hymarfer corff arferol, ac roedd 42% yn teimlo bod COVID-19 wedi cael effaith negyddol ar eu hymarfer corff arferol o ganlyniad i gau canolfannau hamdden a chyfleusterau cymunedol eraill yng Ngheredigion. Roedd y cyfleusterau hyn ar gau am gyfran fawr o'r cyfnod rhwng mis Mawrth 2020 a dechrau 2022. Roedd yr ymatebwyr am i'r cyfleusterau ailagor ac aros ar agor.

I eraill, roedd yn anodd ymgymryd ag ymarfer corff yn eu hardal leol oherwydd prinder lleoedd diogel i wneud hynny; roedd llawer o lwybrau troed ar gau ac roedd ffyrdd lleol yn rhy beryglus. Os oes cyfyngiadau symud yn cael eu cyflwyno et yn y dyfodol, dylai'r cyngor ystyried effeithiau niweidiol cyfyngu ar ymarfer corff, a dylai gadw llwybrau troed ar agor. Ymhlith yr awgrymiadau gan drigolion ar gyfer symud ymlaen oedd hyrwyddo beicio a chreu mwy o lwybrau beicio, a fyddai'n gwneud ffyrdd a threfi lleol yn fwy diogel ar gyfer ymarfer corff.

Cafodd parciau a meysydd chwarae yng Ngheredigion eu cau i'r cyhoedd yn ystod y pandemig hefyd, a gan fod llwybrau troed a chyfleusterau hamdden ar gau, roedd yn anodd i rai sicrhau bod eu plant yn cael digon o ymarfer corff, sy'n hanfodol i'w hiechyd a'u lles. Wrth symud ymlaen, mae angen canolbwyntio'n benodol ar gefnogi datblygiad, iechyd ac ymarfer corff pobl ifanc. Os oes cyfyngiadau symud yn cael eu cyflwyno eto yn y dyfodol, mae angen ystyried eu heffeithiau posibl ar ddemograffeg benodol ymlaen llaw. Mae'n ymddangos bod pobl ifanc wedi cael eu hesgeuluso yn ystod y pandemig, a dylent fod yn flaenoriaeth.

Cyfeiriodd trigolion Ceredigion at gyfyngiadau i rai gwasanaethau iechyd a chymdeithasol oherwydd y pandemig. Roedd hyn yn cynnwys anhawster i gael triniaeth ddeintyddol neu gyngor meddygol nad oedd yn gysylltiedig â COVID-19. Dywedodd rhai ymatebwyr fod eu hiechyd wedi dirywio o ganlyniad i'r cyfyngiadau.

Roedd y cyfyngiadau yn cynyddu'r baich ar bobl a oedd yn gofalu am aelodau eu cartrefi. Roedd gofalwyr yn benodol yn agored i niwed economaidd gan fod llawer wedi gorfod rhoi'r gorau i'w cyflogaeth am dâl er mwyn cyfyngu ar gysylltiadau â phobl o'r tu allan wrth barhau i ofalu am y person agored i niwed ar yr aelwyd. Roedd gofalwyr ifanc yn wynebu mwy o risg o dlodi oherwydd bod y galw am ofal yn eu teuluoedd yn rhoi llai o amser iddynt ddilyn addysg neu yrfa. Dywedodd 14% o'r ymatebwyr eu bod wedi gorfod gofalu am rywun ac eithrio plant yn ystod y pandemig. Cyfeiriwyd at faterion yn ymwneud â'r system ofal yn y DU mewn ymatebion naratif i'r arolwg.

Mae angen parhau i gefnogi gofalwyr a gofalwyr ifanc sy'n agored i niwed yn glinigol. Dylai hyn gynnwys nodi meysydd iechyd a gofal cymdeithasol sydd wedi cael eu heffeithio'n andwyol yn sgil y newid i ganolbwyntio ar drin cleifion COVID-19 a chynyddu dyraniad adnoddau iddynt.

Mae teimladau o unigedd, unigrwydd, straen, pwysau gwaith, cyfrifoldebau gofal a phwysau ariannol a achoswyd gan y cyfyngiadau symud wedi effeithio ar lawer o aelwydydd ac wedi cael effaith andwyol ar iechyd meddwl a lles pobl. Roedd 55% o'r ymatebwyr yn teimlo'n ynysig ac yn unig yn ystod y pandemig. Roedd 33% o'r ymatebwyr wedi wynebu anawsterau iechyd meddwl yn ystod y pandemig. Mae angen i'r system iechyd a gofal cymdeithasol ymdopi â'r galw cynyddol am ei gwasanaethau, yn enwedig gwasanaethau iechyd meddwl.

Er nad yw'r arolwg yn cynnwys llawer o dystiolaeth am y defnydd o fanciau bwyd, mae tystiolaeth arall yn dangos bod y defnydd o fanciau bwyd wedi cynyddu'n sylweddol yng Ngheredigion yn ystod pandemig COVID-19. Oherwydd ffactorau fel y gostyngiad mewn Credyd Cynhwysol, diwedd y Cynllun Ffyrlo, costau byw cynyddol ac effeithiau eraill y pandemig, roedd mwy o drigolion Ceredigion yn troi at fanciau bwyd (Cambrian News, 2021). Er mwyn ymdopi â'r galw cynyddol am fanciau bwyd, mae angen dull cyfannol o fynd i'r afael â'r broblem er mwyn helpu teuluoedd sy'n ei chael yn anodd ymdopi gan nad oes ganddynt ddigon o incwm cartref i oroesi. Yn ystod y cyfnod ar ôl COVID-19, mae angen mentrau polisi newydd i ddarparu cymorth ariannol i deuluoedd o'r fath - er enghraifft, cymorth ariannol i dalu biliau'r aelwyd, y dreth gyngor a threuliau cysylltiedig eraill.

Yn olaf, mae'n hanfodol bod cymorth ar gael i gyrff anllywodraethol ac elusennau lleol sy'n adnabod cymunedau lleol ac yn darparu cymorth pwrpasol i aelodau agored i niwed o'r gymuned, gan nodi anghenion y gymuned.

Cyfeiriadau

Advanced Television (2020) Survey: Connectivity Challenges During Pandemic https://advanced-television.com/2020/07/01/survey-connectivity-challenges-during-pandemic. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Alon, T. Deopke, M., Olmstead-Rumsey, J. and Tertilt, M., (2020) The Impact of COVID-19 on Gender Equality – working paper.

Anand, K.B., Karade, S., Sen, S. and Gupta, R.M., 2020. SARS-CoV-2: Camazotz's curse. Medical Journal Armed Forces India, 76(2), pp.136-141.

Andersen, A.L., Hansen, E.T., Johannesen, N., Sheridan, A., 2020. "Pandemic, Shutdown and Consumer Spending: Lessons from Scandinavian Policy Responses to COVID-19." Working paper.

Bank of England (2020) How has COVID-19 affected the finances of UK households? | Bank of England. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

BBC (2020a) Food Bank Shortage Blamed on Coronavirus Panic, BBC News Available from https://www.bbc.com/news/uk-england-london-51837892. Cyrchwyd ar 13 Mawrth 2020.

BBC (2020b) Stockpiling 'will Hit Vulnerable', Food Bank Warns, BBC News Available from: https://www.bbc.com/news/uk-england-beds-bucks-herts-51856592. Cyrchwyd ar 13 Mawrth 2020.

BBC (2020c) Food parcels coming for vulnerable individuals [Internet]. BBC News Available from: https://www.bbc.com/news/av/uk-politics-51995298/coronavirus-minister-urges-food-shoppers-to-be-considerate. Cyrchwyd ar 13 Mawrth 2020.

Bluedorn, J., Caselli, F., Hansen, N.J., Shibata, I. and Tavares, M.M., 2021. Gender and Employment in the COVID-19 Recession: Evidence on "She-cessions". IMF Working Papers, 95.

BMA (2022) COVID-19: Impact of the pandemic on healthcare delivery. https://www.bma.org.uk/advice-and-support/covid-19/what-the-bma-is-doing/covid-19-impact-of-the-pandemic-on-healthcare-delivery#:~:text=Health%20and%20care%20systems%20across,unsuitable%20for%20effective%20infection%20control. Cyrchwyd ar 1 Tachwedd 2022.

Cambrian News, 2021, Aberystwyth edition 11 November 2021. www.cambrian-news.co.uk Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Carrillo-Tudela, C., Clymo, A., Comunello, C., Jackle, A., Visschers, L. and Zentler-Munro, D., 2022. Search and Reallocation in the COVID-19 Pandemic: Evidence from the UK. Search and reallocation in the COVID-19 pandemic: Evidence from the UK - ScienceDirect. Cyrchwyd ar 6 Chwefror 2023.

Cho, Seung Jin and Winters, John V., The Distributional Impacts of Early Employment Losses from COVID-19. Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3602755. or http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3602755. Cyrchwyd ar 16 Mai 2020.

De', R., Pandey, N., & Pal, A. (2020). Impact of digital surge during COVID-19 pandemic: A viewpoint on research and practice. International Journal of Information Management, 55, 102171.

Adran Gwaith a Phensiynau (2022) Press release: New Mission to get 500 into work, https://www.gov.uk/government/news/new-jobs-mission-to-get-500-000-into-work. Cyrchwyd ar 5 Mawrth 2022.

Adran Gwaith a Phensiynau (2022) Benefit Combinations data available from https://stat-xplore.dwp.gov.uk. Cyrchwyd ar 5 Mawrth 2022.

Adran Gwaith a Phensiynau (2020) Equality Analysis for uprating Local Housing Allowance rates to the 30th percentile of local rents https://www.gov.uk/government/publications/local-housing-allowance-uprating-equality-analysis-april-2020/equality-analysis-for-uprating-local-housing-allowance-rates-to-the-30th-percentile-of-local-rents. Cyrchwyd ar 5 Rhagfyr 2022.

Fana, M., Torrejón Pérez, S. & Fernández-Macías, (2020) E. Employment impact of COVID-19 crisis: from short term effects to long terms prospects. Journal of Industrial and Business Economics 47, 391–410.

Furceri, D., Loungani, P., Ostry, J,D. And Pizzuto, P. (2020). COVID-19 will raise inequality if past pandemics are a guide. https://voxeu.org/article/COVID-19-will-raise-inequality-if-past-pandemics-are-guide. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

GOV.UK (2021) Claim tax relief for your job expenses https://www.gov.uk/tax-relief-for-employees/working-at-home. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

GOV.UK (2022) Guidance- Children of critical workers and vulnerable children who can access schools or educational settings https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-maintaining-educational-provision/guidance-for-schools-colleges-and-local-authorities-on-maintaining-educational-provision#critical-workers. Cyrchwyd ar 12 Ebrill 2022.

Grant, A. (2011) New Labour, welfare reform and conditionality: "Pathways to Work" for incapacity benefit claimants. Traethawd PhD, Prifysgol Caerdydd.

Trysorlys EM (2020) Impact of COVID-19 on working household incomes: distributional analysis as of May 2020 Impact_of_COVID-19_on_working_household_incomes.pdf (publishing.service.gov.uk). Cyrchwyd ar 6 Chwefror 2023.

Cyllid a Thollau EM (2021) Coronavirus Job Retention Scheme statistics https://www.gov.uk/government/statistics/coronavirus-job-retention-scheme-statistics-16-december-2021/coronavirus-job-retention-scheme-statistics-16-december-2021. Cyrchwyd ar 6 Chwefror 2023.

Hossain MM, Tasnim S, Sultana A, Faizah F, Mazumder H, Zou L, McKyer ELJ, Ahmed HU, Ma P. Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. F1000Res. 2020 Jun 23;9:636. doi: 10.12688/f1000research.24457.1. PMID: 33093946; PMCID: PMC7549174. Cyrchwyd ar 6 Chwefror 2023.

Huremović, D., 2019. Brief history of pandemics (pandemics throughout history). In Psychiatry of pandemics (pp. 7-35). Springer, Cham.

IFS (2020) The effects of coronavirus on household finances and financial distress - Institute For Fiscal Studies - IFS. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Kemp, P, A. and Davidson, J. (2010) Employability trajectories among new claimants of Incapacity Benefit, Policy Studies, 31:2, 203-221, DOI: 10.1080/01442870903429637. Cyrchwyd ar 6 Chwefror 2023.

Knolle, F., Ronan, L. & Murray, G.K. The impact of the COVID-19 pandemic on mental health in the general population: a comparison between Germany and the UK. BMC Psychology9, 60 (2021). https://doi.org/10.1186/s40359-021-00565-y. Cyrchwyd ar 6 Chwefror 2023.

Letzel, V., Pozas, M. and Schneider, C., 2020. Energetic students, stressed parents, and nervous teachers: A comprehensive exploration of inclusive home-schooling during the COVID-19 crisis. Open Education Studies, 2(1), pp.159-170.

Mansfield, K.E., Mathur, R., Tazare, J., Henderson, A.D., Mulick, A.R., Carreira, H., Matthews, A.A., Bidulka, P., Gayle, A., Forbes, H. and Cook, S., 2021. Indirect acute effects of the COVID-19 pandemic on physical and mental health in the UK: a population-based study. The Lancet Digital Health, 3(4), pp. e217-e230.

Mind (2022) What has the impact of coronavirus been on mental health? https://www.mind.org.uk/coronavirus-we-are-here-for-you/coronavirus-research. Cyrchwyd ar 1 Rhagfyr 2022.

Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., Agha, M. and Agha, R., 2020. The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. International Journal of Surgery, 78, pp.185-193.

ONS, (2020a) Coronavirus and the social impacts on Great Britain - Office for National Statistics (ons.gov.uk). Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

ONS, (2020b) Coronavirus, the UK economy and society, faster indicators - Office for National Statistics (ons.gov.uk). Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

ONS, (2020c) Coronavirus and home-schooling in Great Britain (ons.gov.uk) Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

ONS, (2021a) Vacancies and jobs in the UK: September 2021 https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/bulletins/jobsandvacanciesintheuk/september2021. Accessed on 21 October 2021.

ONS, (2021b) RPI: Percentage change over 12 months - Food and catering https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/timeseries/czbj/mm23. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Palomino, J. C., Rodríguez, J. G., & Sebastian, R. (2020). Wage inequality and poverty effects of lockdown and social distancing in Europe. European Economic Review, 129, 103564.

Parnham, J.C., Laverty, A.A., Majeed, A. and Vamos, E.P., 2020. Half of the children entitled to free school meals did not have access to the scheme during the COVID-19 lockdown in the UK. Public health, 187, pp.161-164.

Platt, L. and Warwick, R., (2020). Are some ethnic groups more vulnerable to COVID-19 than others? The Institute for Fiscal Studies, pp.2020-2021.

Power, M., Doherty, B., Pybus, K. and Pickett, K., 2020. How COVID-19 has exposed inequalities in the UK food system: The case of UK food and poverty. Emerald Open Research, 2:11.

Sampath, S., Khedr, A., Qamar, S., Tekin, A., Singh, R., Green, R. and Kashyap, R., 2021. Pandemics throughout the history. Cureus, 13(9).

Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on mental health in the general population. QJM: Monthly Journal of the Association of Physicians, 113(8), 531–537.

Statistics Wales (2021) Total social housing stock by local authority area and provider type, https://statswales.gov.wales/Catalogue/Housing/Social-Housing-Stock-and-Rents/totalsocialhousingstock-by-area-providertype. Cyrchwyd ar 5 Rhagfyr 2022.

Statistics Wales (2022) Pupils eligible for free school meals by local authority, region and year https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Provision-of-Meals-and-Milk/pupilseligibleforfreeschoolmeals-by-localauthorityregion-year. Cyrchwyd ar 19 Rhagfyr 2022.

Summers, K., Scullion, L., Geiger, B, B. and Robertshaw, D. (2021) Claimants' experiences of the social security system during the first wave of COVID-19. Project report. Welfare at a Social Distance Project. https://www.researchgate.net/publication/349824872_Claimants'_experiences_of_the_social_security_system_during_the_first_wave_of_COVID-19_PROJECT_REPORT_FEBRUARY_2021. Cyrchwyd ar 8 Chwefror 2022.

The Children's Society, Hidden from view (2013): the experiences of young people living in England, May 2013. https://www.childrenssociety.org.uk/. Cyrchwyd ar 5 Mawrth 2022.

The Guardian (2020) Cramped living conditions may be accelerating the UK spread of coronavirus Cramped living conditions may be accelerating the UK spread of coronavirus | Coronavirus. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

The Guardian (2021) Covid economic fallout leads to rise in postgraduate applications https://www.theguardian.com/education/2021/feb/16/covid-economic-fallout-leads-to-rise-in-postgraduate-applications. Cyrchwyd ar 5 Mai 2022.

Thorell, L.B., Skoglund, C., de la Peña, A.G., Baeyens, D., Fuermaier, A., Groom, M.J., Mammarella, I.C., Van der Oord, S., van den Hoofdakker, B.J., Luman, M. and de Miranda, D.M., (2022). Parental experiences of home-schooling during the COVID-19 pandemic: Differences between seven European countries and between children with and without mental health conditions. European Child & Adolescent Psychiatry, 31(4), pp.649-661.

Trussell Trust (2021) Latest Stat - https://www.trusselltrust.org/wp-content/uploads/sites/2/2021/05/State-of-Hunger-2021-Report-Final.pdf. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Senedd y DU (2021) Clearing the backlog caused by the pandemic inquiry Health and Social Care Committee, House of Commons, https://committees.parliament.uk/work/1414/clearing-the-backlog-caused-by-the-pandemic. Cyrchwyd ar 20 Ionawr 2022.

Van Lancker, W. and Parolin, Z., (2020). COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. The Lancet Public Health, 5(5), pp. e243-e244.

Wales Online (2021) More than one in five pupils in Wales receiving free school meals as thousands more became eligible during the pandemic, https://www.walesonline.co.uk/news/education/more-one-five-pupils-wales-20895136. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Llywodraeth Cymru (2021a) Labour Market Overview: November 2021, https://gov.wales/labour-market-overview-november-2021. Cyrchwyd ar 22 Tachwedd 2021.

Llywodraeth Cymru (2021b) Students in higher education: September 2020 to August 2021 https://gov.wales/students-higher-education-september-2020-august-2021#:~:text=The%20number%20of%20part%2Dtime%20undergraduate%20students%20has%20increased%20by,compared%20to%20 23.6%25%20of%20undergraduates. Cyrchwyd ar 9 Mai 2022.

Which? (2020a) Furloughed workers three times morelikely to have missed bill payments https://www.which.co.uk/news/2020/08/furloughed-workers-three-times-more-likely-to-miss-bill-payments/. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Which? (2020b) Banks banning furlough income on mortgage applications: what you need to know https://www.which.co.uk/news/2020/09/banks-banning-furlough-income-on-mortgage-applications-what-you-need-to-know. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Which? (2021) How is Coronavirus affecting house prices? https://www.which.co.uk/news/article/whats-happening-to-house-prices-aVCwI8I22pBe. Cyrchwyd ar 12 Tachwedd 2021.

Wong, J., Ezeife, N., Kudla, A., Crown, D., Trierweiler, R., Capraro, P., Tomazin, S., Su, H., Pham, T. and Heinemann, A.W., (2022). Employment Consequences of COVID-19 for People with Disabilities and Employers. Journal of Occupational Rehabilitation, pp.1-9.

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L.M., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A. and McIntyre, R.S., (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 277, pp.55-64.

Yeandle, S. and Buckner, L. (2007) Carers, Employment and Services: time for a new social contract? London: Carers UK, https://wels.open.ac.uk/research-project/caren/node/3092. Cyrchwyd ar 25 Ionawr 2022.

Atodiad 1: Diffiniad o Weithwyr Hanfodol

Cymerwyd y canllawiau isod o GOV.UK (2022).

Mae rhieni y bu eu gwaith yn hanfodol i'r ymateb i'r coronafeirws (COVID-19) yn cynnwys y rhai a weithiodd ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ac mewn sectorau allweddol eraill a amlinellir yn yr adrannau canlynol. Gallai plant ag o leiaf un rhiant neu ofalwr a oedd yn weithiwr hanfodol fynd i'r ysgol neu'r coleg os oedd angen, ond anogwyd rhieni a gofalwyr i gadw eu plant gartref pe bai modd.

1. Iechyd a gofal cymdeithasol

Mae hyn yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, feddygon, nyrsys, bydwragedd, parafeddygon, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr gofal, a staff iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen eraill gan gynnwys gwirfoddolwyr; y cymorth a'r staff arbenigol sydd eu hangen i gynnal sector iechyd a gofal cymdeithasol y DU; y rhai sy'n gweithio'n rhan o'r gadwyn gyflenwi iechyd a gofal cymdeithasol, gan gynnwys cynhyrchwyr a dosbarthwyr meddyginiaethau ac offer amddiffynnol meddygol a phersonol.

2. Addysg a gofal plant

Mae hyn yn cynnwys staff gofal plant, staff cymorth ac athrawon, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol addysg arbenigol a barhaodd i weithio yn ystod yr ymateb i COVID-19.

3. Gwasanaethau cyhoeddus allweddol

Mae hyn yn cynnwys y rhai sy'n hanfodol i redeg y system gyfiawnder, staff crefyddol, elusennau a gweithwyr sy'n darparu gwasanaethau rheng flaen allweddol, y rhai sy'n gyfrifol am reoli'r ymadawedig a newyddiadurwyr a darlledwyr sy'n darparu gwasanaeth darlledu cyhoeddus.

Mae hyn yn cynnwys: y rhai sy'n hanfodol i redeg y system gyfiawnder, staff crefyddol, elusennau a gweithwyr sy'n darparu gwasanaethau rheng flaen allweddol, y rhai sy'n gyfrifol am reoli'r ymadawedig a newyddiadurwyr a darlledwyr sy'n darparu darlledu gwasanaeth cyhoeddus llywodraeth leol a chenedlaethol.

4. Llywodraeth leol a chenedlaethol

Mae hyn ond yn cynnwys y galwedigaethau gweinyddol hynny sy'n hanfodol er mwyn darparu'n effeithiol: ymateb i COVID-19 a gwasanaethau cyhoeddus hanfodol, megis talu budd-daliadau.

5. Bwyd a nwyddau angenrheidiol eraill

Mae hyn yn cynnwys y rhai sy'n ymwneud â chynhyrchu, prosesu, dosbarthu, gwerthu a chyflenwi bwyd, yn ogystal â'r rhai sy'n hanfodol i ddarparu nwyddau allweddol eraill (er enghraifft meddyginiaethau hylan a milfeddygol.

6. Diogelwch y cyhoedd a diogelwch cenedlaethol

Mae hyn yn cynnwys yr heddlu a staff cymorth, sifiliaid y Weinyddiaeth Amddiffyn, contractwyr a phersonél y lluoedd arfog (y rhai sy'n hanfodol i sicrhau diogelwch cenedlaethol allweddol ac sy'n hanfodol i'r ymateb i bandemig COVID-19), gweithwyr y gwasanaeth tân ac achub (gan gynnwys staff cymorth), staff yr Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol a'r rhai sy'n cynnal diogelwch ffiniau, staff carchardai a phrawf a swyddi diogelwch cenedlaethol eraill, gan gynnwys y rhai sydd dramor.

7. Trafnidiaeth

Mae hyn yn cynnwys y rhai a gadwodd ddulliau cludo teithwyr a chludo nwyddau awyr, dŵr, ffyrdd a rheilffyrdd yn rhedeg yn ystod yr ymateb i COVID-19, gan gynnwys y rhai sy'n gweithio ar systemau trafnidiaeth y mae cadwyni cyflenwi yn pasio drwyddynt.

8. Gwasanaethau nwyddau, cyfathrebu ac ariannol

Mae hyn yn cynnwys staff sydd eu hangen ar gyfer darparu gwasanaethau ariannol hanfodol (gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i weithwyr mewn banciau, cymdeithasau adeiladu a seilwaith y farchnad ariannol), y sectorau olew, nwy, trydan a dŵr (gan gynnwys carthffosiaeth), technoleg gwybodaeth a'r sector seilwaith data. Staff allweddol a oedd yn gweithio yn y sector niwclear, cemegau, telathrebu (gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i, weithrediadau rhwydwaith, peirianneg maes, staff canolfannau galwadau, TG a seilwaith data, gwasanaethau critigol 999 a 111), gwasanaethau post a chyflenwi, darparwyr taliadau a sectorau gwaredu gwastraff.

Atodiad 2: Effaith COVID-19 yng Ngheredigion: Arolwg Cartref

Adran 1: Gwybodaeth Demograffeg

1. Beth yw eich grŵp oedran?

- ◯ O dan 16
- ◯ 16 - 24 mlwydd oed
- ◯ 25 - 44 mlwydd oed
- ◯ 45 - 64 mlwydd oed
- ◯ 65+
- ◯ Gwell peidio dweud

2. Beth yw eich rhyw?

- ◯ Gyryw
- ◯ Benyw
- ◯ Arall
- ◯ Gwell peidio dweud

3. Beth yw eich crefydd?

- ◯ Cristnogaeth (pob enwad)
- ◯ Bwdhaeth
- ◯ Hindŵaeth
- ◯ Mwslimaidd
- ◯ Sikhaidd
- ◯ Iddewiaeth
- ◯ Anffyddiwr
- ◯ Dim crefydd
- ◯ Gwell peidio dweud
- ◯ Arall

4. Dewiswch un o'r opsiynau canlynol sydd yn disgrifio eich grŵp ethnig orau os gwelwch yn dda?

- ◯ Gwyn
- ◯ Grwpiau ethnig Cymysg neu Luosog
- ◯ Asiaidd neu Brydeinig Asiaidd
- ◯ Du, Du Brydeinig, Caribïaidd neu Affricanaidd
- ◯ Grŵp ethnig arall

5. Ym mha dref/dinas cawsoch eich geni?

6. Faint o blant sydd yn eich cartref?

7. Faint o bobl oedran ysgol sydd yn eich cartref?

8. How many adults are there in your household?

9. Ydych chi'n byw gyda'ch priod/partner?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

10. Faint o oedolion 65 mlwydd oed a drosodd sydd yn eich cartref?

11. Ydych chi wedi ymddeol?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

12. Ydych chi mewn addysg llawn amser?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

13. Beth yw incwm eich cartref?

- ◯ I fyny at £15,000
- ◯ £16,000 i £25,000
- ◯ £26,000 i £35,000
- ◯ £36,000 i £45,000
- ◯ £46,000 i £55,000
- ◯ £56,000 i £65,000
- ◯ £66,000+

Adran 2: Amodau Byw

14. Sut fyddech chi'n disgrifio eich llety presennol?

- ◯ Yn berchen arno'n gyfan gwbl
- ◯ Yn berchen arno gyda morgais neu fenthyciad
- ◯ Yn berchen arno'n rhannol ac yn ei rentu'n rhannol (cynllun rhanberchenogaeth)
- ◯ Rhentu'n gymdeithasol
- ◯ Rhentu'n breifat
- ◯ Rhentu'n breifat - byw yn fewnol mewn galwedigaeth luosog
- ◯ Arall

15. Ydych chi'n byw gyda'ch rhieni?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

16. Pa un o'r canlynol sydd yn disgrifio ble chi'n byw orau?

- ◯ Cefn gwlad
- ◯ Tref
- ◯ Pentref

17. Ydych chi'n edrych i symud mewn i dŷ newydd?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

18. Os 'ydw' oedd eich ateb i gwestiwn 17 uchod, dewiswch yr opsiynau sydd yn berthnasol i chi, os gwelwch yn dda:

- ☐ Symud yn agosach i'r dref
- ☐ Symud yn bellach oddi wrth dref
- ☐ Symud mewn i rinwedd mwy o faint
- ☐ Symud mewn i rinwedd llai o faint
- ☐ Angen mwy o le i weithio o gartref
- ☐ Symud i ardal sydd efo cysylltedd band llydan gwell
- ☐ Mwy o ofodau gwyrdd
- ☐ Gwasanaethau ar y safle mewn trefi neu bentrefi

19. Ticiwch os yw unrhyw un o'r rhain yn berthnasol i chi: (ticiwch bob un sy'n berthnasol)

- ☐ Rydw i'n cael trafferth chwilio am dŷ i brynu
- ☐ Rydw i'n cael trafferth gwerthu fy nghartref presennol
- ☐ Rydw i'n cael trafferth chwilio am gartref i rentu

20. Os ydych chi wedi ticio unrhyw un o'r opsiynau yn gwestiwn 19 uchod, dwedwch wrthym y rhesymau am hyn?

Adran 3: Statws Cyflogaeth

21. Oeddech chi mewn cyflogaeth â thâl cyn dechreuodd pandemig COVID-19 ym Mawrth 2020?

- ◯ Oeddwn
- ◯ Nac Oeddwn

22. Oeddech chi yn hunangyflogedig cyn dechreuodd pandemig COVID-19 ym Mawrth 2020?

- ◯ Oeddwn
- ◯ Nac Oeddwn

23. Oeddech chi mewn cyflogaeth â thâl ac yn hunangyflogedig cyn dechreuodd pandemig COVID-19 ym Mawrth 2020?

- ◯ Oeddwn
- ◯ Nac Oeddwn

24.Os oeddech chi mewn cyflogaeth â thâl neu yn hunangyflogedig cyn dechreuodd pandemig COVID-19 ym Mawrth 2020, dewiswch yr opsiynau isod sydd yn berthnasol i chi ers hynny, os gwelwch yn dda:

- ☐ Mae'r cwmni wedi plygu/cau lawr
- ☐ Diswyddo gan gyflogwr efo dyddiad galw nôl penodol
- ☐ Diswyddo gan gyflogwr gyda rhywfaint o obaith o gael i'w galw nôl
- ☐ Diswyddo yn barhaol gan gyflogwr
- ☐ Cyflogwr wedi lleihau oriau gwaith
- ☐ Parhau i weithio'r un oriau a cyn achos pandemig COVID-19
- ☐ Gweithio o gartref ers cychwyn pandemig COVID-19
- ☐ Wedi'i rhoi ar ffyrlo a nawr wedi dychwelyd i'r gwaith
- ☐ Wedi'i gofyn i fynd ar absenoldeb â thâl
- ☐ Wedi'i ofyn gan eich cyflogwr i gymryd gwyliau blynyddol yn ystod cyfnod COVID-19
- ☐ Wedi dewis neu wedi'i ofyn i hunan ynysu gyda thâl cwmni llawn
- ☐ Wedi dewis neu wedi'i ofyn i hunan ynysu ar lai na tâl cwmni llawn
- ☐ Wedi dewis neu wedi'i ofyn i hunan ynysu gyda thâl salwch statudol
- ☐ Wedi dewis neu wedi'i ofyn i hunan ynysu heb dâl cwmni neu dâl statudol
- ☐ Ar absenoldeb rhiant
- ☐ Gofalu am blant neu aelodau arall o'r teulu

25. Ydych chi wedi cofrestru am fudd daliadau diweithdra?

- ○ Ydw
- ○ Nac Ydw

26. Ydych chi ar gynllun credyd cyffredinol y llywodraeth?

- ○ Ydw
- ○ Nac Ydw

Adran 4: Gwybodaeth Sector Diwydiant

27. Beth yw eich galwedigaeth?

[ ]

28. Ydy eich swydd wedi'i adnabod fel swydd 'gweithiwr allweddol' yn ystod pandemig COVID-19?

- ○ Ydw
- ○ Nac Ydw

29. Pa sector Diwydiant ydych chi'n gyflogedig ynddo?

[ ]

30. Ym mha sector ydych chi'n gyflogedig?

- ○ Sector Preifat
- ○ Sector Cyhoeddus
- ○ Trydydd Sector (sefydliadau dielw, elusennau, mentrau cymdeithasol a grwpiau gwirfoddol)

31. Os ydych chi ar hyn o bryd yn gweithio o gartref oherwydd pandemig COVID-19, byddwch yn dychwelyd i'ch lleoliad arferol o waith ar ôl y pandemig?

- ○ Byddaf
- ○ Na Fyddaf
- ○ Ddim yn gwybod

32. Os nad oeddech yn hunangyflogedig o'r blaen, ydy gweithio o gartref wedi annog chi i ddechrau busnes eich hunan?

- ○ Ydy
- ○ Nac Ydy

Adran 5: Hunangyflogaeth

33. Os ydych chi'n hunangyflogedig, dewiswch bob opsiwn isod sydd yn berthnasol i chi, os gwelwch yn dda:

- ☐ Fe nes i gau fy musnes yn barhaol oherwydd pandemig COVID-19
- ☐ Fe nes i geisio am fethdaliad oherwydd pandemig COVID-19
- ☐ Fe nes i gau fy musnes dros dro oherwydd pandemig COVID-19
- ☐ Mae'r nifer o gwsmeriaid yn fy musnes wedi lleihau oherwydd rwystradau cyffredinol COVID19
- ☐ Cafodd fy musnes i'w effeithio yn uniongyrchol gan brinder cyflenwadau mae angen i redeg
- ☐ Fe wnaeth cyllid fy musnes dirywio oherwydd llai o alw am y cynnyrch neu'r gwasanaeth yn ystod pandemig COVID-19
- ☐ Mae cyllid fy musnes wedi cynyddu oherwydd mwy o alw am y cynnyrch neu'r gwasanaeth yn ystod pandemig COVID-19
- ☐ Rydw i ar hyn o bryd yn hunangyflogedig, ond yn edrych am gyflogaeth â thâl oherwydd y dirywiad yn yr alw am fy nghynnyrch neu'r gwasanaeth
- ☐ Mae angen i mi gael mynediad i hybiau/ annedd gwaith i ffwrdd o gartref, oherwydd problemau gweithio o gartref

34. Ydych chi'n gymwys am unrhyw gynlluniau cymorth busnesau hunangyflogaeth y llywodraeth?

- ○ Ydw
- ○ Nac Ydw

35. Ydych chi wedi ceisio am unrhyw gynlluniau cymorth busnesau hunangyflogaeth y llywodraeth?

- ○ Ydw
- ○ Nac Ydw

36. Os 'ydw' oedd eich ateb i gwestiwn 35 uchod, rhestrwch y cynlluniau os gwelwch yn dda:

[ ]

37. Os 'ydw' oedd eich ateb i gwestiwn 35 uchod, oedd eich cais yn llwyddiannus?

- ○ Oedd
- ○ Nac Oedd

38. Os 'oedd' oedd eich ateb i gwestiwn 37 uchod, rhestrwch pa rai o'ch ceisiadau a oedd yn llwyddiannus:

[ ]

Adran 6: Cyflogaeth Gyffredinol

39. Ydych chi wedi dychwelyd i'r swydd oedd gennych cyn COVID-19?

- ○ Ydw
- ○ Nac Ydw

40. Ydych chi'n fwriadau dychwelyd i'r swydd oedd gennych cyn COVID-19?

- ○ Ydw
- ○ Nac Ydw

41. Os nad ydych wedi dychwelyd i'r swydd oedd gennych cyn COVID-19 neu ddim yn fwriadau dychwelyd, dwedwch wrthym ni pam os gwelwch yn dda:

[ ]

42. Os nad ydych chi wedi dychwelyd i'r swydd oedd gennych cyn COVID-19 neu ddim yn fwriadau dychwelyd, ydych chi wedi sicrhau cyflogaeth newydd?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

43. Os ydych chi wedi sicrhau cyflogaeth newydd, ydy'r swydd yn yr un sector diwydiant?

- ◯ Ydy
- ◯ Nac Ydy

44. Os nad ydych chi wedi sicrhau cyflogaeth newydd, ydych chi'n bwriadu gwneud?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

Adran 7: Incwm a Threuliant

45. Ydy eich incwm cartref wedi cynyddu yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydy
- ◯ Nac Ydy

46. Ydych chi wedi gorfod lleihau eich treuliant oherwydd pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

47. Ydy eich arferion gwario wedi newid oherwydd pandemig COVID-19?

- ◯ Ydy
- ◯ Nac Ydy

48. Rhestrwch beth ydych chi'n gwario mwy arno os gwelwch yn dda:

49. Rhestrwch beth ydych chi'n gwario llai arno os gwelwch yn dda:

50. Ydych chi wedi cymryd morgais, benthyciad neu wyliau ad-daliad cerdyn credyd oherwydd pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

51. Ydych chi wedi gwneud defnydd o fanciau bwyd yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

52. Os 'ydw' oedd eich ateb i gwestiwn 51 uchod, pa mor aml wnaethoch chi wneud defnydd o fanciau bwyd yn ystod pandemig COVID-19?

Adran 8: Iechyd

53. Ydych chi wedi gorfod cysgodi oherwydd COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

54. Ydych chi wedi cael profiad o unrhyw broblemau iechyd meddwl yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

55. Ydych chi wedi teimlon unig yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

56. Ydy eich teulu wedi cael profiad o galedi (hardship) yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Do
- ◯ Naddo

57. Ydych chi wedi medru gwneud eich ymarfer corff arferol yn ystod cyfnod COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

58. Ydy pandemig COVID-19 wedi effeithio eich ymarfer corff arferol yn negyddol?

- ◯ Do
- ◯ Naddo

59. Ydych chi wedi datblygu unrhyw afiechydon difrifol yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

60. Ydych chi wedi cyrchu gwasanaethau iechyd cymunedol yn ystod pandemig COVID19?

- ◯ Do
- ◯ Naddo

61. Pa wasanaethau o'r canlynol ydych chi wedi defnyddio yn ystod pandemig COVID19

- ☐ Gwasanaethau Cymdeithasol
- ☐ Cymorth ariannol (Credyd Cynhwysol, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth, Lwfans Ceisio Gwaith, Taliadau Annibynnol Personl)
- ☐ Cymorth Tai (Taliadau Tai Dewisol, Cynllun Lleihau Treth y Cyngor)
- ☐ Gwasanaethau Cynghori ar Dai
- ☐ Banciau Bwyd
- ☐ Grwpiau Cymorth Coronafeirws Lleol
- ☐ Arall

62. Oeddech chi'n defnyddio'r gwasanaeth hwn cyn pandemig COVID-19?

- ◯ Oeddwn
- ◯ Nac Oeddwn

Adran 9: Cyfalaf Cymdeithasol

63. Ydych chi wedi dechrau gofalu am rywun heblaw am eich plant ers cychwyn pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

64. Os 'ydw' oedd eich ateb i gwestiwn 63 uchod, dewiswch bob un o'r canlynol sydd yn berthnasol i chi os gwelwch yn dda:

- ☐ Rydw i'n gofalu am fy mhlant sy'n oedolion
- ☐ Rydw i'n gofalu am fy rhieni hen, neiniau a theidiau neu rieni yn gyfraith
- ☐ Rydw i'n gofalu am frawd neu chwaer
- ☐ Rydw i'n gofalu am briod neu bartner
- ☐ Rydw i'n gofalu am gyn priod neu bartner
- ☐ Rydw i'n gofalu am ffrindiau
- ☐ Rydw i'n gofalu am gymdogion
- ☐ Rydw i'n gofalu am rywun arall
- ☐ Rydw i'n derbyn taliadau am ofalu am rywun arall

65. Ydych chi wedi derbyn help o rywun tu allan i'ch cartref yn ystod pandemig COVID19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

66. Ydych chi wedi bod yn siopa am fwyd ar-lein yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

67. Os 'ydw' oedd eich ateb i gwestiwn 66 uchod, ydych chi wedi bod yn prynu nwyddau bwyd ar-lein cyn cychwyn pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

68. Ydych chi wedi bod yn dysgu eich plant o gartref (home-school) yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

69. Os 'ydw' oedd eich ateb i gwestiwn 68 uchod, nodwch oedrannau'r plant a dysgwyd o gartref (home-schooled), os gwelwch yn dda

70. Ydych chi'n rhiant sengl gyda chyfrifoldebau gofal?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

71. Ydy eich plant yn gymwys ar gyfer cynllun prydau bwyd am ddim y llywodraeth?

- ◯ Ydyn
- ◯ Nac Ydyn

72. Oes gennych chi offer cyfrifiadur defnyddiol yn eich cartref?

- ◯ Oes
- ◯ Nac Oes

73. Oes gennych chi digon o gyfrifiaduron i bawb sydd angen nhw yn eich cartref yn ystod y dydd?

- ◯ Oes
- ◯ Nac Oes

74. Ydych chi wedi gorfod benthyg offer ar gyfer dysgu o gartref (home-school) neu waith yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac Ydw

75. Ydych chi wedi cael profiad o unrhyw un o'r problemau cysylltedd digidol canlynol yn ystod pandemig COVID-19?

- ☐ Cyflymder band llydan araf
- ☐ Diffyg signal band llydan / signal ffôn symudol dibynadwy
- ☐ Diffyg sgiliau digidol
- ☐ Diffyg cyfleoedd hyfforddi mewn sgiliau digidol
- ☐ Diffyg ymwybyddiaeth am gynlluniau gwahanol i helpu efo mynediad digidol
- ☐ Cost mynediad at fand llydan / mynediad at signal ffôn symudol
- ☐ Arall

76. Ydy eich gweithgareddau wythnosol wedi newid yn ystod pandemig COVID-19?

- ◯ Ydyn
- ◯ Nac Ydyn

77. Os 'ydyn' oedd eich ateb i gwestiwn 76 uchod, rhestrwch y gweithgareddau a adiwyd i'ch amserlen arferol os gwelwch yn dda:

78. Os 'ydyn' oedd eich ateb i gwestiwn 76 uchod, rhestrwch y gweithgareddau cafodd i dynnu allan o'ch amserlen arferol os gwelwch yn dda:

Adran 10: Gwybodaeth Gyffredinol

79. Oeddech chi'n poeni pan gafodd y cyfnod clo cyntaf i'w codi?

- ◯ Oeddwn
- ◯ Nac Oeddwn

80. Os 'oeddwn' oedd eich ateb i gwestiwn 79 uchod, pa bethau oeddech chi'n poeni amdano? Rhestrwch nhw os gwelwch yn dda:

81. Ydych chi wedi trin y cyfnodau clo dilynol yr un peth a'r un cyntaf? Esboniwch os gwelwch yn dda

82. Beth oedd manteision y cyfnod clo yn eich barn chi? Rhestrwch nhw os gwelwch yn dda:

83. Beth oedd anfanteision y cyfnod clo yn eich barn chi? Rhestrwch nhw os gwelwch yn dda:

84. A oes gennych unrhyw awgrymiadau ynghylch sut mae Ceredigion yn symud ymlaen i ddelio ag effeithiau unrhyw Pandemig yn y dyfodol

- ◯ Oes
- ◯ Nac Oes

85. Os 'oes' oedd eich ateb i gwestiwn 84 uchod, rhestrwch nhw os gwelwch yn dda:

86. Byddwch yn hoff o fod yn rhan o grŵp ffocws i drafod rhai effeithiau pandemig COVID-19 yng Ngheredigion, mewn mwy o fanylder?

- ◯ Byddaf
- ◯ Na Fyddaf

87. Os 'byddaf' oedd eich ateb i gwestiwn 86 a byddwch yn hoff o fod yn rhan o grŵp ffocws, darparwch eich manylion cyswllt os gwelwch yn dda:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Atodiad 3: Llinell amser pandemig COVID-19 Sir Ceredigion

(Ffynhonnell: https://www.ceredigion.gov.uk/resident/coronavirus-covid-19)

23 Mawrth 2020

Y Llywodraeth yn cyflwyno mesurau Aros Gartref

→

29 Mehefin 2020

Ysgolion yn ailagor

Darpariaeth Hyb Gofal Plant yn dod i ben ar 19 Mehefin 2020

↓

22 Mehefin 2020

Siopau'n ailagor yng Ngheredigion

Caniatáu gweddi breifat mewn addoldai dan reolau cadw pellter cymdeithasol. Ni chaniateir cynulliadau

Ailgychwyn y farchnad dai trwy roi caniatâd i bobl edrych ar eiddo gwag a symud tŷ os oes gwerthiant wedi'i gytuno ond heb ei gwblhau eto

Codi cyfyngiadau ar gyrtiau chwaraeon awyr agored - rhaid i bawb gadw pellter cymdeithasol. Ni chaniateir unrhyw chwaraeon cyswllt neu dîm

Cyfleusterau gofal plant yn ailagor fesul tipyn

↓

3 Gorffennaf 2020

Parthau Diogel wedi'u Cynllunio yng nghanol trefi Ceredigion

→

6 Gorffennaf 2020

Codi'r gofyniad i aros yn yr ardal leol

Dileu cyfyngiadau teithio â therfyn 5 milltir. Caiff dwy aelwyd ffurfio un 'aelwyd estynedig', gan gyfarfod dan do ac aros dros nos heb unrhyw gyfyngiad ar nifer y bobl. Caiff pobl berthyn i un aelwyd estynedig yn unig, ac ni allant ei newid ar ôl ei dewis

↓

10 Gorffennaf 2020

Cyflwyno'r parthau diogel cyntaf i gerddwyr yng Ngheredigion yn Aberaeron, Aberystwyth, Aberteifi a Chei Newydd

→

11 Gorffennaf 2020

Llety ymwelwyr hunangynhwysol yn dechrau ailagor yng Nghymru

→

17 Gorffennaf 2020

Ysgolion Ceredigion yn cau a byddant yn ailagor yn llawn ym mis Medi

→

17 Gorffennaf 2020

Llwybr Arfordir Ceredigion yn ailagor

20 Gorffennaf 2020

Ysgolion a Gofal Plant yn ailagor

Mae meysydd chwarae plant yn cael ailagor yn raddol

22 Gorffennaf 2020

Croeso i ymwelwyr eto yng Nghartrefi Gofal Preswyl y Cyngor

30 Gorffennaf 2020

Cyfnod hunanynysu i'r sawl sydd â'r feirws yn cynyddu o 7 i 10 diwrnod

Ailagor canolfannau cymunedol gan gynnwys neuaddau pentref a neuaddau eglwys

3 Awst 2020

Caffis, tafarndai a bwytai yn ailagor dan do

16 Awst 2020

Mae gwarchod yn cael ei oedi yng Nghymru ac mae'r cynllun bocs bwyd yn dod i ben

3 Medi 2020

Mae tymor yr Hydref yn cychwyn ac mae disgyblion yn dychwelyd yn raddol nes bod pawb yn ôl yn amser llawn erbyn 14 Medi 2020

11 Medi 2020

Ymweliadau â phob Cartref Gofal yng Ngheredigion yn cael eu hatal dros dro

14 Medi 2020

Cyflwyno uchafswm newydd o chwech o bobl sy'n gallu cyfarfod dan do ar unrhyw adeg. Rhaid i bob un o'r chwech fod yn aelodau o'r un aelwyd estynedig. Nid yw hyn yn cynnwys plant o dan 11 oed

14 Medi 2020

Mae'n rhaid gwisgo masgiau wyneb mewn siopau a mannau cyhoeddus dan do eraill

24 Medi 2020

Cadw pellter cymdeithasol 2m oddi wrth bobl eraill mewn mannau cyhoeddus. Golchi'ch dwylo yn rheolaidd. Gwisgo mwgwd mewn mannau cyhoeddus dan do, mewn siopau ac ar drafnidiaeth gyhoeddus

Cyfarfod â 6 o bobl yn unig o'ch aelwyd estynedig (heb gynnwys plant 11 oed ac iau). Peidio â chyfarfod â mwy na 30 o bobl yn yr awyr agored. Gweithio gartref lle bynnag y bo modd. Meddwl yn ofalus am deithio: peidio â theithio oni bai bod gwir angen

28 Medi 2020

Cau pob un o ganolfannau hamdden, pyllau nofio a chyfleusterau'r Cyngor

16 Hydref 2020

Cyfyngiad teithio yn dod i rym yng Nghymru am 6pm

23 Hydref 2020

Cyflwyno cyfnod atal byr coronafeirws cenedlaethol yng Nghymru am 6pm a barodd tan 9 Tachwedd. Rhaid i bobl aros gartref, ac eithrio at ddibenion cyfyngedig iawn, fel ymarfer corff

9 Tachwedd 2020

Y cyfnod atal byr yn dod i ben - mae hyd at 15 o bobl yn cael cymryd rhan mewn gweithgareddau dan do wedi'u trefnu gan glwb neu gorff cydnabyddedig

4 Rhagfyr 2020

Ysgolion Ceredigion yn symud i drefn dysgu o bell

10 Rhagfyr 2020

Lleihau cyfnod hunanynysu a chwarantin i'r rhai â choronafeirws i 10 diwrnod

19 Rhagfyr

Cau pob un o'r busnesau manwerthu nad ydynt yn hanfodol, gan gynnwys gwasanaethau cyswllt agos, pob canolfan hamdden a ffitrwydd a phob safle lletygarwch.

Cyfyngiadau mwy llym ar gymysgu rhwng aelwydydd. Gall dau deulu greu swigen ar ddydd Nadolig yn unig

13 Mawrth 2021

Y cyfyngiadau Aros Gartref yn cael eu disodli gan reol dros dro 'Aros yn Eich Ardal Leol' yng Nghymru - rhaid aros o fewn 5 milltir i'ch cartref

Mae hyd at bedwar o bobl o ddwy aelwyd yn cael cyfarfod yn yr awyr agored

Nid yw plant o dan 11 oed wedi'u cynnwys yn y niferoedd hyn

Social distancing continues to be applied with no mixing indoors

Mae cadw pellter cymdeithasol ar waith o hyd ac ni chaniateir cymysgu dan do. Mae gweithgareddau, chwaraeon a chyrtiau awyr agored yn gallu ailagor. Mae'r rhain yn cynnwys cyrtiau golff, cyrtiau pêl fasged, a chyrtiau tennis

Caniateir uchafswm o bedwar o bobl o ddwy aelwyd

Mae ymweliadau â chartrefi gofal yn ailgychwyn

15 Mawrth 2021

Bydd holl ddisgyblion ysgolion cynradd a disgyblion blynyddoedd 11, 12 a 13 yn dychwelyd i'r ysgol. Gall siopau trin a thorri gwallt ailagor dan drefn apwyntiadau er mwyn torri gwallt

22 Mawrth 2021

Disgyblion Blwyddyn 10 yn dychwelyd i'r ysgol

Siopau manwerthu heb fod yn hanfodol yn ailagor yn raddol a chyfyngiadau ar eitemau nad ydynt yn hanfodol yn cael eu dileu

Gall canolfannau garddio ailagor

27 Mawrth 2021

Codi cyfyngiadau aros yn eich ardal leol fel bod pobl yn gallu teithio oddi mewn i Gymru

Ailagor llety gwyliau hunangynhwysol ar gyfer un aelwyd

Gweithgareddau awyr agored wedi'u trefnu i blant yn ailgychwyn

12 Ebrill 2021

Ailagor pob math o siopau manwerthu sy'n gwerthu eitemau nad ydynt yn hanfodol a gwasanaethau cyswllt agos

24 Ebrill 2021

Chwech o bobl yn cael cyfarfod yn yr awyr agored yng Nghymru, a lletygarwch awyr agored yn cael ailagor ar 26 Ebrill 2021

17 Mai 2021

Bydd Cymru yn symud i lefel rhybudd 2

Mae lletygarwch dan do yn cael ailagor - mae 6 o bobl o hyd at 6 aelwyd (heb gynnwys plant dan 11 oed) yn gallu archebu

Gall llety gwyliau o bob math ailagor yn llawn

Gall lleoliadau adloniant, gan gynnwys sinemâu, canolfannau a mannau chwarae dan do, arcedau diddanu, a theatrau ailagor. Gall sinemâu, theatrau, neuaddau cyngerdd a meysydd chwaraeon werthu bwyd a diod i'w fwyta a'i yfed mewn ardal â seddau ar gyfer gwylio'r perfformiad

Gall atyniadau dan do i ymwelwyr, gan gynnwys amgueddfeydd ac orielau, ailagor

Gall hyd at 30 o bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau dan do wedi'u trefnu a gall hyd at 50 o bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored wedi'u trefnu. Mae hyn yn cynnwys brecwastau priodas a the angladd

Teithio rhyngwladol yn ailgychwyn

17 Gorffennaf 2021

Mae Cymru yn symud yn llawn i lefel rhybudd un

Gall hyd at chwech o bobl gyfarfod dan do mewn cartrefi preifat a llety gwyliau.

Gellir cynnal digwyddiadau dan do wedi'u trefnu ar gyfer hyd at 1,000 o bobl yn eistedd a hyd at 200 yn sefyll

Gall canolfannau sglefrio ailagor

Rheolau newydd ar gyfer canolfannau gweithgareddau preswyl plant sy'n caniatâu ymweliad gan blant mewn grŵp o hyd at 30

7 Awst 2021

Nid oes angen i oedolion sydd wedi'u brechu'n llawn hunanynysu os ydynt yn dod i gysylltiad agos â rhywun â choronafeirws

7 Awst 2021

Mae Cymru yn symud i Lefel Rhybudd Sero

Ar lefel rhybudd sero, mae'r holl gyfyngiadau ar gyfarfod â phobl eraill yn cael eu dileu, ac mae pob busnes yn gallu ailagor

Rhaid i bawb barhau i hunanynysu am 10 diwrnod os oes ganddynt symptomau COVID-19 neu ganlyniad prawf positif

Mae defnyddio gorchudd wyneb yn ofyniad o hyd yn y rhan fwyaf o fannau cyhoeddus dan do yng Nghymru, gan gynnwys ar drafnidiaeth gyhoeddus, mewn siopau ac mewn lleoliadau gofal iechyd

5 Medi 2021

Mae cau'r ffyrdd bob dydd yn Aberaeron, Aberystwyth, Aberteifi a Chei Newydd yn dod i ben, felly hefyd cau Stryd y Farchnad, Aberystwyth am 24 awr

11 Hydref 2021

Mae'n rhaid i bobl ddangos Pàs COVID y GIG i brofi eu bod wedi'u brechu'n llawn neu eu bod wedi cael Prawf Llif Unffordd negyddol yn ddiweddar er mwyn mynychu: clybiau nos, digwyddiadau dan do heb seddau lle mae dros 500 o bobl yn cymysgu'n agos am gyfnodau hir, digwyddiadau awyr agored heb seddau lle mae dros 4,000 o bobl yn cymysgu'n agos am gyfnodau hir, ac unrhyw ddigwyddiad â mwy na 10,000 o bobl

15 Tachwedd 2021

Mae angen Pàs COVID i fynychu'r sinema, y theatr, clybiau nos a digwyddiadau mawr yng Nghymru

20 Rhagfyr 2021

Mae ysgolion Ceredigion yn symud i ddysgu o bell - mae'r tymor ysgol newydd i ddisgyblion yng Ngheredigion yn cychwyn ar 7 Ionawr 2022

26 Rhagfyr 2021

Bydd y mesurau rhybudd lefel dau yn golygu:

Gofyniad cyffredinol i gadw pellter cymdeithasol o 2m ar bob safle sy'n agored i'r cyhoedd ac mewn gweithleoedd, lle bo hynny'n rhesymol. Bydd y rheol chwech yn berthnasol i gynulliadau ar safleoedd wedi'u rheoleiddio, fel lletygarwch, sinemâu a theatrau

Bydd angen i bob safle trwyddedig roi mesurau ychwanegol ar waith i amddiffyn cwsmeriaid a staff, gan gynnwys gwasanaeth bwrdd a chasglu manylion cyswllt

Ni chaniateir digwyddiadau mawr dan do neu yn yr awyr agored. Ni fydd mwy na 30 o bobl yn gallu ymgynull mewn digwyddiad dan do, a'r uchafswm ar gyfer digwyddiad awyr agored yw 50. Ceir eithriad ar gyfer chwaraeon tîm, lle bydd hyd at 50 o wylwyr yn gallu ymgynull, yn ogystal â'r rhai sy'n cymryd rhan. Mae digwyddiadau sy'n cynnwys plant wedi'u heithrio hefyd

Bydd clybiau nos yn cau ar Ddydd San Steffan

Bydd angen defnyddio gorchudd wyneb mewn lleoliadau lletygarwch trwy'r amser ac eithrio wrth eistedd

2 Ionawr 2022

Lleihau'r cyfnod hunanynysu

Mae pobl sy'n profi'n bositif am Covid-19 yn gallu rhoi'r gorau i hunanynysu ar ôl pum diwrnod llawn os ydynt yn cael dau brawf llif unffordd negyddol

28 Ionawr 2022

Mae Cymru yn symud yn llawn i lefel rhybudd 0

Bydd rhai mesurau diogelu pwysig ar waith o hyd ar lefel rhybudd 0, gan gynnwys gorchuddion wyneb gorfodol yn y rhan fwyaf o fannau cyhoeddus dan do, gan gynnwys ar drafnidiaeth gyhoeddus

18 Chwefror 2022

Nid oes unrhyw ofyniad cyfreithiol i ddangos Pàs COVID i fynychu digwyddiadau mawr dan do ac awyr agored, clybiau nos, sinemâu, theatrau a neuaddau cyngerdd