

ADRODDIAD AR YMGYNGHORI AC YMGYSYLLTU YNGHYLCH LLES: SIR GÂR

Adroddiad ar weithgarwch ymgysylltu:

- Arolwg lles rhanbarthol: Canlyniadau i Sir Gâr
- Grwpiau ffocws / gweithdai
- 'Coeden Lles': dadansoddiad ansoddol o'r sylwadau a gofnodwyd ar dagiau'r goeden

Cynnwys

Cyflwyniad a'r Cyd-destun.....	2
Braslun o'r Ymagwedd a Dulliau Ymgynghori	2
Arolwg Llesiant Rhanbarthol: Canlyniadau Sir Gâr.....	4
Proffil demograffig yr ymatebwyr	5
Llesiant cymdeithasol	8
Iechyd a lles	14
Yr amgylchedd a llesiant	24
Lles diwylliannol	30
Lles economaidd	36
Yn olaf	42
Grwpiau ffocws / Gweithdai	50
'Coeden Les': dadansoddiad ansoddol o'r sylwadau a nodwyd ar y tagiau ar y goeden	55

Cyflwyniad a'r Cyd-destun

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn ei gwneud yn ofynnol i bob un o'r 22 o Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus lunio a chyhoeddi Asesiad o Lesiant Lleol erbyn 31 Mawrth 2017. Bydd yr Asesiad yn gweithredu fel datganiad o lesiant i bob ardal sirol. Yn ogystal â phwysigrwydd adlewyrchu data meintiol (e.e. o'r Cyfrifiad a ffynonellau swyddogol eraill), mae'r Canllawiau'n pwysleisio bod cryn dipyn o waith ymgysylltu â phobl yn hanfodol wrth wneud yr asesiad o lesiant mewn modd digonol.

Mae'r adroddiad hwn yn dwyn ynghyd y corff sylweddol o waith ymgysylltu a wnaethpwyd yn Sir Gaerfyrddin er mwyn helpu i ddeall beth sy'n wirioneddol bwysig i bobl ac felly llywio'r gwaith o lunio Cynllun Llesiant i'r Sir.

Braslun o'r Ymagwedd a Dulliau Ymgynghori

Er budd cydweithredu a gwneud y defnydd gorau o adnoddau prin, mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion, Sir Gâr a Sir Benfro wedi penderfynu cydweithio ar eu hasesiadau o lesiant. Mae'r ymagwedd ranbarthol, gyson hon hefyd yn cynorthwyo sefydliadau sy'n rhan o'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, ond y mae eu cylch gwaith yn ymestyn y tu hwnt i Sir Gaerfyrddin.

Dyma rannau allweddol yr ymagwedd ranbarthol:

- Arolwg wedi'i gyfeirio at breswylwyr
- Pecyn cymorth cytunedig ar gyfer gwneud gwaith ymgysylltu uniongyrchol trwy grwpiau ffocws neu mewn lleoliadau llai ffurfiol ar draws y rhanbarth

Arolwg

Datblygwyd arolwg a lluniwyd cyfres o gwestiynau o dan themâu lles economaidd, amgylcheddol, cymdeithasol a diwylliannol. Datblygwyd adran arall oedd yn edrych ar bwysigrwydd iechyd i unigolion.

Cynhyrchwyd fersiynau gwahanol o'r arolwg er mwyn sicrhau hygyrchedd ar draws amrywiaeth fawr o grwpiau oedran a galluoedd, sef fersiwn i bobl ifanc a fersiwn hawdd ei deall.

Y dull a fabwysiadwyd yn Sir Gaerfyrddin oedd datblygu ymgyrch i dargedu ymatebwyr posibl yn y ffyrdd canlynol:

- Hapsampl haenedig at 5000 o aelwydydd, gan ddefnyddio'r gofrestr etholwyr fel ffrâm samplu. Detholwyd nifer gymesur o aelwydydd ym mhob un o chwe ardal gymunedol Sir Gaerfyrddin (gweler isod)

	% o boblogaeth y Sir	Arolygon a ddosbarthwyd
Ardal Gymunedol 1	17%	850
Ardal Gymunedol 2	18%	900
Ardal Gymunedol 3	16%	800
Ardal Gymunedol 4	17%	850
Ardal Gymunedol 5	16%	800
Ardal Gymunedol 6	16%	800

- Ymgyrch bostio at Fforwm 50+ Sir Gâr (oddeutu 2400 o aelodau) a'r Panel Dinasyddion (oddeutu 600 o aelodau)
- Rhoddwyd arolwg ar dudalen 'cymryd rhan' Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gâr a phorth ymgynghori'r Cyngor (Lleol-i) gan ddefnyddio'r brandio "y Sir Gâr a Garem", sy'n atseinio neges genedlaethol
- Sefydlu perthynas weithio agos gydag ysgolion er mwyn hybu'r arolwg
- Negeseuon dwyieithog ar Facebook a Twitter
- 'Cardiau post' gyda chod QR i'r arolwg wedi'u gadel mewn mannau prysur: Canolfannau gwasanaeth cwsmeriaid; llyfrgelloedd...

Ceir dadansoddiad helaeth o'r arolwg yn nes ymlaen yn yr adroddiad hwn.

Pecyn cymorth

Cynhyrchwyd cyfres o ddogfennau i helpu trefnwyr wrth gynnal digwyddiadau a grwpiau ffocws. Roedd y pecyn cymorth wedi'i gynllunio i rymuso grwpiau oedd eisiau cynnal eu sesiynau ymgysylltu eu hunain ar yr Asesiad o Lesiant, trwy gynnig dull safonol, disgrifio fformat y sesiwn, y cwestiynau allweddol, a chynnwys ffurflen adrodd i'w hanfon yn ôl i un man cyswllt yng Nghyngor Sir Gâr.

Roedd y pecyn cymorth hefyd yn darparu dull arloesol o ymgysylltu'n anffurfiol, i'w ddefnyddio mewn lleoedd prysur lle mae pobl yn heidio. Gosodwyd 'coeden' wedi'i gwneud o bren ar fwrdd a gwahoddwyd pobl i ysgrifennu eu sylwadau ar 'ddail' papur a roddwyd ar y goeden wedyn. Caiff y sylwadau eu disgrifio a'u dadansoddi'n nes ymlaen yn yr adroddiad hwn. Defnyddiwyd y goeden ar gyfer y canlynol:

- Fforwm Gofalwyr (09/09/16)
- Digwyddiad Rhanddeiliaid y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (16/09/16)
- 6 x sesiwn galw heibio Siarad Iechyd / Talking Health a drefnwyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda; Ysbyty Glangwili (09/09/16); Canolfan Antioch, Llanelli (14/09/16); Ysbyty'r Tywysog Philip (16/09/16); Ysgol Griffith Jones, Sanclêr (21/09/16); Llyfrgell Caerfyrddin (23/09/16) ac Eglwys ABC, Rhydaman
- Diwrnodau cymunedol (digwyddiad "Mwy Yn Gyffredin") yng nghanol trefi Llanelli (15/08/16) a Chaerfyrddin (19/08/16)
- Fforwm Cyswllt Cyngorau Tref a Chymuned (06/09/16)
- Fforwm Strategol y Gymraeg (22/09/16)
- Sir Gâr Cyfartal (18/10/16) sy'n cynnwys llu o grwpiau cydraddoldeb
- Fforwm Ieuenctid Sir Gaerfyrddin (03/11/16)
- Ymgysylltu ag ysgolion cynradd gan gynnwys ysgolion Tycroes; Llandeilo; Carwe; Ponthenri; Gwynfryn; Tre Ioan a Stebonheath

Yn sylfaen i'r gwaith ymgysylltu roedd ymgyrch helaeth yn y cyfryngau, gan gynnwys datganiadau i'r wasg, negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol, ac ati.

Arolwg Llesiant Rhanbarthol: Canlyniadau Sir Gâr

Mae'r adran hon yn ystyried pob cwestiwn yn yr arolwg yn ei dro. Mae'r 'parthau' a ddefnyddiwyd yn yr arolwg wedi cael eu cadw at ddibenion yr adroddiad hwn.

Sonnir am farn gwahanol gategoriâu ymatebwyr, fel y gellir gwneud cymariaethau. Yr enw ar y broses hon yw dadgyfuno data arolwg: edrych ar dueddiadau yn ôl oedran, rhywedd a newidynnau demograffig eraill er mwyn cyfoethogi'r dadansoddiad. Felly, rhoddwyd pwys priodol i farn pawb yr ymgynghorwyd ag ef, ac yn benodol, rhoddwyd 'sylw dyledus' i ymatebion testun rhydd (llythrennol).

Lle gofynnwyd cwestiynau graddfa Likert, bydd yr adroddiad yn defnyddio techneg a elwir y Sgôr Mynegai Gyfartalog (SMG) i ddadansoddi a chyflwyno'r canlyniadau.

Ynghylch y **Sgôr Mynegai Gyfartalog (SMG)**

A elwir weithiau 'cyfartaledd pwysol'. Ffordd yw hon i grynhoi 'cryfder barn' i un rhif. Mae'n ddefnyddiol ar gyfer cwestiynau â'r opsiynau 'cytuno'n gryf', 'anghytuno' ac ati. Mae'r gwerthoedd yn amrywio o 2 (mae *pawb* yn cytuno'n gryf) i minws 2 (mae *pawb* yn anghytuno'n gryf).

Enghraifft

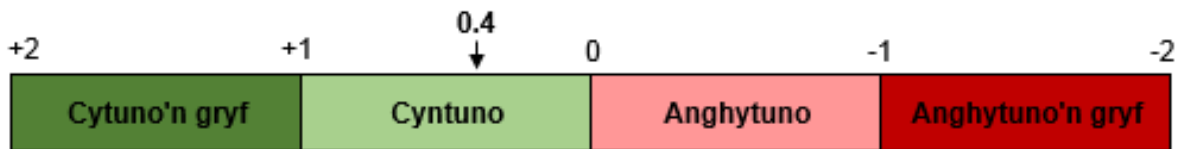
Gofynnwyd i 10 o bobl a ydynt 'yn cytuno'n gryf', 'yn cytuno', 'heb farn o gwbl', 'yn anghytuno' neu 'yn anghytuno'n gryf' y bydd Cymru'n ennill Pencampwriaeth y Chwe Gwlad.

Canlyniadau

Mae 3 yn cytuno'n gryf (mae pob ymateb yn werth 2, felly = **6**); mae 3 yn cytuno (mae pob ymateb yn werth 1, felly = **3**); mae 1 heb farn o gwbl (=0); mae 1 yn anghytuno (mae pob ymateb yn werth -1, felly = **-1**); mae 2 yn anghytuno'n gryf (mae pob ymateb yn werth -2, felly = **-4**)

Cyfrifir y SMG trwy adïo r holl rifau mewn inc trwm: felly $6+3+0-1-4=4$;

Wedyn rhannu â'r nifer o ymatebion (10 yn yr achos hwn). Y sgôr mynegai gyfartalog yw: $4 \div 10 = \underline{\underline{0.4}}$ (fel y dangosir isod)



Proffil demograffig yr ymatebwyr

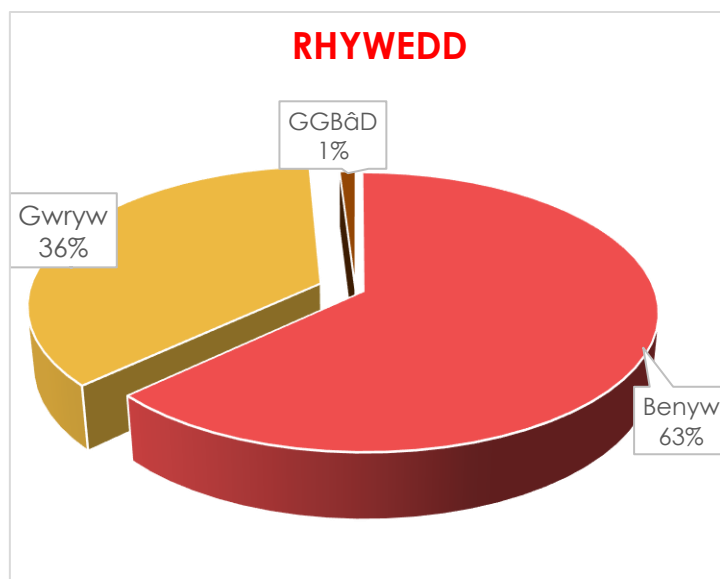
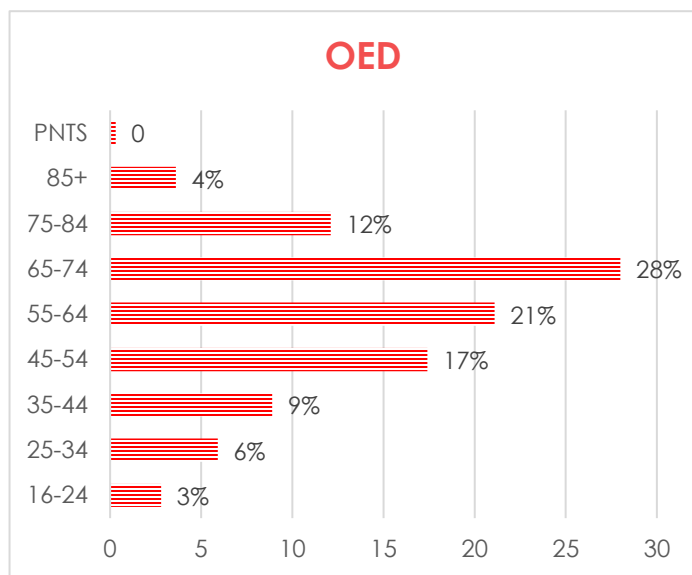
Cafwyd 6443 o ymatebion i'r arolwg llesiant rhanbarthol ar draws Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.



Ymatebodd **2582 o breswylwyr Sir Gaerfyrddin** i'r arolwg llesiant rhanbarthol. Mae pumed yn byw ym mhob un o Ardal Gymunedol 3 (21%) ac Ardal Gymunedol 2 (20%). Mae 18% yn byw yn Ardal Gymunedol 1, ac mae llai o'r ymatebwyr yn byw yn Ardaloedd Cymunedol 4 (16%), 5 (12%) a 6 (12%).

Dwy o'r nodweddion demograffig pwysicaf o ran polisi cyhoeddus yw oedran a rhywedd. Mae'r dadansoddiad oedran yn weddol gytbwys, er bod proffil dosbarthiad oed ychydig yn hŷn i'w weld: roedd ychydig dros hanner yr ymatebwyr o oedran gweithio, sef 56% rhwng 16 a 64 oed, ac roedd 44% o oedran pensiwn (65

a hŷn). O ran oedran, roedd y nifer fwyaf o ymatebion a gafwyd gan y garfan 65-74 oed (28%), wedyn 55-64 oed (21%) a 45-54 oed (17%). Llenwodd 36 o ymatebwyr eraill y fersiwn o'r arolwg llesiant i bobl ifanc. Felly ni all yr arolygon, ar eu pen eu hunain, roi darlun gwirioneddol gynrychiadol, o gofio nad oes digon o gynrychiolaeth gan y carfannau iau. Felly, ategir yr arolwg gan weithgareddau allestyn gyda phlant ysgol a myfyrwyr ifanc. Yn olaf, mae gwahaniaeth sylweddol rhwng benywod a gwrywod; benywod oedd 61% o'r ymatebwyr, a gwrywod oedd 38% (1% gwell ganddynt beidio â dweud).



Dangosir y canlyniadau o'r cwestiynau demograffig eraill yn y tabl isod. ¹

Nodwedd ddemograffig	% o'r cyfan
Trawsryweddol	0.5%
GGBâD	0.6%
Statws o ran perthynas	
Di-briod	12%
Priod	60%
Wedi gwahanu	1%
Wedi ysgaru	8%
Gweddwr	12%
Partner sifil	0.6%
Cyd-fyw	6%
Arall	0.4%
GGBâD	1%
Cyfeiriadedd rhywiol	
Heterorywiol	95%
LHD	2%
GGBâD	3%
Crefydd	
Oes	56%
GGBâD	8%
Cyfrifoldebau gofalu	
Oes	34%
GGBâD	2%

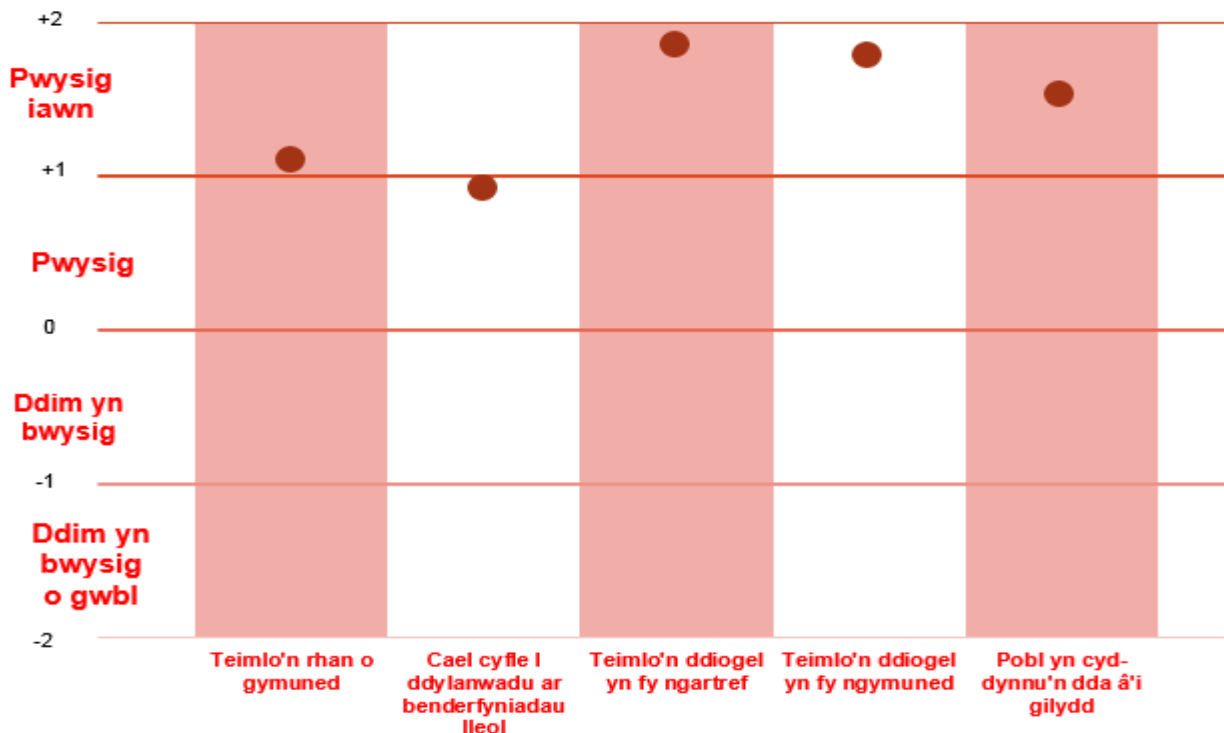
Nodwedd ddemograffig	% o'r cyfan
Ethnigrwydd	
Gwyn	97%
Du a lleiafrifoedd ethnig	1%
Arall	0.2%
GGBâD	1%
Anabledd	
Oes	29%
Nac oes	68%
GGBâD	3%
Iaith gyntaf	
Cymraeg	28%
Saesneg	72%
Arall	1%
Incwm	
<£10,000	12%
£10,000 – £19,999	22%
£20,000 – £29,999	16%
£30,000 – £39,999	11%
£40,000 – £49,999	8%
£50,000 – £59,999	5%
> £60,000	6%
GGBâD	20%

¹ O'r 36 o ymatebwyr a lenwodd y fersiwn i bobl ifanc: **oed**: roedd 33 (92%) rhwng 12 a 16; 3 (8%) rhwng 17 a 18. **Rhywedd**: 61% yn fenyw; 39% yn wryw. **Ethnigrwydd**: 95% yn wyn; 3% yn ddu a lleiafrifoedd ethnig; 2% gwell ganddynt beidio â dweud. **Crefydd**: 23% oes; 75% nac oes.

Llesiant cymdeithasol

C10) I ba raddau mae'r canlynol yn bwysig i'ch lles?

Gofynnodd C10 i'r ymatebwyr i ba raddau roedd gwahanol statysau/cydestunau'n bwysig i'w llesiant cyffredinol. Mae'n amlwg y barnwyd bod *teimlo'n ddiogel yn bwysig iawn* i lesiant yr ymatebwyr. *Teimlo'n ddiogel yn fy nghartref* oedd â'r SMG uchaf o'r rhai a restrwyd (1.85), ac roedd *teimlo'n ddiogel yn fy nghymuned* yn ail agos (1.78). Fel y dangosir isod, mae hyn yn dynodi barn unfryd bron bod teimlo'n ddiogel yn 'bwysig iawn'. Barnwyd bod y pum statws a restrwyd yn bwysig i lesiant yr ymatebwyr i wahanol raddau, gyda SMC yn amrywio o 0.92 (*cael cyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau lleol*) i 1.84 (*teimlo'n ddiogel yn fy nghartref*). Y cyntaf oedd yr unig SMG gyffredinol i fod y tu allan i'r ystod +1 i +2.



Ychydig o amrywiant ar sail ardal gymunedol sy'n dod i'r amlwg wrth archwilio canlyniadau C10 yn ôl newidyn demograffig. Roedd y SMG i Ardal Gymuned 6 mewn perthynas â *teimlo'n rhan o gymuned* (0.97) ychydig yn is na'r SMG gyffredinol sef 1.1, gan awgrymu bod ymatebwyr yn Ardal Gymunedol 6 yn rhoi llai o bwys i'r agwedd hon ar lesiant cymdeithasol.

Cofnodwyd SMC uwch ar gyfer benywod ar draws y pum statws, yn arbennig y rhai sy'n gysylltiedig â *teimlo'n ddiogel*. O ran oedran, roedd y bobl oedd wedi ymddeol (65 oed a hŷn) yn teimlo bod *teimlo'n rhan o gymuned* yn llawer

pwysicach i'w llesiant na phobl o oedran gweithio (16–64). Tanlinellir hyn gan SMG uwch ar gyfer y bobl hŷn, sef 1.22 o gyferbynnu ag 1.0 ar gyfer y garfan 16–64 a 0.97 ar gyfer pobl iau nag 16 oed. Dywedodd ymatebwyr 16 oed ac iau fod *teimlo'n ddiogel yn fy nghartref yn bwysig iawn* (SMG: 1.92)

Cael cyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau lleol oedd â'r SMG gyffredinol isaf sef 0.96, gyda'r holl SMC wedi'u dadgyfuno yn dod rhwng y categorïau 'niwtral' (0) a 'phwysig' (+1). Mae dau eithriad i hyn: 1.04 oedd y SMG ar gyfer y rhai â chyfrifoldebau gofalu, ac roedd y rhai ag incwm aelwyd uwch hefyd yn fwy tebygol o farnu bod cyfleoedd i ddweud eich dweud yn bwysig neu'n bwysig iawn (SMG o 1.02 ar gyfer rhai ag incwm rhwng £40,000 a £59,999 ac 1.05 ar gyfer rhai ag incwm o fwy na £60,000).

C11) A fydddech chi'n hapusach pe byddai gennych well/mwy o fynediad at...

Wedyn ceisiodd yr arolwg ganfod cydberthyniad rhwng gwell mynediad at wasanaethau a hapusrwydd (C11). Dywedodd bron 7 o bob 10 o'r ymatebwyr y byddai cael *rhwydwaith ffonau symudol mwy dibynadwy* (68%) a *gwell mynediad at wasanaethau cyhoeddus* (68%) yn eu gwneud yn hapusach. Mewn gwrthgyferbyniad, roedd llai na hanner (45%) o'r holl ymatebwyr yn teimlo y byddai gwell/mwy o fynediad at *grwpiau cymunedol* yn eu gwneud yn hapusach.

	% a ddywedodd 'byddai gwell mynediad yn fy ngwneud yn hapusach'								
	Cyffredinol	16-64	65+	Ben-yw	Gwr-yw	Gwyn	Du Ll. Ethnig*	Anabl	Incwm <£20k
Trafnidiaeth gyhoeddus	56%	52%	61%	56%	56%	56%	56%	65%	60%
Y rhyngwrwyd	60%	65%	51%	57%	62%	59%	52%	58%	54%
Rhwydwaith ffonau symudol dibynadwy	68%	74%	60%	67%	69%	68%	64%	68%	63%
Gwasanaethau cyhoeddus	68%	68%	67%	67%	69%	68%	73%	76%	68%
Ffrindiau / teulu	59%	59%	58%	59%	58%	59%	56%	66%	60%
Grwpiau cymunedol	45%	46%	43%	48%	40%	46%	44%	51%	49%

*noder: mae'n bosibl bod maint llai'r sampl ar gyfer ymatebwyr Du a Lleiafrifoedd Ethnig (34) yn ystumio'r gwerthoedd.

Nododd tua hanner yr ymatebwyr (56%) y byddai gwell *trafnidiaeth gyhoeddus* yn eu gwneud yn hapusach, ac mae'r canlyniad hwn yn amrywio wrth ddefnyddio oedran fel maen prawf: dywedodd 61% o'r ymatebwyr 65 oed a hŷn y byddai, o gyferbynnu â 52% o'r bobl o oedran gweithio. Ymysg y grwpiau eraill oedd yn fwy tebygol o ddweud y byddai gwell *trafnidiaeth gyhoeddus* yn eu gwneud yn hapusach roedd: ymatebwyr anabl (dywedodd 65% y byddai), rhai sy'n rhentu yn y sector cymdeithasol (61%) a'r rhai ag incwm llai na £20,000 (60%).

Hefyd rhoddodd ymatebwyr anabl, rhai sy'n rhentu yn y sector cymdeithasol a phobl sy'n byw yn Ardal Gymunedol 5 fwy o bwys i wasanaethau cyhoeddus. Byddai 76% o'r ymatebwyr anabl, 74% o'r bobl sy'n byw mewn tai cymdeithasol a 74% o'r rhai sy'n byw yn Ardal Gymunedol 5 yn hapusach pe byddai ganddynt well/mwy o fynediad at wasanaethau cyhoeddus.

Mae gwahaniaethau rhwng y cenedlaethau wrth archwilio'r berthynas rhwng gwell mynediad a hapusrwydd. Mae oedran yn bwysig wrth edrych ar y canlyniadau ar gyfer *gwasanaethau sy'n gysylltiedig â'r seilwaith digidol*. Roedd ymatebwyr ifanc yn fwy tebygol o ddweud y byddai *rhwydwaith ffônau symudol mwy dibynadwy a gwell mynediad i'r rhynggrwyd* yn eu gwneud yn hapusach, sy'n ddealladwy o gofio eu defnydd o ddyfeisiau o'r fath. Dywedodd 65% o'r bobl 16-64 oed a 61% o'r bobl iau nag 16 oed y byddai gwell mynediad i'r rhynggrwyd yn eu gwneud yn hapusach, o gymharu â 51% o'r ymatebwyr o oedran pensiwn.

Mae golwg cyflym ar y nodweddion eraill yn dangos bod incwm yn cael effaith ar farn ymatebwyr. Dywedodd 60% o'r ymatebwyr ag incwm aelwyd llai na £20,000 y byddai gwell *trafnidiaeth gyhoeddus* yn eu gwneud yn hapusach, o gymharu â 41% sydd ag incwm mwy na £60,000: gwahaniaeth o 17 pwynt canran. Gellir gweld tuedd debyg o ran mynediad at y rhynggrwyd: dywedodd 54% o'r ymatebwyr ag incwm o lai na £20,000 y byddai gwell mynediad yn eu gwneud yn hapusach, o gymharu â 68% ag incwm mwy na £60,000.

O dan 'arall', dywedodd ymatebwyr y byddai gwell mynediad at doiledau cyhoeddus; llwybrau beicio; amgylchedd manwerthu iachach (gyda chymysgedd o gadwynau cenedlaethol, siopau annibynnol a llai o siopau elusen); mwy o gyfleoedd diwylliannol a hamdden (ynghyd â hysbysebu digwyddiadau lleol yn

well) a gwell mynediad at feddygon teulu, ysbytai a gwasanaethau iechyd meddwl yn eu gwneud yn hapusach.

C12) A yw eich cartref...

Mae 8 o bob 10 (85%) o'r ymatebwyr i'r arolwg yn berchen-feddianwyr: roedd 58% yn *berchen ar yr eiddo yn gyfan gwbl* ac roedd 27% yn *berchen ar yr eiddo trwy forgais neu fenthyciad*. Denwyd llai o ymatebwyr o'r grwpiau deiliadaeth eraill: mae 8% o'r rhai a ymatebodd yn byw mewn *llety rhent cymdeithasol* ac mae 5% yn *rhentu yn y sector preifat*. Nododd 2% *arall*, gan nodi eu bod yn byw gyda'u rheini, mewn carafán neu gyd-berchnogaeth. Mae'r tueddiadau rheolaidd yn ymwneud â deiliadaeth tai'n dal i fod yn wir: roedd 82% o'r ymatebwyr o oedran pensiwn yn berchnogion ar eu cartrefi'n gyfan gwbl, o gymharu â 40% o'r ymatebwyr o oedran gweithio. At hynny, mae rhentu yn y sector preifat yn fath mwy poblogaidd o ddeiliadaeth ymysg y grwpiau iau: roedd 16% o'r ymatebwyr 25-34 oed a 12% o'r rhai 35-44 oed yn rhentu yn y sector preifat; mae'r ffigur ar gyfer pobl 65 oed a hŷn (dim ond 2% yn rhentu yn y sector preifat) yn gymharydd defnyddiol. Roedd rhentu yn y sector cymdeithasol ar ei uchaf ymysg y bobl anabl (mae 13% yn rhentu eiddo cymdeithasol), grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig (12%) ac ymatebwyr ag incwm aelwyd llai na £20,000 (15%).

C13) Sawl plentyn dibynnol sy'n byw yn eich cartref?

Dim plant	78%
1 plentyn	10%
2 blentyn	8%
3 phlentyn	2%
4 plentyn	1%
5+ o blant	0.3%

Nid oedd gan y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (bron 8 o bob 10) blant dibynnol yn byw yn eu cartrefi. Roedd y rhai oedd â phlant yn tueddu i fod ag un plentyn (10%) neu ddau blentyn (8%).

C14) I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?

Rhoddwyd i'r ymatebwyr restr o saith gosodiad am eu cartref ar fformat graddfa Likert a gofynnwyd iddynt nodi lefel eu cytundeb gyda 'cytuno'n gryf' ac

'anghytuno'n gryf' ar ddau begwn yr ymatebion. Yn gyffredinol, denodd yr holl osodiadau SMG gadarnhaol, sy'n arwydd o gytundeb cyffredinol.

Cofnododd y gosodiad *Byddaf yn gallu dod o hyd i gartref addas os bydd angen i mi symud* SMG o 0.45; hon oedd yr isaf o'r saith SMG a hwn yw'r canlyniad sy'n peri'r pryder mwyaf i wneuthurwyr polisi yn Sir Gaerfyrddin. Mae'r canlyniad hwn yn waeth i ymatebwyr anabl; 0.14 oedd y SMG i'r garfan hon, sef safbwynt cymharol niwtral (dim tueddiadau cryf i gytuno nac i anghytuno), a all awgrymu ansicrwydd ynghylch eu gallu i gael llety arall. Mae hefyd amrywiant sylweddol yn ôl bandiau incwm, h.y. mae'r SMG yn cynyddu yn ôl incwm (0.17 i ymatebwyr sy'n ennill llai na £20,000; 0.48 i'r rhai ag incwm rhwng £20,000 a £39,999; 0.69 i'r rhai ag incwm rhwng £40,000 a £59,999 ac 1.08 i'r rhai ag incwm mwy na £60,000). Felly, po uchaf yw incwm rhywun, uchaf yw'r lefel cytundeb y byddai'n gallu dod o hyd i lety arall addas.

	Sgôr Mynegai Gyfartalog				
	Cyffredinol	Perchen yn gyfan gwbl	Perchen gyda morgais	Rhentu cymdeithasol	Rhentu preifat
Mae fy nghartref mewn cyflwr da	1.26	1.36	1.32	0.92	0.9
Mae fy nghartref yn rhwydd i'w gadw'n gynnes	0.96	1.02	0.9	0.84	0.7
Rydw i'n gallu fforddio gwresogi fy nghartref	1.02	1.11	0.97	0.71	0.73
Mae fy nghartref yn bodloni anghenion y rhai sy'n byw ynddo nawr	1.21	1.28	1.19	0.98	1.0
Rydw i'n gallu byw yn fy nghartref am gyn hired ag yr ydw i eisiau	1.28	1.39	1.25	1.18	0.37
Bydd fy nghartref yn bodloni fy anghenion yn y dyfodol	0.84	0.91	0.84	0.72	0.2
Byddaf yn gallu dod o hyd i gartref addas os bydd angen i mi symud	0.45	0.52	0.55	-0.01	-0.1

Ar gyfer pob un o'r gosodiadau a restrwyd, mae'n wir bod SMC is wedi'u cofnodi i ymatebwyr sy'n rhentu yn y sectorau cymdeithasol a phreifat, fel y dangosir uchod. Mae'r duedd hon yn fwyaf amlwg o ran y gosodiad *Byddaf yn gallu dod o hyd i gartref addas os bydd angen i mi symud*. Yma, cofnodwyd SMC negyddol ar gyfer rhai sy'n rhentu yn y sector preifat (-0.1) a'r sector cymdeithasol (-0.1), gan nodi ychydig o anghytundeb. Yn yr un modd, nid oedd rhai oedd yn rhentu yn y sector preifat yn teimlo'n gryf y byddai eu cartref yn diwallu eu hanghenion yn y dyfodol (SMG o 0.2) nac y gallent fyw yn eu cartref am gyn hired ag yr oeddent eisiau (SMG o 0.32), sydd efallai'n adlewyrchu ansicrwydd rhentu preifat fel math o ddeiliadaeth. At hynny, o gymharu â pherchen-feddianwyr, roedd pobl oedd yn rhentu'n llai tebygol o ddweud *Rydw i'n gallu fforddio gwresogi fy nghartref*.

Ar themâu safonau tai, addasrwydd i ddiben a gwresogi cartref, mae'r SMC yn amrywio pan gaiff y canlyniadau eu dadgyfuno yn ôl oedran. Mewn gwrthgyferbyniad â'r ymatebwyr o oedran gweithio, roedd ymatebwyr hŷn (65 oed a hŷn) yn fwy tebygol o gytuno y bydd eu cartrefi'n diwallu eu hanghenion presennol (SMG o 1.26) ac yn y dyfodol (SMG o 0.93) a'i bod yn hawdd cadw eu cartref yn gynnes (SMG o 1.07) – sydd i gyd yn arwydd o gytundeb clir. Roedd y SMC ar gyfer y gosodiadau hyn yn is ymysg pobl 16-64 oed: 1.17; 0.78 a 0.88.

Iechyd a lles

C15) Oes gennych chi broblem iechyd sy'n effeithio ar eich llesiant?

i Nododd bron traean (32%) o'r ymatebwyr yn Sir Gaerfyrddin fod ganddynt broblem iechyd sy'n effeithio ar eu llesiant; dywedodd 64% nad oedd un ganddynt ac nid oedd 4% eisiau dweud.

Ym mhob un o'r chwe Ardal Gymunedol (AG) mae mân wahaniaethau yng nghyfran yr ymatebwyr a nododd fod ganddynt broblem iechyd: 29% yn AG1; 25% yn AG2; 31% yn AG3; 33% yn AG4; 38% yn AG5 a 33% yn AG6.

Gan droi at gategoriâu eraill ymatebwyr, at ei gilydd mae nifer yr ymatebwyr sydd â phroblem iechyd yn cynyddu yn ôl oedran. Fel enghraifft, dywedodd chwarter (25%) o'r ymatebwyr rhwng 16 a 64 oed fod ganddynt broblem iechyd o gymharu â 42% o'r rhai o oedran pensiwn (65 oed a hŷn). Ar gyfer rhai bandiau oedran mwy cul mae'r ganran yn uwch byth: 49% rhwng 75 a 84 oed a 72% 85 oed a hŷn.

Mân iawn yw'r gwahaniaethau yn ôl rhywedd: 31% o fenywod a 35% o wrywod. Mae gan 39% o'r ymatebwyr 'di-briod' (sef di-briod, wedi gwahanu, wedi ysgaru neu weddw) broblem iechyd, ac felly hefyd 59% o'r ymatebwyr sy'n byw mewn eiddo rhentu cymdeithasol. Mae gan fwy na thraean (34%) o'r ymatebwyr sy'n gofalu am eraill broblem iechyd sy'n effeithio ar eu llesiant hwythau. Dywedodd un o bob pump (20%) o'r ymatebwyr sy'n gyflogedig fod ganddynt broblem iechyd sy'n effeithio ar eu llesiant personol.

At hynny, mae'r canlyniadau hefyd yn cefnogi tybiaethau bod cydberthyniad rhwng incwm ac iechyd / llesiant. Mae canlyniadau'r arolwg yn dangos, po isaf yw incwm rhywun, uchaf yw'r tebygolrwydd o fod â phroblem iechyd sy'n effeithio ar lesiant: 18% o'r ymatebwyr sy'n ennill rhwng £40,000 a £59,999 a ddywedodd fod ganddynt broblem iechyd. Mae'r ganran yn cynyddu i 27% i'r rhai sy'n ennill rhwng £20,000 a £39,999 ac i 43% i'r rhai sydd ag incwm llai na £20,000.

C16) Os oes, sut mae'n effeithio ar eich lles?

O gofio mai cwestiwn ategol yn sgil cwestiwn arall oedd hwn, dim ond 747 o'r ymatebwyr oedd yn gymwys i roi ateb. Mae'n glir bod effaith ar lesiant yr ymatebwyr mewn dwy brif ffordd. Dywedodd mwy na thri phumed (64%) nad

oeddent yn gallu gwneud y pethau maent yn eu mwynhau a nododd 41% bod arnynt angen cymorth i ymdopi o ddydd i ddydd neu eu bod yn dibynnu ar gymorth o'r fath. Dywedodd oddeutu 3 o bob 10 ei fod yn rhoi straen ar fy mherthnasoedd personol (32%) ac yn golygu nad ydynt yn gallu gweithio (31%). Ni welwyd bod problemau iechyd yr ymatebwyr yn effeithio'n fawr ar addasrwydd eu cartref nac yn arwain at ddibyniaeth ar gymorth ychwanegol y tu hwnt i'r cymorth a ddarperir gan eu teulu agos.

Mae rhywfaint o amrywiant yn ôl oedran a rhywedd. Sef, po hynaf oedd yr ymatebydd, mwyaf gwanychol oedd y salwch yn ymddangos. Dywedodd 52% o'r rhai hŷn na 65 fod angen cymorth arnynt i ymdopi o ddydd i ddydd, neu eu bod yn dibynnu ar gymorth o'r fath, o gymharu â 27% o'r rhai 16-64 oed. Yn yr un modd, dywedodd canran uwch o bobl hŷn nad oeddent yn gallu gwneud y pethau maent yn eu mwynhau (70% o'r rhai 65 oed a hŷn o gymharu â 57% o'r rhai 16-64 oed). Fodd bynnag, dywedwyd bod problemau iechyd yn cael llai o effaith ar berthnasoedd personol ymatebwyr hŷn (dim ond 26% o'r rhai 65 a hŷn ddywedodd eu bod yn cael effaith) o gymharu â phobl iau (40%). Rhoddir dadansoddiad manwl yn y tabl isod.

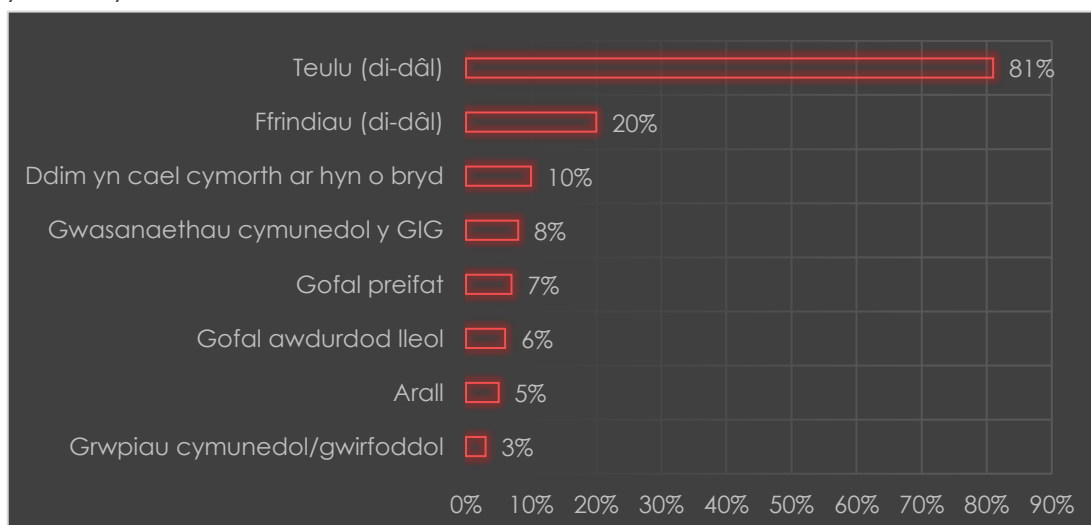
	Cyffredinol %	16-64	65+	Benyw	Gwryw	Anabl
Mae angen cymorth arnaf i ymdopi o ddydd i ddydd, neu rydw i'n dibynnu ar gymorth o'r fath	41%	27%	52%	42%	39%	49%
Mae'n rhaid i'm teulu ddibynnu ar gymorth ychwanegol	15%	12%	17%	15%	15%	17%
'Dydw i ddim yn gallu gwneud y pethau 'dw i'n eu mwynhau	64%	57%	70%	63%	65%	72%
'Dydw i ddim yn gallu gweithio	31%	27%	34%	29%	34%	37%
'Dydw i ddim yn gallu astudio	12%	9%	14%	11%	13%	15%
Mae'n rhoi straen ar fy mherthnasoedd personol	32%	40%	26%	31%	33%	33%
Nid yw fy nghartref yn bodloni fy anghenion	10%	9%	11%	9%	10%	12%

Rhoddwyd nifer o ymatebion yn y categori 'Arall (rhowch fanylion)'. Fodd bynnag, ymhelaethodd y rhan fwyaf ar y rhestr wreiddiol gyda manylion penodol yn ymwneud â'u hamgylchiadau. Un thema gyffredin oedd bod problem iechyd yn arwain at ffordd eisteddog o fyw.

Ymysg yr ymatebion unigryw, soniwyd am yr angen i ficoreoli iechyd rhywun trwy fynd am archwiliadau mynych, cymryd meddyginiaethau'n rheolaidd i gynnal iechyd, rheoli ei ddiety yn gaeth; a chynllunio diwrnodau allan yn ofalus fel bod mynediad i gyfleusterau perthnasol (toiledau, lleoedd i orffwys/bwyta). Nododd ymatebwyr hefyd bod problem iechyd yn peri pryder, straen ac iselder; yn cynyddu'r amser a gymerir i gyflawni tasgau arferol (neu'n arwain at anallu i'w cyflawni), yn arwain at ddibyniaeth ar drafnidiaeth gyhoeddus; yn achosi teimladau o ddiymadferthedd a dibyniaeth ar eraill; yn arwain at bryderon ariannol ac yn aml yn eu hatal rhag gadael y cartref, gan gynyddu risg unigedd ac arwahaniad. Hefyd nodwyd anawsterau wrth reoli poen, ymdopi â lluedd a defnyddio grisiau.

C17) Os oes angen cymorth arnoch chi i ymdopi o ddydd i ddydd neu os ydych chi'n dibynnu ar gymorth o'r fath, pwy sy'n ei ddarparu?

O'r rhai sy'n dibynnu ar gymorth i ymdopi o ddydd i ddydd (338), mae'n drawiadol bod llawer o ddibyniaeth ar ofal a chymorth di-dâl anffurfiol gan aelodau o'r *teulu* (81%). Mae cymorth di-dâl gan ffrindiau hefyd yn chwarae rhan bwysig, er i raddau llai. Ychydig o ddibyniaeth sydd ar fecanweithiau cymorth ffurfiol eraill fel gofal preifat (7%) a gofal awdurdod lleol (7%). Nid yw un o bob deg o'r ymatebwyr a ddywedodd fod angen cymorth arnynt i ymdopi o ddydd i ddydd yn cael cymorth ar hyn o bryd.



Roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o ddibynnu ar gymorth gan aelodau o'r teulu (83%) a defnyddio gofal awdurdod lleol (7%) na'r rhai o oedran gweithio – 77% a 4% yn y drefn honno oedd y SMC cymharol. Roedd ymatebwyr ag incwm llai na £20,000 ac sydd â phroblem iechyd yn tueddu i ddibynnu mwy ar gymorth ffrindiau: dywedodd 28% o'r garfan hon bod ffrindiau yn rhoi cymorth iddynt ymdopi o ddydd i ddydd.

C18) Os ydych yn dibynnu ar gymorth i ymdopi o ddydd i ddydd, ydy'r cymorth rydych yn ei gael yn bodloni eich anghenion yn llawn?

Unwaith eto, roedd is-sampl llai o ymatebwyr i'r cwestiwn hwn. Rhoddodd 310 o unigolion ymateb, a dywedodd 75% fod y cymorth roeddent yn ei gael yn bodloni eu hanghenion yn llawn. Er bod cafeatau ynghlwm wrth ddadgyfuno sampl bach, mae'n ddiddorol nodi'r gwahaniaethau rhwng ymatebwyr sy'n byw mewn ardaloedd cymunedol gwahanol. Dywedodd 80% o'r rhai sy'n byw yn AG5 fod y cymorth maent yn ei gael yn bodloni eu hanghenion, o gymharu â 77% yn AG1; 79% yn AG2; 77% yn AG3; 68% yn AG4 a 79% yn AG6.

At hynny, dywedodd 78% o'r ymatebwyr 65 oed a hŷn a atebodd C18 fod y cymorth maent yn ei gael yn bodloni eu hanghenion yn llawn, ond mae'r canlyniad ar gyfer y rhai 16-64 oed yn is, sef 68%, 10 pwynt canran o wahaniaeth. Dywedodd llai na dau draean (63%) o'r ymatebwyr sydd â chyfrifoldeb gofalu fod y cymorth maent yn ei gael yn bodloni eu hanghenion yn llawn. Cofnodwyd ffigur is na'r cyfartaledd hefyd ar gyfer ymatebwyr cyflogedig: dywedodd 68% o'r rhai sydd mewn cyflogaeth ac sy'n dibynnu ar gymorth ychwanegol nad yw'n bodloni eu hanghenion.

Mae'r tabl isod yn edrych ar fathau o gymorth a gynigir ac a oedd yr ymatebwyr yn teimlo ei fod yn bodloni eu hanghenion. Fel y dangosir, fel arfer gofal di-dâl gan aelodau o'r teulu sy'n bodloni anghenion mwy na thri chwarter (76%) o'r ymatebwyr. Roedd cyfran fwy yn teimlo nad oedd ffrindiau a gwasanaethau cymunedol y GIG yn bodloni eu hanghenion, er bod angen nodi bod y sampl yn llai.

Math o gymorth	Nifer sy'n ei gael	Bodloni anghenion?	
		Ydy	Nac ydy
Teulu (di-dâl)	250	76%	24%
Ffrindiau (di-dâl)	62	61%	39%
Gwasanaethau cymunedol y GIG	24	58%	42%
Grwpiau cymunedol/gwirfoddol	9	33%	67%
Gofal awdurdod lleol	17	65%	35%
Gofal preifat	23	70%	30%

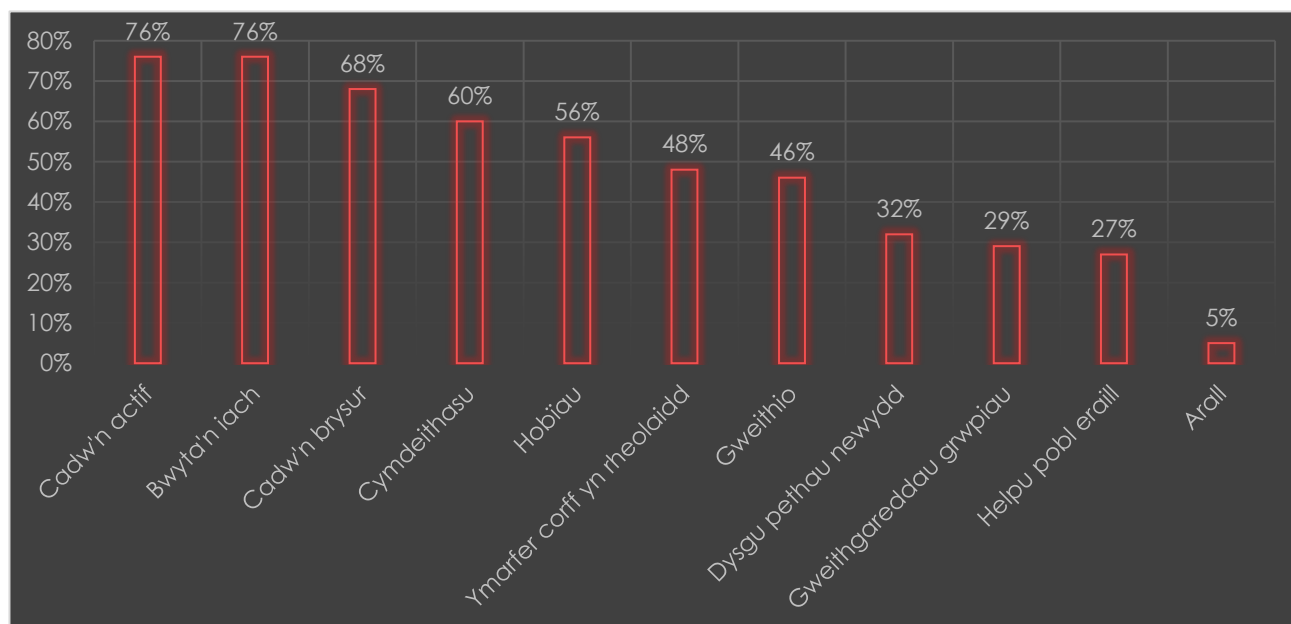
C19) os nad yw, nodwch pam nad yw'n bodloni eich anghenion.

Yn gyffredinol, dywedodd 26% o'r ymatebwyr nad yw'r cymorth roeddent yn ei gael yn bodloni eu hanghenion yn llawn. Ymhelaethodd 61 o ymatebwyr. Roedd y sylwadau'n cynnwys peidio â chael digon o gymorth i ymdopi gartref (gofal personol, siopa am fwyd, garddio, glanhau a mynd â'r biniau allan); peidio â bod â rhywun a all gynorthwyo'n iawn ar ôl baglu, llithro a chwympo; peidio â gallu cael y cymorth i fynd ar deithiau cymdeithasol; a bod maint y cymorth yn amrywiol (ac yn aml yn llai na'r hyn mae ei angen) oherwydd bod aelodau'r teulu yn y gwaith neu allan o'r sir.

At hynny, nodwyd nad yw'r math o gymorth yn ffafriol i fyw'n annibynnol; gofalwr yn galw ar adegau anghyfleus, rhestrau aros hir am ofal awdurdod lleol a barn bod newidiadau diweddar i fudd-daliadau wedi gwaethygu problemau iechyd – mae gostyngiad mewn budd-daliadau wedi lleihau maint y cymorth y gall rhai ymatebwyr fforddio talu amdano. Nodwyd hefyd bod angen heb ei fodloni am gymorth emosiynol.

C20) Dywedwch wrthym a ydych chi'n gwneud unrhyw rai o'r canlynol i helpu i gynnal eich iechyd a'ch lles.

Mae ymatebwyr Sir Gaerfyrddin yn cymryd rhan mewn amrywiaeth fawr o weithgareddau er mwyn cynnal eu hiechyd a'u lles. Cadw'n *actif* a *bwyta'n iach* oedd y pethau mwyaf poblogaidd; dewiswyd y ddau gan fwy na thri o bob pedwar (76%) o'r ymatebwyr. Roedd dysgu pethau newydd (32%), cymryd rhan mewn gweithgareddau grwpiau cymunedol (29%) a helpu pobl eraill (27%) ymysg y pethau llai cyffredin; fe'u dewiswyd gan ryw dri o bob deg o'r ymatebwyr.



O gymharu'r canlyniadau yn ôl oedran mae gwahaniaethau rhwng y garfan o oedran gweithio (16-64 oed) a'r rhai o oedran pensiwn (65 oed a hŷn). Er bod cyfran fwy o'r ymatebwyr 65 oed a hŷn yn cynnal iechyd a lles trwy *fwyta'n iach* (81%) a *gweithgareddau grwpiau cymunedol* (36%) – 73% a 24% yn y drefn honno oedd y ffigurau cyfatebol ar gyfer pobl 16-64 oed – mae'r rhai 16-64 oed yn fwy tebygol o *ymarfer corff yn rheolaidd* (50%) a *dysgu pethau newydd* (34%) o gymharu â'r grwpiau oedran hŷn. Canlyniad anghyson yn y cyd-destun hwn yw'r ffaith fod 82% o'r bobl iau nag 16 oed yn dweud eu bod yn *bwyta'n iach* ac mae'n awgrymu bod y duedd i *fwyta'n iach* yn gostwng ymysg y boblogaeth o oedran gweithio.

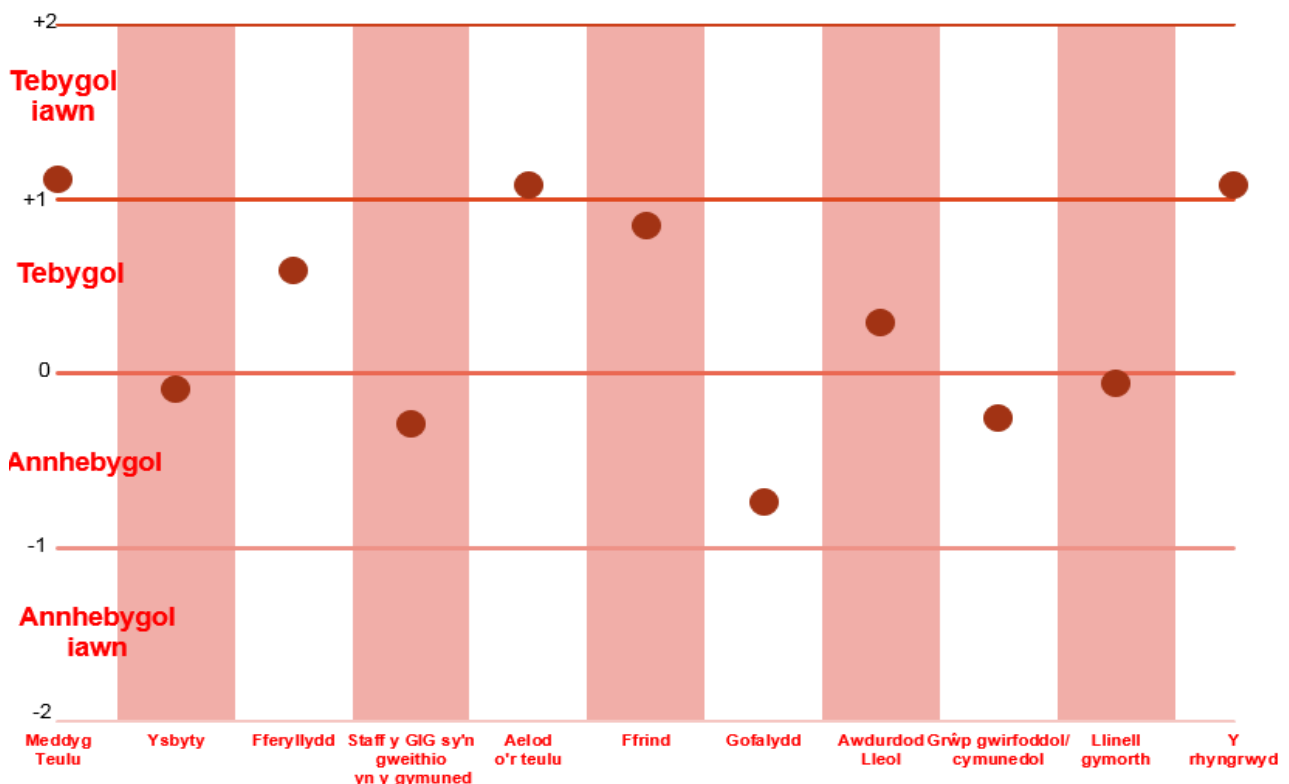
Yn yr un modd, roedd canran uwch o ymatebwyr benyw yn cynnal eu hiechyd a'u lles trwy *fwyta'n iach* (79% o gymharu â 72% o'r ymatebwyr gwryw), *cadw'n brysur*

(71% o gymharu â 64%) a chymdeithasu (64% o gymharu â 53%). Roedd ymatebwyr gwryw yn fwy tebygol o ymarfer corff yn rheolaidd (51% o wrywod; 46% o fenywod).

At ei gilydd, roedd y canrannau i ymatebwyr anabl yn is ar draws yr holl weithgareddau a restrwyd – yr enghreifftiau amlycaf oedd *cadw'n actif* a *chymdeithasu*. Dywedodd llai na hanner (48%) o'r ymatebwyr anabl eu bod yn cymdeithasu i helpu i gynnal eu hiechyd a'u lles; 12 pwynt canran yn llai na'r canlyniad i'r holl ymatebwyr (62%). Yn yr un modd mae 62% o'r ymatebwyr anabl yn *cadw'n actif*, o gymharu â 76% o'r holl ymatebwyr yn Sir Gaerfyrddin. Yn rhyfedd ddigon, roedd pobl sy'n rhentu yn y sectorau cymdeithasol a phreifat yn llai tebygol o fwyta'n iach na pherchen-feddianwyr: mae 65% o'r bobl sy'n rhentu yn y sector cymdeithasol a 69% o'r rhai yn y sector preifat yn bwyta'n iach i gynnal eu lles, o gymharu ag 80% sy'n berchen ar eu cartrefi eu hunain.

C21) Pe byddai angen gwybodaeth a/neu gyngor arnoch chi neu eich teulu ynglŷn â gofal a chymorth, pa mor debygol ydych chi o fynd at neu ddefnyddio'r canlynol?

Cymhwyswyd y SMG ar gyfer C21, gan roi cyfartaledd pwysol o +2 i *tebygol iawn* trwodd i -2 i *annhebygol iawn*.



Mae'r siart SMG yn dangos sut mae canlyniadau C21 yn amrywiol ac yn eang eu cwmpas. Mae'r ymatebwyr yn nodi y byddent yn barod i geisio gwybodaeth a chynghor o nifer o wahanol sianelau ymgysylltu a gwybodaeth. Mae rhywfaint o drefn o ran tebygolrwydd: *Practis meddyg teulu* oedd â'r SMG uchaf (1.11). Ynghyd â *phori'r rhyngwrwyd* (SMG o 1.08) ac *aelodau o'r teulu* (hefyd 1.08), y rhain yw'r unig ffynonellau a gafodd SMC yn y categorïau tebygol iawn (+2) i debygol (+1). Gwybodaeth/cymorth oddi wrth *ffrindiau* (0.85), *fferyllfeydd* (0.59) ac *awdurdodau lleol* (0.29) oedd y dulliau eraill a gafodd SMG gadarnhaol.

Mae ymatebwyr yn annhebygol o geisio gwybodaeth a chynghor am ofal a chymorth oddi wrth *ofalydd* (SMG o -0.74), *staff y GIG sy'n gweithio yn y gymuned* (-0.29) a *grwpiau gwirfoddol/cymunedol* (-0.26). Nid oes barn bendant ar y duedd i ddefnyddio *ysbytai* neu *linellau cymorth* (mae SMC o -0.09 a -0.05 yn dynodi safbwynt gweddol niwtral, er yn gogwyddo at safbwynt 'annhebygol').

Mae'r amrywiadau rhwng tueddiadau ymatebwyr gwryw a benyw hefyd yn werth eu nodi: roedd benywod yn fwy tebygol o droi at *aelodau o'r teulu* (SMG o 1.14), *ffrindiau* (1.0) a *fferyllfeydd* (0.7) na gwrywod (SMC o 1.08; 0.6 a 0.4 yn y drefn honno i wrywod). Mewn gwirionedd, roedd y SMC i wrywod ymysg yr isaf a gofnodwyd ar draws yr holl grwpiau demograffig, gan awgrymu bod y garfan wrywaidd yn llai tebygol o geisio gwybodaeth a/neu gyngor ynghylch eu hiechyd. Mae hyn yn cefnogi'r farn bod dynion yn fwy cyndyn o ddefnyddio gwasanaethau iechyd.

Roedd ymatebwyr o oedran pensiwn yn fwy tebygol o ofyn i'w *practis meddyg teulu* (SMG o 1.29) na'r rhai o oedran gweithio (SMG o 0.98). Gwelwyd tuedd debyg o ran *fferyllfeydd* – cofnodwyd SMG uwch o 0.86 i'r garfan 65 oed a hŷn, o gymharu â 0.41 i'r rhai 16–64 oed – a chymorth gan *awdurdod lleol* (0.44 o gymharu â 0.21). Roedd ymatebwyr o oedran gweithio'n fwy tebygol o droi at *ffrindiau* (0.91) nag unigolion 65 oed a hŷn (SMG o 0.76). Roedd pobl iau nag 16 oed yn dibynnu mwy ar y *teulu* (1.38) a *ffrindiau* (1.34) ac yn annhebygol o droi at y nyrs ysgol (-0.93) pe byddai arnynt angen cynghor/cymorth. Y SMC uchaf a gofnodwyd ar gyfer ymatebwyr anabl oedd *practis meddyg teulu* (SMG o 1.17) ac *aelodau o'r teulu* (1.16), gan awgrymu mai at y rhain y byddent yn troi yn y lle cyntaf.

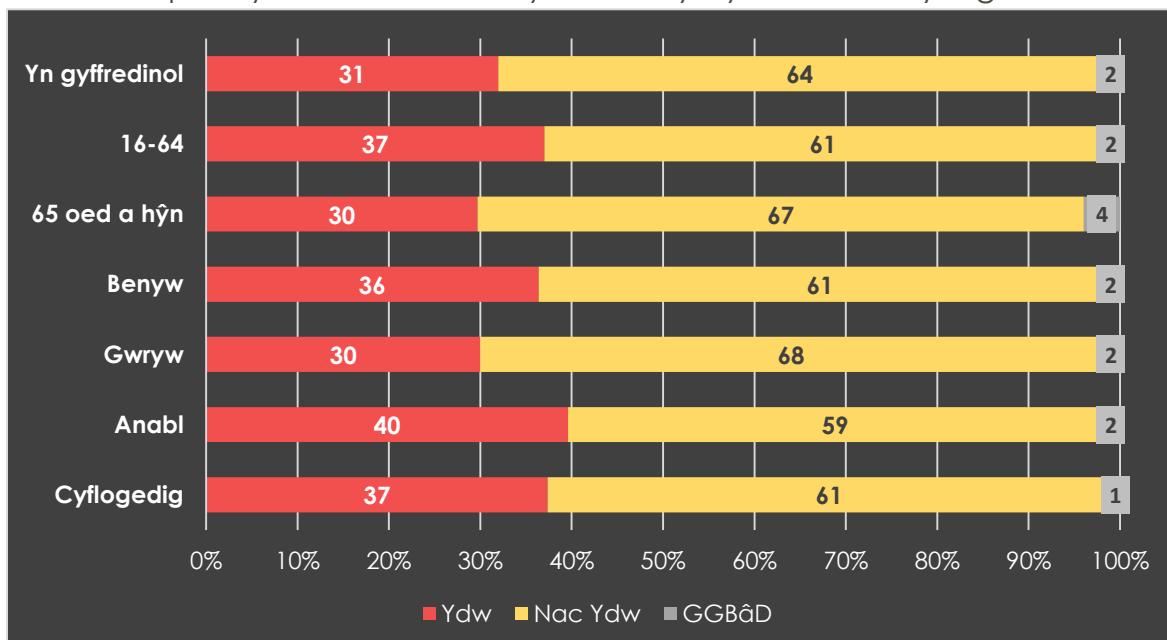
Roedd lefelau incwm ymatebwyr hefyd yn cael effaith ar y graddau y câi rhai ffynonellau eu defnyddio; mae *fferyllfeydd* yn enghraifft dda. Roedd ymatebwyr

ag incwm aelwyd is na £20,000 yn fwy tebygol o droi at fferyllfeydd pe byddai angen gwybodaeth a chyngor arnynt (SMG o 0.72). Fodd bynnag, mae'r SMG yn gostwng i grwpiau mwy cefnog: 0.51 i ymatebwyr sy'n ennill rhwng £20,000 a £39,999; 0.4 i'r rhai ag incwm rhwng £40,000 a £59,999 a 0.11 i ymatebwyr ag incwm o fwy na £60,000. Mae'r duedd benodol hon i'w gweld yn achos *practisau meddyg teulu, ysbytai, staff y GIG yn y gymuned ac aelodau o'r teulu*. Mewn gwrthgyferbyniad, roedd grwpiau cefnog yn debygol iawn o ddefnyddio'r rhyngwyd (SMG o 1.5 i ymatebwyr ag incwm aelwyd o fwy na £40,000 o gymharu â SMG o 0.73 i bobl sy'n ennill llai na £20,000).

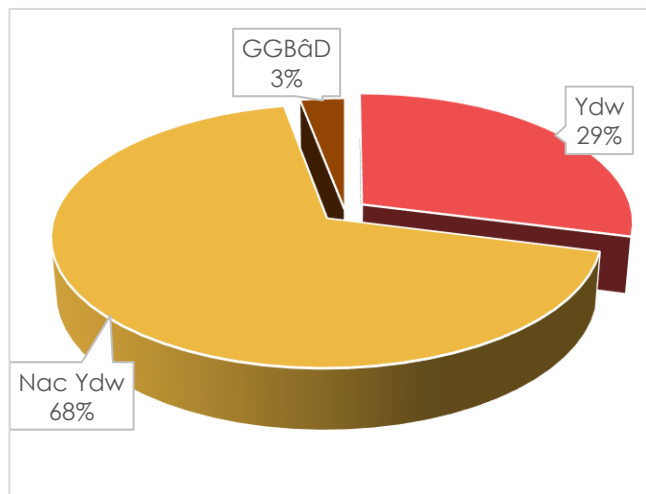
C22) Ydych chi'n gofalu am aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion neu bobl eraill, neu'n rhoi unrhyw gymorth neu gefnogaeth iddynt...?

i Dywedodd ychydig llai na thraean (31%) o'r ymatebwyr yn Sir Gaerfyrddin eu bod yn darparu gofal di-dâl i bobl eraill, dywedodd 64% nad oeddent ac roedd yn well gan 2% beidio dweud.

Mân yw'r gwahaniaethau yn ôl oedran: mae 37% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 64 oed yn darparu gofal di-dâl o gymharu â 30% o'r rhai 65 oed a hŷn. Dywedodd 15% o'r ymatebwyr 16 oed ac iau fod ganddynt gyfrifoldeb gofalu. Dywedodd canran ychydig uwch o ymatebwyr benyw eu bod yn darparu gofal di-dâl: 36% o gymharu â 30% o wrywod. At hynny, dywedodd pedwar o bob deg o'r ymatebwyr anabl (40%) eu bod yn gofalu am bobl eraill neu'n rhoi cymorth neu gefnogaeth iddynt, ac mae'r un peth yn wir am 37% o'r ymatebwyr sydd mewn cyflogaeth.



C23) A yw eich gweithgareddau o ddydd i ddydd yn cael eu cyfyngu oherwydd problem iechyd neu anabledd sydd wedi para, neu sy'n debygol o bara, am o leiaf 12 mis?



Dywedodd oddeutu tri o bob deg (29%) o'r ymatebwyr fod eu gweithgareddau o ddydd i ddydd yn cael eu cyfyngu oherwydd problem iechyd neu anabledd, dywedodd 68% nad oeddent ac roedd yn well gan 3% beidio â dweud. Dywedodd 34% o'r ymatebwyr o Ardal Gymunedol 3 fod ganddynt broblem iechyd hirdymor cyfyngus, o gymharu â 26% yn AG1, 25% yn AG2, 28% yn AG4, 29% yn AG5 a 31%

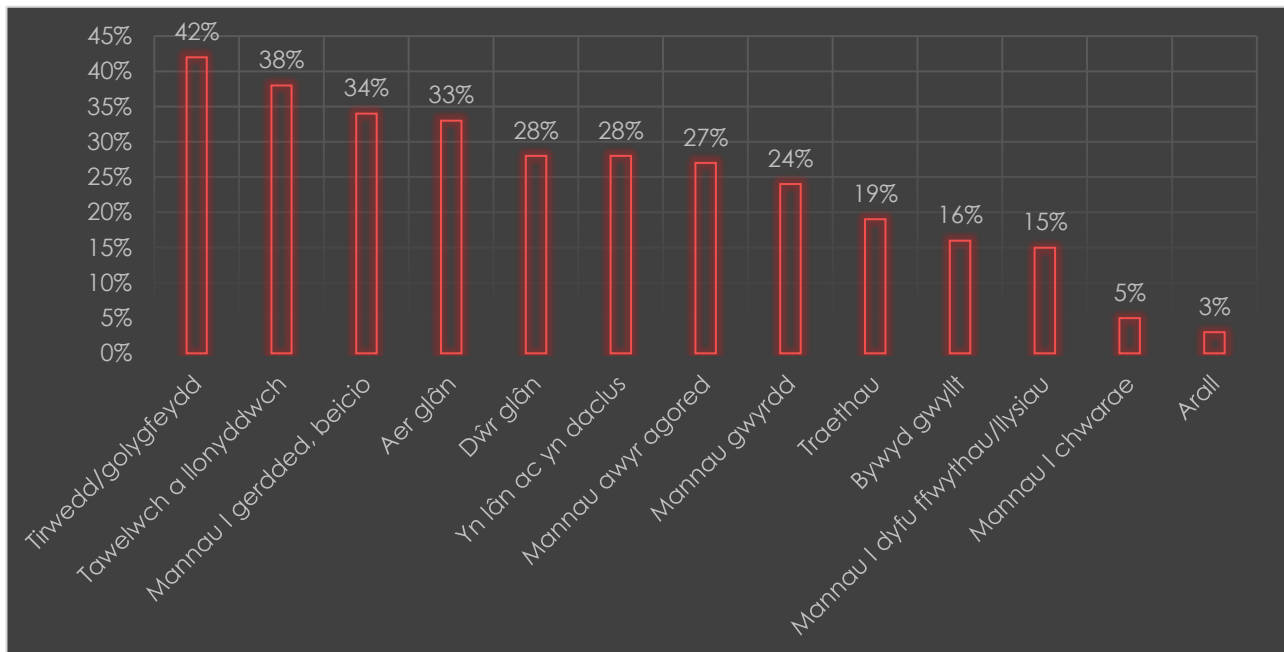
yn AG6. Fel y gellid disgwyl, roedd oedran yn benderfynydd mawr: dywedodd 40% o'r ymatebwyr 65 oed a hŷn fod ganddynt broblem iechyd hirdymor cyfyngus o gymharu â 20% o'r rhai o oedran gweithio. At hynny, mae 15% o'r ymatebwyr sydd â phroblem iechyd hirdymor cyfyngus mewn cyflogaeth.

Gellir tybio bod cydberthyniad rhwng iechyd gwael ac incwm – roedd gan bron pedwar o bob deg o ymatebwyr (39%) oedd yn ennill llai na £20,000 broblem iechyd hirdymor cyfyngus. Mae'r ganran hon yn gostwng i 22% ar gyfer ymatebwyr ag incwm aelwyd rhwng £20,000 a £39,999; 14% i'r rhai ag incwm rhwng £40,000 a £59,999; ac 14% o'r ymatebwyr ag incwm mwy na £60,000 sydd â phroblem iechyd hirdymor cyfyngus.

Yr amgylchedd a llesiant

C24) Beth ydych chi'n ei werthfawrogi fwyaf am yr ardal lle rydych chi'n byw (ticiwch y 3 pheth rydych chi'n eu gwerthfawrogi fwyaf)?

Tirwedd/golygfeydd Sir Gaerfyrddin sy'n cael eu gwerthfawrogi fwyaf gan y rhai sy'n byw yno: dywedodd dau o bob pump (42%) o'r ymatebwyr sy'n byw yn y sir eu bod yn gwerthfawrogi'r nodwedd hon. *Tawelwch a llonyddwch* ddaeth yn ail agos gyda 38% o'r ymatebion, a *mannau i gerdded/beicio* (34%) ac *aer glân* (33%) oedd yn y trydydd a'r pedwerydd safle. Dangosir ystod lawn yr ymatebion isod. Fel y dangosir, mae *bywyd gwyllt* (16%) a *mannau i dyfu ffrwythau a llysiau* (15%) ymysg y tair nodwedd sy'n cael eu gwerthfawrogi leiaf yn Sir Gaerfyrddin, a *mannau i chwarae* sydd yn y safle olaf, gan ddenu dim ond 5% o'r holl ymatebion.



Mae dadgyfuno'r canlyniadau yn ôl nodwedd ddemograffig yn tynnu sylw at lawer o bethau diddorol y gellid ymchwilio iddynt ymhellach. Roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o werthfawrogi *tawelwch a llonyddwch* (43%), *dŵr glân* (32%) a *mannau i dyfu ffrwythau/llysiau* (21%) nag ymatebwyr iau (denodd yr un nodweddion ymateb gan 34%, 25% ac 11% o'r bobl 16-64 oed). Mewn gwrthgyferbyniad, roedd cyfran fwy o'r ymatebwyr o oedran gweithio'n gwerthfawrogi *traethau* (23% o gymharu â 13% o ymatebwyr 65 oed a hŷn) a *mannau i gerdded/beicio* (a ddewiswyd gan 37% o'r ymatebwyr o oedran

gweithio a 30% o'r ymatebwyr 65 oed a hŷn). Mae'r tabl isod yn dangos y 3 nodwedd fwyaf poblogaidd a ddewiswyd ar gyfer ystod o wahanol grwpiau ac ardaloedd.

AG1	%	AG2	%	AG3	%	AG4	%
Tirwedd / golygfeydd	43%	Tirwedd / golygfeydd	56%	Tirwedd / golygfeydd	44%	Tirwedd / golygfeydd	40%
Tawelwch a llonyddwch	40%	Tawelwch a llonyddwch	43%	Tawelwch a llonyddwch	39%	Tawelwch a llonyddwch	38%
Aer glân	39%	Mannau i gerdded / beicio	31%	Mannau i gerdded / beicio	36%	Aer glân	37%

AG5	%	AG6	%	Benyw	%	Gwryw	%
Mannau i gerdded / beicio	46%	Mannau i gerdded / beicio	37%	Tirwedd / golygfeydd	40%	Tirwedd / golygfeydd	45%
Tawelwch a llonyddwch	39%	Traethau	34%	Tawelwch a llonyddwch	38%	Tawelwch a llonyddwch	39%
Ardal yn lân ac yn daclus	35%	Tirwedd / golygfeydd a dŵr glân	31%	Mannau i gerdded / beicio	35%	Aer glân	34%

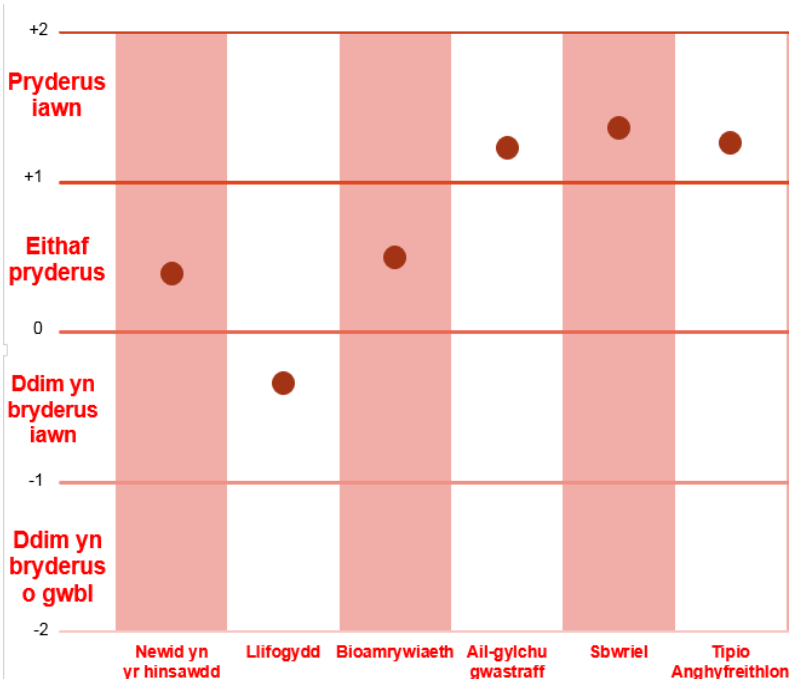
lau nag 16	%	16-64	%	65+	%	Anabl	%
Traethau	52%	Tirwedd / golygfeydd	44%	Tawelwch a llonyddwch	43%	Tawelwch a llonyddwch	45%
Mannau i gerdded / beicio	42%	Mannau i gerdded / beicio	37%	Tirwedd / golygfeydd	39%	Tirwedd / golygfeydd	40%
Aer glân	42%	Tawelwch a llonyddwch	34%	Aer glân	34%	Aer glân	34%

Efallai ei bod yn berthnasol nodi bod *tirwedd/golygfeydd* yn eithaf cryf yn AG2, a bod *mannau i gerdded / beicio* yn gryf yn AG5. Yr unig le mae'r nodwedd '*ardal yn lân ac yn daclus*' yn ymddangos yn y 3 uchaf yn y canlyniadau wedi'u dadgyfuno yw AG5, lle cafodd ei dewis gan 35% o'r ymatebwyr (7 pwynt canran uwchben ei chanlyniad cyffredinol). Roedd ymatebwyr anabl yn rhoi mwy o bwyslais ar *dawelwch a llonyddwch*.

C25) Pa faterion amgylcheddol sy'n eich poeni chi fwyaf am eich ardal leol?

Mae ymatebwyr yn Sir Gaerfyrddin yn poeni fwyaf am faterion amgylcheddol lleol sydd o fewn cylch gwaith yr awdurdod unedol, fel y dangosir gan y SMC uwch ar gyfer *sbwriel* (1.36), *tipio anghyfreithlon* (1.26) ac *ailgylchu* (1.26). Ychydig o bryder mae'r ymatebwyr yn ei ddangos am *lifogydd* yn eu hardal leol; -0.34 yw'r SMG.

Mae gwahaniaethau bach yn SMC ymatebwyr sy'n byw ym mhob un o'r chwe Ardal



Gymunedol, gan ddangos bod barn wahanol gan bobl ar faterion amgylcheddol gan ddibynnu ble maent yn byw. Er enghraifft, roedd barn preswylwyr yn AG6 yn gryfach o lawer ar *sbwriel*, fel y dengys SMG o 1.21 yn AG1; 1.2 yn AG2; 1.31 yn AG3; 1.4 yn AG4; 1.5 yn AG5 ac 1.52 yn AG6. Yn yr un modd, roedd ymatebwyr yn AG3 yn poeni llawer llai am *lifogydd* (SMG o -0.65) na phreswylwyr yn AG1 (-0.35); AG2 (-0.38); AG4 (-0.44); AG5 (-0.21) ac yn arbennig AG6 (-0.13). At hynny, roedd *tipio anghyfreithlon* yn peri mwy o bryder i ymatebwyr yn AG6 (SMG o 1.45) o gymharu ag AG1 (1.13); AG2 (1.11) ac AG3 (1.17).

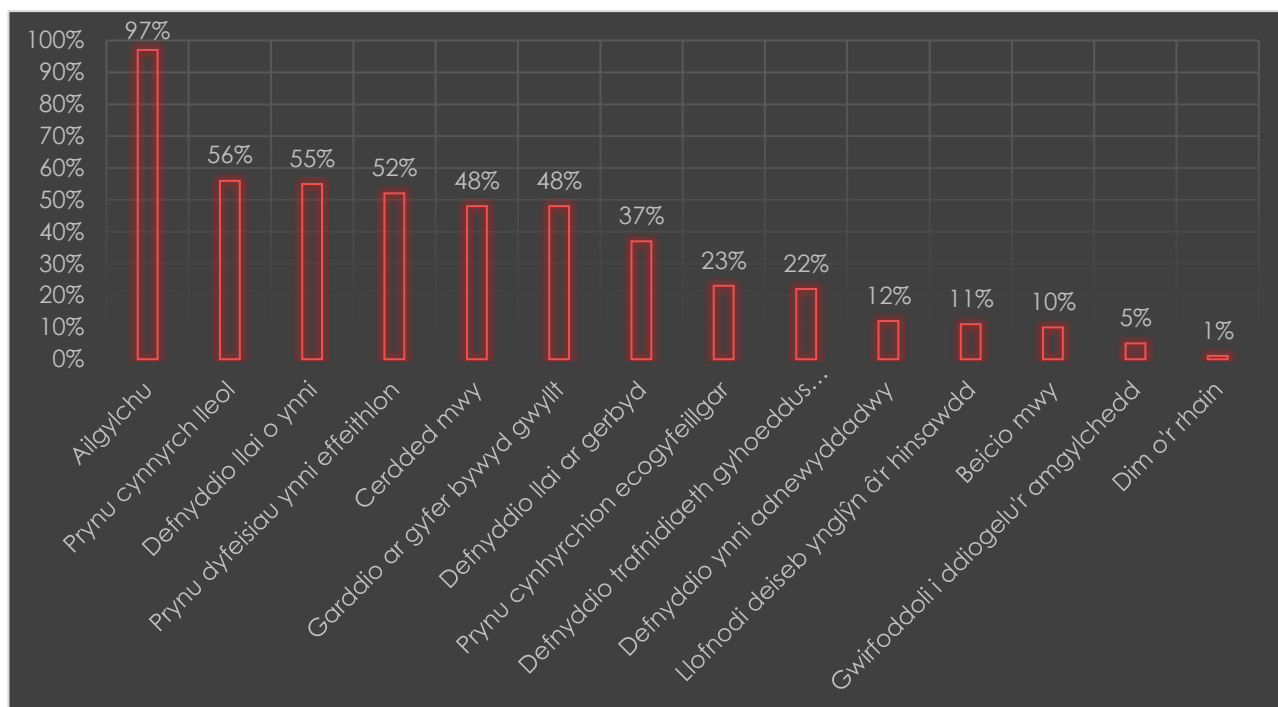
Yn gyffredinol, roedd ymatebwyr o oedran pensiwn yn poeni mwy am faterion amgylcheddol na'r rhai o oedran gweithio – cofnodwyd SMC uwch. Yn benodol, roedd y duedd hon yn nodedig ar gyfer *sbwriel* (SMG o 1.48 i bobl 65 oed a hŷn ac 1.28 i bobl 16-64 oed), *ailgylchu* (SMG o 1.42 i bobl 65 oed a hŷn; 1.1 i bobl 16-64 oed) a *thipio anghyfreithlon* (SMG o 1.42 i bobl 65 oed a hŷn; 1.15 i bobl 16-64 oed). At hynny, roedd ymatebwyr 16 oed ac iau yn dangos llai o bryder ynghylch *newid yn yr hinsawdd* (-0.08); *lifogydd* (-0.32) a *bioamrywiaeth* (-0.5) a rhywfaint o bryder ynghylch *sbwriel* (0.76).

Cofnodwyd 220 o ymatebion hefyd yn y categori 'arall', gan gynnwys pryderon ynghylch (yn nhrefn pa mor aml y'u nodwyd):

- Baw cŵn (gan gynnwys diffyg plismona)
- Trafnidiaeth: (i) ansawdd aer oherwydd traffig ffyrdd (carbon deuocsid a mwrlwch); (ii) goryrru; (iii) llygredd sŵn; (iv) tagfeydd a pharcio ar ymylon ffyrdd; a (v) chynnal a chadw priffyrdd
- Ymlediad ffermydd solar a gwynt fel dolurion llygaid yn y dirwedd
- Diraddiad tir a achosir gan arferion amaethyddol dwys gydag effeithiau yn sgil hynny sef dŵr ffo (sy'n cario plaladdwyr a gwrteithiau i amgylcheddau dyfrol, mannau pori ac aneddiadau pobl)
- Gormod o ddatblygiad mewn trefi a phentrefi er mwyn cyrraedd targedau tai
- Dim digon o fuddsoddiad mewn mathau o ynni adnewyddadwy a mannau gwyrdd
- Mynediad i'r rhwydwaith hawliau tramwy
- Arall: datgoedwigo; ffracio; cau amwynderau cyhoeddus; goleuadau stryd; graffiti a fandaliaeth

C26) Pa rai o'r pethau canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf i helpu i ddiogelu'r amgylchedd neu fynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd?

Ar y cyfan, mae'r ymatebwyr yn cyflawni a/neu'n cymryd rhan mewn amrywiaeth fawr o fentrau/gweithgareddau i helpu i ddiogelu'r amgylchedd. Mae bron pawb yn ailgylchu; mae 97% o'r ymatebwyr wedi gwneud hyn yn y 12 mis diwethaf. Nid oedd unrhyw weithgaredd arall mor gyffredin. Fodd bynnag, mae mwy na hanner yr holl ymatebwyr yn Sir Gaerfyrddin wedi prynu bwyd lleol (56%), lleihau faint o ynni maent yn ei ddefnyddio gartref (55%) ac wedi prynu dyfeisiau sy'n defnyddio ynni'n fwy effeithlon (52%) yn y deuddeng mis diwethaf. Mae gwirfoddoli i ddiogelu'r amgylchedd (5%), beicio mwy (10%) a llofnodi deiseb ynglŷn â'r newid yn yr hinsawdd (11%) ymysg y gweithgareddau lleiaf poblogaidd, ac wedi'u cyflawni gan un o bob deg o'r ymatebwyr. Dywedodd 1% nad oeddent yn cyflawni unrhyw un o'r gweithgareddau ar y rhestr.



Mae cyfran yr ymatebwyr sy'n prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol yn drawiadol is yn AG5 ac AG6 – 48% a 46% yn y drefn honno – o gymharu â rhyw 60% mewn ardaloedd cymunedol eraill. Mae garddio ar gyfer bywyd gwyllt yn weithgaredd poblogaidd yn AG2, lle mae 57% o'r ymatebwyr yn ei gyflawni. Mae hyn mewn gwrthgyferbyniad llwyr â'r canlyniad yn AG6: dim ond 32% sy'n garddio ar gyfer bywyd gwyllt yno.

Mae'r rhai o oedran pensiwn yn fwy tebygol o arddio ar gyfer bywyd gwyllt (55% o gymharu â 43% o ymatebwyr 16-64 oed), ac mae ymatebwyr o oedran gweithio'n fwy tebygol o brynu dyfeisiau sy'n defnyddio ynni'n fwy effeithlon (56% o gymharu â 46% 65 oed a hŷn). Mae 97% o'r ymatebwyr 16 oed ac iau yn ailgylchu, sy'n gyson â'r canlyniad cyffredinol. Mae 77% yn cerdded mwy ac mae mwy na thraean (36%) yn beicio mwy. Dim ond 3 o bob 10 sy'n prynu cynnyrch lleol.

Mae cyfran fwy o ymatebwyr benyw wedi prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol (61% o gymharu â 48% o wrywod), ac mae gwrywod ddwywaith mor debygol â benywod o feicio er mwyn diogelu'r amgylchedd (mae 14% o ymatebwyr gwryw'n beicio o gymharu â 7% o fenywod).

Yn gryno, mae hefyd cydberthynas uniongyrchol rhwng incwm a thuedd i gyflawni gweithgareddau, fel y dangosir gan y canlyniadau o ran prynu dyfeisiau sy'n defnyddio ynni'n fwy effeithlon. Mae llai na hanner (46%) yr aelwydydd ag incwm llai na £20,000 wedi prynu dyfais o'r fath yn y deuddeng mis diwethaf. Mae'r ganran hon yn cynyddu i 56% i'r rhai ag incwm rhwng £20,000 a £39,999; 62% ag incwm rhwng £40,000 a £59,999 a 67% i'r rhai ag incwm aelwyd mwy na £60,000.

C27) A fydddech chi'n teimlo'n hapusach pe bydddech chi'n gwneud mwy i ddiogelu'r amgylchedd lleol?

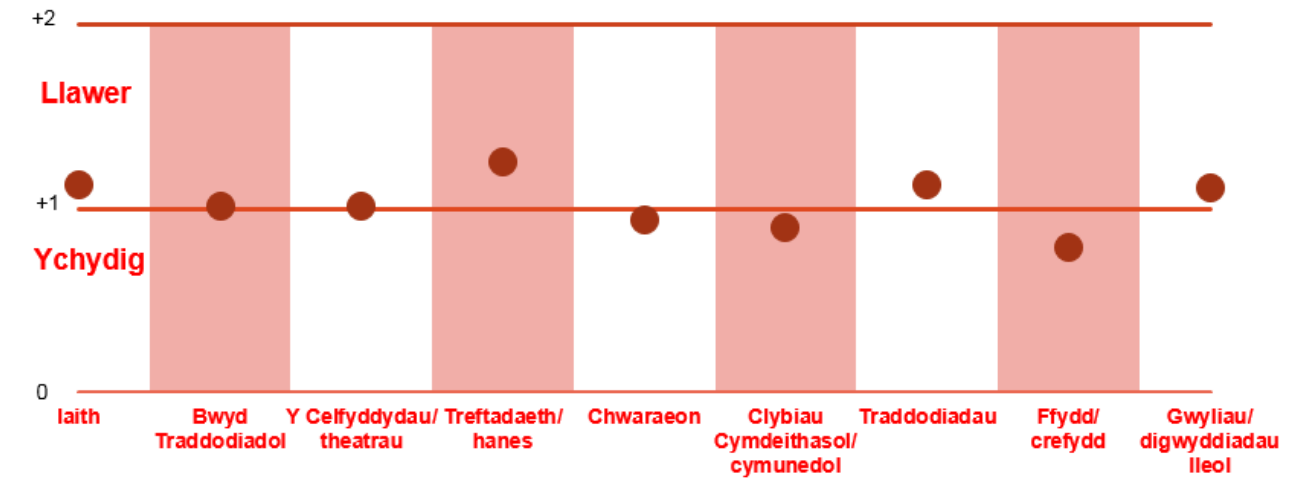
At ei gilydd, mae awydd i wneud mwy i liniaru problemau amgylcheddol: dywedodd chwech o bob deg o'r ymatebwyr (64%) y byddent yn teimlo'n hapusach pe byddent yn gwneud mwy i ddiogelu'r amgylchedd. Fodd bynnag, nododd hanner y rhain (32%) y byddai angen mwy o wybodaeth arnynt er mwyn gwneud hynny. Yn benodol, dywedodd mwy o ymatebwyr o oedran gweithio bod arnynt angen mwy o wybodaeth: 33% o gymharu â 25% o'r rhai 65 oed a hŷn. Llai na chwarter (22%) ddywedodd na fyddent yn blwmp ac yn blaen, a dywedodd 1% arall nad oedd y mater yn bwysig iddynt. Mae'n drawiadol mai dim ond rhyw un o bob deg o'r ymatebwyr (8%) oedd yn teimlo eu bod yn gwneud digon i ddiogelu'r amgylchedd.

	% gyffredi nol	16-64	65 a hŷn	Benyw	Gwryw	Anabl
Byddwn	32%	38%	34%	35%	41%	35%
Byddwn, ond mae angen mwy o wybodaeth arnaf i	32%	33%	25%	33%	29%	29%
Na fyddwn, rydw i'n gwneud digon	8%	9%	5%	8%	9%	9%
Na fyddwn	22%	20%	35%	24%	20%	26%
Na fyddwn, nid yw hyn yn bwysig i mi	1%	1%	2%	1%	2%	2%

Lles diwylliannol

C28) I ba raddau mae'r pethau hyn yn dylanwadu ar eich lles diwylliannol?

Mae'r cwestiwn hwn wedi cael ei ddadansoddi gan ddefnyddio fersiwn wedi'i haddasu o'r SMG. Yma, defnyddiwyd graddfa SMG 3 phwynt, gan roi gwerth o +2 i 'llawer', +1 i 'ychydig' a 0 i 'dim dylanwad'.



Mae'n amlwg y barnwyd bod pob un o'r naw elfen a restrwyd yn cael rhywfaint o ddylanwad ar les diwylliannol yr ymatebwyr, ac roedd y rhan fwyaf o'r SMC mewn clwstwr tynn o gwmpas y categori +1 (ychydig). *Treftadaeth / hanes* oedd â'r SMG uchaf (1.25), ac *iaith* a *thraddodiadau* oedd yn gydradd ail gyda SMG o 1.13. *Gwyliau / digwyddiadau lleol* (1.11), *y celfyddydau / theatrau / sinemâu* (1.01) a *bwyd traddodiadol* (1.01) oedd y nodweddion eraill â SMG o fwy nag 1 ac felly yn dod i mewn i'r categorïau 'ychydig' i 'llawer'. O'r rhai a restrwyd, *ffydd / crefydd* oedd â'r SMG isaf (0.79).

Iaith oedd â'r dylanwad mwyaf ar les ymatebwyr yn AG3 (SMG o 1.22) a'r dylanwad lleiaf yn AG6 (0.96). Fel arall, nid oes unrhyw wahaniaethau sylweddol rhwng ardaloedd cymunedol.

Mae nifer o amrywiannau rhwng ymatebwyr hŷn ac iau. Yr un pennaf yw bod gan ffydd / crefydd ddylanwad mwy ar y rhai o oedran pensiwn (1.07) nag ar rai o oedran gweithio (0.61) a phobl iau nag 16 oed (0.53). Mae hyn yn wir hefyd am

ddylanwad treftadaeth (1.32 o gymharu â 1.21), bwyd traddodiadol (1.12 o gymharu â 0.93) a grwpiau cymdeithasol / cymunedol (0.97 o gymharu â 0.85). Roedd y celfyddydau / theatrau / sinemâu, gwyliau / digwyddiadau a ffydd / crefydd yn tueddu i ddylanwadu ar les ymatebwyr benyw i raddau mwy na rhai gwryw. Mewn gwrthgyferbyniad, roedd gan chwaraeon fwy o ddylanwad ar wrywod (SMG o 1.15 o gymharu â 0.79).

C29) A ydych chi'n gallu ymwneud â'r rhain cymaint ag y byddech chi'n dymuno?

Dywedodd mwy na thraean (36%) o'r ymatebwyr nad oeddent yn gallu ymwneud â'r gweithgareddau diwylliannol uchod cymaint ag y byddent yn dymuno. Mae'r ffigur hwn yn amrywio i ymatebwyr sy'n byw yn AG1 (32%); AG2 (35%); AG3 (36%); AG4 (35%); AG5 (41%) ac AG6 (33%). Yn yr un modd, dywedodd cyfran fwy o ymatebwyr anabl (56%) ac ymatebwyr LHD (41%)² nad oeddent yn gallu ymwneud â'r gweithgareddau diwylliannol a restrwyd.

Gellir awgrymu cydberthyniad rhwng incwm a mynediad/ymwneud. Po isaf yw lefel incwm yr aelwyd, mwyaf yw cyfran yr ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent yn gallu ymwneud â'r gweithgareddau. Dywedodd 29% o'r rhai sy'n ennill mwy na £60,000 nad oeddent yn gallu ymwneud cymaint ag y byddent yn dymuno, ffigur sy'n cynyddu i 30% i'r rhai ag incwm rhwng £40,000 a £59,999; 31% i'r rhai sy'n ennill rhwng £20,000 a £39,999; a 41% i'r rhai sy'n ennill llai na £20,000. O'i ystyried fel hyn, dylid trin incwm fel rhwystr i fynediad ac ymwneud diwylliannol.

C30) Os nad ydych, dywedwch wrthym ba rai a pham.

Yna gwahoddwyd yr ymatebwyr i restru'r gweithgareddau nad oeddent yn gallu ymwneud â nhw ac i gynnig rhesymau. Gan fwyaf, priodolwyd hyn i:

- Ddiffyg darpariaeth yn yr ardal, yn enwedig cyfleoedd yn gysylltiedig â gwyliau, y celfyddydau / theatrau / sinemâu a chwaraeon
- Fforddiadwyedd (a) barnwyd bod costau rhai gweithgareddau'n ormodol a/neu (b) unigolion heb ddigon o incwm dewisol
- Amgylchiadau personol, fel afiechyd, anawsterau wrth symud neu ofalu am eraill

² Cyfrifwyd y ganran hon gan ddefnyddio sampl o 49 o ymatebwyr LHD

- Barn nad yw grwpiau cymdeithasol / cymunedol yn hawdd dod o hyd iddynt, bod niferoedd yn gostwng oherwydd diffyg arian, ac y gall fod yn annifyr i aelodau newydd sy'n ymuno
- Hysbysebu gweithgareddau / digwyddiadau yn wael, a diffyg gwybodaeth amdanynt
- Cyrraedd digwyddiadau (nodwyd dirywiad mewn trafnidiaeth gyhoeddus a'r ffaith nad yw amserlenni bysiau'n caniatáu mynediad gyda'r nos bob amser)
- Gweithgareddau'n cael eu cynnal yn ystod yr wythnos waith, gan atal mynediad
- Siopau bwyd cyflym wedi cael effaith ar fwyd traddodiadol ac wedi lleihau nifer y bwytaï lleol
- Dymunoldeb – barnwyd nad oedd digwyddiadau lleol yn apelio

C31) Hoffem wybod am yr ieithoedd rydych chi'n eu defnyddio yn eich bywyd pob dydd.

Dywedodd bron hanner (47%) y rhai a ymatebodd i'r arolwg y gallent siarad Cymraeg. Roedd 49% o'r ymatebwyr 16–64 oed yn gallu siarad Cymraeg, o gymharu â 45% o'r rhai 65 oed a hŷn. Fodd bynnag, er bod 47% yn gallu siarad Cymraeg, dywedodd ychydig dros hanner (26% o'r holl ymatebwyr) mai hi oedd eu dewis iaith. Nododd 7 o bob 10 o'r ymatebwyr (74%) fod yn well ganddynt siarad Saesneg a dywedodd 72% mai hi oedd eu hiaith gyntaf. Dywedodd ychydig llai na chwarter (24%) eu bod yn dysgu Cymraeg, ac roedd 8% yn dysgu iaith arall.

	Cymraeg	Saesneg	Arall
Fy mamiaith yw...	28%	72%	1%
Rydw i'n gallu siarad...	47%	69%	7%
Fy newis iaith yw...	26%	74%	1%
Rydw i'n dysgu...	24%	2%	8%
Hoffwn i ddysgu	26%	1%	14%

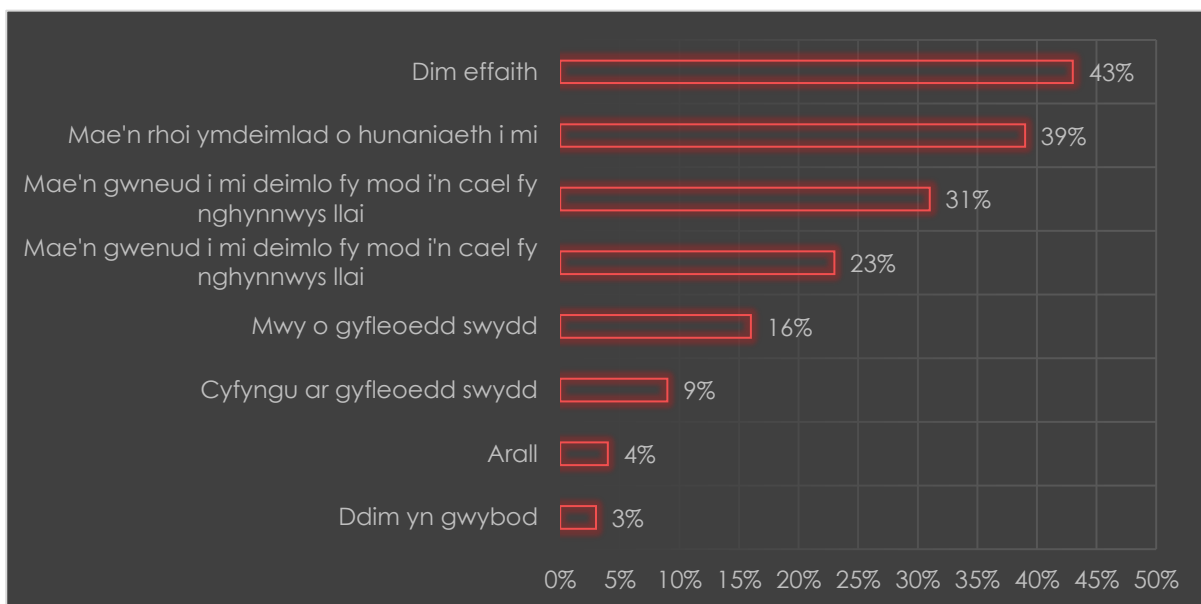
C32) A ydych chi'n gallu defnyddio'r Gymraeg....

Dywedodd mwy na phumed (22%) o'r ymatebwyr y gallent ddefnyddio'r Gymraeg yn y gwaith cymaint ag yr oeddent eisiau. Dywedodd 40% eu bod yn gallu defnyddio'r Gymraeg wrth ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus (17% cymaint ag yr oeddent eisiau; 25% rhywfaint o'r amser; ac 8% y gallent ond yn dewis peidio). Dywedodd 5% *nad oeddent*, 'does dim digon o gyfleoedd a nododd 17% *nad oeddent, doedden nhw ddim eisiau*. Roedd yr ymatebwyr yn cael mwy o gyfleoedd i siarad Cymraeg wrth gymdeithasu: dywedodd 55% eu bod yn gallu defnyddio'r Gymraeg (27% mor aml ag sydd angen; 22% rhywfaint o'r amser; 6% gallent, ond yn dewis peidio). Llai na dau o bob deg (16%) o'r ymatebwyr a nododd *nad oeddent* byth yn gallu siarad Cymraeg wrth gymdeithasu. Nodir ystod lawn y canlyniadau yn y tabl isod.

A ydych chi'n gallu defnyddio'r Gymraeg...	Yn y gwaith	Wrth ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus	Wrth gymdeithasu
Ydw, cymaint ag yr ydw i eisiau	22%	17%	27%
Ydw, rhywfaint o'r amser	17%	25%	22%
Ydw, ond rydw i'n dewis peidio	5%	8%	6%
Nac ydw, 'does dim digon o gyfleoedd	3%	5%	4%
Nac ydw, 'dydw i ddim eisiau	7%	9%	9%
Nac ydw, byth	13%	17%	16%
Ddim yn berthnasol	35%	19%	17%

C33) Sut mae'r Gymraeg yn effeithio ar eich lles?

Dywedodd tipyn llai na hanner (43%) yr ymatebwyr nad oedd y Gymraeg yn effeithio ar eu lles. Mae'r Gymraeg yn cael llawer llai o effaith ar les ymatebwyr hŷn: dywedodd 48% o'r rhai 65 oed a hŷn nad oedd yn cael unrhyw effaith, o gymharu â 39% o'r ymatebwyr o oedran gweithio. Dywedodd rhyw bedwar o bob deg o'r ymatebwyr (39%) fod y Gymraeg yn rhoi ymdeimlad o hunaniaeth iddynt a nododd 31% ei bod yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu cynnwys (31%).



Dywedodd mwy na dau o bob pump (43%) o'r ymatebwyr sydd mewn gwaith ar hyn o bryd fod y Gymraeg yn cael rhywfaint o effaith ar eu rhagolygon am gyflogaeth: dywedodd mwy na chwarter (27%) o'r ymatebwyr sydd mewn cyflogaeth ei bod yn cynyddu nifer y cyfleoedd am swydd sydd ar gael iddynt, a barnodd 16% ei bod yn cyfyngu ar gyfleoedd am swydd. Mae'r canlyniadau ar gyfer yr holl ymatebwyr, fel y dangosir yn y graff uchod, yn is.

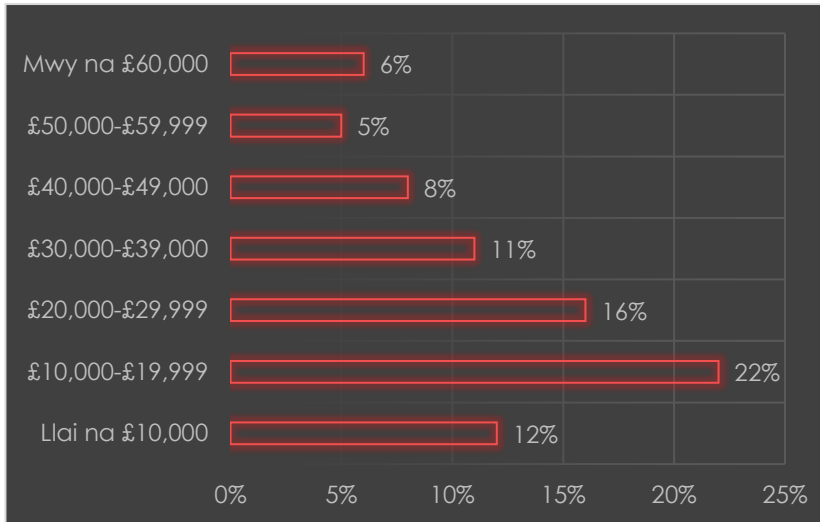
Roedd y Gymraeg yn rhoi ymdeimlad o hunaniaeth i 44% o'r ymatebwyr oedd yn byw yn AG4 a 42% oedd yn byw yn AG5. Mae'r canlyniadau cyfatebol i'r rhai yn AG5 (37%) ac AG6 (28%) yn nodedig o is. Mân iawn yw'r gwahaniaethau rhwng ymatebwyr gwryw a benyw.

Mae'r tabl isod yn hidlo'r un set o ymatebion i ddangos y canlyniadau yn ôl mamiaith yr ymatebwyr. Dywedodd 85% o'r ymatebwyr sydd â'r Gymraeg yn famiaith iddynt ei bod yn rhoi ymdeimlad o hunaniaeth, a nododd bron saith o bob deg (67%) ymdeimlad o gael eu cynnwys. Mewn gwrthgyferbyniad, dywedodd mwy na chwarter o'r ymatebwyr a nododd mai Saesneg yw eu mamiaith fod peidio â siarad Cymraeg yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu cynnwys llai.

Effeithiau	laith gyntaf:		
	Cymraeg	Saesneg	Arall
Mae'n rhoi ymdeimlad o hunaniaeth i mi	85%	21%	7%
Mae'n gwneud i mi deimlo fy mod i'n cael fy nghynnwys	67%	17%	14%
Mae'n rhoi mwy o gyfleoedd am swydd i mi	34%	9%	-
Mae'n cyfyngu ar fy nghyfleoedd am swydd	3%	11%	7%
Mae'n gwneud i mi deimlo fy mod i'n cael fy nghynnwys llai	10%	27%	25%
Dim effaith	19%	52%	43%

Lles economaidd

C34) Faint yw cyfanswm incwm eich aelwyd?

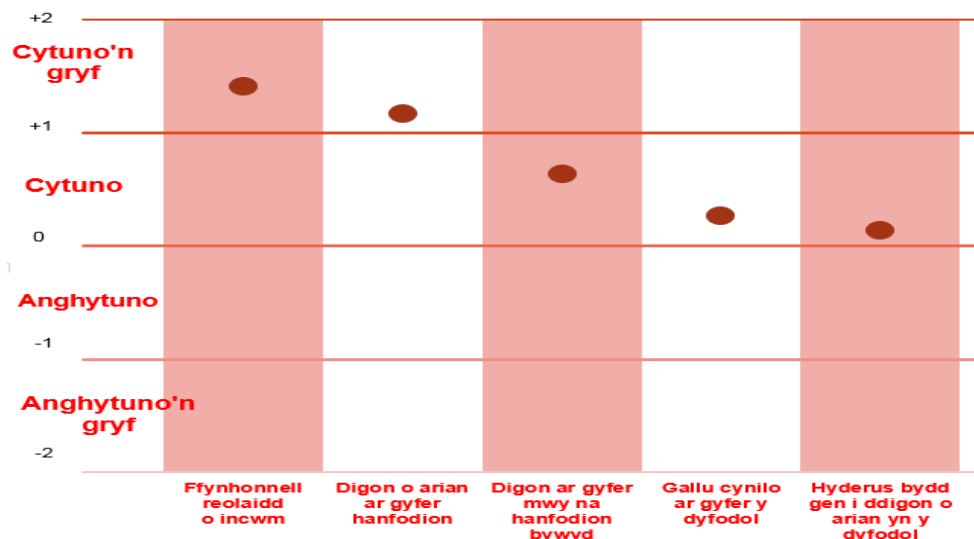


Denodd yr arolwg lles ymatebion oddi wrth aelwydydd â lefelau cyfanswm incwm isel, canolig ac uchel. Roedd gan o leiaf hanner yr ymatebwyr incwm aelwyd llai na chyfartaledd cymedrig Cymru ar gyfer 2015 (£31,131; CACI PayCheck). Dim ond un o

bob deg oedd ag incwm aelwyd mwy na £50,000 (5% £50,000–£59,999; 6% mwy na £60,000). Cafwyd y nifer fwyaf o ymatebion (22%) oddi wrth aelwydydd â chyfanswm incwm rhwng £10,000 a £19,999. Mae hyn mewn gwrthgyferbyniad â'r band £50,000 – £59,999, lle cafwyd y gyfran leiaf o ymatebion (5%). Roedd gwell gan 20% beidio datgelu incwm eu haelwyd.

C35) I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?

Yn gyffredinol, mae cytundeb cymharol gryf â'r gosodiad *Mae gen i ffynhonnell reolaidd o incwm*, fel y dengys SMG o 1.42. Ar y cyfan, roedd ymatebwyr yn 'cytuno' â'r gosodiad *Mae gen i ddigon o arian ar gyfer hanfodion bywyd*, o gofio ei SMG o 1.17. Mae SMG o 0.27 am *Rydw i'n gallu cynilo ar gyfer y dyfodol* yn dynodi safbwynt ychydig yn gadarnhaol.



Mae'r SMG yn gostwng yn sylweddol am y gosodiad olaf *Rydw i'n hyderus y bydd gen i ddigon o arian yn y dyfodol* (SMG o 0.14). Mae'r duedd hon yn fwyaf amlwg ymysg y grwpiau oedran 35–44 (-0.14) a 45–54 (-0.08); y rhai sy'n ddi-briod (-0.02 o gymharu â SMG o 0.23 ymysg y rhai sydd mewn perthynas); y rhai sy'n rhentu yn y sector cymdeithasol (-0.4) ac yn y sector preifat (-0.48); a'r rhai y nodwyd eu bod yn anabl (SMG o -0.19). Roedd y SMG yn negyddol ymysg yr holl garfannau hyn, gan ddangos ychydig o anghytundeb: nid ydynt yn teimlo'n hyderus y bydd ganddynt ddigon o arian yn y dyfodol.

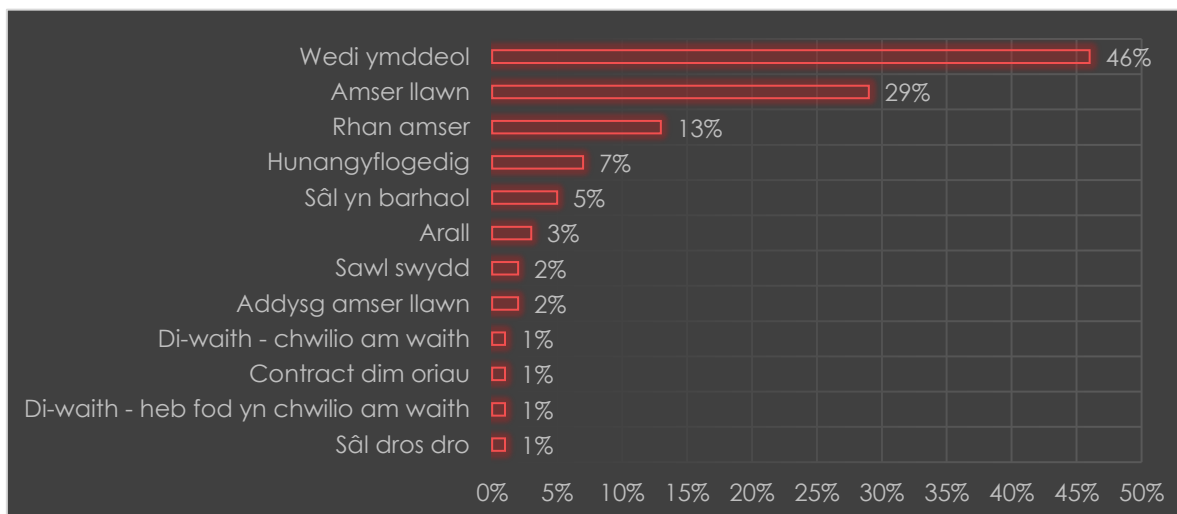
Hefyd, cofnodwyd SMC is i'r rhai â'r incwm aelwyd isaf – nid yw ymatebwyr ag incwm llai na £20,000 yn hyderus y bydd ganddynt ddigon o arian yn y dyfodol (fel y dengys SMG o -0.24), mewn gwrthgyferbyniad â SMG gadarnhaol o 0.9 i'r rhai ag incwm mwy na £60,000. Yn yr un modd, nid yw ymatebwyr ag incwm aelwyd llai na £20,000 yn credu bod ganddynt ddigon o incwm dewisol, fel y dynodir gan SMC o -0.27 am *Rydw i'n gallu cynilo ar gyfer y dyfodol* a 0.08 am *Mae gen i ddigon ar gyfer mwy na hanfodion bywyd* (sgôr weddol niwtral yw'r olaf).

Dangosir y SMC i'r grwpiau demograffig detholedig isod.

	Cyffredinol	16-64	65+	Benyw	Gwryw	Di-briod	Anabl	Incwm llai na £20,000
Mae gen i ffynhonnell reolaidd o incwm	1.41	1.44	1.37	1.41	1.4	1.27	1.23	1.11
Mae gen i ddigon o arian ar gyfer hanfodion bywyd	1.17	1.17	1.17	1.17	1.17	0.99	0.93	0.8
Mae gen i ddigon ar gyfer mwy na hanfodion bywyd	0.64	0.64	0.66	0.59	0.71	0.34	0.27	0.08
Rydw i'n gallu cynilo ar gyfer y dyfodol	0.27	0.22	0.34	0.19	0.38	0.02	-0.08	-0.27
Rydw i'n hyderus y bydd gen i ddigon o arian yn y dyfodol	0.14	0.01	0.34	0.04	0.32	-0.02	-0.19	-0.24

C36) Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio'ch statws gwaith presennol orau?

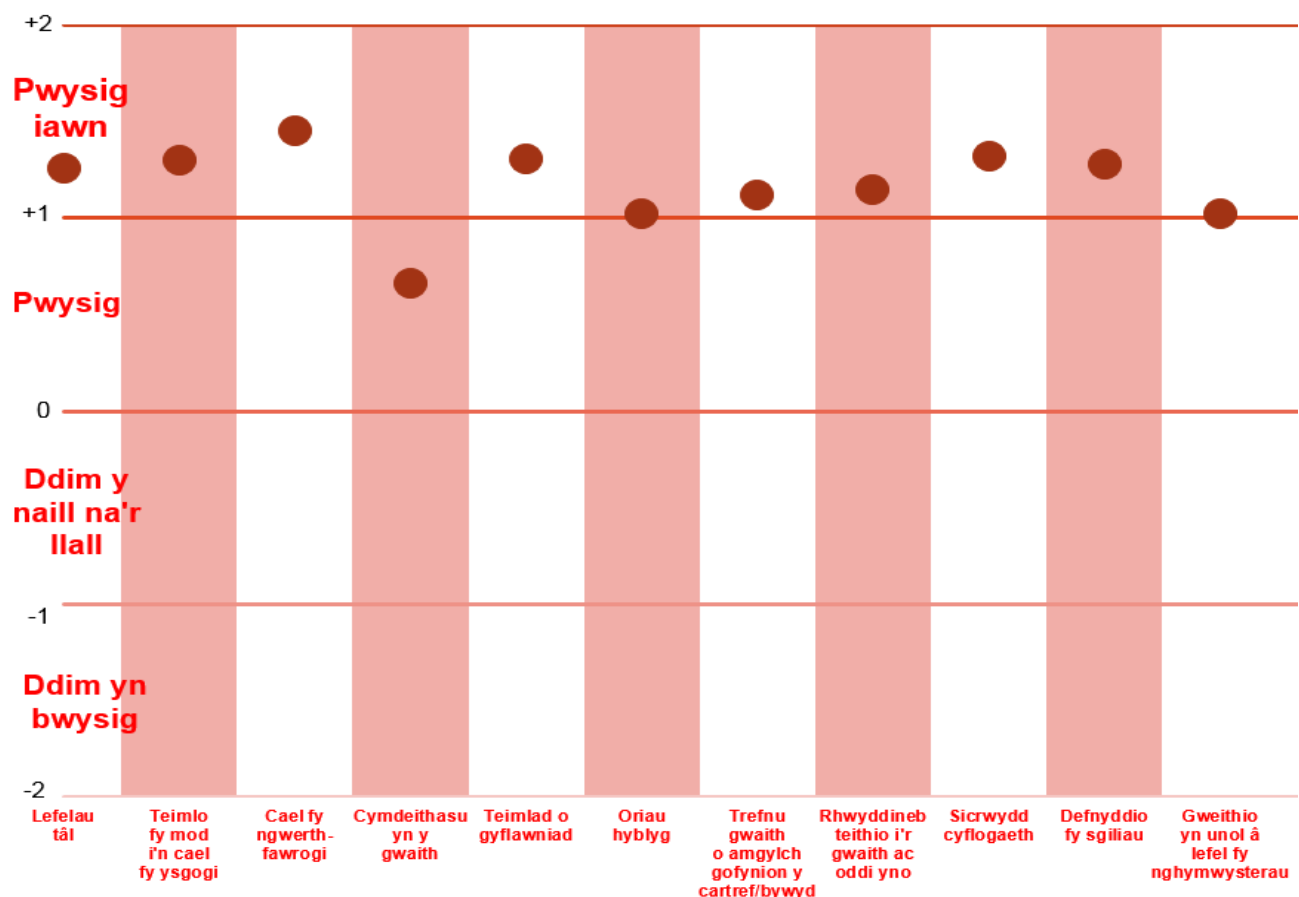
Mae bron hanner (49%) o'r ymatebwyr mewn cyflogaeth: 29% amser llawn; 13% rhan-amser a 7% yn hunangyflogedig. Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr eraill wedi ymddeol (46%), mae 5% yn sâl yn barhaol, mae 2% mewn addysg amser llawn ac mae 1% wrthi'n chwilio am waith.



C37) Pa mor bwysig yw'r agweddau canlynol sy'n gysylltiedig â'r gwaith i'ch lles cyffredinol?

Mae pob un ond un o'r un ar ddeg agwedd a restrwyd yn dod o fewn yr ystod bwysig iawn (+2) i bwysig (+1); yr eithriad yw *cymdeithasu yn y gwaith* (0.66) a ystyriwyd o rywfaint o bwys i les, ond yn gyffredinol yn llai felly na'r gweddill. *Teimlo fy mod i'n cael fy ngwerthfawrogi* oedd â'r SMG uchaf (1.45), ac wedyn sicrwydd cyflogaeth (1.32) a *theimlad o gyflawniad* (1.31).

Roedd gan *Oriau hyblyg* (1.02); *gweithio yn unol â lefel fy nghymwysterau* (1.02) a *threfnu gwaith o amgylch gofynion y cartref/bywyd* (1.12) sgôr ychydig uwchben +1, er eu bod ymysg yr isaf o'r holl SMC a gofnodwyd.

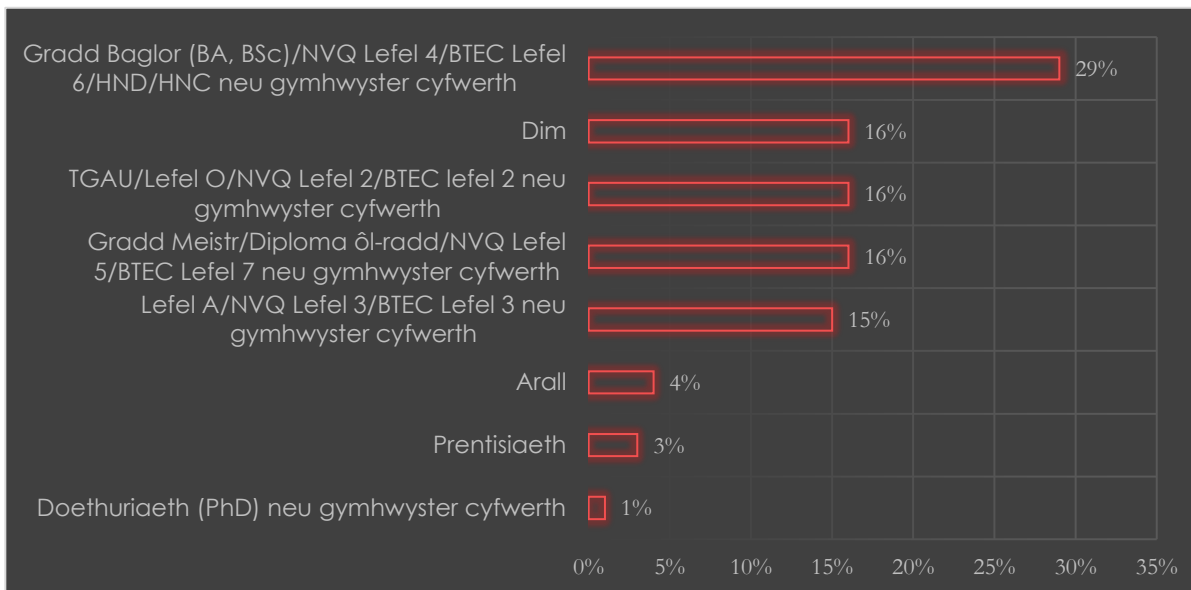


Un cydberthyniad diddorol i ymchwilio iddo yw hwnnw rhwng lefelau tâl ac oedran. Mae'r data'n awgrymu bod lefelau tâl yn cael ei ystyried yn ffactor llawer pwysicach i'r rhai yng nghyfnod cynnar eu gyrfa o gymharu â'r rhai sy'n nesáu at oedran ymddeol, fel y dengys SMG o 1.59 i'r garfan 25-34 oed ac 1.51 i'r rhai sy'n 35-44 oed. Mae'r SMG yn parhau i ostwng i'r grwpiau oedran dilynol: 1.42 i ymatebwyr 45-54 oed ac 1.28 i'r rhai sy'n 55-64 oed. Mae'r duedd hon hefyd yn wir am sicrwydd cyflogaeth, teimlad o gyflawniad a chymdeithasu yn y gwaith - mae'r SMG yn gostwng wrth i'r oedran gynyddu, gan olygu bod ymatebwyr iau yn ystyried y rhain yn bwysicach. Yn lle hynny, mae ymatebwyr hŷn yn llawer iawn mwy tebygol o roi gwerth ar deimlo fy mod i'n cael fy ysgogi a defnyddio fy sgiliau.

Roedd y SMC i ymatebwyr benyw yn uwch yn gyffredinol o gymharu â gwrywod, ond yn arbennig felly am deimlo fy mod i'n cael fy ngwerthfawrogi (1.55 o gymharu ag 1.28); teimlad o gyflawniad (1.41 o gymharu ag 1.15); sicrwydd cyflogaeth (1.40 o gymharu ag 1.18) a threfnu gwaith o amgylch gofynion y cartref/bywyd (1.25 o gymharu â 0.9).

C38) Beth yw'r cymhwyster uchaf sydd gennych, neu rydych yn gweithio tuag ato?

Dywedodd bron tri o bob deg o'r ymatebwyr (29%) mai Gradd Baglor (BA, BSc)/NVQ Lefel 4/BTEC Lefel 6/HND/HNC) neu gymhwyster cyfwerth oedd y cymhwyster uchaf oedd ganddynt. Llai na dau o bob deg sydd â TGAU/Lefel O neu gymhwyster cyfwerth (16%) neu Radd Meistr / Diploma ôl-radd / NVQ Lefel 5/BTEC Lefel 7 neu gymhwyster cyfwerth (16%). Dywedodd 16% arall nad oedd ganddynt ddim cymwysterau.

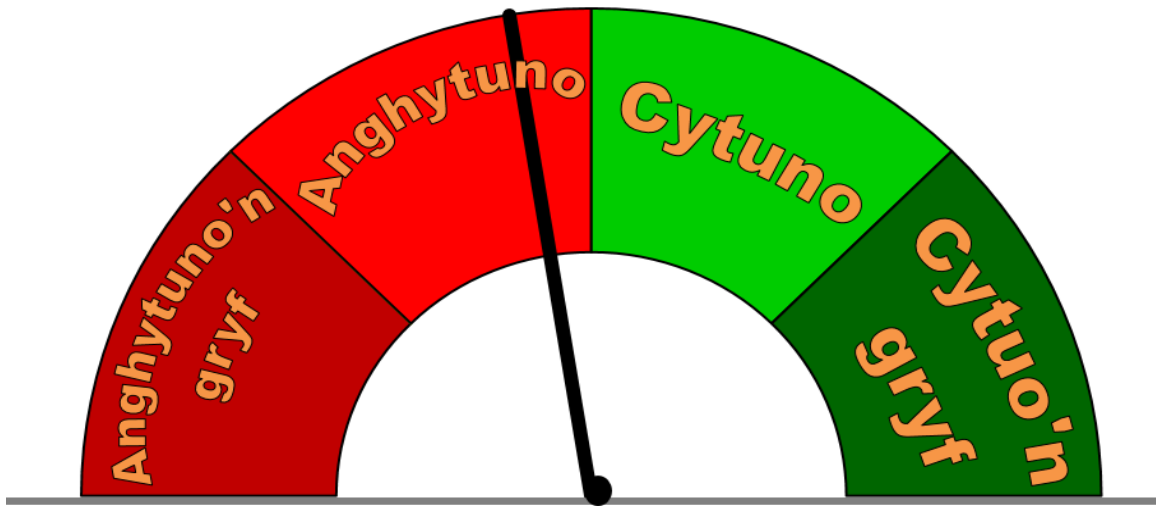


C39) Mae cyfleoedd cyflogaeth addas i mi yn fy ardal leol.

i 'Cytunodd' 21% o'r ymatebwyr (4% cytuno'n gryf ac 17% cytuno) fod cyfleoedd cyflogaeth addas iddynt yn eu hardal leol. 'Anghytunodd' 27% (9% anghytuno'n gryf ac 18% anghytuno). Nid oedd 11% yn cytuno nac yn anghytuno, dywedodd 34% nad oedd y cwestiwn yn berthnasol ac nid oedd 5% yn gwybod.

Mae SMG o -0.2 yn awgrymu bod ychydig o anghytundeb, yn gyffredinol, â'r gosodiad. Mae'r ffigur hwn ychydig yn uwch i ymatebwyr sy'n byw yn Ardal Gymunedol 1 (-0.01) ond yn is ar gyfer AG4 (-0.23) ac AG6 (-0.42). Roedd yr holl grwpiau oedran yn anghytuno: maent o'r farn nad yw cyfleoedd cyflogaeth addas

yn bodoli yn eu hardal leol. -0.16 yw'r SMG am yr holl ymatebwyr o oedran gweithio (16-64): mae'r isaf ymysg y grŵp oedran 16-24 (-0.36) a'r uchaf ymysg y grŵp oedran 25-34 (-0.04).



Roedd gwrywod yn anghytuno'n gryfach â'r gosodiad na benywod. Roedd y SMG am ymatebwyr gwryw (-0.24) ychydig yn is na'r sgôr i fenywod (-0.17). Mae'r SMG am ymatebwyr du a lleiafrifoedd ethnig yn uwch (0.05), ond unwaith eto rhaid pwysleisio bod y sampl yn llai o faint. Y SMG am ymatebwyr anabl (-0.6) yw'r isaf o'r holl SMC wedi'u dadgyfuno a gofnodwyd i'r cwestiwn hwn.

Ceir cydberthyniad hefyd rhwng incwm a chyfleoedd cyflogaeth, sef, po leiaf yw incwm rhywun, mwyaf tebygol ydyw o anghytuno â'r gosodiad. Felly, y rhai yn rhannau isaf y raddfa incwm sy'n dweud nad yw cyfleoedd cyflogaeth addas yn bodoli yn eu hardal leol.

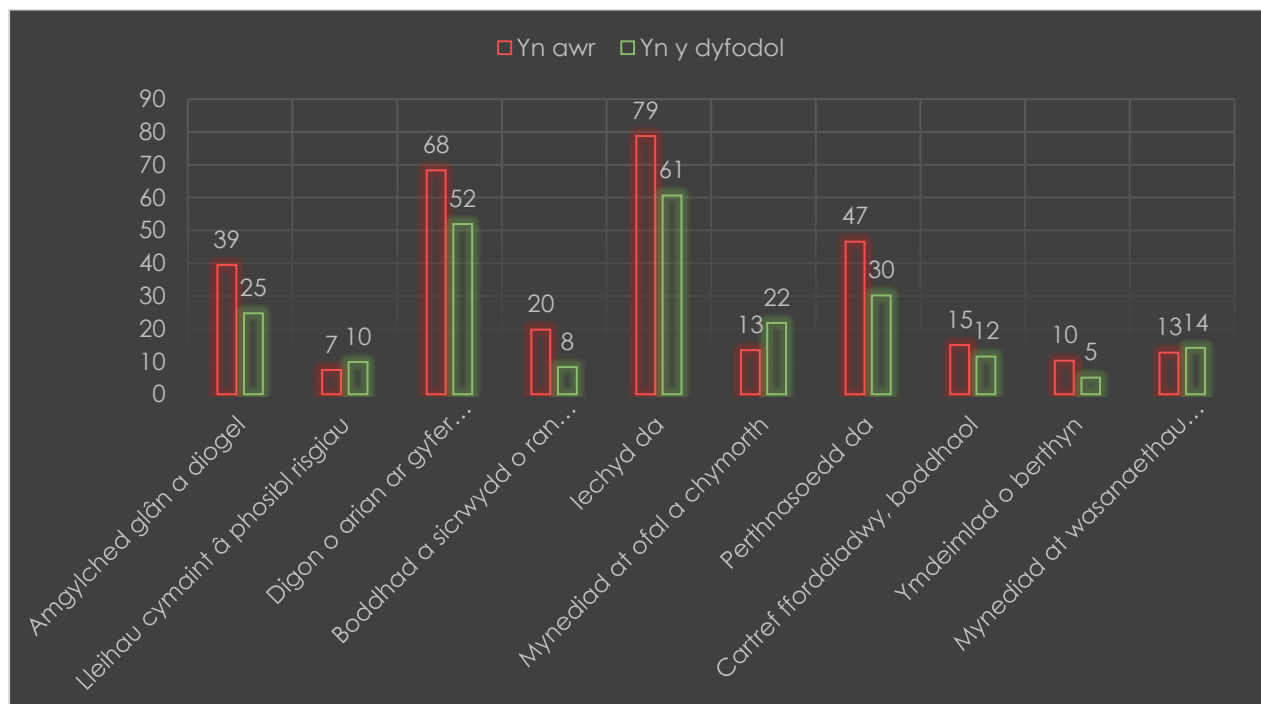
<£20,000	£20,000-£29,999	£30,000 – £39,999	£40,000 – £49,999	£50,000 – £59,999	>£60,000
-0.5	-0.25	-0.14	0.03	0.12	0.08

Yn olaf

C40) Beth yw'r 3 agwedd ar les sydd bwysicaf i'ch hapusrwydd, eich boddhad a'ch bodlonrwydd ar fywyd yn gyffredinol, yn awr ac yn y dyfodol?

Mae dau faes blaenoriaethol amlwg sy'n ganolog i hapusrwydd a boddhad yr ymatebwyr a'u bodlonrwydd ar fywyd. Yn gyntaf, dywedodd chwarter yr ymatebwyr fod *iechyd da* yn bwysig iddynt yn awr (79%) a hefyd yn y dyfodol (61%). Yn ail, nododd bron saith o bob deg (68%) fod *bod â digon o arian ar gyfer hanfodion bywyd* (biliau a nwyddau/gwasanaethau ac ati) yn bwysig yn awr, a dywedodd mwy na hanner (52%) ei fod yn bwysig yn y dyfodol.

Roedd *perthnasoedd da* ymhell y tu ôl yn y trydydd safle: roedd llai na hanner (47%) yn teimlo eu bod yn bwysig yn awr ac roedd 30% yn credu y byddent yn bwysig iddynt yn y dyfodol. Yn wir, bernir hefyd mai'r 3 agwedd ar les a ddewiswyd fel y rhai pwysicaf heddiw – *iechyd da*, *digon o arian ar gyfer hanfodion bywyd* a *perthnasoedd da* – yw'r ffactorau pwysicaf yn y tymor hir ar gyfer lles cadarnhaol. Efallai bod hyn yn awgrymu y bernir mai'r rhain yw tri chonglfaen bywyd modern.



Roedd 3 uchaf ychydig yn wahanol gan bobl 16 oed ac iau o ran eu lles yn awr ac yn y dyfodol: *iechyd da* (a ddewiswyd gan 81% o'r ymatebwyr): barnwyd mai

Wedi dweud hynny, mae angen rhoi'r canlyniadau hyn yn eu cyd-destun: gofynnwyd i'r ymatebwyr flaenoriaethu trwy ddewis y 3 oedd bwysicaf iddynt, ac felly nid yw sgôr isel i un agwedd ar les (e.e. dim ond 10% ddewisodd *leihau cymaint â phosibl ar risgiau sy'n gysylltiedig â'r newid yn yr hinsawdd*) yn golygu o angenrheidrwydd bod yr ymatebwyr o'r farn fod hwn yn ffactor dibwys yn y tymor byr neu'r tymor hir.

Gofynnwyd C41 mewn ffordd a fyddai'n ysgogi atebion cryno yn canolbwyntio ar eiriau ystyrion. Mae hyn yn caniatáu dadansoddiad ansoddol trwy gwmwl geiriau: graffigyn sy'n gwneud geiriau a nodir amlaf yn fwy amlwg.

[illegible]

C42) A oes unrhyw beth arall yr hoffech chi ei ddweud wrthym am eich lles?

Cyflwynwyd 404 o sylwadau i gyd.

Cyflwynwyd 98 o sylwadau mewn perthynas ag **iechyd** a'r prif faterion oedd:

- Iechyd da yn anhepgor i les personol. Nodwyd bod salwch cronig yn rhwystro i les gan nifer o ymatebwyr
- Cyfeiriadau at bwysau gofalu am rywun sydd ag iechyd gwael a sut y gall hyn effeithio ar les gofalwyr. Angen am seibiant
- Anawsterau penodol mae pobl anabl yn eu hwynebu weithiau
- Gellid gwella mynediad at wasanaethau iechyd. Gwnaethpwyd nifer o gyfeiriadau at yr angen i wella integreiddio â gofal cymdeithasol
- Anawsterau wrth gael apwyntiadau (ysbytai a meddygfeydd meddygon teulu)
- Canoli gwasanaethau'n creu problemau o ran mynediad, sy'n cael eu gwaethygu gan ddiffyg argaeledd trafnidiaeth gyhoeddus
- Pryder ynghylch cynaliadwyedd gwasanaethau iechyd (pwysau costau a galw cynyddol)
- Yr angen am gyfrifoldeb personol wrth gynnal iechyd da. Mae cadw'n ffit ac egniol yn cynnal iechyd ac â buddion ehangach (gan gynnwys rhwydweithiau cymdeithasol)
- Iechyd meddwl yr un mor bwysig ag iechyd corfforol. Nid yw gwasanaethau'n gallu ateb y galw, yn arbennig i ofalwyr, y mae eu lles mewn perygl penodol. Angen gwasanaethau i helpu i feithrin gwydnwch personol a mwy o ymwybyddiaeth ymysg cyflogwyr
- Dylid datblygu hunangymorth ar gyfer cyflyrau cronig ymhellach
- Rhyng-gysylltiadau arwyddocaol rhwng agweddau sy'n effeithio ar iechyd ac a all wneud cyflyrau'n waeth: gall iselder, bywyd teuluol, gwaith, problemau ariannol ac ati waethygu problem iechyd sy'n bodoli eisoes

Cyflwynwyd 19 o sylwadau ar **drafnidiaeth**:

- Mae'r lleihad yn y ddarpariaeth trafnidiaeth gyhoeddus yn effeithio ar rai grwpiau'n arbennig: y rhai sydd ag anawsterau wrth symud a'r rhai ar incwm is

- Mae'r Sir angen buddsoddiad ar gyfer ffyrdd, rheilffyrdd a bysiau. Mae'r ddarpariaeth bresennol yn effeithio ar deithio i'r gwaith, iechyd
- Mae llawer yn pwysleisio pwysigrwydd gallu defnyddio car, o gofio lefel y ddarpariaeth trafnidiaeth gyhoeddus
- Mae angen i drafnidiaeth dda fod ar gael i wrthbwysu'r lleihad mewn gwasanaethau sydd ar gael yn lleol (sectorau cyhoeddus a phreifat)
- Bydd angen i ddarpariaeth trafnidiaeth gyhoeddus ateb y galw yn y dyfodol, (gan gynnwys mwy o bobl hŷn fydd yn methu gyrru)
- Achub ar fwy o gyfleoedd i ddarparu ar gyfer beicio
- Bernir bod trafnidiaeth i alluogi mynediad at wasanaethau iechyd yn bwysig

12 sylw ynghylch yr **amgylchedd**:

- Mae harddwch naturiol digyffwrdd y Sir yn cyfrannu'n fawr at les
- Yr angen i bobl a natur gyd-fyw
- Cynnal amgylchedd naturiol glân (tir, traethau ac aer)
- Cynnal a, lle bo modd, ehangu mynediad at fannau gwyrdd (gan gynnwys hawliau tramwy). Sicrhau bod y CDLI yn eithrio mannau gwyrdd rhag cael eu datblygu
- Y rhan sylfaenol mae'r amgylchedd yn ei chwarae wrth gynnal y gymdeithas
- Pwysigrwydd tyfu llysiau mewn gerddi a rhandiroedd
- Pryder ynghylch y newid yn yr hinsawdd yn ffenomenon byd-eang sydd â sgil-ffeithiau lleol

Roedd 113 o sylwadau'n ymwneud â **perthnasoedd**, gan gynnwys y gymuned, cydlyniant, diogelwch, teulu, arwahaniad a chyfrifoldebau gofalu.

Cododd y materion canlynol ynghylch **cymuned**:

- Gall pobl mewn ardaloedd lleol gydweithio i wella eu hardaloedd. Yr angen i fuddsoddi ymdrech mewn perthnasoedd a mentrau cymunedol
- Pryder bod ardaloedd (llai) yn colli gwasanaethau (gan gynnwys ysgolion, toiledau cyhoeddus, siop, tafarn) ac y gall cyrraedd gwasanaethau ymhellach i ffwrdd fod yn broblem (diffyg amser, trafnidiaeth ac ati). Gall hyn fod yn broblem benodol i deuluoedd, lle mae gwaith, ysgol, dosbarthiadau, ac ati yn fwyfwy tebygol o fod mewn lleoedd gwahanol

- Mae'r broblem hon o symud lleoliadau'n tanseilio'r gymuned leol fel man â pherthnasoedd sy'n atgyfnerthu ei gilydd. Rhai sylwadau ar ddarnio cymunedau
- Ymrwymiad i gyfrannu i'r gymuned leol. Rhai'n awgrymu mai ychydig o bobl yn unig sy'n fodlon gwneud cyfraniad gwirioneddol

Mewn perthynas â'r **teulu a gofalu**, mae'n werth nodi'r materion canlynol:

- Lle mae diffyg gweithgareddau, digwyddiadau neu drafnidiaeth, gall fod yn anodd meithrin neu gynnal cyfeillgarwch ystyrion
- Perthnasoedd 'arwyddocaol' yn bwysig iawn wrth atal unigedd
- Gall pobl sydd ar eu pen eu hunain, neu sydd â chyfrifoldebau gofalu (yn arbennig) fod yn unig a theimlo nad oes neb yn eu cefnogi. Mae effaith niweidiol ar eu lles yn aml. Mae bod yn agos at deulu yn cael ei ystyried yn fuddiol – lles 'wedi'i gydblethu' â lles teulu a ffrindiau
- Pobl heb yr amser i fod yn 'gymdogion da' i eraill
- Mae'r ddarpariaeth i ofalwyr a gofal plant yn aml yn annigonol, gan gael effeithiau ar les. Gwnaethpwyd cysylltiad cryf rhwng gofalu ac unigedd – yn arbennig ymysg pobl hŷn.

Pwysleisiwyd y cysylltiad rhwng cymunedol lleol a'r **Gymraeg** hefyd:

- Ystyriwyd bod peidio â gallu siarad Cymraeg yn rhwystr i gymryd rhan lawn ym mywyd y gymuned
- Sylwadau ar yr adnoddau a roddir i gefnogi'r Gymraeg (o blaid ac yn erbyn)
- Diffyg cyfleoedd i siarad Cymraeg yn y gwaith
- Rhan hanfodol cymunedau Cymraeg wrth gynnal yr iaith
- Cydnabyddiaeth fod diwylliant Cymreig yn ehangach na'r iaith

Cydnabuwyd **cydlyniant a diogelwch** cymunedau Sir Gaerfyrddin:

- Sylwadau bod Sir Gaerfyrddin yn lle diogel gyda chymunedau cydlynol cryf sy'n croesawu newydd-ddyfodiaid
- Nodir effaith negyddol dioddef trosedd
- Ofn stigma, anghymeradwyaeth a 'throsedd casineb' posibl fel person hoyw sy'n byw yn y Sir

Cyflwynwyd 14 o sylwadau ar bwysigrwydd **rheolaeth, annibyniaeth a phwrrpas** i les unigolion:

- Nododd llawer bod ystyriaethau oedd y tu allan i'w rheolaeth uniongyrchol yn cael effaith negyddol – polisiâu llywodraethau, Brexit, datblygiadau tyrbinau gwynt a datblygiadau adeiladu
- Nodwyd bod llai o reolaeth oherwydd anawsterau wrth symud yn achosi lles gwaeth
- Pwysleisiwyd syniad bod â phwrrpas, gan gynnwys cyfeirio at y diolch a geir am gyfrannu at deulu, ffrindiau a'r gymuned ehangach
- Codwyd syniad annibyniaeth a mynegwyd dymuniad am reolaeth dros dynged, pwysigrwydd gallu gwneud penderfyniadau hunanreolaethol a gwybodus, a sut y gall ymyrraeth ddigroeso gan bobl eraill effeithio ar les. Ar y llaw arall, gwnaethpwyd sylwadau oedd yn adlewyrchu'r farn bod annibyniaeth yn aml yn dibynnu ar gymorth effeithiol gan bobl eraill, er enghraifft, mewn perthynas ag iechyd a gofal cymdeithasol
- Pwysleisiwyd ei bod yn bwysig i sefydliadau ymgynghori â phobl y mae eu penderfyniadau'n effeithio arnynt, wrth wneud yn siŵr bod yr ymyriadau'n addas i'r bobl y bwriedir iddynt gael budd

Cafwyd 12 sylw yn ymwneud â **thai**:

- Ofn symud i leoliad gofal preswyl
- Barn y dylid lleoli tai cymdeithasol i ffwrdd o dai preifat oherwydd ofn troseddau
- Teimlad nad yw tai yn fforddiadwy yn y Sir, yn arbennig i bobl iau ac mewn cymunedau gwledig llai
- Tai o ansawdd da'n bwysig i les unigolion. Barn bod rhywfaint o'r stoc tai yn anaddas, yn arbennig y farchnad rentu

Cafwyd 57 o sylwadau am **incwm, tlodi a gwaith**:

- Ychydig iawn o gyfleoedd i gael swyddi, yn arbennig y rhai sy'n cyd-fynd â lefel sgiliau neu gymwysterau. Mae nifer o sylwadau'n cyfeirio'n benodol at yr effaith ar bobl iau, fydd o bosibl yn symud i ffwrdd
- Nid yw rhai cyflogwyr yn gwerthfawrogi eu staff digon, sy'n effeithio ar eu lles

- Mae boddhad swydd yn bwysig i les
- Gall gweithleoedd fod heb gyfleoedd i weithio trwy gyfrwng y Gymraeg
- Gall gofynion gwaith fod yn anhyblyg ac yn groes i agweddau eraill ar les, gan gynnwys treulio amser gyda theulu a ffrindiau. Yn aml mae cyfaddawd lle mae swyddi sy'n talu'n dda yn aml yn golygu gweithio oriau hir
- Gall y gweithle fod yn ffynhonnell straen a gorbryder. Teimlai rhai bod effaith negyddol wedi bod ar y cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn ddiweddar oherwydd lleihad yn nifer y staff. Gallai cyflogwyr wneud mwy i hybu lles eu staff
- Mae swyddi ansicr a bygythiad diswyddiad yn ansefydlogi pobl ac yn effeithio ar les
- Rhoddir mwy o werth ar weithleoedd lle mae perthnasoedd da sy'n hybu hapusrwydd na'r rhai sy'n rhoi'r pwys mwyaf ar arian a statws
- Mae'r seilwaith trafnidiaeth gwael yn effeithio ar amserau cymudo a'r amser a dreulir yn teithio at gleientiaid
- Pwysleisiwyd bod incwm digonol yn bwysig i les. Nodwyd sefyllfa myfyrwyr sawl gwaith
- Pwysleisiwyd diffyg gofal plant fforddiadwy a'i effaith ar y gallu i weithio
- Mae'r Cyngor yn cymryd camau i adfywio ond mae mwy i'w wneud i ddenu cwmnïau mwy gyda swyddi sydd â thâl uwch. Rhai sylwadau'n awgrymu y dylai'r Cyngor wneud mwy

Cafwyd 39 o sylwadau oedd yn cyfeirio'n benodol at **deimladau o les** cadarnhaol a negyddol, gan gynnwys ymdeimlad o hapusrwydd, mwynhad a bodlondeb ar y naill law a theimladau o straen a phryder ar y llall:

- Pwysigrwydd cydnerthedd personol a gwerthoedd personol (gan gynnwys crefydd) wrth gynnal cyflwr hapus
- Roedd pwysigrwydd bod yn hapus yn y gwaith yn thema gref, ond roedd nifer o sylwadau'n ymwneud â straen ac anhapusrwydd yn y gweithle
- Roedd ffactorau eraill oedd yn achosi straen yn cynnwys diffyg lleoedd parcio, baw cŵn, cymdogion swnllyd a darpariaeth addysgol wael
- Nodwyd y berthynas rhwng hapusrwydd ac iechyd, a soniodd nifer o bobl am werth agwedd gadarnhaol ar iechyd meddwl ac iechyd corfforol.
- Pwysleisiwyd pwysigrwydd iechyd meddwl, a hefyd arwyddocâd byw mewn ardal ddiogel iawn

Roedd 13 o sylwadau'n ymwneud â phryderon ynghylch **materion ehangach**, gan gynnwys Brexit, y newid yn yr hinsawdd a digwyddiadau ehangach:

- Nodir bod rhyfel, terfysgaeth, prinhad bioamrywiaeth a phenderfyniadau gwleidyddol yn cael effaith negyddol ar les
- Ansicrwydd ynghylch Brexit a phryder ynghylch cynnydd posibl mewn anoddefgarwch
- Awgrym bod penderfyniadau sy'n cael effaith niweidiol ar bobl dlawd neu anabl yn herio lles pobl eraill gydwythodol
- Mae penderfyniadau gwael nad ydynt yn cefnogi cynaliadwyedd yn peri pryder i rai
- Argraff nad yw sefydliadau'n gwrando ar bryderon dinasyddion bob amser

Yn olaf, gwnaethpwyd 73 o sylwadau ar bynciau **amrywiol**:

- Pa mor fregus yw lles – yn benodol, yn dibynnu ar iechyd a chyfoeth
- Pryderon gan rai pobl hŷn am eu dyfodol
- Yr angen i'r flaenoriaeth o ran ariannu symud o iechyd i lywodraeth leol – o gofio rôl yr olaf wrth gynorthwyo pobl yn y gymuned, ac wrth hybu iechyd da
- Pwysigrwydd ailgylchu i ffordd gynaliadwy o fyw
- Gwrando ar farn pobl anabl yn enwedig wrth wneud penderfyniadau am yr amgylchedd
- Pryderon ynghylch ansawdd addysg yn Sir Gaerfyrddin, a'r angen am ddarpariaeth addysg gymunedol
- Band eang a signal ffonau symudol gwael mewn ardaloedd gwledig. Fodd bynnag, nododd ymatebydd hoyw fod band eang yn arwyddocaol o ran gwneud cysylltiadau a ffrindiau
- Yr angen i gadw lleoedd yn rhydd rhag sbwriel

Grwpiau ffocws / Gweithdai

TH = Talking Health, LCP = Partneriaeth Gymunedol Llanelli, DC = Disability Coalition, EQ = Sir Gâr Gyfartal, YP= Ysgol Bro Dinefwr a Dr Mz, MCN = Multi-cultural network, Arall = Sefydliadau fel Cyngor Gwledig Llanelli ac IAITH (Y Ganolfan Iaith)

LLES CYMDEITHASOL	Arall	TH	LCP	Fforwm Gofalwyr	Aelodau Etholedig	DC	EQ	YP	MCN	PSB
1) Beth yw'r ffactorau Cymdeithasol sy'n bwysig i les eich cymuned?										
• Cymunedau mwy diogel cydlynus/integredig - pawb yn helpu ei gilydd		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• Cysylltiadau trafniadaeth da - galluogi gwell mynediad at wasanaethau	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	
• Iechyd - gwell mynediad at wasanaethau iechyd (a gofal iechyd meddwl)		✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓
• Clybiau/Grwpiau Cymunedol/Ieuenctid/Cymdeithasol - hanfodol mewn ardaloedd gwledig lle mae cysylltiadau trafniadaeth gwael		✓			✓		✓	✓		✓
• Diffyg cyfleusterau lleol oherwydd diffyg defnydd yn lleol h.y. swyddfa bost, siopau lleol	✓						✓	✓		
• Unigrwydd a theimlo'n ynysig - ardaloedd gwledig heb gysylltiadau trafniadaeth neu fynediad at wasanaethau	✓					✓				✓
• Cysylltiadau da â ffrindiau a theulu - gofal yn y gymuned a'r eglwys leol		✓			✓		✓	✓		
• Diffyg cyfathrebu a gwybodaeth rhwng gwasanaethau (neu i helpu i wneud penderfyniadau)		✓		✓						
• Gweithgareddau/cyfleusterau hamdden -nofio, cerdded ac ati Gwneud mwy o ddefnydd o gyfleusterau ysgol lleol		✓					✓	✓		✓
• Y Gymraeg		✓			✓					
• Tai boddhaol a phriodol gyda gwasanaethau o ansawdd a mynediad at fannau parcio a chwarae			✓	✓						
2) Beth mae angen iddo newid i sicrhau lles cymdeithasol i genedlaethau'r dyfodol?										
• Gwell safonau tai a darpariaeth i BAWB				✓	✓					
• Rhagor o gymorth ac arian ar gyfer gwirfoddolwyr cymunedol a neuaddau lleol - angen rhagor o wirfoddolwyr	✓		✓	✓		✓	✓			✓
• Tlodi - mynd i'r afael â'r ddibyniaeth ar fanciau bwyd, creu swyddi lleol i bobl leol										✓
• Rhagor o gymorth i Gynghorau Tref a Chymuned i chwarae rôl weithredol			✓							
• Angen gwell cysylltiadau trafniadaeth i ddarparu mynediad i gyfleusterau a gwasanaethau	✓			✓	✓	✓			✓	
• Iaith – cyfieithu – rhagor o ddarpariaeth i bobl nad ydynt yn siarad Cymraeg neu Saesneg									✓	
• Cymunedau mwy cynhwysol - cyfleoedd cymdeithasol, digwyddiadau lleol ac ati		✓		✓		✓	✓	✓		✓
• Darparu gwell addysg a chyfleoedd cyflogaeth, cynyddu buddsoddi cymdeithasol		✓			✓		✓	✓		✓

• Mwy o gyfleoedd i'r Gymraeg ffynnu a bod yn gyfartal â'r Saesneg					✓					
• Addysgu'r gymuned ac annog pobl i ymfalchïo yn eu cymunedau			✓				✓			
• Cyfleoedd/cyllid i bobl sy'n gyflogedig ac yn ddi-waith ehangu sgiliau a gwybodaeth er mwyn gwella gwytnwch unigolion a busnesau/sefydliadau			✓			✓	✓			
• Gwella gwybodaeth a chyfathrebu rhwng gwasanaethau				✓			✓			

LLES AMGYLCHEDDOL	Arall	TH	LCP	Fforwm Gofalwyr	Aelodau Etholedig	DC	EQ	YP	MCN	PSB
1) Beth yw'r ffactorau Amgylcheddol sy'n bwysig i les eich cymuned?										
• Amgylchedd diogel a glân i genedlaethau'r dyfodol, cynnal yr amgylchedd naturiol, aer glân a chael gwared ar lygredd traffig, afonydd a chorsydd glân	✓	✓		✓	✓		✓	✓		
• Mynediad da at fannau agored a mannau gwyrdd, awyr iach, arfordir, cynnwys mynediad a mannau gwyrdd mewn caniatâd cynllunio.	✓	✓	✓	✓						✓
• Cyfleusterau ailgylchu – eu gwella/ei gwneud yn haws i bawb, gweithio gyda'r genhedlaeth ifanc ar y pwnc hwn. Cymorth i bobl sy'n gaeth i'r tŷ ac nad oes ailgylchu wrth ymyl y ffordd ar gael h.y. gwydr				✓				✓		✓
• Mwy o grwpiau cymunedol fel Men's Sheds, ysgolion a mentrau fel y caffi atgyweirio.							✓			
• Y newid yn yr hinsawdd – gwell dealltwriaeth o amddiffynfeydd rhag llifogydd, bioamrywiaeth, addysgu pobl am y prif beryglon	✓		✓	✓				✓		✓
• Gofalu am flodau ac anifeiliaid			✓							✓
• Ynni adnewyddadwy – dibynnu gormod ar danwydd ffosil		✓						✓		
• Gwell llwybrau beicio a cherdded a mwy ohonynt								✓		
• Pryderon ynghylch trafnidiaeth a seilwaith. Grwpiau gwirfoddol yn defnyddio cerbydau sy'n bodoli eisoes, rhannu ceir		✓			✓	✓	✓			✓
• Gwell cartrefi sy'n cael eu hadeiladu gyda'r dyfodol mewn golwg – ynni, llifogydd, trafnidiaeth, poblogaeth sy'n heneiddio ac ati. (Mae angen gweledigaeth gytunedig o gartrefi a seilwaith y dyfodol mewn hinsawdd ansicr)	✓		✓							✓
• Cynnal meysydd chwarae sy'n hybu lles plant a phobl ifanc, parciau cenedlaethol, cronfa drychinebau naturiol				✓				✓		✓
• Goryrru mewn ardaloedd preswyl – mae angen cadw at derfynau cyflymder				✓						
2) Beth mae angen iddo newid i sicrhau lles amgylcheddol i genedlaethau'r dyfodol?										
• Mwy o orfodi ynghylch baw cŵn – toiledau cŵn mewn parciau / wardeiniaid cŵn				✓		✓				
• Gwell addysg i bawb ar bwysigrwydd yr amgylchedd a thaflu sbwriel a'r effeithiau amgylcheddol, erlyn cwmnïau a phobl sy'n llygru			✓	✓			✓	✓		✓
• Mwy o fwyd sy'n cael ei gynhyrchu'n lleol / dod o ffynonellau lleol, cymunedau'n tyfu eu llysiau / ffrwythau eu hunain			✓	✓						

• Cael gwared ar dlodi gorfodedig				✓			✓			
• Mwy o ailgylchu – gwydr, eitemau mwy ac ati / gwella ailgylchu				✓				✓		
• Gwell parciau/cynefinoedd								✓		
• Gwella agweddau cymunedau a chwmnïau at sbwriel ac ailgylchu a hybu gwaith glanhau gan wirfoddolwyr. Gwell gwaith casglu sbwriel, mwy o finiau			✓	✓				✓		
• Mwy o fuddsoddiad mewn ynni cynaliadwy / adnewyddadwy, gwneud mannau hamdden a strydoedd yn fwy diogel, mwy o oleuadau ac ati.		✓		✓				✓		✓

LLES ECONOMAIDD	Arall	TH	LCP	Fforwm Gofalwyr	Aelodau Etholedig	DC	EQ	YP	MCN	PSB
1) Beth yw'r ffactorau Economaidd sy'n bwysig i les eich cymuned?										
• Dim digon o gyfleoedd am swyddi – dim hyblygrwydd i ofalwyr sydd eisiau gweithio, hefyd mwy o gyfleoedd i gael cyflogaeth trwy'r Gymraeg	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
• Cadw ein graddedigion a'n pobl ifanc		✓		✓						✓
• Hybu addysg uwch a mwy o brentisiaethau i bobl ifanc nad ydynt yn academiaidd, cyfrifoldeb corfforaethol gan gwmnïau			✓		✓	✓	✓	✓		✓
• Band eang cyfyngedig – mae angen gwella hyn er mwyn helpu busnesau bach lleol		✓		✓				✓		✓
• Mwy o gyfleoedd i unigolion gael mynediad i gyrsiau – dysgu gydol oes am bris fforddiadwy, camu ymlaen mewn gyrfa. Fforddiadwyedd gwasanaethau a dyheadau uchelgeisiol		✓					✓			
• Mae angen rhoi mwy o gefnogaeth i ddatblygu sgiliau lleol trwy wirfoddoli			✓							
• Gwell seilwaith, gwell trafnidiaeth		✓						✓		✓
• Costau cynyddol hanfodion fel dŵr, gwresogi, trafnidiaeth ac ati'n cyfyngu ar gyfleoedd hamdden, addysgol a chymdeithasol							✓			
• Tai fforddiadwy a thai addas		✓								✓
• Tlodi ac anghydradoldeb								✓		
2) Beth mae angen iddo newid i sicrhau lles Economaidd i genedlaethau'r dyfodol?										
• Addysgu cyflogwyr ynghylch anabledd a chyflyrau cronig, mae angen herio'r stigma ynghylch anabledd.						✓	✓			
• Nid yw contractau Llywodraeth Cymru'n cael eu gorfodi mewn perthynas â monitro/cydymffurfiaeth, mae angen i bobl wrando ar ymgynghoriadau ac mae angen i'r Llywodraeth wella agweddau at bobl ag anableddau a'r rhai sy'n dioddef caledi						✓	✓			
• Datblygu'r economi ar-lein/band eang a gwella seilwaith								✓		
• Mwy o gyfleoedd i unigolion gael mynediad i gyrsiau, mae angen mwy o fynediad i hyfforddiant yn y gymuned leol a hyfforddiant proffesiynol er mwyn sicrhau bod y cymwysterau cywir gan y rhai sydd angen swyddi. Paru sgiliau a swyddi, gwell addysg	✓		✓				✓	✓		✓

Ffyrdd cydweithredol a newydd o weithio, gwell perthnasoedd gweithio cydgysylltiedig rhwng pawb. Angen mwy o ganolfantiau a chanolfannau gwybodaeth lleol, mynd â gwasanaethau i'r cymunedau sydd eu hangen			✓			✓		✓		
Cefnogi busnesau yng Nghymru a chefnogi busnesau bach gwledig, annog archfarchnadoedd i hybu cynnyrch lleol		✓		✓				✓		✓
Gwell cyfleoedd am swyddi a mwy ohonynt a chymorth i bobl sy'n cael gofal i gael mynediad i gyflogaeth				✓	✓		✓	✓		
Lleihau flodi, cau'r bwch rhwng y cyfoethog a'r tlawd								✓		
Dylai datblygiad economaidd hefyd ddatblygu cymunedau gyda'r pwyslais ar y Gymraeg er mwyn cynyddu cyfleoedd am swyddi i siaradwyr a dysgwyr Cymraeg	✓									

LLES DIWYLLIANNOL	Arall	TH	LCP	Fforwm Gofalwyr	Aelodau Etholedig	DC	EQ	YP	MCN	PSB
1) Beth yw'r ffactorau Diwylliannol sy'n bwysig i les eich cymuned?										
Y rhyddid i fod yn ddwyieithog heb gael eich barnu, parch at iaith gyntaf pobl, sicrhau bod digon o gyfleoedd i allu dysgu a defnyddio'r Gymraeg ar draws holl agweddau bywyd boed fel unigolyn neu fel cymuned	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		
Mynediad at y celfyddydau, chwaraeon / hamdden / llyfrgell – yn enwedig mewn ardaloedd gwledig ac i'r genhedlaeth hŷn, pobl â nam ar eu golwg a phobl anabl (isdeitlo ffilmiau, lleoliadau anhygyrch i bobl anabl a'u gofalwyr)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Trafnidiaeth er mwyn gallu mynd i ddigwyddiadau, cysylltiadau trafnidiaeth i gyrraedd unrhyw weithgaredd diwylliannol yn lleihau ac yn gostus	✓	✓		✓				✓		✓
Y Gymraeg a threftadaeth, er bod lleihad yn nifer y bobl sy'n rhugl yn y Gymraeg, mae mwyfwy o awydd am addysg cyfrwng Cymraeg. Mae angen i'r Gymraeg fod yn cŵl, mae angen iddi gael ei defnyddio trwy hyfforddi, gweithgareddau chwaraeon ac ati.	✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓
Crefydd a chymorth ariannol i ddigwyddiadau lleol	✓	✓	✓				✓	✓		
Angen mwy o ofalwyr Cymraeg yn y cymunedau										✓
Cydnabod y gwahanol ddiwylliannau mewn cymunedau			✓	✓			✓	✓		
2) Beth mae angen iddo newid i sicrhau lles Diwylliannol i genedlaethau'r dyfodol?										
Gwell darpariaeth trafnidiaeth i gyrraedd gweithgareddau celfyddydol / theatrau, hybu buddsoddi		✓		✓		✓		✓		
Hybu'r Gymraeg a diwylliant Cymreig a'u harddangos mwy ar lein, mwy o gymorth i'r rhai sydd eisiau ymwneud â'r Gymraeg			✓					✓		
Mwy o ymwneud ag eglwysi (angen i'r eglwys fod yn fwy gweithgar mewn cymunedau) – gwella amrywiaeth ddiwylliannol, mwy o ddigwyddiadau amlddiwylliannol				✓		✓		✓		✓

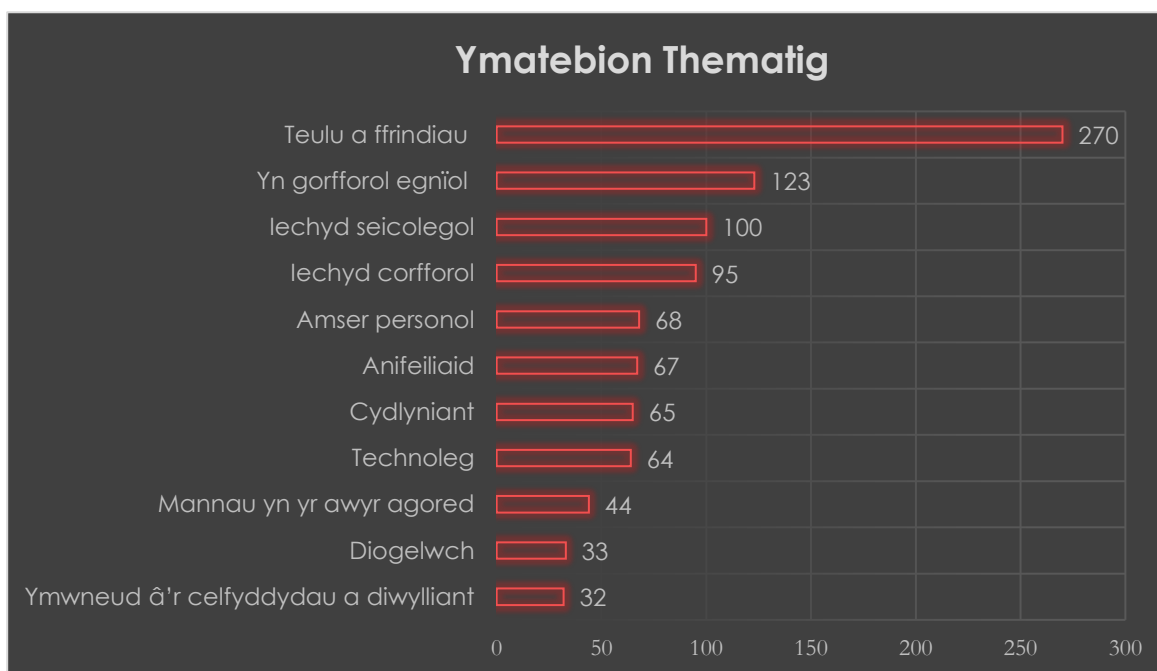
Mwy o ddigwyddiadau fel gigs a gwyliau cerddorol, mwy o integreiddio gwahanol gymunedau, mwy o ffilmiau i gael eu cynhyrchu yng Nghymru. Cadw sefydliadau a digwyddiadau traddodiadol – digwyddiadau i fod yn fforddiadwy (consesiwn i ofalwyr?)	✓			✓			✓	✓		
Mwy o gyfleoedd i'r Gymraeg ffynnu a bod yn gyfartal â'r Saesneg, gwell cefnogaeth i wahanol ieithoedd.					✓		✓	✓		
Creu cyfleoedd i wirfoddolwyr trwy'r rhaglen credydau amser. Bydd hyn yn rhoi cyfleoedd iddynt ymweld â lleoliadau diwylliannol yn lleol ac yn genedlaethol.	✓									
Gwell perthnasoedd gweithio gyda phawb, a chefnogaeth i strwythurau sy'n bodoli eisoes. Addysg i godi ymwybyddiaeth o wahaniaethau a hybu agweddau goddefgar. Mwy o integreiddio cymunedau			✓				✓	✓		

'Coeden Les': dadansoddiad ansoddol o'r sylwadau a nodwyd ar y tagiau ar y goeden

C1) Sut mae lles yn edrych i chi?

Cafwyd 529 o ymatebion. Gellid grwpio'r ymatebion i ddau ddeg tri o gategorïau bras, sef:

- Amser personol
- Anifeiliaid
- Annibyniaeth
- Bod yn gorfforol egniïol
- Bwyd
- Cydlyniant
- Cyfleoedd am swydd
- Diogelwch
- Diwrnodau allan / cyfleoedd hamdden
- Ecosystemau
- Ffrindiau a theulu
- Gweld pobl eraill yn hapus
- Gwybodaeth
- Helpu pobl eraill
- Iechyd corfforol
- Iechyd seicolegol
- Mannau yn yr awyr agored
- Materion ariannol
- Mynediad i wasanaethau
- Rhagolygon
- Tai
- Technoleg
- Ymwneud â'r celfyddydau a diwylliant



Mae'r canlyniadau'n dangos bod lles cadarnhaol yn ymwneud gryfaf â **theulu a ffrindiau**. Mae mwy na chwarter y themâu a nodwyd o'r ymatebion yn ymwneud â pherthnasoedd gyda theulu a ffrindiau neu dreulio amser gyda nhw. Roedd y sylwadau'n cynnwys:

"Fy lles i yw gwneud yn siŵr bod fy rheulu'n iawn"

"Mwynhau bywyd gyda theulu a ffrindiau"

"Byw bywyd hapus gyda fy rheulu a gallu gweithio i'n cynnal ni"

Mae hyn yn dangos bod gan deulu a ffrindiau ran hanfodol i'w chwarae wrth sicrhau lles unigolion. Mae'r perthnasoedd hyn yn bersonol gan fwyaf ac yn dod o dan ddylanwad yr hunan ac felly'n golygu bod yr unigolion eu hunain yn yr achos hwn â'r rhan fwyaf o'r gymhareb 80:20 o ddylanwad. Fodd bynnag, mae angen inni gofio sut y gallwn helpu i hwyluso a chynorthwyo pobl i feithrin y perthnasoedd hyn, yn arbennig lle nad ydynt wedi'u sefydlu'n naturiol, am ba reswm bynnag.

Yn ôl yr ymatebion a gafwyd mae'r agwedd gryfaf ond un ar les cadarnhaol yn ymwneud â bod yn gorfforol egniïol gan gynnwys cyfleoedd i gael mynediad at weithgareddau corfforol yn ogystal â chymryd rhan yn y gweithgaredd ei hun. Roedd y sylwadau'n cynnwys y canlynol:

"Rydw i'n hoffi chwarae rygbi ac yn chwarae i dîm. Mae'n gwneud imi deimlo fy mod i'n ffit ac yn iach."

"Corff a meddwl iach. Cael cyfleoedd i fod yn egniïol yn ystod y dydd."

"Y gallu i fod yn gorfforol egniïol, ble, pryd a sut rydw i eisïau bod. Cael mynediad at ganolfannau hamdden ar gost isel gyda'r nos ac ar y penwythnos"

Yn dilyn hyn yn agos mae **iechyd seicolegol** a **chorfforol** cadarnhaol. Iechyd cyffredinol yw'r ffactor mwyaf arwyddocaol ond un sy'n ymwneud â lles cadarnhaol, ond mae ei rannu i'r ddwy elfen hon yn rhoi mwy o ddealltwriaeth inni o brofiad pobl. Mae iechyd seicolegol wedi cael ei ddefnyddio i gategoreiddio'r adborth mewn perthynas â phrofiadau gwybyddol gan gynnwys cyfeiriadau at hapusrwydd, lles meddyliol a straen / gorbryder, er enghraifft. Roedd y sylwadau ynghylch iechyd seicolegol yn cynnwys y canlynol:

"Heb straen. Mwynhau'r presennol"

"Cael bywyd da a bod yn hapus gyda beth sydd gen i."

"Bod yn hyderus ac yn hapus ynoch chi'ch hun"

“Yn iach yn feddyliol ac yn gorfforol gyda chyfleoedd i bawb gael bywyd llawn a chyflawn”

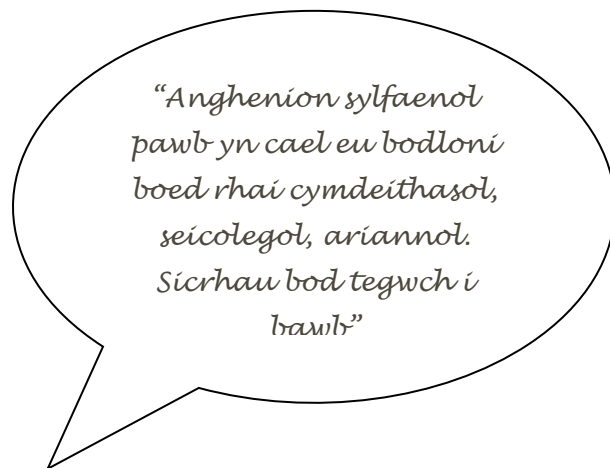
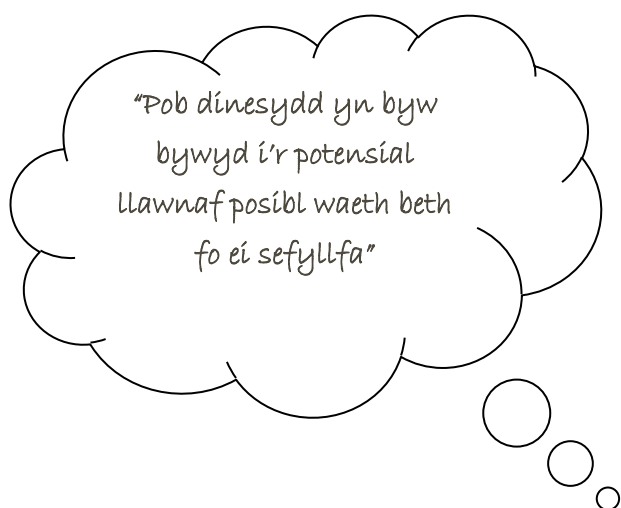
“Cael gofal gyda rhagoriaeth. Gwneud fy lefelau straen yn well.” – cyhoedd

Yn ddiethriad mae cysylltiadau agos rhwng iechyd corfforol ac iechyd seicolegol ac mewn llawer o achosion cyfeiriwyd at y ddau gyda'i gilydd fel agweddau pwysig ar les. Roedd y sylwadau ar iechyd corfforol yn cynnwys y canlynol:

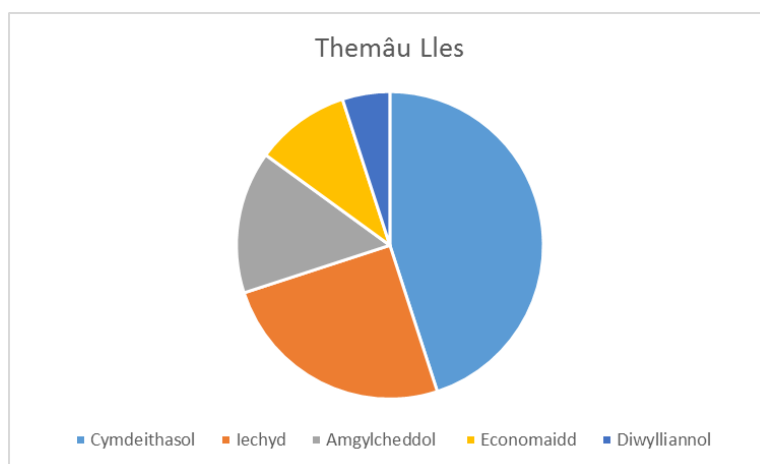
“Mae iechyd yn bwysig iawn. 'Dyw arian ddim mor bwysig.”

“Gallu a bod yn ddigon da i fynd allan i gwrdd â ffrindiau a theulu – iechyd, trafnidiaeth, hobiau technoleg gwybodaeth”

“Mae iechyd yn bwysig iawn. 'Dyw arian ddim mor bwysig”



Mae'r rhan fwyaf o'r pethau sy'n cael effaith ar les cadarnhaol yn gymdeithasol eu natur. Yn ail agos mae materion yn ymwneud ag iechyd, sy'n cynnwys bod yn gorfforol egniol.



Yn ogystal â theulu a ffrindiau, mae ffactorau cymdeithasol yn cynnwys, yn nhrefn eu pwysigrwydd:

- Amser personol – gan gynnwys hobiau a chymbwysedd bywyd yn gyffredinol

“Balans rhwng byd teulu a gwaith”

“Teimlad cyffredinol o gydbywysedd yn fy mywyd rhwng gwaith, cartref, teulu, hamdden a gorffwys”

“Cydbwysedd da rhwng gwaith a bywyd gydag iechyd, cyfoeth a hapusrwydd”

- Cydlyniant – gan gynnwys cydraddoldeb a chydnerthedd cymunedol

“Teimlo’n gysylltiedig a gwneud cyfraniad”

“Cymunedau’n cydweithio i ofalu am ei gilydd a’n hamgylchedd. Gallwn ei wneud gyda’n gilydd, edrych ar ôl ein gilydd a’r byd o’n hamgylch”

“Bod rhan o gymuned fyw, sy’n edrych allan am aelodau eraill”

- Diogelwch – cymuned, unigolyn, cyflogaeth ac ariannol

“Teimlad o ddiogelwch yn y gymuned”

“Teimlo’n ddiogel wrth fynd allan i gymdeithasu”

- Mynediad at wasanaethau – gan gynnwys ansawdd/effeithiolrwydd gwasanaethau a chyfathrebu rhwng gwasanaethau

“Y gofal gorau posibl yn cael ei ddarparu gan bawb sy’n ymwneud ag ef, heb orfod brwydro am ddarpariaeth / gofal, cyfathrebu da”

“Hyder wrth wybod bod adnoddau ar gael pan mae problemau iechyd yn codi heb deithiau hir a mynediad at wasanaethau hanfodol eraill”

- Diwrnodau allan / cyfleoedd hamdden – gweithgareddau ac atyniadau

- Rhagolygon - uchelgais, galluogi a grymuso

- Gweld pobl eraill yn hapus

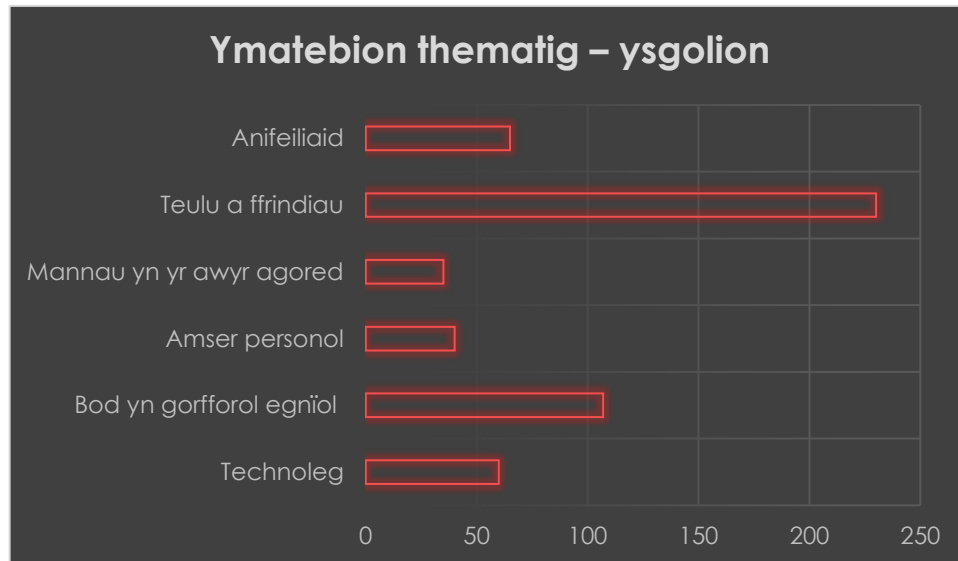
- Annibyniaeth – gallu gwneud dewisiadau am eich bywyd, cael eich cynnwys a bod yn chi eich hun

- Tai

- Helpu eraill

Ysgolion:

Gofynnwyd i 177 o blant ysgol 6–11 oed beth mae lles yn ei olygu iddyn nhw ac mae'r tabl canlynol yn dangos yr ymatebion mwyaf cyffredin:



Fel y boblogaeth gyffredinol **teulu a ffrindiau** a bod yn **gorfforol egnïol** oedd yr agwedd fwyaf arwyddocaol ar les cadarnhaol. Fodd bynnag, mae gwahaniaeth nodedig wrth edrych ar yr hyn sy'n cael dylanwad cadarnhaol ar les cadarnhaol ar ôl y categorïau hyn.

Roedd **technoleg** yn nhermau mynediad at y rhyngwrdd, hobiau, chwarae gemau electronig a chysylltedd yn ffactor arwyddocaol yn lles ymatebwyr ifanc. Yn yr un modd i bobl iau daeth rhyngweithio ag **anifeiliaid**, yn enwedig eu hanifeiliaid anwes, i'r amlwg fel cyfrannwr arwyddocaol i les. Pwysleisiwyd **mannau yn yr awyr agored** i bobl ifanc chwarae, a theimlo'n **ddiogel** yn yr awyr agored hefyd fel dylanwadau pwysig ar les cadarnhaol.

Roedd y sylwadau gan blant ysgolion cynradd yn cynnwys y canlynol:

“Gallu cerdded gyda fy nghi heb i unrhyw beth drwg ddigwydd a chael hwyl gyda hi” – Stebonheath

“Chwarae ar y traeth. Cerdded i'r ysgol gyda'r teulu a'r ci. Dringo'r coed yn y parc” – Pont-henri

“Fy nghŵn, Xbox, iPad, iPhone, hoci, ffrindiau, Minecraft, teulu” – Llandeilo

“Chwarae yn yr heulwen. Mynd i'r parc. Mynd i nofio a chwarae rygbi neu'r Xbox” – Tycroes

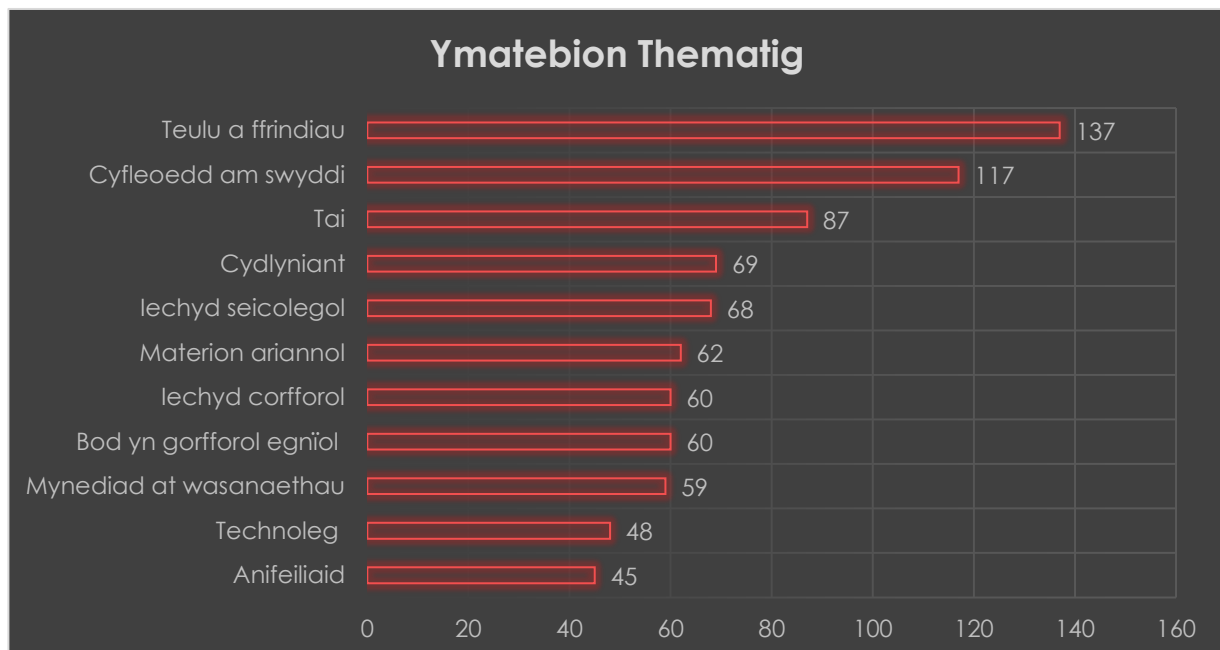
“Gallu chware y tu fas gyda fy ffrindiau a gwybod ei bod yn ddiogel” – Stebonheath

“Chwarae gyda ffrindiau. Mynd i nofio gyda mam, dad a Taylor. Chwarae yn y parc. Mynd i gael yr un fach” - Carwe

C2) Sut hoffech chi iddo (lles) edrych yn y dyfodol?

Cafwyd 480 o ymatebion. Gellid grwpio'r ymatebion i ddau ddeg tri o gategorïau bras, sef:

- Amser personol
- Anifeiliaid
- Annibyniaeth
- Bod yn gorfforol egniol
- Bwyd
- Cydlyniant
- Cyfleoedd am swydd
- Diogelwch
- Diwrnodau allan / cyfleoedd hamdden
- Ecosystemau
- Ffrindiau a theulu
- Gweld pobl eraill yn hapus
- Gwybodaeth
- Helpu pobl eraill
- Iechyd corfforol
- Iechyd seicolegol
- Mannau yn yr awyr agored
- Materion ariannol
- Mynediad i wasanaethau
- Rhagolygon
- Tai
- Technoleg
- Ymwneud â'r celfyddydau a diwylliant



Nid yw'n syndod, o gofio y nodwyd teulu a ffrindiau fel y cyfrannwr cryfaf at les, fod y rhan fwyaf o'r ymatebion yn cyfeirio at deulu a ffrindiau fel blaenoriaeth ar gyfer lles yn y dyfodol. Fodd bynnag, roedd y mwyafrif helaeth o'r 137 o sylwadau'n ymwneud â theulu a ffrindiau wedi'u gwneud gan blant ysgol gynradd: nododd 130 ddymuniad i gael a chynnal teulu. Roedd y sylwadau'n cynnwys y canlynol:

"Mae teulu'n bwysig, gobeithio gweld fy holl wyrion yn gwneud yn dda."

"Plant. Swydd dda. Teulu yn byw yn agos i fi. Ffrindiau. Siopa gyda plant fi"

"Plant a bod yn briod. Bod â swydd fel peiriannydd. Gweld fy ffrindiau."

Prynu cartref hyfryd mewn cae"

Yn yr un modd yn achos yr ail a'r drydedd flaenoriaeth ar gyfer lles cadarnhaol yn y dyfodol, cyfleoedd am swyddi a thai, gwnaethpwyd y rhan fwyaf o'r sylwadau a roddodd flaenoriaeth i'r rhain gan blant ysgol gynradd. Roedd 107 o'r 117 o ymatebion a nododd gyfleoedd am swyddi fel blaenoriaeth, ac 81 o'r 87 o sylwadau a wnaethpwyd ynghylch tai, oddi wrth bobl ifanc. Mae hyn yn dangos yn glir bod y rhain yn ffactorau a fydd, ym marn pobl ifanc, yn eu helpu i gynnal lles cadarnhaol yn y dyfodol. Roedd y sylwadau'n cynnwys y canlynol:

"Rydw i eisiau bod yn feddyg. Bod â fy nghartref fy hun. Rydw i eisiau swydd dda sy'n ennill llawer o arian. Rydw i eisiau teulu hapus."

"Sir Gaerfyrddin hyfyw mewn perthynas â chyflogaeth newydd o ansawdd da, cydbwysedd derbyniol rhwng bywyd a gwaith, cymunedau llwyddiannus"

"Bod â swydd braf i edrych ar ôl fy mhlant a bod yn berson sy'n edrych ar ôl plant ag anghenion arbennig."

"Swydd, gwybodaeth, tŷ ac arian"

"Berchen siop. Symud nôl mewn i dŷ hen"

"Digonedd o swyddi. Symud rhwng dosbarthiadau cymdeithasol. Arferion cynaliadwy'n endemig"

I oedolion nodwyd cydlyniant fel y prif ffactor i sicrhau lles cadarnhaol yn y dyfodol. Mae cydlyniant yn cynnwys nifer o ffactorau pwysig gan gynnwys cydraddoldeb, cydnerthedd cymunedol, cydberthynas a pherthnasoedd / rhyngweithio cymdeithasol. Barnwyd bod meddu ar ymdeimlad o berthyn a bod mewn

cymuned sy'n cydweithio i wella lles pawb yn ffordd gref o wella a chynnal lles cadarnhaol yn y Sir. Roedd y sylwadau'n cynnwys y canlynol:

"Cyfle cyfartal i bawb yn y gymuned. Cyfle i fyw eich bywyd fel rydych chi'n dymuno."

"Llawer mwy cyfeillgar. Pobl yn cyfathrebu â'i gilydd ac yn helpu"

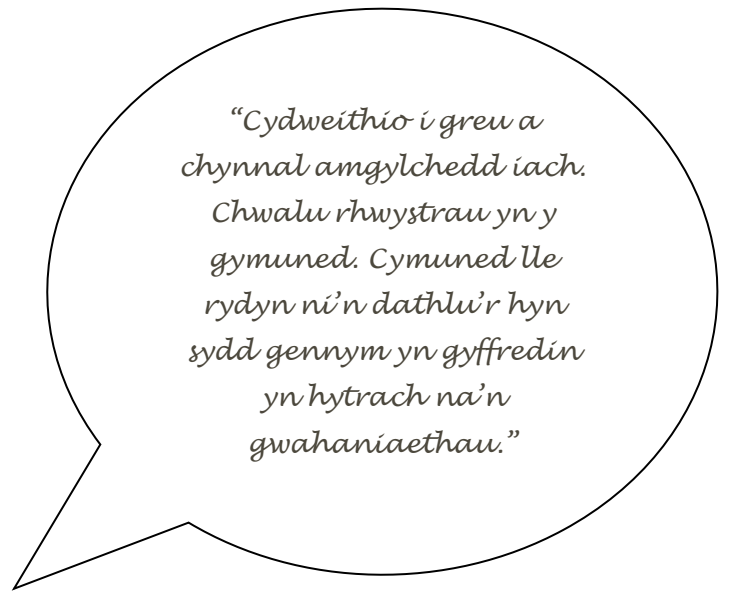
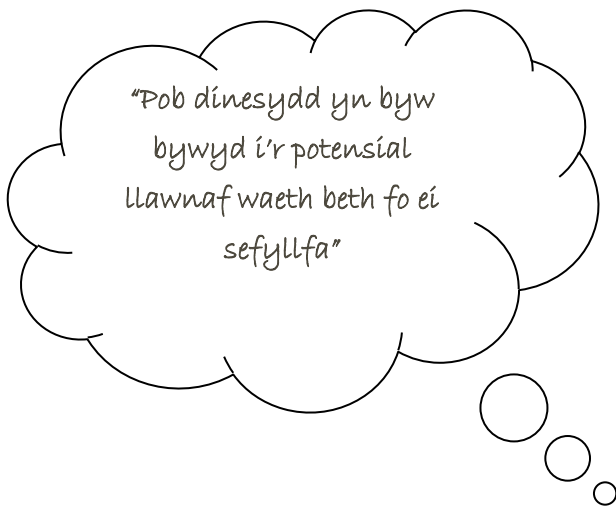
"Cydweithio i edrych ar ôl ein gilydd"

"Cefnogol a chynhwysol"

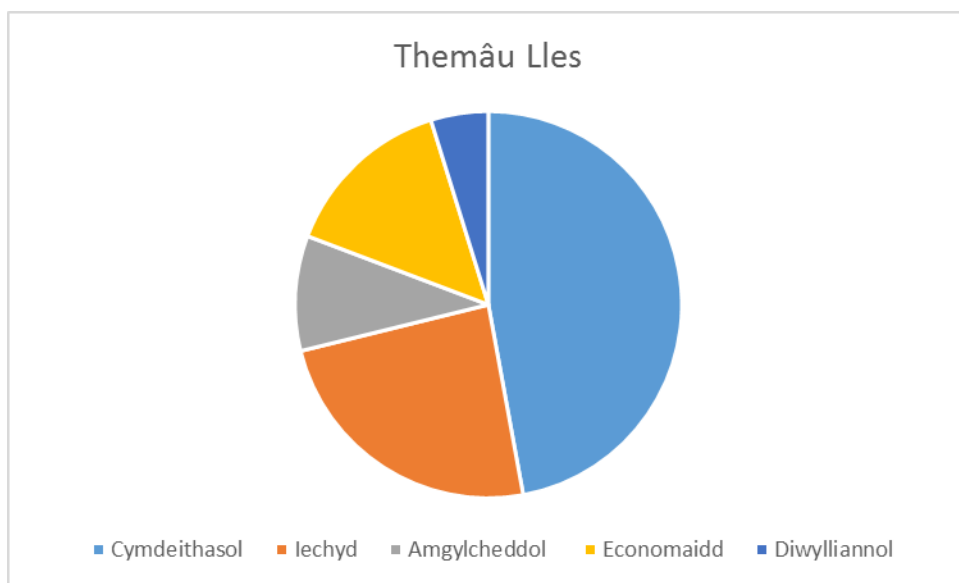
"Cysylltiadau cryfder cymunedol i ryngweithio rhwng oedrannau"

"Cymunedau cyfeillgar, chwalu'r allgau sydd wedi cymryd drosodd. Mwy o weithio mewn partneriaeth, busnesau lleol, hunangynhaliaeth.

Gwasanaethau â meddylfryd bod gan bawb gyfrifoldeb a chyfraniad i'w wneud."



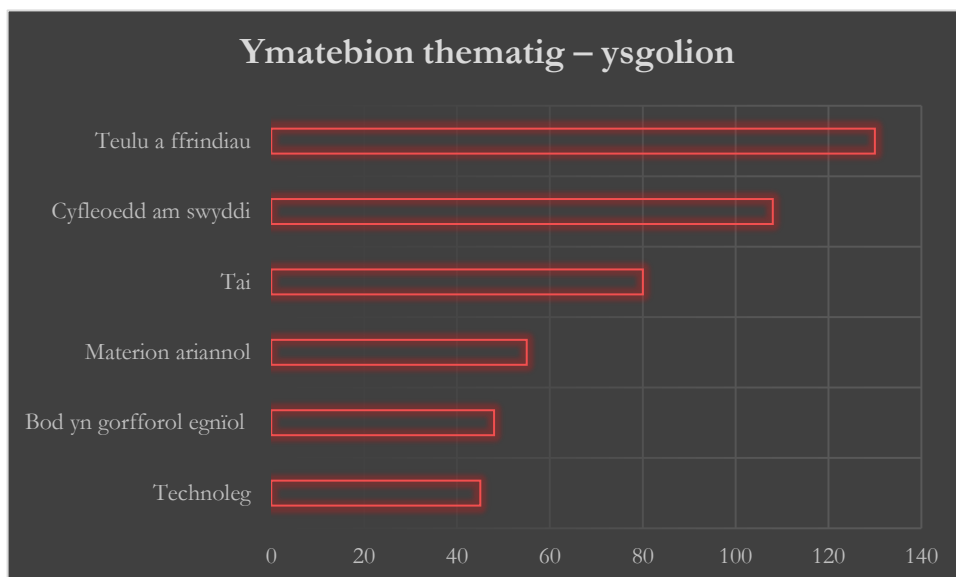
Roedd y rhan fwyaf o'r pethau y nododd pobl eu bod yn bwysig ar gyfer lles yn y dyfodol a sut yr hoffent i les edrych yn ymwneud â materion cymdeithasol. Rhoddodd bron hanner (48%) y sylwadau flaenoriaeth i bethau fel: **cydlyniant, perthnasoedd, amser personol, mynediad at wasanaethau o ansawdd da** pan fo eu hangen a **diogelwch**.



Ffactorau economaidd yn arbennig mewn perthynas â **chyfleoedd am swyddi**, **cyfleoedd i bobl ifanc ffynnu** a **diogelwch ariannol** oedd yn gyfrifol am bron chwarter (23%) o'r ymatebion. Yn agos at y rhain daeth materion yn ymwneud ag iechyd gan gynnwys bod yn **gorfforol egniol**, bod dan **lai o straen** a chynnal **iechyd corfforol**.

Ysgolion:

Fel y nodwyd o'r blaen, roedd y 174 o blant ysgol 6–11 oed a atebodd y cwestiwn: sut hoffech i [eich lles] edrych yn y dyfodol, yn sôn yn bennaf am gael teulu, swydd a chartref yn y dyfodol er mwyn cynnal lles cadarnhaol.



Nodwyd materion ariannol hefyd fel blaenoriaeth ar gyfer y dyfodol yn nhermau bod â digon o arian i gynnal eu hunain. Yn yr un modd roedd cynnal gweithgarwch corfforol yn bwysig i bobl ifanc. Fel yn achos eu profiad presennol o les, nodwyd technoleg fel ffactor pwysig ar gyfer cynnal lles cadarnhaol yn y dyfodol. Diddorol yw nodi bod hyn yn cael ei gysylltu gan fwyaf â chyfleoedd am swyddi, a chyfeiriodd llawer o bobl ifanc at yrfaeodd yn ymwneud â thechnoleg gwybodaeth fel cynhyrchu deunydd i YouTube, datblygu gemau a chwmnïau rhyngrwyd.