

Manifesto

Gan Ellie Georgia Shutt (1800097)

11^{eg} Rhagfyr 2020

Cyfrif Geiriau (ac eithrio'r tabl cynnwys, tabl ffigurau a llyfryddiaeth): 2500

Tabl Cynnwys

Cyflwyniad	3
Mae Gweithio yn Straen	3
Mae Natur yn Fwy Na Dihangfa	7
Cynigion	12
Cynnig 1.....	13
Cynnig 2.....	14
Cynnig 3.....	15
Cynnig terfynol.....	15
Casgliad	17
Tabl Ffigurau	19
Llyfriddiaeth	20

Cyflwyniad

Mae iechyd meddwl wedi'i amgylchynu gan stigma neu wahaniaethu. Mae un o bob pedwar o bobl fyd-eang yn cael eu heffeithio gan anhwylderau meddyliol ar ryw adeg yn eu bywydau, o ganlyniad, maent yn un o brif achosion afiechyd ledled y byd (World Health Organization, 2001). Yn ôl yr *World Health Organization*, mae fwy na “40% of countries have no mental health policy and over 30% have no mental health programme”.

Nod fy mhrosiect yw dylunio cysyniad mewnol sy'n lleihau effaith straen a phryder y preswylwyr. Bydd y tu mewn yn cael ei ysbrydoli gan yr hyn sy'n ymlacio'r meddwl yn ogystal â'u gwneud yn hapus. Byddaf yn dadansoddi gwahanol ddiwylliannau i ddarganfod beth sy'n eu gwneud yn hapus ac yn defnyddio hwn fel cyfeiriad ar gyfer y prosiect, ynghyd â darganfod prif achos straen a phryder a'r dulliau a awgrymir o'u lleddfu.

Mae Gweithio yn Straen

Straen yw “a state of mental or emotional strain or tension resulting from adverse or demanding circumstances” (Cambridge Dictionary, 2020). Mae lefelau straen a'i achosion yn wahanol i bawb. Efallai y bydd siarad cyhoeddus yn achosi straen i lawer o bobl, tra bod eraill yn ffeindio amgylcheddau yn ingol (Mind, 2017).

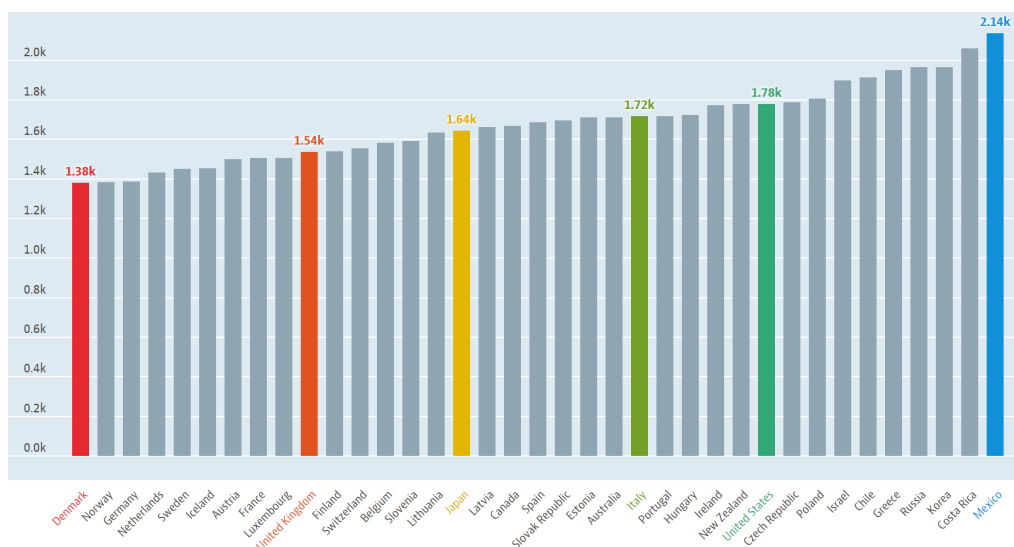
Pryder yw'r "feeling of worry, nervousness, or unease about something with an uncertain outcome" (Cambridge Dictionary, 2020). Mae pryder yn rhan gyffredin o fywyd pan brofir ambell waith. Fodd bynnag, mae rhai pobl yn datblygu anhwylddeb pryder gallwch arwain at "repeated episodes of sudden feeling of intense anxiety... that reach peak within minutes" a gall arwain at byliau o banig (Mayo Clinic, 2018).

Gall bywyd gael llawer o sefyllfaoedd ingol. Fodd bynnag, mae un o achosion mwyaf straen yn gysylltiedig â gwaith. Wrth gynnal fy ymchwil gychwynnol, canfu astudiaeth gan y *Health and Safety Executive* (Hydref 2020) dwedodd 44% o'r cyfranogwyr bod eu hachos mwyaf o straen oedd yn gysylltiedig â gwaith. Diweddarwyd yr astudiaeth hon ers hynny (Tachwedd 2020), mae'n bellach yn dangos bod straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn atebol am 52% o afiechyd meddwl. Gallai'r cynnydd hwn fod o ganlyniad i'r amgylchiadau presennol o ganlyniad i firws Corona, fodd bynnag, mae yna ffactorau eraill a allai achosi'r cynnydd.

Sefydlodd yr astudiaeth gan yr *Health and Safety Executive* (2020) fod llawer o ffactorau'n cyfrannu at y teimlad cyffredinol o straen baich gwaith. Mae'r achosion hyn yn cynnwys dyddiadau cau tynn, llwythi gwaith uchel, pwysau a chyfrifoldebau. Straen sy'n gysylltiedig â gwaith yw ein hymateb i'r sefyllfaoedd hyn, mae'n anochel mewn rhai amgylchiadau oherwydd y gofynion y mae pobl yn eu hwynebu yn y "contemporary work environment" heddiw (World Health Organization, 2020).

Mae straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn fyd-eang. Gall pawb ei brofi fo difater o'r rhyw, ethnigrwydd neu gefndir. Fel yr awgrymwyd yn gynharach, nid yw hyn yn golygu y bydd pawb yn profi'r un math o straen yn y gweithle. Mae gwahanol wledydd yn gweithio oriau gwahanol yn ogystal â bod â gwahanol ffyrdd o fyw ac all effeithio ar faint o straen a phryder y mae pobl yn eu teimlo o ddydd i ddydd. Mae gan wledydd ffyrdd o fyw neu ddywediadau y maen nhw'n eu hymgorffori i leihau straen neu wahanu'r diwrnod gwaith oddi wrth hamdden. Gallai'r dywediadau a'r ffyrdd hyn o fyw fod yn ffactor pam mae rhai cenhedloedd yn hapusach nag eraill neu pam mae effeithiau straen a phryder yn llai.

Er mwyn cael dealltwriaeth well o'r ffactorau posibl, dadansoddais chwe gwlad. O'r chwe gwlad roedd Denmarc a Japan yn sefyll allan oherwydd eu ffyrdd o fyw a'u hideolegau. Fel y gwelir yn Ffigur 1 mae pob gwlad yn gweithio gwahanol oriau cyfartalog blyneddol.



Ffigur 1 - Tabl oriau gweithio, OECD, 2020

Mae Denmarc a'i goleubwyntio mewn coch (Ffigur 1) yn gweithio'r swm lleiaf o oriau blyneddol ar gyfartaledd yn ôl yr *OCED* (2020). Fel cenedl maent ond yn gweithio 1380 awr y flwyddyn. Mae Daniaid yn cael eu hystyried fel un o'r cenhedloedd hapusaf a hamddenol yn y byd, ond nid yn unig mae'r oriau gwaith isel Denmarc, gofal iechyd am ddim a dim ffioedd prifysgol sy'n effeithio ar hyn (OECD, 2016). Mae'r Ddaneg yn credu mewn "simple living ... surrounded by friends and family" (Roos, 2017) gelwir hyn yn '*Hygge*'. Mae Daniaid yn gweld *Hygge* fel ffordd o fyw "near-religious" (Roos, 2017), gallai hyn fod y brif effaith pam mae Daniaid yn cysegru 66% o'u diwrnod i hamdden, a thrwy hynny leihau eu lefelau straen (OECD, 2016).

Gweler Japan mewn melyn (Ffigur 1) yn gweithio 1644 o oriau ar gyfartaledd bob blwyddyn (OECD, 2020). Mae Japan yn cysegru 58% o'u diwrnod i amser hamdden (OECD, 2017). Yn ôl yr *OECD Better Life Index* (2017), mae preswylfeydd Siapaneaidd yn dod o hyd i hapusrwydd yn eu system addysg, ansawdd eu hamgylchedd gyda'u technoleg flaengar, eu hamgylchedd cyffredinol a'u teimlad o ddiogelwch wrth deithio i'r gwaith ac yn ôl (OECD, 2017). Mae gan Japan ideoleg sydd wedi bod yn gysylltiedig â "nation's long life expectancy" (Dayman, 2020) gelwir hyn yn *Ikigai*. Yn ôl Dayman (Tokyo Savvy, 2020) "Gai is the key to finding your purpose, or value in life" ac mae'n cael ei arddangos o fewn y rhinweddau sy'n gorgyffwrdd o fewn diagram Ikigai Venn (Ffigur 2). Awgrymir bod *Ikigai* yw'r rheswm dros "longer and happier life" (Dayman, 2020).



Ffigur 2 - Diagram Ven Ikigai, Ellie Shutt, 2020

Mae Natur yn Fwy Na Dihangfa

Credir y gall treulio amser ym myd natur yn helpu i leihau lefelau straen a phryder yn ogystal â gwella tymer, lles a hapusrwydd pobl (American Heart Foundation, 2018). Mae *American Heart Foundation* yn awgrymu y gall natur gynorthwyo'r teimlad o straen trwy “calming your nerves instead of frazzling them”, mae'n dal sylw pobl yn lle cymryd sylw rhywun fel sŵn uchel neu fflach o olau. Gwelir bod natur hefyd yn rhyddhau pryder yn enwedig trwy ymarfer corff (American Heart Foundation, 2018).

Yn ôl Franco (2018), un o'r “most famous studies about nature benefits” yw arbrawf a gynhaliwyd er mwyn nodi sut roedd cleifion ysbyty a oedd â golygfa wahanol yn ymateb i natur. Cymharodd yr astudiaeth sampl o gleifion a oedd â golygfa o goed a

sampl o gleifion a oedd â golygfa o wal o frics. Canfu'r astudiaeth fod claf â golwg ar y coed "went home sooner, felt better emotionally, and had fewer negative notes about their wellbeing" (Franco, 2018). Ymhellach i hyn mae lefelau straen a phryder claf wedi gostwng, ynghyd â chyfradd eu calon gyda chynnydd yn y rhychwant sylw.

Mae rhai astudiaethau yn dangos bod y tu allan a phrofi natur yn helpu gyda lles meddyliol. Fodd bynnag, canfu fod edrych allan o ffenestri, dangos ffotograffau a fideos hefyd yn cael effaith fuddiol (Franco, 2018).

Canfu astudiaeth fod cân adar wedi bod o fudd i bobl a sut maen nhw'n gwella efo effaith straen. Canfu'r astudiaeth ei fod ar ei fwyaf effeithiol pan chwaraewyd cân adar i gleifion sy'n mwynhau cân adar o gymharu â'r rhai na wnaethant (Franco, 2018). Canfu astudiaeth ar wahân fod pobl a oedd yn ymweld â sŵau wedi canfod bod arddangosion a oedd yn integreiddio synau naturiol i'r arddangosyn yn "much more pleasant than one without them" (Franco, 2018).

Credir bod arogl "summer air.... and beeswax" yn ymwneud â phobl yn teimlo'n hapusach. Dangosodd astudiaeth fod arogleuon fel afal sbeislyd a lafant yn newid tonnau ymennydd pobl a gafodd eu mesur gan beiriant EEG. Canfu'r astudiaeth fod arogleuon yn effeithio ar dymer bodau dynol ac ar sut mae'r ymennydd yn gweithio (Franco, 2018). Credir bod yr ymennydd dynol yn canfod arogleuon a'i dewisiadau yn dibynnu ar faint o fwynhad neu faint mae'r dynol yn hoffi'r gwrthrych, y person neu'r amgylchoedd.

Credaf Franco bod cyswllt dynol ag anifeiliaid yn “more beneficial than looking at a landscape” (Franco, 2018). Credir bod cyffwrdd ag anifeiliaid “consistently been shown to be good” i’r galon ddynol ac mae’n awgrymu bod hyd yn oed pobl nad ydyn yn hoffi cŵn yn gweld bod mwytho ci yn “less stressful” na chyfathrebu â phobl. O ganlyniad, defnyddir anifeiliaid mewn therapi ar gyfer claf seiciatrïg (Franco. 2018).

Yn ôl Capaldi, Dopko a Zelenki (2014), gall pobl sy’n profi “higher nature connectedness may seek out more opportunities to reap the psychological benefits associated with nature exposure”. Mae hyn yn awgrymu bod yr unigolion sy’n edrych i fod â chysylltiad â natur neu fod mewn amgylchedd naturiol yn fwy tebygol o brofi cynnydd mewn hapusrwydd.

Fel yr esboniwyd yn gynharach, mae Japan yn defnyddio *Ikigai* fel ffordd o fyw ac i ddod â chymbwysedd i fywyd. A yw'r cymbwysedd hwn hefyd yn ymddangos mewn cartrefi a lleoedd byw yn Japan? Byddai rhai pobl yn dweud fod e.

Defnyddir gardd Siapaneaidd i ddod â “harmony between our busy daily lives and nature” (Shizenstyle, 2019). Mae'r gerddi wedi'u cynllunio i ddathlu tirweddau naturiol a'r creadigrwydd dynol sy'n eu creu. Mae yna sawl math o gerddi Siapaneaidd; defnyddir rhai i ymlacio tra bod eraill yn cael eu defnyddio i greu “exhilarating experience” (Shizenstyle, 2019).

Mae'r gerddi hyn yn cael eu creu i ddarparu “outlet of creativity and learning” ar gyfer dylunydd yr ardd gan fod gerddi Siapaneaidd wedi'u cynllunio gyda phwrpas (Shizenstyle, 2019). Yn dilyn hyn, bydd hyn yn creu gardd y gall pawb ei mwynhau a defnyddio.

Mae diwylliant Japan yn credu mewn ymestyn tu mewn cartrefi i'r dirwedd. Mae hyn yn caniatáu i wagleoedd mewnol cartrefi Siapaneaidd ymddangos yn fwy na'r hyn ydyn nhw mewn gwirionedd. Mae Shizenstyle yn disgrifio hyn fel “bringing the outside in” gan ei fod yn caniatáu i natur ddod yn rhan o fywyd beunyddiol pobl. Mae llawer o gartrefi Japan wedi'u cynllunio gan ystyried y cysyniad hwn (Shizenstyle, 2019).

Mae cartrefi Siapaneaidd yn defnyddio sgriniau gwydr neu bapur reis o'r enw *Shoji Screens* (Ffigur 3) i greu'r teimlad agored yn y cartref. Mae'r sgriniau'n llithro'n agored ar draws waliau'r cartrefi, gan ganiatáu “you to appreciate the garden from the inside, thus blurring the lines” y tŷ gyda'r ardd (Shizenstyle, 2019).



Ffigur 3 - Sgrin Shoji, Japanese Beds, 2015

Yn ogystal i hyn, defnyddir *Sgriniau Shoji* i ganiatáu preifatrwydd mewn tŷ cynllun agored. Mae'r sgriniau'n creu gwahaniad o fewn ystafelloedd yn ogystal â chael eu defnyddio i "diffuse light throughout the room" (Khan, 2014).

Fel y nodwyd uchod, mae yna lawer o fathau o gerddi Siapaneaidd. Gelwir un o'r mathau hyn yn *Ardd Craig Zen*. Dyluniwyd yr ardd Siapaneaidd hon i ddarparu "meditative space for someone practicing Zen" (Shizenstyle, 2019). Mae Zen yn -

form of Buddhism... that emphasizes that religious knowledge is achieved through emptying the mind of thoughts and giving attention to only one thing, rather than by reading religious writings (Cambridge Dictionary, 2020).

Mae pobl sy'n defnyddio *Gardd Craig Zen* aml yn cael eu darlunio fel "sitting and contemplating" dyluniad yr ardd a'r rheswm pam ei bod wedi'i dylunio mewn ffordd benodol, gan hyrwyddo'r syniad o dynnu sylw a rhoi'r ymennydd mewn "state of emptiness" (Shizenstyle, 2019). Mae'r ardd hefyd yn darparu ffurf myfyrdod ar gyfer y rhai sy'n ei ddefnyddio a'i aroflu. Gan mai gardd graig ydyw yn wreiddiol, mae cribinio'r graean a chreu patrymau i eraill eu mwynhau yn llacio'r ymennydd (Shizenstyle, 2019).

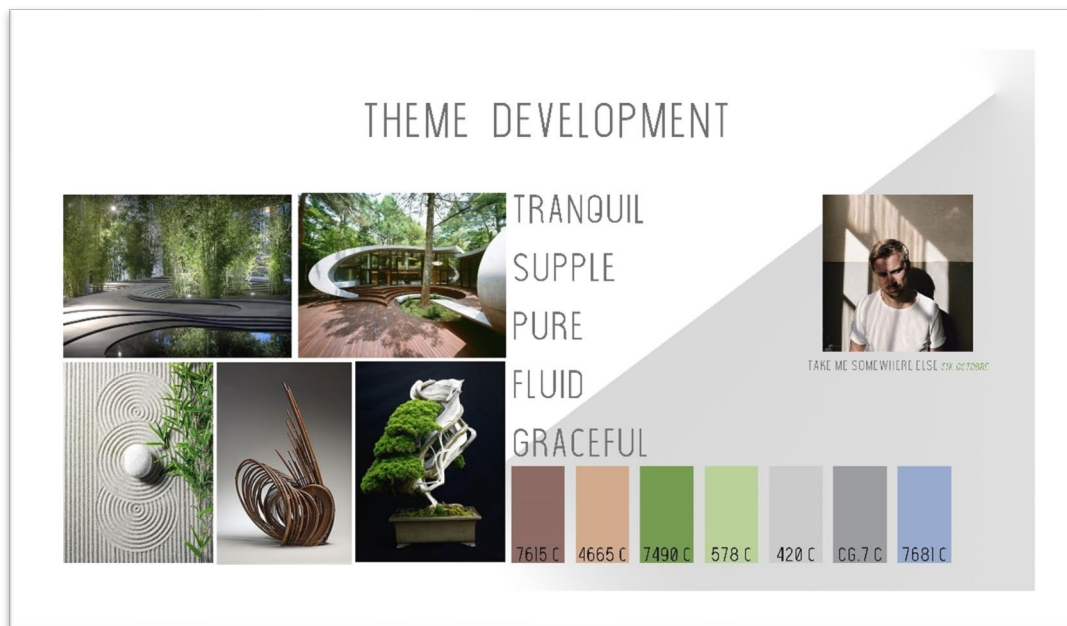
Mae pobl yn aml yn camgymryd *Gardd Zen* am *Ardd Craig Japan*. Y prif wahaniaeth yw'r lleoliad. Mae *Gardd Zen* yn "confines of a Zen temple", ond gellir dod o hyd i *Ardd Graig* yn lleoedd fel cysegrfeydd, gerddi Bwdhaidd yn ogystal â chartrefi Siapaneaidd

(Shizenstyle, 2019). O safbwynt esthetig, does dim llawer o wahaniaeth rhwng y ddau. Fodd bynnag, oherwydd diwylliant modern, mae *Gerddi Zen* yn cael eu hystyried yn *Ardd Craig* yn bennaf oherwydd diffyg unrhyw “religious aspects of a Zen Buddhist Garden” (Shizenstyle, 2019). Yn gyffredinol, mae *Gerdd Craig* fodern wedi'i chynllunio i greu tirwedd ddiddorol sy'n cyfleu creadigrwydd y dylunydd heb grefydd benodol.

Cynigion

O'r ymchwil a drafodwyd, canolbwyntiais ar greu cysyniad mewnol a fyddai'n lleihau neu'n cynorthwyo straen a phryder a achosir gan waith. Bydd y tu mewn yn cael ei ysbrydoli gan ffordd o fyw Japan - *Ikigai* - yn ogystal â *Gerddi Creigiau*.

Fy amcan yw greu tu mewn sy'n hyrwyddo cysylltedd rhwng y meddwl dynol a natur. Trwy greu bwrdd ysbrydoliaeth ar gyfer y prosiect (Ffigur 4), bydd fy tri chynnig gyfeiriad clir ar gyfer parhad os mae ên cael eu dewis i'w ddatblygu.

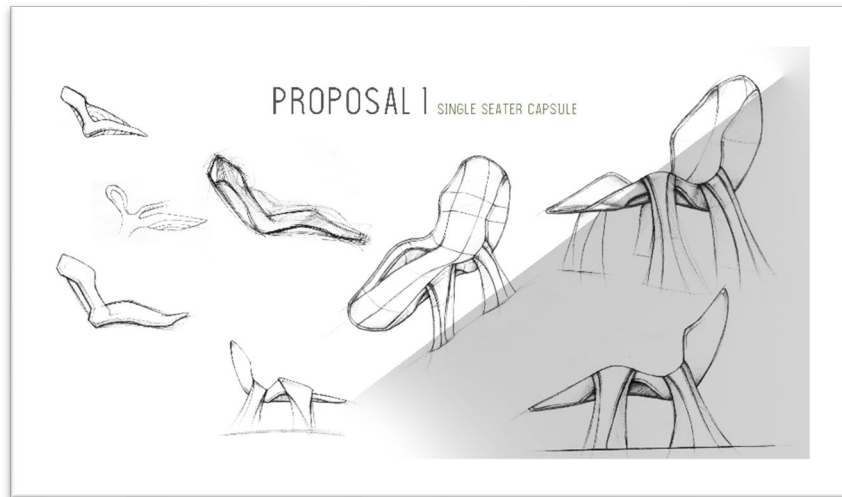


Ffigur 4 - Bwrdd Ysbrydoli, Ellie Shutt, 2020

I ddechrau'r broses syniadaeth, penderfynais weithio o'r tu mewn i'r allan. Canolbwyntio ar sedd pob cynnig ac yna datblygu'r cynnig a ffefryn.

Cynnig 1

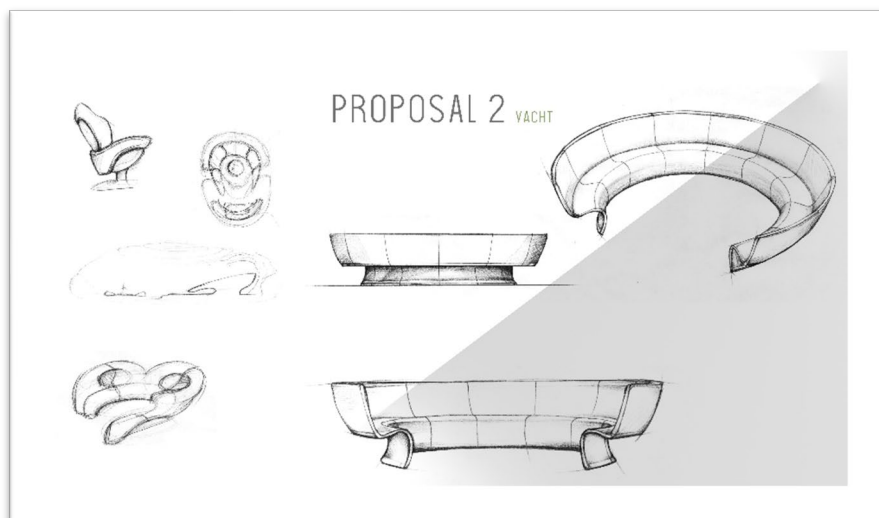
Dyluniwch sedd signal a fyddai'n creu amgylchedd clyd a chynnes (Ffigur 5). Byddai'r tu mewn yn creu amgylchedd preifat i'r preswlydd ddianc o fywyd bob dydd.



Ffigur 5 - Cynnig 1, Ellie Shutt, 2020

Cynnig 2

Dyluniwch du mewn arsylwi cychod hwylio a fyddai'n hyrwyddo cysylltedd ag eraill o'ch cwmpas (Ffigur 6). Byddai'r tu mewn yn creu amgylchedd agored i breswilydd y cwch hwylio deimlo'n agored gyda natur.



Ffigur 6 - Cynnig 2, Ellie Shutt, 2020

Cynnig 3

Dylunio tu mewn pod a fyddai'n hyrwyddo cysylltedd ag eraill yn ogystal â rhoi opsiwn preifatrwydd i'r preswylwyr (Ffigur 7). Byddai'r tu mewn yn creu amgylchedd croesawgar a hamddenol i breswylwyr y pod.



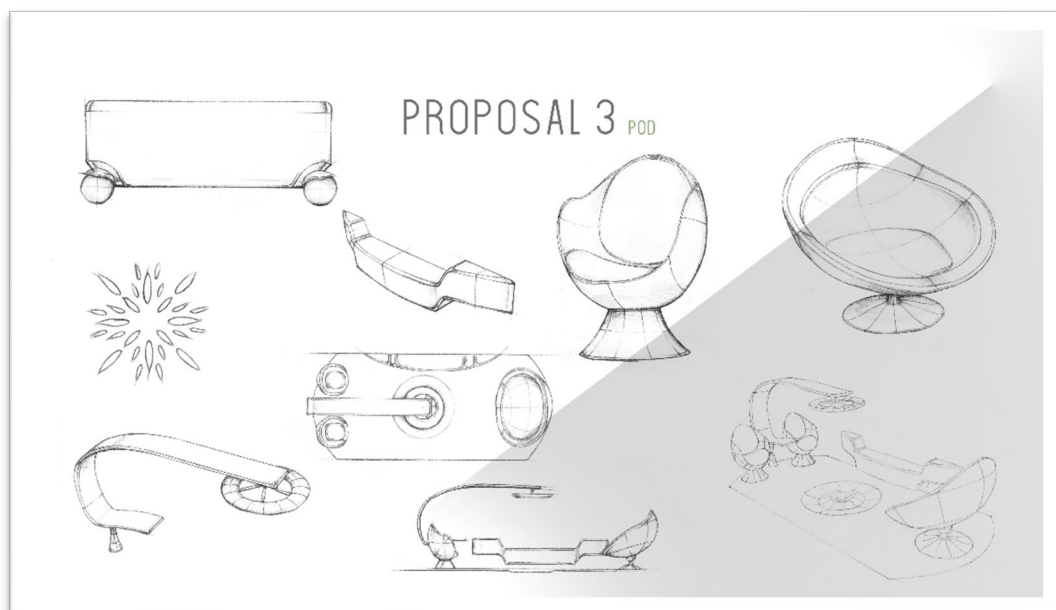
Ffigur 7 - Cynnig 3, Ellie Shutt, 2020

Cynnig terfynol

Ar ôl cymharu ag datblygu fy syniadau, rwyf wedi dewis parhau â chynnig 3 gan fod hwn oedd â'r addewid mwyaf allan o'r tri i greu tu mewn a fyddai'n dal hanfod natur yn ogystal â theimlad *Ikigai*.

7, i'r hyn a ddangosir isod (Ffigur 8). Mae datblygiad wedi cynnwys:

- Datblygu siâp cyffredinol y seddi unigol fel eu bod yn fwy crwn ac yn cael eu dylanwadu gan gerigyn.
- Dylunio cadair fwy a all droi 360° fel bod gan y defnyddiwr opsiynau ar gyfer preifatrwydd.
- Cynnwys mainc a fydd yn hyrwyddo ymdeimlad mwy llac i'r tu mewn.
- Integreiddio byrddau, lloriau ac ati i'r esthetig cyffredinol.



Ffigur 8 - Cynnig terfynol, Ellie Shutt, 2020

Er mwyn datblygu'r cysyniad ymhellach, rwyf wedi creu model *Alias* i alluogi fi i ddelweddu'r tu mewn trwy ychwanegu deunyddiau (Ffigur 9).



Ffigur 9 - Vred Renders, Ellie Shutt, 2020

Casgliad

Mae'r broses syniadaeth a grybwyllwyd uchod, bellach wedi galluogi fi i gael gweledigaeth glir o'r hyn y bydd y tu mewn yn datblygu iddo. Mae hefyd wedi creu llwybr i mi ei ddilyn wrth imi symud ymlaen trwy'r prosiect hwn a'r hyn y mae angen i mi ei ystyried er mwyn i'r cysyniad fod yn llwyddiant.

Mae'r canlynol yn fanylebau dylunio ar gyfer gweddill y prosiect:

- Cludo pedwar neu fwy yn gyffyrddus
- Defnyddiwch ddeunyddiau cynaliadwy - wedi'u hailgylchu, organig, adnewyddadwy, gan ystyried gweadau

- Cyfeillgar i deuluoedd / yn gyfrannol
- Hyrwyddo cysylltedd â phreifatrwydd opsiynol
- Opsiynau synhwyrdd - hyrwyddo positiffaeth a chysylltedd â natur
- Addasu am unigolrwydd - rhyngwyneb hawdd ei ddefnyddio sy'n addas ar gyfer 2050
- Palet lliw sy'n defnyddio lliwiau oer a naturiol fel carreg, glas a gwyrdd
- Opsiynau modiwlaid - y gallu i gael ei ddefnyddio mewn sawl math o gerbydau/ pensaernïaeth.

Tabl Ffigurau

Ffigur 1 - Tabl oriau gweithio, OECD, 2020.....	5
Ffigur 2 - Diagram Ven Ikigai, Ellie Shutt, 2020.....	7
Ffigur 3 - Sgrin Shoji, Japanese Beds, 2015.....	10
Ffigur 4 - Bwrdd Ysbrydoli, Ellie Shutt, 2020.....	13
Ffigur 5 - Cynnig 1, Ellie Shutt, 2020.....	14
Ffigur 6 - Cynnig 2, Ellie Shutt, 2020.....	14
Ffigur 7 - Cynnig 3, Ellie Shutt, 2020.....	15
Ffigur 8 - Cynnig terfynol, Ellie Shutt, 2020.....	16
Ffigur 9 - Vred Renders, Ellie Shutt, 2020.....	17

Llyfriddiaeth

American Heart Association (2018) *Spend Time in Nature to Reduce Stress and Anxiety*. Ar gael yn: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/spend-time-in-nature-to-reduce-stress-and-anxiety> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

Cambridge Dictionary (2020) *Cwtch*. Ar gael yn: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/cwtch> (Cyrchwyd: 26 Tachwedd 2020)

Cambridge Dictionary (2020) *Zen*. Ar gael yn: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/zen> (Cyrchwyd: 9 Rhagfyr 2020)

Chen. H.Y. A. (2007) *The Concept of "Datong" in Chinese Philosophy as an Expression of the Idea of the Common Good*. Ar gael yn: <https://hub.hku.hk/bitstream/10722/143448/2/Content.pdf?accept=1.#:~:text=The%20concept%20of%20%E2%80%9Cdatong%E2%80%9D%20in%20Chinese%20philosophy%20was%20developed%20more,%E2%80%9CGrand%20Harmony%E2%80%9D%2C%20etc.> (Cyrchwyd: 28 Hydref 2020)

Dayman. L (2020) *Ikigai: The Japanese Concept Of Finding Purpose In Life*, Savvy Tokyo, 15 o Ionawr. Ar gael yn: <https://savvytokyo.com/ikigai-japanese-concept-finding-purpose-life/> (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020)

Denmark.dk. *why are Danish people so happy?* Ar gael yn: <https://denmark.dk/people-and-culture/happiness> (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020)

Eurofound (2010) *Denmark: EWCO Comparative analytical report on Work-related Stress*. Ar gael yn: [https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2010/denmark-ewco-comparative-analytical-report-on-work-related-stress#:~:text=A%20total%20of%2011.4%25%20of,have%20the%20lowest%20\(7.7%25\).](https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2010/denmark-ewco-comparative-analytical-report-on-work-related-stress#:~:text=A%20total%20of%2011.4%25%20of,have%20the%20lowest%20(7.7%25).) (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020).

Frontiers in (2014) *The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments*. Ar gael yn: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01178/full> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

Frontiers in (2014) *The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis*. Ar gael yn: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00976/full> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

Frost. H (2017) *Forget Hygge – it's all about Còsagach in 2018*. Ar gael yn:
<https://www.housebeautiful.com/uk/lifestyle/news/a2986/cosagach-scottish-lifestyle-trend-the-new-hygge/#:~:text=C%C3%B2sagach%20is%20an%20old%20Gaelic,the%20biggest%20trends%20of%202018>. (Cyrchwyd: 26 Tachwedd 2020).

Health and Safety Executive (2019) *Work-related stress, anxiety or depression in Great Britain, 2019*. Ar gael yn: <https://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>
(Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

Helweg-Larsen. M (2018) *'Why Denmark dominates the World Happiness Report rankings year after year', The conversation, 20fed o Fawrth*. Ar gael yn:
<https://theconversation.com/why-denmark-dominates-the-world-happiness-report-rankings-year-after-year-93542> (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020).

Japanese Beds (2015) *Shoji Screens: What They Are and How to Use Them*. Ar gael yn: <https://japanesebeds.org/shoji-screens-how-to-use-them-and-pick-the-right-one-for-you/> (Cyrchwyd: 9 Rhagfyr 2020).

Khan. C (2014) *The Documented History of Japanese Shoji Screens*. Ar gael yn:
<https://www.tansu.net/blog/blog/japanese-shoji-screens->

history/#:~:text=A%20shoji%20screen%20is%20a,paper%2C%20wicker%2C%20or%20cloth. (Cyrchwyd: 9 Rhagfyr 2020).

Mayo Clinic (2018) *Anxiety disorders*. Ar gael yn:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961> (Cyrchwyd: 12 Tachwedd 2020).

Mental Health First Aid England (2020) *Mental health statistics*. Ar gael yn:

<https://mhfaengland.org/mhfa-centre/research-and-evaluation/mental-health-statistics/#anxiety> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

Mind (2017) *How to manage stress*. Ar gael yn: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/causes-of-stress/> (Cyrchwyd: 12 Tachwedd 2020).

Mind (2020) *Holidays and respite care*. Ar gael yn:

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/holidays-and-respite-care/residential-care-homes-and-retreats/> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

Mind (2020) *Mind assesses research linking work with stress*. Ar gael yn:
<https://www.mind.org.uk/news-campaigns/news/work-is-biggest-cause-of-stress-in-peoples-lives/> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

NHS (2018) *10 stress busters*. Ar gael yn: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/reduce-stress/> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

OECD (2016) *OECD Economic Surveys*. Ar gael yn:
<http://www.oecdbetterlifeindex.org/#/111111111111> (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020).

OECD (2017) *OECD Economic Surveys*. Ar gael yn:
<http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/united-kingdom/> (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020).

OECD (2020) *10.1787/47be178-en, Hours worked (indicator)*. Ar gael yn:
<https://data.oecd.org/emp/hours-worked.htm> (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020).

Reverso Dictionary (2020). Ar gael yn: <https://dictionary.reverso.net/italian-english/la+bella+vita> (Cyrchwyd: 26 Tachwedd 2020).

Roos. D (2017) *'5 Reasons Why Danes Are Happier Than the Rest of Us'*, 13 o *Fawrth, How Stuff Works*. Ar gael yn: <https://people.howstuffworks.com/culture->

traditions/cultural-traditions/reasons-why-danes-are-happy.htm (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020).

Sainsbury's (2018) *The Sainsbury's Living Well Index*. Ar gael yn:
https://www.about.sainsburys.co.uk/~/_media/Files/S/Sainsburys/living-well-index/sainsburys-living-well-index-may-2018.pdf (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020).

Shizen Style (2019) *What is the main purpose of Japanese gardens?* Ar gael yn:
<https://shizenstyle.com/what-is-the-main-purpose-of-japanese-gardens/> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

Sun. X (2017) *What makes Chinese people happy?* 5 Ebrill. Ar gael yn:
<https://america.cgtn.com/2017/04/05/what-makes-chinese-people-happy> (Cyrchwyd: 28 Hydref 2020).

Unhurried living (2016) *Retreats: What Are They and Why Make Them?* Ar gael yn:
<https://www.unhurriedliving.com/blog/what-are-retreats> (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

University of Exeter Medical School, Prof Ruth Garside. *Attention Restoration Theory: A systematic review*. Ar gael yn: (<https://www.ecehh.org/research/attention-restoration-theory-a-systematic-review/>) (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

World Happiness Report (2019) *World Happiness Report 2019*. Ar gael yn:

<https://worldhappiness.report/ed/2019/> (Cyrchwyd: 22 Hydref 2020).

World Health Organization (2001) *The World Health Report 2001: Mental Disorders affect on in four people*. Ar gael yn:

https://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/en/ (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

World Health Organization. *Stress at the workplace*. Ar gael yn:

https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/ (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).

Xia. F (2018) *In 2017, the average leisure time of Chinese people is only 2.27 hours per day, less than half of that in Europe and America, 29 Medi*. Ar gael

yn: <http://www.cathayaresearch.com/in-2017-the-average-leisure-time-of-chinese-people-is-only-2-27-hours-per-day-less-than-half-of-that-in-europe-and-america/> (Cyrchwyd: 28 Hydref 2020).

Zealandia Ecosanctuary (2018) *How Nature Benefits Us Through All Our Senses*.

Ar gael yn: [https://www.visitzealandia.com/Whats-](https://www.visitzealandia.com/Whats-On/ArtMID/1150/ArticleID/144/How-Nature-Benefits160Us160Through160All-Our160Senses_)

[On/ArtMID/1150/ArticleID/144/How-Nature-Benefits160Us160Through160All-Our160Senses_](https://www.visitzealandia.com/Whats-On/ArtMID/1150/ArticleID/144/How-Nature-Benefits160Us160Through160All-Our160Senses_) (Cyrchwyd: 5 Hydref 2020).