A yw pandemig COVID-19 wedi newid eich barn ynglŷn â defnyddio mannau awyr agored a chadw'n heini?

Fe'ch gwahoddir i gymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil i fynd i'r afael â'r cwestiwn hwn. Does dim rhaid ichi gymryd rhan yn yr astudiaeth. Cyn penderfynu cymryd rhan ai peidio, mae’n bwysig inni esbonio pam mae’r prosiect yn cael ei gynnal a beth yn union y bydd angen i chi ei wneud os penderfynwch chi gymryd rhan. Darllenwch y wybodaeth ganlynol yn ofalus. Mae croeso ichi drafod y wybodaeth â'ch ffrindiau a'ch perthnasau a rhowch wybod inni os yw rhywbeth yn aneglur neu os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch. Cyn penderfynu a ydych yn dymuno cymryd rhan ai peidio, mae’n bwysig inni esbonio pam mae’r prosiect yn cael ei gynnal a beth yn union y bydd angen i chi ei wneud os penderfynwch chi gymryd rhan.

Diweddarwyd y ddogfen hon ddiwethaf ar 23-4-2021. I weld a wnaed unrhyw newidiadau yn ystod y prosiect, ewch i www.waru.org.uk/outdoors i weld y dogfennau diweddaraf a deunyddiau cysylltiedig.

Diben y prosiect

Erbyn hyn (Ebrill 2021), mae'r Coronafeirws, sef COVID-19, yn effeithio ar fywydau bob dydd llawer o bobl hŷn ers canol Mawrth y llynedd. Mae COVID-19 yn effeithio ar bawb, nid dim ond ar y rhai sydd wedi'u heintio. Mae'r prosiect hwn yn canolbwyntio ar bawb,

nid dim ond ar y rhai sydd wedi'u heintio â COVID-19. Mae'n ymwneud ag effaith y cyfyngiadau y mae'r llywodraeth yn eu cyflwyno i reoli lledaeniad COVID-19. Rydym yn awyddus i wybod a yw hyn wedi effeithio ar faint o weithgaredd corfforol yr ydych yn ei wneud, ac rydym am glywed eich barn ynglŷn â mannau awyr agored a sut yr ydych yn eu defnyddio.

Rydym yn awyddus i weld sut mae'r ffordd yr ydych yn defnyddio mannau awyr agored (parciau, rhodfeydd, strydoedd, byd natur, traethau ac unrhyw fan yn yr awyr agored) wedi newid, a pha mor hawdd yw defnyddio'r mannau hyn. Drwy ofyn cwestiynau ichi, gobeithiwn weld a yw canfyddiad pobl o fannau awyr agored wedi newid mewn ffordd gadarnhaol neu negyddol, ac a yw hyn yn wir am gadw'n heini hefyd.

Yn gryno

Os penderfynwch chi gymryd rhan yn y prosiect, ac os ydych yn byw yng Nghymru a'ch bod dros 15 oed, byddwch yn cwblhau arolwg ar-lein. Bydd hyn yn cymryd tua 30-60 munud. Ar ddiwedd yr arolwg, gallwch fynegi diddordeb mewn gwirfoddoli i fod yn rhan o gyfweliad dilynol a allai gymryd 60 munud arall.

Nid oes rhaid ichi gymryd rhan yn yr arolwg

Dydy'r arolwg ddim yn orfodol, felly chi sydd biau'r dewis. Nid ydym yn eich 'targedu' chi'n uniongyrchol i fod yn rhan o'r prosiect, felly mae'n bosib y cewch chi'r wybodaeth hon drwy hap a damwain. Os nad ydych am gymryd rhan, gallwch gadw'r daflen wybodaeth hon. Os penderfynwch chi gymryd rhan, mi fyddwch chi, drwy gyflwyno'r arolwg ar-lein, yn rhoi caniatâd inni ddefnyddio eich data i'w ddadansoddi ymhellach. Mewn geiriau eraill, byddwch yn cydsynio i gymryd rhan drwy roi eich canlyniadau inni.

Os penderfynwch chi dynnu'n ôl ar unrhyw adeg yn ystod yr astudiaeth, ni fyddwn yn gofyn cwestiynau ichi ac ni fydd angen ichi esbonio pam. Os penderfynwch chi dynnu'n ôl, ni fydd hyn yn effeithio arnoch o gwbl. Gallwch hefyd ofyn inni ddileu eich data presennol. Cewch wybod sut i dynnu'n ôl o'r astudiaeth yn hwyrach yn y ddogfen hon.

Chi sydd i benderfynu a allwch chi, neu a ddylech chi, gymryd rhan

Mae'r prosiect wedi'i anelu at oedolion sy'n byw yng Nghymru ac sydd dros 15 oed, ac nid oes uchafswm oedran wedi'i osod. Os ydych yn iau na 16 oed, fe allech chi gymryd rhan mewn prosiect sy'n perthyn yn agos i hwn. I gael ffurflen wybodaeth, ewch i www.waru.org.uk.

Os ydych yn awyddus i gymryd rhan ond eich bod am drafod eich pryderon neu godi cwestiynau, cysylltwch â ni drwy e-bostio waru@aber.ac.uk a byddwn yn eich ateb.

Amserlen y prosiect

Mae'r prosiect yn cychwyn ym mis Ebrill 2021, ond gallwch ddechrau cymryd rhan ar unrhyw adeg ar ôl hynny tan fis Mai 2021. Yn ogystal â hyn, gallai'r arolwg ddod i ben pan fydd y nifer o bobl y bwriadwyd eu recriwtio wedi'i chyrraedd. Ar hyn o bryd, dydyn ni ddim yn sicr pryd yn 2021 y bydd hyn yn digwydd.

Yr hyn fydd yn digwydd yn ystod y prosiect

Chi fydd yn cwblhau'r prosiect yn eich amser eich hun ac yn eich cartref. Gofynnwn ichi gwblhau arolwg ar-lein sy'n cynnwys cyfres o gwestiynau ynglŷn â faint o weithgaredd corfforol yr ydych yn ei

wneud, sut yr ydych yn defnyddio mannau awyr agored, eich barn ynglŷn â'r mannau hyn ac effaith y cyfyngiadau COVID-19.

Yn ystod yr arolwg ar-lein, gallwch ddangos diddordeb mewn cymryd rhan mewn cyfweliad dilynol. Bydd y cyfweliad hwn yn para tua 60 munud lle bydd cwestiynau manylach yn cael eu holi. Gobeithiwn allu cael dealltwriaeth ddyfnach am eich ffordd o fyw. Os ydych wedi mynegi diddordeb yn y cyfweliad dilynol, byddwn yn cysylltu â chi, ond does dim sicrwydd y byddwn yn cynnal y cyfweliad gan y byddwn yn dewis pobl cyn eu gwahodd am gyfweliad (bydd hyn yn dibynnu ar faint o ddiddordeb fydd).

Cyn cychwyn ar yr arolwg

Mae iechyd a diogelwch yn hynod bwysig inni. Meddyliwch am ychydig a yw'n ddoeth ichi gwblhau'r arolwg. Gwnewch yn siŵr eich bod mewn man diogel, yn ddigon pell oddi wrth bethau a allai amharu arnoch chi. Gwnewch yn siŵr hefyd eich bod yn neilltuo digon o amser i gwblhau'r arolwg. Os oes angen, gallwch arbed yr arolwg a dychwelyd ato'n hwyrach.

Cyflwyno eich canlyniadau

Ar ddiwedd yr arolwg, byddwch yn cyflwyno eich canlyniadau'n awtomatig a bydd yr holl atebion yn cael eu harbed. Ar ôl ichi gyflwyno eich canlyniadau, ni allwn newid dim atebion, felly ewch drwy eich atebion yn ofalus wrth ichi weithio drwy'r arolwg.

Y risgiau posib

Ystyriwch y darn hwn yn ofalus. Nid oes disgwyl i'r arolwg ar-lein eich rhoi mewn perygl corfforol. Mae cwestiynau'r arolwg yn rhai personol, ond nid ydynt yn canolbwyntio ar bynciau sensitif. Serch hynny, mae'n bosib y byddwch yn teimlo'n negyddol am bethau. Os

bydd hyn yn digwydd ichi, gallwch gysylltu â ni i gael rhagor o gymorth, neu ewch i wefannau cyffredinol sy'n ymwneud ag iechyd meddwl, e.e.:

- www.nhs.uk
- www.bbc.co.uk/actionline
- www.mind.org.uk

Y manteision posib o gymryd rhan

Defnyddir canlyniadau'r prosiect hwn i fonitro effaith defnyddio mannau awyr agored a gweithgaredd corfforol ar iechyd a lles corfforol pobl. Am fod COVID-19 yn cyfyngu ar eich patrymau bob dydd a'ch gweithgaredd corfforol, gallai eich agwedd tuag at fannau awyr agored a/neu sut yr ydych yn eu defnyddio fod wedi newid. Yn hyn o beth, mae angen inni gael data ynglŷn â llawer o oedolion a'u profiadau gwahanol tebygol.

Bydd canlyniadau pawb sy'n cymryd rhan, gyda'i gilydd, yn helpu i benderfynu a oes angen targedu pethau penodol ar ôl i'r cyfyngiadau COVID-19 gael eu codi. Gan ddibynnu ar y canlyniad, gallem ystyried datblygu ymyrraeth ddilynol sy'n ceisio 'dadwneud' unrhyw agweddau negyddol. Neu, er enghraifft, ymyrraeth sy'n rhoi rhagor o bwyslais ar bwysigrwydd gallu defnyddio mannau awyr agored.

Tynnu'n ôl a dileu eich data

Os ydych am dynnu'n ôl o'r arolwg tra byddwch yn ei gwblhau, cofiwch beidio â chyflwyno'r arolwg. Dim ond ar ôl i'r arolwg gael ei gyflwyno y gallwn weld eich atebion.

Ar ôl i'r arolwg gael ei gyflwyno, does dim modd eich cysylltu chi â'r arolwg, oni bai eich bod wedi rhoi eich cyfeiriad e-bost wrth

gwblhau'r arolwg. Gallwch hefyd gynnwys cod, a dim ond chi fydd yn gwybod beth yw'r cod hwnnw. Dim ond pan fyddwch yn gofyn inni ddileu eich atebion o'r arolwg drwy roi'r cod hwnnw inni y byddwn yn gallu eich cysylltu chi â'r arolwg. Heb y cod, ni fyddwn yn gallu dileu eich data.

Yn ogystal â hynny, ni fyddwn yn gallu dileu eich data ar ôl mis Mai 2021 gan y byddwn yn ei newid er mwyn ei ddadansoddi.

Pan ddaw'r prosiect i ben

Nid yw'n bosib adnabod neb drwy'r data sy'n cael ei gasglu. Bydd y data hefyd yn cael ei ddadansoddi a bydd adroddiad yn cael ei gyhoeddi, ei gyflwyno a'i ddosbarthu er mwyn cyrraedd cymunedau gwyddonol ac anwyddonol. Mae disgwyl i'r holl ddata fod ar gael i'r cyhoedd ei weld, yn unol ag argymhelliad yr 'Open Science Framework'. Does dim modd gwybod mai eich data chi ydyw.

Os aiff rhywbeth o'i le

Os ydych chi am gwyno am unrhyw agwedd ar sut y daethom i gysylltiad â chi neu sut y cawsoch eich trin yn ystod y prosiect, mynnwch air ag arweinydd y prosiect. Mae'r manylion cyswllt i'w gweld isod, neu gallwch e-bostio'r Pwyllgor Moeseg a gymeradwyodd y prosiect: moeseg@aber.ac.uk.

Cyfrinachedd data

Bydd y wybodaeth sy'n cael ei chasglu amdanoch chi yn ystod y prosiect yn cael ei chadw'n gwbl gyfrinachol. Bydd yr holl wybodaeth yn cael ei chodio fel na neb yn gwybod pwy yr ydych chi. Bydd yr holl ddata yn cael ei gadw ar gyfrifiadur sy'n cael ei ddiogelu gan gyfrinair er mwyn sicrhau bod popeth yn ddiogel drwy gydol y prosiect. Bydd

yr holl ddata yn cael ei storio a'i gasglu yn unol â rheolau a rheoliadau GDPR.

Cymeradwyo'r prosiect o safbwynt moesegol

Mae'r prosiect hwn wedi cael ei adolygu gan Bwyllgor Moeseg Prifysgol Aberystwyth (Cyfeirnod y Cais: 17985) ac fe'i cymeradwywyd ar 20-11-2020.

Gweld yr arolwg

Gan eich bod yn awr wedi darllen y ddogfen i gyd, gallwch fynd i mewn i'r arolwg yn uniongyrchol (https://aber.onlinesurveys.ac.uk/outdoors).

Y Trefnwyr

Mae arweinwyr y prosiect yn ymchwilwyr o Uned Ymchwil Asesu Lles ac Iechyd Prifysgol Aberystwyth.

Gallwch gysylltu â'r trefnwyr os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, cwynion, awgrymiadau neu sylwadau.

Dyma fanylion y prif swyddog cyswllt:

Dr Marco Arkesteijn

Uned Ymchwil Asesu Lles ac Iechyd

Prifysgol Aberystwyth

Aberystwyth

SY23 3FD

Y Deyrnas Unedig

Ffôn: +44(0)1970 628559

E-bost: waru@aber.ac.uk