

Prosiect Annibynnol

Sut gall galar effeithio unigolion yn wahanol o safbwynt seicolegol?

Martha Grug Davies

2404016

BA Perfformio - ADPA6000C

Goruchwyliwr - Angharad Lee

Dyddiad cyflwyno: 11fed o Fai 2026

Cydnabyddaf ddefnyddio ChatGPT

<https://chatgpt.com/c/69f74db3-a170-83eb-9862-c150289ca191> yn Mawrth-Mai 2026 ar gyfer my mhrosiect annibynnol.

Defnyddiais y promptau:

Prompt: 'What is a literature review?'

Prompt: 'Is the question 'how did your loved one pass away?' too personal for a documentary interview?'

Prompt: 'How do i harvard reference a survey that i created?'

Cadarnhaf nad wyf wedi cyflwyno unrhyw destun a gynhyrchwyd gan AI fel fy ngwaith fy hun. Cadarnhaf fod gen i gopïau o'm drafftiau, nodiadau, a chyfeirlyfrau eraill a ddefnyddiais cyn ac ar ôl defnyddio offer AI y gallaf gael fy ngofyn i'w darparu fel tystiolaeth.

Cydnabyddiaethau

Yn gyntaf oll hoffwn fynegu fy niolch diffuant i'r holl bobl sydd wedi fy arwain trwy'r cyfnod yma ond hefyd i'r pobl a wnaeth fy siapio mewn i pwy ydw i heddiw.

I Angharad Lee, hoffwn ddiolch am eich cefnogaeth di-baid yn ystod y prosiect yma, ond yn bwysicaf oll am ymddiried ynddo i ac am helpu fi ddatblygu mewn i'r perfformwraig ydw i heddiw. Na fyddde'r brifysgol di bod yn gyfnod mor anhygoel heb eich cefnogaeth a'ch geiriau caredig. Diolch

Hoffwn hefyd fynegu fy niolch i Victoria Johns a wnaeth darlithiau ar y prosiect yma, na fyddde ysgrifennu'r traethawd yma na'r ddogfen fer di bod yn bosib heb eich esboniadau trylwyr.

Na fyddde fy mhrofiad yn y brifysgol di bod mor anhygoel hefyd heb cymorth Eilir Owen Griffiths. Diolch am y flwyddyn cyntaf mwyaf anhygoel erioed a diolch am yr holl brofiadau anhygoel a rodddest i mi yn ystod fy nghyfnod yn y brifysgol.

Diolch i Elin Dafydd a Lili Walford am eich cyfraniad yn fy nogfen fer ac am ymddiried ynddai gyda'ch profiadau personol. Roedd eich straeon yn brydferth a diolch am siarad mor agored a onest am eich profiadau gydag galar mi oedd yn amhrisiadwy ar gyfer y prosiect hwn. Roedd eich parodrwydd i rhannu wedi chwarae rhan sylweddol yn siapio'r prosiect yma.

Hoffwn hefyd ddiolch i Elin Dafydd, y ferch nes i gwrdd ar fy niwrnod cyntaf yn symud mewn i fy fflat yn y flwyddyn cyntaf. Diolch am aros wrth fy ochr yn ystod y ddwy flynedd diwethaf, trwy'r dyddiau drwg a da, diolch am wneud i fi wenu bob dydd. Bydden i ddim y person dwi yn heddiw heb dy gyfeillgarwch, dwi'n lwcus iawn i gael galw ti'n ffrind.

Diolchaf yn ddi-baid i Zara Owen-Jones, Ella Fostersmith a Elin Dafydd a wnaeth fy mhrofiad yn y brifysgol yn un llawn hwyl, chwerthin a chariad. Mae byw gyda chi yn fy mlwyddyn olaf yn y brifysgol wedi bod yn anhygoel, byddai byth wedi gallu gofyn am dair ferch mwy annwyl a cyfeillgar i fyw gyda.

I fy ffrind gorau Celyn Stewart, mae dy gefnogaeth di-baid ers ysgol gynradd wedi fy siapio mewn i'r person dwi yn heddiw. Diolch am yr holl 'late night drives' i starbucks, ac am fod yna

pryd bynnag dwi angen siarad, mae dy bresenoliaeth yn goleuo fyny pob ystafell. Fydden i byth wedi mynd i'r brifysgol i ddilyn fy mreuddwyd pe bai ti heb fy ngwthio i wybod fy mod i'n galluog o fynd.

Rydw i hefyd eisiau mynegu fy niolch i my mam a nhad sydd wedi bod yna i fi bob dydd ers y cychwyn. Diolch am fy ngyrru i fy ngwersi dawnio, actio a canu ac am ddod i fy nghefnogi mewn pob sioe neu gyngerdd. Roedd gweithio ar prosiect wedi'i seilio ar galar yn gallu bod yn heriol ar brydiau ond roedd eich cefnogaeth ac anogaeth wedi fy helpu i drio fy ngorau ac wedi fy helpu i weithio trwy'r heriau emosiynol a waneth ymddangos. Diolch am fod y mam a dad gorau erioed ac am eich cariad cyson.

Yn olaf, hoffwn gysgeru'r prosiect yma i fy mam-gu a fy nhad-cu, chi yw'r rheswm dwi'n caru perfformio. Roedd y profiad o golli fy mam-gu a'n nhad-cu'n ifanc wedi siapio'r prosiect yma a wnaeth helpu dewis pa gyfeiriad oeddwn i eisiau ei ddilyn. Er nad ydyn nhw'n bresennol yn gorfforol mae'r atogfion a cefais gyda nhw dal i fy nylanwadu hyd at heddiw, ac mae'r prosiect yma yn ffordd o gadw eich cof yn fyw.

Dwi'n eich gweld chi ym mhob seren ddisglair, diolch mam-gu a tad-cu

Tudalen Gynnwys

1. Cyflwyniad.....	5
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
2. Adolygiad Llenyddiaeth.....	7
2.1 Cyflwyniad.....	7
2.2 Fframwaith Damcaniaethol a Chyd-destunol.....	7
2.3 Adolygiad Thematig o'r Llenyddiaeth.....	9
Thema 1: Effeithiau seicolegol galar a effeithiau hir dymor.....	9
Thema 2 : Gwahaniaeth mewn unigolion wrth alaru.....	10
Thema 3: Gwahaniaethau diwylliannol gyda galar.....	11
2.4 Synthesis a Nodi Bylchau.....	11
2.5 Casgliad.....	13
Rhestr cyfeirnod.....	14
3. Datblygu, Cydweithio ac Archwilio.....	16
3.1 Trosolwg o'r datblygiad creadigol.....	16
3.2 Archwilio a lywir gan ymchwil.....	17
3.3 Ymchwiliad Ymarferol.....	18
3.4 Cydweithio.....	19
3.5 Cynlluniad y Cynhyrchiad.....	19
3.6 Myfyrdod beirniadol o'r broses.....	20
4. Dewis Ymarferol.....	21
4.1 Trosolwg o'r darn ymarferol.....	21
4.2 Rhesymeg Artistig.....	21
4.3 Datblygiad y Canlyniad Terfynol.....	21
4.4 Sgiliau Proffesiynol a Dangoswyd.....	22
5. Casgliad.....	23
6. Llyfryddiaeth.....	25
7. Atodiadau.....	29
Atodiad A : Cwestiynau clyweld.....	29
Atodiad B: Holiadur.....	30
Atodiad C: Ffurflen cydsynio.....	32
Atodiad D: Ebostiau cyfathrebu.....	33

1. Cyflwyniad

1.1 Trosolwg o'r prosiect

Yn fy mhrosiect annibynnol dwi wedi penderfynu ymchwilio'r cwestiwn 'Sut gall galar effeithio unigolion yn wahanol o safbwynt seicolegol?', ac er mwyn fy helpu ateb y cwestiwn yma dwi wedi penderfynu creu dogfen fer yn cynnwys unigolion gwahanol sydd wedi cael ei effeithio gan alar ar bwyntiau gwahanol o'i bywydau. Fe fydd y ddogfen yn cynnwys cyfweiliadau gydag unigolion yn trafod ei phrofiadau personol nhw gyda galar. Penderfynais ddilyn y cwestiwn yma am lawer o resymau gwahanol, yn anffodus fe wnes i profi galar am y tro cyntaf yn ifanc iawn pan gollais fy mam-gu a thad-cu i gancr ac ers hynny dwi wedi cael diddordeb mawr mewn sut mae pobl wahanol yn galaru ond hefyd y gwahanol fathau o alar a sut mae pobl ddim ond yn galaru pan mae rhywun yn marw ond yn galaru ar ddiwedd perthynas neu hyd yn oed y person oedden nhw arfer bod a dyma dwi am ymchwilio yn fy mhrosiect annibynnol.

1.2 Nodau ymchwil a nodau creadigol

Wrth archwilio'r pwnc yma rwy'n gobeithio fe fyddai'n gallu darganfod pam fod pobl yn ymateb i alar mewn ffyrdd gwahanol ac os mae'r ffordd maen nhw'n ymateb yn ymwneud gyda'i magwraeth neu seicoleg ei ymennydd. Mae galar wedi fy effeithio i mewn adegau gwahanol iawn yn fy mywyd a dwi wedi sylweddoli fy mod yn ymateb yn wahanol wrth i mi dyfu'n hyn. Ac yn y prosiect yma dwi'n gobeithio darganfod os oes cysylltiad seicolegol gyda'r ffordd mae pobl yn ymateb i alar ac os mae'r ymateb yn newid gydag oedran neu beidio. Fy mwriad ymarferol gyda'r prosiect, fel trafodais yn flaenorol yw i greu dogfen fer yn cynnwys profiadau unigolion gwahanol gyda galar a'r galar gwahanol sydd wedi ei effeithio nhw. Yn ogystal â hyn rydw i'n frwdfrydig i ddangos pobl mewn adegau gwahanol o'i galar a cheisio darganfod os mae amser yn neud i'r galar ymddangos yn llai gweladwy neu beidio.

1.3 Dulliau Ymchwil

Er mwyn cwblhau'r prosiect yma mi oedd angen llawer o ymchwil gwahanol ac mi oedd hi'n bwysig iawn i mi allu cael ymchwil cywir a newydd. Felly, er mwyn sicrhau hwn fe wnes i greu holiadur (gweler atodiad b) a'i ddanfôn allan ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol fel 'instagram' a grŵp 'rhydwadith menywod Cymru' ar 'facebook', a'n ogystal â hyn wedi ei e-bostio ar draws

y brifysgol gyfan. Wrth wneud hwn mi oeddwn i'n sicr iawn o gael ymatebion gwahanol gan grwpiau oedran gwahanol ond hefyd yn gwella fy siawns o gael ymatebion gan bobl a oedd wedi cael ei effeithio gan fathau gwahanol o alar. Ffordd arall penderfynais ymchwilio oedd edrych ar wahanol lyfrau ar alar a gwahanol erthyglau sy'n trafod galar a'i chymharu nhw i weld beth oedd yn debyg mewn pob erthygl a beth mae pobl wahanol ei ddarganfod sy'n wahanol i'r ystrydeb o alar. Yn ogystal â hyn mi oeddwn i eisiau sicrhau fod cennai ystadegau yn y traethawd hir ond hefyd yn y ddogfen fer. Mae hwn yn elfen bwysig i'r pwnc dwi'n ei ymchwilio gan ei bod hi'n dangos yn glir beth sydd wedi cael ei ddarganfod yn barod ond hefyd yn rhoi llun clir o beth sydd dal yw darganfod.

1.4 Strwythur y traethawd hir

Wrth symud yn fy mlaen i ysgrifennu'r traethawd hir yma fe fyddai'n dechrau gyda'r adolygiad llenyddiaeth, lle fyddai'n trafod yr hyn dwi wedi ei ddarganfod wrth ymchwilio fy mhwnc dewisol, y prif syniadau neu ddadleuon, beth mae arbenigwyr yn cytuno gyda neu anghytuno a'r bylchau sydd dal i fyddoli yn y pwnc, dyma fydd prif gorff y traethawd hir. Nesaf fe fyddai'n trafod datblygiad, cydweithied ac archwiliad o'r hyn dewisiad ei greu. Fe fydd hyn yn cynnwys trosolwg o'r datblygiad creadigol, ymchwil yn cefnogi fy archwiliad, cynlluniad y cynhyrchiad a myfyrdod beirniadol. Byddai hefyd yn cynnwys y ddogfen 10 munud a gynhyrchais yn cynnwys trosolwg o'r darn ymarferol, cysylltiad y darn gyda fy ymchwil a gwerthusiad o'r canlyniad gorffenedig. Yn olaf fe fyddai'n neud casgliad yn trafod yr hyn a ddysgais o'r ymchwil a'r ddogfen a'r camau posib fe fyddai'n ei gymryd i ehangu fy ngwybodaeth ar y pwnc. Ar ddiwedd y traethawd hir fe fyddai'n cynnwys llyfryddiaeth o fy ymchwil a'n cynnwys unrhyw ddogfennau a grëwyd, cwestiynnau a ofynnwyd, cyfathrebiad gydag cyfrannogwyr a mwy.

2. Adolygiad Llenyddiaeth

2.1 Cyflwyniad

Yn yr adolygiad llenyddiaeth fe fyddai'n trafod y pwnc 'galar', ond yn fwy penodol fe fyddai'n ymchwilio os mae seicoleg unigolion yn effeithio'r ffordd maen nhw'n galaru. Fe fyddai'n defnyddio amryw o ffynonellau yn yr adolygiad yma, gan gynnwys profiadau personol unigolion a sut maen nhw'n meddwl mai galar wedi'i effeithio nhw, ond hefyd gan edrych ar erthyglau seicolegol cyfoes, ffynonellau gwyddonol, llyfrau a mwy. Fe fydd yr ymchwili dwi'n ei wneud o'r ffynonellau yma'n canolbwyntio ar ochr seicolegol a biolegol galar yn hytrach na'i ddimensiynau cymdeithasegol. Ar y llaw arall, ni fyddai'n ymchwilio'r triniaethau meddygol neu niwrolegol ar gyfer galar yn yr adolygiad yma gan nad ydy'n berthnasol i'r pwnc a ddewisais. Y cwestiwn a fydd yn arwain yr adolygiad yma yw 'Sut gall galar effeithio unigolion o safbwynt seicolegol?'. Nod y cwestiwn yma yw ceisio darganfod os oes cysylltiad rhwng cemeg ein hymennydd a galar ac os mae hwn yn effeithio sut mae unigolion yn ymateb i alar.

Yn yr adolygiad yma fe fyddai'n trafod fframwaith damcaniaethol a chyd-destunol fy mhwnw dewisol, fe fydd hwn yn cynnwys prif syniadau'r pwnc, y damcaniaethwyr a methodoleg allweddol. Fe fyddai hefyd yn neud adolygiad thematig ar y pwnc, fe fydd hwn yn cynnwys 3 thema benodol sy'n berthnasol i fy mhwnw dewisol. Yna fe fyddai'n trafod yr holl fylchau yn y pwnc, fe fyddai'n trafod yr ymchwili sydd ar gael yn y maes a'r hyn sydd ar goll ac angen ei ymchwilio. Fe fyddai'n cloi'r adolygiad llenyddiaeth yma gyda chasgliad o beth mae'r adolygiad yn ei ddangos, pam mae'n berthnasol i fy mhrosiect a sut fydd y darn ymarferol yn clymu fewn i'r ymchwili.

2.2 Fframwaith Damcaniaethol a Chyd-destunol

Wrth ymchwilio galar yn ei gyfanrwydd fe ddes i ar draws llyfr gan Claudia Coenen sy'n trafod modelau galar, un o'r modelau mae'n ei thrafod yw un Elisabeth Kübler-Ross. Mae gan Kübler-Ross llyfr a gafodd ei chyhoeddi yn 1969 sy'n dilyn "*five commonalities that terminally ill patients coped with, with their impending death.*" (Coenen, 2020) o'r enw '*On Death and Dying*'. Erbyn heddiw mae'r 5 peth cyffredin yma'n cael ei adnabod fel y '*5 Stages of Grief*', ac mae llawer o bobl yn troi i'r model/theori yma wrth alaru i geisio dilysu ond fel mae gwefan Marie Curie'n ei ddweud, "*So, there are no set stages that we all follow. There is no timescale for grief. And there is no right or wrong way to feel.*" (Curie, 2022). Mae ail lyfr Kübler-Ross '*On Grief and Grieving*' a gafodd ei ysgrifennu ar y cyd gyda David Kessler, cafodd y llyfr ei gyflawni ar ôl i

Kübler-Ross farw. Mae'r llyfr yma'n mynd mewn i fwy o fanylder ar y 5 cam alar, ac maen nhw hefyd yn trafod sut mae'r 5 cam yma ddim yn ddull sicr i ddelio gyda galar ond yn ffordd i helpu pobl deall yr emosiynau maent yn ei deimlo. Cytunaf yn gryf gyda'r datganiad yma gan fod galar pawb yn wahanol a does dim llwybr 'cywir' yw dilyn wrth alaru oherwydd dydyn ni fel bodau dynol methu helpu'r emosiynau rydyn ni'n ei deimlo.

Fe gredodd Kübler-Ross bod pobl a oedd yn marw a'i theuluoedd yn haeddu gwybod beth oedd yn digwydd.

"she discovered that in many cases, they were grateful for the opportunity to speak about it and were grateful to finally have someone who was willing to listen to how they felt. She began using these conversations as a teaching tool in seminars for psychiatry and medical students."

(Coenen, 2020). Mae'r gwaith a wnaeth Kübler-Ross yn dyddio'n ôl i'r 1960au, ac felly'n dangos fod pobl wedi brwydro i gael cymorth a'i thrin fel bodau dynol wrth alaru am dros 50 mlynedd.

Model allweddol arall ar gyfer y pwnc yma yw'r *'Dual Process Model of Coping with Bereavement'* a gafodd ei ddatblygu gan Margaret Stroebe a Henk Schut a'i gyhoeddi yn 1999. Pwrpas y model yma oedd i goresgyn damcaniaethau gynt a oedd yn canolbwyntio'n fwy ar beth i deimlo wrth alaru. Mae'r model yma'n canolbwyntio ar ddau brif straen sy'n cysylltu â galar, *'loss-oriented'* a *'restoration orientated'*, mae'r ddau yma yn gofyn i'r unigolyn ddelio gyda'r galar yn hytrach na'i anwybyddu. Mae erthygl gan [counsellingtutor.com](https://www.counsellingtutor.com) yn esbonio'r model fel y canlynol, ***"Restoration-orientated focuses on the demands of living after the loss. It can be isolating and stressful learning new skills or tasks that the deceased person used to do."*** (Counselling Tutor, 2024)

"Loss-orientated focuses on emotionally processing the loss of the person who has died." (Counselling Tutor, 2024).

Mae'r disgrifiad yma o'r model yn dangos i ni wrth alaru mae pobl unai'n gwynebu y galar ac yn prosesu neu'n ceisio parhau gyda bywyd a gwneud pethau 'normal' fel coginio a thasgau cartref. Yn ogystal â hyn mae elfen o'r enw *'Oscillation'* yn y model, mae hwn yn golygu symud rhwng gwynebu ac anwybyddu'r galar, mae hwn yn *"key part of the dual process model."* (Counselling Tutor, 2024).

Credaf i fod y *'Dual Process Model'* yn fwy effeithiol i unigolion sy'n galaru nag model Kübler-Ross. Credaf hyn oherwydd bod model Kübler-Ross yn dweud wrth bobl yr emosiynau

'normal' i'w deimlo wrth alaru, ond yn fy marn i mae llawer mwy o emosiynau a theimladau mae pobl yn cael ei effeithio gydag sydd ddim yn "*denial, anger, bargaining, depression and acceptance*" (Rothweiler a Ross, 2019). Ar y llaw arall mae'r '*Dual Process Model*' yn trafod sut all galar fynd unrhyw ffordd a bod newid rhwng teimladau yn gyffredin iawn, a mae hwn felly'n rhoi heddwch i unigolion sydd yn galaru fod yr emosiynau mae nhw'n ei deimlo'n hollol natutiol (Counselling Tutor, 2024).

2.3 Adolygiad Thematig o'r Llenyddiaeth

Thema 1: Effeithiau seicolegol galar a effeithiau hir dymor

Mae galar yn cael ei adnabod fel profiad hynod ddwys ac emosiynol ac mae llawer o effeithiau seicolegol ynghlwm a'r profiad. Yn yr adran yma fe fyddai'n trafod yr effeithiau seicolegol cyffredinol o alar a'i effaith hir dymor. Cafodd astudiaeth ei wneud ar ddeunaw weddw a oedd wedi ei effeithio gan alar tair mis cyn yr astudiaeth a deg cyfrannwr priod (Beem et al., 1999). Bwriad yr astudiaeth yma oedd cymharu'r ddau grŵp a gweld os oedd gwahaniaeth seicolegol rhwng unigolion a oedd yn galaru ei pherthnasoedd ac unigolion nad oedd yn galaru. Mae'r astudiaeth yn dangos ar safbwynt gwyddonol fod y gweddwon a'r bobl nad oedd yn weddwon gyda gwahaniaeth yn "*both psychological and immunological measures.*" (Beem et al., 1999) ar ôl y prawf cyntaf, a'n ogystal â hyn roedd y gweddwon wedi cael mwy o aflonyddwch wrth gysgu ar ôl y prawf cyntaf, ond erbyn yr ail brawf doedd dim gwahaniaeth sylweddol ar fesurau seicolegol. Mae hwn yn dangos yn glir i ni o safbwynt gwyddonol fod galar yn effeithio pobl yn seicolegol. Yn wahanol i hyn mae Mary-Frances O'Connor yn trafod ar bodlediad '*Speaking of Psychology*' lle maent yn trafod '*How grieving changes the brain*', mae O'Connor yn dadlau'r gwahaniaeth rhwng galar a galaru a'n dweud mai galar yw'r teimlad dwys rydych chi'n ei deimlo, tra galaru yw'r ffordd mae galar yn newid dros amser (Mills, 2022). Dywedodd O'Connor yr enghraifft,

"the first 100 times you get knocked off your feet by that feeling of grief, that wave of grief. The 101st time, it may be just as awful, but it may also be familiar, so that now you may have some ways to comfort yourself, or you may know how to reach out to someone in that moment." (Mills, 2022).

Mae hwn yn dangos yn hir dymor fod galar yn gallu bod yn deimlad sydd yn troi'n gyfarwydd i bobl a dros amser na fyddwch yn ofni'r teimladau bellach. Trafodwyd hefyd y newid seicolegol sydd yn digwydd pan mae gwahaniad yn digwydd rhwng dau anifail agos iawn, a sut mae'r hormonau straen yn cynyddu, yn wahanol mae gan bodau dynol fwy o ymennydd felly mae'n broses fwy cymhleth i ni ac mae'n broses sydd yn cymryd llawer o amser. Yn debyg i'r

astudiaeth gan Ellen E.Beem et al, mae'r ddau yn dadlau fod galar yn cymryd amser a ddim yn rhywbeth sydd yn diflannu dros nos ac yn gallu effeithio pobl am amser hir.

Yn ogystal â hyn mae cyflwr o'r enw 'Prolonged grief disorder' sydd yn gallu effeithio unigolion yn hir dymor. Yn ôl ymchwiliad (Szuhany et al., 2021), darganfyddir fod y cyflwr yma yn effeithio tua 10% o unigolion gan ei bod nhw'n profi'r galar yn hwyrach tra mae 16%-20% yn profi lefelau uchel, 30%-33% yn profi lefelau cymedrol o alar yn syth ar ôl colled, mae'n fwy tebygol i'r galar lleihau dros amser mewn unigolion a wnaeth brofi galar yn syth ar ôl colled. Trafodwyd fod y cyflwr yma yn gysylltiedig ag unigolion sydd wedi cael cyflwr seiciatrig a oedd yn bodoli cynt, unigolion sydd heb lawer o gymorth cymdeithasol ond hefyd natur y golled. Dywedodd (Szuhany et al., 2021) fod unigolion a wnaeth brofi galar oherwydd colled sydyn fel hunan laddiad, llofruddiaeth neu ddamwain mewn risg uwch o ddatblygu 'Prolonged Grief Disorder'. Mae'r cyflwr yma yn fwy cyffredin na rydym yn ei meddwl a dydy llawer o bobl ddim yn ymwybodol fod ganddyn nhw'r cyflwr oherwydd prin y mae pobl yn siarad amdano.

Thema 2 : Gwahaniaeth mewn unigolion wrth alaru

Mae galar yn edrych yn wahanol ar bawb yn enwedig galaru colled, mae'n gallu edrych yn wahanol wrth edrych ar sut bu farw'r unigolyn. Fe wnaeth Chye Hong Liew a Heather L. Servaty-Seib astudiaeth ar 355 o fyfyrwyr coleg a oedd wedi cael profiad o golled yn y 2 flynedd cyn yr astudiaeth, roedd cymysgedd o achosion gwahanol yn cynnwys 24.8% salwch hir dymor, 20% salwch sydyn, 20.6% salwch gwahanol, 10.7% henaint, 6% damwain, 6.3% hunan laddiad, 0.9% llofruddiaeth, 2.4% gorrddos cyffuriau, 8.1% arall (Liew a Servaty-Seib, 2018). Yn yr astudiaeth yma darganfyddwn fod unigolion a oedd wedi profi colled o henaint wedi arddangos ymateb galar llawer llai i gymharu gydag unigolion oedd wedi profi colled i'r holl achosion arall. Dangosir hyn yn glir fod y ffordd bu farw rhywun yn effeithio pobl yn wahanol, ac yn ôl yr astudiaeth mae unigolion sydd wedi ei effeithio gan achosion fel hunan laddiad, llofruddiaeth a damweiniau yn arddangos effeithiau galar yn fwy. Yn ogystal â hyn fe brofwyd Liew a Servaty-Seib fod ymateb galar unigolion yn cydberthyn yn sylweddol ar ryw, perthynas, statws byw cyn marwolaeth. Profon fod menywod gydag ymateb uwch i alar, fod aelodau agos o'r teulu yn cael ymateb uwch i alar a bod unigolion a oedd yn byw gyda'r unigolyn a bu farw gydag ymateb uwch i'r galar. Trafodon hefyd sut mae cyfathrebiad teuluol am wahaniaeth wrth alaru yn effeithio ymateb galar unigolion, darganfyddwn nad oedd cyfathrebu gyda theulu yn effeithio ymateb galaru ond fod *"family communication about grief differences was positively associated*

with family satisfaction" (Liew a Servaty-Seb, 2018), a bod oedolion ifanc yn teimlo'n agosach yw teuluoedd wrth allu siarad am ei galar. Mae'r astudiaeth yma'n dangos yn glir i ni fod gwahaniaeth mawr mewn unigolion wrth alaru yn enwedig wrth ystyried yr holl ffactorau sy'n gyswllt a galar.

Thema 3: Gwahaniaethau diwylliannol gyda galar

Mae galaru yn meddwl rhywbeth gwahanol i bawb yn y byd ac mae pawb yn galaru mewn ffyrdd eu hun. Ond wrth ymchwilio'r pwnc o alar fe ddechreuais edrych mewn i sut mae gwahanol ddiwylliannau yn ymdopi gyda cholled a'r traddodiadau sydd gyda nhw. Mae traddodiad gyda Mecsico o'r enw '*Día de los Muertos*' neu yn Gymraeg dydd y marw sy'n dyddio'n ôl i'r 1500au. Mae hwn yn draddodiad sydd yn cael ei gynnal ar y cyntaf o Dachwedd bob blwyddyn (BBC Newsround, 2024). Maent yn neud hwn er mwyn cofio aelodau o'i theulu neu ffrindiau sydd wedi marw, ar y diwrnod yma mae gŵyl enfawr liwgar yn cael ei gynnal lle mae pobl yn paentio ei hwynebau fel penglog. Dyma un traddodiad prydferth iawn sy'n cael ei gynnal ond er hyn mae diwylliannau arall gyda thraddodiadau gwahanol iawn maent yn dilyn wrth alaru. Mae erthygl gan Paul C. Rosenblatt yn trafod gwahaniaethau mewn gwahanol ddiwylliannau a'r hyn sy'n ddisgwyledig gan bobl wrth alaru. Trafodwyd fod disgwylad i fenywod gweddw Zwlw De Affrica fyw bywyd cyfyngedig iawn am o leiaf flwyddyn neu fwy yn dilyn marwolaeth ei gwŷr. Mae'r rhesymeg tu nol hwn yn ymwneud llawer gyda'r pryder o'r 'witchcraft' posib a wnaeth lladd ei gwŷr a'r posibilrwydd fe fydden nhw'n cael ei chyhuddo o 'witchcraft' os na fydden nhw'n dilyn y defodau galarus (Rosenblatt, 2017). Mae'r ddau draddodiad yma yn dangos yn glir i ni fod neb yn galaru'r un peth, dangosir fod gwahanol ddiwylliannau gyda theimladau hollol wahanol pan mae'n dod i golled a galar. Mae traddodiad dydd y marw yn ddathliad ar fywyd a'n ŵyl llawn hapusrwydd i gofio'r bobl maent wedi ei golli lle mae menywod gweddw Zwlw De Affrica sydd wedi colli ei gwŷr yn cael ei anwybyddu mewn ffordd. Er bod y ddau draddodiad yma yn hollol wahanol dyma yw'r ffordd mae ei diwylliannau wedi delio gyda galar am flynyddoedd, hwn yw'r ffordd maen nhw wedi dysgu i alaru'r un ffordd ac rydym ni wedi dysgu i ddelio gyda galar o'n hynafiaid ni.

2.4 Synthesis a Nodi Bylchau

Wrth ymchwilio i mewn i'r pwnc o alar a'r effaith all gael yn seicolegol ar unigolion fe ddarganfyddai fod llawer o fylchau yn yr ymchwil ond hefyd y dadleuon ar beth sy'n 'normal'

wrth alaru. Mae'r ymchwil yn dangos fod unigolion yn symud rhwng y '*Dual Process model*' sef canolbwyntio ar ei galar ac adferiad yn hytrach na model Kübler-Ross sy'n mynd trwy gyfnodau penodol o emosiynau a theimladau a oedd yn awgrymu i unigolion a oedd yn galaru fod un ffordd benodol o alaru a bod angen dilyn y cyfnodau penodol. Yn wahanol roedd y '*Dual Process Model*' yn profi fod dim un ffordd o alaru a bod pobl yn symud rhwng teimlo'n isel a symud ymlaen gyda'i bywydau.

Wrth feddwl am effeithiau hir dymor galar darganfyddai o ymchwil fod llawer o unigolion yn datblygu '*Prolonged Grief Disorder*' ond fod llawer o unigolion ddim yn gwybod fod gyda nhw'r cyflwr yma a'n ei chamgymered yn meddwl hwn sy'n normal wrth alaru. Teimlaf fod y cyflwr yma angen cael ei ymchwilio'n fwy a dylai unigolion yn y Deyrnas Unedig sydd yn galaru gallu cael diagnosis o'r cyflwr yma oherwydd cyn i mi ymchwilio mewn i effeithiau hir dymor nid oeddwn i erioed wedi clywed am y cyflwr yma, credaf yn gryf os oedd mwy o ymchwil ar y cyflwr fydd unigolion yn deall ei galar yn fwy ac yn gallu derbyn atebion am ei symptomau.

Yn ogystal â hyn darganfyddai fod gwahaniaeth enfawr ar ymatebion ac effaith galar ar wahanol rywiau a chyd-destun y galar, er enghraifft fod unigolion sydd wedi colli rhywun i lofruddiaeth gydag ymateb uwch i alar nag unigolion a oedd wedi colli rhywun i henaint. Er yr holl wybodaeth ddarganfyddai wrth ymchwilio fy mhwnic fe sylweddolais fod llawer o fylchau yn yr ymchwil. Darganfyddai fod llawer o astudiaethau sydd wedi cael ei gynnal ar unigolion sy'n galaru wedi ei wneud ar fenywod sydd wedi colli partner a bod dim astudiaeth wedi ei gynnal ar dynion sydd wedi colli partner, mae hwn yn fwch enfawr yn ymchwil galar. Yn ogystal â hyn mae ymchwil tu allan i alar colled yn annigonol, darganfyddai fod llawer o ymchwil sydd wedi ei wneud ar alar yn seiliedig yn aruthrol ar golled a bod agos i ddim ymchwil ar ffurf arall o alar fel hunaniaeth a pherthnasoedd.

Credaf yn gryf fod angen mwy o ymchwil ar yr ochrau arall i alar ond hefyd credaf fod angen mwy ymchwil modern ar effeithiau galar gan fod llawer o'r ymchwil sydd wedi ei wneud yn dyddio'n ôl i'r 1990au a chredaf yn gryf fod sut mae pobl yn galaru wedi newid yn sylweddol yn enwedig oherwydd bod cyfryngau cymdeithasol yn bydoli nawr ac fe all hwn cael effaith ar sut mae'r genhedlaeth iau yn cael ei effeithio gan alar.

2.5 Casgliad

I gloi, mae'r adolygiad llenyddiaeth yma ar y cyd yn awgrymu fod galar yn effeithio unigolion yn seicolegol ac wedi ei seilio ar wahanol gyd-destunau o golled, rhyw, diwylliant a'i thraddodiadau. Dangosir fod model Kübler-Ross a'r '*5 stages of grief*' yn llai effeithiol i'r byd modern gan ei fod yn canolbwyntio ar deimladau penodol dylai bobl deimlo wrth alaru, tra bod y '*Dual Process Model*' yn fwy perthnasol i genhedlaeth heddiw gan ei fod yn fwy agored a'n awgrymu fod pob teimlad yn ddilys wrth alaru a does dim trywydd penodol i ddilyn.

Mae'r ymchwil yma yn ddefnyddiol iawn i fy mhrosiect gan ei fod yn ateb fy nghwestiwn agoriadol o 'Sut gall galar effeithio unigolion o safbwynt seicolegol?'. Fe welwn yn glir fod effaith seicolegol enfawr ar unigolion wrth iddynt alaru a bod galar yn edrych yn wahanol ar bob unigolyn gwahanol ac er i bobl edrych fel bod galar ddim yn ei effeithio, ar y tu fewn mae effeithiau hir dymor y galar yn gallu eich bwrw allan o unman. Roedd hwn yn ddefnyddiol wrth fynd ati i ffilmio fy nogfen fer gan ei fod yn rhoi cwestiynau i mi ofyn i'r cyfranogwyr a all gefnogi fy ymchwil cychwynnol a'r modelau a wnes i ymchwilio.

Rhestr cyfeirnod

BBC Newsround (2024). Day of the Dead: What is it and how is it celebrated? [online] BBC Newsround. Available at: <https://www.bbc.co.uk/newsround/articles/c1l4rgve98do>

Beem, E.E., Hooijkaas, H., Cleiren, M.H.P.D., Schut, H.A.W., Garssen, B., Croon, M.A., Jabaaij, L., Goodkin, K., Wind, H. and de Vries, M.J. (1999). The immunological and psychological effects of bereavement: does grief counseling really make a difference? A pilot study. *Psychiatry Research*, 85(1), pp.81–93. doi:[https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(98\)00135-8](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(98)00135-8)

Coenen, C. (2020). *The creative toolkit for working with grief and bereavement : a practitioner's guide with activities and worksheets*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Counselling Tutor (2024). Dual Process Model of Grief • Counselling Tutor. [online] Counselling Tutor. Available at: <https://counsellingtutor.com/dual-process-model-of-grief/>

Curie, M. (2022). Stages of grief: Are the five stages of grief true? [online] Marie Curie. Available at: <https://www.mariecurie.org.uk/information/grief/stages-of-grief>

Liew, C.H. and Servaty-Seib, H.L. (2018) 'College student grief, grief differences, family communication, and family satisfaction', *Death Studies*, 42(4), pp. 228–238.
doi:10.1080/07481187.2017.1334014

Mills, K. (2022). Speaking of Psychology: How Grieving Changes the brain, with Mary-Frances O'Connor, PhD. [online] Apa.org. Available at:
<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/grieving-changes-brain> .

Rosenblatt, P.C. (2017) 'Researching Grief: Cultural, Relational, and Individual Possibilities', *Journal of Loss & Trauma*, 22(8), pp. 617–630. doi:10.1080/15325024.2017.1388347

Ross Rothweiler, B. and Ross, K. (2019) 'Fifty Years Later: Reflections on the Work of Elisabeth Kübler-Ross M.D', *American Journal of Bioethics*, 19(12), pp. 3–4.
doi:10.1080/15265161.2019.1674551

Stroebe, M. and Schut, H. (1999). THE DUAL PROCESS MODEL OF COPING WITH BEREAVEMENT: RATIONALE AND DESCRIPTION. *Death Studies*, 23(3), pp.197–224.
doi:<https://doi.org/10.1080/074811899201046>

Szuhany, K.L., Malgaroli, M., Miron, C.D. and Simon, N.M. (2021). Prolonged Grief disorder: Course, diagnosis, assessment, and Treatment. *Focus*, [online] 19(2), pp.161–172.

doi:<https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200052>

3. Datblygu, Cydweithio ac Archwilio

3.1 Trosolwg o'r datblygiad creadigol

Ar ddechrau'r cyfnod ymchwilio a chreu mi oeddwn i'n sicr mae ysgrifennu drama ar y pwnc oedd y cyfeiriad cywir i mi, mi oedden i'n mynd i ddefnyddio 'verbatim' er mwyn cael profiadau go iawn yn y ddrama. Ond, ar ôl meddwl yn fwy am fy mhenderfyniad fe ddarganfyddai mai dogfen fer am y pwnc oedd orau i mi gan fod y pwnc yn un sensitif iawn mi oeddwn i eisiau lledu'r neges mewn ffordd fwy personol. Yn ogystal â hyn, roeddwn i'n frwdfrydig i glywed lleisiau gwreiddiol y cyfranogwyr yn hytrach na'i ddefnyddio mewn drama 'verbatim theatre', a chredaf yn gryf mae dogfen fer oedd y trywydd cywir. Gan fy mod i wedi penderfynu newid yr hyn a oeddwn eisiau ei wneud mi oedd llawer o bethau gyda mi i wneud mewn llai o amser. Yn ffodus iawn mi oeddwn i wedi creu holiadur (gweler atodiad b) yn barod a oedd wedi ei ddanfon allan ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol, ac mae'r cwestiynau sydd yn cael ei ofyn yn yr holiadur yn debyg iawn i'r rhai yn y ddogfen fer felly doedd dim llawer i'w newid. Yn ogystal â hyn roedd yr ymchwil cychwynnol i mi wneud yn ymwneud a '*verbatim theatre*', ac er i mi newid trywydd gydag beth oedden i'n ei greu mae'r ymchwil yma dal yn briodol i fy ngwaith a'r datblygiad o fy syniadau ers y dechrau. Mae llawer o ddramâu sy'n cynnwys verbatim yn cynnwys gwaith o gyfweiliadau a wnaethant nhw ei gynnal i helpu ysgrifennu'r ddrama. Felly, er i mi beidio creu drama i gefnogi fy ngwaith fe allai dal creu drama yn y dyfodol gan ddefnyddio'r cyfweiliadau a'r ymatebion o fy holiaduron. Mae hwn yn golygu na fydd y gwaith ymchwil a wnes i gyn penderfyni creu dogfen fer yn mynd i wastraff.

Wrth ddechrau'r gwaith ar gyfer fy nogfen fer mi oedd rhaid i mi greu ffurflen cydsynio (gweler atodiad c) i allu danfon allan i'r cyfranogwyr iddyn nhw allu deall yr hyn a oedden nhw'n cytuno i fod yn rhan ohono. Roedd hwn yn bwysig i mi oherwydd mae'r pwnc sy'n cael ei thrafod yn y ddogfen yn un anodd iawn yw drafod ac roedd cael y cyfranogwyr i lofnodi'r ffurflen cydsynio yn golygu gallai ddechrau ffilmio'r cyfweiliadau a'r cyfranogwyr yn gwybod ei bod nhw'n gallu stopio un rhywbryd ac yn gallu peidio ateb unrhyw gwestiwn a oedden nhw ddim yn gyfforddus gydag. Mae hwn yn dod a fi i'r adran nesaf sef y cwestiynau a oedden eisiau ei gofyn yn y ddogfen. Dechreuais gan ysgrifennu unrhyw gwestiynau a oedd yn dod i'r meddwl wrth feddwl am fy nghwestiwn a'r pwnc oedd yn cael ei drafod. Fe ddes i fyny gyda dros 25 o gwestiynau (gweler atodiad a), ac yna fe es i drwy bob cwestiwn yn uwchleio'r rhai mwyaf pwysig a'r pa gwestiynau oedd yn berthnasol yw gilydd. Yn ogystal â hyn fe wnes i'n siŵr i fynd trwy bob

cwestiwn i wneud yn siŵr ei bod nhw ddim yn rhy ymwithiol, oherwydd, fel dywedais yn flaenorol mae'n bwnc sensitif sy'n anodd yw drafod a'r peth pwysicaf i mi oedd cadarnhau fod y cyfranogwyr yn teimlo'n saff yn y stiwdio a'n hapus i drafod beth bynnag oedden nhw eisiau.

3.2 Archwilio a lywir gan ymchwil

Wrth fynd ati i arbrofi a datblygu'r elfen ymarferol o'r prosiect yma, roedd yr ymchwil a ddes i o hyd iddi wrth ysgrifennu'r adolygiad llenyddiaeth yn ddefnyddiol iawn ar gyfer datblygiad y ddogfen orffenedig. Roedd hwn oherwydd roeddwn i'n awyddus iawn i ddarganfod os oedd y modelau a archwiliais yn cael ei weld mewn unigolyn sydd wedi profi galar yn ddiweddar i gymharu gydag unigolyn a wnaeth brofi galar 4 flynedd yn flaenorol i'r cyfweiliadau. Fe wnaeth model Kübler-Ross ddylanwadu at strwythur fy ngwaith gan mae dyma oedd y peth cyntaf i mi ymchwilio, fe wnaeth fy arwain at archwilio sut gall camau emosiynau galar cael ei gynrychioli'n weledol.

Esiampl arall yw fy ymchwil ar '*Prolonged Grief Disorder*', fe wnaeth fy ymchwil ar y cyflwr yma amlygu sut gall galar fod yn barhaus. Mi wnaeth hwn blethu mewn i'r cwestiynau mi oeddwn i eisiau ei ofyn, er enghraifft 'A fydddech chi'n dweud bod galar yn eich effeithio chi o ddydd i ddydd?'. Cefais i'r ymateb gan y ddau gyfranogwr fod galar yn ei effeithio nhw o ddydd i ddydd, ac er bod hwn ddim yn golygu ei bod nhw gyda'r cyflwr hwn mi oeddwn i'n gallu dangos trwy fy nogfen fer. Dangosais er bod pobl yn ymddangos yn hapus ar y tu allan fod gwastad atgof o'r galar yn ei phennau a fydd dros amser efallai yn lleihau ond byth yn mynd yn gyfan gwbl.

Mae ymchwil yn awgrymu'n gryf fod galar yn aflinol a heb strwythur penodol, fe wnaeth fy ymchwil ar y '*Dual Process Model*' fy nylanwadu i greu strwythur y ddogfen fer yn aflinol hefyd. Fe wnes i hwn drwy fynd rhwng cyfrannwr 1 a chyfrannwr 2 yn ateb pobl cwestiwn yn hytrach na chael un cyfrannwr yn ateb pob cwestiwn yn gyntaf. Dewisais i wneud hwn oherwydd fe wnaeth dangos gwahaniaeth clir rhwng proses galaru'r ddau ond hefyd yn dangos y tebygrwydd mewn elfennau penodol o'i galar, er enghraifft, mi oedd y ddau gyfrannwr yn galaru colled mam-gu neu dad-cu ac fe drafododd y ddau fod nhw wedi cefnogi rhiant yn ystod y galar yn hytrach na'i rhieni'n cefnogi nhw. Teimlaf fod hwn yn profi'r model yn llwyddiannus gan ei fod yn dangos yr ochr o barhau gyda bywyd (*restoration-oriented*), tra mae elfennau arall yn y ddogfen fer yn dangos yr ochr arall o'r model o brosesu'r galar (*loss-oriented*).

Ymchwiliad mewn i wahanol ddiwylliannau a sut maent yn galaru a phrosesu marwolaeth. Mae ymchwil ar draddodiad Mecsico o *'Day of the dead'* yn trafod sut maen nhw gyda diwrnod o ddathlu a chofio teulu a ffrindiau maent wedi ei cholli trwy wneud heddwch ac anrhydeddu'r bobl a gollon nhw. Fe wnaeth hwn ddylanwadu fy nefnydd o fontage ffotograffig. Gan gyfuno'r holl luniau yma gan fy nheulu a ffrindiau o bobl maent wedi ei cholli dros ei bywydau nhw, fe wnes i archwilio sut mae atgofion yn gorgyffwrdd a'n cydfodoli. Credaf fod y montage yma yn helpu dangos pwysigrwydd anrhydeddu pob rydym wedi ei golli a'r pwysigrwydd o gadw eu cof yn fyw.

3.3 Ymchwiliad Ymarferol

Wrth greu dogfen fer mae llawer o elfennau pwysig yw ystyried, ac wrth wyllo llawer o raglenni dogfen fer fe sylweddolais bwysigrwydd elfennau all cael ei ystyried yn sylfaenol fel cerddoriaeth, lleoliad ffilmio a'r cyfranogwyr. Darganfyddai wrth ymchwilio fod cerddoriaeth yn bwysig iawn i gyfleu emosiwn ac yn gosod yr awyrgylch cywir i unrhyw raglen deledu ac yn enwedig mewn rhaglennu dogfen, ac mae ymchwil yn dangos bod eraill yn cytuno gyda'r hyn dwi'n ei gredu.

"Music is a crucial device in documentary making that allows you to mirror the overall mood of your content, signpost a shift in the narrative arc, and reflect the feelings of those in front of the camera in any one scene. It even allows documentary makers to create a sonic identity for their particular body of work." (Music, 2025)

Sylweddolais hefyd wrth ymchwilio a gwyllo rhaglenni dogfen fod llawer ohonyn nhw'n teimlo'n debyg iawn, yn defnyddio'r un fath o gerddoriaeth sydd ddim yn ychwanegu i'r stori, sef holl fwrriad y gerddoriaeth. Felly roedd hi'n bwysig iawn fy mod i'n defnyddio'r gerddoriaeth gywir yng nghefnidir fy nogfen fer.

Yn ogystal ag eisiau dewis y gerddoriaeth gywir i osod naws y darn mi oedden i'n sicr eisiau defnyddio cerddoriaeth Cymraeg, mae hwn oherwydd bod pawb a oedd yn cymryd rhan yn y ddogfen fer yn siaradwyr Cymraeg a theimlais ei bod hi'n bwysig cefnogi'r cyfweiliadau Cymraeg gyda cherddoriaeth yn ei iaith nhw. Elfennau arall pwysig oedd ei bod nhw'n gallu dewis y can a wnaeth ei helpu trwy ei galar, teimlaffod hwn yn fwy personol fyth ac yn helpu'r cyfranogwyr gysylltu'n fwy. Ond hefyd, does dim llawer o raglenni dogfen yn yr iaith Gymraeg a theimlaffod hwn yn rhoi effaith fwy personol a fydd yn uno pawb sydd yn rhan o'r darn ond hefyd y gynulleidfa a fydd yn ei wyllo i allu gweld rhaglen dogfen yn iaith ei hun a'n gallu uniaethu i'r pwnc yn fwy.

Mae llawer o raglennu dogfen yn defnyddio lleoliadau gwahanol ac unigryw i ffilmio ei chyfweiliadau, ond mae hefyd rhywbeth prydferth am ffilmio mewn ystafell wag. Teimlaf fod yr angen i gael cefndir afradlon mewn rhaglen ddogfen yn ddiangen, weithiau fe all ychwanegu haen arall i'r stori yn enwedig os mae'n berthnasol i'r stori. Ond, credaf i fod cael cefndir rhy brysur yn gallu tynnu sylw oddi wrth y stori ei hun, ac felly ddim yn rhaglen ddogfen lwyddiannus.

3.4 Cydweithio

Nid yw creu rhaglen ddogfen lwyddiannus yn bosib heb gydweithio, hwn yw'r elfen bwysicaf wrth lunio'r darn. Ac er mwyn llwyddo creu'r ddogfen fer yma mi oedd llawer o bethau roeddwn i fel cynhyrchydd a chyfarwyddwr angen ei wneud er mwyn sicrhau proses llyfn a saff. Elfen bwysig arall i mi oedd sicrhau fod y cyfranogwyr yn teimlo'n saff yn y gofod a ddim yn teimlo dan bwysau wrth siarad o flaen y camera. Penderfynais y ffordd i ymdrin â hyn oedd gan gymryd tua 10 munud ar ddechrau'r diwrnod ffilmio i siarad gyda'r cyfranwyr yn unigol a gweld beth oedden nhw'n teimlo'n gyfforddus gyda siarad am, beth oedd 'off limits' wrth drafod ei galar nhw, ond fe wnes i hefyd adael iddyn nhw siarad am beth neu phwy maen nhw'n ei galaru ar gamera os oedden nhw eisiau. Fe wnes i hwn oherwydd yn bersonol, wrth siarad am fy ngalar mae'n rhoi teimlad o heddwch i mi ac yn neud i fi deimlo'n agos i'r hwn dwi'n ei alaru neu wedi ei alaru, yn enwedig os mae beth sy'n cael ei drafod wedi digwydd blynyddoedd yn gynt, mae siarad yn agored am eich galar yn rhoi ymdeimlad o heddwch.

Yn ogystal â hyn fel trafodais yn flaenorol fe wnes i greu ffurflen gydsynio (gweler atodiad c) i'r cyfranogwyr ddarllen a'i llofnodi, fe wnes i hyn fel ei bod nhw'n gwybod beth i ddisgwyl wrth gytuno i fod yn rhan o'r ddogfen fer. Ar ben hyn fe benderfynais rannu'r cwestiynau (gweler atodiad a) a fyddai'n gofyn y diwrnod fel ei bod nhw'n gallu paratoi a chael rhyw fath o syniad o'r hyn a fydd yn digwydd, a pan ddaethom ni at y diwrnod ffilmio fe es i drwy amserlen y diwrnod yn trafod sut fyddwn ni'n dechrau ac yn ei atgoffa o'i hawliau i stopio a chymryd seibiau yn ystod y cyfnod. Roedd hwn hefyd yn elfen bwysig iawn i sicrhau ei bod nhw'n teimlo'n saff.

3.5 Cynlluniad y Cynhyrchiad

Gan fy mod i wedi newid trywydd fy mhrosiect annibynnol o greu drama i greu dogfen fer mi oedd llawer o newid yw neud. Y newid mwyaf oedd angen cysylltu gyda'r actorion oedd mynd i fod yn rhan o'r ddrama i ddweud na faswn ei angen nhw, roedd hwn hefyd yn golygu na fyddai angen creu amserlen ymarfer. Y cam nesaf oedd ffeindio pobl oedd yn fodlon bod yn rhan o'n

nogfen fer, fe wnes i gysylltu gyda thri pherson i weld os fydden nhw'n fodlon trafod ei galar ar gyfer fy mhrosiect annibynnol. Yn ffodus iawn mi wnaeth dwy gytuno'n syth, ond mi wnaeth un gwrthod, roedd hwn wedi rhoi her i mi gan yn fy nghynlluniau ar gyfer y ddogfen mi oeddwn i gyda 3 person yn trafod y galar sydd wedi ei effeithio nhw mewn adegau gwahanol o'i bywydau. Roedd hwn yn golygu fe fyddai angen llenwi'r ddogfen fer gydag mwy o bethau, er mwyn neud hwn penderfynais i ddefnyddio lluniau a fideos gan ffrindiau a theulu sydd wedi mynd trwy alar i wneud 'montage' ar ddiwedd y ddogfen. Credaf fydd hwn yn dangos i'r gynulleidfa er bod galar yn edrych yn wahanol i bawb, ein bod ni gyd gyda rhywbeth neu rywun sydd yn agos ein calonnau na fydd yn gadael, ac er na fod chi'n meddwl am eich galar pob dydd dyw'r atgof byth yn gadael. Yn olaf, penderfynais ddefnyddio caneuon a oedd yn bwysig i'r cyfranogwyr yn ystod ei galar nhw, neu a wnaeth ei helpu nhw trwy ei galar nhw. Teimlaf wrth wneud hwn fe fydd y ddogfen fer gyda theimlad mwy cartrefol a personol, credaf hefyd gan ddefnyddio caneuon Cymraeg fe fydd y gynulleidfa yn gallu uniaethu yn fwy gyda'r ddogfen.

3.6 Myfyrddod beirniadol o'r broses

Wrth weithio ar yr elfen ymarferol o'r prosiect yma mi oedd llawer o newid a llawer o elfennau o'r broses a oedd yn gweithio ond roedd hefyd pethau na oedd yn gweithio. Fel trafodais yn flaenorol ar ddechrau'r prosiect mi oeddwn wedi penderfynu ysgrifennu darn o theatr verbatim ond ar ôl ymchwil ac edrych ar atebion yr holiadur penderfynais nad darn o theatr oedd y trywydd cywir i mi. Credaf yn gryf wrth newid trywydd a phenderfynu creu dogfen fer yn cynnwys cyfweiliadau'r cyfranogwyr gwreiddiol, ei fod yn fwy deniadol i gynulleidfa a hefyd yn haws i uniaethu gyda gan nid perfformiad yw'r ddogfen ond sgwrs naturiol llawn wir. Roedd hwn yn llwyddiannus iawn ac er i mi beidio defnyddio popeth o'r cyfweiliadau yn y ddogfen fer mi ges i lawer o wybodaeth i ddefnyddio yn fy ngwaith ysgrifenedig. Er yr holl lwyddiannau mi oedd hefyd heriau a oedd rhaid i mi oresgyn yn ystod y broses. Un o'r heriau yma oedd cael lleoliad ffilmio tawel, gan fod dim cyllid ar gyfer y prosiect yma penderfynais i ffilmio yn y brifysgol, ond yn anffodus mae'r brifysgol wedi ei leoli wrth heol prysur iawn a oedd yn golygu seibiau wrth recordio er mwyn gallu clywed atebion y cyfranogwyr yn glir yn y camera. Fe roedd hwn yn golygu bod angen bwcio'r ystafell am fwy o amser ac felly angen sicrhau fod y cyfranogwyr yn rhydd yr un amser a oedd yr ystafell. Roedd hwn yn her arall i mi gan fod y ddau gyfrannwr yn y brifysgol hefyd ac yn mynychu gwersi trwy'r dydd. Yn y pendraw mi wnes i lwyddo i ffeindio dyddiad lle'r oedd yr ystafell a'r cyfranogwyr yn rhydd ac wedi llwyddo i recordio'r cyfweiliadau yn yr awr a hanner oedd gennai yn yr ystafell.

4. Dewis Ymarferol

Y Dyddiau Wedyn

4.1 Trosolwg o'r darn ymarferol

Dewisais i greu rhaglen dogfen fer ar gyfer yr elfen ymarferol o'r prosiect annibynnol. Pwrpas y ddogfen yma yw dangos i unigolion fod galar yn gallu edrych yn wahanol a does dim un ffordd benodol o alaru. Yn ogystal â hyn mae'r ddogfen yma yn dangos effaith galar ar ddau unigolyn sydd mewn adegau gwahanol o'i siwrne gyda galar. Mae'r ddogfen yma yn seiliedig ar gyfweiliadau ac yn dilyn strwythur o gwestiwn ag ateb. Defnyddiais arddull gweledol naturiol gan ddefnyddio camera llaw a golygu'r ddogfen yn syml i greu ymdeimlad realistig a naturiolaid i'r darn.

4.2 Rhesymeg Artistig

Penderfynais greu rhaglen ddogfen fer oherwydd yn fy marn i dyma oedd y dewisiad cywir a oedd yn plethu gyda fy nghwestiwn ac ymchwil. Yn ogystal â hyn gan ddewis arddull naturiolaid roedd hwn yn adlewyrchu'r dilysrwydd gan fod ymchwil yn amlygu pwysigrwydd emosiynau gwirioneddol wrth alaru. Dewisais y strwythur o gwestiwn ac ateb gan y ddau gyfrannwr ar ôl ei gilydd gan ei fod yn dangos gwahaniaeth ond hefyd tebygolrwydd ym mhroses galaru'r ddau gyfranogwr.

Mae'r '*Dual process model*' yn trafod sut mae pobl ddim yn galaru mewn un llinell syth ond yn newid rhwng dwy ffordd o ymdopi sef '*loss-oriented coping*', hwn yw pryd mae unigolyn yn canolbwyntio ar y golled ei hun a'r un arall yw '*restoration-oriented coping*', hwn yw pan mae unigolyn yn canolbwyntio ar fywyd yn symud yn ei flaen. Roeddwn i'n awyddus iawn i ymchwilio'r model yma a darganfod os oedd hwn yn wir, a gan greu dogfen fer gyda dau unigolyn ar adegau gwanhaol o'i galar mi oeddwn i'n gallu gweld os oedd gwahaniaeth neu debygolrwydd yn ei phroses nhw.

4.3 Datblygiad y Canlyniad Terfynol

Mewn perthynas â'r nod archwilio galar o safbwynt seicolegol, mae'r rhaglen ddogfen fer derfynol yn llwyddo cyfleu cymhlethdod galar ar unigolion, er hyn mae dal cyfyngiadau na oeddwn yn gallu ei archwilio gan nad oedden yn berthnasol i'r fath o alar roedd y cyfranogwyr wedi cael ei effeithio gan. Ar y llaw arall, gan wneud yr holiadur (gweler atodiad b) ar ddechrau

cyfnod y prosiect yma mi wnes i gasglu llawer o wybodaeth gan unigolion dienw yn trafod gwahanol fathau o alar, yn cynnwys, iechyd meddwl, perthnasoedd, colled plentyn a llawer mwy.

Credaf yn gryf fod y ddogfen yma wedi archwilio fy mhwnc a'r effaith galar ar unigolion yn llwyddiannus iawn. Ond, er hyn os fyddai yn datblygu'r ddogfen yma yn y dyfodol neu wedi gallu creu rhaglen ddogfen hirach fe fyddai wedi gallu ehangu ar yr ochr o effaith seicolegol yn fwy ac felly wedi gallu ateb fy nghwestiwn cychwynnol yn fwy. Ar y llaw arall, mi oeddwn i'n awyddus iawn i'r ddogfen yma ddangos i unigolion sy'n teimlo fel ei bod nhw ar ben ei hun yn ystod ei galar neu'n teimlo na allant nhw siarad am ei galar fod nhw ddim ar ben eu hun a bod llawer o bobl yn teimlo'n debyg a bod galar pawb yn edrych yn wahanol.

4.4 Sgiliau Proffesiynol a Dangoswyd

Mae proffesiynoldeb yn elfen hynod o bwysig er mwyn llwyddo yn yr adran ymarferol o'r prosiect annibynnol yma. Mae hwn yn cynnwys cael sgiliau cryf wrth reoli amser, arwain, cyfathrebu, trefn a mwy. Teimlaf yn gryf wrth gydweithio gyda'r cyfranogwyr fe wnes i gyfathrebu'n llwyddiannus gan sicrhau e-bostio gyda threfn y diwrnodau ffilmio, ond hefyd gan sicrhau ei bod nhw'n teimlo'n hapus trwy gydol y diwrnod ffilmio.

Sgil proffesiynol arall teimlaf a wnes i lwyddo i ddangos yn ystod y cyfnod ymarferol oedd arweinyddiaeth. Credaf yn gryf fod hwn yn sgil cryf gyda mi gan fod arwain yn dod i mi yn naturiol iawn. Mi oedd y sgil yma yn ddefnyddiol iawn wrth ddod i'r cyfnod ymarferol gan mae fi oedd angen arwain y diwrnod ffilmio ac arwain wrth ofyn y cwestiynau. Er hyn mi oeddwn i eisiau i'r cyfranogwyr hefyd deimlo mewn rheolaeth o'r diwrnod, ac mi wnes i hwn gan ei atgoffa ei bod nhw'n rheoli pa gwestiynau maen nhw'n gyfforddus i ateb.

Roedd llawer o elfennau gwahanol a oedd ei angen er mwyn sicrhau dogfen lwyddiannus gan gynnwys ffeindio cyfranogwyr, lleoliad ffilmio a chwestiynau priodol, dyma le ddangosais fy sgiliau trefnu. Er mwyn sicrhau cadw trefn ar yr hyn oedd angen i mi wneud cadwais restr o'r sydd wedi ei gwblhau a'r hyn a oedd gennai i wneud, wrth wneud hyn mi wnes i sicrhau trefn ar fy ngwaith ac mi oeddwn i'n gallu aros ar ben fy ngwaith gan roedd llawer o aml-dasgio i wneud gyda'r darn ymarferol a'r gwaith ysgrifenedig.

5. Casgliad

Mae'r prosiect a'r traethawd hir yma wedi rhoi llawer o gyfleoedd dysgu i mi sydd wedi datblygu fy nealltwriaeth yn fy mhwno dewisol ond hefyd fy nealltwriaeth mewn cyfarwyddo a gwaith ffilmio. Darganfyddai o ymchwil fod galar yn beth ansefydlog sydd heb linydd amser penodol iddi, mae galar yn rhywbeth na all rhywun gynllunio. Mae'r ymchwil yn amlygu symud rhwng modelau llinol fel Kübler-Ross tuag at ddealltwriaethau mwy hylifol o alar fel proses parhaus. Mae hwn yn cael ei adlewyrchu yn fy nogfen fer, yn benodol yn y cwestiynau ofynnais ond hefyd yn y montage ffotograffig ar ddiwedd y darn sy'n cynrychioli atgofion yn gorgyffwrdd a pharhad emosiynol, mae'r montage ffotograffig yn dod a phobl at ei gilydd a'n adlewyrchu'r syniad o bresenoldeb o fewn absenoldeb a hefyd yn atgyfnerthu fod galar yn barhaus ac ar y cyd, nid ynysig.

Wrth ddewis creu dogfen fer ar gyfer yr elfen ymarferol o'r prosiect yma mi oeddwn i'n gallu dangos straeon unigolion sydd wedi profi galar yn fwy effeithiol i gymharu gyda gwneud darn theatr. Fe roedd dau gyfranogwr yn trafod ei galar nhw ar ôl colli mam-gu neu dad-cu ac fe wnaeth hwn ddangos sut mae galar yn cael ei brofi o safbwyntiau gwahanol ar draws unigolion gwahanol, ond er hyn dangoswyd y ddogfen fer ei bod nhw dal yn cysylltu trwy themâu ac atgofion. Mae'r ddogfen fer yma wedi cyfrannu llawer i fy mhrosiect gorffenedig, wrth gyfuno gwir leisiau a chasgliad o luniau fe wnaeth gynnig teimlad mwy dynol a naturiol a fydd yn helpu'r gynulleidfa i uniaethu. Yn ogystal â hyn, fe wnaeth y ddogfen fer ddangos yr ochr fwy modern o alaru gan ddoedd dim llawer o ymchwil newydd ar effeithiau galar mi wnaeth y ddogfen fy ngalluogi i greu ymchwil fy hun ac wedi dangos i mi yn glir fod unigolion ddim yn dilyn hen fodelau fel Kübler-Ross a'n fwy tebygol a ddilyn llwybr ei hun o alaru heb ddilyn unrhyw ddisgwyliad.

Os oeddwn i'n cael y cyfle i wneud y prosiect yma eto yn y dyfodol fe fydden i'n cynnwys cyfranogwyr amrywiol, fe fydden i'n cynnwys unigolion o grwpiau oedrannau gwahanol, math o alar a diwydiannau gwahanol. Teimlaf wrth wneud hwn fe fyddai wedi gallu cael ymchwil fwy eang ar y pwnc ar safbwynt mwy personol a gwirioneddol. Yn ogystal â hyn fe fyddai wedi gallu ymchwilio mwy o ddiwydiannau a'i thraddodiadau galaru wrth gael amryw o gyfranogwyr yn fy nogfen.

Dangosir y prosiect yma, na ddylai galar gael ei anwybyddu, dylai cael ei gydnabod fel rhywbeth sy'n esblygu trwy'r amser sydd heb linydd amser penodol i'r cyfnod galaru. Mae'r prosiect yma

wedi fy helpu i ddeall galar fy hun ac wedi fy helpu i ddeall nad ydw i ar ben fy hun gyda'r hyn dwi'n ei deimlo a hoffwn ledaenu'r neges hynny trwy fy nogfen fer i'r byd, dydych chi byth ar ben eich hun a pheidiwch oedi i ofyn am gymorth, does dim cywilydd mewn gofyn am gymorth.

6. Llyfryddiaeth

BBC Newsround (2024). *Day of the Dead: What is it and how is it celebrated?* [online] BBC Newsround. Available at: <https://www.bbc.co.uk/newsround/articles/c1l4rgve98do>

Beem, E.E., Hooijkaas, H., Cleiren, M.H.P.D., Schut, H.A.W., Garssen, B., Croon, M.A., Jabaaij, L., Goodkin, K., Wind, H. and de Vries, M.J. (1999). *The immunological and psychological effects of bereavement: does grief counseling really make a difference? A pilot study.* *Psychiatry Research*, 85(1), pp.81–93. doi:[https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(98\)00135-8](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(98)00135-8)

Bellini-Leite, S.C. (2022). *Dual Process Theory: Embodied and Predictive; Symbolic and Classical.* *Frontiers in Psychology*, [online] 13(13). doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.805386>

Child Bereavement UK (2018). *UK death & bereavement statistics.* [online] Child Bereavement UK. Available at: <https://www.childbereavementuk.org/death-bereavement-statistics>

Coenen, C. (2020). *The Creative Toolkit for Working with Grief and Bereavement : a practitioner's Guide with Activities and Worksheets.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Counselling Tutor (2024). *Dual Process Model of Grief • Counselling Tutor.* [online] Counselling Tutor. Available at: <https://counsellingtutor.com/dual-process-model-of-grief/>

Curie, M. (2022). *Stages of grief: Are the Five Stages of Grief true?* [online] Marie Curie. Available at: <https://www.mariecurie.org.uk/information/grief/stages-of-grief>

Davies, M (2026) *Sut gall galar effeithio unigolion yn wahanol o safbwynt seicolegol?*, <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScT8KIOSneOHuUozlr4ij0PaUeMEZa7RSWuTgo8dD8BF7mCQ/viewform?usp=header>

Davies, M (2026) *Y Dyddiau Wedyn* : [Y Dyddiau Wedyn](#)

Dembling, S. (2023). *How Grief Changes Over Time | Psychology Today United Kingdom.* [online] www.psychologytoday.com. Available at: <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/widows-walk/202306/how-grief-doesnt-go-away-but-changes-over-time>

DuoDigital (2024). Allerton Castle - Wedding Venue & Tourist Attraction North Yorkshire. [online] Allerton Castle. Available at:

<https://www.allertoncastle.co.uk/understanding-the-importance-of-location-in-storytelling/>

Eterneva (2021). Coping with loss: Grief data & stats you need to know | eterneva. [online] www.eterneva.com. Available at: <https://www.eterneva.com/resources/coping-with-loss>

Frumkin, M.R., Robinaugh, D.J., LeBlanc, N.J., Ahmad, Z., Bui, E., Nock, M.K., Simon, N.M. and McNally, R.J. (2020). The pain of grief: Exploring the concept of psychological pain and its relation to complicated grief, depression, and risk for suicide in bereaved adults. *Journal of Clinical Psychology*, 77(1), pp.254–267. doi:<https://doi.org/10.1002/jclp.23024>

Joseph, N. (2021). How To Perform Verbatim Theatre. [online] Spotlight. Available at: <https://www.spotlight.com/news-and-advice/training/how-to-perform-verbatim-theatre-naomi-joseph/>

Goss S, Sivell S, Harrop E, Noble S (Cardiff University). Public attitudes to death, dying and bereavement in the UK re-visited: 2023 survey. Research report. London (UK): Marie Curie. (October 2024). Available at: mariecurie.org.uk/public-attitudes-to-death-and-dying-report-2023

Kowalski, S.D. and Bondmass, M.D. (2008). Physiological and psychological symptoms of grief in widows. *Research in Nursing & Health*, 31(1), pp.23–30. doi:<https://doi.org/10.1002/nur.20228>

Kubler-Ross, E. (2005). *On Grief and grieving*. New York Scribner's.

Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Simon & Schuster.

Liew, C.H. and Servaty-Seib, H.L. (2017). College Student grief, Grief differences, Family communication, and Family Satisfaction. *Death Studies*, 42(4), pp.228–238. doi:<https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1334014>

Mills, K. (2022). *Speaking of Psychology: How Grieving Changes the brain*, with Mary-Frances O'Connor, PhD. [online] Apa.org. Available at: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/grieving-changes-brain>

Music, U.P. (2025). *The Role of Music in Documentaries*. [online]

Universalproductionmusic.com. Available at:

<https://www.universalproductionmusic.com/en-gb/news/the-role-of-music-in-documentaries>

Range, L.M. and Calhoun, L.G. (1990). Responses following Suicide and Other Types of Death: the Perspective of the Bereaved. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 21(4), pp.311–320.

doi:<https://doi.org/10.2190/lle5-7qnt-7m59-gury>

Reynolds, T., Boutwell, B., Shackelford, T.K., Weekes-Shackelford, V., Nedelec, J., Beaver, K. and Abed, M.G. (2020). Child mortality and parental grief: An evolutionary analysis. *New Ideas in Psychology*, 59, p.100798. doi:<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100798>

Rosenblatt, P.C. (2017). Researching Grief: Cultural, Relational, and Individual Possibilities. *Journal of Loss and Trauma*, 22(8), pp.617–630.

doi:<https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1388347>

Rothweiler, B.R. and Ross, K. (2019). Fifty Years Later: Reflections on the Work of Elisabeth Kübler-Ross M.D. *The American Journal of Bioethics*, 19(12), pp.3–4.

doi:<https://doi.org/10.1080/15265161.2019.1674551>

Stroebe, M. and Schut, H. (1999). THE DUAL PROCESS MODEL OF COPING WITH BEREAVEMENT: RATIONALE AND DESCRIPTION. *Death Studies*, 23(3), pp.197–224.

doi:<https://doi.org/10.1080/074811899201046>

Szuhany, K.L., Malgaroli, M., Miron, C.D. and Simon, N.M. (2021). Prolonged Grief disorder: Course, diagnosis, assessment, and Treatment. *Focus*, [online] 19(2), pp.161–172.

doi:<https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200052>

The Editors of Encyclopedia Britannica (2019). Day of the Dead | Holiday. In: *Encyclopædia Britannica*. [online] Available at: <https://www.britannica.com/topic/Day-of-the-Dead>

US Department of Veteran Affairs (2023). Grief: Different Reactions and Timelines in the Aftermath of Loss - PTSD: National Center for PTSD. [online] www.ptsd.va.gov. Available at:

https://www.ptsd.va.gov/understand/related/related_grief_reactions.asp

Xu, X., Wen, J., Qian, W., Zhou, N. and Jiang, W. (2024). Living with Grief and Thriving after loss: a Qualitative Study of Chinese Parents Whose Only Child Has Died. European Journal of Psychotraumatology, 15(1). doi:<https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2418767>

7. Atodiadau

Atodiad A : Cwestiynau clyweld

Mae'r atodiad yma yn cynnwys yr holl gwestiynnau ofynais i'r cyfranogwyr yn y ddogfen fer. Mae'r cwestiynnau a gafodd ei gynnwys yn y ddogfen orffenedig wedi ei uwchleio.

Cwestiynau

1. Allwch chi gyflwyno eich hunan?
2. Ydych chi wedi cael eich effeithio gan galar ?
3. Faint oedd eich oedran pan cafoch eich effeithio'n gyntaf?
4. Pa fath o alar ydych chi wedi cael eich effeithio gan?
5. Allwch chi esbonio sut nath galar eich effeithio chi?
6. fif
7. Sut nathoch chi ddechrau prosesu'r hyn a ddigwyddodd?
8. Beth oedd eich teimlad cyntaf arol i chi gael y newyddion? (tristwch, dictir, ddideimlad, euog neu rhywbeth arall)?
9. Os oeddech yn teimlo rhywbeth arall, allwch esbonio yr hyn a oeddech yn ei deimlo?
10. A oedd na deimladau nad oeddech chi'n disgwyl?
11. A oedd unrhywbeth am galar wedi rhoi syndod i chi?
12. Ydych chi'n meddwl taw tristwch yw'r teimlad cyntaf i bobl deimlo wrth alaru?
13. Byddwch chi'n dweud bod galar wedi effeithio eich bywyd o ddydd i ddydd?
14. A gafoch chi gefnogaeth gan unrhywun trwy eich galar?
15. Sut wnaethom nhw eich helpu?
16. Os na, sut nathoch chi helpu eich hun trwy'r galar?
17. A oes unrhywbeth naeth rhywun ddwued neu neud a oedd o gymorth neu beidio?
18. A fyddwch chi'n dweud bod galar byth yn dod i ben?
19. Petai chi'n gallu, bysech chi'n dewis cael gwared o'ch galar?
20. Os allwch chi dweud un peth i'ch hunan pan gafoch chi'r newyddion, be bysech chi'n ei ddweud?
21. Sut mae eich bywyd wedi newid ers eich colled?
22. Ydy eich persbectif ar fywyd neu perthnasoedd wedi newid o gwbl?
23. Be bysech chi eisiau i rhywun sydd heb cael ei effeithio gyda urhyw fath o alar wybod am galar?
24. Oes moments ble ae'r galar yn eich bwrw yn annisgwyl - elin
25. A oes unrhywbeth rydych chi'n ei wneud i'w cofio neu anrhyddedu (honor) nhw

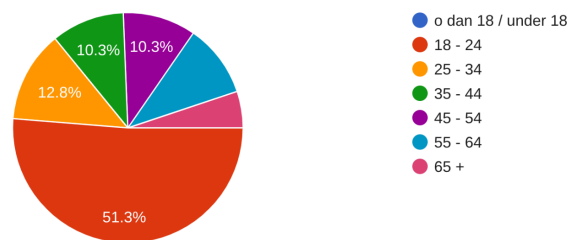
Atodiad B: Holiadur

Mae'r atodiad yma yn cynnwys linc i'r holiadur a ddanfonais allan ar cyfryngau cymdeithasol fel 'facebook', 'instagram' a ebost. Mae'r atodiad yma hefyd yn cynnwys graffiau o'r ymatebion gan 39 gyfranwr.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScT8KIOSneOHuUozlr4ij0PaUeMEZa7RSWuTgo8dD8BF7mCQ/viewform?usp=header>

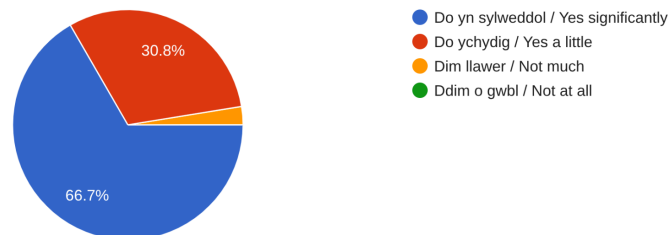
Pa grŵp oedran ydych chi'n perthyn i? / Which age group do you belong to?

39 responses



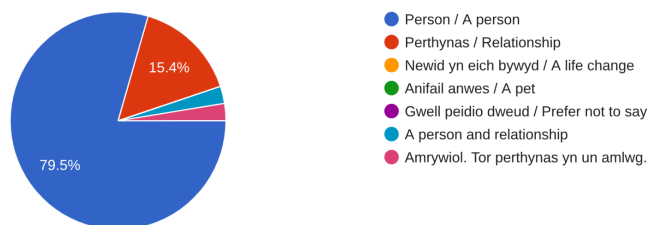
Ydy galar wedi effeithio eich bywyd mewn unrhyw ffordd? / Has grief affected your life in anyway?

39 responses



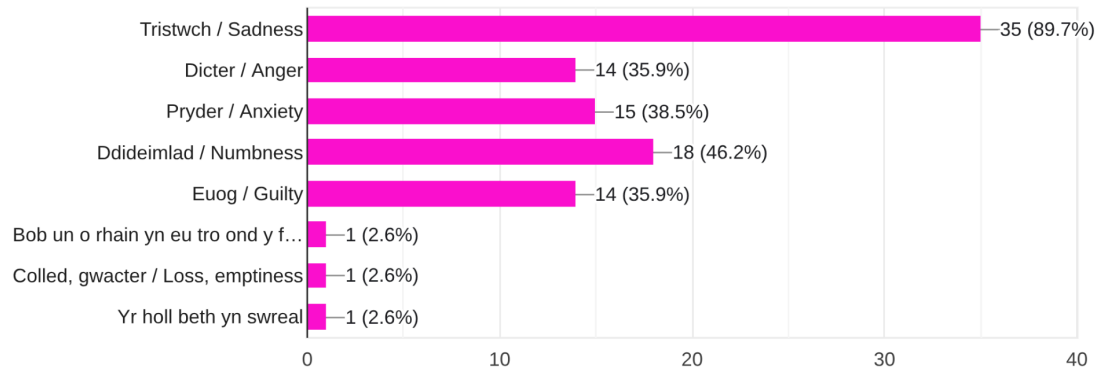
Pwy neu beth oeddech chi'n ei alaru? / Who or what were you grieving?

39 responses



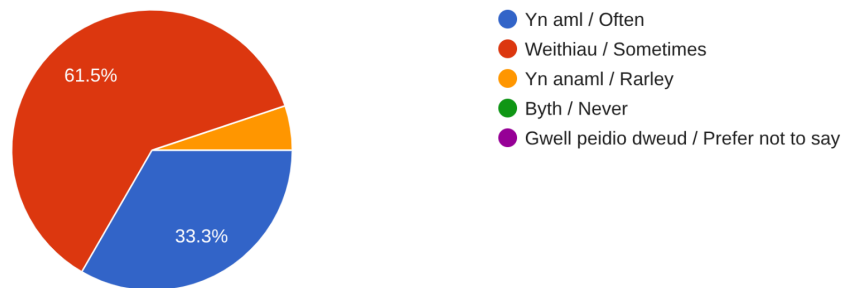
Yn eich barn chi pa emosiynau oedd fwyaf gryf yn ystod galaru? Dewiswch y rhai perthnasol i chi In your opinion what emotions were strongest whilst grieving? Choose the relevant answers for you

39 responses



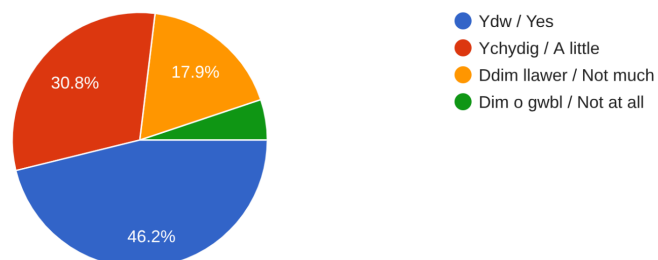
Ydy galar wedi effeithio eich bywyd o ddydd i ddydd ? / Has grief affected your day to day life?

39 responses



Ydych chi'n teimlo gafoch chi gefnogaeth yn ystod galaru? / Do you feel that you were supported during your grief?

39 responses



Atodiad C: Ffurflen cydsynio

Mae'r atodiad yma yn cynnwys y ffurflen cydsynio a ddanfonais i'r cyfranogwyr.

Ffurflen Gydsynio

Y prosiect - Sut gall galar effeithio unigolion yn wahanol o safbwynt seicolegol?

Ymchwilydd - Martha Grug Davies

Sefydliad - Academi Llais a Chelfyddydau Dramatig Cymru

Fe fydd y ddogfen yma yn ymchwilio mewn i gwahanol ffyrdd o alaru a sut mae galar yn effeithio unigolion wahanol a sut mae'r galar wedi ei effeithio nhw hyd at heddiw. Nod y ddogfen hwn yw i tynnu sylw ar y gwahanol fathau o alaru a sut mae galar yn ymddangos mewn sefyllfaoedd gwahanol.

Cytuneb y Cyfranwr

Ticiwch ym mhob blwch rydych chi'n cytuno iddynt:

1. **Cyfranogiad Gwirfoddol:** Rwy'n deall bod fy nghyfraniad i'r ddogfen yn wirfoddol a ddim yn cynnwys tâl o gwbl. []
2. **Hawf Gwrthod:** Rwy'n deall fod hawf genai i wrthod unrhyw cwestiwn nad ydwy i'n cyfforddus gydag gan ddweud 'nesaf' yn syml. []
3. **Ffilmio a'i defnyddio:** Rwy'n cytuno i gael lluniau, fy filmio a'r defnyddio o recordio sain ar gyfer y prosiect yma. Rwy'n deall fe fydd y fideos, lluniau a sain yn cael ei ddefnyddio mewn dogfen ar gyfer prosiect Prifysgol. []
4. **Storio'r Data:** Rwy'n deall fe fydd y lluniau, fideos, sain a unrhyw ddata personol yn cael ei storio'n ddiogel a dim ond yr ymchwilydd a thiworiaid pethnasol y brifysgol fydd yn gallu cael mynediad. []
5. **Rhyddhad yn y Dyfodol:** Rwy'n cytuno i'r ddogfen cael ei dangos ar llwyfannau cyfryngau cymdeithasol yn y dyfodol (e.e youtube, instagram a facebook). []

Hoffwn gael fy adnabod fel _____

Llofnodau

Enw'r Cyfranwr: _____

Llofnod y Cyfranwr: _____ Dyddiad: _____

Llofnod yr Ymchwilydd: _____ Dyddiad: _____

Atodiad D: Ebstiau cyfathrebu

Mae'r atodiad yma yn cynnwys ebstiau a ddanfonais i'r cyfranogwyr cyn dechrau ffilmio'r ddogfen fer.

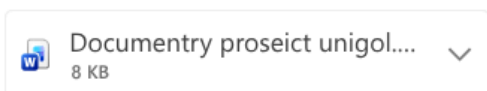
 Martha Davies (2404016)

To:  Lili Walford (2502773)

Tue 21/04/2026 20:39



Hia lili,

Dyma cwestiynau yfory I ti gal edrych drosto, cofio sdim rhaid I ti ateb bob un os wyt ti ddim yn hapus rhannu. Hefyd efallai bydd cwpl o gwestiynau ychwanegol gyda fi yfory, ond eto ma gyda ti'r hawl I ddweud na.

Yn olaf, os alle ti ddanfon y ffurflen cydsynio nol atai cyn gynted a ffosib fyse hynny'n wych.

Diolch a welai di yfory.

Martha

 Martha Davies (2404016)

To:  Elin Dafydd Evans (2404354);  Lili Walford (2502773)

Wed 15/04/2026 12:01

 You replied on Wed 15/04/2026 12:02

Helo, gobeithio'ch bod chi'n iawn.

Dwi'n gobeithio dechrau ffilmio'r ddogfen dechru wythnos nesaf, ond cyn symud ymlaen fe fydd rhaid I chi ateb y ffurflen cydsynio yma. Dylse fe ddim gymryd llai na 10 munud.

Gobeithio bod hwn yn iawn gyda chi'ch dau, ac os oes gyda chi unrhyw gwestiynau peidiwch oedi I ofyn.

Diolch o galon I chi

Martha