

Nifer o eiriau - 7,648



Wales Academy of Voice and Dramatic Arts  
Academi Llais a Chelfyddydau Dramatig Cymru

**Sut gall yr un profiad o fod yn unig blentyn gan rieni sydd wedi gwahanu lunio bywydau gwahanol mewn ffyrdd gwahanol iawn?**

**Traethawd Hir - Prosiect Annibynnol**

Elin Dafydd Evans

2404354

BA Perfformio

Prosiect Annibynnol - ADPA6000C

Goruchwyliwr - Angharad Rees

Dyddiad Cyflwyno - 11fed o Fai 2026

Rwy'n cydnabod y defnydd o: **Open AI ChatGPT** <https://chatgpt.com/> o Mawrth i Mai 2026 ar gyfer **Traethawd Hir - Prosiect Annibynnol**

Mi wnes i ddefnyddio y prompts:

**Prompt** - What is a literature review?

**Prompt** - Can you find me reliable sources on Social Development and Relationships

**Prompt** - Can you find me reliable sources on the positive outcomes on the children of divorced parents

**Prompt** - Can you find me a reliable source explaining docutheatre/verbatim

**Prompt** - Can you give me a structure for Practical Inquiries

**Prompt** - Can you give me a dissertation conclusion structure.

**Prompt** - How do I structure dissertation appendices?

**Prompt** - How do I Harvard reference a quote from my documentry?

## Cydnabyddiaethau

Mae rhoi'r traethawd hir hwn i mewn yn amser allweddol yn fy mywyd. Ni fysa hyn wedi bod yn bosib heb lawer o bobl. Wrth edrych yn ôl ar bawb sydd wedi fy helpu ar hyd y ffordd, dwi'n sylweddoli pa mor ffodus ydw i. Diolch am gredu ynddo fi pan na allwn i gredu ynof fy hun.

Hoffwn fynegi fy niolch diffuant i fy ngoruchwyliwr, Angharad Rees, am ei harweiniad, adborth a'i chefnogaeth drwy gydol y datblygiad o'r traethawd hir hwn, ond hefyd dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae eich anogaeth ac eich mewnwelediad wedi bod yn amhrisiadwy ar gyfer a gwaith yma ac ar gyfer fy amser i yn Academi Llais a Chelfyddydau Dramatig Cymru.

Rwyf hefyd yn ddiolchgar i Victoria Johns am ei mewnbwn a'i haddysgu yn ystod darlithoedd, a helpodd i lywio a llunio fy nealltwriaeth o'r pwnc.

Rwyf yn diolch yn fawr i Eilir Owen-Griffiths, fe wnaeth ei addysgu ac ei gefnogaeth yn fy mlwyddyn gyntaf roi effaith barhaol ar fy nhaith academaidd, ond hefyd am y profiadau gwyb yn y Brifysgol a gyda Chôr Ifor Bach. Fe wnaeth eich anogaeth helpu siapio fy niddordeb yn y cwrs, ac rwyf yn parhau i fod yn ddiolchgar am eich dylanwad.

Diochaf yn fawr i Lyndsey Vaughan Fleming a Sian Wyn Gibson, dwy athrawes canu i mi. Mae eich dylanwad wedi fy nghyrru i ble rydw i heddiw.

Hoffwn ddiolch i Zara Owen-Jones, Madeleine Perkins a David Walker am gymeryd rhan yn fy rhaglen ddogfen ac yn hael yn rhannu eich profiadau a chyfrannu deunydd i'w ddefnyddio o fewn y prosiect. Heboch chi, ni fysa'r prosiect hwn wedi bod yn llwyddiannus.

Rwyf yn hynod o ddiolchgar i Cordia am adael i mi ddefnyddio ei cherddoriaeth nhw a gefnogodd ddatblygiad creadigol fy ngwaith.

Yn ogystal, hoffwn gydnabod Academi Llais a Chelfyddydau Dramatig Cymru am adael i mi ddefnyddio stiwdio i recordio fy nghyfweliadau, a alluogodd fi i gynhyrchu elfennau allweddol o fy ngwaith ymarferol. Mae'r Brifysgol wedi bod fel ail gartref i mi, ac rwyf yn hynod o ddiolchgar am y profiadau rwyf wedi ei gael ar draws y ddwy flynedd ddiwethaf.

Hoffwn fynegi fy niolchgarwch dwysaf i fy mam, fy ysbrydoliaeth, fy ffrind gorau, am bopeth y mae hi wedi'i wneud i mi, hi yw'r rheswm ar gyfer ble rydw i heddiw. Fel rhiant sengl, rwyf wedi gweithio yn ddiddiwedd dros y blynyddoedd, rwyf wedi gwneud nifer o aberthau er mwyn gwneud pob cyfle yn bosib i mi. Mae dy gryfder, dy gariad, a dy gred ddiysgog ynof wedi fy nghario trwy'r daith hon, a byddaf bob amser yn ddiolchgar am bopeth y rwyf ti wedi'i wneud i mi. Allaf ond gobeithio, rhyw ddydd, y bydda i hanner y fam y rwyf ti wedi bod i mi.

Hoffwn hefyd ddiolch i fy ewythr, a gamodd fewn fel rôl dadol a rhoi arweiniad, cefnogaeth ac anogaeth drwy gydol fy mywyd. Mae dy bresenoldeb a dy anogaeth wedi golygu llawer i mi ar hyd fy nhaith.

Byswn yn hoffi diolch fy ffrind gorau a wnes i gyfarfod yn y Brifysgol, Martha Davies. Dwi wir ddim yn gwybod ble fyswn i wedi bod hebddi hi. Diolch am y chwerthin, am dy dynnu fy meddwl oddi wrth bethau, yr anogaeth a phopeth rhyngddynt. Mae dy gefnogaeth gyson, anogaeth, a dy gred ynof fi wedi helpu fi i ddarganfod fi fy hun a phwy ydw i, ac rwyf yn hynod o lwcus o dy gael di yn fy mywyd.

I'r tair merch wnes i fyw gyda, Martha, Zara ac Ella, diolch am wneud dwy flynedd o fy mywyd yr amser gorau. Diolch am wneud yr amser deimlo yn gartrefol. Mae cael rhannu cartref gyda chi wedi bod yn amser llawer mwy arbennig na beth roeddwn wedi dychmygu. Mae eich caredigrwydd, hiwmor a cefnogaeth wedi fy nghario mi drwy'r cyfnodau da a drwg yn y Brifysgol. Byddaf bob amser yn edrych yn ôl ar yr amser hwn gyda llawer o ddiolchgarwch.

Mae fy nheulu a fy ffrindiau wedi bod yn rhan allweddol o fy mywyd ac mae ei arweiniad ar draws fy mywyd wedi bod yn werthfawr. Mae eich anogaeth barhaus, a chefnogaeth wedi gwneud y proses o gwblhau'r traethawd hir hwn yn bosib.

### **Cysgeriad**

Cysegraf y traethawd yma er cof am fy nhaid, a fu fel tad i mi pan roeddwn i angen un fwyaf. Mae ei gariad, ei arweiniad, ac ei gefnogaeth wedi siapio'r person ydw i heddiw, mae ei ddoethineb yn parhau i fy ysbrydoli. Rwyf yn ddiolchgar am y gwersi mae wedi fy nysgu, mawr a bach, ac am yr esiempl a osododd o gryfder, caredigrwydd a gwytnwch. Er ei fod o ddim yma dim mwy, mae ei ddylanwad wedi bod yn bresenoldeb cyson yn fy mywyd ac yn fy ngwaith. Mae'r traethawd hir hwn yn deyrnged fach er cof amdano ac y rôl y chwaraeodd er mwyn datblygu'r person ydw i heddiw.

Diolch Taid, mae'n bleser cario eich enw ac eich etifeddiaeth ymlaen pob dydd.

**Tudalen Gynnwys**

|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Cydnabyddiaethau.....</b>                                                         | <b>2</b>  |
| <b>Cysgeriad.....</b>                                                                | <b>3</b>  |
| <b>1. Cyflwyniad.....</b>                                                            | <b>5</b>  |
| 1.1 Trosolwg o'r Prosiect.....                                                       | 5         |
| 1.2 Nodau Ymchwil a Nodau creadigol.....                                             | 5         |
| 1.3 Dulliau Ymchwil.....                                                             | 5         |
| 1.4 Strwythur y traethawd hir.....                                                   | 6         |
| <b>2. Adolygiaeth Llenyddiaeth.....</b>                                              | <b>7</b>  |
| 2.1 Cyflwyniad.....                                                                  | 7         |
| 2.2 Damcaniaethol a Chyd-destunol Fframwaith.....                                    | 7         |
| 2.3 Adolygiad Thematig o'r Llenyddiaeth.....                                         | 8         |
| > Thema 1 - Effaith Emosiynol a Seicolegol.....                                      | 8         |
| > Thema 2 - Datblygiad Cymdeithasol a Pherthnasoedd.....                             | 9         |
| > Thema 3 - Cymhwysio mewn Perfformiad: Arferion Dogfennol ac Arferion Verbatim..... | 10        |
| 2.4 Synthesis ac Adnabod Bylchau.....                                                | 11        |
| 2.5 Casgliad.....                                                                    | 12        |
| 2.6 Rhestr Gyfeirio.....                                                             | 12        |
| <b>3. Datblygu, Cydweithio ac Archwilio.....</b>                                     | <b>14</b> |
| 3.1 Trosolwg o'r Datblygiad Creadigol.....                                           | 14        |
| 3.2 Archwilio wedi'i seilio ar Ymchwil.....                                          | 14        |
| 3.3 Ymholiadau Ymarferol.....                                                        | 15        |
| 3.4 Cydweithredu.....                                                                | 16        |
| 3.5 Cynllunio Cynhyrchu.....                                                         | 17        |
| 3.6 Adfyfrio'n Feirniadol ar y Broses.....                                           | 18        |
| <b>4. Dewis Ymarferol.....</b>                                                       | <b>20</b> |
| 4.1 Trosolwg o'r Darn Ymarferol.....                                                 | 20        |
| 4.2 Rhesymeg Artistig.....                                                           | 20        |
| 4.3 Gwerthusiad o'r Canlyniad Terfynol.....                                          | 20        |
| 4.4 Sgiliau Proffesiynol a Ddangoswyd.....                                           | 21        |
| <b>5. Casgliad.....</b>                                                              | <b>22</b> |
| <b>6. Llyfryddiaeth.....</b>                                                         | <b>23</b> |
| <b>7. Atodiadau.....</b>                                                             | <b>27</b> |
| Atodiad A - Cwestiynau Clyweld.....                                                  | 27        |
| Atodiad B - Holiadur a Canlyniadau.....                                              | 28        |
| Atodiad C - Ymchwil Cymharol.....                                                    | 30        |
| Atodiad D - Ffurflen Gydsynio.....                                                   | 31        |
| Atodiad E - Cyfathrebu gyda Cyfranogwyr.....                                         | 32        |
| Atodiad F - Cynllunio Rhaglen Ddogfen.....                                           | 33        |
| Atodiad G - Mynediad at Ddeunydd Crai.....                                           | 34        |

## 1. Cyflwyniad

### 1.1 Trosolwg o'r Prosiect

Mae'r traethawd hir hwn yn archwilio sut y gall amgylchiadau teuluol tebyg, yn benodol bod yn unig blentyn gan rieni sydd wedi gwahanu, effeithio at brofiadau bywyd a hunaniaethau cyferbyniol. Mae llawer o bobl gyda'r un farn hen ffasiwn fod unig blant gan rieni wedi ei wahanu yn byw ffordd o fyw mwy afradlon nag eraill. O fy mhrofiad i, mae hyn yn bellfordd o'r gwir. Wrth i mi feddwl yn fwy amdano, roedd yn gwneud i mi feddwl ble roedd y stereoteip yma yn dod o. Felly, roeddwn eisiau ymchwilio i weld sut mae gymaint o bobl wedi dod o sefyllfa debyg yn cael bywydau gwbl wahanol. I ymchwilio hyn, mae'r prosiect yn cyfuno ymchwil ar ffurf rhaglen ddogfen. Mae'r rhaglen ddogfen yn dal amrywiaeth o safbwyntiau personol, gan amlygu sut mae ffactorau fel magwraeth, perthnasoedd, a gwydnwch unigol yn cyfrannu at wahanol ganlyniadau bywyd. Drwy ddod ag ymchwil academiaidd a chyfrifon bywyd go iawn ynghyd, mae'r prosiect yn ceisio dangos sut y gall amgylchiadau tebyg gynhyrchu llwybrau bywyd amrywiol ac unigol iawn.

### 1.2 Nodau Ymchwil a Nodau creadigol

Y nod ymchwil sylfaenol o'r traethawd hir yma ydi i archwilio i sut y gall bod yn unig blentyn i rieni sydd wedi gwahanu arwain at brofiadau bywyd cyferbyniol. Mae'n ymchwilio i'r ffactorau cymdeithasol ac emosiynol sy'n cyfrannu at y gwahaniaethau hyn, megis perthnasoedd teuluol, systemau cymorth, a gwydnwch unigol. Mae'r ymchwil yma hefyd yn ceisio sialens stereoteipiau cyffredin sydd yn cynnig bod y bobl sydd yn dod o fywydau fel hyn yn fwy breintiedig nag yr arfer.

Y nod creadigol o greu'r rhaglen ddogfen fer hyn oedd i gael pobl i feddwl dwywaith am eu barn nhw ar bobl sydd yn dod o'r sefyllfaoedd yma. Roeddwn eisiau creu rhywbeth emosiynol ond hefyd rhywbeth gwir. Drwy gyfweiliadau a naratif personol, mae'r rhaglen ddogfen yn tynnu sylw at amrywiaeth o ganlyniadau unigol, er gwaethaf amgylchiadau cyffredin. Mae'n ceisio creu cyflwyniad dilys a deniadol a wneith arwain pobl i gwestiynu ei tybiaethau ac i ddealld y cymhlethdod a'r gwir o fywyd fel hyn. Gyda'i gilydd, nod yr elfennau ymchwil a chreadigol yw cysylltu damcaniaeth â phrofiad byw.

### 1.3 Dulliau Ymchwil

Mae'r prosiect hwn yn defnyddio cyfuniad o ddulliau ymchwil cynradd ac eilaidd. Roedd yr ymchwil gychwynnol yn cynnwys dadansoddi rhaglenni dogfen bresennol i ddealld themâu cyffredin, arddulliau naratif, a dulliau adrodd straeon - gwelwch yn Atodiad C. Tynnodd hyn sylw hefyd at fwch yn y pwnc, gan doedd bron i ddim o raglenni dogfen sydd yn canolbwyntio yn benodol ar unig blant sydd â rhieni wedi gwahanu. Felly, bysw yn dod a rhywbeth newydd i'r diwydiant, a yrrodd fi yn fwy tuag at fy syniad.

Mae ymchwil eilradd hefyd yn cael ei ddefnyddio, drwy ymchwilio mewn i lyfrau, gwefannau a ffynonellau academiaidd, a ddarparodd gwybodaeth cefndir ar ddynnameg deuluol, hunaniaeth a'r profiad o fod yn unig blentyn.

Cynhaliwyd ymchwil sylfaenol drwy holiadur er mwyn casglu ysod o safbwyntiau ond hefyd i weld os oedd unrhyw batrymau mewn ffordd o fyw neu deimladau - gwelwch yn Atodiad B.

Ategwyd hyn gan ymchwil i mewn i wahanol fathau o unig blant, neu beth sydd yn gwneud i chi fod yn unig blentyn, a sut gall strwythurau teuluol amrywiol ddylanwadu ar ddatblygiad.

#### **1.4 Strwythur y traethawd hir**

Mae'r traethawd hir hwn wedi'i strwythuro i sawl adran allweddol. Mae Pennod 2, yr Adolygiad Llenyddiaeth, yn archwilio ymchwil i ddyfnder eisoes ar ddeinameg teuluol, unig blant, effaith rhieni wedi gwahanu a llawer mwy. Mae'n nodi damcaniaethau allweddol, themâu, a bylchau yn y ddealltwriaeth gyfredol.

Mae Pennod 3 yn canolbwyntio ar Ddatblygu, Cydweithio ac Archwilio. Mae'n cynnwys trosolwg o'r datblygiad, archwilio wedi'i seilio ar ymchwil, ymholiadau ymarferol, cydweithredu, cynllunio cynhyrchu ac yna myfyrio yn feirniadol ar y broses greadigol.

Mae Pennod 4 yn cyflwyno'r Canlyniad Ymarferol. Mae'n rhoi trosolwg o'r darn terfynol, sef y rhaglen ddogfen, yn egluro'r rhesymeg artististig y tu ôl iddo, yn gwerthuso'r canlyniad terfynol, ac yn myfyrio ar y sgiliau proffesiynol a ddangoswyd drwy gydol y cynhyrchiad.

Yna, mae'r traethawd hir yn gorffen gyda Phennod 5, sydd yn crynhoi'r canfyddiadau allweddol ac yn myfyrio ar lwyddiant cyffredinol y prosiect. Mae Pennod 6 yn cynnwys y llyfryddiaeth, ac mae Pennod 7 yn cynnwys deunyddiau ategol yn yr atodiadau.

## 2. Adolygiaeth Llenyddiaeth

### 2.1 Cyflwyniad

Mae'r adolygiad llenyddiaeth yma yn archwilio sut gall yr un profiad o fod yn unig blentyn gan rieni wedi gwahanu arwain at ystod o ganlyniadau bywyd a hunaniaethau personol gwahanol. Er bod y pwnc yma yn cael ei drafod yn gyffredinol, mae tueddiad i stereoteipio, megis rhagdybiaethau bod unig blant yn profi magwraeth fwy breintiedig neu lai heriol na'r arfer.

Nod yr adolygiad hwn yw archwilio'r rhagdybiaethau hyn yn feirniadol ac archwilio'r ffactorau sydd yn cyfrannu at brofiadau unigol gwahanol. Nod arall ar gyfer yr adolygiad hwn yw gwerthuso'r rhagdybiaethau hyn yn feirniadol drwy archwilio safbwyntiau seicolegol a chymdeithasegol ar ddatblygiad unig blant. Wrth wneud hyn, mae'n ystyried sut gall digwyddiadau tebyg a ddigwyddodd yn fuan yn ei bywyd arwain at fynegiadau hollol gyferbyniol, wedi ei siapio gan niferoedd o ffactorau gwahanol er enghraifft, arddull rhianta, amgylchedd emosiynol a chyd-destun cymdeithasol.

### 2.2 Damcaniaethol a Chyd-destunol Fframwaith

Mae'r adran hon yn amlinellu'r fframweithiau damcaniaethol a chyd-destunol allweddol sy'n sail i'r ymchwil hon, gan ffocysu ar sut mae dynameg teuluol cynnar a chanfyddiadau cymdeithasol yn llunio hunaniaeth a mynegiadau o reolaeth. Yn benodol, mae'r drafodaeth hon yn tynnu ar yr *Attachment Theory* (John Bowlby), *Parentification* a *Spousification*, ac yna'r *Social Stereotype Theory* i archwilio sut mae'r un profiad o fod yn unig blentyn yn gallu arwain at brofiadau bywyd gwahanol.

Un o'r fframweithiau mwyaf dylanwadol er mwyn deall datblygiad emosiynol cynnar yw'r *Attachment Theory*, wedi ei ddatblygu gan John Bowlby. Mae'r ddamcaniaeth hon yn awgrymu bod ansawdd perthnasoedd cynnar rhwng plentyn a'i brif ofalwr yn chwarae rhan hanfodol wrth lunio diogelwch emosiynol, ymddygiad, a pherthnasoedd rhyngbersonol yn ddiweddarach. Mae ymlyniadau diogel yn gysylltiedig â hyder a rheoleiddio emosiynol, tra gall ymlyniadau ansicr arwain at bryder, osgoi, neu angen cynyddol am reolaeth. Mae hyn yn arbennig o berthnasol ar gyfer unig blant, y mae eu profiadau perthynas sylfaenol yn aml yn canolbwyntio o fewn y deinameg rhiant-blentyn, gan ddwysau'r patrymau ymlyniad hyn o bosibl.

"All of us, from the cradle to the grave, are happiest when life is organised as a series of excursions from the secure base provided by our attachment figures" (Bowlby, 1988: 62).

Er bod yr *Attachment Theory*, a ddatblygwyd gan John Bowlby yn darparu fframwaith defnyddiol ar gyfer deall datblygiad emosiynol cynnar, mae wedi cael ei feirniadu am fabwysiadu ffocws cul ar y berthynas rhwng mam a phlentyn ac ymddygiad biolegol. Mae'r persbectif cyfyngedig yma wedi arwain rhai damcaniaethwyr seicdreiddiol i gamddeall neu anwybyddu agweddau ysgogol a chynrychiadol y ddamcaniaeth, gan awgrymu efallai nad yw yn ystyried y cymhlethdod perthnasoedd emosiynol mewnol yn llawn.

"his peers in psychoanalysis at the time rejected this idea and offered criticism of his concepts, suggesting that they were not in alignment with the principles of psychoanalysis." (Goliath and Simanke, 2024)

Er gwaethaf y cyfyngiadau hyn, mae'r *Attachment Theory* yn darparu fframwaith gwerthfawr ar gyfer deall sut y gall perthnasoedd cynnar gyfrannu at wahanol fynegiadau o reolaeth mewn unigolion a magwraeth debyg.

Yn wir, mae'r *Attachment Theory* (John Bowlby) yn darparu fframwaith defnyddiol er mwyn deall bondiau emosiynol cynnar, ond nid yw'n ystyried yn llawn y rolau penodol y gall plant eu mabwysiadu o fewn strwythurau teuluol. Un cysyniad sydd yn helpu i ddatblygu hyn ymhellach yw *Parentification* neu *Spousification*, proses ble mae'r plentyn yn cymeryd y cyfrifoldebau neu rolau emosiynol sydd fel arfer yn gysylltiedig â rhiant, sydd yn aml yn aneglur y ffiniau traddodiadol rhwng rhiant a phlentyn. Daeth i'r amlwg o theori systemau teuluol ac fe'i lluniwyd yn bennaf gan sawl damcaniaethwr allweddol ond y prif ddamcaniaethwr oedd Ivan Boszormenyi-Nagy.

Mae *Parentification* fel y disgrifir o fewn therapi teulu cyd-destunol gan Ivan Boszormenyi-Nagy, yn cyfeirio tuag ta adegau ble mae'r plentyn yn y sefyllfa yn mabwysiadu rolau gofalu o'r teulu. Wrth wneud fy rhaglen ddogfen, mi wnes i sylweddoli bod hyn yn batrwm ailadroddus mewn llawer o bobl o'r un sefyllfa. Ar ôl i mi ofyn y cwestiwn os oedd y sefyllfa wedi ei gwneud nhw yn fwy annibynnol neu'd ddibynnol ar eraill, fe atebwyd y tri gyda ei bod nhw'n annibynnol felly gofynnais pam bod y sefyllfa wedi ei gwneud nhw'n fwy annibynnol. "I wasn't in a position where I could rely on my parents, my parents weren't able to look after me the way they should" (Walker, 2026). Credaf fod yn cytuno ac yn cefnogi beth mae Ivan Boszormenyi-Nagy yn ei drafod yn ei lawlyfr gan awgrymu y gall gwrthdroadau rôl o'r fath gael canlyniadau emosiynol hirdymor.

Er bod damcaniaethau fel *Attachment Theory* (John Bowlby) a dulliau teuluol cyd-destunol fel *Parentification* yn egluro dynameg fewnol y teulu, nid ydynt yn ystyried yn llawn dylanwad canfyddiadau allanol ar ffurfio hunaniaeth. Felly, mae damcaniaeth *Social Stereotype* yn darparu lens ychwanegol i ddeall sut y gall rhagdybiaethau sydd wedi'u hymgorffori yn ddiwylliannol am unig blant yn llunio ymddygiad hunan-dealltwriaeth.

Mae'r ddamcaniaeth *Social Stereotype* yn esbonio sut mae cymdeithas yn ffurfio credoau symlach a rennir yn eang am grwpiau penodol, a all ddylanwadu ar sut mae unigolion yn cael neu trin a sut maen nhw'n deall eu hunain. Yn aml nid yw'r stereoteipiau hyn yn adlewyrchu cymhlethdod profiad bywyd o fod yn unig blentyn. Mae unig blant yn aml yn cael ei stereoteipio fel ei bod wedi cael ei difetha gan eu rhieni, yn rhy annibynnol neu'n gymdeithasol ynysig. Gall rhagdybiaethau o'r fath gyfrannu at effaith hunangyflawnol, lle mae unigolion yn mewnosod neu yn gwrthsefyll y labeli hyn wrth ffurfio hunaniaeth.

Yn gyffredinol, mae'r cyfuniad o'r tri damcaniaeth - *Attachment Theory* (John Bowlby), *Parentification* a *Spousification*, ac y *Social Stereotype Theory* yn profi bod gymaint o elfennau i ddeall y datblygiad o fod yn unig blentyn. Mae'r *Attachment Theory* yn esbonio'r bondiau emosiynol, yna mae *Parentification* a *Spousification* yn dangos sut mae'r rôl rhiant yn gallu cael eu rhoi i'r plentyn yn rhoi effaith hir dymor. Ar y llaw arall mae'r *Social Stereotype Theory* yn dangos effaith mae'r gymdeithas yn gallu cael ar unigolion. Gyda'i gilydd mae'n rhoi synnwyr dyfn i mewn i'r effeithiau hir dymor rydym yn ei weld mewn unigolion.

## 2.3 Adolygiad Thematig o'r Llenyddiaeth

### Thema 1 - Effaith Emosiynol a Seicolegol

Mae'n adnabyddus iawn bod sefyllfaoedd fel rhieni yn gwahanu yn gallu rhoi llawer o broblemau iechyd meddwl i'r plant sydd yn y sefyllfaoedd hyn. Wrth archwilio i mewn i sut mae'r sefyllfaoedd yn gallu effeithio iechyd meddwl, rwyf wedi sylweddoli bod gwahaniaeth enfawr rhwng unig blant a phlant sydd â brawd neu chwaer ifengach. Yn yr erthygl ymchwil

roedd 1,155 o blant ac allan o hynny roedd 477 o blant yn blant cyntaf-anedig gyda brawd neu chwaer ifengach, ac yna roedd 678 yn unig blant. Fe wnaethant edrych i mewn ar ba mor hawdd oedd i fagu y plant wrth iddynt dyfu fyny. O yr ymchwil darganfodwyd Sheng et al. (2022) bod 88.2% o blant gyda brawd neu chwaer ifengach yn hawdd i fagu ac yna 80.45% o unig blant yn hawdd i fagu. Yna maent wedi edrych mewn i faint o blant a oedd yn anodd i fagu, ac roedd 5.75 o blant gyda brawd neu chwaer ifengach yn anodd i fagu ac yna 9.25% o unig blant yn anodd i fagu. Mae hyn yn profi bod unig blant tipyn bach yn anoddach i fagu nag plant gyda brawd neu chwaer ifengach. Yna, maent wedi archwilio i weld faint o blant a oedd datblygiad araf, ac mae'n dangos bod 5.49% o blant gyda brawd neu chwaer ifengach gyda datblygiad araf ac yna 10.30% o unig blant gyda datblygiad araf. Mae hyn yn profi bod unig blant a lefelau uwch o anhawster a phryderon datblygiadol. Mae'r data yma yn dangos efallai bod gan blant yn unig fwy o heriau ymddygiadol a datblygiadol, ond nid yw'r gwahaniaethau'n enfawr. Mae'r data ymhellach yn tynnu sylw at wahaniaethau mewn canlyniadau emosiynol ac ymddygiadol rhwng plant yn unig a'r rhai sydd â brodyr a chwiorydd. Fe wnaeth unig blant sgorio yn uwch ar draw sawl maes problemus, gan gynnwys ansefydlogrwydd emosiynol (2.84 vs 2.05), tynnu'n ôl yn gymdeithasol (2.13 vs 1.40), a phroblemau canolbwytio (5.69 vs 4.15). Dangosasant hefyd lefelau uwch o ymddygiad ymosodol a chwynion somatig.

Fodd bynnag, nid oedd pob categori yn dangos gwahaniaethau sylweddol, fel problemau meddwl ac ymddygiad torri rheolau, sy'n awgrymu nad yw'r effeithiau hyn yn gyffredinol. Yn gyffredinol, mae'r canfyddiadau'n dangos tueddiad i unig blant brofi anawsterau emosiynol ac ymddygiadol mwy.

Mae hyn yn cefnogi llenyddiaeth ehangach ond hefyd yn atgyfnerthu pwysigrwydd cyd-destun, gan fod y canlyniadau hyn yn mwy na thebyg yn cael ei dylanwadu gan ffactorau amgylcheddol, gan gynnwys strwythur teuluol a pherthnasoedd gyda rhieni.

## **Thema 2 - Datblygiad Cymdeithasol a Pherthnasoedd**

Dadl allweddol o fewn y llenyddiaeth yw bod y profiad o eich rhieni wedi gwahanu neu y profiad o fod yn unig blentyn yn gallu rhoi materion iechyd meddwl i'r plentyn, ond mae eraill yn cynnig ei bod yn siapio nhw ar gyfer y gorau. Mae ymchwil diweddar wedi archwilio os yw datblygiad cymdeithasol a pherthnasoedd unigolion sydd yn dod o sefyllfaoedd fel hyn yn cael ei achosi o strwythur teuluol, neu os mai'r amgylchedd teuluol sydd yn eu heffeithio nhw.

Yn draddodiadol, mae ymchwil wedi dadlau bod llawer o unigolion sydd yn dod o sefyllfaoedd fel hyn yn delio ac amrywiaeth o broblemau plant, gan gynnwys addasiad emosiynol gwael, hunan-barch isel, ymddygiad ymosodol mewn perthnasoedd â chyfoedion, a throsedd. Mae rhai yn dweud hefyd bod unigolion yn dueddol o ddod â'r materion hyn i'w priodasau eu hunain sydd profi cymaint mae sefyllfaoedd fel hyn yn gallu cael effaith ddrwg hirdymor ar yr unigolion.

“although children are at increased risk of adverse outcomes following family breakdown and that negative outcomes can persist into adulthood, the difference between children from intact and non-intact families is a small one, and the majority of children will not be adversely affected in the long-term” (Mooney, Oliver, and Smith 2009).

Mae'r ymchwili yn dangos bod rhieni yn gwahanu yn gallu cael llawer o effeithiadau amrywiol ar y plant. Mae ymchwili yn awgrymu y gall ysgariad rhieni gysylltu â nifer o anawsterau cymdeithasol ac emosiynol yn ddiweddarach. Yn ogystal â hyn mae'n trafod bod plant o rieni wedi gwahanu yn gallu cael sgoriau is ar hunan-gysyniad a chysylltiadau cymdeithasol. Yna, mae'n dweud bod pryder ac iselder yn gallu gwaethgu ar ôl i rieni wahanu.

Er bod llawer o ymchwili yn archwilio i mewn i'r effaith negyddol mae ysgariad yn gallu cael ar y plentyn yn y sefyllfa, mae hefyd ymchwili yn archwilio i mewn i'r effaith gadarnhaol mae sefyllfaoedd fel hyn yn gallu cael ar yr unigolion. Darganfodwyd Manriquez et al. (2015) bod 65.63% o bobl yn dweud ei bod nhw yn llawer mwy trugarog tuag at bobl ers i'w rhieni gwahanu, dywedodd 63.16% o bobl mae ganddyn nhw fwy o oddefgarwch tuag at wahanol safbwyntiau. Mae 60.01% yn dweud ei bod nhw wedi cael ei amlygu i wahanol werthoedd teuluol, traddodiadau a ffyrdd o fyw. Fe ddywedodd 53.51% ei bod yn gweld ei hunain yn fwy annibynnol ac yn llai dibynnol ar ei rhieni ers yr ysgariad. Credaf yn gryf bod yr ystadegau yma yn gwrthio yn erbyn y farn draddodiadol bod rhieni yn gwahanu ond yn golygu pethau drwg ar gyfer y plant. Yn amlwg o'r ystadegau yma, mae rhieni yn gwahanu yn gallu gwneud i lles i'r unigolyn.

Wrth archwilio drwy ymchwili, mae'n dangos yn amlwg i mi fod datblygiad cymdeithasol a pherthnasoedd unigolion yn dod o'r sefyllfaoedd hyn yn gallu mynd unrhyw ffordd ond credaf ei fod yn dibynnu ar amgylchedd teuluol yr unigolyn. Os yw'r amgylchedd yn un wenwynig, o bosib ei bod yn fwy tebygol o fyw bywyd mwy tuag at y farn draddodiadol. Fodd bynnag, os yw'n amgylchedd gwell, yna mae'n bosib ei bod yn gyferbyn i'r traddodiad a bod yr ysgariad yn gwneud lles iddynt ac yn eu gwneud yn berson gwell yn y pen draw.

Ar y llaw arall, wrth i mi archwilio mi wnes i adnabod nifer o fylchau o fewn ymchwili i'r pwnc hyn. Roedd yn anodd darganfod ymchwili ar unig blant gan rieni wedi gwahanu, mae rhan fwyaf o astudiaethau yn cyffredinolli canfyddiadau ar draws pob plentyn, mae'n anodd gweld y gwahaniaeth rhwng unig blant a phlant gyda brodyr a chwiorydd gan rieni wedi gwahanu.

### **Thema 3 - Cymhwyso mewn Perfformiad: Arferion Dogfennol ac Arferion *Verbatim***

Ymagwedd allweddol o fewn y byd perfformio yw *Verbatim*, sydd yn tynnu yn uniongyrchol tuag at fywyd pobl go iawn ac yn defnyddio tystiolaeth gwir i ei droi fewn i waith dramatig. Mae *Documentary Theatre* hefyd yn ymagwedd allweddol. Yn wahanol i *Verbatim*, mae *Documentary Theatre* yn defnyddio deunyddiau bywyd go iawn fel cyfweiliadau, adroddiadau a ffynonellau cyfyngau i adeiladu naratif.

Theatr *Verbatim* yw pan mae pobl go iawn yn cael eu cyfweld, mae eu union geiriau nhw yn cael ei chofnodi ac yna, mae'r geiriau yna yn cael ei droi i sgript. Theatr *Verbatim* yw'r term a ddefnyddiwyd gan Derek Paget wrth ymchwilio i'r dechneg hyn. Ar y llaw arall, mae *Documentary Theatre* mewn cyferbyniad yn cwmpasu ffynonellau eraill sydd wedi ei ddarganfod fel papur newydd, erthyglau a dyddiaduron.

"Common to both however is that plays in these genres are constructed using the words of real people, a qualitatively different and unusual challenge for actors as compared to portraying fictional characters." (University of York, 2016).

Mae'r defnydd o ddefnyddio rhaglen o ddogfen mewn Theatr Gerddorol yn mynd yn ôl degawdau, ond pan ddaeth *London Road* yn 2011, fe wnaeth pobl sylweddoli i y cymaint o botensial a oedd mewn defnyddio *Verbatim* mewn Theatr Gerddorol.

*London Road* yw'r brif esiampl o ddefnyddio *Verbatim* o fewn theatr, mae'n seiliedig ar gyfweiliadau â thrigolion cymuned yr effeithiwyd gan ddigwyddiadau go iawn. Mae'r cynhyrchiad yma yn defnyddio patrymau lleferydd wedi'u recordio, gan gynnwys seibiannau ac ailadrodd, i gadw dilysrwydd lleisiau'r siaradwyr. Er bod pob unigolyn wedi cael yr un profiad, mae pob unigolion yn cyflwyno safbwyntiau cyferbyniol, mae hyn yn adlewyrchu ar wahanol ymateb emosiynol a dehongliadau personol. Mae hyn yn amlwg yn uwchleuo sut mae'r un profiad yn gallu ffurfio profiadau gwahanol. Mae hefyd yn cynnig sut gall profiadau tebyg, mae'r ffyrdd maent yn cael ei mynegi a'i deall yn amrywio'n sylweddol, atgyfnerthu'r syniad bod canlyniadau personol yn cael eu llunio trwy ddehongli.

Yn theatr *Verbatim*, mae clyweliadau gwir yn cael ei throi i mewn i berfformiad. Ond, tydi'r actorion ddim yn copïo beth sydd wedi cael ei ddweud, maent yn dehongli wrth ddefnyddio tŷn, seibiau ac iaith y corff. Mae hyn yn ei olygu gall yr un geiriau cael ei ddweud ond gydag ystyr hollol gyferbyn, bu hyn yn newid y ffordd maent yn cael eu deall gan y gynulleidfa. Nid yw ystyr wedi'i osod yn y geiriau gwreiddiol, ond caiff ei ffurfio trwy berfformiad.

Credaf fod yr ymchwil hyn yn dangos bod ystyr yn cael ei lunio trwy ddehongli yn hytrach na'i osod. Mae'n cefnogi'r syniad, er bod unigolion yn mynd drwy amgylchiad teuluol, gallant ddatblygu canlyniadau personol gwahanol iawn.

## 2.4 Synthesis ac Adnabod Bylchau

Wrth archwilio ymchwil, mae'n glir i mi fod y profiad o fod yn unig blentyn gan rieni wedi gwahanu yn gallu cael amrywiaeth o effaith emosiynol a seicolegol ar yr unigolyn yn y sefyllfa, mae'n gallu cael dylanwad mawr ar hunaniaeth ac iechyd meddwl mewn nifer o ffyrdd gwahanol. Mae ymchwil i mewn i ddatblygiad cymdeithasol a pherthnasoedd yn profi bod y profiadau yma yn gallu ffurfio perthnasau ac ymddygiadau rhyngpersonol yn wahanol ar gyfer pob unigolyn. Yn ychwanegol mae arferion perfformiadau fel rhaglenni dogfennol a theatr *Verbatim* yn dangos sut mae profiadau personol yn gallu cael ei dehongli ac ei mynegi mewn niferoedd o ffyrdd gwahanol.

Fodd bynnag, mae gwrthddywediadau'n dod i'r amlwg o fewn y safbwyntiau hyn. Mae rhai o'r ymchwil yn awgrymu bod yr un profiad yn gallu arwain at ganlyniadau emosiynol neu gymdeithasol tebyg, ond mae eraill yn pwysleisio ei fod yn arwain at brofiadau gwbl wahanol. Yn debyg, mae ymarferion *Verbatim* a *Documentary Theatre* yn hawlio ei bod yn defnyddio lleisiau dilys, eto mae'r broes berfformio yn awgrymu bod yr ystyr yn cael ei adeiladu yn hytrach na sefydlu.

Er gwaethaf y dirnadaethau hyn, mae ymchwil yn gyfyngedig ar y pwnc. Mae'r syniadau yn bodoli ar wahân. Mae'r pwnc penodol o fod yn unig blentyn gan rieni wedi gwahanu heb fawr o ymchwil iddo, er ei fod yn fater sydd yn effeithio llawer o fywydau. Mi wnes i hefyd weld bod hi'n anodd iawn dod o hyd i ymchwil yn y pum mlynedd ddiwethaf.

Mae'r ymchwiliad yma yn mynd i'r afael ar y bylchau hyn wrth archwilio sut mae unigolion o amgylchiadau teuluol tebyg yn datblygu ymatebion emosiynol a chymdeithasol gwahanol.

Wrth greu rhaglen ddogfen, mae'r prosiect yn archwilio sut mae profiadau go iawn yn cael eu cyfleu ac ei dehongli, wrth amlygu'r amrywiaeth o safbwyntiau ac atgyfnerthu sut gall profiadau tebyg arwain at ganlyniadau personol gwahanol.

## 2.5 Casgliad

Mae'r adolygiaeth llenyddiaeth yma ar y cyd yn awgrymu bod y profiad o fod yn unig blentyn gan rieni wedi gwahanu wedi ei siapio gan gyfuniad o ffactorau seicolegol, cymdeithasol a diwylliannol. Mae'r *Attachment Theory* gan John Bowlby yn amlygu'r pwysigrwydd o fondiau emosiynol cynnar, tra mae cysyniadau fel *Parentification* a *Social Stereotype* yn dangos sut mae rolau teuluol ac amgylfredion allanol yn gallu dylanwadu datblygiad. Ochr yn ochr â hyn, mae ymchwiliad i arferion perfformio yn dangos nad yw profiad byw yn sefydlog, ond yn cael ei ddehongli a'i fynegi mewn gwahanol ffyrdd.

Mae hyn yn arwyddocaol i'r ymchwiliad gan ei fod yn atgyfnerthu bod amgylchiadau teuluol tebyg ddim yn cynhyrchu canlyniadau unffurf. Yn hytrach, mae ymatebion emosiynol, ymddygiadau cymdeithasol, a ffurfio hunaniaeth yn cael eu llunio trwy ddehongliad a chyd-destun unigol. Mae hyn yn sialensu rhagdybiaethau am deuluoedd sydd wedi gwahanu ac yn amlygu ar y cymhlethdod profiad byw.

Yn adeiladu ar y sylfaen hon, mae'r rhaglen ddogfen hon yn archwilio'r gwahaniaethau hyn mewn profiad byw yn uniongyrchol. Wrth gipio safbwyntiau unigol, mae'n anelu i brofi sut mae amgylchiadau tebyg yn gallu arwain at amrywiol o naratif emosiynol a chymdeithasol, atgyfnerthu'r berthynas rhwng damcaniaeth seicolegol, datblygiad cymdeithasol a pherfformiad fel modd o fynegiant.

## 2.6 Rhestr Gyfeirio

Anderson, J. (2014) 'The impact of family structure on the health of children: effects of divorce', *The Linacre Quarterly*, 81(4), pp. 378–387.

<https://doi.org/10.1179/0024363914z.000000000087>

Bowlby, J. (1989) *An introduction to object relations*. Available at:

<https://tcf-website-media-library.s3.eu-west-2.amazonaws.com/wp-content/uploads/2014/12/20131930/An-Introduction-To-Object-Relations-1997-Chap-7.compressed.pdf> (Accessed: 29 April 2026).

Walker, D. (2026) *Dad-Fasgio Ein Gwir / Unmasking Our Truth*. Unpublished documentary. Available at: [Dad-fasgio Ein Gwir / Unmasking Our Truth](#)

Goliath, M. V. and Simanke, R. T. (2024) 'Is attachment a psychoanalytical theory?', *Critical Hermeneutics*, 8(2), pp. 239–257. <https://doi.org/10.13125/CH/6175>

Halligan, C., Chang, I. J. and Knox, D. (2014) 'Positive effects of parental divorce on undergraduates', *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(7), pp. 557–567.

<https://doi.org/10.1080/10502556.2014.950905>

Sheng, L., Yang, B., Story, M., Wu, W., Xi, X., Zhou, Y., Wen, Y., Wang, H. and Liu, Q. (2022) 'Emotional and behavioral changes and related factors of firstborn school-aged compared to same age only children', *Frontiers in Public Health*, 10, 822761.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.822761>

University of York (2016) *Documentary and verbatim theatre*. Available at:  
<https://www.york.ac.uk/arts-creative-technologies/research-and-practice/contemporary-practice/documentary-and-verbatim-theatre/> (Accessed: 29 April 2026).

### 3. Datblygu, Cydweithio ac Archwilio

#### 3.1 Trosolwg o'r Datblygiad Creadigol

Daeth y cysyniad cychwynnol ar gyfer y rhaglen ddogfen hon i'r amlwg o fy mhrofiad byw personol i fel unig blentyn gan rieni wedi gwahanu. Drwy gydol fy mywyd, rwyf wedi cael fy stereoteipio a chael rhagdybiaethau wedi eu taflu ataf am fod yn unig blentyn a bod fy rhieni wedi gwahanu. Yn aml iawn bysw'n i'n cael fy mod i'n lwcus fy mod i'n cael dau fywyd, neu fy mod i pob tro yn cael beth bynnag dwi eisiau. Fodd bynnag, doedd pobl ddim yn sylweddoli pob peth sydd yn dod gyda bod yn unig blentyn. Roedd y prosiect hwn wedi ei ysgogi i herio'r naratif hen fflashwn ac archwilio'r gwirioneddau o'r bywydau sydd yn cael ei effeithio yn ddyddiol o'r sefyllfaoedd hyn.

Roedd y cysyniad cychwynnol ar gyfer y rhaglen ddogfen yn cynnwys defnyddio atebion o'r holiadur a wnes i yrru allan fel agoriad, gyda strwythur gweledol ble bysa'r cyfranogwyr yn ymddangos mewn sgrin hollt pedair ffrâm - gwelwch yn Atodiad F. Bwriad y syniadau hyn oedd creu ymdeimlad o brofiad cyfunol ac amlygu tebygrwydd a chyferbyniadau rhwng cyfranogwyr. Ond, wrthi'r prosiect ddatblygu, wnes i benderfyni i symud i ffordd o'r syniadau hyn. Mi wnes i benderfyni bod yr angen i mi fod yn fwy manwl, felly mi wnes i ffocysu yn fwy ar gyfweiliadau sgwrsio a oedd yn caniatáu naws mwy emosiynol. Yn debyg, mi wnes i benderfyni ddim defnyddio'r sgrin hollt pedair ffrâm, gan y roedd y risg ei fod yn mynd i fynd yn fwy o naratif unigol a lleihau agosatwydd stori pob cyfranogwr.

Roedd y newid hwn yn newid pwysig drwy'r proses datblygu gan mi wnes i flaenoriaethu dyfnder dros strwythur, fe wnaeth hyn greu ansawdd mwy personol. Yn lle dilyn nifer o leisiau ar unwaith, wrth ddilyn un llais ar y tro roeddwn yn gallu edrych i mewn ar ei profiadau yn fwy clir.

Wrth i'r prosiect ddatblygu, mi wnes i ychwanegu fideos cartrefol o'r cyfranogwyr yn ifengach, credaf fod hyn wedi ychwanegu dilysrwydd a dyfnder emosiynol i'r rhaglen ddogfen. Fe wnaeth y fideos ychwanegu mwy o fewnwelediad personol i brofiadau byw. Yn ychwanegol, mi wnes i ddefnyddio cerddoriaeth Cymraeg yn y cefndir er mwyn siapio'r teimlad a'r awyrgylch y rhaglen ddogfen. Roedd hyn yn ddewis bwriadol er mwyn cefnogi'r naratif heb dorri ar draws lleisiau'r cyfranogwyr. Gyda'i gilydd, fe wnaeth yr elfennau hyn ychwanegu cipolwg mwy trochol ar brofiadau'r cyfranogwyr.

#### 3.2 Archwilio wedi'i seilio ar Ymchwil

Fe wnaeth y broses ymchwil gynnwys cyfuniad o ddulliau cynradd ac eilaidd, fe wnaeth hyn yn sicrhellu y datblygiad o'r rhaglen ddogfen. Roedd ymchwil cynradd yn cynnwys holiadur a chyfweiliadau, fe wnaeth hyn ddarparu mewnwelediad uniongyrchol i brofiadau unig blant gan rieni wedi gwahanu. Er bod yr holiadur ond wedi cyfrannu ychydig i'r traethawd hir, mi wnaeth yn sicrhellu cyfrannu llawer tuag at y cwestiynau ar gyfer y rhaglen ddogfen - gwelwch yn Atodiad A. Wrth ddarlennu yr atebion o'r holiadur mi wnaeth wneud mi feddwl pa rai roeddwn eisiau mynd i mewn i fwy o ddyfnder i.

Dyfnhaodd ymchwil damcaniaethol fy nealltwriaeth o'r profiadau hyn ymhellach. Roedd yr *Attachment Theory* gan John Bowlby yn hynod o ddefnyddiol ac yn ddylanwadol wrth helpu i mi ddeall sut gall rhieni yn gwahanu effeithio datblygiad emosiynol a pherthnasoedd. Fe

wnaeth cysyniadau fel *Parentification* ac y *Social Stereotype Theory* hefyd llywio fy ymagwedd wrth amlygu sut mae unigolion yn gallu mewnnoli rolau neu yn gallu cael ei siapio gan ragdybiaethau allanol. Yn ychwanegol, darparodd ymchwil i effaith emosiynol a seicolegol o deuluoedd yn gwahanu, yn ogystal â datblygiad cymdeithasol a pherthnasoedd, fframwaith ar gyfer dehongli ymatebion cyfranogwyr.

Yn olaf, dylanwadodd archwilio i mewn i *Verbatim Theatre* a *Documentary Theatre* ar ddull creadigol y prosiect hwn, gan annog ffocws ar leisiau dilys ac ymyrraeth leiaf posibl. Fe wnaeth yr ymchwil yma fy arwain tuag at strwythur a oedd yn dilyn y cyfranogwyr yn fwy, wrth wneud yn siŵr fod y rhaglen ddogfen yn aros yn gadarn ac yn dilyn profiadau bywyd go iawn yn lle ceisio gosod naratif.

Un cysyniad a ddaeth yn arbennig o arwyddocaol drwy gydol y broses ymchwil oedd *Parentification*, ni roeddwn wedi dod ar eu traws cyn ymgymryd â'r prosiect hwn. I ddechrau, roedd fy nealltwriaeth o fy mhrofiad fy hun yn ddiffyg fframwaith damcaniaethol. Wrth i mi archwilio'r ddamcaniaeth hon, mi wnaeth adael i mi ei roi mewn cyd-destun mwy beirniadol. Wrth wyllo'r deunydd cyfweiliad, mi wnes i sylweddoli bod *Parentification* yn thema a oedd yn dod ar draws mwyafrif y cyfranogwyr - gwelwch Atodiad G am ddeunydd crai y cyfweiliadau. Mae hyn yn amlygu sut mae unig blant o rieni wedi gwahanu yn gallu mabwysiadu cyfrifoldebau emosiynol neu ymarferol o oedran ifanc. Nid yn unig wnaeth y sylweddoliad o'r patrwm hyn dyfnhau fe nealltwriaeth o'r pwnc, ond hefyd fe wnaeth ddylanwadu'r ffordd roeddwn eisiau i'r rhaglen ddogfen fynd, wrth annog ffocws cryfach ar themâu cyfrifoldeb, aeddfedrwydd a datblygiad emosiynol.

Gyda'i gilydd, fe wnaeth yr ymchwil hyn ddylanwadu fy rhaglen ddogfen yn fawr, wrth siapio'r themâu, strwythur, a dull wrth ddyfnhau fy nealltwriaeth feirniadol o'r pwnc. Drwy gyfuno damcaniaeth â mewnwleidiad cyfranogwyr, llwyddais i greu rhaglen ddogfen a oedd yn ystyrlon yn bersonol ac yn wybodus yn feirniadol.

### 3.3 Ymholiadau Ymarferol

Fe wnaeth y strwythur o fy rhaglen ddogfen esblygu drwy'r proses datblygu. I ddechrau, roeddwn wedi meddwl defnyddio fformat mwy segmentiedig yn defnyddio atebion o fy holiadur, ond, wnes i benderfyni i gymeryd ymagwedd fwy yn dilyn y cyfweiliadau. Mae'r strwythur terfynol yn thematig yn bennaf, gyda syniadau fel hunaniaeth, cyfrifoldeb a datblygiad emosiynol yn dod i'r amlwg yn naturiol trwy dystiolaethau cyfranogwyr. Drwy'r proses golygu, mi wnes i benderfyni a threfnu'r clipiau i greu naratif cydlynol wrth gadw'r dilysrwydd y cyfranogwyr. Fe wnaeth y dynesiad hwn alluogi i brofiadau'r cyfranogwyr cael ei ddangos mewn dyfnwch, yn lle bod mewn fformat llym. Fe wnaeth hyn ganlynu mewn rhaglen ddogfen fwy deniadol ac sy'n atseinio'n emosiynol.

Cafodd y broses cyfweiliadau ei ddylunio i gynnwys amrywiaeth o safbwyntiau er mwyn adlewyrchu ar gymhlethdod dynameg deuluol. Dewiswyd cyfranogwyr yn ofalus i gynrychioli gwahanol brofiadau, gan gynnwys unig blentyn o rieni wedi gwahanu, unigolyn sydd â brawd neu chwaer ond yw'r unig blentyn o ei rhieni, ac unigolyn sydd â chysylltiad cyfyngedig â'u brodyr a chwiorydd. Roedd yr amrywiad hwn yn caniatáu i debygrwydd a chyferbyniadau ddod i'r amlwg yn y rhaglen ddogfen. Cafwyd y cyfweiliadau ei chynnal mewn ffordd sgysiol er mwyn gwthio'r dilysrwydd yr oeddwn edrych am er mwyn dangos y sensitifrwydd o'r pwnc.

Fe wnaeth y dull hwn ganlynu mewn atebion llawn a manwl gan y cyfranogwyr a wnaeth cryfhau'r dyfnder a dibynadwyedd cyffredinol y rhaglen ddogfen.

Dyluniwyd arddull weledol y rhaglen ddogfen i greu ymdeimlad o agosatrwydd a dilysrwydd. Cafwyd y cyfweiliadau ei ffilmio yn defnyddio fframio syml a statig er mwyn cadw'r ffocws ar y cyfranogwyr ac ei phrofiadau nhw, yn hytrach nag tynnu sylw dihangen. Mi wnes i benderfyni defnyddio saethiadau canol-agos er mwyn dal yr emosiwn ac er mwyn cael cysylltiad personol gyda'r gynulleidfa. Mi wnes i ychwanegu fideos cartrefol ar y diwedd er mwyn creu awyrgylch mwy personol ac emosiynol a all alluogi'r gynulleidfa i uniaethu gyda'r ddogfen, ond hefyd er mwyn pwysleisio'r neges bod pob dim yn mynd i fod yn iawn yn y diwedd.

Fe wnaeth sain a cherddoriaeth chwarae rhan allweddol o siapio'r don yn y rhaglen ddogfen. Mi wnes i ddefnyddio cerddoriaeth bop-gwerin Cymraeg gan y grŵp Cordia er mwyn cefnogi ansawdd emosiynol ond hefyd er mwyn ychwanegu ymdeimlad cynnil o hunaniaeth ddiwylliannol. Roedd y gerddoriaeth yn chwarae yn dawel yn y cefndir er mwyn gwneud yn siŵr ei fod o ddim yn torri ar draws leisiau'r cyfranogwyr, ond hefyd yn gwthio y rhan allweddol ar y diwedd wrth ddangos y fideos cartrefol. Mi wnes i roi sylw gofalus i'r gerddoriaeth yn y broses olygu gyda chydbwyso lefelau sain, gan sicrhau fy mod i'n clywed lleisiau'r cyfranogwyr. Ar y cyfan, cyfrannodd y defnydd o gerddoriaeth yn allweddol tuag at y cynhyrchiad - gwelwch caniatad gan Cordia yn Atodiad E.

Fe wnaeth fy holiadur chwarae rhan hanfodol wrth siapio'r cwestiynau roeddwn eisieu ei ddefnyddio ar gyfer y rhaglen ddogfen ac y naratif ar gyfer y rhaglen ddogfen. Er ni roedd wedi ei ddefnyddio yn y rhaglen ddogfen derfynol, mi wnaeth fy helpu i ddewis pa themâu a chwestiynau y bysa'n fwyaf defnyddiol er mwyn sicrhau atebion meddylgar. O'r holiadur roeddwn yn gallu gwneud yn siŵr bod fy ngwestiynnau yn ffocysu ar adrannau fel hunaniaeth, perthnasoddd teuluol a chyfrifoldeb emosiynol. Sichawyd hyn bod yn sgysiaau yn ffocysu ar y pwnc ac yn caniatáu ymatebion dyfnach a mwy myfyriol i gyfranogwyr.

Ar ôl gorffen y drafft cyntaf o'r rhaglen ddogfen, mi wnes i yrru o tuag at fy ngoruchwyliwr er mwyn cael adborth. Ymatebodd yn gadarnhaol, ond mi wnaeth hi awgymru fy mod i'n defnyddio ystadegau er mwyn cefnogi beth roedd y cyfranogwyr yn ei ddweud ac er mwyn cryfhau'r gwaith ar y cyfan. Fel ymateb i'r adborth hwn mi wnes i ychwanegu ystadegau a dyfyniadau er mwyn cefnogi'r tystiolaethau personol. Roedd yr adborth hwn yn hynod o werthfawr er mwyn rhoid balans rhwng y naratif emosiynol a gwybodaeth ffeithiol, yn y pen draw fe wnaeth hyn ychwanegu dyfnder ac effeithio'r darn terfynol yn effeithiol.

### 3.4 Cydweithredu

Roedd cydweithredu yn y prosiect hwn wedi'i ganolbwyntio ar yr ymgysylltiad moesegol a chyfrifol gyda chyfranogwyr, gan fod y rhaglen ddogfen yn ymdrin â phrofiadau personol sensitif. Ar gychwyn y proses mi wnes i gysylltu gyda phob cyfranogwr yn amlinellu pwrpas y rhaglen ddogfen a sut y bydda nhw'n cyfrannu tuag ato - gwelwch yn Atodiad E. Er mwyn sicrhau tryloywder, mi wnes i hefyd roi ffurflen gydsynio iddynt, roedd pob cyfrynawr yn ofynnol i'w ddarllen ac arwyddo er mwyn cymeryd rhan yn y rhaglen ddogfen - gwelwch y ffurflen gydsynio yn Atodiad D.

Gan ei fod yn fater emosiynol a sensitif, rhoddwyd sylw arbennig i ddiogelu lles y cyfranogwyr drwy gydol y broses gyfweld. Cyn pob cyfweiliad, mi wnes i yn siŵr ei bod nhw yn deall nag oedd rhaid iddynt ateb pob cwestiwn os oeddent yn teimlo yn anghyffyrddus ac roedd ganddynt hawl i gymeryd seibiant unrhyw adeg yn y cyfweiliad. Hefyd, mi wnes i yn siŵr i weld os oeddent yn iawn yn feddyliol ac yn emosiynol drwy'r cyfweiliad wrth iddynt rannu ei phrofiadau nhw.

Yn ychwanegol, mi wnes i wneud yn glir i'r cyfranogwyr ei bod nhw mewn rheolaeth gyda'i chyfraniad nhw tuag at y rhaglen ddogfen ac ei bod nhw yn gallu gofyn i unrhyw ran o'u cyfweiliad gael ei thynnu o'r rhaglen ddogfen derfynol os oeddent yn anfodlon â hi. Fe wnaeth hyn helpu yn fawr gydag ymddiried ac annog atebion gonest, fe wnaeth hyn helpu cryfhau'r darn terfynol.

Er fy mod i wedi gwneud y proses golygu yn annibynnol, mi wnaeth cydweithredu chwarae rhan fawr i siapio'r canlyniad terfynol drwy fewnbwn y cyfranogwyr. Roedd y dull hwn yn gofyn am sgiliau cyfathrebu a rhyngpersonol cryf, yn ogystal â sensitifrwydd wrth gyfeirio a thywys sgysiau yn ystod cyfweiliadau. Roedd hefyd yn golygu cydbwysu fy ngweledigaeth greadigol â chyfrifoldeb cynrychioli profiadau go iawn yn gywir ac yn barchus.

Yn gyffredinol, fe wnaeth y proses cydweithredu ddatblygu fy ngallu i weithio'n foesebol gyda chyfranwyr, wrth wneud yn siŵr pa mor bwysig oedd ymddiried, parch a chyfathrebu drwy gydol y cynhyrchiad. Fe wnaeth hefyd amlygu i mi sut mae cydweithredu yn gallu bod yn rhan arwyddocaol pan yn cymeryd rhan mewn prosiect creadigol.

### **3.5 Cynllunio Cynhyrchu**

Roedd yn hanfodol ar gyfer y cynhyrchiad o'r rhaglen ddogfen yma fy mod i'n ofalus yn paratoi ac yn drefnus. Roeddwn i yng nghanol cynhyrchiad gwahanol drwy'r amser hyn felly mi roedd amser yn brin. Mi wnes i fwcio stiwdio yn y Brifysgol gyda digon o amser i ffilmio y tri cyfweiliad ar yr un diwrnod. Yna, ar gyfer y proses golygu mi wnes i adael i fi fy hun gymeryd fy amser er mwyn gwneud y siŵr fy mod i'n dilyn y naratif a fy nghynlluniau ar gyfer y rhaglen ddogfen yn gywir.

Un elfen oedd yn hynod o bwysig i mi oedd y castio ar gyfer y rhaglen ddogfen. Roeddwn i eisiau gwneud yn siŵr fy mod i'n gallu cael amrywiau o safbwyntiau. Ni roeddwn eisiau dilyn tri safbwynt a oedd yn mynd i fod yn debyg. Roedd y tri cyfranogwr wedi bod trwy brofiadau hollol wahanol. Wrth olygu fy rhaglen ddogfen roedd yn dod yn amlwg i mi er bod y cyfranogwyr wedi bod trwy brofiadau gwahanol, roedd elfennau tebyg rhwng y tri.

Elfen arall a oedd yn hynod o bwysig i mi oedd bod y cyfranogwyr yn teimlo'n gyffyrddus wrth ateb cwestiynau ar bwnc sensitif. Mi wnes i ddewis ffilmio'r cyfweiliadau mewn ardal roeddent yn ei adnabod sef y brifysgol. Roeddwn eisiau gwneud yn siŵr bod y ffocws i gyd ar leisiau'r cyfranogwyr, felly mi wnes i ddefnyddio microffon er mwyn gwneud yn siŵr bod ei lleisiau yn dod ar draws yn glir. Yn anffodus, wrth i mi ffilmio, fe wnaeth y microffon dorri, felly roedd yn rhaid i mi baratoi diwrnod gwahanol er mwyn gorffen y cyfweiliadau.

Er mwyn gwneud yn siŵr bod y cyfranogwyr ar gael i'w cyfweld ar yr un diwrnod, roedd yn rhaid i mi weithio o amgylch ei amserlenni yn y Brifysgol ond hefyd ei bywydau personol.

Mi wnaeth y cynllunio trefnus a chlr yma arwain fi tuag at gynnyrch terfynol llwyddiannus. Credaf fod hyn yn dod ar draws yn amlwg yn fy rhaglen ddogfen.

### 3.6 Adfyfrio'n Feirniadol ar y Broses

Mae'r adran hon yn adfyfrio'n feirniadol ar y broses gyfan, wrth edrych ar y cryfderau a gwendidau o'r proses.

Roeddwn yn ffodus iawn bod y cyfranogwyr wedi rhoi cyfweiliadau cryf i mi ei ddefnyddio. Credaf fod y proses cynllunio wedi ei helpu i deimlo yn ddiogel ac ei bod yn gallu ymddiried yno fi. Yn amlwg roedden yn gweithio ar bwnc sensitif a all fod yn anodd siarad am. I mi roedd yr effaith emosiynol yn fawr oherwydd fy nghysylltiad personol i gyda'r pwnc. Gan fy mod i wedi mynd trwy brofiad tebyg, roedd rhaid i mi gydbwysu dealltwriaeth bersonol â gwneud yn siŵr fy mod i'n chynnal dull proffesiynol yn ystod cyfweiliadau. Roedd tipyn o'r atebion yn hynod o emosiynol, fe wnaeth atgyfnerthu pam fy mod i wedi dewis lle diogel iddynt siarad er mwyn gwyllo ar ôl ei lles nhw.

Un peth a oedd yn sialens yn y broses hon oedd y ffaith pan wnes i uwchlwytho'r rhaglen ddogfen i *YouTube* fe aeth yr ansawdd weledol yn rhaglen ddogfen yn ddrwg. Er mwyn datrys hyn roedd yn rhaid i mi wneud tipyn o ymchwil i sut i allforio fideo o *iMovie* i *YouTube*. Roedd yn cynnwys gwyllo fideos a darllen gwefannau.

Problem a wnes i ddod ar draws oedd cyllideb arian. Ni roeddwn yn gallu fforddio cael camera proffesiynol, felly er mwyn gweithio o amgylch hyn, mi wnes i ffilmio gyda fy ffôn symudol ar osodiad *Cinematic*. Credaf fod yr ansawdd wedi gweithio yn dda ond mi fysa defnyddio camera proffesiynol wedi mynd ar raglen ddogfen i lefel uwch.

Credaf yn gryf os byswn yn cael y siawns i ail wneud y rhaglen ddogfen ar gyllideb mwy, mi fyswn yn buddsoddi mewn camera proffesiynol er mwyn cymeryd y rhaglen ddogfen i lefel uwch. Tro nesaf, byswn i hefyd yn ceisio gwneud y rhaglen ddogfen yn gwbl Gymraeg. Mae bod yn Gymraeg yn rhan fawr o bwy ydw i heddiw ac yn sicr wedi siapio'r person ydw i heddiw. O bosib, byswn yn hoffi ychwanegu goleuo i'r rhaglen ddogfen. Er bod defnyddio goleuo naturiol wedi ychwanegu elfen neis i'r rhaglen ddogfen, yn fy marn i fysa cael goleuo wedi ychwanegu elfen gartrefol i'r rhaglen ddogfen.

Yn sicr, mae'r broses gyfan o greu'r rhaglen ddogfen yma wedi dysgu llawer i mi. Mae wedi fy addysgu llawer ar sut i greu rhaglen ddogfen llwyddiannus. Roedd rhaid i mi feddwl am bethau ni roeddwn i erioed yn meddwl y byddai'n rhaid i mi eu gwneud. Mae llawer o bethau sydd yn ychwanegu at y naratif. Ni roeddwn eisiau i unrhywbeth a oedd yn tynnu sylw oddi ar y cyfranogwyr. Er mwyn sicrhau hyn, mi wnes i yn siŵr bod y cefndir yn gwbl glir, defnyddio meicroffon fel fy mod i ddim yn clywed sŵn y tu allan ond hefyd pan yn yr ystafell yn ffilmio y cyfweiliadau, dim ond fi a'r cyfranogwr oedd yn yr ystafell. Credaf os oedd mwy o bobl wedi bod yn yr ystafell, o bosib bysa'r cyfranogwyr heb deimlo yn ddiogel yn trafod ei profiadau. Mae'r broses o greu'r rhaglen ddogfen hyn hefyd wedi dysgu i mi pa mor bwysig ydi i ddefnyddio lleisiau go iawn. Rwyf yn gweld yn aml yn y diwydiant bod lleisiau a straeon pobl yn cael ei newid ond credaf yn gryf bod hyn yn ddiangen.

Ar y cyfan, mae'r broses gyfan yma wedi fy addysgu i yn fawr. Mae wedi fy arwain at niferoedd o sgiliau newydd a fyddai'n werthfawr yn y dyfodol wrth i mi drosglwyddo i'r diwydiant creadigol.

## 4. Dewis Ymarferol

### [Dad-fasgio Ein Gwir / Unmasking Our Truth](#)

#### 4.1 Trosolwg o'r Darn Ymarferol

Yr elfen ymarferol o'r prosiect hwn yw rhaglen ddogfen sydd yn archwilio sut mae bod yn unig blentyn gan rieni wedi gwahanu yn gallu siapia bywydau unigolion mewn ffyrdd gwahanol ac yn aml yn gyferbyniol iawn. Mae'r rhaglen ddogfen wedi ei adeiladu o amgylch cyfweiliadau a naratif personol, gan ganiatáu i gyfranogwyr rannu eu profiadau bywyd yn eu geiriau eu hunain, gan greu cyfrif dilys a myfyriol o'r pwnc.

O ran ffurf, mae'r darn hwn yn dilyn strwythur rhaglen ddogfen ffeithiol, gan gynnwys cyfweiliadau, ffeithiau a dyfyniadau i gefnogi a rhoi cyd-destun i'r straeon sydd yn cael eu hadrodd. Rwyf yn siarad yn y cychwyn er mwyn gosod yr olygfa a beth sydd yn mynd i gael eu trafod ac mae cerddoriaeth Cymraeg o danddo drwy gydol y rhaglen ddogfen. Rwyf yna wedi cynnwys fideos cartrefol o'r cyfranogwyr yn iau ar y diwedd. Rwyf wedi cynnwys y fideos ar y diwedd er mwyn rhoi symbol o ba mor bell mae'r cyfranogwyr wedi dod o ei sefyllfaoedd nhw. Mae'r arddull yn naturiol ac yn anelu i gyflwyno profiadau go iawn mewn ffordd onest a diddorol.

Y pwrpas o'r rhaglen ddogfen hyn ydi i herio'r stereoteip sydd o amgylch unig blant gan rieni wedi gwahanu. Mae'n anelu i'r gynulleidfa ddeall yn ddyfnach o'r sefyllfa anodd hyn ac i ddangos sut y gall amgylchiadau tebyg arwain at ganlyniadau gwahanol iawn.

#### 4.2 Rhesymeg Artistig

Mae'r rhesymeg artistig o'r prosiect hwn wedi'i lywio yn uniongyrchol gan y camau ymchwil a datblygu. Roedd y penderfyniad o greu rhaglen ddogfen wedi dod o ddadansoddi cyfryngau presennol, ac roedd yn amlwg bod diffyg sylw ar unig blant gan rieni wedi gwahanu. Fe wnaeth y bwlch hwn yrru mi tuag at y canlyniad creadigol, ac arwain mi tuag at flaenoriaethu lleisiau go iawn a phrofiadau byw - gwelwch yr ymchwil cymharol yn Atodiad C.

Mae'r defnydd o gyfweiliadau ac arddull naturiolaid yn adlewyrchu canfyddiadau'r adolygiad llenyddiaeth a'r holiadur, a amlygodd amrywiaeth a chymhlethdod profiadau unigol. Dylanwadodd y mewnweiliadau hyn ar y dewis i leihau'r adrodd a chaniatáu'r cyfranogwyr i ddweud eu straeon, sydd yn sicrhau dilysrwydd ac effaith emosiynol.

Drwy'r cyfnod datblygu, helpodd arbrofion ymarferol gyda thechnegau cyfweiliad, arddull weledol, a strwythur naratif i fireinio'r dull terfynol. Dangosodd y treialon hyn mai arddull syml, arsylwadol oedd fwyaf effeithiol wrth gyfleu amcanion yr ymchwil. O ganlyniad, mae'r penderfyniadau artistig drwy gydol y rhaglen ddogfen wedi eu halinio'n agos a chanfyddiadau'r ymchwil, gan sicrhau bod y darn terfynol wedi ei seilio yn gysyniadol ac wedi ei arwain gan ymarfer.

#### 4.3 Gwerthusiad o'r Canlyniad Terfynol

Cyflawnodd y rhaglen ddogfen derfynol ei phrif nod o archwilio sut y gall bod yn unig blentyn i rieni sydd wedi gwahanu arwain at ystod o brofiadau bywyd gwahanol o herio stereoteipiau cyffredin. Er, doedd pawb a wnaeth pawb a wnaeth cyfweiliad ddim y unig blentyn, credaf fod y stereoteip yn llawer dyfnach nag mae llawer yn ei feddwl. Does dim ots os ydych yn unig

blentyn neu ddim. Yr eiliad pan rydych yn dweud bod eich rhieni wedi gwahanu, mae pobl yn syth yn cymeryd bod eich bywyd chi'n wych ac yn eich stereoteipio chi. Llwyddodd y cyfuniad o gyfweiliadau a ffeithiau i gyfleu straeon personol a chefnogi amcanion cyffredinol yr ymchwil.

Un o gryfderau allweddol y prosiect yw dilysrwydd lleisiau'r cyfranogwyr, a greodd naratif gonest a diddorol. Credaf fod y ffilmio a'r arddull naturiol wedi helpu i gadw'r realaeth a gwneud y cynnwys yn berthnasol i'r gynulleidfa darged. Sicrhodd y proses golygu bod y rhaglen ddogfen yn aros yn glir, wedi ei strwythuro ac yn ffocysu a chanolbwyntio ar y thema.

Cafodd y rhaglen ddogfen ei greu gyda chynulleidfa mewn golwg o'r rhai a all fod a rhagdybiaethau am gefndiroedd teuluol, gyda'r bwriad i annog myfyrion a phersbectif mwy gwybodus.

Fodd bynnag, roedd cyfyngiadau'n cynnwys y nifer fechan o gyfranogwyr a chyfyngiadau amser a oedd yn cyfyngu ar yr ystod o safbwyntiau a oedd wedi eu cynnwys. Datryswyd rhai heriau annisgwyl, fel trefnu cyfweiliadau, trwy aildrefnu ac addasu'r cynllun cynhyrchu, gan ganiatáu i'r prosiect gael ei gwblhau yn llwyddiannus.

#### **4.4 Sgiliau Proffesiynol a Ddangoswyd**

Mae'r prosiect hwn yn dangos ystod o sgiliau trosglwyddadwy allweddol, gan gynnwys rheoli amser, cyfathrebu, trefnu ac arweinyddiaeth. Roedd sgiliau rheoli amser yn hanfodol ar gyfer cwblhau'r ymchwil, i gynllunio, y ffilmio a'r golygu o fewn amserlen gyfyngedig. Mi wnes i fod yn llym efo fi fy hun gydag amser roeddwn eisio i'r rhaglen ddogfen wedi ei gwblhau.

Datblygwyd sgiliau cyfathrebu clir drwy gynnal cyfweiliadau a rhyngweithio a chyfranogwyr. Fe wnaeth eglurhad clir o'r prosiect helpu i adeiladu ymddiriedaeth ac fe wnaeth annog ymatebion gonest a manwl. Mi roedd cael trefn glir yn hynod bwysig, yn enwedig wrth reoli ymchwil, trefnu cyfweiliadau, a strwythuro'r rhaglen ddogfen yn ystod y broses olygu.

Dangoswyd arweinyddiaeth drwy gymryd rheolaeth dros gyfeiriad y prosiect, gwneud penderfyniadau creadigol, a datrys problemau yn annibynnol. Er enghraifft, pan ddaeth hi'n anodd trefnu clyweiliadau, trefnwyd amseroedd a dulliau amgen i gadw'r prosiect ar y trywydd cywir. Fe wnaeth y sgiliau yma gyfrannu i gwblhau'r prosiect llwyddiannus yma ac mi fydd yn werthfawr mewn gwaith academiaidd a phroffesiynol yn y dyfodol.

## 5. Casgliad

Nod y traethawd hir hon oedd i archwilio sut mae bod yn unig blentyn gan rieni wedi gwahanu yn gallu siapio profiadau unigol gwbl gyferbyniol. Drwy'r cyfuniad o adolygiad llenyddiaeth, archwilio damcaniaethol a chreu rhaglen ddogfen, archwiliais yr effaith emosiynol, seicolegol a chymdeithasol o'r unigolion hyn, gan gynnwys yr *Attachment Theory* gan John Bowlby, *Parentification* a *Spousification* a dylanwad o *Social Stereotypes*. Mi wnaeth yr ymchwiliad amlygu er bod rhai unigolion yn dangos gwytnwch a datblygiad cymdeithasol cryf, mae eraill wedi gwynebu heriau sylweddol. Mae hyn yn profi na all unrhyw naratif sengl gipio'r cymhlethdod o fod yn unig blentyn gan rieni wedi gwahanu.

Fe wnaeth greu'r rhaglen ddogfen ganiatáu i mi ymgysylltu'n uniongyrchol gydag amrywiaeth o brofiadau byw, a gadarnhaodd a chlymethodd y fframwaith damcaniaethol a archwiliais. Fe wnaeth cyfnewid unig blentyn o rieni wedi gwahanu, unigolyn a oedd yr unig blentyn o ei rhieni ac unigolyn a oedd ddim gyda pherthynas agos gyda'i brodyr a chwiorydd amlygu'r amrywiaeth o ganlyniadau mewn datblygiad emosiynol, cymdeithasol a pherthnasol. Tra bod yr *Attachment Theory* a *Parentification* wedi helpu i esbonio patrymau dibyniaeth, ymdopi, a gwytnwch, fe wnaeth naratif personol profiad pob unigolyn ddangos bod profiad pob unigolyn wedi ei siapio gan ei dnameg deuluol, anian bersonol, a chyd-destun cymdeithasol. Yn amlwg yn profi bod nad yw damcaniaethau yn unig yn gallu dal y cymhlethdod o'r profiadau hyn.

Mae'r prosiect yma wedi bod yn hynod o werthfawr ar gyfer fy natblygiad artistig a phroffesiynol drwy ganiatáu i mi ddatblygu fy sgiliau ymchwil a sgiliau creadigol. Wrth wneud y rhaglen ddogfen rwyf wedi cael y cyfle i gryfhau fy sgiliau cynnal clyweliadau, strwythuro naratif, a defnyddio camera. Rwyf hefyd wedi cryfhau fy sgiliau golygu yn enfawr. Cefais y cyfle i wella fy meddwl creadigol drwy fod yn annibynnol wrth wneud dewisiadau creadigol. Drwy'r prosiect yma mi wnes ddatblygu sgiliau ymchwilio cryf, yn enwedig wrth ddadansoddi a syntheseiddio damcaniaethau academiaidd fel yr *Attachment Theory*, *Parentification* a *Social Stereotype Theory*. Mi wnes i hefyd gryfhau fy ngallu i gymhwyso'r damcaniaethau hyn ar bobl go iawn wrth greu'r rhaglen ddogfen. Roedd gweithio gyda chyfranogwyr yn gofyn am gyfathrebu a bod yn sensitif, yn enwedig wrth drafod pwnc mor sensitif. Fe wnaeth y prosiect yma gryfhau fy ngallu i greu amgylchedd diogel a pharchus. Mae'r prosiect yma wedi cyfrannu yn enfawr tuag at fy natblygiad personol. Mae hefyd wedi fy helpu i fod yn fwy myfyriol, mewn gwaith academiaidd a gyda sut dwi'n ymgysylltu gydag eraill.

Os bysw'n datblygu'r prosiect hwn ymhellach, bysw'n anelu i ffocysu yn fwy tuag at y gymuned Gymraeg, yn archwilio sut mae cyd-destun diwylliannol yn gallu cael effaith ar y profiadau hyn. Byswn yn hefyd yn ceisio chwilio am gyfleoedd er mwyn ehangu'r rhaglen ddogfen i lwyfannau ehangach fel Hansh neu S4C, yn caniatáu i'r lleisiau cael ei chlywed.

Mae'r prosiect yma yn amlygu'r cymhlethdod ac amrywiaeth o brofiadau ymhlith unig blant gan rieni wedi gwahanu, wrth ddangos gwerth cyfuno damcaniaeth ac ymarfer i ennill dealltwriaeth ddyfnach o'r gwirioneddau yma. Mae'r prosiect hwn wedi atgyfnerthu pwysigrwydd cydnabod a rhoi llais i brofiadau byw gwahanol.

## 6. Llyfryddiaeth

Admin (2019). *Timing of Parents' Split Matters for Children's Mental health, New Research Reveals*. [online] UCL Institute of Education. Available at:

[https://www.ucl.ac.uk/ioe/news/2019/jan/timing-parents-split-matters-childrens-mental-health-new-research-reveals?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.ucl.ac.uk/ioe/news/2019/jan/timing-parents-split-matters-childrens-mental-health-new-research-reveals?utm_source=chatgpt.com) [Accessed 3 May 2026].

Amato, P.R. (2006). *Marital Discord, Divorce, and Children's Well-Being: Results from a 20-Year Longitudinal Study of Two Generations*. [online] Cambridge University Press.

Available at:

<https://www.cambridge.org/core/books/abs/families-count/marital-discord-divorce-and-childrens-wellbeing-results-from-a-20year-longitudinal-study-of-two-generations/A2CF7BE44DDBE79DAEF574D7A2210B7D>.

Amato, P.R., Kane, J.B. and James, S. (2011). Reconsidering the 'Good Divorce'. *Family Relations*, [online] 60(5), pp.511–524. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00666.x>.

Amato, P.R. and Keith, B. (1991). Parental Divorce and the well-being of children: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), pp.26–46.

doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>.

Anderson, J. (2014). The Impact of Family Structure on the Health of Children: Effects of Divorce. *The Linacre Quarterly*, [online] 81(4), pp.378–387.

doi:<https://doi.org/10.1179/0024363914z.000000000087>.

Anon, (n.d.). Dariotis, J.K., Chen, F.R., Park, Y.R., Nowak, M.K., French, K.M. and Codamon, A.M. (2023) 'Parentification vulnerability, reactivity, resilience, and thriving: A mixed methods systematic literature review', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), p. 6197. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph20136197>.

Anon, (n.d.). Wells, M. and Jones, R. (1998) 'Relationship among childhood parentification, splitting, and dissociation: Preliminary findings', *The American Journal of Family Therapy*, 26(4), pp. 331–339. Available at: <https://doi.org/10.1080/01926189808251111>.

Anon, (n.d.). University College London (UCL) (no date) Attachment and object-relations theory. Available at:

[https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10104812/1/Attachment\\_and\\_Object-Relation.pdf](https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10104812/1/Attachment_and_Object-Relation.pdf)

(Accessed: 3 May 2026).

Baydar, N. (1988). Effects of Parental Separation and Reentry into Union on the Emotional Well-Being of Children. *Journal of Marriage and the Family*, 50(4), p.967.

doi:<https://doi.org/10.2307/352108>.

Behrens, K.Y., Jones-Mason, K. and Forslund, T. (2025). John Bowlby's Theory of Attachment and separation: Revisiting His Original Visions after 50+ years, What We Know today, and Where to Go from here? *Attachment & Human Development*, 27(5), pp.1–5.

doi:<https://doi.org/10.1080/14616734.2025.2550829>.

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Volume I: Attachment. *The British Journal of Sociology*, [online] 21(1), pp.1–326. Available at:

[https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT\\_AND\\_LOSS\\_VOLUME\\_I\\_ATTACHMENT.pdf](https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf).

Bowlby, J. (1989). *John Bowlby: Attachment Theory*. [online] Available at:

<https://tcf-website-media-library.s3.eu-west-2.amazonaws.com/wp-content/uploads/2014/12/20131930/An-Introduction-To-Object-Relations-1997-Chap-7.compressed.pdf>.

Chandra, N. (2022). *Were You a 'Parentified child'? What Happens When Children Have to Behave like Adults*. [online] The Guardian. Available at:

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2022/sep/20/parentified-child-behave-like-adult>.

Demetris Zavros (2017). London Road. *Routledge eBooks*, pp.212–229.

doi:<https://doi.org/10.4324/9781315626123-15>.

Dnalegal.com. (2025). *Child Custody Statistics UK 2025 | DNA Legal*. [online] Available at:

<https://www.dnalegal.com/child-custody-statistics-uk>.

ET Videos (2022). *iMovie Tutorial - How to Export a Video for YouTube*. [online] YouTube.

Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=ma4g87S8uzQ> [Accessed 9 Apr. 2026].

Evans, E. D. (2026) *Dad-Fasgio Ein Gwir / Unmasking Our Truth*. Unpublished documentary.

Available at: [Dad-fasgio Ein Gwir / Unmasking Our Truth](#)

Evans, E.D. (2026) *Sut gall yr un profiad o fod yn unig blentyn gan rieni sydd wedi gwahanu lunio bywydau gwahanol mewn ffyrdd gwahanol iawn? / How can the same experience of being an only child of separated parents shape different lives in very different ways?*.

Unpublished questionnaire.

Falbo, T. (2012). *Falbo.2012.pdf*. [online] Google Docs. Available at:

[https://drive.google.com/file/d/11LIAES2keF7nlq\\_cE86xtoaVT3TNMmz2/view](https://drive.google.com/file/d/11LIAES2keF7nlq_cE86xtoaVT3TNMmz2/view).

Godoy, S., Labarca, C., Somma, N., Gálvez, M. and Sepúlveda, M. (2015) 'Circumventing communication blindspots and trust gaps in technologically-mediated corporate relationships: The case of Chilean business-to-consumer e-commerce', *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*, 10(2), pp. 19–32.

<https://doi.org/10.4067/S0718-18762015000200003>

Goliath, M.V. and Simanke, R.T. (2024). Is Attachment a Psychoanalytical Theory? *Critical Hermeneutics*, [online] 8(2), pp.239–257. doi:<https://doi.org/10.13125/CH/6175>.

GOV.UK (2024). *Separated Families statistics: April 2014 to March 2023*. [online] GOV.UK. Available at:

<https://www.gov.uk/government/statistics/separated-families-statistics-april-2014-to-march-2023/separated-families-statistics-april-2014-to-march-2023>.

Halligan, C., Chang, I.J. and Knox, D. (2014). Positive Effects of Parental Divorce on Undergraduates. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(7), pp.557–567.

doi:<https://doi.org/10.1080/10502556.2014.950905>.

Karhina, K., Bøe, T., Hysing, M. and Nilsen, S.A. (2023). Parental separation, Negative Life Events and Mental Health Problems in Adolescence. *BMC Public Health*, [online] 23(1).

doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-023-17307-x>.

Luka Stanić, Vanja Branica and Bulat, L.R. (2025). Conceptualising and Measuring Parentification. *Psihologijske teme*, 34(3), pp.369–391.

doi:<https://doi.org/10.31820/pt.34.3.1>.

Mancillas, A. (2006). Challenging the Stereotypes about Only Children: a Review of the Literature and Implications for Practice. *Journal of Counseling & Development*, 84(3), pp.268–275. doi:<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00405.x>.

Paget, D. (1987). 'Verbatim Theatre': Oral History and Documentary Techniques. *New Theatre Quarterly*, 3(12), p.317. doi:<https://doi.org/10.1017/s0266464x00002463>.

Paget, D. (1990). 'Oh What a Lovely War': the Texts and Their Context. *New Theatre Quarterly*, 6(23), pp.244–260. doi:<https://doi.org/10.1017/s0266464x00004553>.

- Pickering, M. (2026). *Stereotype Threat*. [online] Google Books. Available at: [https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=G\\_ElRkhfQLsC&oi=fnd&pg=PP1&dq=stereotype+theory&ots=FI4hoOuHpt&sig=1oTYzCcmeHwfpd5NoAp4k-iP-sl#v=onepage&q=stereotype%20theory&f=false](https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=G_ElRkhfQLsC&oi=fnd&pg=PP1&dq=stereotype+theory&ots=FI4hoOuHpt&sig=1oTYzCcmeHwfpd5NoAp4k-iP-sl#v=onepage&q=stereotype%20theory&f=false) [Accessed 3 May 2026].
- Schwartzberg, A.Z. (1992). The Impact of Divorce on Adolescents. *Psychiatric Services*, 43(6), pp.634–637. doi:<https://doi.org/10.1176/ps.43.6.634>.
- Sheng, L., Yang, B., Story, M., Wu, W., Xi, X., Zhou, Y., Wen, Y., Wang, H. and Liu, Q. (2022). Emotional and Behavioral Changes and Related Factors of Firstborn School-Aged Compared to Same Age Only Children. *Frontiers in Public Health*, 10. doi:<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.822761>.
- Valleau, M.P., Bergner, R.M. and Horton, C.B. (1995). Parentification and Caretaker syndrome: an Empirical Investigation. *Family Therapy*, [online] 22(3), pp.157–164. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/232447188\\_Parentification\\_and\\_caretaker\\_syndrome\\_An\\_empirical\\_investigation](https://www.researchgate.net/publication/232447188_Parentification_and_caretaker_syndrome_An_empirical_investigation).
- Walker, G. (2021). *Why only children are still stereotyped as selfish and spoilt*. [online] Bbc.co.uk. Available at: <https://www.bbc.co.uk/worklife/article/20211116-why-only-children-are-still-stereotyped-as-selfish-and-spoilt>.
- Wells, M. and Jones, R. (1998). Relationship among Childhood parentification, splitting, and dissociation: Preliminary Findings. *The American Journal of Family Therapy*, 26(4), pp.331–339. doi:<https://doi.org/10.1080/01926189808251111>.
- York, U. of (2016). *Documentary and Verbatim Theatre*. [online] University of York. Available at: [https://www.york.ac.uk/arts-creative-technologies/research-and-practice/contemporary-practice/documentary-and-verbatim-theatre/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.york.ac.uk/arts-creative-technologies/research-and-practice/contemporary-practice/documentary-and-verbatim-theatre/?utm_source=chatgpt.com).
- Zavros, D. (2021). Encounters with ‘The Same’ (but different): *London Road* and the Politics of Territories and Repetitions in Verbatim Musical Theatre. *Studies in Musical Theatre*, 15(3), pp.219–235. doi:[https://doi.org/10.1386/smt\\_00076\\_1](https://doi.org/10.1386/smt_00076_1).
- Zeng, S., Li, F. and Ding, P. (2020). *Is Being an Only Child Harmful to Psychological health?: Evidence from an Instrumental Variable Analysis of China’s One-Child Policy*. [online] arXiv.org. Available at: <https://arxiv.org/abs/2005.09130>.

## 7. Atodiadau

### Atodiad A - Cwestiynau Clyweld

Mae'r atodiad yma yn dangos y 50 cwestiwn a wnes i ofyn i'r cyfanogwyr, gyda'r rhai wnes i ddenfydiio yn y rhaglen ddogfen wedi ei uwcholeuo.

#### A50 Cwestiwn

#### English below

1. Allwch chi gyflwyno eich hunain os gwelwch yn dda?
2. Faint oed oeddech chi pan wnaeth eich rieni wahanu?
3. Pwy wnaetho chi fyw gyda ar ol?
4. Sut oedd hyn yn teimlo ar y pryd?
5. Oedd hyn teimlo yn arferol iddy chi?
6. Sut fysa chi yn esbonio y cyfnod hynnu yn eich bywyd?
7. Beth ydi eich atgof cynhyraff o'r adeg hyn yn eich bywyd?
8. Ydy chi erioed wedi teimlo fel eich bod chi yng nghanol eich rhieni?
9. Sut wnaetho chi ddelio a bod yn y canol?
10. Ydy chi erioed wedi lleisio eich barn i eich rhieni am y ffaith eich bod chi yn y canol?
11. A oedd teimladau yn cael ei trafod adre neu yn cael ei osgoi?
12. Oes oedde chi byth yn strygio gyda rhywbeth pwy oeddech chi'n troi at?
13. A oes unrhyw amser yn eich bywyd ble rydych wedi sylweddoli bod eich teulu chi'n wahanol i'r arfer?
14. Beth wnaeth wneud iddych chi sylweddoli?
15. Sut wnaeth y sylweddoliad hyn wneud i chi deimlo ar y pryd?
16. A wnaetho chi erioed siarad gyda rhiwyn am y ffaith eich bod wedi sylweddoli hyn?
17. Pam ydy chi'n meddwl bod eich teulu yn wahanol i'r arfer?
18. Oes gantho chi frodyr neu chworydd?
19. Os yn unig blentyn, sut wnaeth hyn effeithio chi?
20. Os oes ganddo chi frodyr neu chworydd sut wnaetho chi ddelio ar amser?
21. Be mae tyfu fyny fel unig blentyn gan rhieni wedi gwahanu wedi olygu i chi?
22. A wnaetho chi erioed ddymuno bod oedd gantho chi frodyr neu chworydd? Pam neu pam ddim?
23. A odde chi byth yn teimlo yn unig?
24. Sut oedde chi'n gwario amser pen eich hunain?
25. A ydy chi'n teimlo fel eich wedi gorfod tyfu fyny yn gyflym?
26. Byse chi'n gweld eich hyn yn annibynnol neu'n fwy ddibynnol ar eraill?
27. Pam bod yn sefyllfa hyn wedi eich gwneud yn annibynnol?
28. Pam bod y sefyllfa hyn wedi eich gwneud yn fwy ddibynnol ar eraill?
29. Ydych chi'n credu bod sefyllfa eich teulu wedi amharu ar sut chi'n creu perthnasau rwan?
30. Ydy chi'n gweld hi'n anodd i ymdduried ym mhobol?
31. Sut mae hyn wedi ymharu ar eich perthnasau dros eich bywyd?
32. Yn eich barn chi pam ydy chi'n meddwl bod gymaint o bobl sydd yn dod o'r un sefyllfa yn cael bywydau gwahanol?
33. Oes unrhyw adeg yn eich bywyd ble fysech chi wedi hoffi os bysa eich rhieni wedi aros gyda'i gilydd?
34. Yda chi wedi erioed meddwl sut fysa pethe wedi bod os fysa eich rhieni wedi aros gyda'i gilydd?
35. Sut ydy chi'n meddwl fysa bywyd wedi bod os fysa nhw wedi aros efo'i gilydd?
36. Wrth weld sut mae eich rhieni wedi bod, ydy chi'n meddwl bod o yn well ei bod nhw wedi gwahanu?
37. Ar adegau fel Y Nadolig neu Penblwydd, sut ydy chi wedi delio gyda rhieni wedi gwahanu?

38. Ma llawer o bobl yn stereoteipio bod plant gan rhieni wedi gwahanu yn cael llawer mwy ar ddigwyddiadau penodol, be ydy eich barn chi ar y datganiad hyn?
39. Ydy chi erioed wedi bod mewn sefyllfa ble rydych wedi cael eich stereoteipio gan unrhyw hyn e.e aelod o deulu, ffriniadu a.yy.b?
40. Sut oedd y stereoteip hyn yn eich gwneud i chi deimlo?
41. Sut wnaetho chi ddelio a hyn?
42. Wrth fod yn fengach ac yn ceisio gwneud ffrinidau sut wnaethon nhw ymateb i chi fod yn unig blentyn gan rhieni wedi gwahanu?
43. Beth yw un camsyniad sydd gan bobl am y ffordd y wnaetho chi dyfu fyny?
44. Wrth edrych yn ol ar eich plentyndod rwan, sut ydy chi'n teimlo?
45. Oes unrhywbeth o eich plentyndod doedde chi ddim yn ddealld ond yn dealld erbyn hyn?
46. Ydy chi'n credu y bydde chi wedi bod yr un person os fysa eich rhieni wedi aros gyda'i gilydd?
47. Ydych chi'n teimlo bod eich gorffennol wedi'ch siapia - neu wedi'ch diffinio?
48. Sut fyse chi'n esbonio y person rydych heddiw?
49. Ydy chi'n teimlo fel bod eich plentyndod wedi eich gwneud chi' gyrfach?
50. Os fyse chi'n siarad a'ch hunain yn ieuengaf, beth fysa chi'n ddweud?

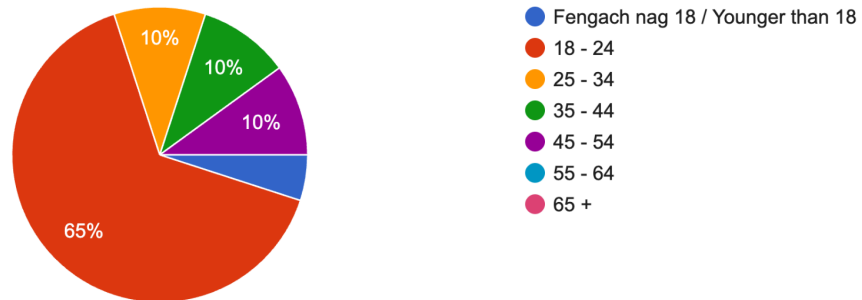
## Atodiad B - Holiadur a Canlyniadau

Mae'r atodiad yma yn rhoid mynediad i fy holiadur a canlyniadau o'r holiadur.

<https://docs.google.com/forms/d/1ZOa5IB5a7JlCH-NIIQk9wlaT4YtdvvDX2NxHDfjk9Pk/edit>

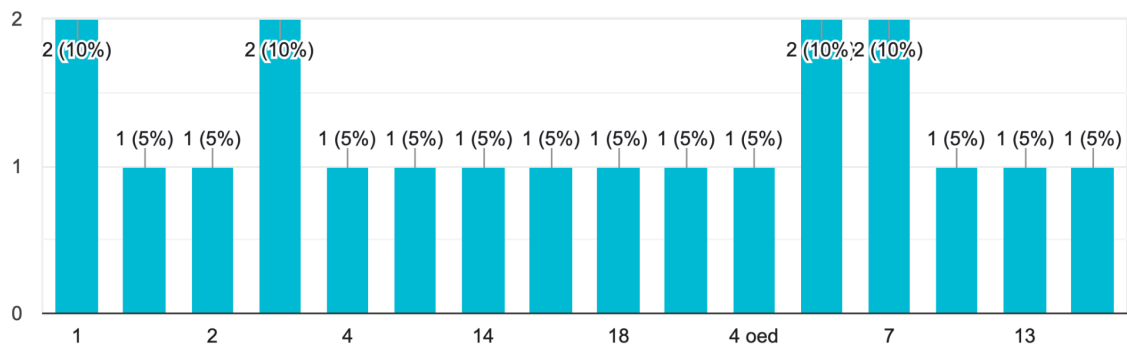
Faint oed ydy chi? How old are you?

20 responses



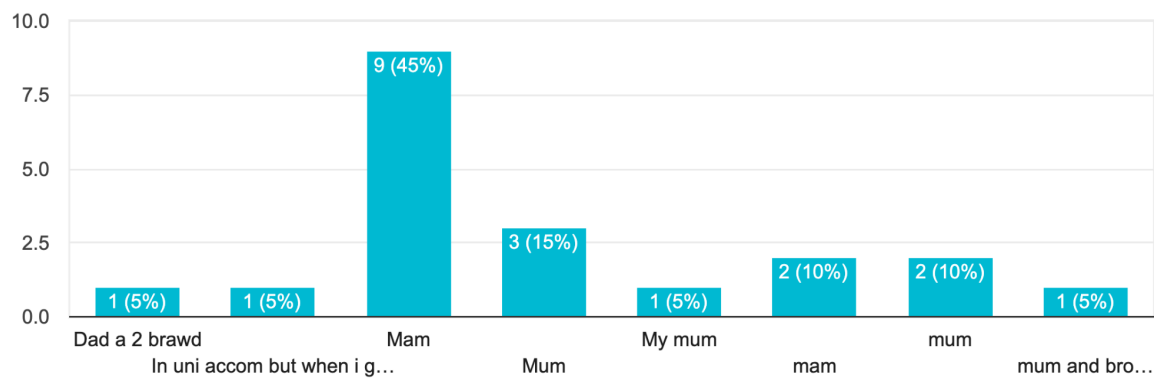
Faint oed oedda chi pan wnaeth eich rhieni wahanu? How old were you when your parents separated?

20 responses



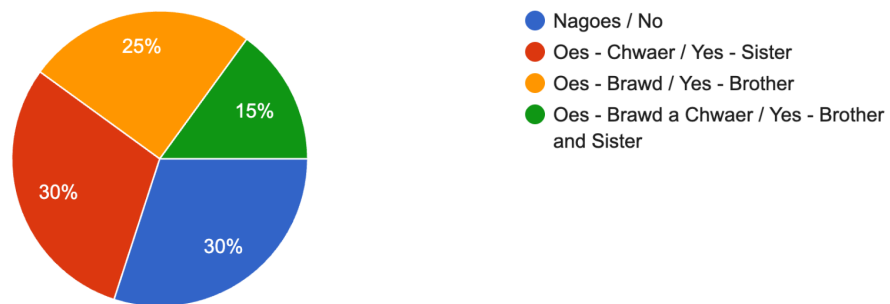
Pwy oedda chi'n byw gyda ar ol iddyn nhw wahanu? Who did you live with after they seperated?

20 responses



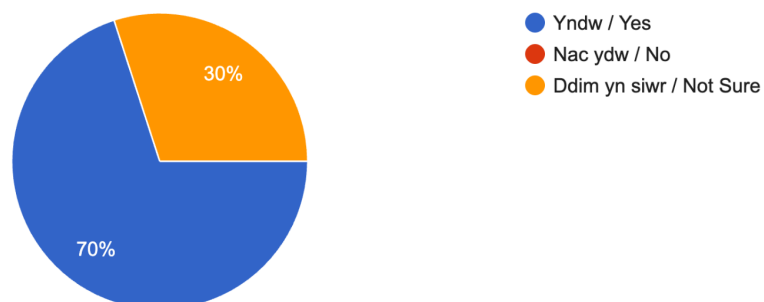
Oes ganddo chi frodyr neu chwiorydd? Have you got any siblings?

20 responses



Ydych chi'n teimlo fel eich bod wedi gorfod tyfu fyny yn gyflym? Do you feel like you've had to grow up quickly?

20 responses



**Atodiad C - Ymchwil Cymharol**

Mae'r atodiad hwn yn cynnwys rhai o'r rhaglenni dogfen a ymchwiliais iddynt i helpu i arwain datblygiad fy rhaglenni dogfen fy hun.

**L'Enfant Unique (The Only Child)** - Rhaglen ddogfen Ffrengig sy'n archwilio bywyd fel unig blentyn, gan gynnwys sefyllfaoedd lle gwahanodd rhieni yn fuan ar ôl genedigaeth y plentyn, yn cynnwys cyfweiliadau a phrofiadau go iawn plant heb frodur a chwirydd.

**Seuls et Uniques : Le quotidien des enfants sans fratrie (Alone and Unique: The Daily Life of Children Without Siblings)** - Rhaglen ddogfen Ffrangeg arall sy'n trafod bywyd pob dydd plant heb frodyr a chwiroydd a sut maen nhw'n tyfu i fyny'n gymdeithasol ac yn emosiynol, gan gynnwys achosion lle mae strwythur teulol yn newid yn gynnar.

Yna, dyma dogfennau sy'n bennaf am fod yn blentyn gan rieni wedi gwahanu.

**Erasing Family** - Mae'r ddogfen hon am oedolion a plant sydd wedi dileu ei rhieni o'u bywyd ar ol i eu rhieni wahanu. Mae'n dilyn eu stori nhw os sut mae nhw'n ceisio ymdopi gan dynnu sylw at wahanol ganlyniadau emosiynol ac effeithiau trefniadau gwarchodaeth.

**Split up: The teen years** - Mae'r ddogfen hon yn ddilyniant i ffilm gynharach ble mae'r un grwp o blant a ddeliodd a ei rhieni yn gwahanu yn myfyrio fel pobl ifanc ac oedolion ifanc — gan ddatgelu sut y lluniodd y profiad yma iddyn nhw yn wahanol dros amser.

**Divorce: A Journey Through the Kids' Eyes** - Rhaglen ddogfen yn cynnwys tystiolaethau gan blant sydd wedi byw trwy ysgariad eu rhieni, gan rannu ymatebion emosiynol amrywiol a newidiadau bywyd.

## Atodiad D - Ffurflen Gydsynio

Mae'r atodiad yma yn dangos y ffurflen gydsynio a wnes i yrru allan i'r cyfranogwyr.

### Ffurflen Gydsynio

**Teitl y Prosiect** - Sut gall yr un profiad o fod yn unig blentyn gan rieni sydd wedi gwahanu lunio bywydau gwahanol mewn ffyrdd gwahanol iawn?

**Ymchwilydd** - Elin Dafydd Evans

**Sefydliad** - Academi Llais a Chelfyddydau Dramatig Cymru

Mae'r ddogfen hon yn ymchwilio i fewn i sut mae llawer o blant wedi dod o'r un sefyllfa o fod yn unig blentyn gan rieni wedi gwahanu yn cael bywydau gwbl wahanol. Ei nod yw tynnu sylw at y canlyniadau a'r safbwyntiau amrywiol sy'n deillio o strwythur deuluol tebyg.

#### Cytuned y Cyfranogwyr

Rhowch tic ym mhob blwch i gadarnhau eich cytuned:

1. **Cyfranogiad Gwirfoddol:** Rwy'n deall bod fy nghyfranogiad yn wirfoddol a'm bod yn rhydd i dynnu'n ôl ar unrhyw adeg, heb roi rheswm. [ ]
2. **Hawl i Wrthod:** Rwy'n deall nad oes raid i mi ateb pob cwestiwn. Os yw pwnc yn teimlo'n rhy bersonol neu'n anghyfforddus, gallaf ddweud "Pass" yn syml. [ ]
3. **Recordio a Defnyddio:** Rwy'n cydsynio i gael fy ffilmio a'm recordio sain ar gyfer y prosiect hwn. Rwy'n deall y bydd y lluniau hyn yn cael eu defnyddio ar gyfer prosiect annibynnol Prifysgol. [ ]
4. **Rhyddhau yn y Dyfodol:** Rwy'n deall y gellir dangos y rhaglen ddogfen hon yn gyhoeddus a'i huwchlwytho i lwyfannau ar-lein (e.e. Youtube/Facebook). [ ]
5. **Storio Data:** Rwy'n deall y bydd lluniau crai a data personol yn cael eu storio'n ddiogel ar yriannau wedi'u diogelu gan gyfrinair a dim ond yr ymchwilydd a thiworiaid perthnasol y Brifysgol fydd yn gallu eu cyrchu. [ ]

Hoffwn gael fy adnabod fel \_\_\_\_\_

**Llofnodau**

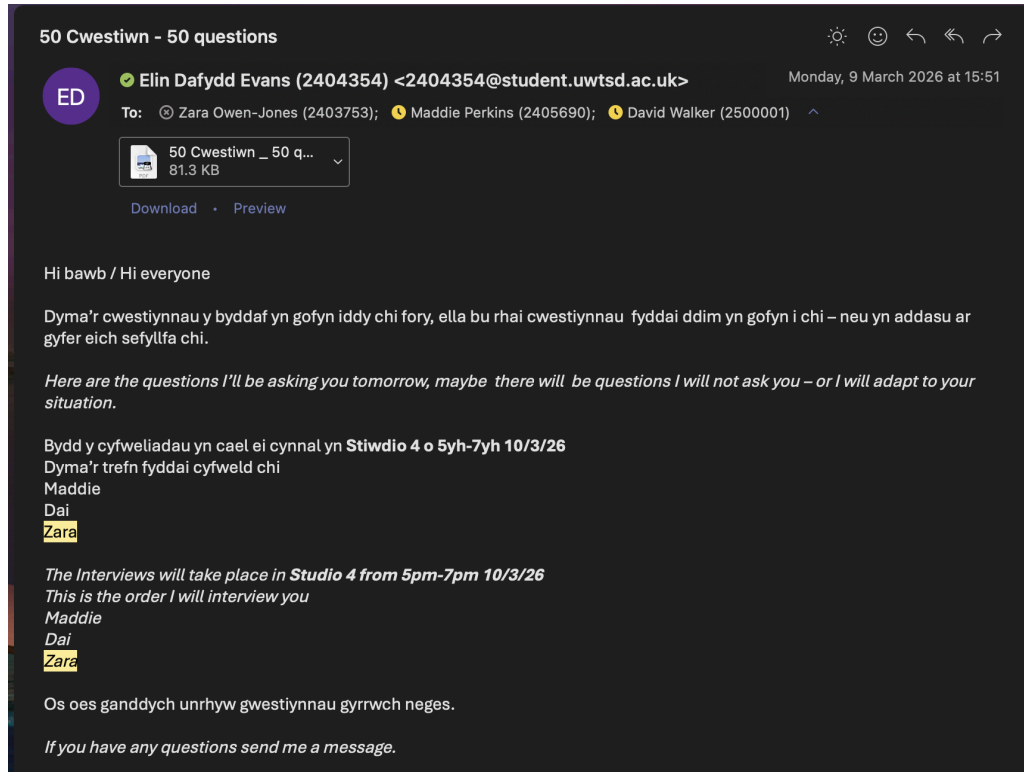
Enw'r cyfranogwr: \_\_\_\_\_

Llofnod y Cyfranogwr: \_\_\_\_\_ Dyddiad: \_\_\_\_\_

Llofnod yr Ymchwilydd: \_\_\_\_\_ Dyddiad: \_\_\_\_\_

**Atodiad E - Cyfathrebu gyda Cyfranogwyr**

Mae'r atodiad yma yn dangos ebost a wnes i yrru i'r cyfranogwyr. Mae hefyd yn dangos ebost gan asiant Cordia gyda caniatad i ddefnyddio ei cerddoriaeth nhw.

**Re: Caniatad i ddefnyddio cerddoriaeth**

Inbox x

**Riff** <artists@riff.cymru>

Sun 15 Mar, 16:13



to me ▼

Helo Elin

Diolch i ti am gysylltu ynglyn a Cordia.

Mae Cordia yn hapus iawn i ti defnyddio ei cerddoriaeth.

Bob lwc i ti hefo bob dim

Diolch ti

Gerwyn

## Atodiad F - Cynllunio Rhaglen Ddogfen

Mae'r atodiad yma yn dangos fy ngynig gyntaf yn cynllunio fy mhrosiect. Mae hefyd yn dangos y strwythur gyntaf roeddwn am ei ddefnyddio.

### Y Cynnig

#### Pwnc:

Sut gall yr un profiad o fod yn unig blentyn gan rieni sydd wedi gwahanu lunio bywydau gwahanol mewn ffyrdd gwahanol iawn?

1. **Tros olwg o'ch amcanion:** Dyle hwn olrhain eich credoau a'ch amcan ar gyfer eich maes pwnc a sut rydych am wireddu eich prosiect yn gyffredinol / Pwy fydd yn elwa – pwy yw'r gynulleidfa dethol?

Dwi'n credu fy mhwynt mwyaf o greu y dogfennaeth fer hwn er mwyn addysgu pobl y byd ar y ffaith bod bywydau pawb sydd yn y sefyllfa hyn heb gael yr un math o ffordd o fyw. Rwyf wedi penderfynu gwneud fy Mhrosiect Annibynnol ar y pwnc hwn oherwydd fy mod i a wir diddordeb o weld sut fath o fywydau gwahanol sydd allan yn y byd wedi ei greu gan yr un sefyllfa. Dwi'n credu'n gryf bod un math o farn gan lawer o bobl sydd yn yn stereoteipio pob plentyn sydd yn dod o'r sefyllfa hyn. Credaf hefyd y byddai y rhieni o'r sefyllfaeoedd yn elwa o hyn gan ei bod nhw yn fwyaf tebygol o hefyd fod eisiau dysgu o ei plant nhw.

2. **Hoffwn gynnig...../Credaf fod / Dwi o'r gred fod....**

Fy nod fydd i wneud i bobl sydd ddim o'r un sefyllfa hyn sylweddoli bod pawb sydd wedi dod o sefyllfaeoedd hyn ddim wedi cael yr un bywyd.

I sylweddoli yr amcanion yma fe fyddaf yn creu dogfennaeth byr.

Byddaf yn anelu y darn hwn ar gyfer pobl ar draws Cymru

Hyd y darn: 10 – 15 munud

Nifer o bobl y byddaf yn cyfwrdd bydd 4

Syniad o strwythur ar gyfer y ddogfen

1. Dechra gyda llwyth o ddarnau fel hyn sydd wedid dod o yr holiadur a wnes i roid allan. Cario mlaen ei adeiladu nhw.
2. Yna bydda i yn siarad am pam dwi wedi gwneud y ddogfen yma a beth sydd wedi gwneud i mi fod yn interested yn y pwnc hwn
3. Yna byddaf o bosib yn dangos cwpwl o home videos wrth i mi drafod
4. Byddaf yna yn mynd ymlaen i'r gyflwyno yr cyfweleion a dwi'n dychmygu y byddaf yn cael nhw i fynd un ar y tro fel 4 sgwar, fel hyn

Anodd i ymddiried yn bobl



5. Wrth fynd ymlaen ac yn gofyn y cwestiynau byddaf yn defnyddio yr un fformat wrth fynd ymlaen
6. Dwi am geisio defnyddio lluniau a videos wrth fynd drwy'r ddogfen.
7. Dwi hefyd am ddefnyddio cerddoriaeth cymraeg yn y cefn.
8. Seins agwmpas gyddfa

**Atodiad G - Mynediad at Ddeunydd Crai**

Mae'r atodiad yma yn rhoid mynediad i'r cyfweiliadau heb eu golygu. Mi wnes i hefyd ateb cwestiynnau fi fy hyn er mwyn gwneud ymchwil ymhellach, mae mynediad i fy ngyfweiliad i yma hefyd.

Clyweliad Dai -

[https://docs.google.com/videos/d/10NZCYeXf02T7vz0OyQfvmAJlf2\\_1lgwDjyqt4hl2CGk/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/videos/d/10NZCYeXf02T7vz0OyQfvmAJlf2_1lgwDjyqt4hl2CGk/edit?usp=sharing)

Clyweliad Maddie -

[https://docs.google.com/videos/d/1rlnNXEhgONBpUkWYk7YI\\_7KoygjpRfGm2JvOTilguEM/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/videos/d/1rlnNXEhgONBpUkWYk7YI_7KoygjpRfGm2JvOTilguEM/edit?usp=sharing)

Clyweliad Zara -

[https://docs.google.com/videos/d/1RNKTgnvqUTON\\_G2bcmBnsSvN9wEDLsZky9QrE\\_KIUT4/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/videos/d/1RNKTgnvqUTON_G2bcmBnsSvN9wEDLsZky9QrE_KIUT4/edit?usp=sharing)

Clyweliad Fi -

<https://docs.google.com/videos/d/1o6TUt2NY6TqbUQUluMHcwzbL1LCVigDK6wD6IY8X8M5/edit?usp=sharing>