Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Deall y Dylanwadau ar ein Cydberthnasau

Amgylchedd a Chydberthnasau

Mae’r amgylchedd yn chwarae rhan hanfodol wrth lunio sut mae unigolion yn ffurfio cydberthnasau. Mae’r cyd-destunau y mae plant a phobl ifanc yn byw, yn dysgu, yn tyfu ac yn chwarae ynddynt - boed gartref, yn yr ysgol, yn y gymuned neu ar-lein - yn dylanwadu ar y ffyrdd y maent yn cyfathrebu, yn cydweithio ac yn datblygu ymddiriedaeth.

O ddisgwyliadau’r ystafell ddosbarth i ddiwylliant cymunedol ehangach, mae’r amgylchedd ffisegol a chymdeithasol yn cyfrannu’n weithredol at batrymau cyfeillgarwch a deinameg grŵp sy’n dod i’r amlwg. Mae cydnabod y dylanwadau hyn yn ein galluogi i ddeall yn well yr amodau sy'n cefnogi datblygiad cymdeithasol cadarnhaol a nodi ffactorau a allai ei danseilio.

Bydd y sleidiau canlynol yn archwilio:

1. Sut y gall amgylcheddau ffisegol ddylanwadu ar gydberthnasau
2. Y dylanwadau seicolegol ac emosiynol ar gydberthnasau
3. Rôl bosibl ysgolion a chymunedau wrth gefnogi cydberthnasau
4. Dylanwadau diwylliannol ar gydberthnasau

Amgylchedd Ffisegol a Chydberthnasau

Mae'r amgylchedd ffisegol yn siapio cydberthnasau pobl drwy ddylanwadu ar sut maen nhw'n cwrdd, yn rhyngweithio ac yn dibynnu ar eraill. Isod mae ychydig o enghreifftiau o sut y gall yr amgylchedd ffisegol effeithio ar gydberthnasau.

Mae lle mae pobl yn byw yn effeithio ar sut maen nhw'n cysylltu:

- **Ardaloedd Trefol (Dinasoedd)** → Poblogaethau mawr, bywydau prysur, llawer o gydnabyddion ond llai o gydberthnasau dwfn. Mae pobl yn dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus a thechnoleg i gadw mewn cysylltiad.
- **Ardaloedd Gwledig (Pentrefi, Cefn Gwlad)** → Llai o bobl, cysylltiadau cymunedol cryf a rhyngweithio wyneb yn wyneb. Mae cydberthnasau yn tueddu i fod yn hirdymor ac wedi'u gwreiddio'n ddwfn.

Mannau Cyhoeddus a Rhyngweithio Cymdeithasol

- Mae parciau, ysgolion, canolfannau cymunedol a marchnadoedd yn darparu lleoedd i bobl gyfarfod, siarad a meithrin cyfeillgarwch.
- Gall diffyg mannau cyhoeddus (mewn dinasoedd gorlawn neu ardaloedd anghysbell) ei gwneud hi'n anoddach i bobl gysylltu wyneb yn wyneb.

Dylanwad Hinsawdd a Daearyddiaeth ar Glymau Cymdeithasol

- **Hinsoddau Oer (Arctig, Gogledd Ewrop)** → Mae pobl yn gweithio gyda'i gilydd i oroesi, gan arwain at gysylltiadau cymunedol cryf a gwaith tîm. Mae cymdeithasu dan do yn gyffredin.
- **Hinsoddau Poeth (Ardal Môr y Canoldir, rhanbarthau Trofannol)** → Mwy o ymgynnull yn yr awyr agored, gwyliau a rhwydweithiau cymdeithasol cryf yn seiliedig ar ryngweithio mynych.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Dylanwad Seicolegol ac Emosiynol

Mae ein hamgylchoedd a'n cydberthnasau yn llywio sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn cysylltu ag eraill. Mae amgylcheddau sy'n teimlo'n ddiogel, yn gefnogol ac yn dawel yn helpu pobl i reoli emosiynau, meithrin empathi a ffurfio cydberthnasau cryfach.

Effaith Emosiynol Amgylcheddau

- **Gall lleoliadau tawel a naturiol** leihau straen a chynnal ffocws, amynedd ac emosiynau cadarnhaol.
- Gall **amgylcheddau anhrefnus, swnllyd neu anniogel** waethygu pryder neu amddiffynoldeb, gan wneud ymddiriedaeth a chydweithredu'n anoddach.

Cymorth i Deuluoedd a'r Gymuned

- Mae teuluoedd, cymheiriaid a chymunedau cefnogol yn hyrwyddo perthyn, hunanwerth a diogelwch emosiynol.
- Gall ynysigrwydd, gwrthdaro neu ddiffyg cefnogaeth arwain at unigrwydd, hwyliau isel a chydberthnasau dan straen.

Amgylcheddau'r Cartref a'r Ysgol

- Mae amgylcheddau cadarnhaol a gofalgar yn helpu pobl ifanc i deimlo'n werthfawr ac yn hyderus.
- Gall lleoliadau llawn straen neu feirniadol danseilio lles emosiynol a gwneud cydberthnasau cymdeithasol yn anoddach i'w cynnal.

Hyrwyddo Dylanwad Cadarnhaol

- Annog cyfathrebu agored a mynegiant emosiynol.
- Darparu mannau sy'n teimlo'n ddiogel, yn gynhwysol ac yn feithringar.
- Modelu empathi, dealltwriaeth a strategaethau ymdopi cadarnhaol.

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Sut mae Ysgolion a Chymunedau'n Cefnogi Twf Cydberthnasau

Mewn ysgolion a chymunedau, cefnogir datblygiad cydberthnasau iach trwy amrywiol raglenni, gweithgareddau ac amgylchedd cefnogol. Dyma rai enghreifftiau:

Creu Mannau Cyfathrebu Diogel
- Annog deialog agored lle mae pobl ifanc yn teimlo eu bod yn gallu mynegi teimladau a barn.

Datrys Gwrthdaro a Phroblemau
- Datblygu sgiliau gwrando, empathi a negodi er mwyn mynd i'r afael ag anghydfodau mewn ffordd adeiladol.

Hyrwyddo Parch a Chynhwysiant
- Dathlu amrywiaeth i feithrin dealltwriaeth gydfuddiannol a lleihau rhagfarn.

Mentora Cymheiriaid
- Mae dysgwyr hŷn yn cefnogi ac yn arwain dysgwyr iau, gan feithrin cysylltiadau cadarnhaol.

Meithrin cydberthnasau Cadarnhaol â Chymheiriaid
- Gweithgareddau allgyrsiol (chwaraeon, cerddoriaeth, drama a phrosiectau cymunedol) yn helpu i feithrin cyfeillgarwch.

Addysg cydberthnasau a Rhywioldeb (RSE)
- Mae gwersi ar gydberthnasau iach, ffiniau a chydsyniad yn dysgu cysylltiadau parchus.

Annog Hunan-dosturi
- Mae gweithgareddau'n hyrwyddo hunanfyfyrio a hyder ar gyfer cydberthnasau iachach.

Ymgysylltu a Chefnogaeth yn y Gymuned
- Mae ysgolion yn ffurfio partneriaeth â sefydliadau i gynnig adnoddau cwnsela a chydberthnasau.

Dylanwadau Diwylliannol ar Gydberthnasau a Normau Cymdeithasol

Cydberthnasau: Y cysylltiadau sydd gan bobl â phobl eraill, gan gynnwys cyfeillgarwch, teulu a chydberthnasau rhamantus.

Normau cymdeithasol: Rheolau neu ddisgwyliadau anysgrifenedig ynglŷn â sut y dylai pobl ymddwyn mewn cymdeithas. Dylanwadir ar y normau hyn gan ddiwylliant, teulu a chymdeithas.

Sut Mae Diwylliant yn Effeithio ar gydberthnasau

- **Gwahanol Fathau o Gydberthnasau**: Mewn rhai diwylliannau, mae cydberthnasau teuluol yn agos iawn, gyda theuluoedd estynedig yn byw gyda'i gilydd, tra bod annibyniaeth yn cael ei gwerthfawrogi mewn diwylliannau eraill.
- **Parch at Bobl Hŷn**: Mewn rhai diwylliannau, mae dangos parch at bobl hŷn yn bwysig iawn ac yn llywio sut mae plant yn rhyngweithio ag oedolion.
- **Normau Priodas a Chyfeillgarwch**: Gall y disgwyliadau o ran pryd a phwy i briodi â nhw neu sut mae cyfeillgarwch yn cael ei ffurfio amrywio'n fawr rhwng diwylliannau.

Enghreifftiau o Normau Cymdeithasol ledled y Byd

- **Cyfarchion**: Ymgrymu, ysgwyd llaw neu gusanu bochau.
- **Rolau Rhywedd**: Disgwyliadau gwahanol ar gyfer dynion a menywod.
- **Gofod Personol**: Yn amrywio yn ôl diwylliant - mae'n well gan rai pobl gyswllt agos, mae angen mwy o le ar bobl eraill.

Effaith Technoleg a'r Cyfryngau Cymdeithasol ar Gydberthnasau Modern

Mae effaith technoleg a'r cyfryngau cymdeithasol ar gydberthnasau modern yn sylweddol, gan ddod ag effeithiau cadarnhaol a negyddol. Dyma ddadansoddiad byr:

✅ Effeithiau Cadarnhaol:

Cyfathrebu Datblygedig
Mae technoleg yn gallu caniatáu i bobl gysylltu â'i gilydd ar unwaith, hyd yn oed dros bellteroedd mawr. Gall rhai llwyfannau cymdeithasol, apiau negeseuon a galwadau fideo sy'n briodol i oedran gefnogi pobl i gynnal cydberthnasau.

Cysylltiadau Cryfach
Gall technoleg helpu pobl i ddod o hyd i eraill sy'n rhannu diddordebau tebyg a chysylltu â nhw, gan feithrin cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymorth newydd.

Systemau Cymorth Cynyddol
Weithiau mae cymunedau ar-lein sy'n briodol i oedran yn darparu mannau defnyddiol i rannu profiadau, ceisio arweiniad a dod o hyd i gefnogaeth emosiynol, pan gânt eu defnyddio gyda dull ystyriol o reoli risgiau ar-lein.

❌ Effeithiau Negyddol:

Cymariaethau cymdeithasol
Gall y cyfryngau cymdeithasol annog cymhariaeth ag eraill a all danseilio hunan-barch, cynyddu teimladau o orbryder ac atgyfnerthu canfyddiadau anghywir am gydberthnasau.

Cysylltiadau Arwynebol
Er bod technoleg yn hwyluso cysylltiadau, gall arwain weithiau at gydberthnasau heb ddyfnder neu lai ystyrlon.

Seiberfwlio ac Aflonyddu
Gall platfformau'r cyfryngau cymdeithasol fod yn ffynonellau seiberfwlio, sy'n effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl a chydberthnasau.

Llai o Ryngweithio Wyneb yn Wyneb
Gall gorddibynnu ar gyfathrebu digidol leihau ansawdd cydberthnasau wyneb yn wyneb.

Tynnu sylw a datgysylltu
Gall defnydd cyson o dechnoleg a'r cyfryngau cymdeithasol arwain at sylw mwy tameidiog, sy'n tynnu sylw oddi wrth gydberthnasau gwirioneddol yn y byd go iawn. Gall rhyngweithiadau byr a rheoledig arwain at deimladau o ddatgysylltiad emosiynol.

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cyfeiriadau

Cymerodd yr wybodaeth a ddarparwyd yn y set sleidiau hon gyfeiriadau o'r canlynol:

- Erthygl lawn: The impact of physical components of the environment on the sociability of cultural-recreational spaces case study: Rasht cultural complex
- The Effect Your Relationship Has on Your Well-being — Trust Mental Health
- Friendship Importance Around the World: Links to Cultural Factors, Health, and Well-Being - PMC
- The Influence of Cultural Differences On Friendships – We Thrive Together
- Relationships and belonging : Mentally Healthy Schools
- 2810_the-impact-of-social-media-on-modern-relationships.pdf
- The impact of political, economic, socio-cultural, environmental and other external influences | Health Knowledge
- State of the environment: health, people and the environment - GOV.UK
- Urban green spaces and health Sefydliad Iechyd y Byd (2017)

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Awgrymiadau posibl ar gyfer dysgu a gweithgareddau

Mapio Mannau Cymunedol

- **Amcan:** Nodi mannau lleol sy'n cefnogi rhyngweithio cymdeithasol.
- **Gweithgaredd:** Mae dysgwyr yn tynnu llun o'u cymuned neu'n ei mapio'n ddigidol, gan nodi lleoedd lle mae pobl yn cysylltu (e.e., parciau, ysgolion, caffis, clybiau chwaraeon).
- **Cwestiwn trafod:** "Sut mae'r mannau hyn yn helpu i feithrin cydberthnasau?"

Her Dylunio Mannau Cyhoeddus

- **Amcan:** Annog meddwl creadigol am fannau cymdeithasol.
- **Gweithgaredd:** Mae dysgwyr yn dylunio man cyhoeddus (e.e., parc, canolfan ieuenctid) sy'n annog cydberthnasau cadarnhaol. Rhaid iddyn nhw gynnwys nodweddion sy'n hyrwyddo diogelwch, cynhwysiant a rhyngweithio.
- **Cyflwyniad:** Rhannwch ddyluniadau ac esboniwch sut maen nhw'n cefnogi lles cymdeithasol.

Myfyrdod ar Hwyliau ac Amgylchedd

- **Amcan:** Archwilio sut mae amgylchoedd yn effeithio ar emosiynau ac ymddygiad.
- **Gweithgaredd:** Mae dysgwyr yn cwblhau tasg gyda chyfarwyddiadau fel:
- "Lle sy'n gwneud i mi deimlo'n dawel yw…"
- "Lle swnllyd neu llawn straen rydw i wedi'i brofi yw…"
- "Pan fydda i'n teimlo dan straen, dw i'n tueddu i…"
- **Trafodaeth:** Sut mae'r teimladau hyn yn effeithio ar y ffordd rydym yn trin pobl eraill?

Efelychu Mentora gan Gymheiriaid

- **Amcan:** Archwilio manteision cymorth gan gymheiriaid.
- **Gweithgaredd:** Mae dysgwyr yn cymryd eu tro yn chwarae rôl fel mentoriaid a mentoreion. Gallai senarios gynnwys helpu dysgwr iau gyda gwaith cartref, cynnig cyngor ar gyfeillgarwch neu gefnogi rhywun sy'n newydd i'r ysgol.
- **Myfyrio:** Sut gall dysgwyr hŷn ddylanwadu'n gadarnhaol ar ddysgwyr iau?

Trafodaeth 'Tech Talk'

- **Amcan:** Archwilio dwy ochr effaith technoleg.
- **Gweithgaredd:** Rhannwch y dosbarth yn ddau dîm:
- ***Tîm A*:** Yn dadlau bod technoleg yn cryfhau cydberthnasau.
- ***Tîm B*:** Yn dadlau bod technoleg yn gwanhau cydberthnasau.
- **Ôl-drafodaeth:** Pa bwyntiau oeddech chi'n cytuno neu'n anghytuno â nhw? A all y ddau fod yn wir?