Oedran ac unigrwydd yng Nghymru

Mae unigrwydd yn broblem eang, gydag arolygon yn awgrymu bod un o bob chwech o boblogaeth Cymru yn unig (Swyddfa Ystadegau Gwladol, Llywodraeth Cymru, 2020; Llywodraeth Cymru, Swyddfa Ystadegau Gwladol 2020a; 2020b). Mae unigrwydd yn cael effaith sylweddol ar iechyd a lles ac mae'n gysylltiedig â risg uwch o iselder a marwolaethau cynnar (Ymgyrch i Ddiweddu Unigrwydd, 2021). Mae yna wahanol fathau o unigrwydd: unigrwydd emosiynol (absenoldeb perthnasoedd agos), ac unigrwydd cymdeithasol (absenoldeb rhwydweithiau cymdeithasol ehangach). Mae unigrwydd 'cyffredinol' yn ymgorffori'r ddau ohonynt (De Jong Gierveld a Van Tilburg, 2010).

Mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wedi'i nodi fel blaenoriaeth gan Lywodraeth Cymru (Llywodraeth Cymru, 2020a) ac mae'n un o'r ffyrdd y mae Cymru yn mesur cynnydd tuag at nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Yr allwedd i fynd i'r afael ag unigrwydd yw deall pwy yng Nghymru sy'n unig a sut mae unigrwydd yn effeithio ar wahanol grwpiau.

Mae hwn yn rhan o gyfres o fewnwelediadau ar unigrwydd yng Nghymru yn seiliedig ar ddadansoddiad pwrpasol o Arolwg Cenedlaethol Cymru. Lluniwyd y gyfres i roi gwell dealltwriaeth i lunwyr polisi a gwasanaethau cyhoeddus o bwy sy'n unig fel y gellir cynllunio a darparu cyllid ac ymyriadau i fynd i'r afael ag unigrwydd yn y ffordd fwyaf effeithiol.

Mae ymchwil flaenorol wedi canfod bod lefelau unigrwydd yn gysylltiedig â nodweddion demograffig-gymdeithasol amrywiol (Llywodraeth Cymru, 2018, 2020b; Y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2021, Centre for Thriving Places, 2021) ond prin yw'r dystiolaeth o sut mae ffactorau sy'n gysylltiedig ag unigrwydd yn croestorri ei gilydd i gynhyrchu grwpiau mwy neu lai unig. Mae'r mewnwelediad cyntaf yn y gyfres yn adrodd ar lefelau unigrwydd ymhlith gwahanol grwpiau (Goldstone et al., 2021). Mae'n canfod bod unigrwydd yn amrywio yn ôl nodweddion unigol fel oedran, rhywedd ac ethnigrwydd, ac amgylchiadau personol fel statws priodasol, cyfansoddiad yr aelwyd, amddifadedd, ac iechyd cyffredinol. Ond nid yw unigolion yn profi'r nodweddion hyn ar eu pennau eu hunain, ac nid yw'r ffordd y mae'r nodweddion hyn yn croestorri i lunio lefelau unigrwydd wedi'i harchwilio'n fanwl.

Mae'r mewnwelediad data hwn yn cyfuno gwerth tair blynedd[1] o ddata Arolwg Cenedlaethol Cymru i nodi lefelau unigrwydd cyffredinol, emosiynol a chymdeithasol ymhlith gwahanol grwpiau, ac archwilio sut mae oedran yn rhyngweithio â nodweddion eraill i ddangos pa grwpiau sy'n arbennig o agored i unigrwydd. Mae'n amlygu'r risg acíwt o unigrwydd a wynebir gan bobl sy'n profi sawl math o anfantais, a phwysigrwydd polisi wedi'i dargedu, a chyllid ac ymyriadau gwasanaethau cyhoeddus, i'w cefnogi.

[1] Rydym wedi cyfuno'r setiau data diweddaraf gan Arolwg Cenedlaethol Cymru ar unigrwydd (2016/17, 2017/18, a 2019/20), gan gynnwys cyfanswm o 30,912 o ymatebion unigryw. Ni ofynnwyd cwestiynau am unigrwydd fel rhan o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018/19.

Rydym yn cyflwyno'r canfyddiadau hyn gan ddefnyddio dadansoddiad Coeden Benderfyniadau, sef dull sy'n nodi gwahaniaethau ystadegol sylweddol rhwng gwahanol grwpiau o fewn y data, ac yn eu harddangos ar ffurf diagramau canghennog. Dewiswyd y dull hwn i archwilio unigrwydd gan ei fod yn galluogi i ddull croestoriadol gael ei ddefnyddio i ddeall sut yr effeithir ar y rhai sy'n rhannu nodweddion gwahanol a pha gyfran o'r boblogaeth y mae'r rhain yn ei chynrychioli. Ceir rhagor o fanylion am y fethodoleg yn yr atodiad cysylltiedig (Hodges et al., 2021a).

Crynodeb

- Mae pobl iau yn fwy unig na phobl hŷn, yn enwedig y rhai 16-24 oed. Mae'r rhai dan 64 oed yn sylweddol fwy unig yn gymdeithasol na grwpiau oedran hŷn.
- Ar gyfer pob grŵp oedran, mae amddifadedd uwch yn trosi'n lefelau uwch o unigrwydd. Y rhai 16-24 oed sy'n byw yn yr 20% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru yw'r rhai mwyaf unig.
- Ymhlith y rhai 25-64 oed, mae pobl o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig yn fwy unig na'r rhai sy'n nodi eu bod yn Wyn Brydeinig.
- Mae'r rhai sydd â salwch, anabledd neu wendid tymor hir, ar draws pob grŵp oedran, yn fwy unig na'r rhai hebddynt.
- Mae bod ag iechyd cyffredinol gwaeth yn golygu lefelau uwch o unigrwydd ar draws pob grŵp oedran.

Darllenwch y mewnwelediadau data eraill yn y gyfres hon

Goldstone, R., Hodges, H., Durrant, H., a Taylor-Collins, E. (2021). **Pwy sy'n unig yng Nghymru?** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Hodges, H., Goldstone, R., Durrant, H., a Taylor-Collins, E. (2021). **Iechyd ac unigrwydd yng Nghymru**. Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Goldstone, R., Hodges, H., Durrant, H., a Taylor-Collins, E. (2021). **Unigrwydd yng Nghymru yn ystod pandemig y Coronafeirws**. Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Hodges, H., Goldstone, R., Durrant, H., a Taylor-Collins, E. (2021). **Mewnwelediadau data unigrwydd: Atodiad methodolegol.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Canfyddiadau

Oedran ac unigrwydd

Mae ein dadansoddiad yn canfod bod cysylltiad negyddol rhwng oedran a lefelau unigrwydd cyffredinol, gyda thuedd debyg yn cael ei gweld ar gyfer unigrwydd emosiynol a chymdeithasol (Tabl 1 a Ffigur 1).

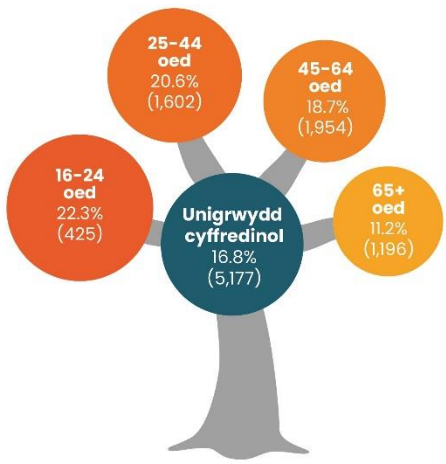
Tabl 1: Lefelau unigrwydd yn ôl grŵp oedran

Oedran	Sampl N (%)		Unigrwydd cyffredinol		Unigrwydd emosiynol	Unigrwydd cymdeithasol
			Weithiau yn unig	Yn unig (4-6)		
16-24	1,908	(6.2%)	54.5%	22.3%	30.1%	36.1%
25-44	7,764	(25.2%)	50.6%	20.6%	23.1%	35.5%
45-64	10,429	(33.9%)	53.1%	18.7%	20.9%	35.4%
65-74	6,217	(20.2%)	53.7%	11.7%	16.8%	26.3%
75+	4,460	(14.5%)	54.1%	10.5%	19.8%	19.6%
Pob oedran	**30,868**	**(100%)**	**52.8%**	**16.9%**	**21.1%**	**31.5%**

Ffynhonnell: Mae'r set ddata gyfun yn cynnwys ymatebion o Arolwg Cymdeithasol Cymru 2016/17, 2017/18 a 2019/20 lle atebodd ymatebwyr gwestiynau'n ymwneud ag unigrwydd a phob un o'r nodweddion demograffig-gymdeithasol perthnasol a ystyriwyd yn y mewnwelediad hwn (N=30,778) (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Llywodraeth Cymru, 2020; Llywodraeth Cymru, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2020a; 2020b).

At ei gilydd, mae 16.8% o'r ymatebwyr yn unig.[2] Fodd bynnag, mae 22.3% o'r rhai 16–24 oed yn unig o'u cymharu â 10.5% o'r rhai 75+ oed. Mae hyn yn dangos mai'r **grŵp oedran ieuengaf (16-24 oed) sydd fwyaf unig**, a bod unigrwydd yn lleihau'n raddol yn y grwpiau oedran hŷn.[3]

Ffigur 1: Lefelau unigrwydd cyffredinol yn ôl grŵp oedra



Mae Ffigur 1 yn crynhoi'r cyfrannau sy'n crybwyll unigrwydd cyffredinol a roddir yn Nhabl 1 ar ffurf 'Coeden' â'r prif ffigur yn y canol. Yna, caiff hyn ei rannu yn ôl grŵp oedran yn yr ail lefel – y canghennau. Mae'r dull a ddefnyddir yn nodi lle mae gwahaniaethau ystadegol sylweddol rhwng categorïau neu lefelau. Yn yr achos hwn, canfyddir bod lefelau unigrwydd ymhlith pedwar o'r pum grŵp oedran yn sylweddol wahanol i'w gilydd yn ystadegol, gyda'r gyfran sy'n unig yn gostwng yn raddol wrth i oedran gynyddu. Fodd bynnag, nid oes unrhyw wahaniaeth ystadegol sylweddol rhwng y rhai 65-74 oed a'r rhai 75+ oed; felly, caiff y ddau gategori hyn eu cyflwyno fel grŵp cyfanredol.

Ffynhonnell: Set ddata gyfun, pob ymatebydd; % = cyfran sy'n unig. () = nifer yr ymatebwyr yn y categori sy'n dweud eu bod yn unig.

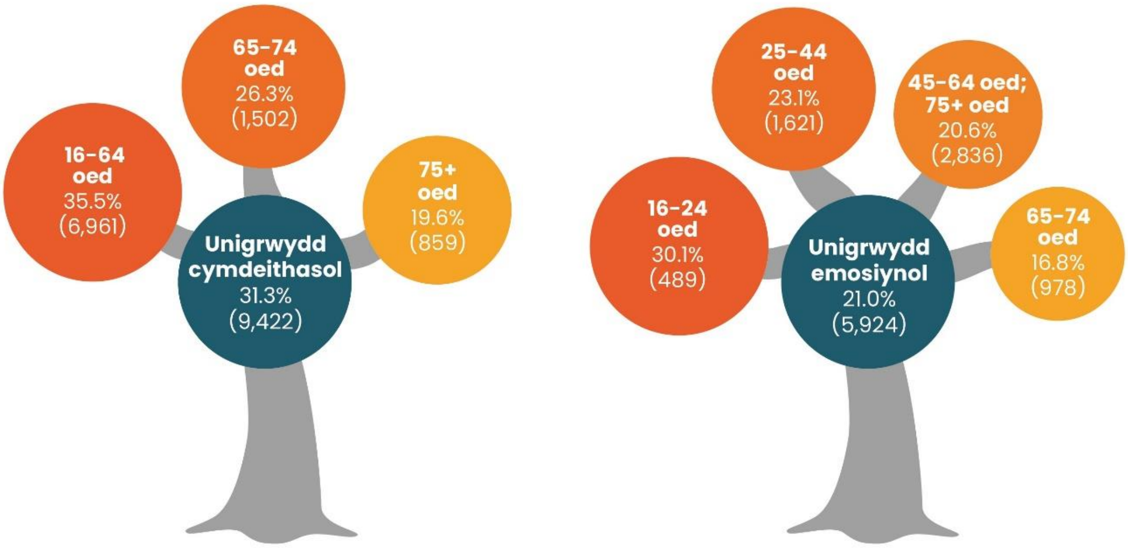
---

[2] Mae hyn ychydig yn is na'r cyfartaledd a grybwyllwyd yn y mewnwelediad ar 'Iechyd cyffredinol ac unigrwydd' (Hodges et al., 2021b), gan fod y sampl wedi'i seilio ar y rhai a roddodd ymatebion i'r cwestiynau ar unigrwydd, oedran a chwestiynau perthnasol eraill yn unig. Gan ystyried data coll, mae'r mewnwelediad hwn wedi'i seilio ar lai o ymatebion (30,778 o gymharu â 30,868).

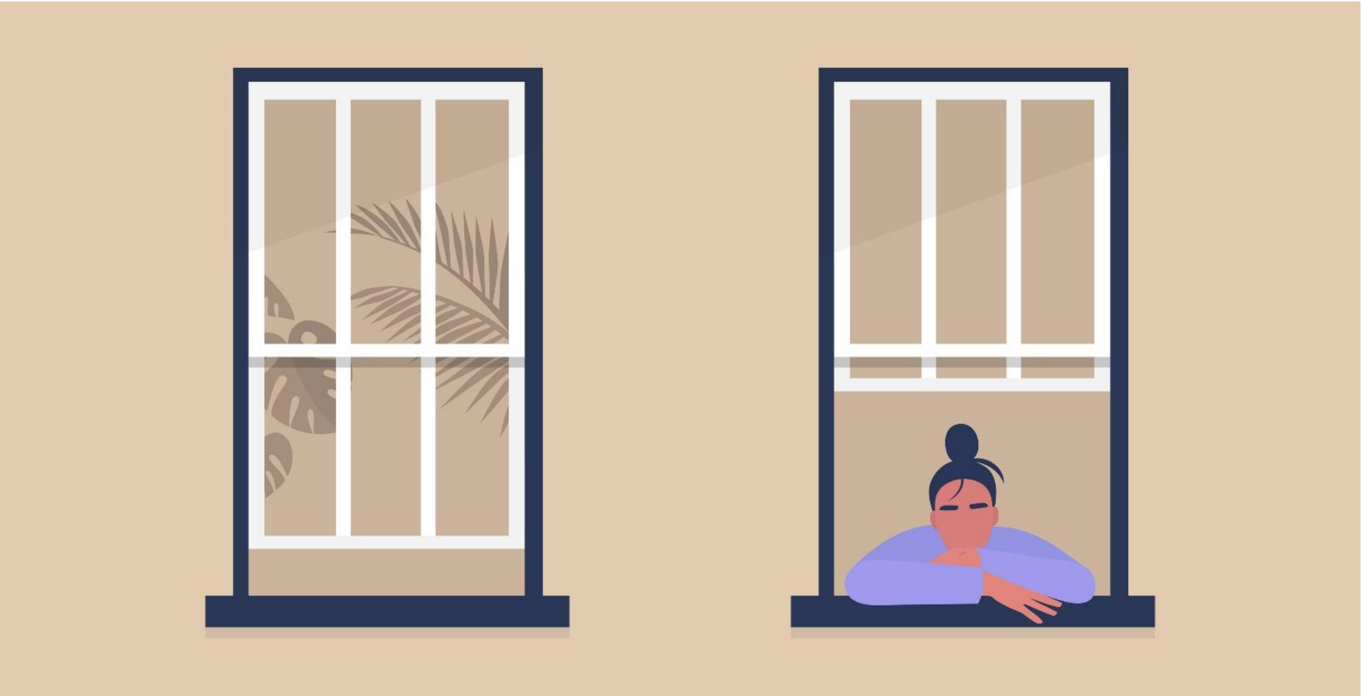
[3] Mae angen ymchwilio ymhellach i unigrwydd ymhlith ymatebwyr 18-30 oed. Nid oedd hyn yn bosibl yn y gyfres hon o fewnwelediadau data, o ystyried y sampl gyfyngedig o ymatebwyr 18-30 oed yn Arolwg Cenedlaethol Cymru, hyd yn oed ar ôl cyfuno tair ton o ddata arolwg.

Wrth i ni archwilio gwahaniaethau yn ôl y math o unigrwydd, gwelwn fod **unigrwydd cymdeithasol ac emosiynol yn gyffredinol uwch ymhlith grwpiau oedran iau na grwpiau oedran hŷn** (Ffigurau 2 a 3). Ar gyfer unigrwydd cymdeithasol (Ffigur 2), nid oes unrhyw wahaniaethau ystadegol rhwng y rhai 16-64 oed; mae 35.5% o bobl yn yr ystod oedran hon yn unig yn gymdeithasol. Mae unigrwydd cymdeithasol yn lleihau gydag oedran, gyda'r rhai 75+ oed fel arfer yn llai unig yn gymdeithasol na'r rhai 65-74 oed. Yn yr un modd, ymhlith y rhai 74 oed ac iau, mae cyfran y bobl sy'n dweud eu bod yn teimlo'n unig yn emosiynol yn gostwng wrth heneiddio. Fodd bynnag, mae'r rhai 75+ oed yn crybwyll lefelau tebyg o unigrwydd emosiynol â'r rhai rhwng 45 a 64 oed, felly adroddwyd ar y ddau grŵp hyn gyda'i gilydd yn Ffigur 3.

Ffigurau 2 a 3: Lefelau unigrwydd cymdeithasol ac emosiynol yn ôl grŵp oedran



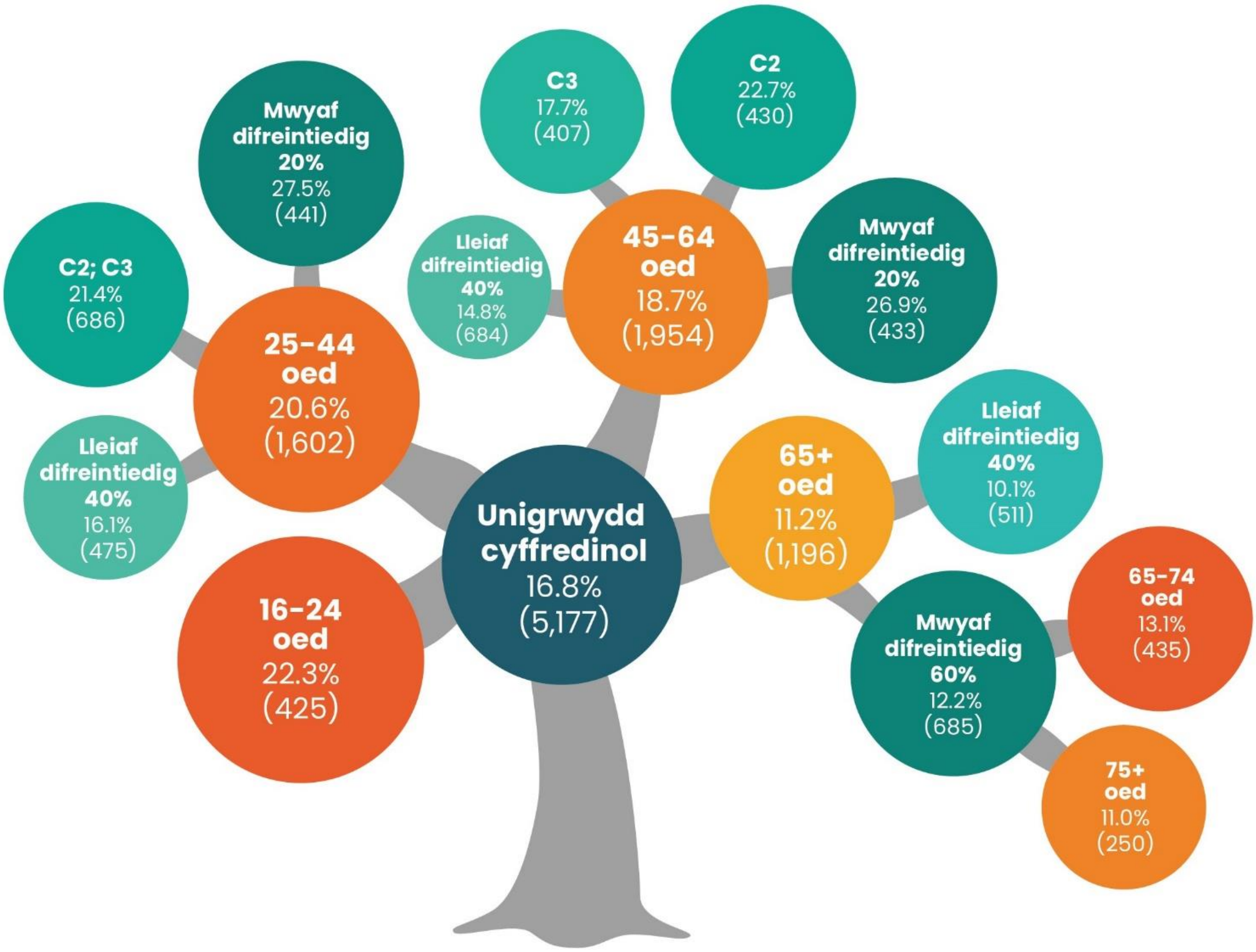
Ffynhonnell: Set ddata gyfun, unigrwydd cymdeithasol n=30,072, unigrwydd emosiynol n=28,219; % = cyfran sy'n unig. () = nifer yr ymatebwyr yn y categori sy'n dweud eu bod yn unig.



Oedran, amddifadedd, ac unigrwydd

Mae oedran hefyd yn rhyngweithio â nodweddion eraill mewn perthynas ag unigrwydd. Er enghraifft, wrth i lefel gymharol yr amddifadedd mewn ardal gynyddu[4], mae lefelau unigrwydd ar draws mwyafrif y grwpiau oedran yn cynyddu hefyd. Yn gyffredinol, **mae'r rhai sy'n iau ac yn byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn fwy unig na phobl hŷn mewn amgylchiadau tebyg**: mae mwy nag un o bob pedwar (27.5%) o'r rhai 25-44 oed sy'n byw yn yr 20% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yn unig, o gymharu â bron i un o bob naw (11.5%) o'r rhai 75+ oed. Ymhlith y rhai 16-24 oed, ni chanfuom wahaniaethau sylweddol yn yr unigrwydd a grybwyllwyd yn ôl amddifadedd.

Ffigur 4: Lefelau unigrwydd cyffredinol yn ôl grŵp oedran ac amddifadedd (MALIC)



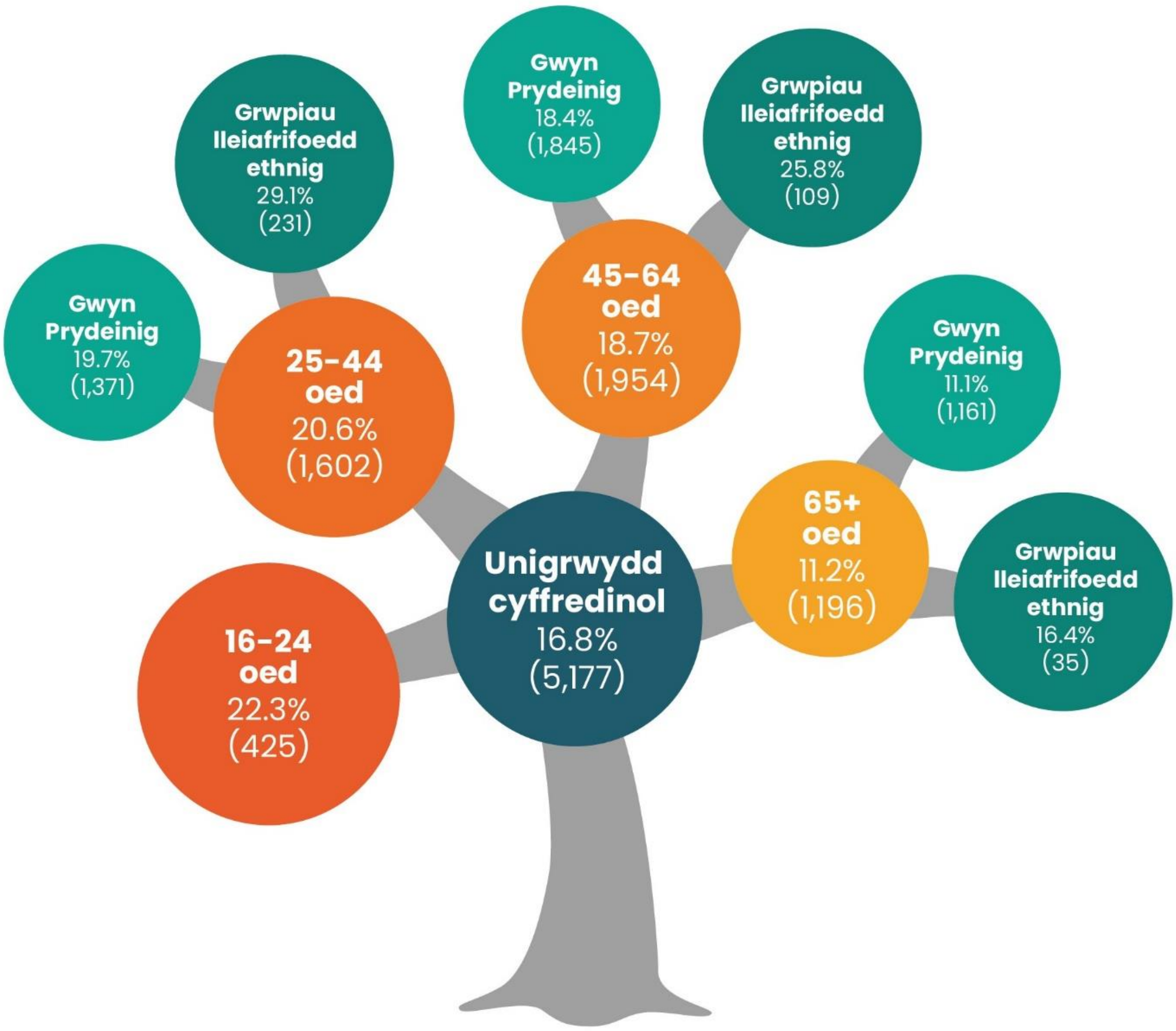
Ffynhonnell: Set ddata gyfun, pob ymatebydd; % = cyfran sy'n unig, () = nifer yr ymatebwyr yn y categori sy'n dweud eu bod yn unig. Mae C1 yn cynnwys yr 20% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru, tra mae C5 yn adlewyrchu'r 20% o'r ardaloedd lleiaf difreintiedig.

[4] Defnyddiwyd cwintelau Mynegeion Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yn Arolwg Cenedlaethol Cymru fel mesur o amddifadedd yn seiliedig ar ardal. Mae rhagor o wybodaeth am MALIC 2019, gan gynnwys gwahaniaethau rhwng hyn a MALIC 2014 (a fyddai wedi cael eu defnyddio yn nwy don gyntaf Arolwg Cenedlaethol Cymru) ar gael yma: **https://llyw.cymru/mynegai-amddifadedd-lluosog-cymru**.

Oedran, ethnigrwydd ac unigrwydd

Mae grŵp oedran ac ethnigrwydd hefyd yn rhyngweithio â'i gilydd mewn perthynas ag unigrwydd (Ffigur 5). Gwelir gwahaniaethau ystadegol sylweddol mewn unigrwydd rhwng grwpiau Gwyn Prydeinig a lleiafrifoedd ethnig ymhlith y rhai dros 25 oed. (Mae nifer y bobl 16-24 oed sy'n nodi eu bod yn perthyn i grŵp lleiafrif ethnig yn y sampl hon yn rhy fach i alluogi dadansoddiad cadarn). **Ceir lefelau uwch o unigrwydd ymhlith y rhai o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig.** Er enghraifft, ymhlith y rhai 25-44 oed, mae un o bob pump (19.7%) o ymatebwyr Gwyn Prydeinig yn unig o gymharu â mwy nag un o bob pedwar (29.1%) o'r rhai o grŵp lleiafrif ethnig. Gwelir patrwm tebyg ymhlith y rhai 45-64 oed a'r rhai 75+ oed.

Ffigur 5: Lefelau unigrwydd cyffredinol yn ôl oedran ac ethnigrwydd

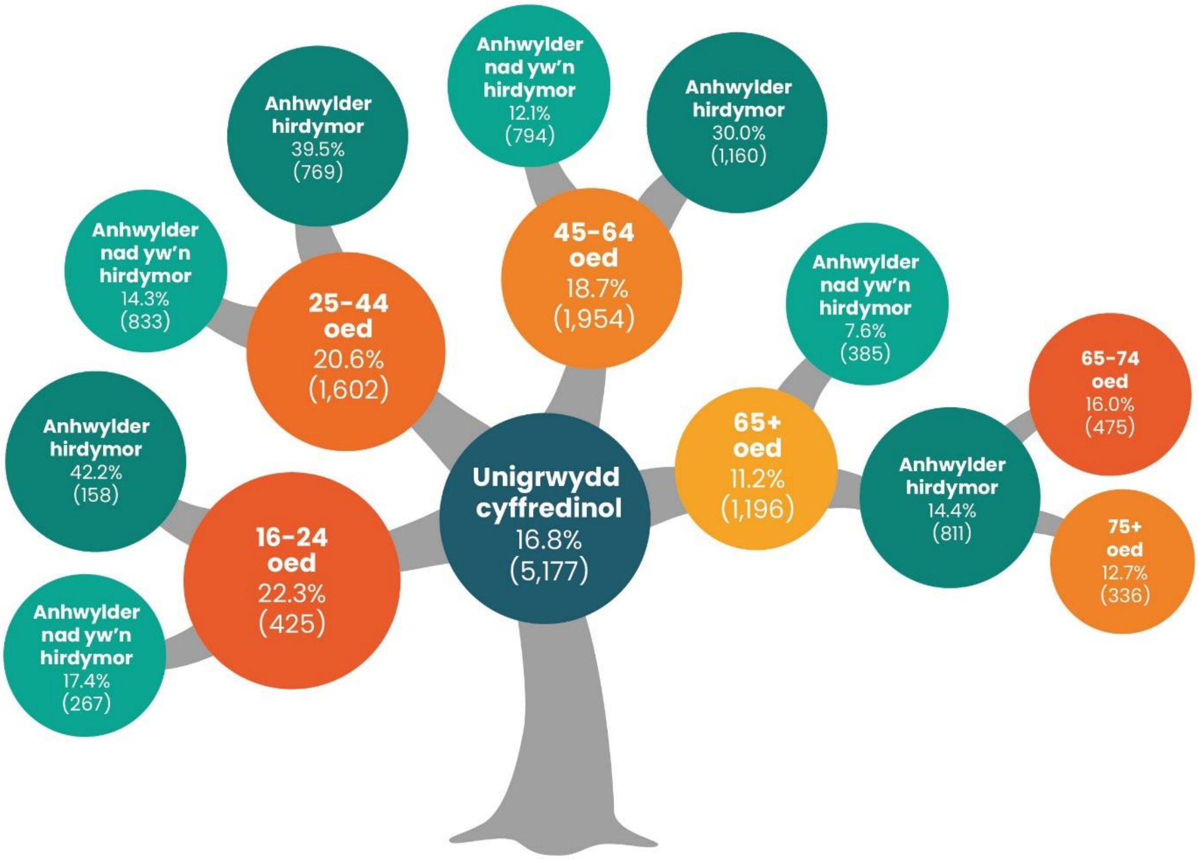


Ffynhonnell: Set ddata gyfun, pob ymatebydd; % = cyfran sy'n unig. () = nifer yr ymatebwyr yn y categori sy'n dweud eu bod yn unig.

Oedran, salwch neu anabledd tymor hir, ac unigrwydd

Mae bod â salwch, anabledd neu wendid tymor hir hefyd yn rhyngweithio ag oedran i greu gwahaniaethau sylweddol mewn unigrwydd ym mhob grŵp oedran, gyda'r gwahaniaethau mwyaf ymhlith grwpiau iau (Ffigur 6). Er enghraifft, mae'r rhai 16-24 oed sydd â salwch, anabledd neu wendid tymor hir yn sylweddol fwy unig na'r rhai hebddynt; 42.2% o gymharu â 17.4%. Mae cynnydd llai, ond ystadegol arwyddocaol o hyd, mewn unigrwydd ymhlith y rhai 65+ oed sydd â salwch, anabledd neu wendid tymor hir, o gymharu â'r rhai yn yr un grŵp oedran hebddynt. Dim ond 7.6% o'r rhai 65+ oed heb salwch, anabledd neu wendid tymor hir sy'n unig. Mae hyn yn sylweddol is na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Ffigur 6: Lefelau unigrwydd cyffredinol yn ôl oedran a ph'un a oes gan yr ymatebydd salwch, anabledd neu wendid tymor hir



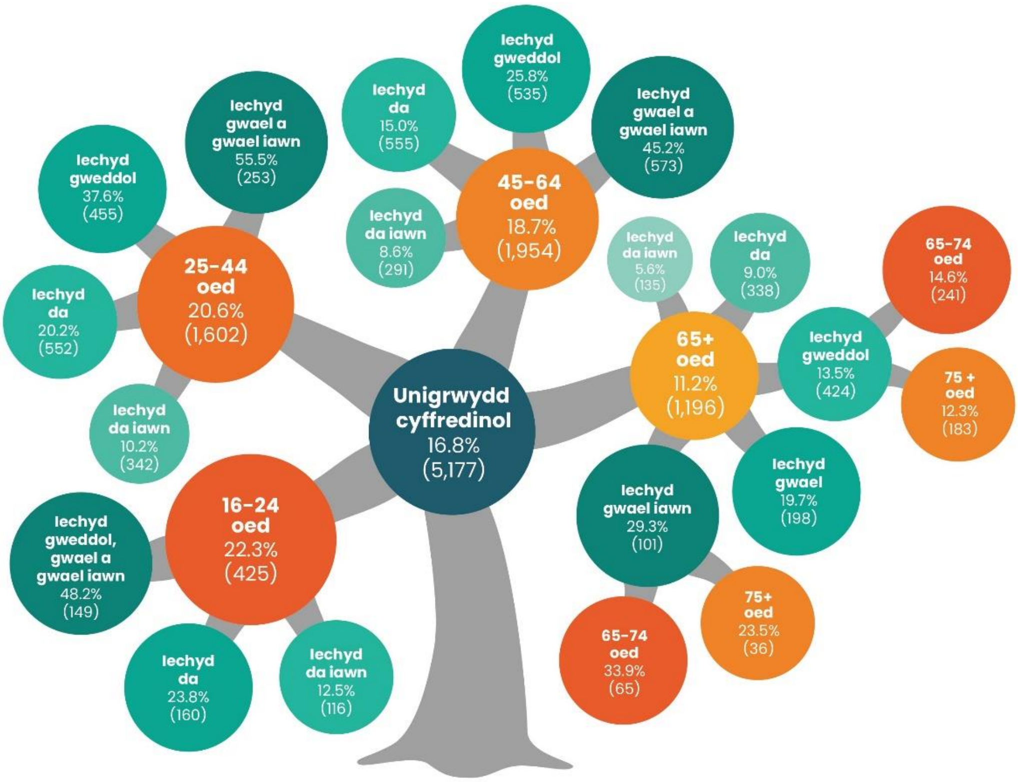
Ffynhonnell: Set ddata gyfun, pob ymatebydd; % = cyfran sy'n unig. () = nifer yr ymatebwyr yn y categori sy'n dweud eu bod yn unig.

Mae'r rhai hynaf (75+) yn llai unig na'r rhai 65-74 oed, hyd yn oed lle mae gan y ddau ohonynt salwch, anabledd neu wendid tymor hir (12.7% o gymharu ag 16.0%).

Oedran, iechyd cyffredinol ac unigrwydd

Mae lefelau gwaeth o iechyd cyffredinol[5] yn rhyngweithio ag oedran mewn perthynas ag unigrwydd (Ffigur 7) ar draws pob grŵp oedran.

Ffigur 7: Lefelau unigrwydd cyffredinol yn ôl grŵp oedran a lefel iechyd



Ffynhonnell: Set ddata gyfun, pob ymatebydd; % = cyfran sy'n unig. () = nifer yr ymatebwyr yn y categori sy'n dweud eu bod yn unig.

Ymhlith y rhai 16-24 oed, nid oes unrhyw wahaniaeth ystadegol sylweddol mewn unigrwydd ymhlith y rhai sydd mewn iechyd gweddol, gwael neu wael iawn. Fodd bynnag, mae pobl mewn iechyd gwaeth yn sylweddol fwy tebygol o fod yn unig (48.2%) o gymharu â'r rhai sydd mewn iechyd da (23.8%), neu iechyd da iawn (12.5%). Yn wir, mae'r rhai 16-24 oed mewn iechyd gwaeth bron deirgwaith yn fwy unig na'r cyfartaledd cenedlaethol.

I'r rhai 65+ oed, mae gwahaniaethau ystadegol sylweddol yn yr unigrwydd a gofnodwyd rhwng yr holl grwpiau iechyd cyffredinol, a'r rhai sydd mewn iechyd gwael iawn yw'r rhai mwyaf unig (29.3%). Wrth wahaniaethu rhwng y rhai 65-74 oed a'r rhai 75+ oed sydd mewn iechyd cyffredinol gwael iawn, gwelwn fod unigrwydd a gofnodwyd yn lleihau wrth heneiddio; dywed 23.5% o'r rhai 75+ oed sydd mewn iechyd gwael iawn eu bod yn unig, o gymharu â 33.9% o'r rhai 65-74 oed sydd mewn iechyd gwael iawn. I'r gwrthwyneb, mae'r rhai 65+ oed sydd mewn iechyd da iawn neu dda yn sylweddol llai unig – dim ond 5.6% a 9% yn y drefn honno sy'n dweud eu bod yn teimlo'n unig, sy'n sylweddol is na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Ymhlith y grwpiau oedran eraill (y rhai 45-64 oed a 25-44 oed), nid oes gan y rhai sydd mewn iechyd gwael neu wael iawn lefelau sylweddol wahanol o unigrwydd, ac felly maent wedi'u grwpio gyda'i gilydd. Unwaith eto, ymhlith y rhai 45-64 oed, mae'r rhai sydd mewn iechyd gwael neu wael iawn yn fwy unig

[5] Mae'r newidyn hwn wedi'i seilio ar hunan-ganfyddiad ymatebwyr o'u hiechyd cyffredinol, a dylid ystyried cyfyngiadau mesurau iechyd hunangofnodedig wrth ddehongli canfyddiadau. Er mwyn bod yn gryno, rydym yn crybwyll hyn fel 'iechyd' yn hytrach nag 'iechyd cyffredinol' drwy gydol y mewnwelediad hwn.

(45.2%) na’r rhai sydd mewn iechyd gweddol (25.8%), da (15.0%) neu dda iawn (8.6%). Mae’r rhai 25-44 oed sydd mewn iechyd gwael neu wael iawn hyd yn oed yn fwy unig; mae 55.5% ohonynt yn unig, sy’n fwy na theirgwaith yn fwy na’r cyfartaledd cenedlaethol.

Myfyrdodau

Mae’r mewnwelediad data hwn wedi defnyddio data Arolwg Cenedlaethol Cymru i ymchwilio i'r berthynas rhwng oedran ac unigrwydd yng Nghymru. Mae’r canfyddiadau’n dangos bod pobl iau yn dweud eu bod yn teimlo’n fwy unig na phobl hŷn, ac yn amlygu’r rhyngweithio rhwng oedran, nodweddion demograffig-gymdeithasol eraill ac unigrwydd. Mae’r rhai sy’n byw mewn lefelau uwch o amddifadedd, sy’n nodi unrhyw ethnigrwydd arall heblaw am Wyn Prydeinig, sydd â salwch, anabledd neu wendid tymor hir, ac sy’n crybwyll lefelau iechyd is, yn fwy unig na’u cyfoedion yn yr un grŵp oedran, fel arfer.

Trwy ddefnyddio dull croestoriadol, mae’n bosibl gweld y tu hwnt i’r prif ffigurau ar gyfer unigrwydd ym mhob grŵp oedran. Er enghraifft, mae pobl iau sydd â salwch, anabledd neu wendid tymor hir 2.5 gwaith yn fwy unig na’r cyfartaledd cenedlaethol. O gymharu â hynny, i’r bobl iau hynny sy’n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig neu sydd mewn iechyd da iawn, mae lefelau unigrwydd yn sylweddol is. Mae grwpiau oedran hŷn yn llai unig, fel arfer. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir am y rhai sydd mewn iechyd gwael iawn. Mae’r grŵp hwn yn sylweddol fwy tebygol na’r cyfartaledd o deimlo’n unig, ac o gymharu â’r rhai sydd mewn iechyd da neu dda iawn mewn grwpiau iau. Ym mhob grŵp oedran lle mae maint y sampl yn caniatáu dadansoddi, mae’r rhai o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig yn dueddol o fod yn fwy unig na’r rhai sy’n nodi eu bod yn Wyn Prydeinig.

Mae’r canfyddiadau hyn yn herio canfyddiadau cyffredin bod unigrwydd yn broblem sy’n cael ei hwynebu gan bobl hŷn yn unig. Yn hytrach, mae’r mewnwelediad hwn yn dangos y gall nifer sylweddol o bobl iau deimlo’n unig hefyd, er bod yr unigrwydd hwnnw’n debygol o ddod i’r golwg mewn ffyrdd gwahanol ar gyfer grwpiau penodol. Mae gan ddeall mwy am brofiadau ansoddol wahanol o unigrwydd ymhlith y grwpiau hyn, a sut y gallai nodweddion sy’n gysylltiedig â lefelau uwch o unigrwydd effeithio ar y rhain – sef bod â salwch, anabledd neu wendid tymor hir, byw mewn ardaloedd difreintiedig, a bod o gefndir lleiafrif ethnig – oblygiadau pwysig o ran sut y caiff ymyriadau i fynd i’r afael ag unigrwydd eu llunio a’u cyflwyno. Efallai na fydd ymyriadau sy’n seiliedig ar oedran yn unig, yn hytrach nag ar garfanau o fewn categorïau oedran penodol, yn cyrraedd y bobl sydd eu hangen.

Awduron: Dr Helen Hodges, Ross Goldstone, Dr Hannah Durrant, Emma Taylor Collins

Ffynonellau

Campaign to End Loneliness. (2021). **The facts on loneliness**. Adalwyd o https://www.campaigntoendloneliness.org/the-facts-on-loneliness/

Centre for Thriving Places (2021) **Thriving Places Index**. Adalwyd o https://www.thrivingplacesindex.org/

De Jong Gierveld, J., and Van Tilburg, T. 2010. **The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys**. European Journal of Ageing. 7(2): 121-130. DOI 10.1007/s10433-010-0144-6

Goldstone, R., Hodges, H., Durrant, H., a Taylor-Collins, E. (2021). **Pwy sy’n unig yng Nghymru?** Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Hodges, H., Goldstone, R., Durrant, H., a Taylor-Collins, E. (2021a). **Mewnwelediadau data unigrwydd: Atodiad methodolegol.** Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Hodges, H., Goldstone, R., Durrant, H., a Taylor-Collins, E. (2021b). **Iechyd ac unigrwydd yng Nghymru.** Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2021). **Mapping loneliness during the coronavirus pandemic**. Adalwyd o https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandco

mmunity/wellbeing/articles/mappinglonelinessduringthecoronaviruspandemic/2021-04-07

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Llywodraeth Cymru. (2020). **Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2016-2017**. [casgliad data]. Gwasanaeth Data'r Deyrnas Unedig. SN: 8301. Adalwyd o http://doi.org/10.5255/UKDA-SN-8301-1

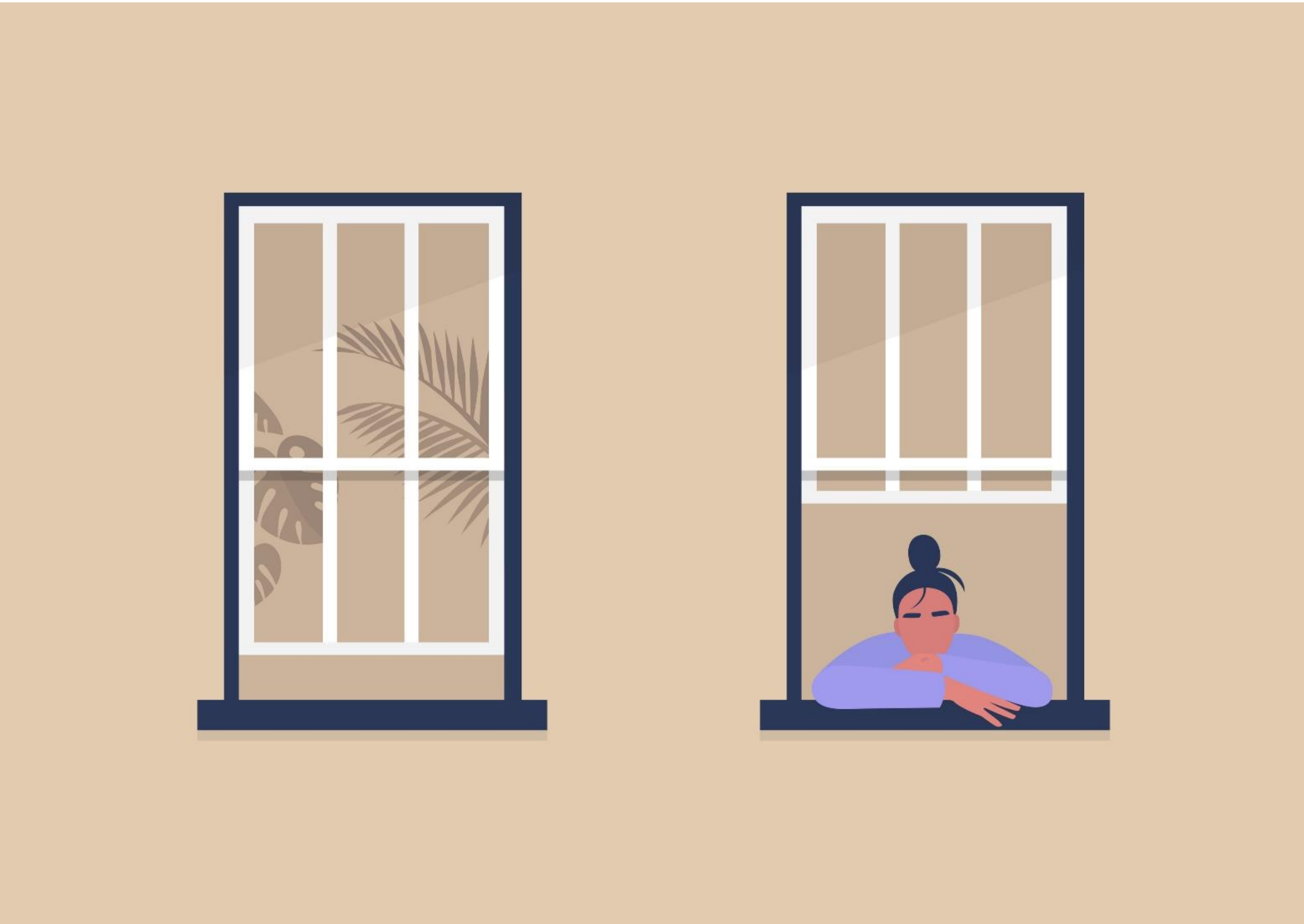
Llywodraeth Cymru (2018). **Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2016-17 – Unigrwydd**. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Adalwyd o https://llyw.cymru/unigrwydd-arolwg-cenedlaethol-cymru-ebrill-2016-i-mawrth-2017.

Llywodraeth Cymru. (2020a). **Cysylltu Cymunedau: Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach**. Adalwyd o https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-02/cysylltu-cymunedau-strategaeth.pdf

Llywodraeth Cymru. (2020b). **Unigrwydd (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2019 i Fawrth 2020**. Llywodraeth Cymru. Adalwyd o https://llyw.cymru/unigrwydd-arolwg-cenedlaethol-cymru-ebrill-2019-i-fawrth-2020

Llywodraeth Cymru, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020a). **Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2017-2018**. [casgliad data]. 2il Argraffiad. Gwasanaeth Data'r Deyrnas Unedig. SN: 8390. Adalwyd o http://doi.org/10.5255/UKDA-SN-8390-2

Llywodraeth Cymru, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020b). **Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2019-2020**. [casgliad data]. Gwasanaeth Data'r Deyrnas Unedig. SN: 8718. Adalwyd o http://doi.org/10.5255/UKDA-SN-8718-1



Atodiadau

Tabl A1: Mesurau a ddefnyddiwyd yn y modelau sydd wedi'u cynnwys yn y mewnwelediad data hwn

	Grŵp oedran					CYFANSWM
	16-24 oed	25-44 oed	45-64 oed	65-74 oed	75+ oed	
MALIC						
C1 (20% lleiaf difreintiedig)	1.4%	5.2%	5.2%	2.7%	1.9%	16.4%
C2	1.3%	5.0%	6.1%	3.5%	2.5%	18.3%
C3	1.3%	5.4%	7.5%	4.6%	3.0%	21.8%
C4	1.3%	5.3%	8.3%	4.9%	3.8%	23.6%
C5 (20% mwyaf difreintiedig)	0.9%	4.3%	6.8%	4.5%	3.3%	19.8%
Ethnigrwydd						
Gwyn (Cymreig, Seisnig, Prydeinig ac ati)	5.6%	22.6%	32.5%	19.8%	14.2%	94.7%
Gwyn – arall	0.2%	1.2%	0.6%	0.3%	0.2%	2.5%
Unrhyw grŵp ethnig arall	0.4%	1.4%	0.7%	0.2%	0.1%	2.8%
Salwch, anabledd neu wendid tymor hir						
Oes	1.2%	6.3%	12.6%	9.7%	8.6%	38.4%
Nac oes	5.0%	18.9%	21.3%	10.5%	5.9%	61.6%
Iechyd cyffredinol						
Da iawn	3.0%	10.9%	11.0%	5.1%	2.7%	32.8%
Da	2.2%	8.9%	12.0%	7.3%	5.0%	35.3%
Gweddol	0.8%	3.9%	6.7%	5.4%	4.8%	21.7%
Gwael	0.1%	1.1%	2.9%	1.8%	1.5%	7.4%
Gwael iawn	0.0%	0.4%	1.3%	0.6%	0.5%	2.8%
CYFANSWM	6.2%	25.2%	33.9%	20.2%	14.5%	100.0%

Ffynhonnell: Y set ddata gyfun a oedd yn cynnwys ymatebion o 2016/17, 2017/18 a 2019/20 lle atebodd ymatebwyr y cwestiynau ar unigrwydd a'u hiechyd cyffredinol (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Llywodraeth Cymru, 2020; Llywodraeth Cymru, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2020a; 2020b). N = 30,778.

Tabl A2: Newidynnau cyd-destunol

	Grŵp oedran					CYFANSWM
	16-24 oed	Oedran 25-44	Oedran 45-64	Oedran 65-74	Oedran 75+	
Rhywedd (N = 30,772)	**6.2%**	**25.2%**	**33.9%**	**20.2%**	**14.5%**	**100.0%**
Gwryw	2.9%	10.6%	15.3%	9.3%	6.2%	2.9%
Benyw	3.3%	14.7%	18.6%	10.9%	8.3%	3.3%
Statws Priodasol (N = 30,774)	**6.2%**	**25.2%**	**33.9%**	**20.2%**	**14.5%**	**100.0%**
Sengl, heb briodi na chofrestru partneriaeth sifil o'r un rhyw	6.1%	12.6%	6.5%	1.6%	0.6%	27.4%
Yn briod neu mewn partneriaeth sifil gofrestredig o'r un rhyw	0.1%	10.4%	18.3%	11.3%	5.4%	45.4%
Wedi gwahanu ond yn dal yn briod neu mewn partneriaeth sifil o'r un rhyw yn ôl y gyfraith	0.0%	0.8%	1.1%	0.4%	0.1%	2.5%
Wedi ysgaru	0.0%	1.3%	6.5%	3.4%	1.3%	12.5%
Yn weddw		0.1%	1.5%	3.4%	7.1%	12.1%

Cyfeiriadedd Rhywiol (N = 30,658)	**6.2%**	**25.2%**	**33.9%**	**20.2%**	**14.5%**	**100.0%**
Heterorywiol	5.6%	23.8%	32.4%	19.4%	13.9%	95.1%
Ymateb arall (gan gynnwys bod yn well ganddynt beidio â dweud)	0.6%	1.5%	1.5%	0.8%	0.5%	4.9%
Math o Aelwyd (N = 30,778)	**6.2%**	**25.2%**	**33.9%**	**20.2%**	**14.5%**	**100.0%**
Pensiynwr sengl (dim plant)			0.3%	7.6%	8.6%	16.5%
Pensiynwr pâr priod (dim plant)			0.3%	8.6%	4.8%	13.7%
Unigolyn sengl, heb fod yn bensiynwr (dim plant)	0.5%	4.0%	9.7%	0.2%		14.4%
Aelwyd dau oedolyn â phlant	0.6%	10.7%	3.1%	0.1%	0.0%	14.5%
Aelwyd dau oedolyn (hyd at un pensiynwr) heb blant	1.3%	4.8%	13.4%	2.2%	0.4%	22.0%
Aelwyd rhiant sengl	0.4%	3.3%	0.8%	0.1%	0.0%	4.6%
Aelwydydd eraill	3.5%	2.5%	6.3%	1.4%	0.6%	14.3%
Gallu siarad, darllen ac ysgrifennu Cymraeg (N = 30,774)	**6.2%**	**25.2%**	**33.9%**	**20.2%**	**14.5%**	**100.0%**
Ydw	4.8%	20.8%	29.2%	17.6%	12.3%	84.8%
Nac ydw	1.4%	4.4%	4.7%	2.6%	2.2%	15.2%
Crefydd (N = 30,175)	**6.1%**	**25.2%**	**33.7%**	**20.3%**	**14.7%**	**100.0%**
Dim crefydd	4.3%	14.8%	13.6%	5.4%	2.6%	40.7%
Cristion	1.6%	9.4%	19.3%	14.5%	11.9%	56.7%
Crefydd arall	0.2%	1.0%	0.8%	0.4%	0.2%	2.6%
Cymhwyster Addysgol Uchaf (N = 30,682)	**6.2%**	**25.2%**	**33.9%**	**20.2%**	**14.5%**	**100.0%**
Gradd uwch / cymwysterau ôl-raddedig	0.2%	3.5%	3.8%	1.4%	0.7%	9.6%
Gradd gyntaf	0.6%	5.7%	5.3%	2.7%	1.2%	15.5%
Diplomâu, ac ati	0.7%	3.8%	4.9%	2.3%	1.2%	12.9%
Safon Uwch/Uwch Gyfrannol	1.7%	3.1%	2.6%	1.1%	0.5%	9.0%
Prentisiaethau masnach	0.1%	0.7%	1.5%	1.4%	0.9%	4.7%
Lefel O/TGAU graddau A-C, ac ati	1.7%	3.9%	6.4%	3.1%	1.7%	16.8%
Lefel O/TGAU graddau D-G	0.3%	1.0%	1.4%	0.5%	0.2%	3.5%
Cymwysterau eraill a chymwysterau tramor /Dim cymwysterau	0.8%	3.5%	8.0%	7.7%	8.0%	27.9%

Ffynhonnell: Y set ddata gyfun a oedd yn cynnwys ymatebion o 2016/17, 2017/18 a 2019/20 lle atebodd ymatebwyr y cwestiynau ar unigrwydd a'u hoedran (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Llywodraeth Cymru, 2020; Llywodraeth Cymru, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2020a; 2020b).

Ynglŷn â Chanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yma yn y Ganolfan, rydym yn cydweithio gydag arbenigwyr polisi blaenllaw er mwyn darparu tystiolaeth o ansawdd uchel a chyngor annibynnol i weinidogion, y gwasanaeth sifil a gwasanaethau cyhoeddus Cymru sydd yn eu helpu i wella penderfyniadau polisi a deilliannau.

Mae'r Ganolfan, sydd wedi ei hariannu gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol a Llywodraeth Cymru, wedi ei lleoli ym Mhrifysgol Caerdydd ac mae'n rhan o Rwydwaith Beth Sy'n Gweithio y DU.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Hannah Durrant

Hannah.durrant@wcpp.org.uk

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Prifysgol Caerdydd, 10/12 Plas yr Amgueddfa, Caerdydd, CF10 3BG

www.wcpp.org.uk/cy

029 2087 5345

info@wcpp.org.uk

@WCfPP