

Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2019/20



Y RHWYDWAITH YMCHWIL
IECHYD MEWN YSGOLION
SCHOOL HEALTH
RESEARCH NETWORK



Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Nicholas Page

Gillian Hewitt

Honor Young

Graham Moore

Simon Murphy

Mawrth 2021

Enwi: Page N., Hewitt G., Young H., Moore G., Murphy S. (2021) Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2019/20. Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, DU



Cynnwys

Tablau a ffigurau	iii
Rhagair Gweinidogol.....	vi
Rhagair pobl ifanc	viii
Cydnabyddiaethau	ix
1. Cyflwyniad	1
2. Dulliau.....	5
3. Iechyd meddwl a lles.....	11
4. Bywyd ysgol.....	37
5. Gweithgarwch corfforol a deiet.....	68
6. Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol	90
7. Perthnasoedd	110
8. Defnyddio sylweddau a gamblo	123
Atodiad	156
Cyfeiriadau.....	172

Tablau a ffigurau

Tablau (Dulliau)

2.1	Sampl a chyfradd ymateb myfyrwyr yn ôl grŵp blwyddyn	7
-----	--	---

Ffigurau a Thablau (Canfyddiadau)

Pennod 3: Iechyd meddwl a lles

Ffigurau		
3.1-3.4	Bodddhad â bywyd	14-15
3.5-3.8	Lles (sgorau SWEMWBS)	16-17
3.9-3.12	Unigrwydd (graddfa unigrwydd UCLA)	18-19
3.13-3.16	Unigrwydd yn ystod y gwyliau haf diwethaf	20-21
3.17-3.20	Iechyd meddwl (cyfanswm sgôr graddfa SDQ)	22-23
3.21-3.24	Iechyd meddwl (is-raddfa problemau emosiynol SDQ)	24-25
3.25-3.28	Iechyd meddwl (is-raddfa problemau ymddygiad SDQ)	26-27
3.29-3.32	Iechyd meddwl (is-raddfa gorfywiogrwydd SDQ)	28-29
3.33-3.36	Iechyd meddwl (is-raddfa problemau cyfoedion SDQ)	30-31
3.37-3.40	Iechyd meddwl (is-raddfa ymddygiad rhag-gymdeithasol SDQ)	32-33
Tablau		
3.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	34
3.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	35
3.3	Mesurau yn ôl consortiwm addysg rhanbarthol	36

Pennod 4: Bywyd ysgol

Ffigurau		
4.1-4.4	Hoffi'r ysgol	41-42
4.5-4.8	Dan bwysau yn yr ysgol	43-44
4.9-4.12	Teimlo bod athrawon yn eu derbyn	45-46
4.13-4.16	Teimlo bod athrawon yn poeni amdanynt	47-48
4.17-4.20	Aelod o staff i ymddiried ynddo	49-50
4.21-4.24	Cyfranogi wrth gynllunio digwyddiadau ysgol	51-52
4.25-4.28	Cyfleoedd i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	53-54
4.29-4.32	Syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	55-56
4.33-4.36	Eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	57-58
4.37-4.40	Bwllo - cyflawni	59-60
4.41-4.44	Bwllo – erledigaeth	61-62
4.45-4.48	Cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol	63-64
Tablau		
4.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	65
4.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	66
4.3	Mesurau yn ôl consortiwm addysg rhanbarthol	67

Pennod 5: Gweithgarwch corfforol a deiet

Ffigurau		
5.1-5.4	Gweithgarwch corfforol	71-72
5.5-5.8	Teithio llesol i'r ysgol	73-74
5.9-5.12	Amser a dreulir yn eistedd	75-76
5.13-5.16	Bwyta brecwast yn ystod yr wythnos	77-78
5.17-5.20	Bwyta ffrwythau	79-80
5.21-5.24	Bwyta llysiau	81-82
5.25-5.28	Yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr	83-84
5.29-5.32	Yfed diodydd egni	85-86

Tablau		
5.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	87
5.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	88
5.3	Mesurau yn ôl consortiwm addysg rhanbarthol	89

Pennod 6: Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol

Ffigurau		
6.1-6.4	Help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu	93-94
6.5-6.8	Gallu dibynnu ar ffrindiau	95-96
6.9-6.12	Seiberfwlio - cyflawni	97-98
6.13-6.16	Seiberfwlio - erledigaeth	99-100
6.17-6.20	Amser gwely yn ystod yr wythnos	101-102
6.21-6.24	Defnyddio sgrin yn hwyr y nos	103-104
6.25-6.28	Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd problemus	105-106

Tablau		
6.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	107
6.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	108
6.3	Mesurau yn ôl consortiwm addysg rhanbarthol	109

Pennod 7: Perthnasoedd

Ffigurau		
7.1-7.4	Secstio	112-113
7.5-7.7	Cyfathrach rywiol	114-115
7.8-7.10	Oedran yn cael cyfathrach rywiol gyntaf	116-117
7.11-7.13	Dulliau atal cenhedlu	118-119

Tablau		
7.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	120
7.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	121
7.3	Mesurau yn ôl consortiwm addysg rhanbarthol	122

Pennod 8: Defnyddio sylweddau a gamblo

Ffigurau

8.1-8.4	Ysmygu tybaco ar hyn o bryd	127-128
8.5-8.7	Oedran wedi ysmygu sigarét gyntaf	129-130
8.8-8.11	Amlygu i fwg tybaco mewn ceir	131-132
8.12-8.15	Arbrofi gydag e-sigaréts	133-134
8.16-8.19	Defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd	135-136
8.20-8.23	Yfed alcohol (amlder)	137-138
8.24-8.27	Yfed alcohol (maint)	139-140
8.28-8.30	Oedran wedi meddwi gyntaf	141-142
8.31-8.34	Wedi cael cynnig canabis	143-144
8.35-8.38	Defnyddio canabis yn ystod eu bywyd	145-146
8.39-8.41	Oedran defnyddio canabis gyntaf	147-148
8.42-8.45	Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon	149-150
8.46-8.49	Gamblo yn y saith niwrnod diwethaf	151-152

Tablau

8.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	159
8.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	154
8.3	Mesurau yn ôl consortiwm addysg rhanbarthol	155

Tablau (Atodiad)

A.1	Trywyddau'r arolwg	156-157
A.2	Nodweddion sampl	158
A.3	Graddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol – cymharu data 2017/18	160
A.4	Rhywedd yn 2017 a 2019	161
A.5	Diffyg ymateb rhywedd yn ôl grŵp blwyddyn yn 2017 a 2019	162
A.6	Hunaniaeth rhywedd yn ôl rhyw adeg geni	162
A.7-A.12	Cyfngau hyder o 95% ar gyfer Ffigurau yn yr adroddiad yn seiliedig ar lai na 1,000 o ymatebwyr	163-165

Rhagair Gweinidogol

Mae iechyd corfforol ac iechyd meddwl da yn hanfodol er mwyn i'n cenhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol ddatblygu a ffynnu. Mae nodau ein Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol i sicrhau Cymru fwy ffyniannus, iachach a mwy cyfartal yn tanategu'r modd yr ydym yn cefnogi iechyd a lles ein plant a'n pobl ifanc. Mae un rhan allweddol o'n Deddf yn seiliedig ar gydweithio a chynnwys. Rydym am sicrhau bod y llywodraeth yn cyflawni ar gyfer plant a phobl ifanc drwy wrando a deall rhai o'r cyfleoedd a'r heriau y maen nhw'n eu hwynebu. Mae hyn yn dibynnu ar ein bod yn cael mynediad at wybodaeth o ansawdd uchel am iechyd a lles sy'n ein galluogi i nodi beth yw'r materion, a monitro'n rheolaidd sut maent yn newid.

Datblygwyd seilwaith y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ers 2013. Mae hwn yn galluogi i wybodaeth gael ei chasglu gan blant oedran ysgol uwchradd yng Nghymru bob dwy flynedd drwy'r Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr, gyda rhyw 70% ohonynt yn ymateb yn 2019. Mae hyn yn golygu y gallwn gael dealltwriaeth wirioneddol o ymddygiadau iechyd a lles grwpiau gwahanol o fyfyrwyr. Mae'n golygu hefyd y gallwn ddeall a datblygu ein hymatebion i'r hyn y mae'r data'n ei ddweud wrthym ar bob lefel o'r system – o'r lefel genedlaethol a gwmpesir yn yr adroddiad hwn at ysgolion unigol. Yn ogystal, bob pedair blynedd, gallwn wneud cymariaethau gydag oddeutu 50 o wledydd eraill trwy gysylltiadau'r arolwg â'r Astudiaeth drawsgenedlaethol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol. Mae hyn yn sicrhau y gallwn ddysgu o ymarfer arall sy'n digwydd ledled y byd.

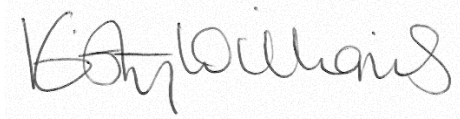
Ni ellir gorbwysleisio gwerth y wybodaeth hon. Bydd y cwricwlwm newydd sy'n cael ei gyflwyno o 2022, a'r Maes Dysgu Iechyd a Lles yn arbennig, yn sicrhau bod iechyd meddwl disgybl yn cael yr un flaenoriaeth â'i iechyd corfforol, a bod lles disgyblion yn cael ei ystyried cyn bwysiced â'u cyrhaeddiad academiaidd. Gan adeiladu ar hyn, rydym yn gweithio mewn partneriaeth ag ysgolion, awdurdodau lleol, rhieni ac eraill i wreiddio a gwerthuso dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol ledled Cymru. Gofynnodd arolwg 2019 ystod eang o gwestiynau i fyfyrwyr a oedd yn berthnasol i iechyd a lles. Gwyddwn gan athrawon ac ymarferwyr fod yr adroddiadau unigol a ddarparwyd i ysgolion cyfranogol wedi arwain at ymarfer sy'n cael ei arwain gan ddata ac at welliannau. Bydd hefyd yn ein galluogi ni yn y llywodraeth i fonitro sut mae pethau'n newid ar hyd a lled Cymru wrth i'r gwaith hwn fynd rhagddo.

I roi un enghraifft arall o'r modd yr ydym yn defnyddio'r arolwg, yn 2019 lansiom gynllun newydd uchelgeisiol, Pwysau Iach: Cymru Iach, i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru. Mae'r arolwg yn darparu ystod o wybodaeth bwysig i olrhain newidiadau mewn ymddygiad ac agweddau wrth i ni weithredu'r strategaeth. Mae'r strategaeth yn cael ei llywio, a bydd yn parhau i gael ei llywio, drwy'r wybodaeth y mae plant a phobl ifanc yn dweud wrthym.

Nid yw gwybodaeth am iechyd a lles erioed wedi bod yn bwysicach nag ydyw heddiw. Mae pandemig COVID-19 wedi achosi tarfu na fu ei debyg ar ffyrdd o fyw plant a phobl ifanc. Mae'r cyfuniad o gau ysgolion a chyfnodau clo, yn ogystal ag effeithiau economaidd ac iechyd ar deuluoedd, yn debygol o gael canlyniadau pellgyrhaeddol ar gyfer iechyd a lles meddyliol a chorfforol. Gwyddwn nad yw'r tarfu hwn wedi effeithio ar bawb yn gyfartal.

Mae Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019 yn darparu asesiad cenedlaethol unigryw o iechyd a lles myfyrwyr cyn y pandemig. Disgwylir y bydd cylch arall o gasglu data yn 2021, a fydd yn ein helpu i ddeall yr effeithiau parhaus, tymor hwy, er enghraifft ar les meddyliol, datblygiad personol a chymdeithasol, unigrwydd, gweithgarwch corfforol a deiet. Gan weithio

mewn partneriaeth ag eraill fel Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc sydd newydd ei chreu, bydd y ddealltwriaeth hon yn hollbwysig wrth i ni gynllunio ein hymatebion i'r effeithiau hyn dros y blynyddoedd i ddod.

A handwritten signature in black ink, reading 'Kirsty Williams'.

Kirsty Williams
Y Gweinidog Addysg

A handwritten signature in blue ink, reading 'Eluned Morgan'.

Eluned Morgan
Y Gweinidog Iechyd Meddwl, Llesiant a'r
Gymraeg

Rhagair pobl ifanc



Rydym yn grŵp o bobl ifanc 14-25 oed sy'n cynghori ymchwilwyr trwy drafod a dadlau ein barnau ar destunau iechyd y cyhoedd a'r ymchwil y bwriadant ei gyflawni. Ffuriodd y grŵp yn DECIPHer (Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd) ym Mhrifysgol Caerdydd yn 2010, gyda'r nod o ddod â phobl ifanc ag ystod o brofiadau a barnau ynghyd, i helpu sicrhau bod ymchwil yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i ni. Yn y pen draw, mae hyn yn helpu gwella ein hiechyd ni ac iechyd pobl ifanc eraill.

Rydym wedi bod yn gysylltiedig â'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) ers ei gychwyn yn 2013, gan helpu i lywio cwestiynau arolwg a lledaenu canfyddiadau. Mae'r gwaith sy'n cael ei wneud gyda'r Rhwydwaith yn arloesol ac yn torri tir newydd.

Mae llawer o gyflyrau iechyd y cyhoedd yn dangos eu harwyddion cyntaf mewn plentyndod ac fe allant ddatblygu yn gyflyrau a all fynnu gofal rheolaidd trwy gydol oedolaeth. Mae'n hanfodol i ni felly gael y cyfle i ddweud ein dweud mewn materion sy'n effeithio'n uniongyrchol arnom, ac i gael y wybodaeth a'r arweiniad a all ein helpu ni i lywio'n bywydau. O ystyried yr hinsawdd sydd ohoni, mae'n hanfodol cael ein barnau er mwyn helpu mynd i'r afael ag ansicrwydd yn y dyfodol o fewn iechyd y cyhoedd yn ymwneud â phobl ifanc. Un flaenoriaeth ddiweddar i ni fu iechyd meddwl pobl ifanc, ac rydym wedi bod yn gweithio gyda phrosiectau a rhwydweithiau sy'n canolbwyntio ar y mater allweddol hwn. Mae hyn wedi ein harwain i gydweithio â chyrff eraill, fel drwy'r rhwydwaith TRIUMPH a Chanolfan newydd Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc, sydd ill dau yn gweithio'n agos gyda'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, ac sy'n amcanu at helpu i wella iechyd meddwl a lles pobl ifanc.

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn offeryn aruthrol o werthfawr ar gyfer darparu data ar iechyd a lles i ysgolion a rhanddeiliaid eraill. Mae'n helpu ysgolion a myfyrwyr, fel ni, i ddeall tystiolaeth ymchwil iechyd ac yn rhoi'r modd i ni weithredu prosiectau a rhaglenni sy'n helpu gwella meysydd iechyd y cyhoedd y mae angen eu gwella. Heb y Rhwydwaith, ni fyddai gwybodaeth a dealltwriaeth o iechyd y cyhoedd yn ymwneud â phobl ifanc yng Nghymru wedi datblygu fel y mae heddiw. Mae'n rhaid i ni barhau i ymdrechu i adnabod meysydd iechyd y cyhoedd sy'n cael effaith uniongyrchol ar bobl ifanc ac mae'n rhaid i ni, fel pobl ifanc, gael ein cynnwys ym mhob cam. Mae gan ein cenhedlaeth ni lawer i'w roi, ac ni allwn fforddio i'n lleisiau beidio â chael eu clywed.

Cydnabyddiaethau

Estynnwn ein diolch i'r miloedd o bobl ifanc a gymerodd ran yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20, ac i'r llu o aelodau staff ysgolion a weinyddodd yr arolwg ac sy'n parhau i gefnogi'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.

Rydym yn ddiolchgar hefyd i ALPHA, sef grŵp cynghori pobl ifanc yn DECIPHer, am y cyngor a roesant i'r Rhwydwaith ers ei gychwyn, ac am ysgrifennu rhagair i'r adroddiad hwn.

Diolchwn i'r Gweinidog Addysg, y Gweinidog a'r Dirprwy Weinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, a'r Gweinidog Iechyd Meddwl, Llesiant a'r Gymraeg, Dr Chris Roberts, Richard Thurston MBE (Llywodraeth Cymru) a Dr Julie Bishop (Iechyd Cyhoeddus Cymru) am eu cefnogaeth barhaus i'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.

Yn olaf, estynnwn ein diolch i'r tîm yn Ipsos MORI (Holly Kitson, Sarah McHugh, Georgina Wilkinson ac Yota Bratsa) ac i gydweithwyr yn nhîm y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ym Mhrifysgol Caerdydd (Joan Roberts, Matt Davies, Amy Edwards, Danielle Couteriaux, Peter Gee, Rebecca Anthony, ac Emily Lowthian).

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn bartneriaeth rhwng y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwellu Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd, Sefydliad Ymchwil, Data a Methodoleg Gymdeithasol ac Economaidd Cymru (WISERD), Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Cancer Research UK. Caiff ei ariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, yr adrannau Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ac Addysg a Gwasanaethau Cyhoeddus, Llywodraeth Cymru a chan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cyn mis Ebrill 2020, roedd cyllid Llywodraeth Cymru yn cael ei drefnu drwy'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Llesiant y Boblogaeth. Cefnogwyd datblygiad cynnar y Rhwydwaith gan grant partneriaeth y Cyngor Ymchwil Feddygol (MR/L002787/1). Cynhaliwyd yr arolwg gyda chymorth DECIPHer, sef Canolfan Ragoriaeth Ymchwil Iechyd y Cyhoedd Cydweithredu ar Ymchwil Glinigol yn y DU. Cydnabyddir yn ddiolchgar gyllid ar y cyd (MR/KO232331/1) gan y British Heart Foundation, Cancer Research UK, y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol, y Cyngor Ymchwil Feddygol, Llywodraeth Cymru ac Ymddiriedolaeth Wellcome, o dan nawdd Cydweithredu ar Ymchwil Glinigol y DU.

Dylid cyfeirio ymholiadau'n ymwneud â'r adroddiad hwn i shrn@cardiff.ac.uk.

Cydnabyddiaeth lluniau: Ysgol Uwchradd Gatholig Joseff Sant, Casnewydd ac Ysgol Howell, Caerdydd.

1. Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2019/20 yng Nghymru. Fe'i cynhelir bob dwy flynedd, ac mae'r arolwg yn rhoi ciplun rheolaidd o ymddygiadau iechyd pobl ifanc 11 i 16 oed. Mae hyn yn galluogi asesu iechyd pobl ifanc yng Nghymru yn barhaus, yn genedlaethol ac yn rhanbarthol, a chyfleoedd i wneud cymariaethau rhyngwladol o dueddiadau mewn iechyd a lles y glasoed. Mae llawer o faterion yn ymwneud ag iechyd a lles yn dod i'r amlwg yn ystod plentynod, ac mae angen ymyrryd yn gynnar felly. Fodd bynnag, mae'r glasoed yn gyfnod pwysig o ddatblygiad corfforol ac emosiynol cyflym, yn ogystal â chyfnod lle ceir dylanwadau cymdeithasol newidiol ar iechyd, ac mae anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol mewn iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol yn deillio o blentynod cynnar yn ehangu yn ystod y glasoed cyn eu holrhain i mewn i oedolaeth¹.

Iechyd a Lles plant oedran ysgol uwchradd yng Nghymru

Yn y ddwy flynedd ers yr **Arolwg o Iechyd a Lles Myfyrwyr** diwethaf, bu datblygiadau arwyddocaol yn y sectorau iechyd ac addysg yng Nghymru sydd wedi ceisio effeithio'n gadarnhaol ar iechyd a lles plant a phobl ifanc.

Ar ôl derbyn yr argymhellion a gynigiwyd yn *'Dyfodol Llwyddiannus'*, daeth adolygiad annibynnol a chynhwysfawr o'r cwricwlwm ysgol yng Nghymru yn 2015², **iechyd a lles** yn un o chwe Maes Dysgu a Phrofiad (MDaPh) yn y Cwricwlwm newydd i Gymru. Un nodwedd ddifiniol o'r dull gweithredu newydd hwn yw bod yn rhaid i ysgolion ddatblygu'u cwricwlwm eu hunain yn awr, yn hytrach na chyflwyno rhaglen genedlaethol ragnodedig, ac mae'n rhaid mai un o 4 diben craidd hynny yw cefnogi myfyrwyr i ddatblygu'n unigolion iach a hyderus³. Cyhoeddwyd canllawiau drafft i ysgolion yn Ebrill 2019, a'r canllawiau terfynol yn Ionawr 2020², gan ddarparu cymorth i ysgolion uwchradd i ddechrau dylunio'u cwricwla ar gyfer yr holl grwpiau blwyddyn erbyn 2022, gan eu gweithredu ar gyfer myfyrwyr blwyddyn 7 ym mis Medi 2022.

Mae iechyd meddwl ac iechyd emosiynol plant a phobl ifanc wedi codi'n gyflym ar yr agenda iechyd byd-eang ac mae ysgolion wedi'u nodi fel sefydliadau allweddol ar gyfer amddiffyn a gwella iechyd meddwl⁴⁻⁶. Yng Nghymru, mae tasglu gweinidogol ar y cyd (rhwng y Gwasanaeth Addysg ac Iechyd a'r Gwasanaethau Cymdeithasol) wedi datblygu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol⁷. Mae'r dull yn gyson â Fframwaith Ysgolion sy'n Hybu Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd a'i bwriad yw cefnogi Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a sicrhau bod amgylcheddau, polisiau ac arferion ysgolion yn gefnogol i anghenion iechyd meddwl myfyrwyr.

Datblygiad pellach i hybu iechyd meddwl yng Nghymru yw strategaeth genedlaethol newydd i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, sy'n cynnwys ymrwymiad i ddatblygu a lledaenu canllawiau arfer gorau ynglŷn â dulliau ysgol gyfan o ymdrin â lles⁸. Hefyd, mae Cymru wedi sicrhau buddsoddiad ymchwil sylweddol mewn iechyd meddwl yn sgil creu Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc ym Mhrifysgol Caerdydd, a fydd yn ymgymryd ag ymchwil ryngddisgyblaethol i orbryder ac iselder ymhlith pobl ifanc.

'Pwysau Iach, Cymru Iach' yw strategaeth hirdymor Llywodraeth Cymru i atal a lleihau lefelau gordewdra yng Nghymru⁹. A hithau wedi'i lansio yn 2019, mae'r strategaeth yn mynd i'r afael ag ystod eang o ffactorau'n ymwneud â gordewdra, y bydd llawer ohonynt yn

effeithio ar bobl ifanc, gan gynnwys teithio llesol, bwyd a gweithgarwch corfforol yn yr ysgol, hysbysebu bwyd, a siopau cludfwyd poeth gerllaw ysgolion.

Mae pobl ifanc yn parhau i wynebu llawer o heriau iechyd ac mae canfyddiadau rhyngwladol diweddar yn dynodi bod materion yn parhau ar draws ystod o ymddygiadau iechyd, gan gynnwys bwyta ffrwythau a llysiau, gweithgarwch corfforol, yfed alcohol a defnyddio dyfeisiau atal cenhedlu¹⁰, tra bod ymddygiadau eraill, fel defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, yn cyflwyno heriau newydd¹¹. Atseiniwyd canfyddiadau tebyg yn ddiweddar yng Nghymru^{12, 13}. Yn ogystal, ar hyn o bryd mae pobl ifanc yn wynebu effeithiau iechyd, lles ac addysgol y pandemig coronafeirws (COVID-19) byd-eang. Mae cau ysgolion yng Nghymru yn ystod cyfnodau o 2020 ac yn gynnar yn 2021 wedi arwain at fyfyrwyr yn colli wythnosau o addysgu wyneb yn wyneb a chymorth yn yr ysgol ar gyfer eu hiechyd a'u lles¹⁴. Mae cyfnodau clo a mesurau cadw pellter cymdeithasol yn ystod y cyfnod hwn wedi golygu hefyd y bu tarfu ar ffynonellau cymorth amgen, fel rhwydweithiau teulu neu gyfeillgarwch, gan gynyddu'r risg o bobl ifanc yn teimlo'n unig neu'n ynysig. Yn gysylltiedig â hyn, fe wnaeth risg dod i gysylltiad â thrais domestig mewn cartrefi camdriniol gynyddu¹⁵. Yn hanfodol, nid yw effeithiau'r pandemig wedi'u dosbarthu'n gyfartal ac mae pobl ifanc o gefndiroedd difreintiedig yn fwy tebygol o fod wedi cael profiad o brofedigaeth ac wedi'u heffeithio'n anghymesur gan ysgolion yn cau o ran sicrwydd bwyd ac unigrwydd¹⁶⁻¹⁸. Ymhellach, mae effaith ariannol anghyfartal y pandemig ar gartrefi incwm isel yn golygu bod y risg o hynny'n ehangu anghydraddoldebau cymdeithasol ac iechyd yn un sylweddol¹⁹.

Yn sgil y ffaith eu bod yn cwmpasu plant a phobl ifanc bron yn grwn, mae ysgolion yn aml yn cael eu hystyried yn lleoliadau allweddol i ddarparu ymyriadau drwyddynt er mwyn gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc, ac mae rhywfaint o dystiolaeth i gefnogi'r ymagwedd hon. Mae tystiolaeth yn dangos bod ysgolion sy'n mabwysiadu Fframwaith Ysgolion sy'n Hybu Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd yn gallu gwella iechyd a lles eu myfyrwyr yn effeithiol, ac nad yw ysgolion sy'n rhoi blaenoriaeth i iechyd yn gwneud hynny ar draul cyrhaeddiad addysgol²⁰⁻²². Mae'n hanfodol cydnabod, fodd bynnag, fod llawer o bolisiau sydd â'r potensial i effeithio ar iechyd plant a'r glasoed yn digwydd y tu allan i'r sector addysg. Mae gan ystod eang o asiantaethau statudol ac asiantaethau trydydd sector gylchoedd gwaith sy'n cynnwys iechyd a lles plant a phobl ifanc yn benodol, neu sydd â'r potensial i ddylanwadu arnynt. Mae defnyddio data i lywio a gwerthuso polisiau ac ymyriadau sy'n gweithredu y tu allan i ysgolion yn bwysig felly. Mae data cenedlaethol a thystiolaeth ymchwil a gynhyrchwyd gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (disgrifir yn yr adran nesaf) wedi dylanwadu ar nifer o'r datblygiadau yng Nghymru a amlinellwyd uchod^{3, 7, 8}, ac mae'r potensial ganddo i gael ei ddefnyddio i werthuso effeithiolrwydd polisiau ac ymyriadau o fewn y lleoliad ysgol a thu hwnt²³. Mae data cenedlaethol gan y Rhwydfwaith felly yn cynnwys y potensial i werthuso effaith polisiau ar iechyd pobl ifanc, gan gynnwys strategaethau ymadfer COVID-19, er enghraifft sy'n cynnwys addysg ac ysgolion ond yn mynd y tu hwnt iddynt. Yn bwysig, cafodd y data a gyflwynir yn yr adroddiad hwn ei gasglu cyn y cyfnod COVID-19 (rhwng Medi a Rhagfyr 2019), a bydd felly'n darparu gwaelodlin ar gyfer monitro effeithiau'r pandemig, a strategaethau ymadfer, yn y tymor byr a'r tymor hwy, ar iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru.

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Sefydlwyd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn 2013 gyda chyllid gan y Cyngor Ymchwil Feddygol fel partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru/ Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS), Cancer Research UK, Sefydliad

Ymchwil, Data a Methodoleg Gymdeithasol ac Economaidd Cymru (WISERD) a Phrifysgol Caerdydd²⁴. Mae bellach yn cael ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru ac mae aelodaeth ysgolion yn parhau i gynnwys yr holl ysgolion uwchradd ac ysgolion canol a gynhelir yng Nghymru, sef 210 o ysgolion yn 2019/20. Caiff y Rhwydwaith ei arwain gan y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd (<https://decipher.uk.net/>).

Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles pobl ifanc trwy:

- Ddarparu data cadarn ar iechyd a lles ar gyfer rhanddeiliaid lleol, rhanbarthol a chenedlaethol
- Gweithio gyda llunwyr polisi ac ymarferwyr o'r sectorau iechyd, addysg a gofal cymdeithasol i gyd-gynhyrchu ymchwil iechyd a lles o ansawdd uchel yn seiliedig ar ysgolion ar gyfer Cymru
- Hwyluso trosi tystiolaeth ymchwil iechyd a lles mewn ysgolion i ymarfer
- Meithrin gallu ar gyfer ymarfer wedi'i lywio gan dystiolaeth o fewn cymuned iechyd ysgolion

Mae'r **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr** yn tanategu nod cyntaf y Rhwydwaith ac fe'i cynhelir bob dwy flynedd. Yn yr un flyyddyn ysgol, mae ysgolion Rhwydwaith hefyd yn cwblhau Holiadur Amgylchedd Ysgolion i ddarparu data ar bolisiau ac arferion iechyd ysgolion – a chyhoeddir canfyddiadau hwnnw mewn adroddiad ar wahân. Mae cynnwys y ddau arolwg yn adlewyrchu anghenion data presennol o ran polisi, ymarfer ac ymchwil.

Gyda'i gilydd, mae'r ddau arolwg yn ffurfio seilwaith data effeithlon a chost-effeithiol ar iechyd a lles ar gyfer Cymru, sy'n darparu data ar nifer o lefelau ac at amrywiaeth o ddibenion²⁵. Ar y lefel leol, mae Adroddiad ar Iechyd a Lles Myfyrwyr yn cael ei ddarparu i bob ysgol sy'n cymryd rhan yn yr arolwg myfyrwyr, ac mae'r adroddiadau hyn wedi'u defnyddio ar gyfer cynllunio'r cwricwlwm ac addysgu, ymgysylltiad myfyrwyr a rhieni ag iechyd ysgolion, ac ar gyfer cynlluniau gweithredu iechyd a gwerthuso'n lleol. Hefyd, mae adroddiadau rhanbarthol yn cael eu cynhyrchu ar gyfer Awdurdodau Lleol, ac mae data'n cael ei ddarparu i bartneriaid cenedlaethol ar gyfer cadw gwyliadwriaeth ar iechyd¹², moinotro a gwerthuso polisiau^{8, 26}.

Mae seilwaith data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn cael ei ddefnyddio hefyd ar gyfer ymchwil i iechyd pobl ifanc. Mae enghreifftiau diweddar yn cynnwys ymddygiadau gamblo, ysmygu a defnyddio canabis, lles ar draws y cyfnod pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd, cael cariad a thrais mewn perthynas²⁷⁻³⁰. Mae canfyddiadau o'r ymchwil hon yn cael eu bwydo'n ôl i ysgolion ac i'r system iechyd ysgolion ehangach drwy Friffiau Ymchwil a gweminarau.

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion wedi dod yn gyfrwng hefyd i Gymru gymryd rhan yn yr **Astudiaeth Ymddygiad Iechyd ymhlith Plant Oedran Ysgol (HBSC)** sy'n astudiaeth gydweithredol, drawsgenedlaethol gan Sefydliad Iechyd y Byd. Bob pedair blynedd, mae 50 o wledydd cyfranogol yn ymgymryd ag arolwg cenedlaethol gynrychioliadol o bobl ifanc 11, 13 a 15 oed, gyda chwestiynau'n cwmpasu iechyd a lles, amgylcheddau cymdeithasol ac ymddygiadau iechyd. Mae Cymru wedi cymryd rhan ym mhob cylch o'r HBSC ers 1985, ac mae'r data canlyniadol wedi bod yn ffynhonnell wybodaeth allweddol am iechyd plant a'r glasoed, gan ddarparu data cenedlaethol, rhwyngwladol a lleol i ystod eang o randdeiliaid. Roedd Arolwg HBSC 2013/14 yng Nghymru yn allweddol i sefydlu'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, a chafodd yr arolwg HBSC mwyaf diweddar

(2017/18), am y tro cyntaf, ei ymgorffori'n llawn o fewn yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr. Mae canfyddiadau cenedlaethol a rhyngwladol o arolwg HBSC 2017/18 ar gael am ddim¹⁰.¹². Rhagwelir y bydd yr arolwg HBSC nesaf yn cael ei gynnal yn 2021 a bydd yn cynnig cyfleoedd gwerthfawr i archwilio amrywiadau trawsgenedlaethol mewn ymddygiadau iechyd ymhlith pobl ifanc yng nghyd-destun pandemig COVID-19.

Gellir cael rhagor o wybodaeth am y Rhwydwaith ac astudiaeth HBSC ar eu gwefannau: www.shrn.org.uk a www.hbsc.org.

2. Dulliau

Mae'r Arolwg o Iechyd a Lles Myfyrwyr bob dwy flynedd yn cynhyrchu data ar iechyd a lles ar gyfer ysgolion, awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru a rhanddeiliaid cenedlaethol eraill. Caiff yr holl ysgolion sy'n rhan o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion eu gwahodd i gymryd rhan yn yr arolwg, ac ers 2017 mae'r aelodaeth wedi cynnwys yr holl ysgolion uwchradd ac ysgolion canol prif ffrwd a gynhelir yng Nghymru.

Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20

Mae'r adroddiad hwn yn darparu trosolwg o'r data o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20. Prif amcanion arolwg 2019/20 oedd:

- Darparu dealltwriaeth fanwl o iechyd a lles pobl ifanc, yn gorfforol a meddyliol, a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd ymhlith y boblogaeth gyfan ac ymhlith is-grwpiau, fel pobl ifanc â phrofiad o ofal
- Sefydlu carfan hydredol i hwyluso ymchwil i iechyd meddwl pobl ifanc
- Llywio polisi ac ymarfer er mwyn gwella bywydau pobl ifanc
- Lledaenu canfyddiadau i grwpiau amrywiol, er enghraifft, llunwyr polisi Llywodraeth Cymru, llywodraeth leol, y GIG, ysgolion ac ymchwilwyr
- Ymgymryd ag ymchwil genedlaethol a rhyngwladol ar iechyd a lles, a chyd-destun cymdeithasol iechyd ymhlith pobl ifanc

Casglodd yr arolwg ddata hunangofnodedig gan fyfyrwyr ym mlynnyddoedd ysgol 7 i 11 yn yr holl ysgolion cyfranogol. Roedd ysgolion â myfyrwyr ym mlynnyddoedd 12 a 13 yn gallu eu cynnwys wrth gasglu data os oeddent yn dymuno. Fodd bynnag, mae data a gynhwyswyd yn yr adroddiad hwn yn cynnwys myfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 yn unig. Gwnaed y penderfyniad hwn er mwyn sicrhau sampl gynrychioliadol gan fod rhai ysgolion wedi dewis peidio â chynnwys myfyrwyr o flynyddoedd 12 a 13, tra bod llawer o fyfyrwyr 17 ac 18 oed yn mynychu colegau yn hytrach nag ysgolion. Casglwyd yr holl ddata yn lleoliad yr ystafell ddosbarth, gyda staff ysgolion yn cael cyfarwyddyd i roi preifatrwydd i fyfyrwyr wrth iddyn nhw lenwi'r arolwg, oherwydd natur sensitif rhai cwestiynau.

Dyluniad yr holiadur

Mae'r holiadur yn esblygu ym mhob iteriad o'r Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr, gydag eitemau craidd yn cael eu cadw a rhai eraill yn cael eu dileu neu'u hailgynnwys yn unol ag anghenion polisi a diddordebau ymchwil. Yn 2019/20, cadwyd nodweddion demograffig myfyrwyr a set graidd o gwestiynau sy'n cael eu bwydo'n ôl i ysgolion yn eu Hadroddiadau ar Iechyd a Lles Myfyrwyr, ac adolygwyd yr holl gwestiynau eraill o ran eu perthnasedd i bolisi, ymarfer ac ymchwil. Ychwanegwyd nifer o eitemau wedyn i fodloni gofynion data polisi ac ymchwil yng Nghymru.

Un flaenoriaeth allweddol o ran polisi i Lywodraeth Cymru oedd datblygu a gwerthuso dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a lles meddyliol ac emosiynol⁷, felly cynhwyswyd y fersiwn fer o'r Holiadur Hwyliau a Theimladau³¹ a'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau³² (cynhwyswyd y cyntaf mewn is-sampl o ysgolion er mwyn asesu ei addasrwydd ar gyfer monitro cenedlaethol, felly dim ond canlyniadau'r olaf sy'n cael eu cyflwyno yn yr adroddiad hwn). I gefnogi monitro Cysylltu Cymunedau⁸, sef strategaeth Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd, cafodd y fersiwn pobl ifanc o raddfa unigrwydd 3-eitem UCLA³³⁻³⁵ ei chynnwys hefyd.

Yn dilyn adborth gan ysgolion, diwygiwyd y cwestiwn ar rywedd i ddarparu opsiwn ymatebion i bobl ifanc sy'n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch, tra bod cwestiwn ar ryw adeg genedigaeth wedi'i ychwanegu hefyd (cynhwysir trosolwg o'r ymatebion i'r cwestiynau hyn yn yr Atodiad). Yn fyr, roedd pobl ifanc a nododd nad ydynt yn fachgen nac yn ferch yn cynrychioli 1% (n=1,191) o fyfyrwyr a samplwyd o flynyddoedd 7 i 11. Mae meintiau sylfaen ar gyfer amcangyfrifon a gafwyd ar gyfer y myfyrwyr hyn felly yn nodedig is na'r rheiny sy'n sail i amcangyfrifon ar gyfer gwrywod a benywod.

Cynhwyswyd eitemau'r holiadur ar ymddygiad rhywiol ar gyfer yr holl fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 11, 12 a 13, ond gallai ysgolion ddewis hefyd eu cynnwys ar gyfer blynnyddoedd 9 a/neu 10 yn ogystal. Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys canlyniadau sy'n ymwneud â myfyrwyr blwyddyn 11 er mwyn sicrhau sampl gynrychioliadol yn genedlaethol.

Er mwyn cynyddu capasiti ymhellach a chaniatáu ar gyfer cynnwys nifer fwy o gwestiynau, dyluniwyd pedwar llwybr arolwg, gyda phob ysgol yn cael ei samplu yn ôl llwybr penodol (gweler yr adran nesaf). Cynhwyswyd rhai cwestiynau ym mhob llwybr, e.e. demograffeg myfyrwyr ac eitemau a gynhwyswyd yn Adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr ysgolion, tra bod rhai eraill wedi'u cynnwys mewn un, dau neu dri o'r llwybrau yn unig. Cyfeirir at y llwybrau fel SHRN1, SHRN2, SHRN3 a SHRN4, ac maent yn galluogi sefydlu carfanau cydlynus yn gysyniadol (gweler yr adran nesaf a Thabl A1).

Treialwyd y broses o gasglu data adnabyddadwy gan fyfyrwyr yn llwyddiannus yn 2017/18 er mwyn galluogi creu carfanau hydredol o fewn seilwaith data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Yn 2019/20, gofynnwyd i'r holl fyfyrwyr cyfranogol ddarparu eu henw, dyddiad geni a chod post. Gofynnwyd am y wybodaeth hon yn dilyn prif ran yr holiadur.

Wrth gofrestru ar gyfer yr arolwg, dynododd ysgolion p'un a fyddent yn barod i gymryd rhan mewn ymchwil cysylltu data. Fe wnaeth cant a thri deg a chwech o ysgolion (yn cynrychioli 69% o ysgolion cyfranogol) gydsynio i hyn ac aethant ymlaen i gymryd rhan yn yr arolwg. Nid yw manylion pellach ynglŷn ag elfen cysylltu data'r arolwg yn cael eu hadrodd yma, ond mae canfyddiadau'n ymwneud â'r astudiaeth beilot a gynhaliwyd yn 2017/18 wedi'u hadolygu gan gymheiriaid a'u cyhoeddi³⁶.

Dyluniad a gweithdrefnau samplu hydredol

Crëwyd dwy garfan ar gyfer Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20:

- **Carfan iechyd meddwl**, lle'r oedd yr holl fyfyrwyr yn dilyn llwybrau'r holiadur a oedd yn cynnwys yr Holiadur Hwyliau a Theimladau byr
- **Carfan yr HBSC**, lle bydd myfyrwyr yn dilyn llwybr holiadur sy'n cynnwys eitemau gorfodol ar gyfer yr arolwg HBSC rhyngwladol pan gaiff ei integreiddio yn yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr bob pedair blynedd

O fewn pob carfan, rhannwyd ysgolion yn ddau grŵp, gyda phob grŵp yn dilyn llwybr holiadur gwahanol.

Gwnaed y gwaith samplu ysgolion gan gcontractwr yr arolwg mewn dau gam. Yn gyntaf, cafodd y cafodd y sampl o 210 o ysgolion a oedd yn aelodau o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ei threfnu yn haenau yn ôl statws cofrestru ar gyfer yr arolwg¹, bwrdd

¹ Dyrannwyd yr holl ysgolion i garfan, gan gynnwys tair ysgol na chofrestrodd i gymryd rhan yn yr arolwg.

iechyd lleol (BILI)² a'r ganran o fyfyrwyr â hawl i gael prydau ysgol am ddim. Yna dyrannwyd ysgolion mewn niferoedd cyfartal i'r ddwy garfan.

Roedd ail gam y sampl yn neilltuo'r ysgolion ym mhob carfan i lwybr holiadur penodol. O fewn pob carfan, trefnwyd y sampl yn haenau eto yn ôl statws cofrestru ar gyfer yr arolwg, bwrdd iechyd lleol a'r ganran o fyfyrwyr a oedd yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim. O fewn pob carfan, dyrannwyd ysgolion i lwybr arolwg penodol wedyn: SHRN1 a SHRN3 yn y garfan iechyd meddwl a SHRN2 a SHRN4 yn y garfan HBSC.

Anogwyd ysgolion i gynnwys yr holl fyfyrwyr yng ngrwpiau blwyddyn 7 i 11 a gofynnwyd iddynt wneud arolwg o ddosbarthiadau gallu cymysg.

Rhoddir meintiau sampl terfynol ar gyfer pedwar llwybr yr holiadur yn yr adran nesaf.

Cyfraddau ymateb

Gwahoddwyd dau gant a deg o ysgolion i gyfranogi yn yr arolwg (205 o ysgolion a gynhelir a phum ysgol annibynnol). Cyfranogodd cyfanswm o 198 (94%) o ysgolion, ac o'r rheiny darparwyd ymatebion gan 119,388 o fyfyrwyr 11-16 oed (cyfradd ymateb o 77%). Mae hon yn gyfradd ymateb gyffredinol o 72%. Dangosodd cyfraddau cyfranogi ac ymateb myfyrwyr yn ôl grwpiau blwyddyn gyfraddau ymateb tebyg o flynyddoedd 7 i 9, a gostyngiad nodedig ar ôl hynny (Tabl 2.1). Roedd meintiau samplau ar draws pedwar llwybr yr arolwg fel a ganlyn: SHRN1 32,617 (27.3%), SHRN2 26,950 (22.6%), SHRN3 28,304 (23.7%) a SHRN4 31,517 (26.4%). Rhoddir nodweddion samplau o ran rhywedd, cyfoeth teuluol, ethnigrwydd a BILI yn yr Atodiad.

Tabl 2.1 Sampl a chyfradd ymateb myfyrwyr yn ôl grŵp blwyddyn

	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
Maint y sampl	26 786	25 808	24 375	22 210	20 209	119 388
Cyfradd ymateb	81%	82%	79%	73%	71%	77%

Noder: Tynnwyd 329 o fyfyrwyr allan gan eu rhieni

Pwysoliad

Ni chymhwyswyd unrhyw bwysoliadau i amcangyfrifon yr arolwg. Mae aelodaeth o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn cynnwys pob ysgol uwchradd a gynhelir yng Nghymru, ac o'r rheiny fe wnaeth 94% o ysgolion gydsynio i gasglu data yn 2019. Roedd demograffeg sampl yr arolwg felly'n cyfateb yn agos i boblogaeth gyfwerth Cymru.

Gweinyddu'r arolwg mewn ysgolion

Cwblhawyd yr arolwg gan fyfyrwyr ar-lein, mewn un eisteddiad ym mhob ysgol, a'r ysgol oedd yn rheoli gwaith gweinyddu'r arolwg, gan ddefnyddio'i hoffer TG ei hun. Anfonwyd pecyn gwybodaeth electronig ynglŷn â'r arolwg ym mis Medi 2019. Roedd hwn yn cynnwys cyfarwyddiadau manwl ar gyfer arweinydd arolwg yr ysgol, briffiau ychwanegol ar gyfer athrawon dosbarth a fyddai'n goruchwyllo'r arolwg, a rheolwr TG yr ysgol a ffurflen ar gyfer

² Mae saith o fyrdau iechyd lleol yng Nghymru, yn cwmpasu poblogaethau o 132,000 – 699,000 o bobl.

cofnodi achosion o rieni'n tynnu myfyrwyr allan. Yn fuan wedyn, anfonwyd dolen electronig at yr arolwg iddynt a oedd yn unigryw i'w hysgol.

Roedd tymor cyfan yr hydref (Medi i Ragfyr) gan ysgolion i lenwi'r arolwg a gofynnwyd iddynt gynnwys eu holl fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11. Os oedd myfyrwyr ym mlynnyddoedd 12 a 13 gan ysgolion, gellid eu cynnwys nhw hefyd os oedd yr ysgol yn dymuno, a chafodd eu data ei fwydo'n ôl i ysgolion yn yr Adroddiadau lechyd a Lles Myfyrwyr, ond nid adroddir arnynt yma.

Gofynnwyd i ysgolion drefnu ystafelloedd dosbarth er mwyn sicrhau preifatrwydd i fyfyrwyr. Gofynnwyd i staff goruchwyllo aros ym mhen blaen yr ystafell ddosbarth oni bai bod myfyriwr yn gofyn am help.

Pe bai tarfu ar ddosbarth cyfan wrth wneud yr arolwg, e.e. oherwydd larwm tân neu fethiant TG, gofynnwyd i ysgolion beidio â gadael i'r dosbarth aildddechrau, ond yn hytrach i gysylltu â'r tîm ymchwil i gael cyngor. Os digwyddodd y tarfu yn gynnar yn y wers ac roedd modd adnabod data'r dosbarth y tarfwyd arno yn y ffeil data, gofynnwyd i ysgolion gynnal yr arolwg eto yn y dosbarth, a thynnwyd yr arolygon anghyflawn gan ddefnyddio proses glanhau data. Os nad felly, gofynnwyd i ysgolion beidio â gadael i'r dosbarth ailadrodd yr arolwg a chadwyd y data a'i lanhau gan ddilyn y protocol cytûn (gweler yr adran nesaf).

Glanhau data

Cafodd data ei lanhau gan gontractwr yr arolwg i dynnu achosion lle'r oedd ysgolion wedi cael problemau technegol penodol, i ddiwygio ymatebion anghyson ac i ddatrys achosion lle'r oedd gan ysgolion fwy o ddata na myfyrwyr yn eu hysgol. Cafodd cyfranogwyr a oedd heb fynd ymhellach na chwestiwn penodol, sef oddeutu un rhan o bump o'r ffordd drwy'r holiadur, eu tynnu allan hefyd. Cadwyd yr holl holiaduron eraill a oedd wedi'u llenwi'n rhannol. Tynnwyd cyfanswm o 5,347 o achosion yn ystod y broses glanhau data.

Moeseg, recriwtio a chydsyniad

Rhoddodd Pwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd gymeradwyaeth foesegol ar gyfer yr arolwg.

Rhoddwyd briff cynhwysfawr ynglŷn â'r arolwg i gynrychiolwyr staff ysgolion mewn digwyddiadau'r Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion ym mis Mehefin 2019. Mynychodd staff o 120 o ysgolion un o dri digwyddiad rhanbarthol. Wedyn, cafodd gwybodaeth am yr arolwg a phecynnau cofrestru eu cylchredeg i'r holl ysgolion a oedd yn aelodau o'r Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion ym mis Gorffennaf 2019, a gofynnwyd i ysgolion gofrestru ar gyfer yr arolwg cyn diwedd y tymor.

Ym mis Medi 2019, anfonwyd pecyn ychwanegol at yr holl ysgolion cofrestredig a oedd yn cynnwys cynnwys yr holiadur terfynol a llythyrau i rieni yn eu hysbysu am yr arolwg (copïau caled ac electronig). Cafodd ysgolion gyfarwyddyd i ddefnyddio o leiaf ddau ddull o gysylltu â rhieni rhag ofn i un dull fethu. Gallai un dull fod yn neges destun i ddweud wrth rieni y dylent fod wedi derbyn llythyr ynglŷn â'r arolwg drwy'r e-bost neu drwy eu plentyn ac i gysylltu â'r ysgol os nad oeddent wedi gwneud. Gallai rhieni weld yr arolwg trwy gysylltu ag ysgol eu plentyn. Roedd cydsyniad gan rieni i optio allan, h.y. roedd eu plentyn yn cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg oni bai bod rhieni wedi tynnu'r plentyn allan. Roedd ysgolion yn cadw cofnod o ryw a grŵp blwyddyn plant a dynnwyd allan gan eu rhieni.

O ran ysgolion a oedd yn cymryd rhan mewn ymchwil cysylltu data (gweler yr adran 'Dyluniad yr holiadur'), darparwyd fideo gwybodaeth gorfodol iddynt i'w ddangos i fyfyrwyr o leiaf un wythnos cyn iddynt lenwi'r arolwg. Darparwyd fideo i ysgolion nad oeddent yn cymryd rhan mewn ymchwil cysylltu data hefyd, ond gallent ddewis defnyddio sleidiau ynglŷn â'r arolwg (darparwyd y rheiny hefyd) os oedd yn well ganddynt. Cafodd yr holl wybodaeth angenrheidiol ei hailadrodd ar ddechrau'r holiadur, cyn i fyfyrwyr gyrraedd y cwestiwn cyntaf. Roedd y cwestiwn cyntaf yn gofyn am eu cydsyniad i gymryd rhan, ac os oeddent yn gwrthod, roedd yr arolwg yn cau'n awtomatig.

Roedd strwythur 'ateb gorfodol' i brif ran yr holiadur, gan olygu bod rhaid i fyfyrwyr ymateb i'r holl gwestiynau ar y dudalen cyn iddynt allu symud ymlaen i'r dudalen nesaf. Cynhwyswyd opsiwn ymateb ychwanegol, 'Nid wyf eisiau ateb', gyda phob cwestiwn ac eithrio'r cwestiynau cydsyniad a grŵp blwyddyn.

Nid oedd rhan olaf yr holiadur, lle gofynnwyd i fyfyrwyr am wybodaeth adnabyddadwy, yn cynnwys cwestiynau gorfodol a gallai myfyrwyr symud heibio heb gwblhau'r adrannau os nad oeddent eisiau i'w hymatebion i'r arolwg gael eu defnyddio ar gyfer ymchwil hydredol. Dywedwyd yn eglur wrth fyfyrwyr, os oeddent yn gadael y meysydd hyn yn wag, y byddai eu holl ymatebion i'r arolwg yn dal i gael eu defnyddio yn ddienw.

Cyflwyno canfyddiadau

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau ar ystod eang o newidynnau a gynhwyswyd yn yr holiadur. Mae'r cwestiynau'n ymwneud â'r newidynnau hyn wedi'u rhestru yn yr Atodiad. Gall newidynnau nad ydynt wedi'u hadrodd yma gael eu cynnwys mewn adroddiadau briffio byr yn y dyfodol.

Ar gyfer y rhan fwyaf o newidynnau, mae ymatebion i'r eitem yn yr holiadur yn cael eu cyflwyno ac yna caiff dangosydd deuaidd ei ddiffinio. Ar gyfer pob dangosydd, cyflwynir y canlyniadau yn ôl: rhywedd, blwyddyn ysgol, cyfoeth teuluol, ethnigrwydd, bwrdd iechyd lleol, a chonsortia addysg rhanbarthol³. Defnyddiwyd Graddfa Cyfoeth Teuluol (FAS) HBSC i amcangyfrif statws economaidd-gymdeithasol pobl ifanc, yn seiliedig ar set o gwestiynau sy'n mesur amodau materol y cartref lle mae pobl ifanc yn byw^{37, 38}. Mae FAS 1 yn dynodi teuluoedd cyfoeth isel, mae FAS 2 yn dynodi cyfoeth canolig, ac mae FAS 3 yn dynodi teuluoedd cyfoeth uchel (gweler y nodyn ar FAS yn yr Atodiad).

Cyflwynir meintiau sylfaen gyda phob siart. Ceir amrywio eang mewn meintiau sylfaen am fod y cwestiynau ar un, dau, tri neu bedwar o lwybrau'r holiadur. Mae meintiau sylfaen bach ar gyfer rhai grwpiau ethnig yn golygu nad yw canlyniadau yn cael eu cyflwyno yn ôl ethnigrwydd lle mae data'n cael ei adrodd ar gyfer myfyrwyr blwyddyn 11 yn unig. Mewn achosion lle mae meintiau sylfaen yn disgyn islaw 50 o fyfyrwyr, nid yw amcangyfrifon yn cael eu hadrodd.

Nid yw canlyniadau ar gyfer myfyrwyr a ymatebodd 'Nid wyf eisiau ateb' i'r cwestiwn rhywedd yn cael eu dangos mewn ffigurau sy'n adrodd am ddadansoddiad rhywedd, ond mae ymatebion y myfyrwyr hyn wedi'u cynnwys yn yr holl ffigurau eraill. Dylai darllenwyr sy'n

³ Ceir pedwar consortiwm addysg rhanbarthol a'u diben yw darparu gwasanaethau gwella ysgolion. Gadawodd awdurdod lleol Castell-nedd Port Talbot gonsortia Gorllewin Cymru (ERW) ym Mawrth 2020, ond roeddent yn aelodau pan gasglwyd y data ac felly maent wedi'u cynnwys yn y ffigurau rhanbarthol.

cymharu'r adroddiad hwn gydag adroddiad 2017/18 fod yn ymwybodol o'r newid yn y cwestiwn rhywedd (gweler yr adran 'Dyluniad yr holiadur' a'r Atodiad).

Mae myfyrwyr a ddewisodd yr ymateb 'Nid wyf eisiau ateb' i'r cwestiwn ethnigrwydd wedi'u cynnwys yn y tablau sy'n cyflwyno data yn ôl ethnigrwydd fel y grŵp 'Mae'n well gen i beidio â dweud'. Roedd diffyg ymatebion i'r eitem hon yn debyg i arolwg 2017/18 (3%).

O ystyried maint mawr y sampl, mae'n debygol y bydd gwahaniaethau a welwyd yn arwyddocaol yn ystadegol⁴, ac felly nid oes unrhyw brofion ystadegol wedi'u cynnal ar y canlyniadau a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn. Lle mae canlyniadau'n cael eu hadrodd ar gyfer grwpiau o lai na 1,000 o ymatebwyr, darperir cyfyngau hyder o 95%, naill ai o fewn tablau canlyniadau neu, ar gyfer siartiau, yn yr Atodiad.

At ddibenion cyflwyniadol, mae graddfa echelin pob ffigur yn amrywiol ac yn gymharol â'r data sy'n cael ei gyflwyno. Dylid cymryd gofal felly wrth ddarllen y ffigurau, i sicrhau nad yw gwahaniaethau bach yn cael eu gor-ddehongli yn sgil graddio. Dylai darllenwyr fod yn ymwybodol hefyd y gall camgymeriadau talgrynnu arwain at anghysonderau bach mewn canrannau a adroddwyd.

⁴ Eithriadau posibl yw cwestiynau a ofynnir mewn llwybrau arolwg unigol a'r rheiny a ofynnir i fyfyrwyr blwyddyn 11 yn unig

3. Iechyd meddwl a lles

Cyflwyniad

Mae iechyd meddwl a lles pobl ifanc yn flaenoriaeth polisi allweddol yng Nghymru⁷. Mae oddeutu hanner yr holl gyflyrau iechyd meddwl yn dod i'r amlwg erbyn 14 oed³⁹, sy'n golygu bod y glasoed yn gyfnod pan fo'r risg yn uwch ar gyfer dioddef deilliannau iechyd meddwl salach. Mae diagnosis o gyflwr iechyd meddwl yn ystod y glasoed yn gysylltiedig hefyd â risg uwch o ddioddef problemau iechyd meddwl mewn oedolaeth⁴⁰. Tra bod iechyd meddwl yn cael ei ystyried yn aml o safbwynt wedi'i ddiffinio gan salwch sy'n mynnu atal, mae lles meddyliol yn fwy cyson ag ymdrechion hybu iechyd ac mae wedi'i ddisgrifio fel 'cyflwr lles lle mae unigolyn yn adnabod ei alluoedd, yn gallu ymdopi gyda straen arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn gallu gwneud cyfraniad at ei gymuned'⁵. Mae unigrwydd wedi'i gysylltu â deilliannau iechyd ac addysgol niweidiol hefyd, gan gynnwys gorbryder ac iselder⁴¹, a chyrhaeddiad academaidd is⁴².

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **boddhad â bywyd**, **Graddfa Lles Meddyliol Byr Warwick-Caeredin (SWEMWBS)**, **graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA**, **unigrwydd yn ystod y gwyliau haf diwethaf**, a'r **Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ)**.

Mae'r dulliau a ddefnyddiwyd i deillio tri mesur cyfansawdd wedi'u disgrifio isod.

Graddfa Lles Meddyliol Byr Warwick-Caeredin

Mae SWEMWBS yn cynnwys saith eitem sy'n holi ynghylch y profiadau canlynol dros y 2 wythnos ddiwethaf: i) Rwyf wedi bod yn teimlo'n optimistaidd ynglŷn â'r dyfodol, ii) Rwyf wedi teimlo fy mod yn ddefnyddiol, iii) Rwyf wedi teimlo wedi ymlacio, iv) Rwyf wedi bod yn delio'n dda â phroblemau, v) Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir, vi) Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill, vii) Rwyf wedi gallu gwneud penderfyniadau fy hun ynglŷn â phethau (opsiynau ymateb: 'dim o gwbl', 'anaml', 'rywfaint o'r amser', 'yn aml', 'drwy'r amser'). Neilltuir sgôr rhifiadol o 0 i 4 i ymatebion i eitemau, gyda sgôr cyffredinol yn deillio ar sail cyfanswm y sgorau unigol hyn. Mae sgôr SWEMWBS cyffredinol uwch yn dynodi lles meddyliol mwy cadarnhaol.

Graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA

Mae graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA yn gofyn: i) pa mor aml ydych chi'n teimlo nad oes gennych unrhyw un i siarad â nhw?, ii) pa mor aml ydych chi'n teimlo eich bod wedi'ch gadael allan?, iii) pa mor aml ydych chi'n teimlo'n unig? (opsiynau ymateb: 'bron byth neu byth', 'rywfaint o'r amser', 'yn aml'). Neilltuir sgôr rhifiadol o 1 i 3 i ymatebion i eitemau, gyda sgôr cyffredinol yn deillio o wneud cyfanswm o'r sgorau unigol hyn. Mae sgorau ar raddfa unigrwydd UCLA felly yn amrywio rhwng 3 a 9, gyda sgôr uwch yn dynodi unigrwydd mwy aml. Nid oes torbwynt derbyniedig safonol lle byddai person sy'n sgorio uwchlaw/islaw gwerth penodol yn cael ei ystyried yn berson unig.

⁵ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Holiadur Cryfderau ac Anawsterau

Mae'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau yn offeryn sgrinio ar gyfer mesur problemau a chryfderau seicolegol. Mae'n cynnwys 25 o eitemau y gellir eu rhannu yn bum graddfa benodol: i) problemau emosiynol, ii) problemau ymddygiad, iii) gorfywiogrwydd/diffyg sylw, iv) problemau perthnasoedd gyda chyfoedion, a v) ymddygiad rhag-gymdeithasol. Mae eitemau ym mhob graddfa yn holi ynghylch profiadau dros y 6 mis diwethaf, gyda'r opsiynau ymateb 'ddim yn wir', 'rywfaint yn wir' a 'sicr yn wir'. Neilltuir sgôr rhifiadol i ymatebion i eitemau, a deillir sgôr cyffredinol a sgôr benodol i raddfa ar sail cyfanswm sgorau eitemau unigol. Mae sgôr cyffredinol uwch yn yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau yn dynodi iechyd meddyliol salach. Er mwyn ei gwneud hi'n hawdd dehongli, mae sgorau wedi'u categorio i ddwy gyffredin i bedwar dosbarth: 'gerllaw'r cyfartaledd', 'ychydig yn uwch', 'uchel', ac 'uchel iawn'. Mae torbwyntiau'n seiliedig ar sampl gymunedol fawr yn y DU a'u dewis fel bod y dosbarthiadau hyn wedi'u poblogi gan 80%, 10%, 5% a 5% o'r boblogaeth, yn y drefn honno. Mae'r raddfa rag-gymdeithasol, nad yw wedi'i chynnwys yn sgôr cyffredinol yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau, wedi'i chategorio fel a ganlyn: 'gerllaw'r cyfartaledd' (80%), 'ychydig yn is' (10%), 'isel' (10%), ac 'isel iawn' (5%). Gellir gweld rhagor o wybodaeth am yr holiadur a'i gynnwys ar wefan yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau:

<https://www.sdqinfo.org/>.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Boddhad â bywyd

Pan ofynnwyd iddynt pa mor fodlon oedden nhw gyda'u bywyd ar raddfa o 0 (bywyd gwaethaf posibl) i 10 (bywyd gorau posibl), yr ymateb mwyaf cyffredin a roddwyd gan bobl ifanc oedd 8 (22%), gyda 4 mewn 5 yn sgorio 6 neu'n uwch (Ffigur 3.1). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod yn fodlon â'u bywyd (ddiffiniwyd fel sgôr o 6 neu'n uwch), gyda'r lefel isaf o foddhad â bywyd yn cael eu hadrodd gan bobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 3.2). Roedd boddhad â bywyd yn gostwng yn raddol gydag oedran, gydag 87% o fyfyrwyr yn graddio eu boddhad â bywyd fel 6 neu'n uwch ym mlwyddyn 7, yn gostwng i 75% erbyn blwyddyn 11. Roedd perthynas raddedig rhwng cyfoeth teuluol a boddhad â bywyd hefyd. Roedd pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn llai tebygol o adrodd eu bod yn fodlon â'u bywydau na phobl ifanc o deuluoedd mwy cyfoethog (Ffigur 3.3). Roedd y gostyngiad mewn boddhad â bywyd yn gysylltiedig ag oedran yn fwyaf amlwg ar gyfer merched, gyda gwahaniaeth bach yn unig rhwng bechgyn a merched ym mlwyddyn 7 (89% yn erbyn 86%) yn cynyddu yn fwlch mwy o lawer erbyn blwyddyn 11 (81% yn erbyn 71%) (Ffigur 3.4).

Lles meddyliol

Roedd sgorau lles meddyliol ar SWEMWBS wedi'u dosbarthu'n arferol fwy neu lai, gyda'r sgôr fwyaf cyffredin yn 25 (Ffigur 3.5), ond gyda sgôr gymedrig o 24. Ar gyfartaledd, adroddodd merched sgôr is ar gyfer lles meddyliol na bechgyn, tra bod sgorau ar eu hisaf ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 3.6). Yn debyg i foddhad â bywyd, roedd lles meddyliol yn dirywio gydag oedran ond yn cynyddu gyda chyfoeth teuluol (Ffigur 3.7). Roedd y dirywiad mewn lles meddyliol yn gysylltiedig ag oedran yn fwy amlwg ar gyfer merched nag ar gyfer bechgyn (Ffigur 3.8).

Unigrwydd

Ar raddfa unigrwydd UCLA, roedd yr ymatebion yn gwyo'n fawr, gyda'r sgôr fwyaf cyffredin yn 3, ond sgôr gymedrig yn 5 (Ffigur 3.9). Adroddodd merched am unigrwydd mwy mynych na bechgyn, tra bod pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn fwyaf tebygol o adrodd am deimlo'n unig (Ffigur 3.10). Nid oedd unigrwydd yn gwahaniaethu rhyw lawer gydag oedran, ond roedd yn fwy mynych ymhlith pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog (Ffigur 3.11). Roedd cynnydd cliriach yn gysylltiedig ag oedran mewn unigrwydd ar gyfer merched nag ar gyfer bechgyn (Ffigur 3.12).

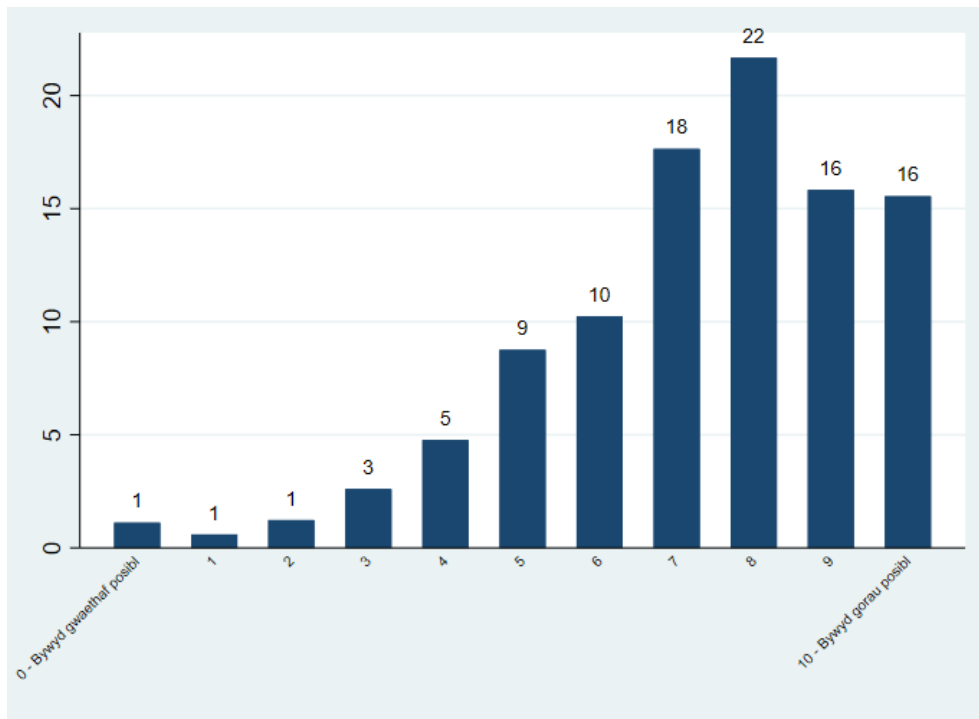
Tra bod y rhan fwyaf o bobl ifanc wedi adrodd eu bod wedi teimlo'n unig yn ystod y gwyliau haf diweddar fel 'dim o gwbl' neu'n 'anaml', adroddodd bron i draean eu bod wedi teimlo'n unig rywfaint o'r amser o leiaf (Ffigur 3.13). Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o fod wedi teimlo'n unig (38% yn erbyn 24%), ond yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (61%) (Ffigur 3.14). Roedd unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf yn cynyddu gydag oedran, tra bod pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog o adrodd eu bod y teimlo'n unig (Ffigur 3.15). Roedd y cynnydd yn gysylltiedig ag oedran mewn unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf yn fwy ar gyfer merched (o 27% ym mlwyddyn 7 i 48% ym mlwyddyn 11) nag ar gyfer bechgyn (20% i 31%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (58% i 65%) (Ffigur 3.16).

Iechyd meddwl

Adroddodd bron i 2 o bob 5 (39%) o bobl ifanc am symptomau iechyd meddwl wedi'u dosbarthu fel rhai ychydig yn uwch ar gyfanswm sgôr anawsterau yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau, gyda bron i 1 o bob 5 (19%) yn adrodd am symptomau iechyd meddwl 'uchel iawn' (Ffigur 3.17). Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd am symptomau iechyd meddwl uwch, tra bod mwyafrif (54%) o bobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch wedi adrodd am symptomau iechyd meddwl yn yr amrediad 'uchel iawn' (Ffigur 3.18). Roedd symptomau iechyd meddwl yn cynyddu gydag oedran; adroddodd 12% o fyfyrwyr ym mlwyddyn 7 lefel uchel iawn o symptomau, yn codi i 22% ym mlwyddyn 11. Roedd pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog gryn dipyn yn fwy tebygol hefyd o adrodd am symptomau iechyd meddwl uwch (Ffigur 3.19). Tra bod symptomau iechyd meddwl wedi cynyddu ar gyfer bechgyn a merched gydag oedran, ar gyfer merched yr oedd hyn gliriaf, gyda fawr o wahaniaeth rhwng y rhywiau ym mlwyddyn 7, ond gwahaniaeth sylweddol rhwng y rhywiau yn amlwg erbyn blynyddoedd 10 ac 11. Ym mhob grŵp blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch oedd yn fwyaf tebygol o adrodd am symptomau uwch (Ffigur 3.20). Mae data'n unol ag is-raddfeydd yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau yn cael eu hadrodd yn Ffigurau 3.21-3.40.

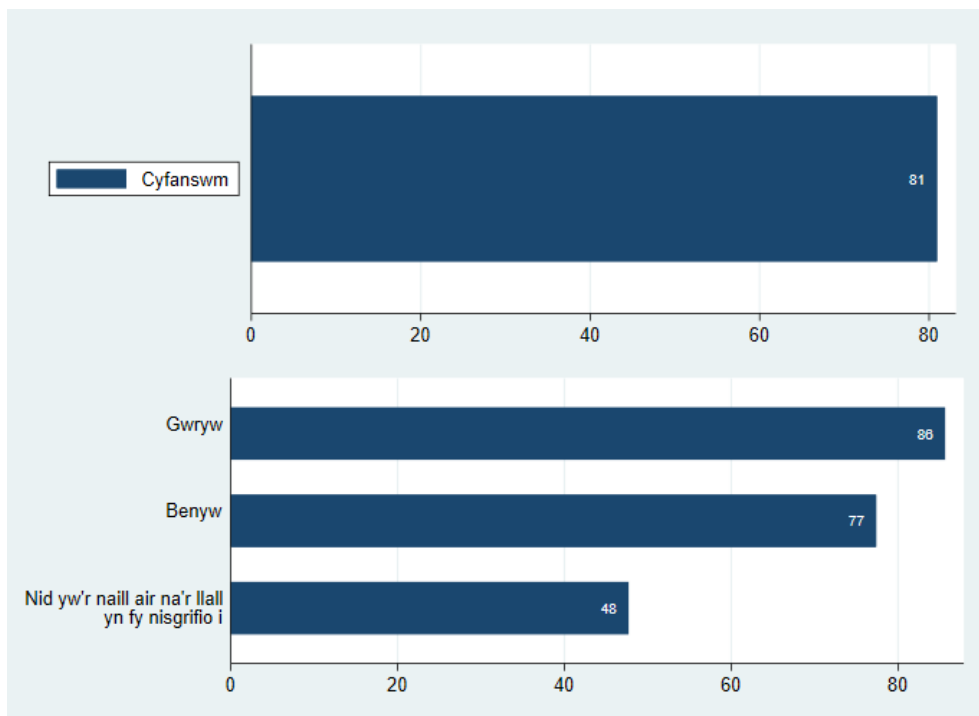
Ar gyfer dadansoddiadau o bob mesur yn ôl ethnigrwydd, bwrdd iechyd lleol, a chonsortia addysg rhanbarthol, gweler Tablau 3.1-3.3.

Ffigur 3.1 Graddfa boddhad â bywyd (%)



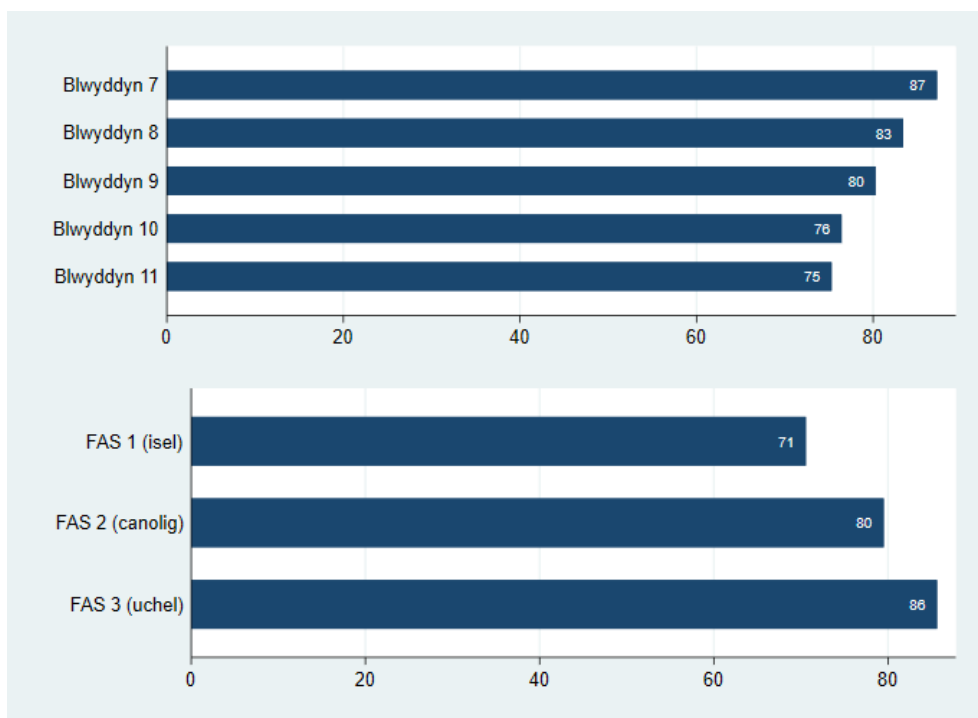
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=115,846)

Ffigur 3.2 Canran a raddiodd eu boddhad â bywyd fel 6 neu'n uwch, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



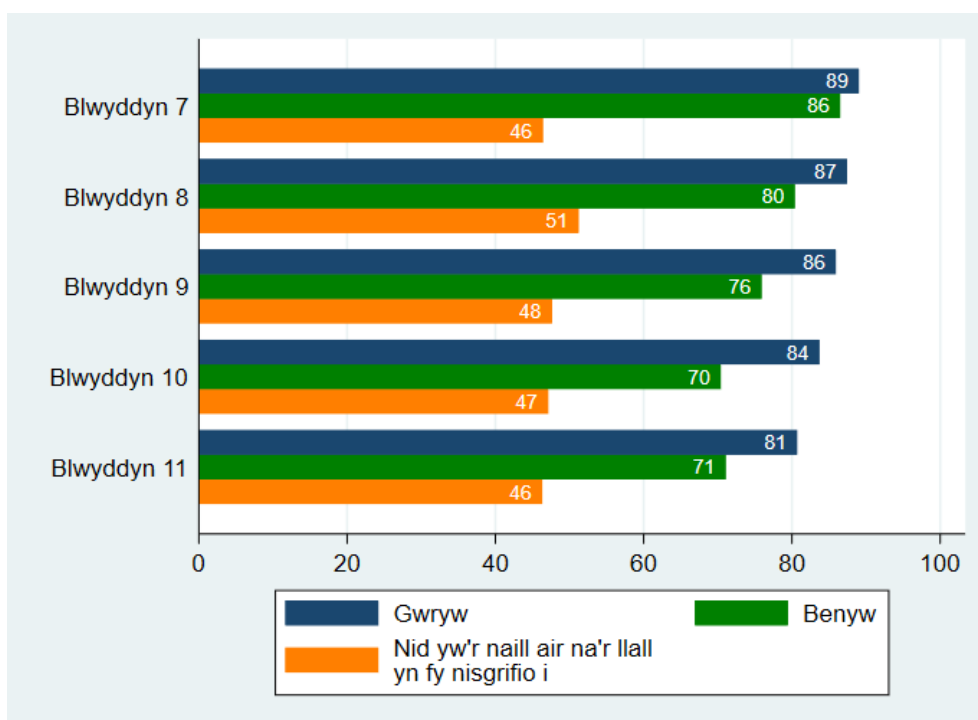
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=115,846; yn ôl rhywedd, n=114,948 – mae'n hepgor 898 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.3 Canran a raddiodd eu boddhad â bywyd fel 6 neu'n uwch yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



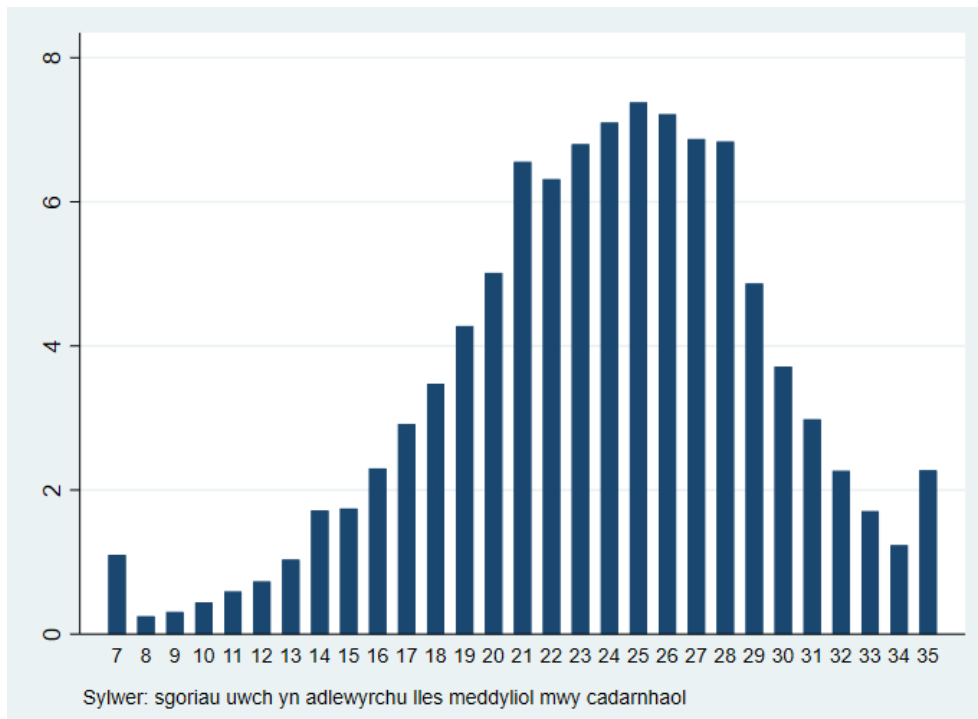
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=115,846; yn ôl FAS, n=109,612)

Ffigur 3.4 Canran a raddiodd eu boddhad â bywyd fel 6 neu'n uwch yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



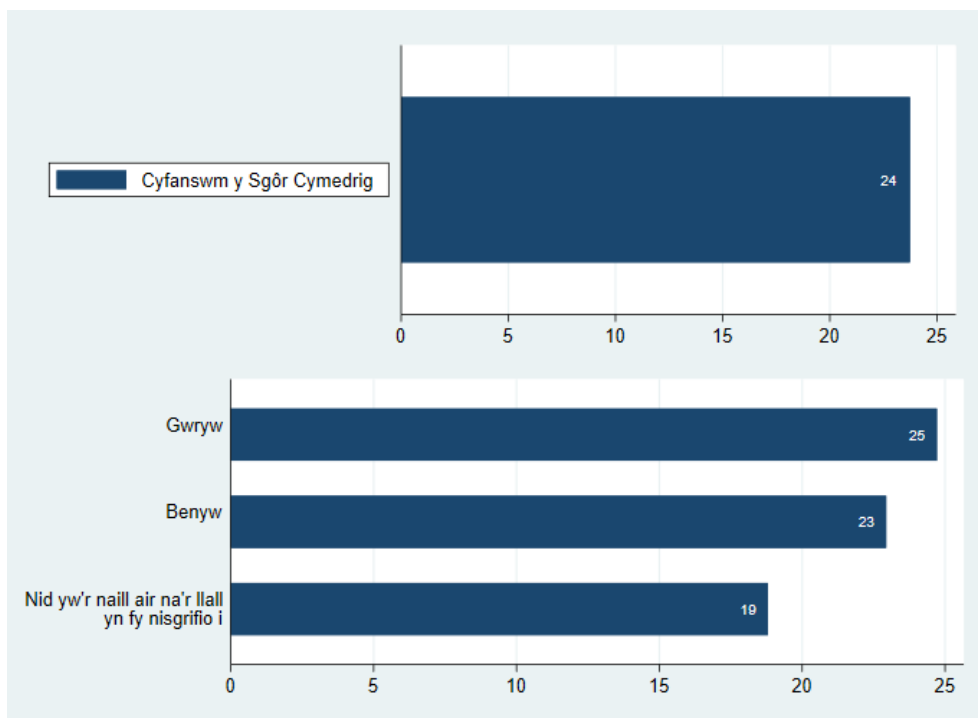
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=114,948). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.5 Sgorau SWEMWBS (%)



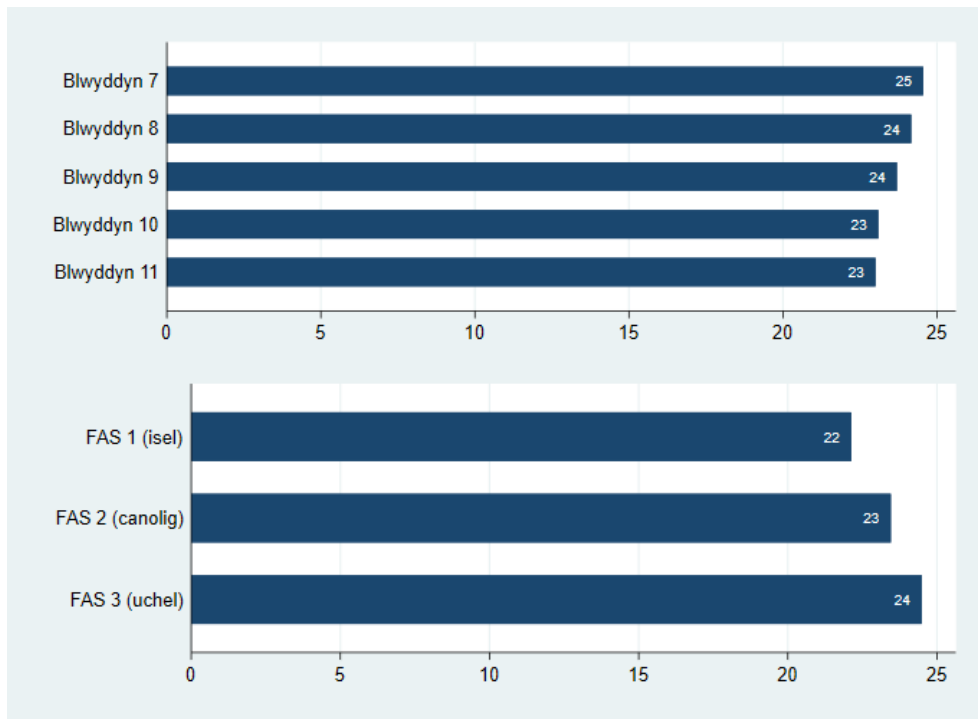
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=107,263)

Ffigur 3.6 Sgôr gymedrig SWEMWBS, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



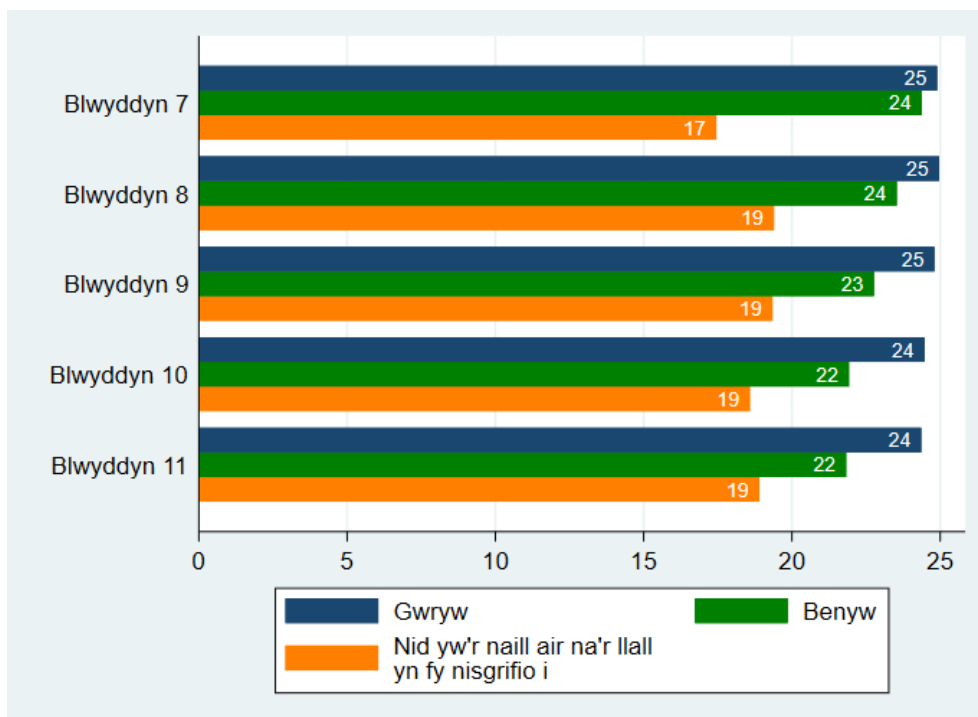
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=107,263; yn ôl rhywedd, n=106,561 — mae'n hepgor 702 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.7 Sgôr gymedrig SWEMWBS yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



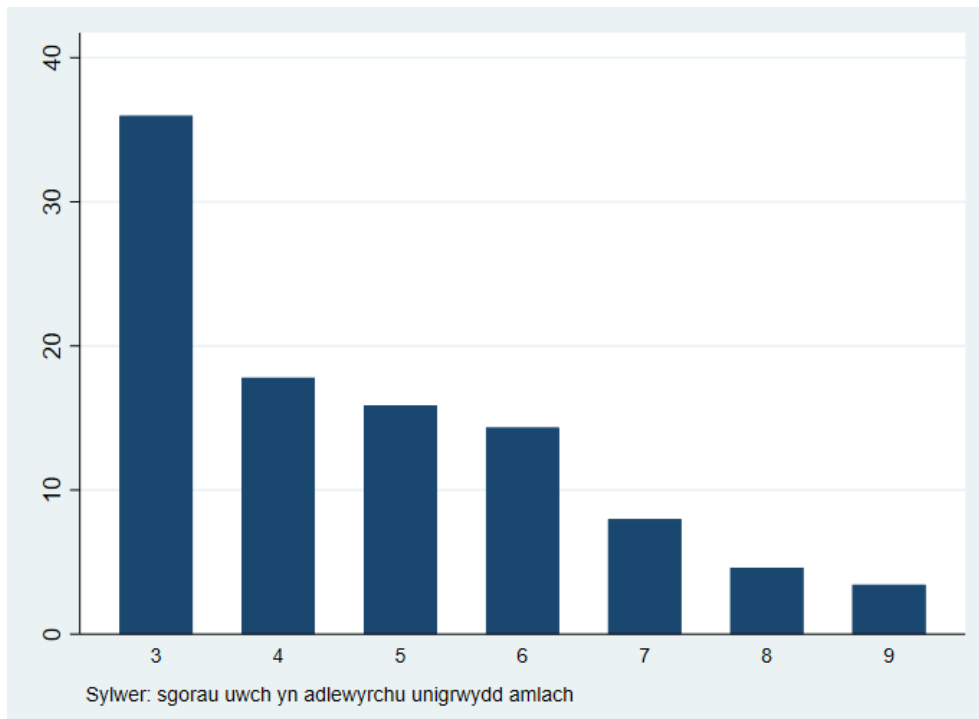
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=107,263; yn ôl FAS, n=102,771)

Ffigur 3.8 Sgôr gymedrig SWEMWBS yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



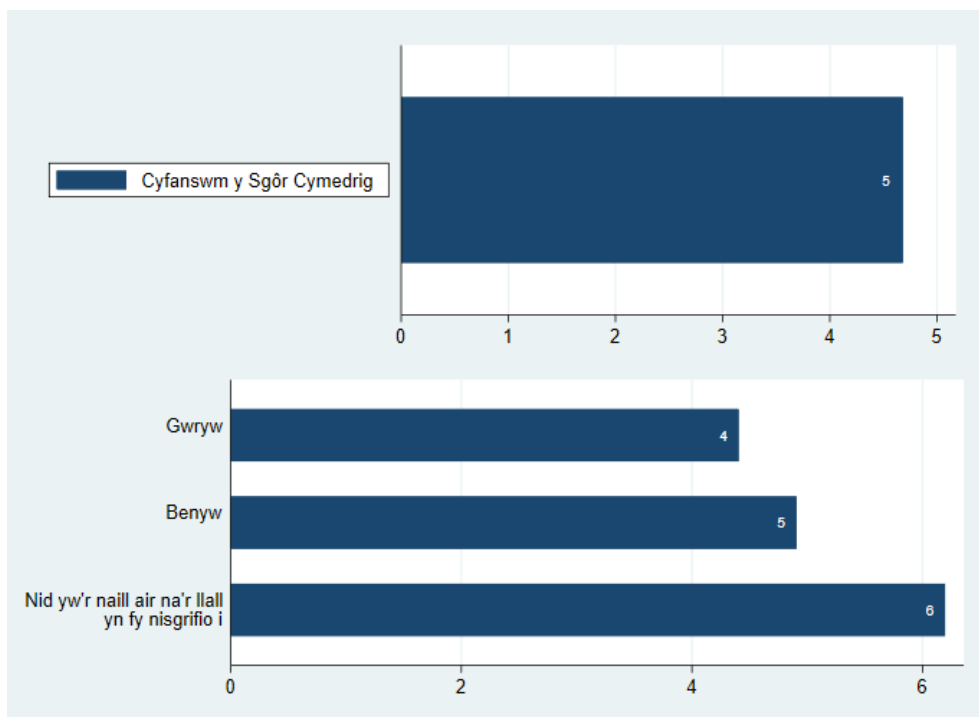
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=106,561). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.9 Graddfa unigrwydd UCLA (%)



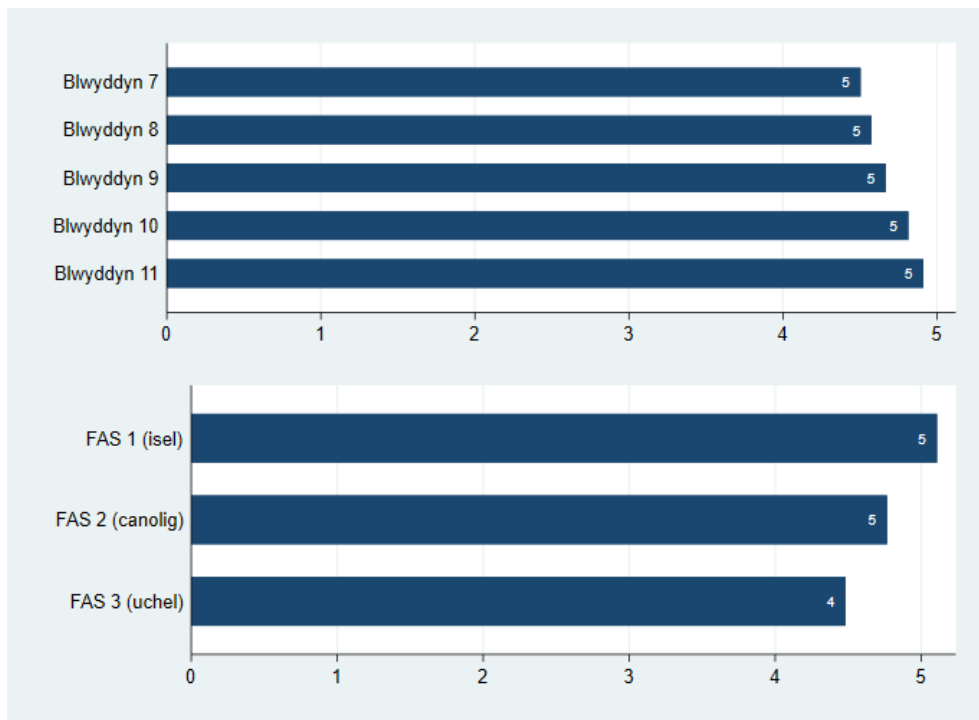
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=111,978)

Ffigur 3.10 Sgôr gymedrig graddfa unigrwydd UCLA, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



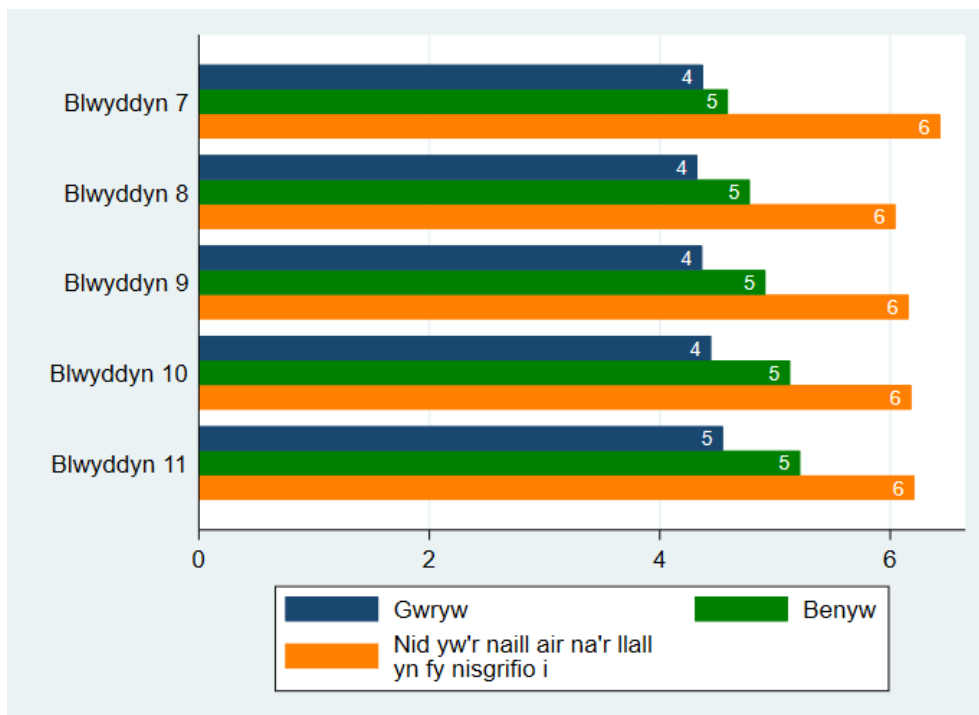
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=111,978; yn ôl rhywedd, n=111,212 – mae'n hepgor 766 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.11 Sgôr gymedrig graddfa unigrwydd UCLA yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



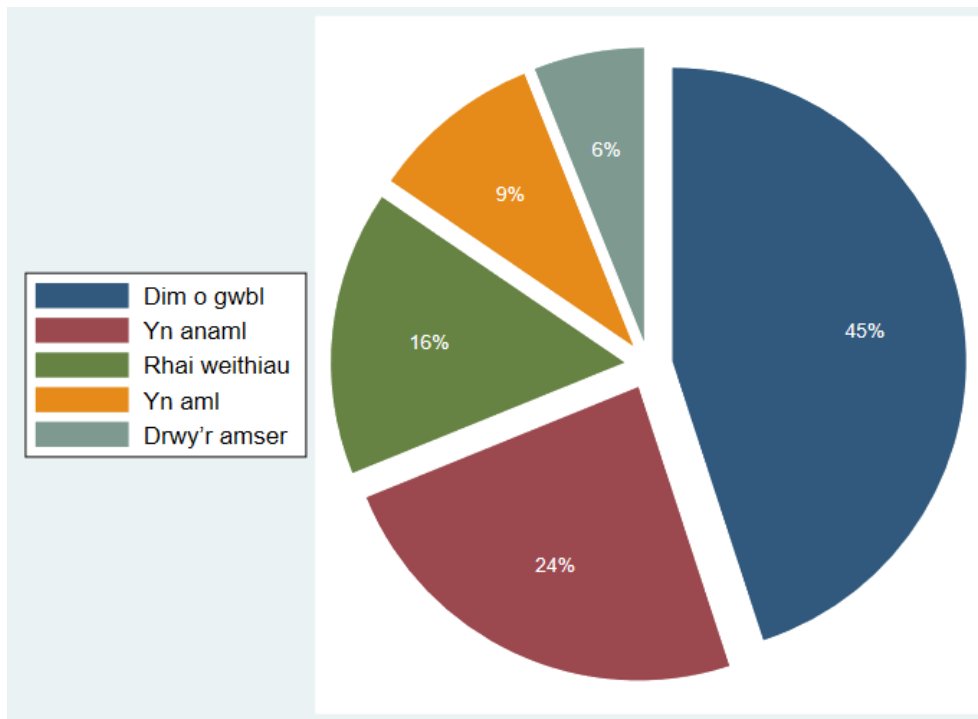
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=111,978; yn ôl FAS, n=106,600)

Ffigur 3.12 Sgôr gymedrig graddfa unigrwydd UCLA yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



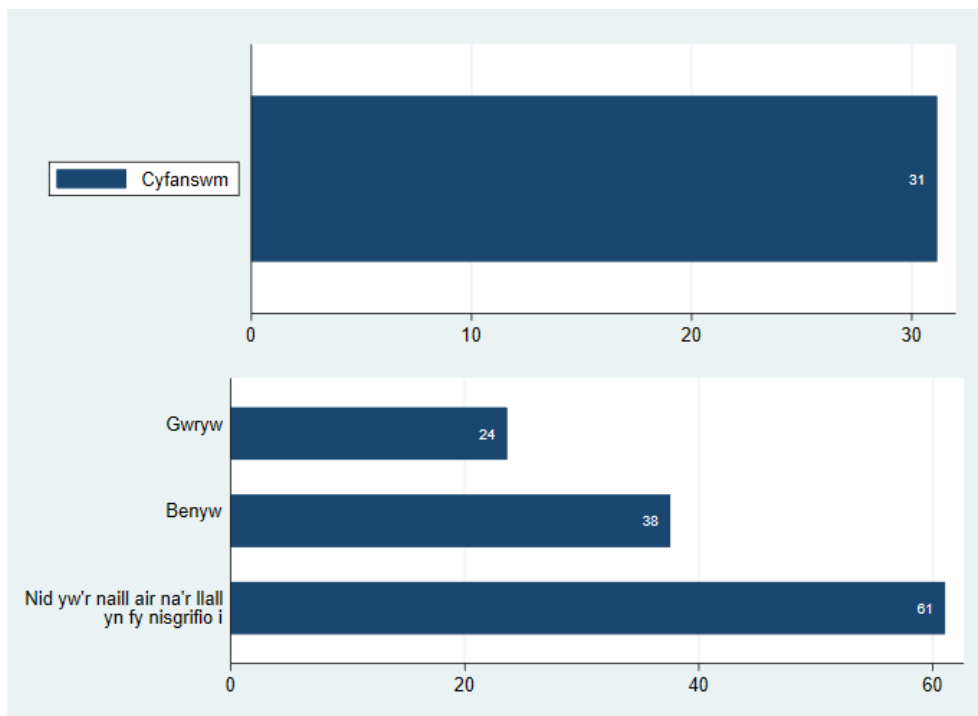
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=111,212). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.13 Amllder unigrwydd yn ystod y gwyliau haf diwethaf (%)



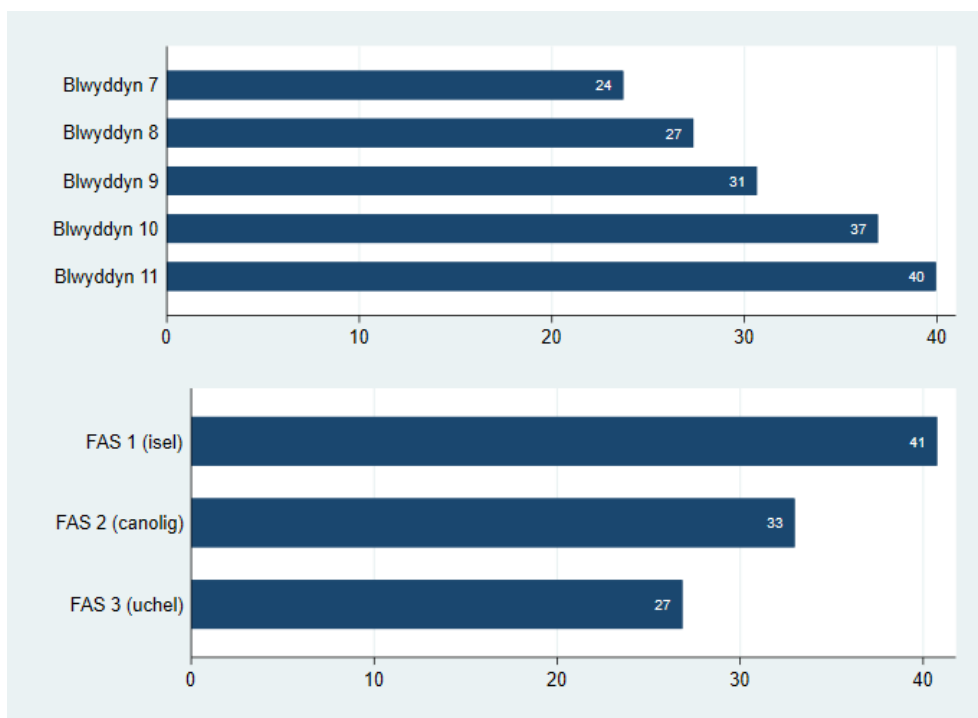
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=113,301)

Ffigur 3.14 Canran a oedd wedi teimlo'n unig o leiaf rywfaent o'r amser yn ystod y gwyliau haf diwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd¹



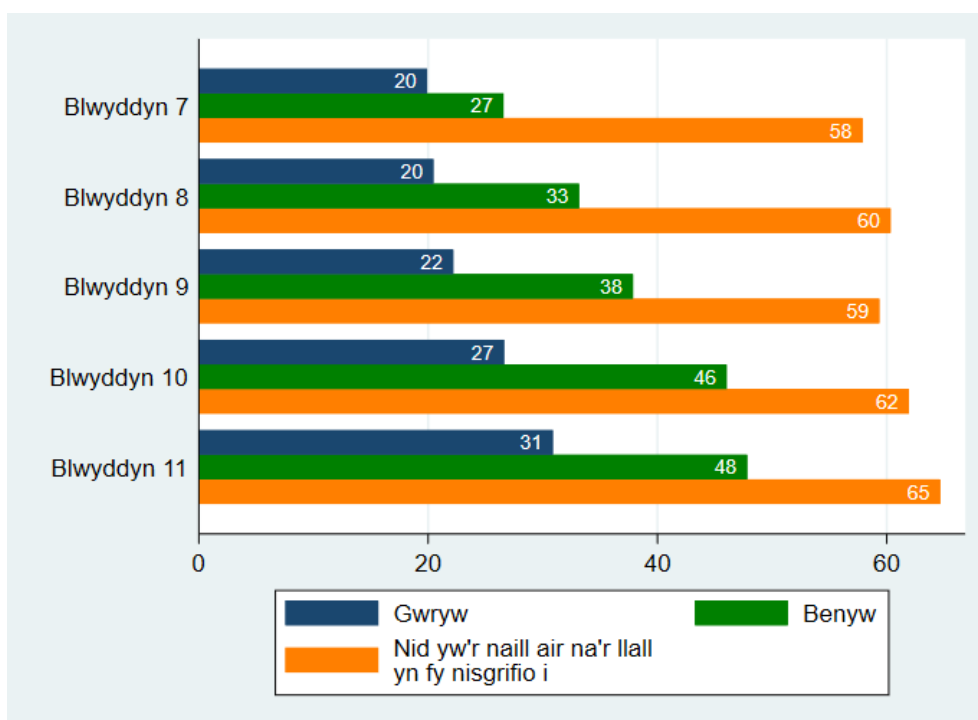
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=113,301; yn ôl rhywedd, n=112,436 – mae'n hepgor 865 diffyg ymateb rhywedd); ¹Cafodd y newidyn hwn ei godio'n gadarnhaol yn 2017/18 (h.y. % heb deimlo'n unig erioed neu'n anaml)

Ffigur 3.15 Canran a oedd wedi teimlo'n unig o leiaf rywfaent o'r amser yn ystod y gwyliau haf diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



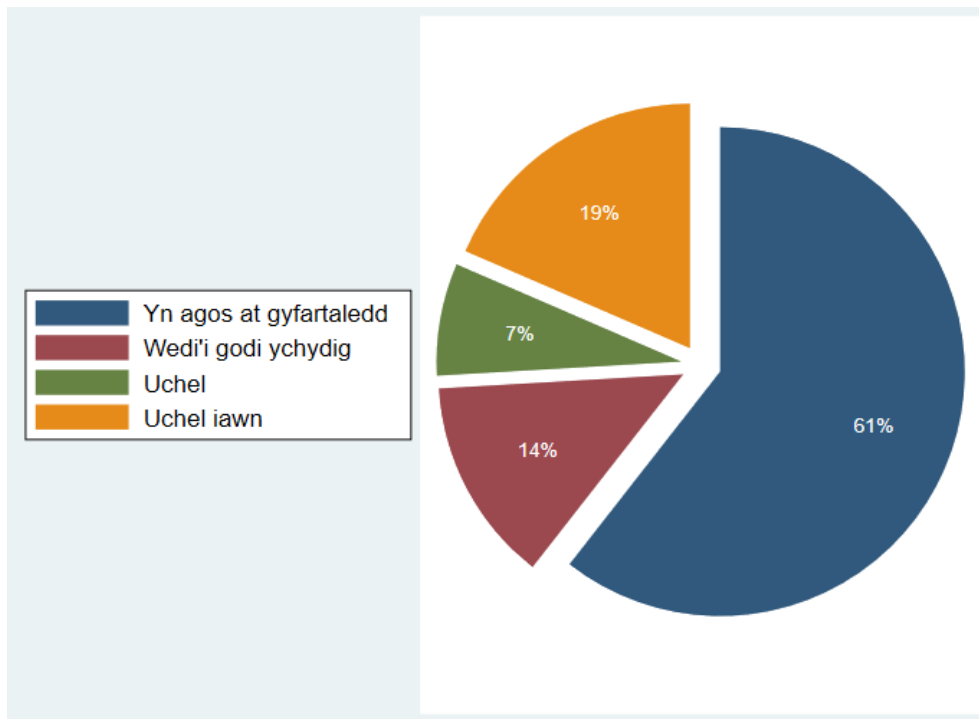
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=113,301; yn ôl FAS, n=107,289)

Ffigur 3.16 Canran a oedd wedi teimlo'n unig o leiaf rywfaent o'r amser yn ystod y gwyliau haf diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



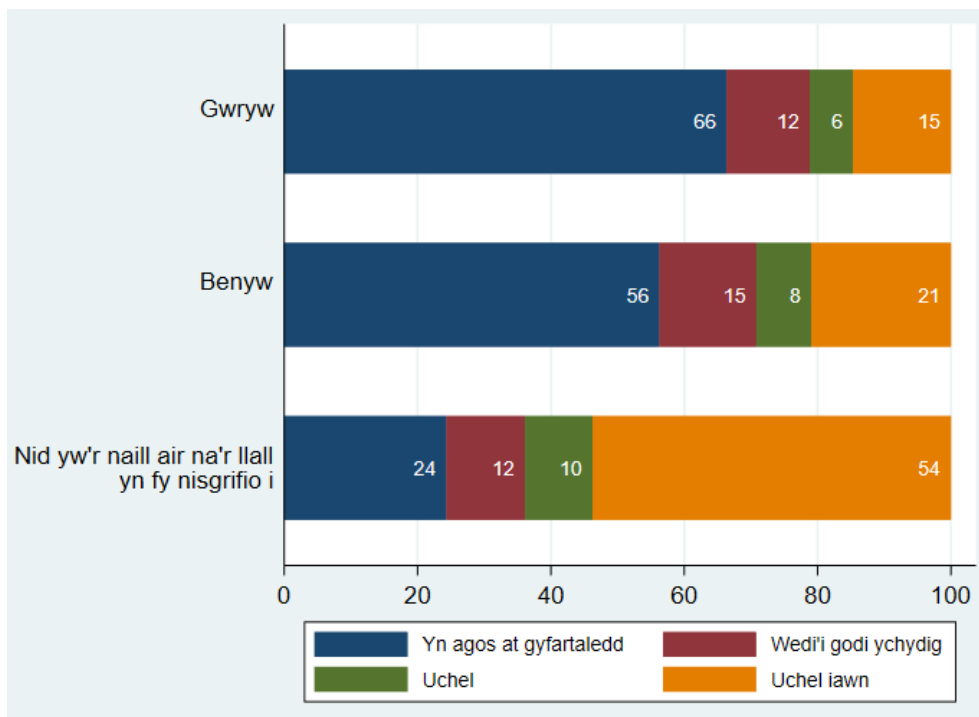
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=112,436). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.17 Cyfanswm sgôr graddfa SDQ (%)



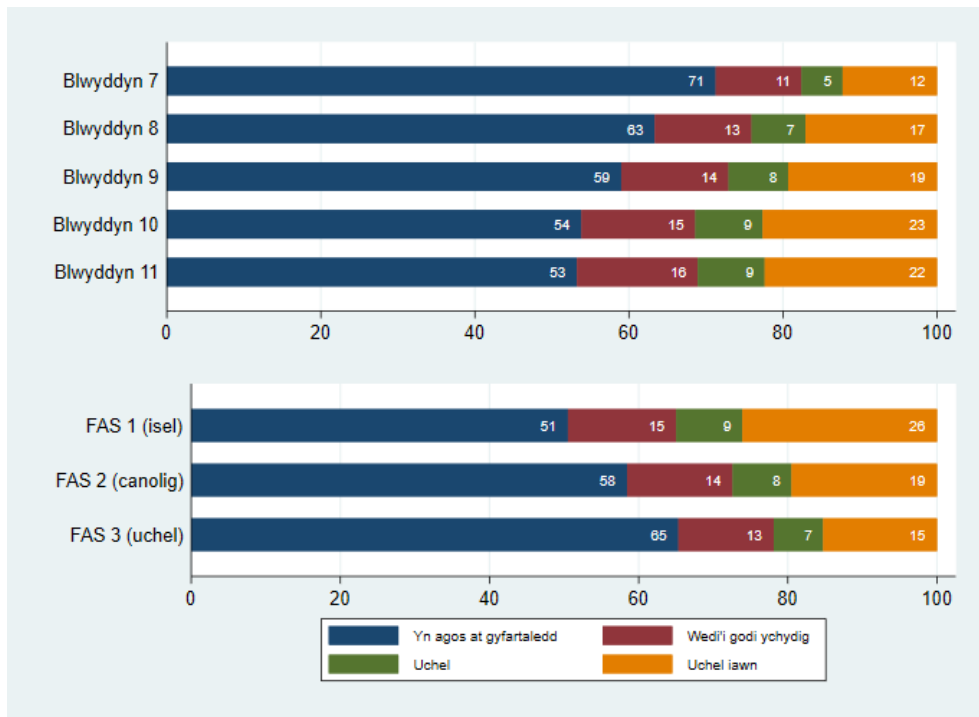
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=101,575)

Ffigur 3.18 Cyfanswm sgôr graddfa SDQ yn ôl rhywedd (%)



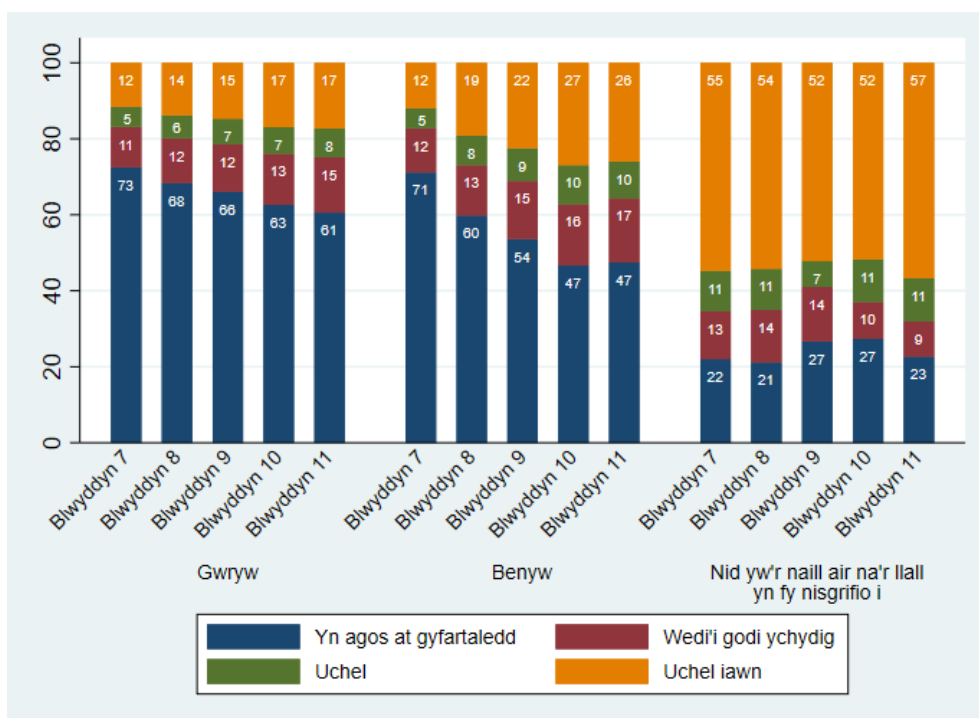
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=100,870 – mae'n hepgor 705 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.19 Cyfanswm sgôr graddfa SDQ yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol (%)



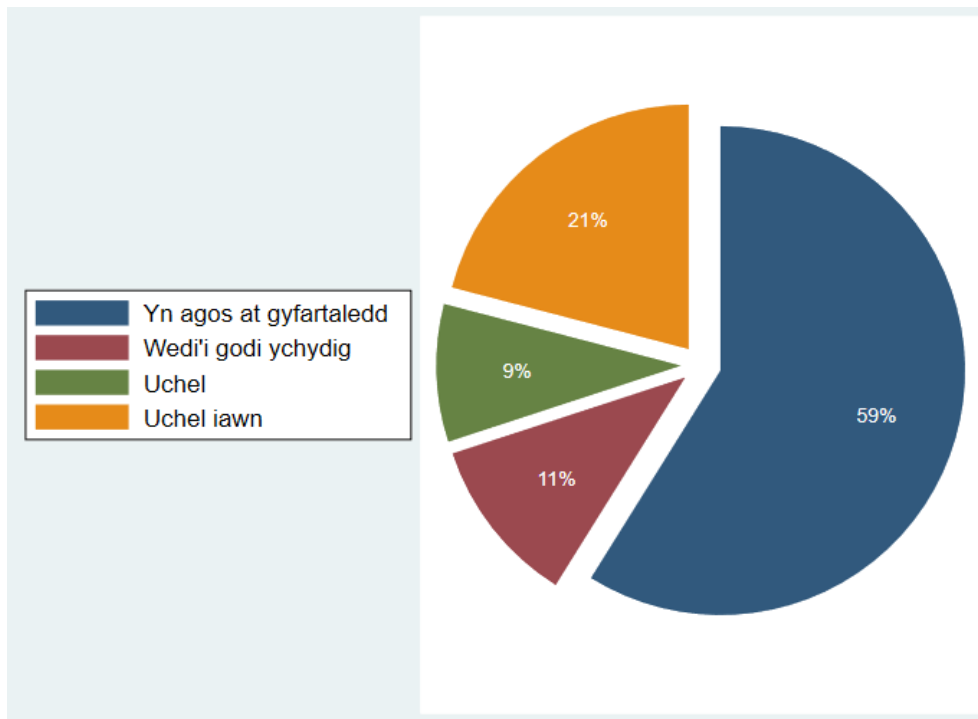
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=101,575; yn ôl FAS, n=96,761)

Ffigur 3.20 Cyfanswm sgôr graddfa SDQ yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn (%)



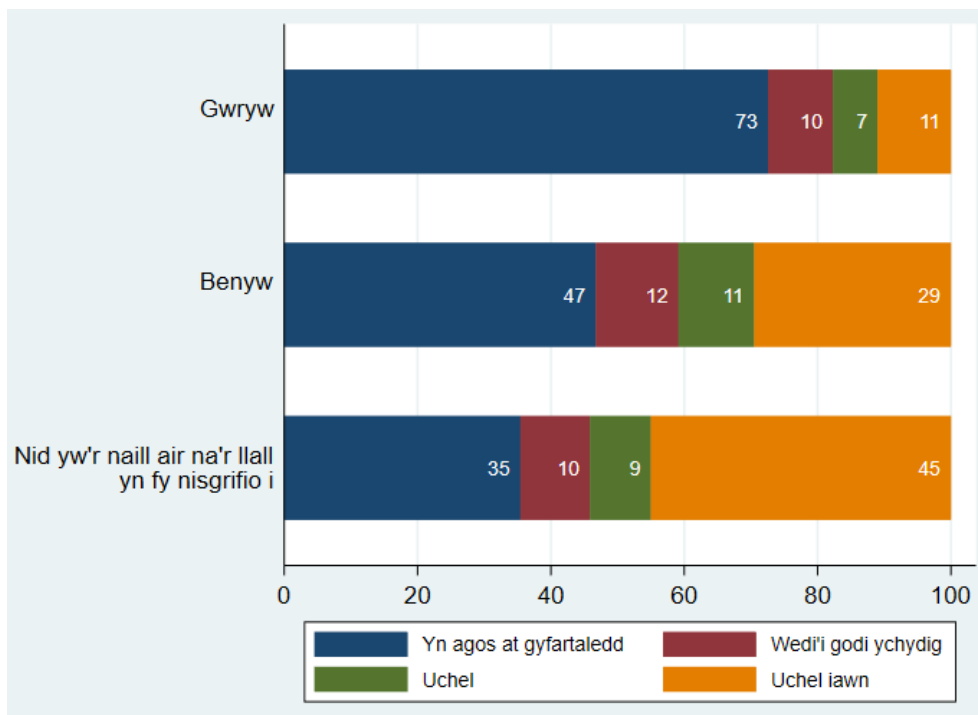
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=100,870). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.21 Sgôr graddfa problemau emosiynol SDQ (%)



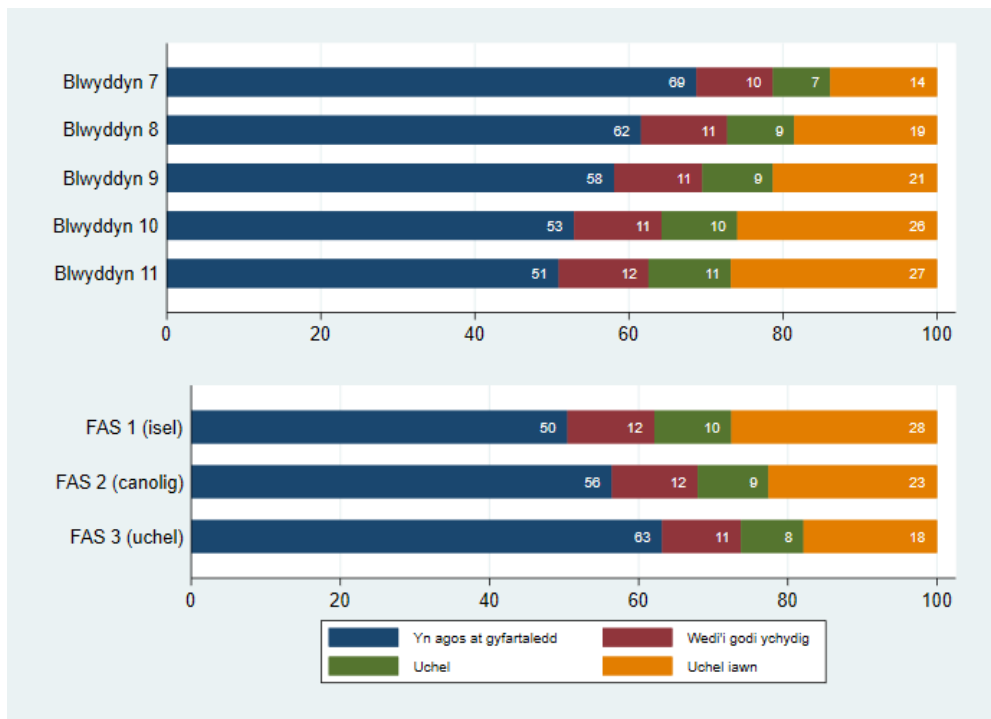
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,420)

Ffigur 3.22 Sgôr graddfa problemau emosiynol SDQ yn ôl rhywedd (%)



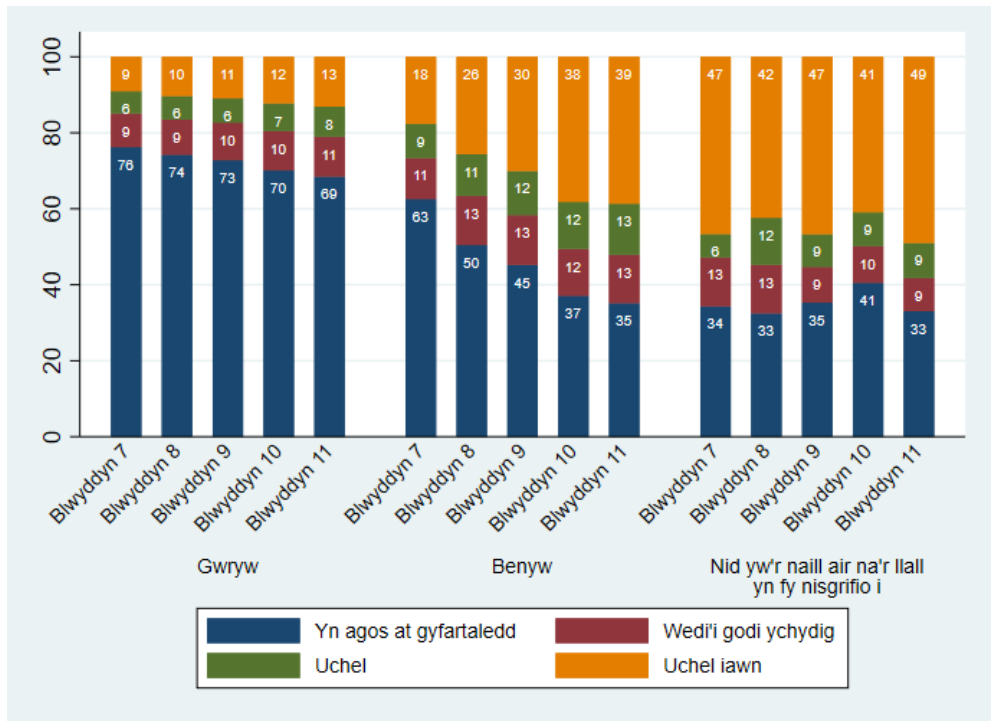
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,420 – mae'n hepgor 726 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.23 Sgôr graddfa problemau emosiynol SDQ yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol (%)



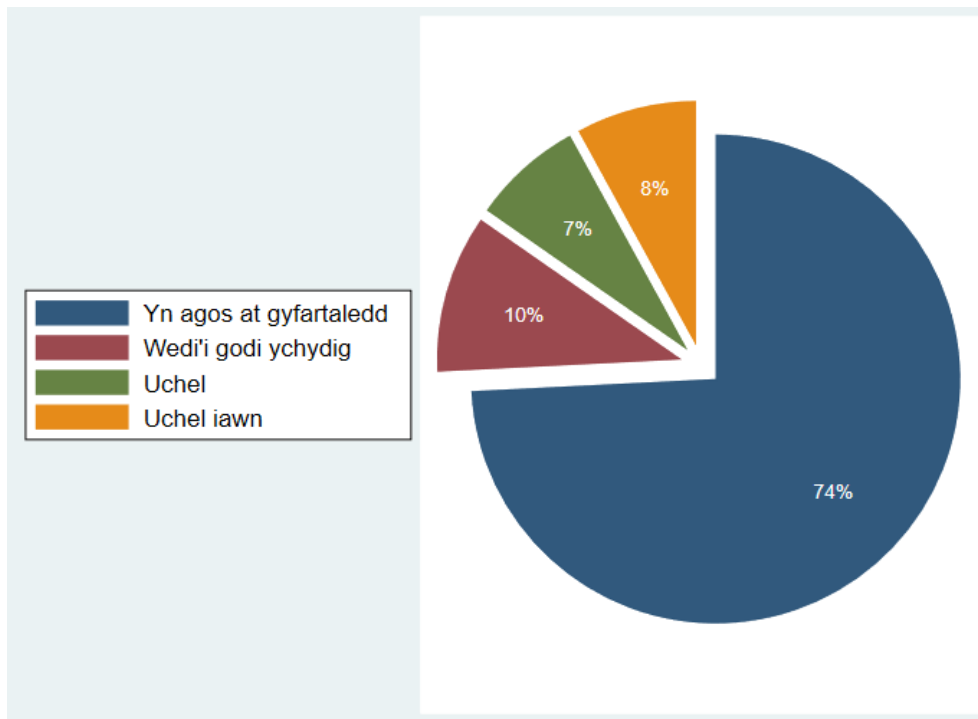
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=102,420; yn ôl FAS, n=97,401)

Ffigur 3.24 Sgôr graddfa problemau emosiynol SDQ yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn (%)



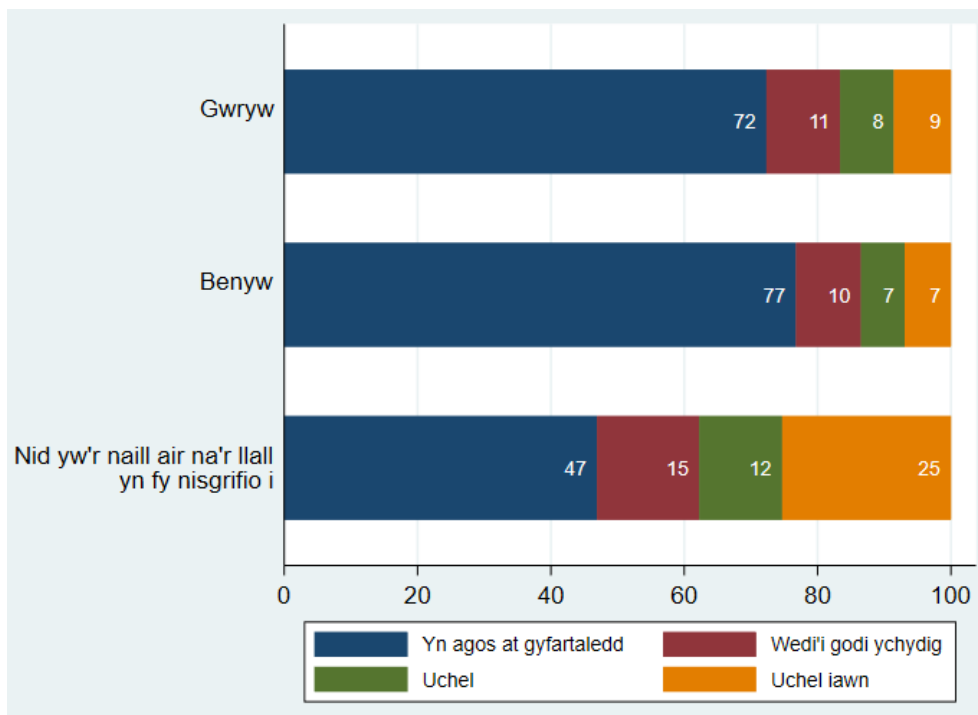
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=101,694). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.25 Sgôr graddfa problemau ymddygiad SDQ (%)



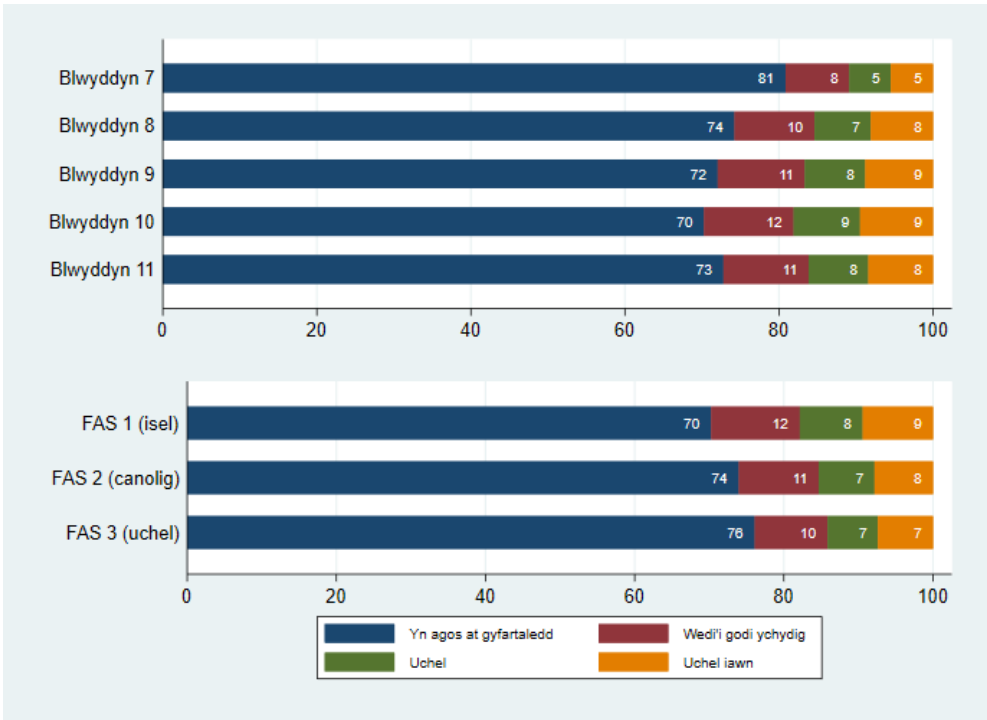
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,420)

Ffigur 3.26 Sgôr graddfa problemau ymddygiad SDQ yn ôl rhywedd (%)



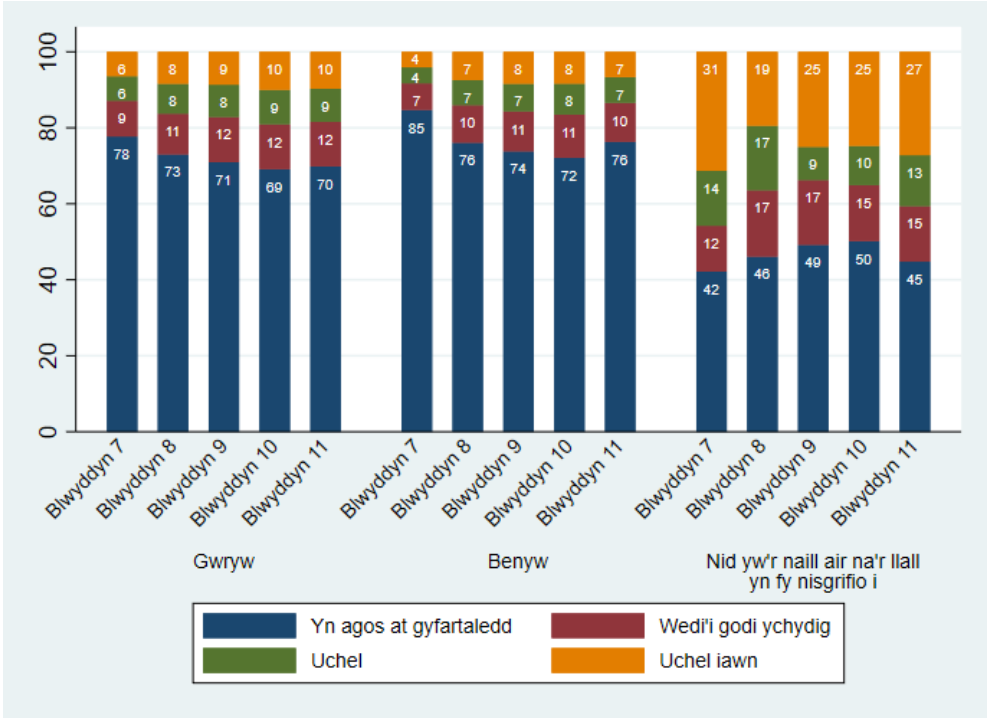
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=101,859 – mae'n hepgor 727 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.27 Sgôr graddfa problemau ymddygiad SDQ yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol (%)



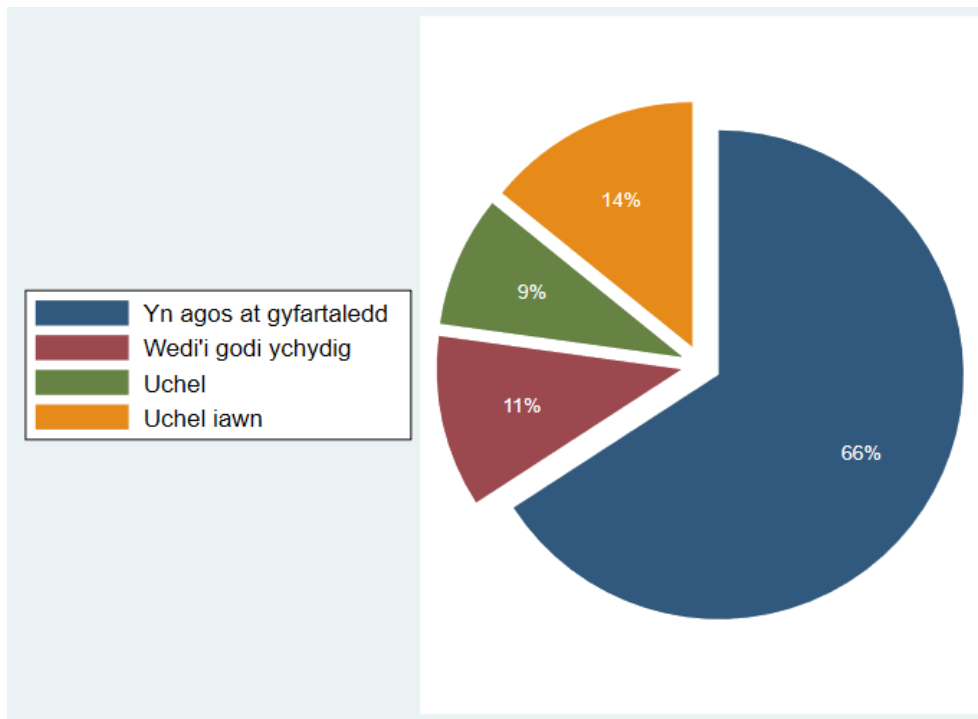
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=102,586; yn ôl FAS, n=97,529)

Ffigur 3.28 Sgôr graddfa problemau ymddygiad SDQ yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn (%)



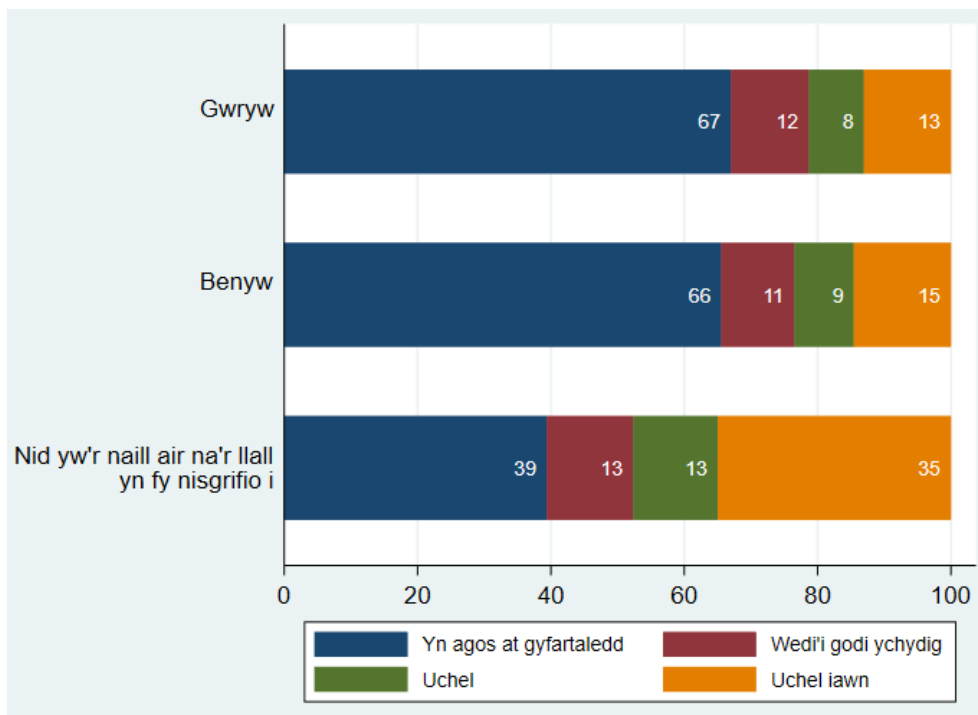
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=101,859). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.29 Sgôr graddfa gorfywiogrwydd SDQ (%)



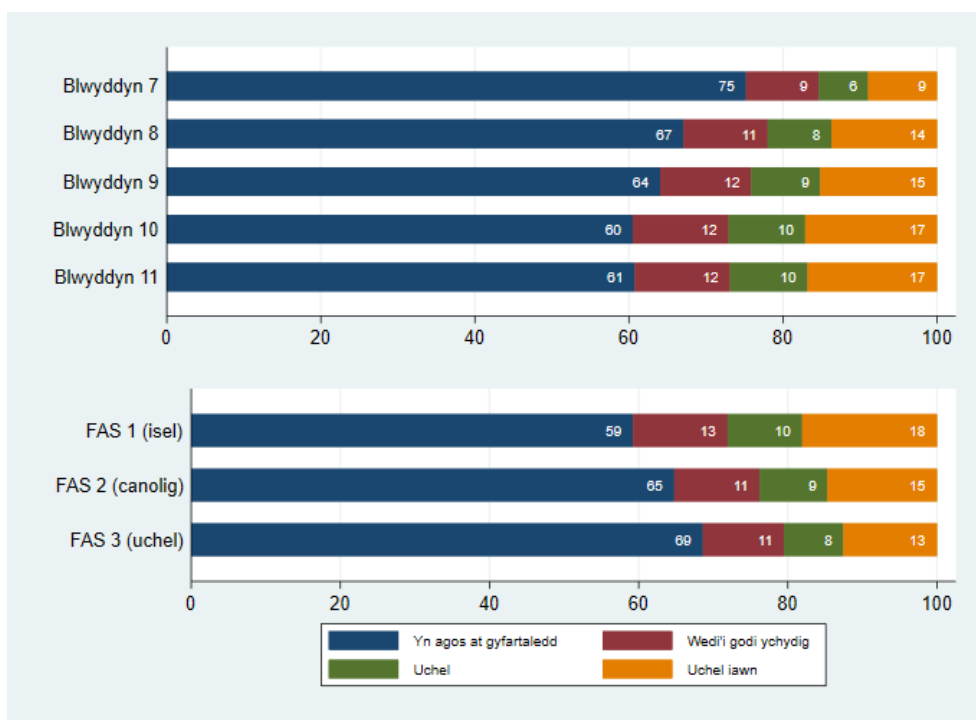
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,244)

Ffigur 3.30 Sgôr graddfa gorfywiogrwydd SDQ yn ôl rhywedd (%)



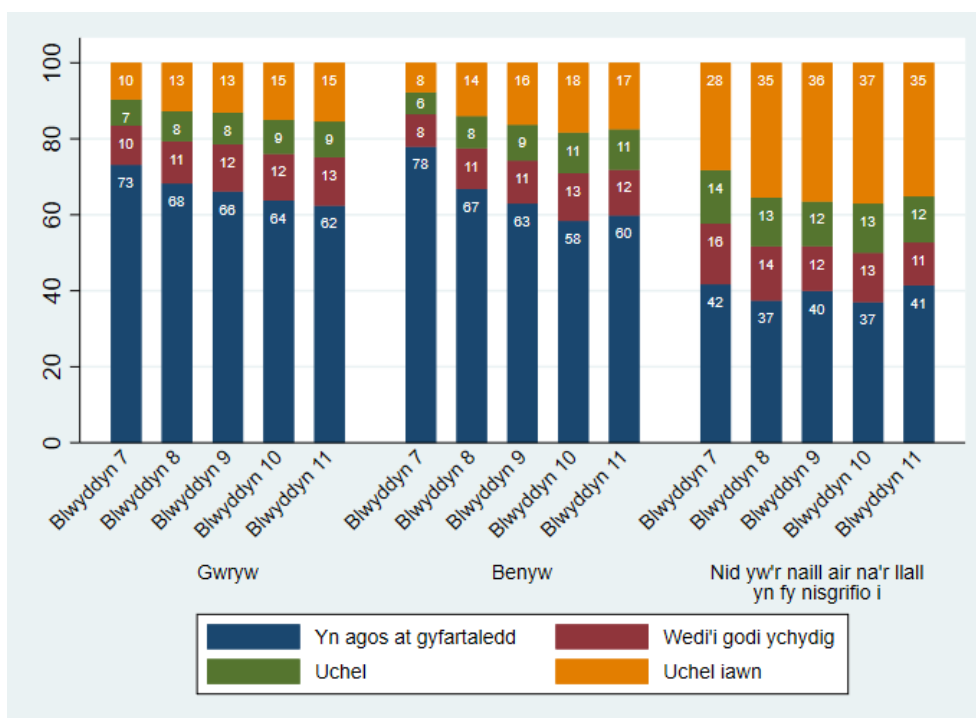
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=101,521– mae'n hepgor 723 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.31 Sgôr graddfa gorfywiogrwydd SDQ yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol (%)



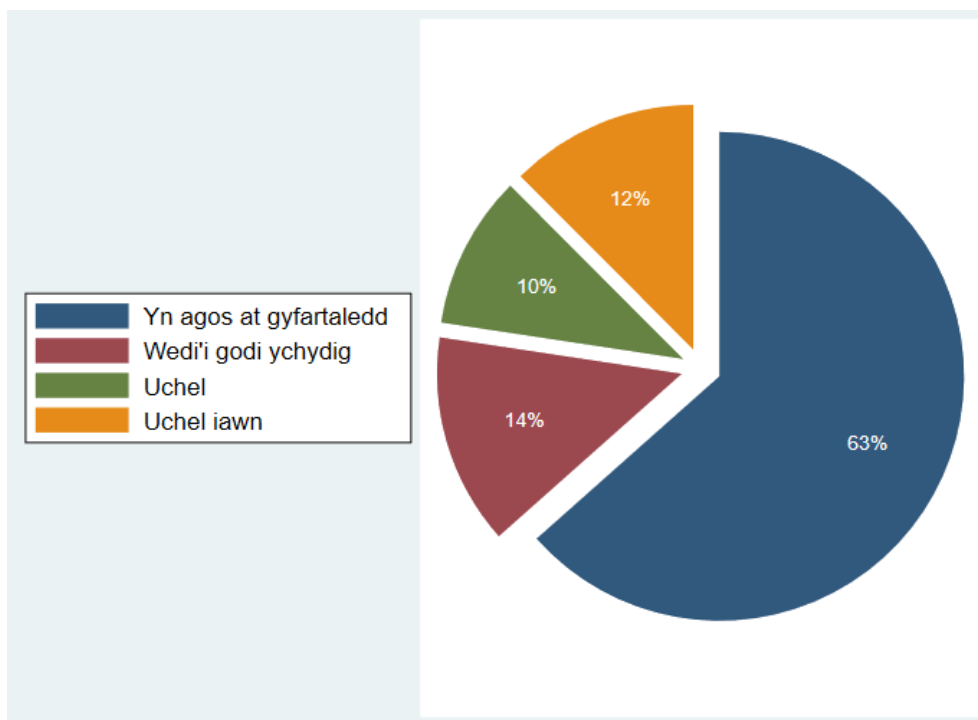
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=102,244; yn ôl FAS, n=97,267)

Ffigur 3.32 Sgôr graddfa gorfywiogrwydd SDQ yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn (%)



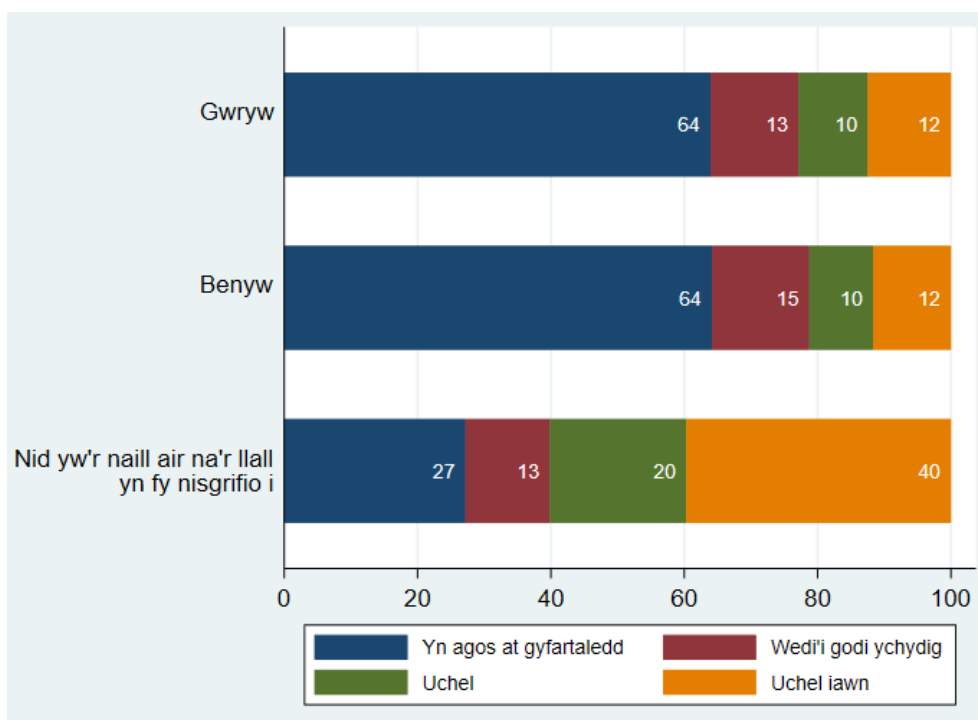
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=101,521). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.33 Sgôr graddfa problemau cyfoedion SDQ (%)



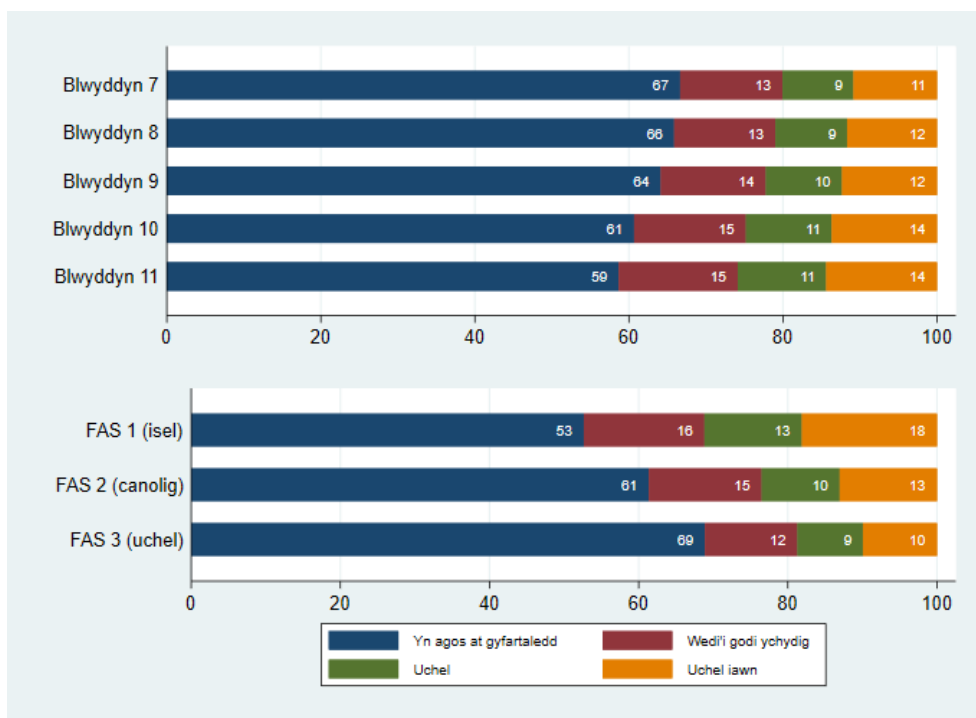
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,385)

Figure 3.34 Sgôr graddfa problemau cyfoedion SDQ yn ôl rhywedd (%)



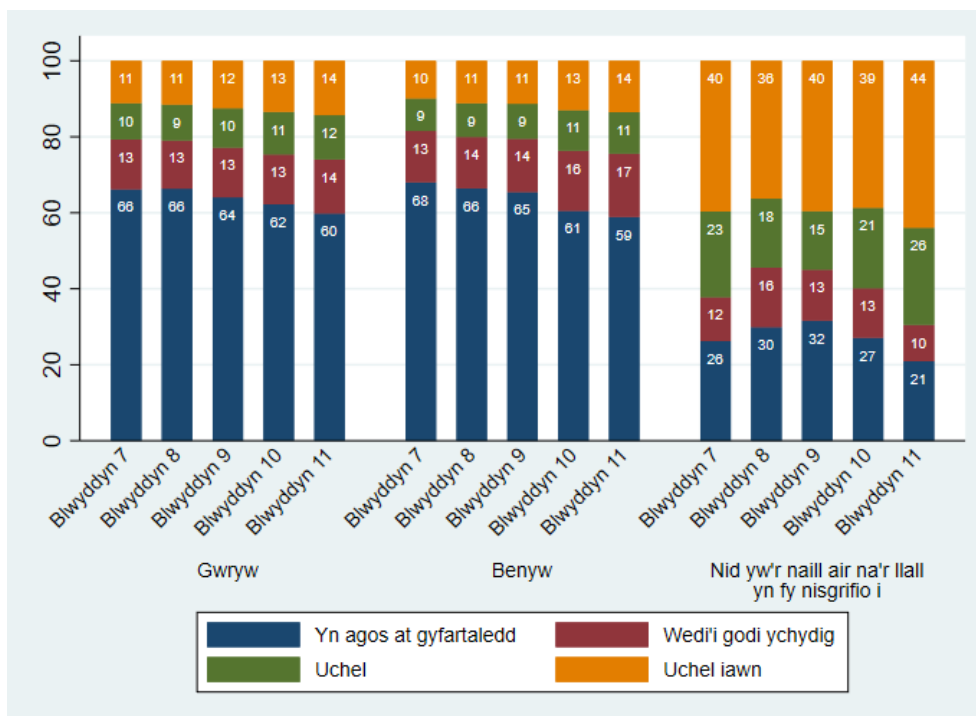
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=101,666 – mae'n hepgor 719 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.35 Sgôr graddfa problemau cyfoedion SDQ yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol (%)



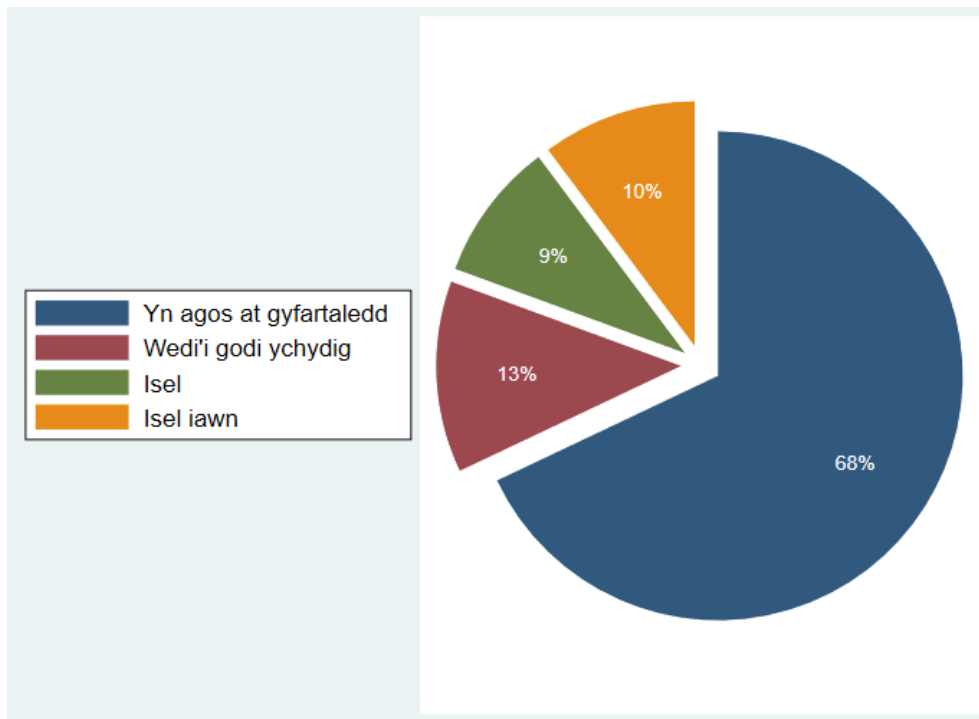
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=102,385; yn ôl FAS, n=97,377)

Ffigur 3.36 Sgôr graddfa problemau cyfoedion SDQ yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn (%)



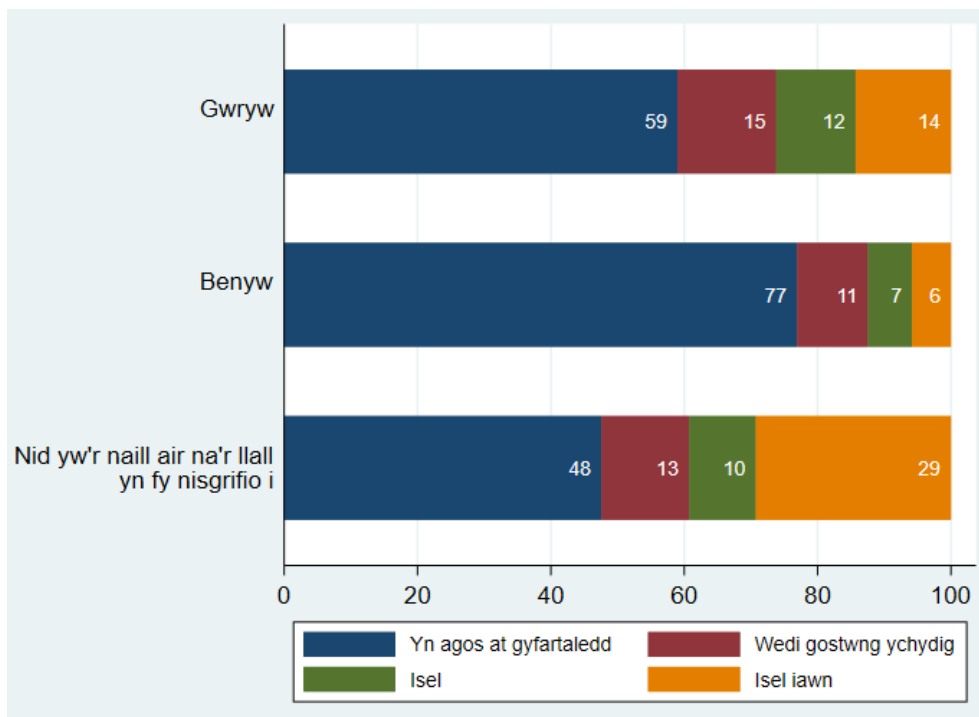
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=101,666). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.37 Sgôr graddfa ymddygiad rhag-gymdeithasol SDQ (%)



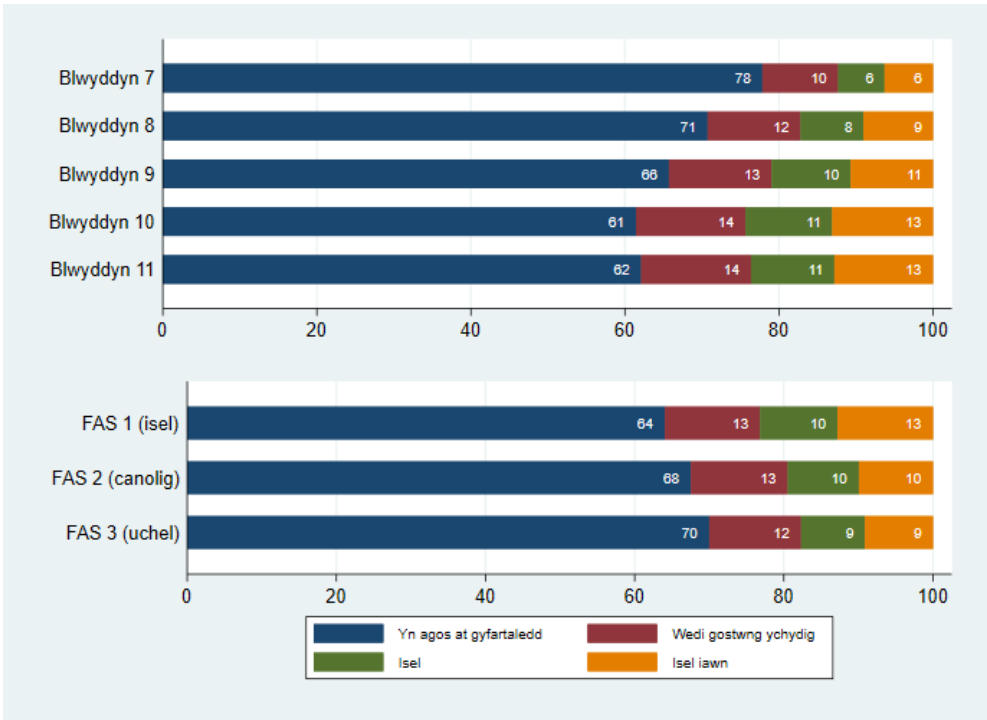
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,782)

Ffigur 3.38 Sgôr graddfa ymddygiad rhag-gymdeithasol SDQ yn ôl rhywedd (%)



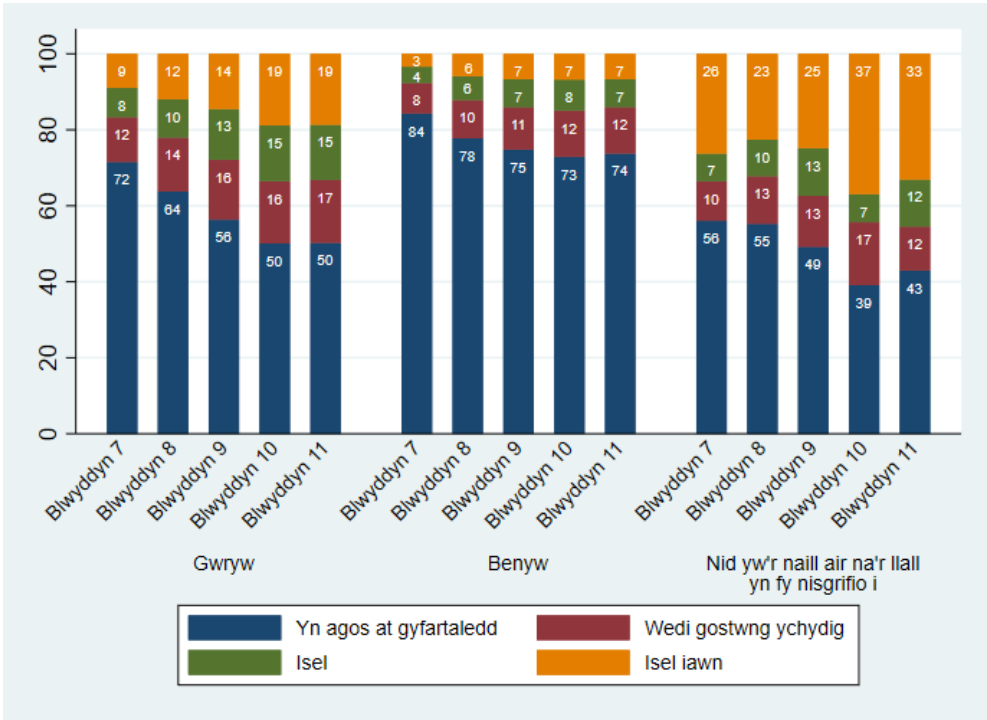
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,049 – mae'n hepgor 733 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 3.39 Sgôr graddfa ymddygiad rhag-gymdeithasol SDQ yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol (%)



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=102,782; yn ôl FAS, n=97,698)

Ffigur 3.40 Sgôr graddfa ymddygiad rhag-gymdeithasol SDQ yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn (%)



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,049). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tabl 3.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig¹

	% a raddiodd eu boddhad â bywyd fel 6 neu'n uwch	Sgôr gymedrig SWEMWBS	% a oedd wedi teimlo'n unig am rywfaint o'r amser o leiaf yn ystod y gwylliau haf diwethaf	Sgôr gymedrig unigrwydd ²	Cyfanswm sgôr SDQ			
					% gerllaw'r cyfartaledd	% ychydig yn uwch	% uchel	% uchel iawn
Gwyn Prydeinig	82	24	70	5	61	14	7	18
Gwyn Gwyddelig	71 [68,74]	23 [22,23]	60 [56,63]	5 [5,5]	44 [41,48]	15 [13,18]	10 [8,12]	31 [27,34]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	68 [64,71]	21 [21,22]	65 [61,68]	5 [5,5]	39 [35,43]	14 [12,18]	8 [6,11]	38 [34,42]
Gwyn Arall	77	23	62	5	56	14	8	21
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	76	24	65	5	56	15	9	21
Pacistanaid	77	24 [23,24]	72	5	66 [63,69]	12 [10,14]	7 [6,9]	15 [13,17]
Indiaidd	82 [79,85]	25 [24,25]	73 [70,76]	5 [5,5]	73 [69,76]	12 [10,15]	5 [4,7]	10 [8,12]
Bangladeshaidd	75	24 [23,24]	71 [68,74]	5 [5,5]	68 [65,72]	11 [9,14]	6 [4,7]	15 [12,17]
Tsieineaidd	75 [71,78]	23 [22,23]	63 [59,67]	5 [5,5]	68 [63,72]	13 [11,17]	5 [3,7]	14 [11,17]
Affricanaidd	78	24 [24,25]	72 [69,74]	5 [4,5]	65 [62,69]	12 [10,14]	7 [5,9]	16 [13,18]
Caribiaidd neu Ddu	76 [72,79]	23 [23,24]	67 [63,71]	5 [5,5]	56 [52,61]	15 [12,19]	7 [5,9]	22 [18,26]
Arabaid	75 [72,77]	24 [23,24]	71 [67,74]	5 [5,5]	65 [61,69]	10 [8,13]	9 [7,11]	16 [13,19]
Arall	78	23	67	5	63	12	7	18
Mae'n well gennyf beidio â dweud	72	22	63	5	55	13	9	23

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Mae sgorau graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA yn amrywio o 3 (unigrwydd llai aml) i 9 (unigrwydd mwy aml)

Tabl 3.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol¹

	% a raddiodd eu boddhad â bywyd fel 6 neu'n uwch	Sgôr gymedrig SWEMWBS ²	% a oedd wedi teimlo'n unig am rywfaint o'r amser o leiaf yn ystod y gwyliau haf diwethaf	Sgôr gymedrig unigrwydd ³	Cyfanswm sgôr SDQ			
					% gerllaw'r cyfartaledd	% ychydig yn uwch	% uchel	% uchel iawn
Aneurin Bevan	80	24	68	5	60	14	7	19
Gwryw	85	25	76	4	66	13	6	15
Benyw	77	23	61	5	55	15	8	22
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	44 [38,50]	19 [18,20]	41 [35,47]	6 [6,7]	20 [15,25]	11 [8,16]	8 [5,12]	62 [55,68]
Betsi Cadwaladr	80	24	69	5	60	13	8	19
Gwryw	85	24	76	4	66	12	7	15
Benyw	76	23	62	5	55	14	9	22
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	49 [44,55]	19 [18,20]	43 [38,49]	6 [6,6]	25 [20,30]	12 [8,16]	12 [8,16]	51 [45,58]
Caerdydd a'r Fro	82	24	71	5	65	13	7	15
Gwryw	87	25	79	4	71	12	6	12
Benyw	78	23	65	5	62	14	7	17
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	47 [40,55]	19 [18,20]	36 [29,44]	6 [6,7]	25 [18,33]	11 [6,18]	9 [5,15]	55 [46,64]
Cwm Taf Morgannwg	81	24	70	5	59	14	8	20
Gwryw	85	25	76	4	64	13	7	16
Benyw	78	23	64	5	55	15	9	22
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	50 [42,57]	19 [18,20]	34 [27,41]	6 [6,6]	22 [16,30]	12 [7,18]	12 [7,18]	54 [46,62]
Hywel Dda	81	24	69	5	61	14	7	18
Gwryw	86	25	76	4	65	13	7	15
Benyw	78	23	63	5	58	15	8	20
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	51 [42,60]	19 [18,20]	44 [35,53]	6 [6,7]	29 [21,38]	15 [9,23]	13 [7,20]	43 [34,52]
Powys	81	24	67	5	60	12	8	20
Gwryw	86	25	75	4	67	11	7	15
Benyw	77	23	59	5	55	14	9	23
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	44 [30,59]	-	-	-	-	-	-	-
Bae Abertawe	82	24	69	5	60	14	7	19
Gwryw	86	25	76	4	66	13	6	15
Benyw	78	23	62	5	56	15	8	21
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	48 [40,55]	19 [17,20]	33 [26,41]	7 [6,7]	27 [21,35]	11 [7,17]	9 [5,14]	53 [45,61]

¹ Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Mae sgorau SWEMWBS yn amrywio o lefel 7 isel i lefel 35 uchel, lle mae sgorau uwch yn adlewyrchu lles meddyliol mwy cadarnhaol; ³Mae sgorau graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA yn amrywio o 3 (unigrwydd llai aml) i 9 (unigrwydd mwy aml)

Tabl 3.3 Mesurau yn ôl consortia addysg rhanbarthol¹

	% a raddiodd eu boddhad â bywyd fel 6 neu'n uwch	Sgôr gymedrig SWEMWBS ²	% a oedd wedi teimlo'n unig am rywfaifaint o'r amser o leiaf yn ystod y gwyliau haf diwethaf	Sgôr gymedrig unigrwydd ³	Cyfanswm sgôr SDQ			
					% gerllaw'r cyfartaledd	% ychydig yn uwch	% uchel	% uchel iawn
Canolbarth y De	81	24	70	5	62	13	7	18
Gwryw	86	25	77	4	67	12	6	14
Benyw	78	23	65	5	58	14	8	20
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	48 [43,54]	19 [18,20]	35 [30,40]	6 [6,6]	23 [19,29]	12 [8,16]	10 [7,15]	55 [49,60]
De Ddwyrain	80	24	68	5	60	14	7	19
Gwryw	85	25	76	4	66	13	6	15
Benyw	77	23	61	5	55	15	8	22
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	44 [38,50]	19 [18,20]	41 [35,47]	6 [6,7]	19 [15,25]	11 [8,16]	8 [5,12]	62 [55,68]
Gorllewin	82	24	68	5	60	14	7	18
Gwryw	86	25	76	4	66	13	7	15
Benyw	78	23	62	5	56	15	8	21
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	48 [43,54]	19 [18,20]	38 [33,43]	6 [6,7]	28 [24,34]	13 [9,17]	10 [7,14]	49 [43,55]
Gogledd	80	24	69	5	60	13	8	19
Gwryw	85	24	76	4	66	12	7	15
Benyw	76	23	62	5	55	14	9	22
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	49 [44,55]	19 [18,20]	43 [38,49]	6 [6,6]	25 [20,30]	12 [8,16]	12 [8,16]	51 [45,58]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Mae sgorau SWEMWBS yn amrywio o 7 i 35, lle mae sgorau uwch yn adlewyrchu lles meddyliol mwy cadarnhaol; ³Mae sgorau graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA yn amrywio o 3 (unigrwydd llai aml) i 9 (unigrwydd mwy aml).

4. Bywyd ysgol

Cyflwyniad

Mae fframwaith Ysgolion sy'n Hybu Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd yn targedu hybu iechyd at yr amgylchedd ysgol cyfan ar sail tystiolaeth bod plant iachach, mwy ymgysylltiedig, yn cyflawni deilliannau addysgol gwell. Mae agweddau ar fywyd ysgol sy'n gydnaws â hybu iechyd yn cynnwys ansawdd perthnasoedd rhwng y myfyriwr a'r athro, sydd wedi'i gysylltu â nifer o ddeilliannau iechyd, gan gynnwys defnyddio sylweddau, bwyta ffrwythau a llysiau, iechyd hunan-raddedig, a lles goddrychol⁴³. Yn fwy felly, mae perthnasoedd cadarnhaol rhwng myfyrwyr a staff a theimlo'n hapus yn yr ysgol yn ddangosyddion pwysig eu hunain o gysylltiedigrwydd ysgolion – gyda lefelau isel o gysylltiedigrwydd ysgolion yn gysylltiedig â risg uwch o hunan-niweidio, syniadaeth hunanladdol, cael cariad a thrais mewn perthynas⁴⁴⁻⁴⁶. Gall erledigaeth a bwlio yn yr ysgol arwain hefyd at risg uwch o ddioddef tralloed seicolegol a phroblemau iechyd meddwl fel gorbryder ac iselder, sy'n gallu parhau i mewn i oedolaeth.^{47, 48}

Mae'r adran hon yn cyflwyno data am fywyd ysgol pobl ifanc yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **hoffi'r ysgol**, **pwysau yn yr ysgol**, **teimlo bod athrawon yn eu derbyn**, **teimlo bod athrawon yn poeni**, **aelod o staff i ymddiried ynddo**, **cyfranogi i gynllunio digwyddiadau ysgol**, **cyfleoedd i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio**, **syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol**, **eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol**, **cyflawni bwlio**, **erledigaeth bwlio**, a **chymorth iechyd meddwl yn yr ysgol**.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Teimladau am yr ysgol

Adroddodd tua 3 o bob 5 (61%) o bobl ifanc eu bod yn hoffi'r ysgol, gyda bron i 1 o bob 5 (18%) wrth eu bodd yn yr ysgol (**Ffigur 4.1**). Roedd cyfran debyg o fechgyn a merched wrth eu bodd yn yr ysgol (18% yn erbyn 17%), tra bod pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn llai tebygol o adrodd eu bod wrth eu bodd yn yr ysgol (12%) (**Ffigur 4.2**). Roedd hoffi'r ysgol yn dirywio gryn dipyn gydag oedran; roedd myfyrwyr ym mlwyddyn 7 bron bedair gwaith yn fwy tebygol na myfyrwyr blwyddyn 11 i adrodd eu bod wrth eu bodd yn yr ysgol (35% yn erbyn 9%). Roedd patrwm economaidd-gymdeithasol i hoffi'r ysgol, gyda phobl ifanc o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd tlotach o adrodd eu bod wrth eu bodd yn yr ysgol (**Ffigur 4.3**). Roedd merched yn llai tebygol na bechgyn o adrodd eu bod wrth eu bodd yn yr ysgol o flwyddyn 8 ymlaen, ac yn llai tebygol na myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch o flwyddyn 9 ymlaen (**Ffigur 4.4**).

Yn gyffredinol, adroddodd 1 o bob 2 o bobl ifanc eu bod wedi teimlo dan ryw faint o bwysau oherwydd eu gwaith ysgol (**Ffigur 4.5**). Roedd merched yn teimlo dan bwysau oherwydd gwaith ysgol yn fwy na bechgyn, tra bod mwy na dwy ran o dair (69%) o bobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch wedi adrodd eu bod yn teimlo dan bwysau (**Ffigur 4.6**). Roedd y tebygolrwydd o deimlo dan bwysau oherwydd gwaith ysgol yn cynyddu gydag oedran; roedd myfyrwyr ym mlwyddyn 11 fwy na ddwywaith yn fwy tebygol na myfyrwyr ym mlwyddyn 7 o adrodd eu bod yn teimlo dan bwysau mewn perthynas â'u gwaith ysgol (70% yn erbyn 32%). Roedd teimlo dan bwysau oherwydd gwaith ysgol yn gwahaniaethu ychydig yn ôl lefel cyfoeth teuluol (**Ffigur 4.7**). Roedd yr effeithiau yn gysylltiedig ag oedran yn fwyaf

ymhlith merched, gyda 31% o ferched ym mlwyddyn 7 yn teimlo dan bwysau oherwydd eu gwaith ysgol, yn codi i 80% o ferched erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 4.8).

Perthnasoedd gyda staff ysgol

Roedd cyfanswm o 3 o bob 4 (74%) o bobl ifanc yn cytuno eu bod yn teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn (Ffigur 4.9), gyda bechgyn (77%) yn fwy tebygol na merched (72%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (44%) o gytuno (Ffigur 4.10). Roedd y tebygolrwydd o deimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn yn dirywio gydag oedran ac yn cynyddu gyda lefel cyfoeth teuluol (Ffigur 4.11). Mewn cyferbyniad â'r dirywiad gydag oedran ymhlith bechgyn a merched, roedd cynnydd gydag oedran o ran teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 4.12).

Roedd mwy nag 1 o bob 2 (56%) o bobl ifanc yn cytuno eu bod yn teimlo bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person (Ffigur 4.13), gyda bechgyn (59%) yn fwy tebygol na merched (54%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (32%) o gytuno (Ffigur 4.14). Roedd y gyfran o bobl ifanc a oedd yn cytuno bod athrawon yn poeni amdanynt fel person yn gostwng o 75% ym mlwyddyn 7 i 50% erbyn blwyddyn 11, ac ychydig o dystiolaeth oedd o raddiant economaidd-gymdeithasol (Ffigur 4.15). Gwelwyd gostyngiad yn gysylltiedig ag oedran ym mhob un o'r categorïau rhywedd (Ffigur 4.16).

Roedd bron i 3 o bob 4 (71%) o bobl ifanc yn cytuno bod yna aelod o staff y gallant ymddiried ynddo/ynddi (Ffigur 4.17), gyda merched (72%) yn fwy tebygol na bechgyn (70%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (50%) o gytuno (Ffigur 4.18). Roedd y tebygolrwydd o gytuno bod yna aelod o staff y gallant ymddiried ynddo/ynddi yn dirywio gydag oedran, tra bod cyfran ychydig yn is o bobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn cytuno (69%), o gymharu â myfyrwyr o deuluoedd mwy cyfoethog (72%) (Ffigur 4.19). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch oedd yn lleiaf tebygol o gytuno bod aelod o staff yn eu hysgol y gallant ymddiried ynddo/ynddi (Ffigur 4.20).

Cyfranogi ym mywyd yr ysgol

Roedd oddeutu 1 o bob 2 o bobl ifanc yn cytuno bod gan ddisgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol (Ffigur 4.21), gyda bechgyn (52%) yn fwy tebygol na merched (47%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (37%) o gytuno (Ffigur 4.22). Roedd disgyblion oedran iau yn fwy tebygol o gytuno bod gan ddisgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol; roedd 70% o ddisgyblion ym mlwyddyn 7 yn cytuno o gymharu â dim ond 34% o ddisgyblion ym mlwyddyn 11. Ychydig o dystiolaeth oedd o raddiant economaidd-gymdeithasol (Ffigur 4.23). Gwelwyd gostyngiad yn gysylltiedig ag oedran yn yr holl categorïau rhywedd (Ffigur 4.24).

Roedd bron i hanner y bobl ifanc yn cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio (Ffigur 4.25), gyda bechgyn (50%) yn fwy tebygol na merched (45%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (37%) o gytuno (Ffigur 4.26). Roedd gostyngiad amlwg gydag oedran, gyda 69% o fyfyrwyr ym mlwyddyn 7 yn cytuno, yn gostwng i 32% erbyn blwyddyn 11. Yn debyg i gynllunio a threfnu gweithgareddau ysgol, roedd y gyfran o bobl ifanc a oedd yn cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio yn gwahaniaethu

ychedig yn ôl cyfoeth teuluol (Ffigur 4.27). Roedd tueddiadau yn ôl oedran a rhywedd yn debyg, ond gwelwyd mwy o ddirywiad yn gysylltiedig ag oedran ymhlith merched (Ffigur 4.28).

Roedd bron i 1 o bob 2 (48%) o bobl ifanc yn cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol (Ffigur 4.29), gyda bechgyn (50%) yn fwy tebygol na merched (46%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (33%) o gytuno (Ffigur 4.30). Roedd y tebygolrwydd o gytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn dirywio gydag oedran; roedd tua 7 o bob 10 o fyfyrwyr ym mlwyddyn 7 yn cytuno, yn gostwng i 3 o bob 10 erbyn blwyddyn 11. Nid oedd unrhyw dystiolaeth o raddiant economaidd-gymdeithasol (Ffigur 4.31). Gwelwyd gostyngiad yn gysylltiedig ag oedran yn yr holl categorïau rhywedd (Ffigur 4.32).

Roedd bron i 2 o bob 5 (38%) o bobl ifanc yn cytuno bod eu syniadau yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol (Ffigur 4.33), gyda bechgyn (39%) yn fwy tebygol na merched (36%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (27%) o gytuno (Ffigur 4.34). Roedd disgyblion oedran iau a myfyrwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol o gytuno bod eu syniadau yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol (Ffigur 4.35). Tra bod dirywiad gydag oedran yn y gyfran a oedd yn cytuno bod eu syniadau yn cael eu trin o ddifrif yn yr holl categorïau rhywedd, ymhlith merched yr oedd y gostyngiad mwyaf (Ffigur 4.36).

Bwlio

Adroddodd y rhan fwyaf o bobl ifanc nad oeddent wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf, tra bod 15% wedi adrodd am fwlio o leiaf unwaith neu ddwy (Ffigur 4.37). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o adrodd eu bod wedi bwlio rhai eraill (18% yn erbyn 11%), ond yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (33%) (Ffigur 4.38). Roedd y tebygolrwydd o fwlio rhai eraill yn cynyddu fymryn gydag oedran; adroddodd 12% o fyfyrwyr ym mlwyddyn 7 eu bod wedi bwlio rhai eraill, gan godi i 15% erbyn blwyddyn 11. Ychedig o dystiolaeth oedd o raddiant economaidd-gymdeithasol mewn bwlio rhai eraill (Ffigur 4.39). Roedd cyfraddau bwlio gan ferched ar eu huchaf ym mlwyddyn 9, tra bod cyfraddau ymhlith bechgyn wedi cynyddu'n llinol rhwng blyneddau 7 ac 11. Yn yr holl grwpiau blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch oedd yn fwyaf tebygol o adrodd bod bwlio wedi'i gyflawni (Ffigur 4.40).

O gymharu â chyflawni bwlio, adroddodd cyfran fwy o bobl ifanc iddynt gael eu bwlio, gyda 33% wedi cael eu bwlio o leiaf unwaith neu ddwy yn ystod y mis neu ddau ddiwethaf (Ffigur 4.41). Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o fod wedi cael eu bwlio (35% yn erbyn 30%), ond yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, yr oedd dros 3 o bob 5 ohonynt wedi cael eu bwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf (Ffigur 4.42). Roedd erledigaeth bwlio yn gwahaniaethu fymryn yn ôl oedran, ac ar ei uchaf ym mlwyddyn 8 (37%) cyn gostwng ar ôl hynny. Roedd pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog o adrodd eu bod wedi cael eu bwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf (Ffigur 4.43). Ym mhob grŵp blwyddyn, roedd cyfraddau erledigaeth bwlio ar eu huchaf ymhlith y rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 4.44).

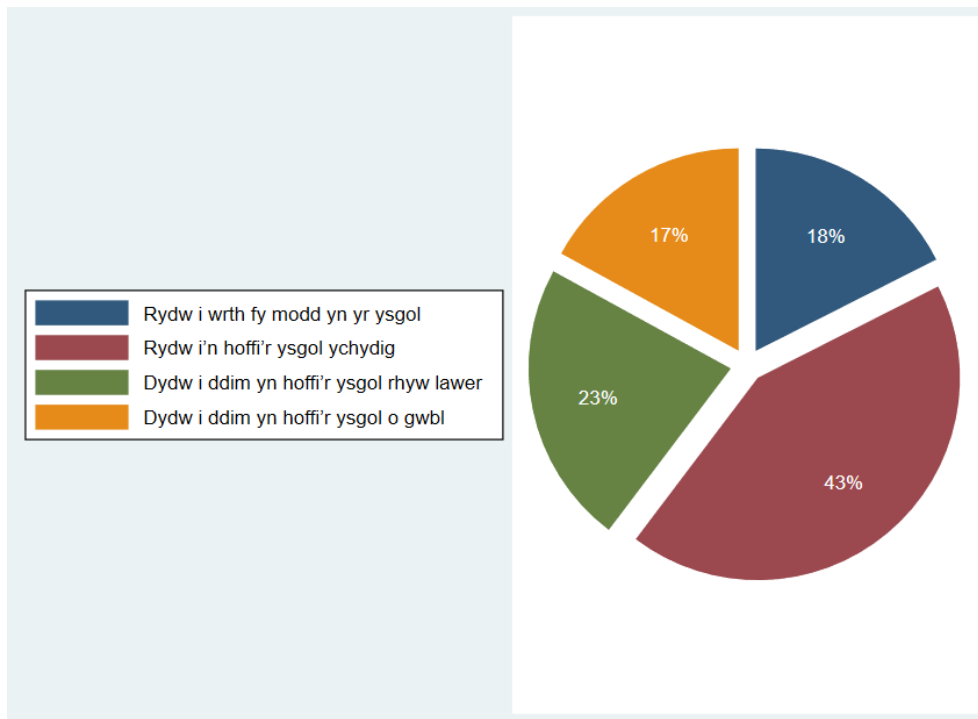
Cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol

Roedd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn cytuno (67%) bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi (Ffigur 4.45). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o gytuno bod cymorth ar gael, a phobl ifanc a nododd nad oeddent yn

fachgen nac yn ferch oedd yn lleiaf tebygol o gytuno (41%) (Ffigur 4.46). Roedd myfyrwyr ym mlwyddyn 11 yn llawer llai tebygol na'r rheiny ym mlwyddyn 7 o gytuno bod cymorth ar gael (54% yn erbyn 83%), tra bod cyfran is o bobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn cytuno o gymharu â'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog (64% yn erbyn 68%) (Ffigur 4.47). Ym mhob grŵp oedran, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch oedd yn lleiaf tebygol o gytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi (Ffigur 4.48).

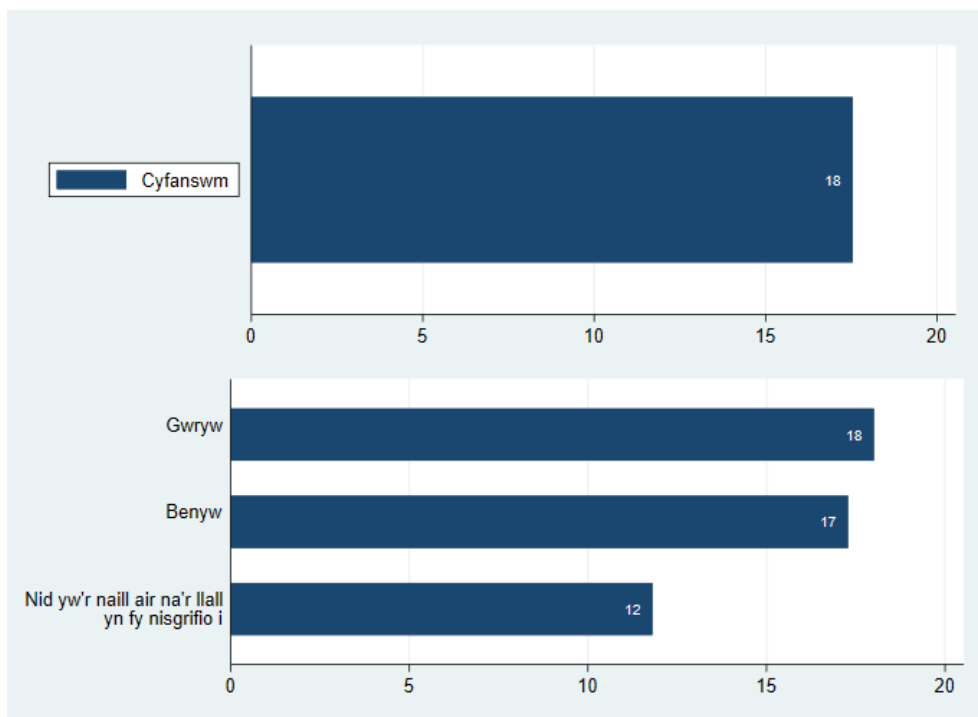
Ar gyfer dadansoddiadau o bob mesur yn ôl ethnigrwydd, bwrdd iechyd lleol a chonsortia addysg rhanbarthol, gweler Tablau 4.1-4.3.

Ffigur 4.1 Teimladau am yr ysgol (%)



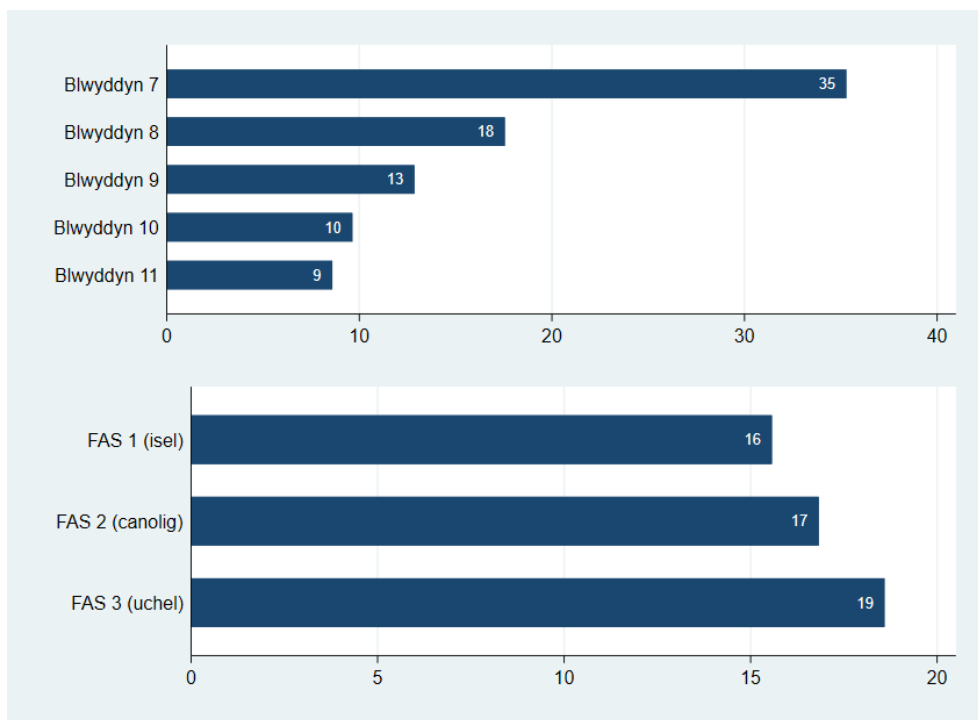
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=26,429)

Ffigur 4.2 Canran sydd wrth eu bodd yn yr ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



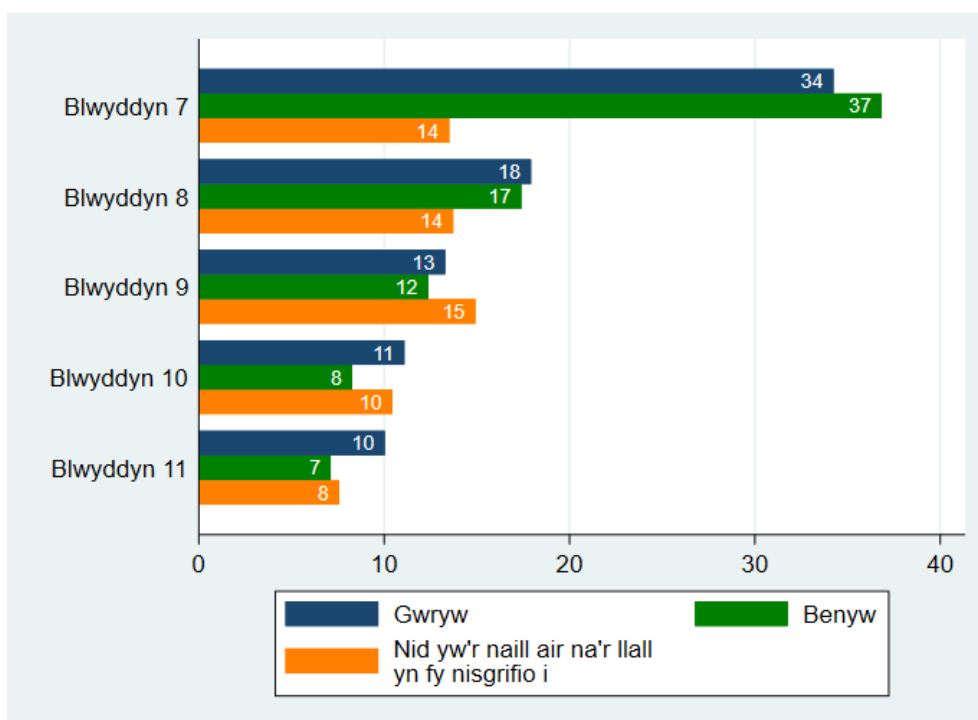
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=26,429; yn ôl rhywedd, n=26,219 – mae'n hepgor 210 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.3 Canran sydd wrth eu bodd yn yr ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



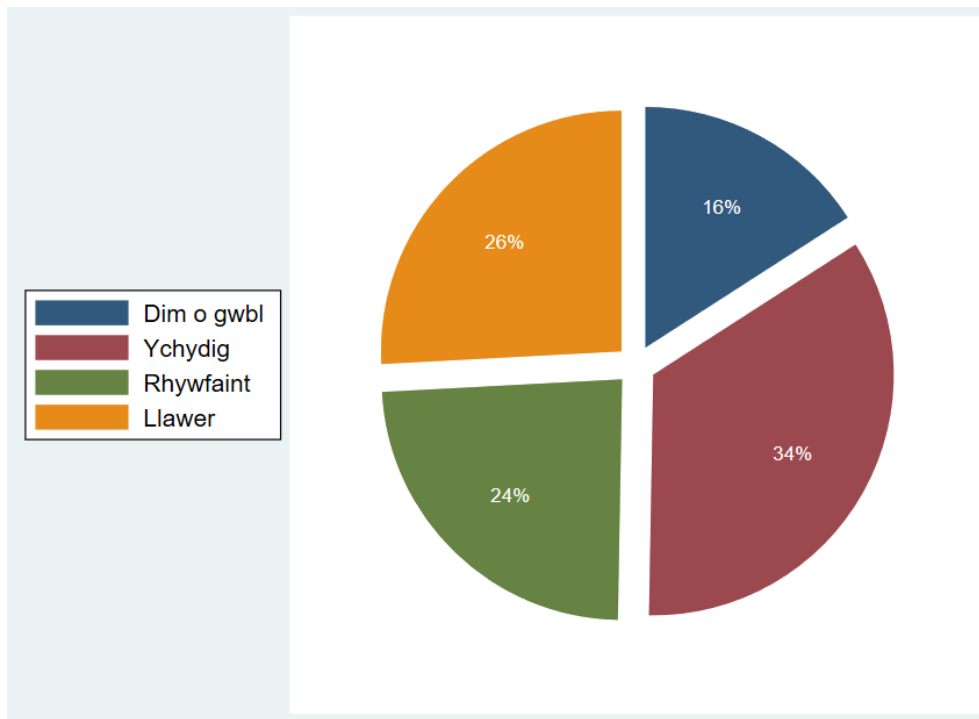
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=26,429; yn ôl FAS, n=24,994)

Ffigur 4.4 Canran sydd wrth eu bodd yn yr ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



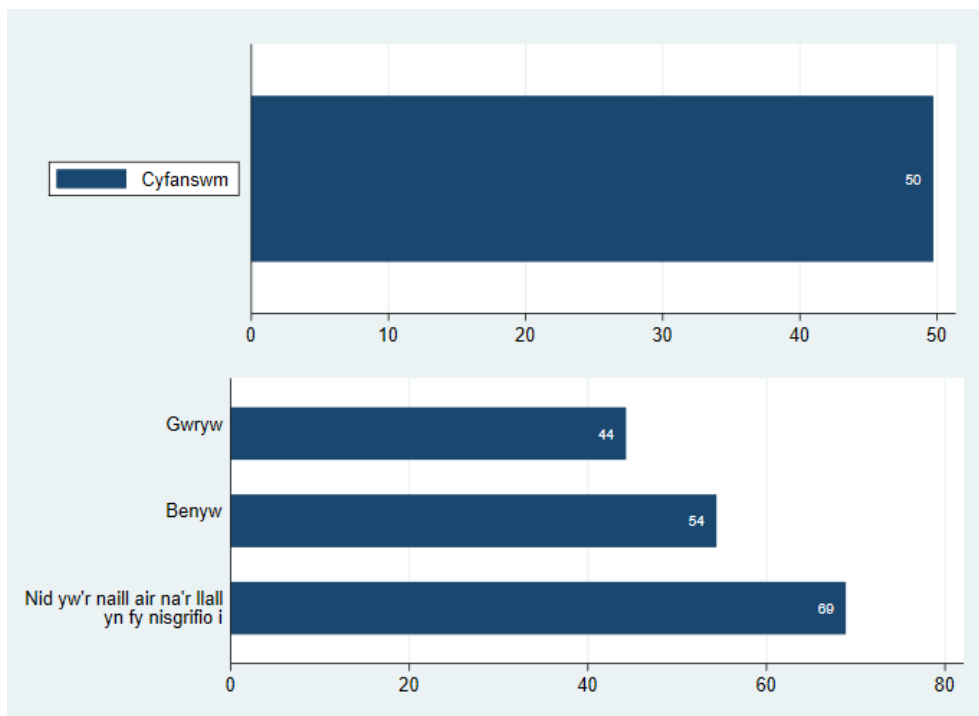
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=26,219). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.5 Teimlo dan bwysau oherwydd gwaith ysgol (%)



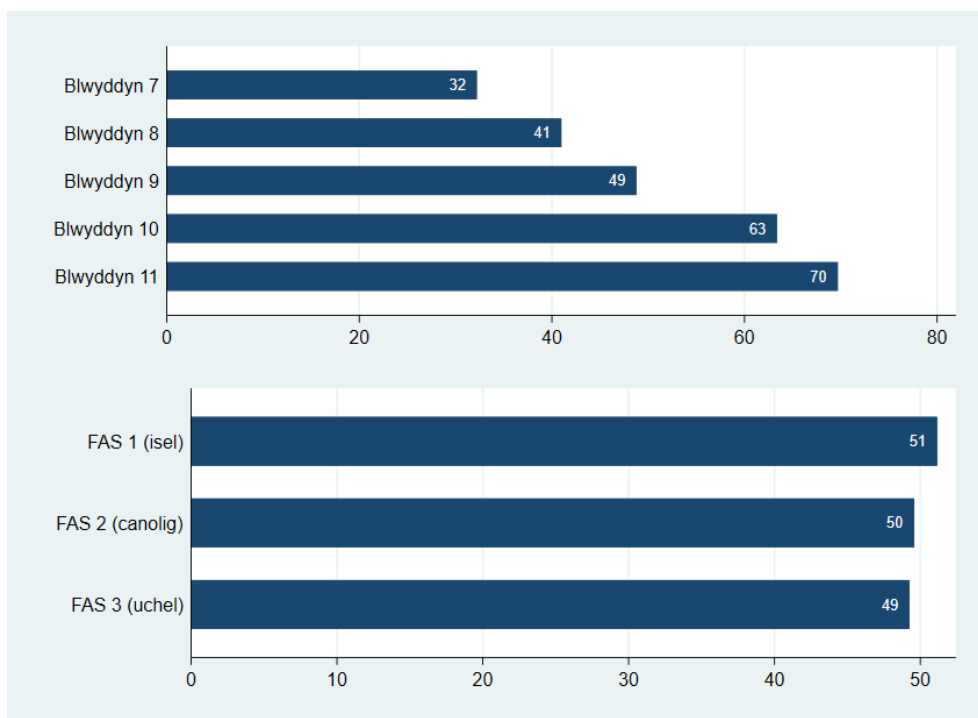
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=111,994)

Ffigur 4.6 Canran sy'n teimlo dan bwysau ysgol 'llawer', neu 'rywfaint', yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



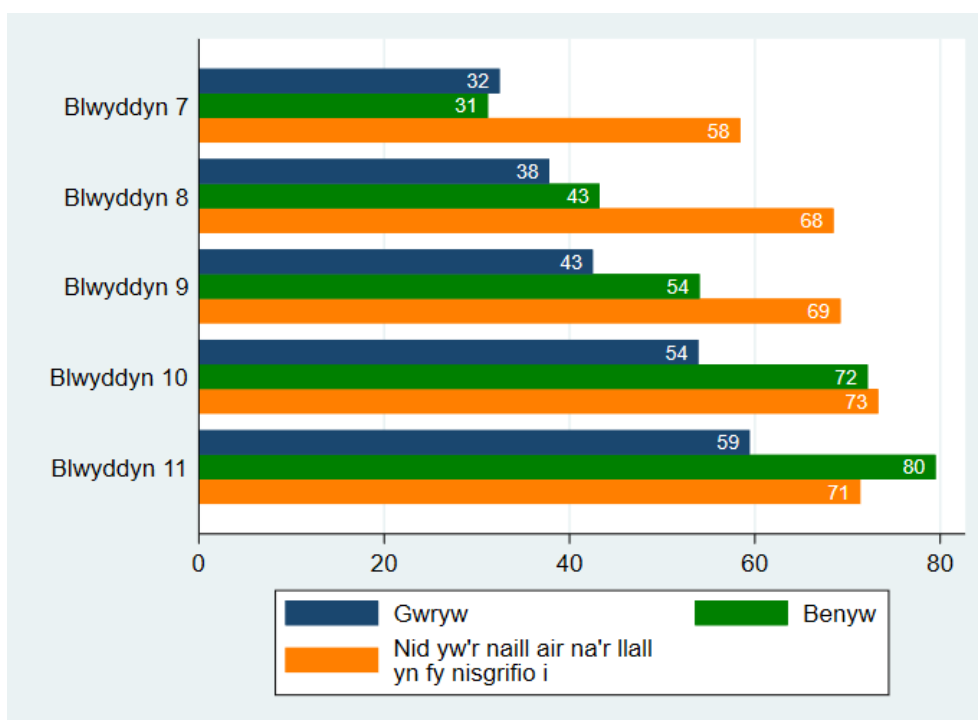
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=111,994; yn ôl rhywedd, n=111,098 – mae'n hepgor 896 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.7 Canran sy'n teimlo dan bwysau ysgol 'llawer', neu 'rywfaint' yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



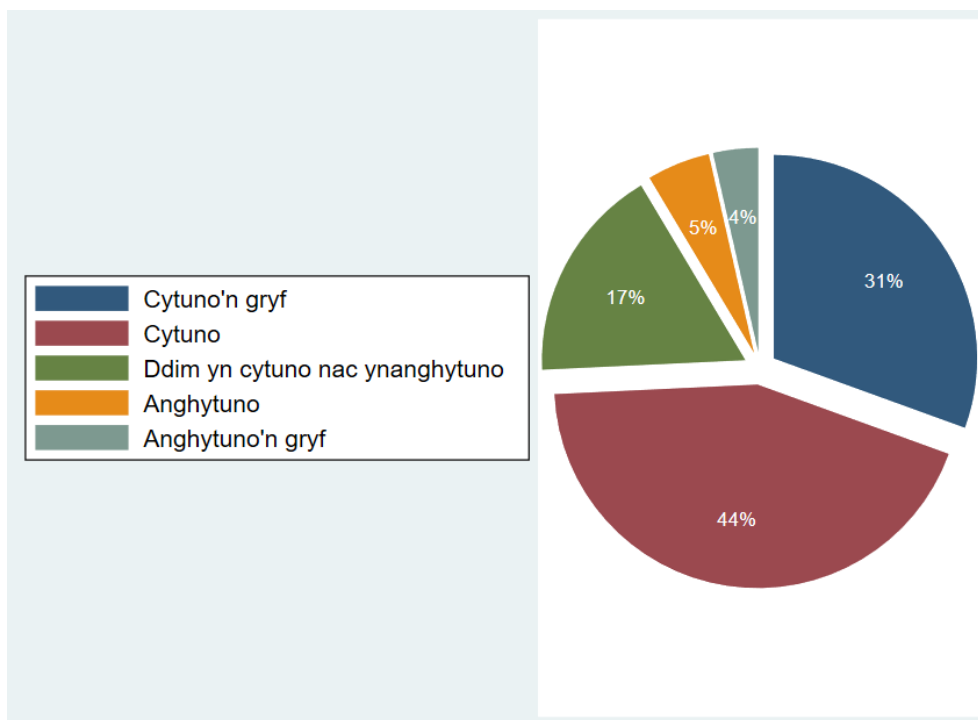
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=111,994; yn ôl FAS, n=105,892)

Ffigur 4.8 Canran sy'n teimlo dan bwysau ysgol 'llawer', neu 'rywfaint' yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



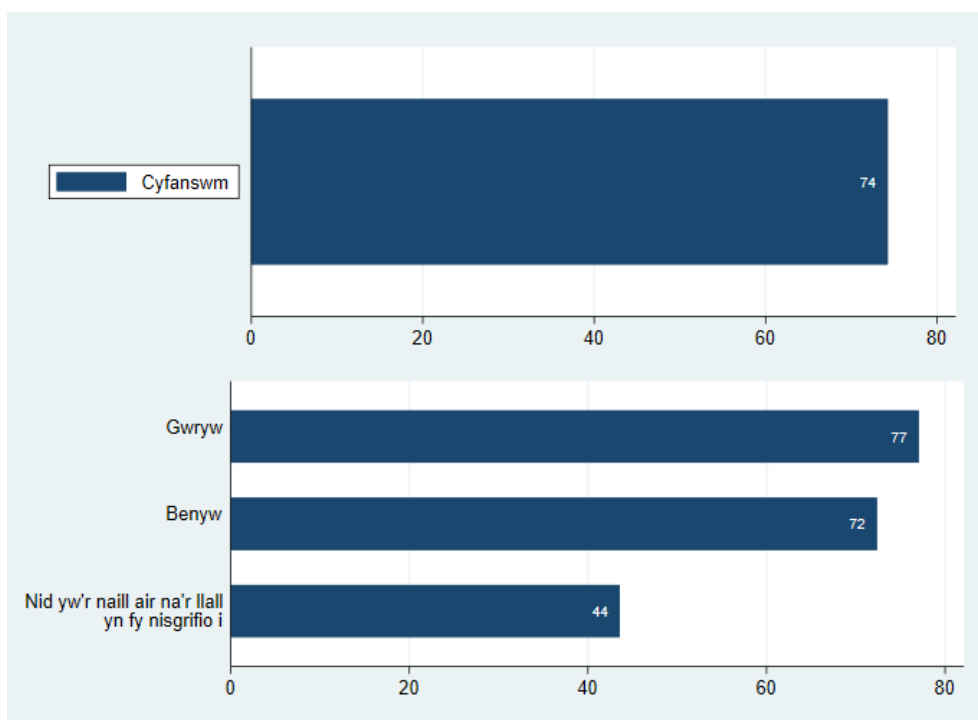
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=111,098). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.9 Yn teimlo bod athrawon yn eu derbyn (%)



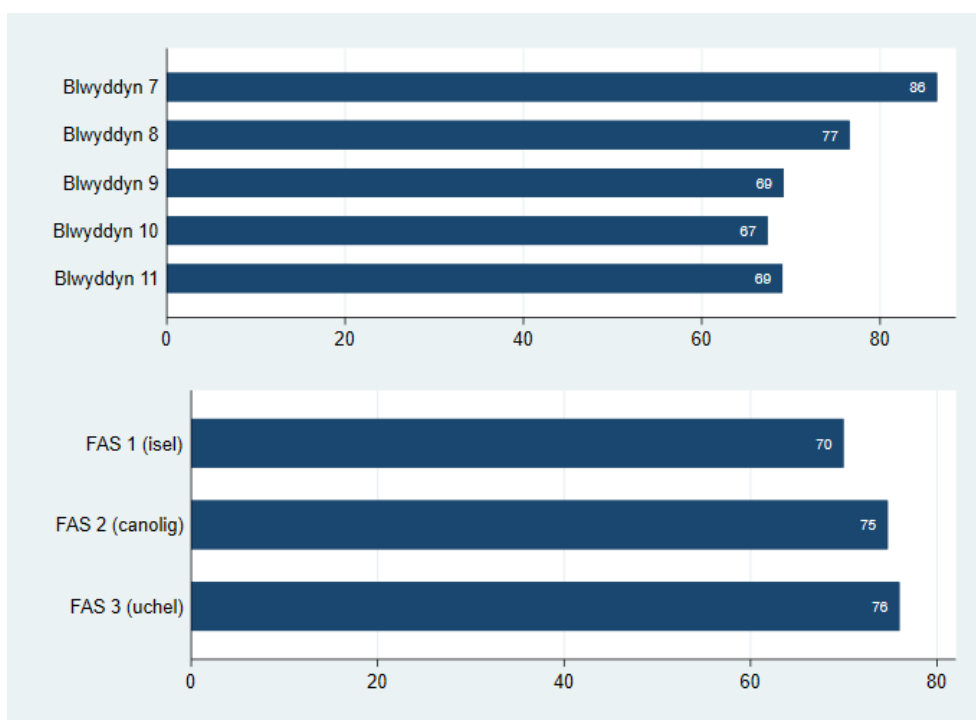
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=25,927)

Ffigur 4.10 Canran sy'n cytuno eu hathrawon yn eu derbyn, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



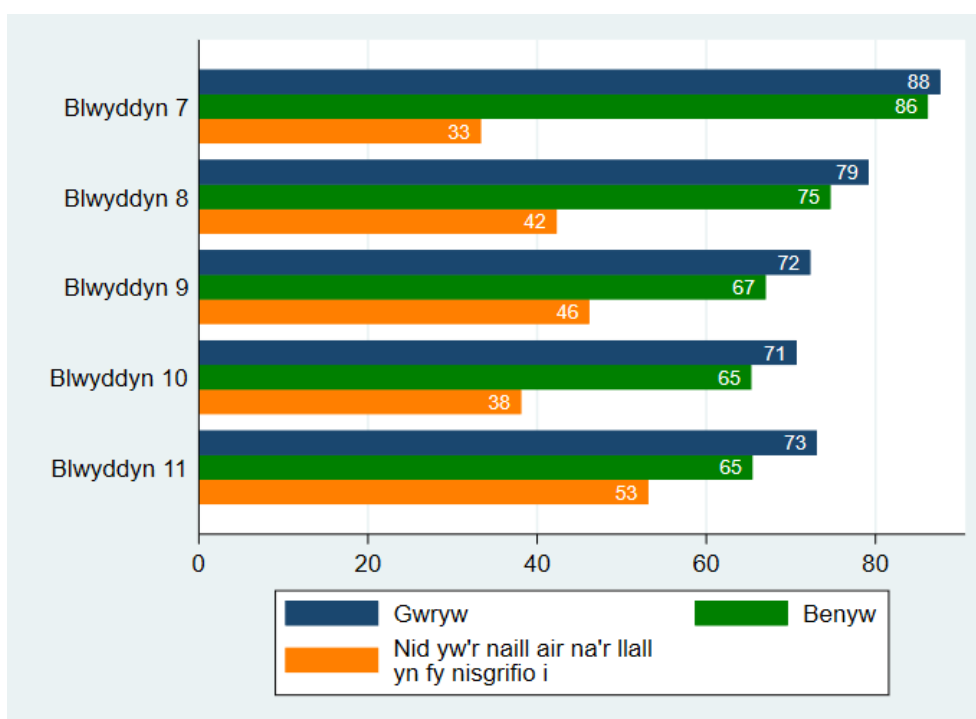
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=25,927; yn ôl rhywedd, n=25,739 – mae'n hepgor 188 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.11 Canran sy'n cytuno eu hathrawon yn eu derbyn yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



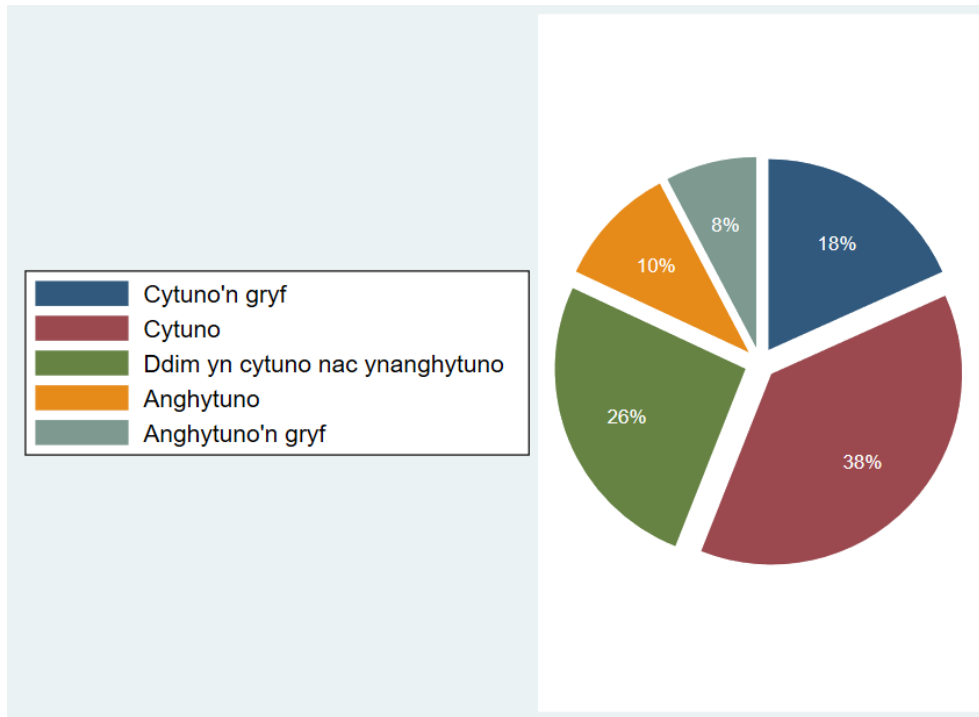
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=25,927; yn ôl FAS, n=24,577)

Ffigur 4.12 Canran sy'n cytuno eu hathrawon yn eu derbyn yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



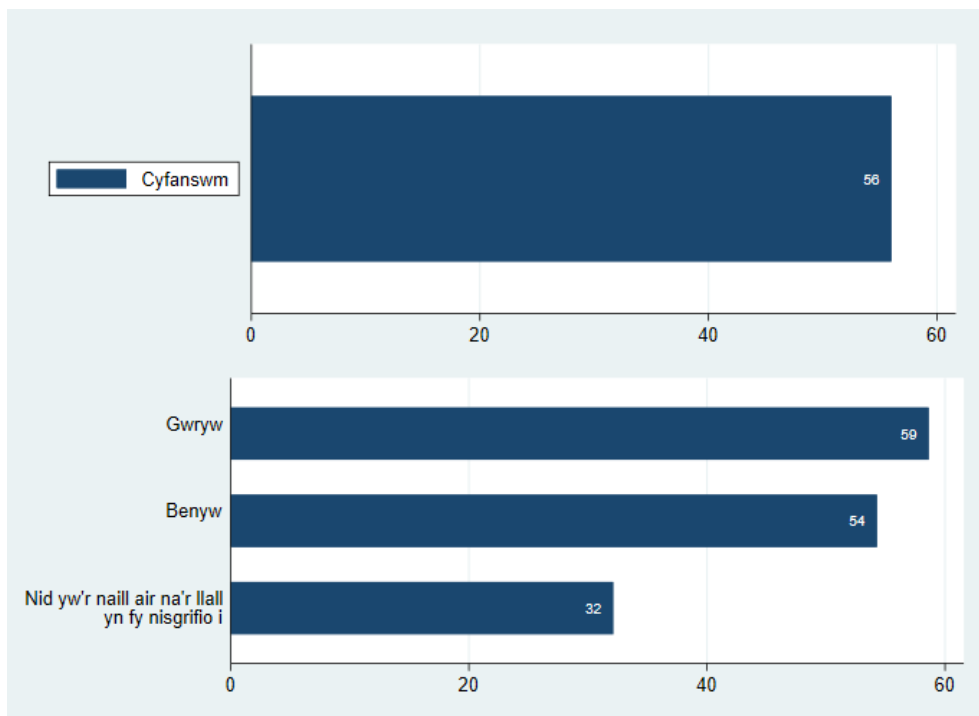
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=25,739). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.13 Teimlo bod athrawon yn poeni amdanynt fel person (%)



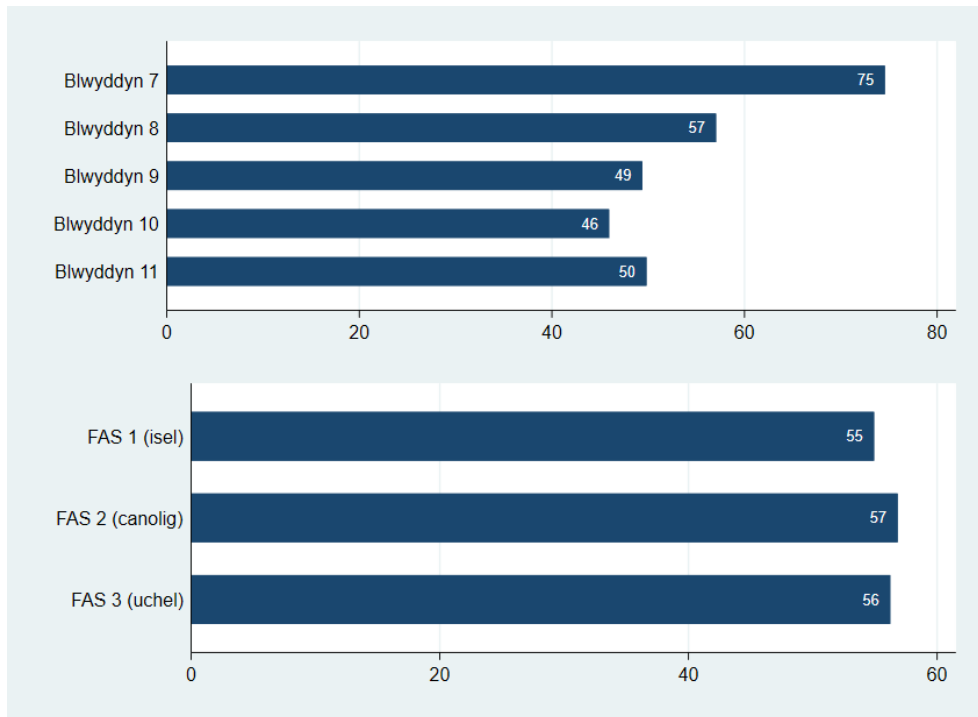
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=109,792)

Figure 4.14 Canran sy'n cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



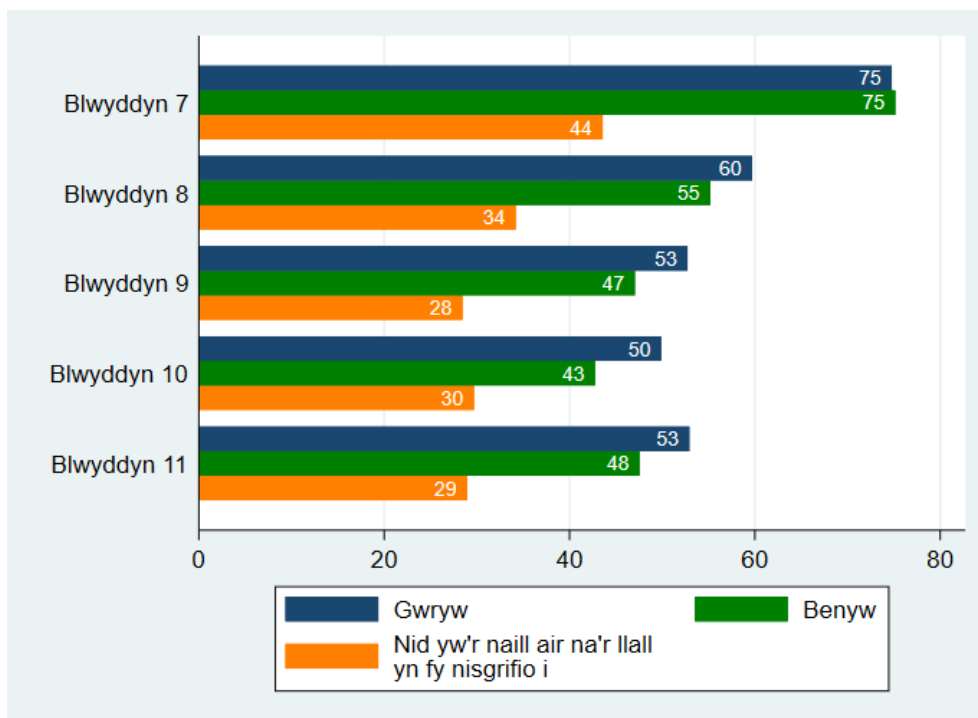
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=109,792; yn ôl rhywedd, n=1,236 – mae'n hepgor 844 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.15 Canran sy'n cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



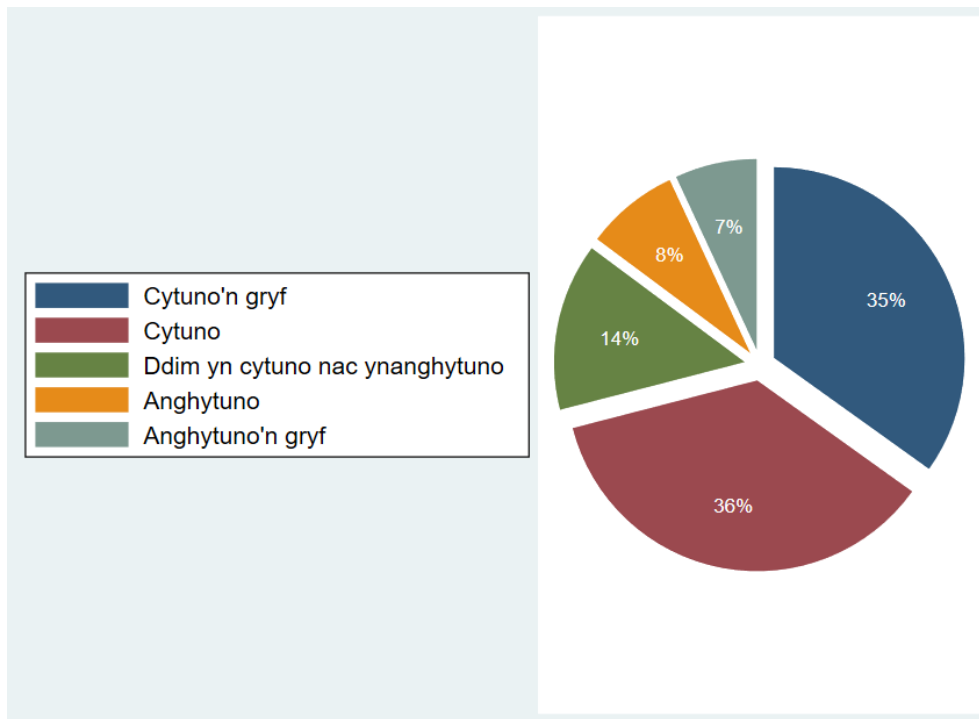
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=109,792; yn ôl FAS, n=104,049)

Ffigur 4.16 Canran sy'n cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



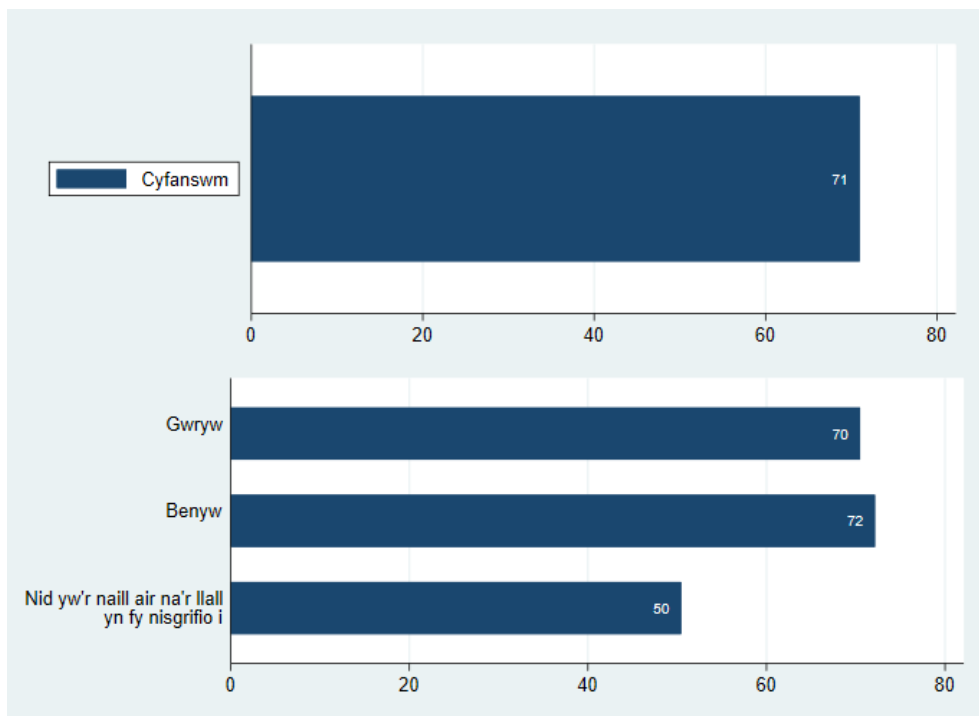
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=108,948). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.17 Aelod o staff i ymddiried ynddo (%)



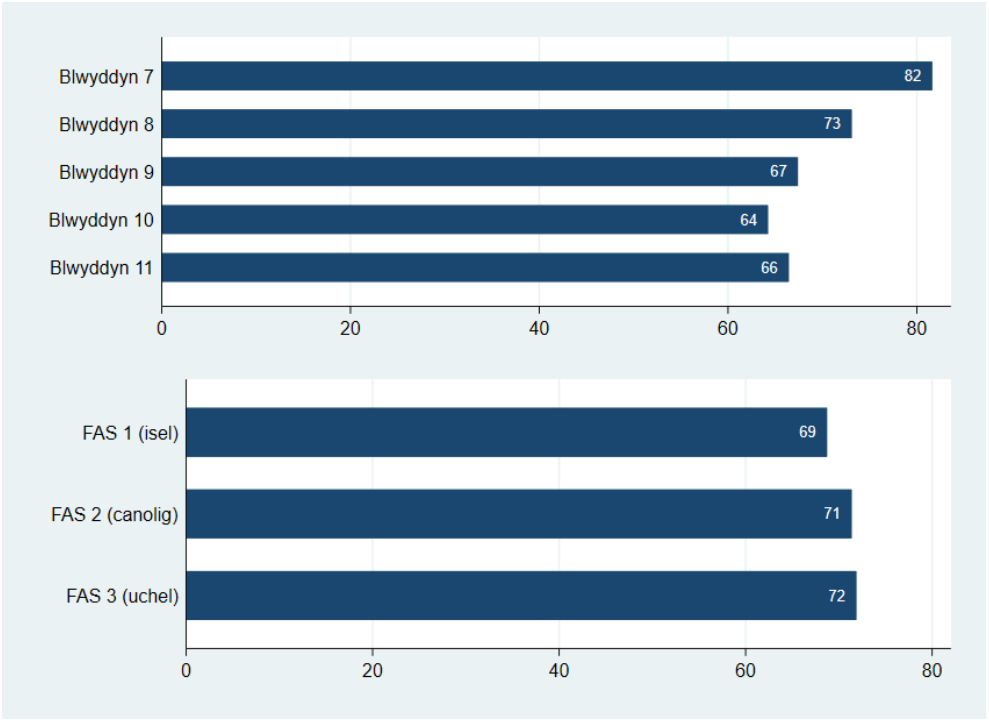
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=109,433)

Ffigur 4.18 Canran sy'n cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



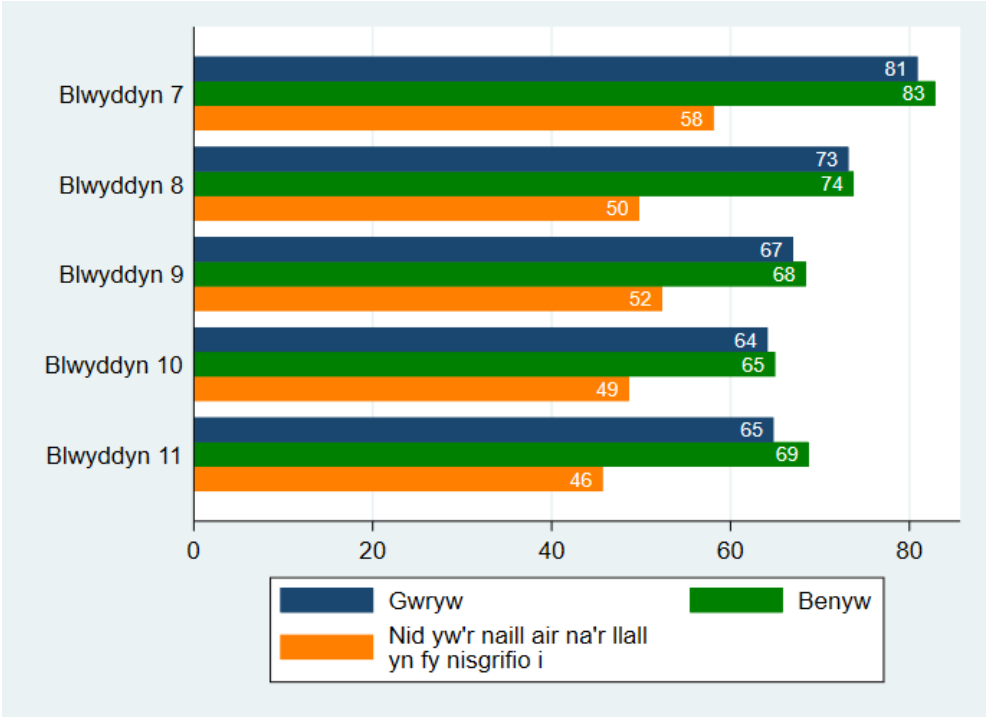
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=109,433; yn ôl rhywedd, n=108,604 – mae'n hepgor 829 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.19 Canran sy'n cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



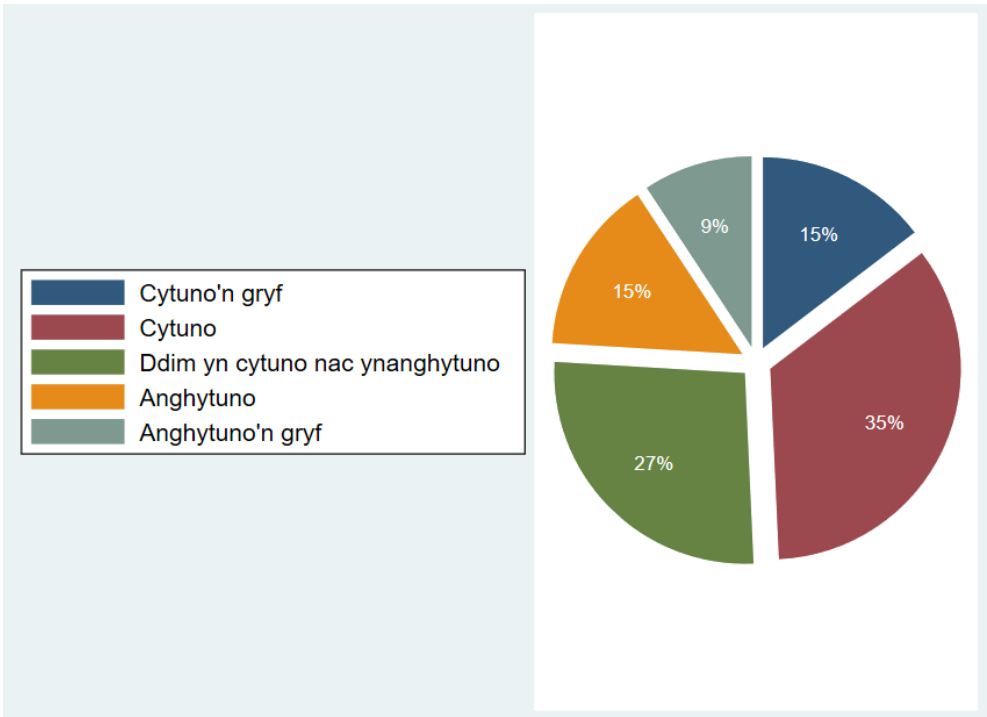
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=109,433; yn ôl FAS, n=103,782)

Ffigur 8.20 Canran sy'n cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



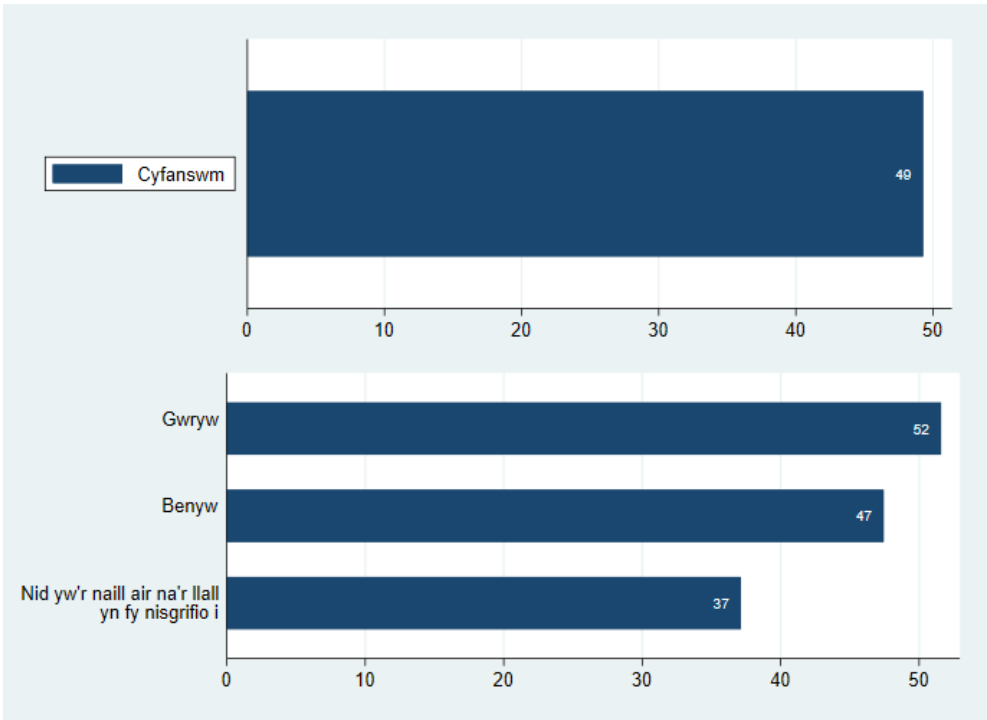
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=108,604). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.21 Mae gan fyfyrwyr lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol (%)



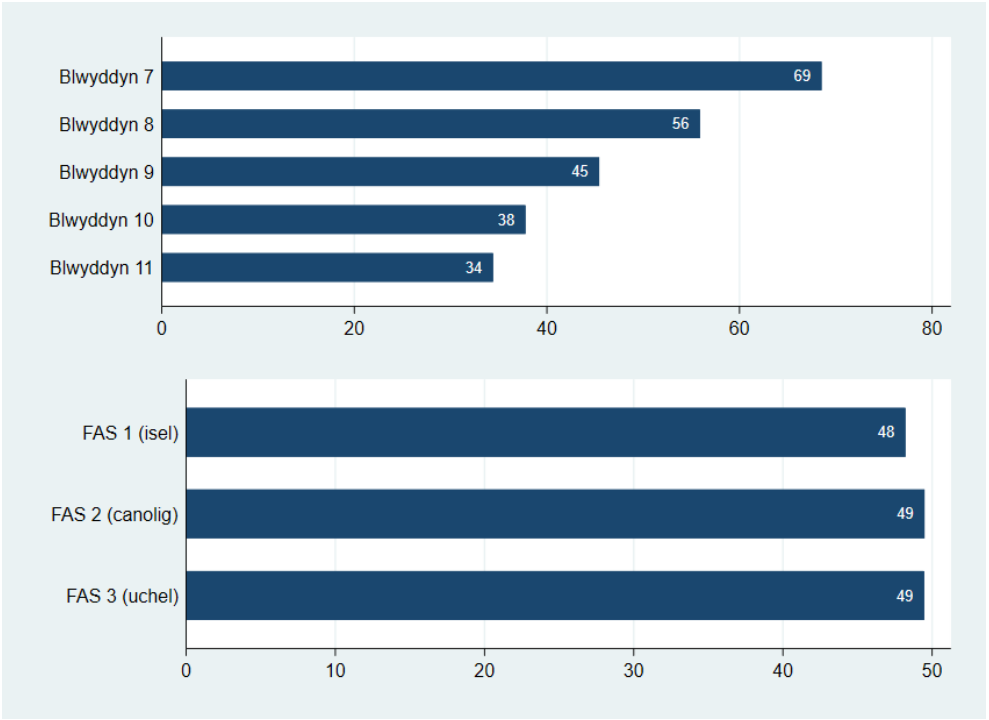
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=106,446)

Ffigur 4.22 Canran sy'n cytuno bod gan fyfyrwyr lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



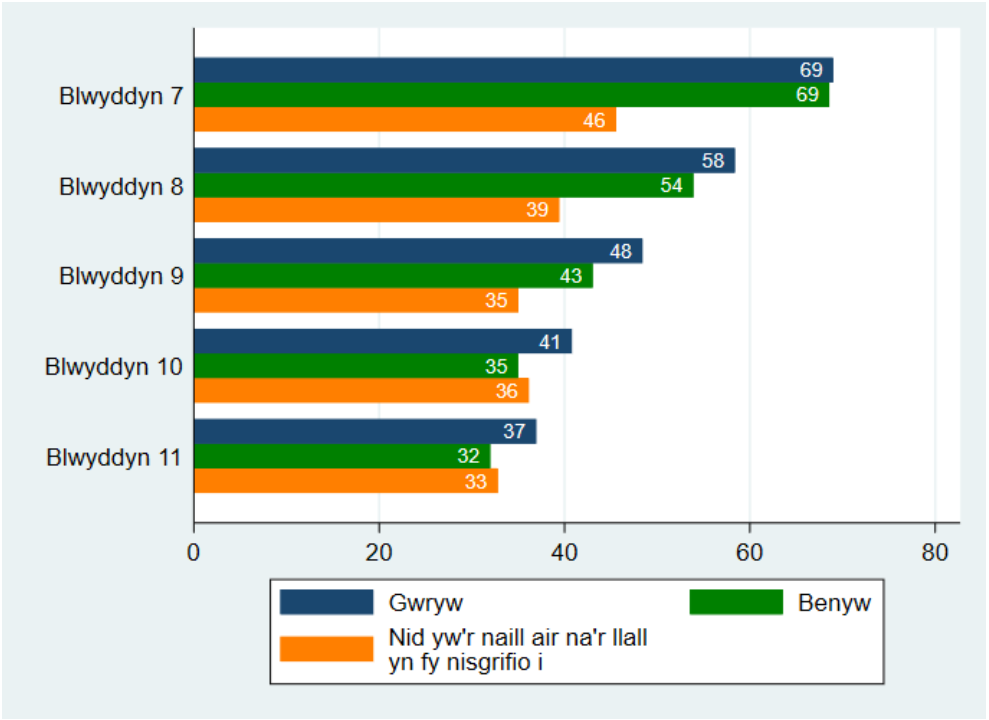
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=106,446; yn ôl rhywedd, n=105,697 – mae'n hepgor 749 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.23 Canran sy'n cytuno bod gan fyfyrwyr lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



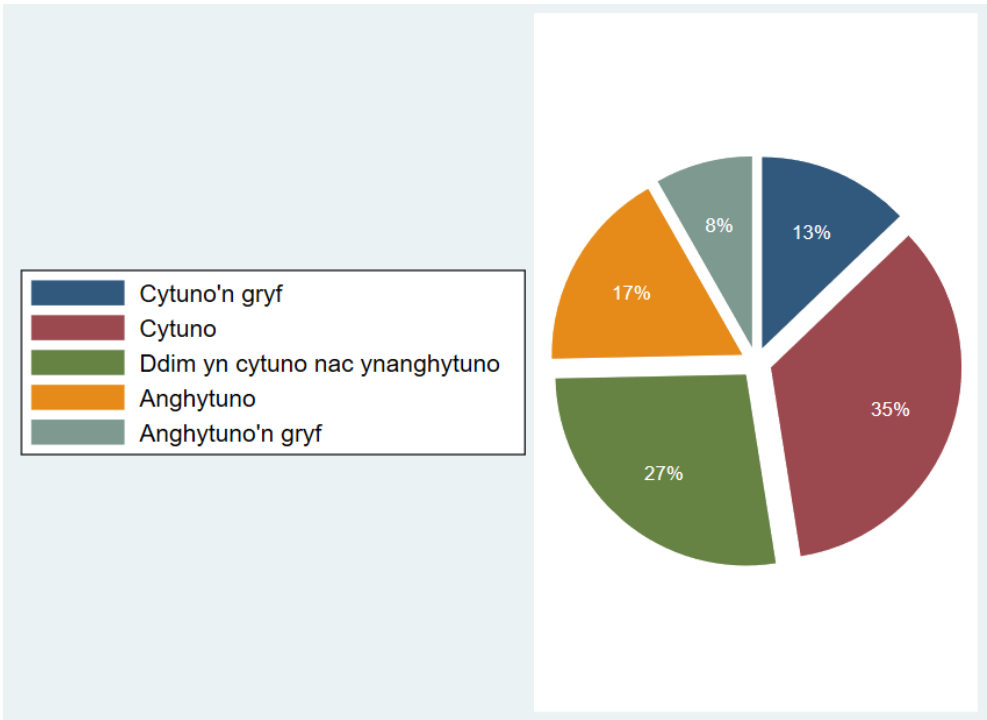
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=106,446; yn ôl FAS, n=101,383)

Ffigur 4.24 Canran sy'n cytuno bod gan fyfyrwyr lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



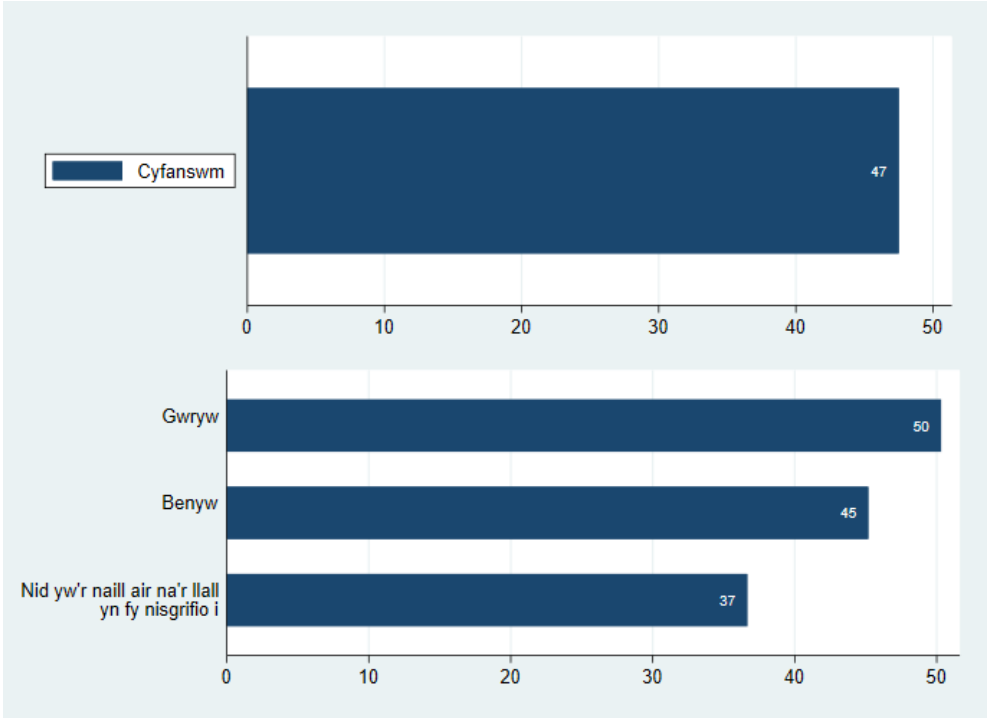
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=105,697). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.25 Mae myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio (%)



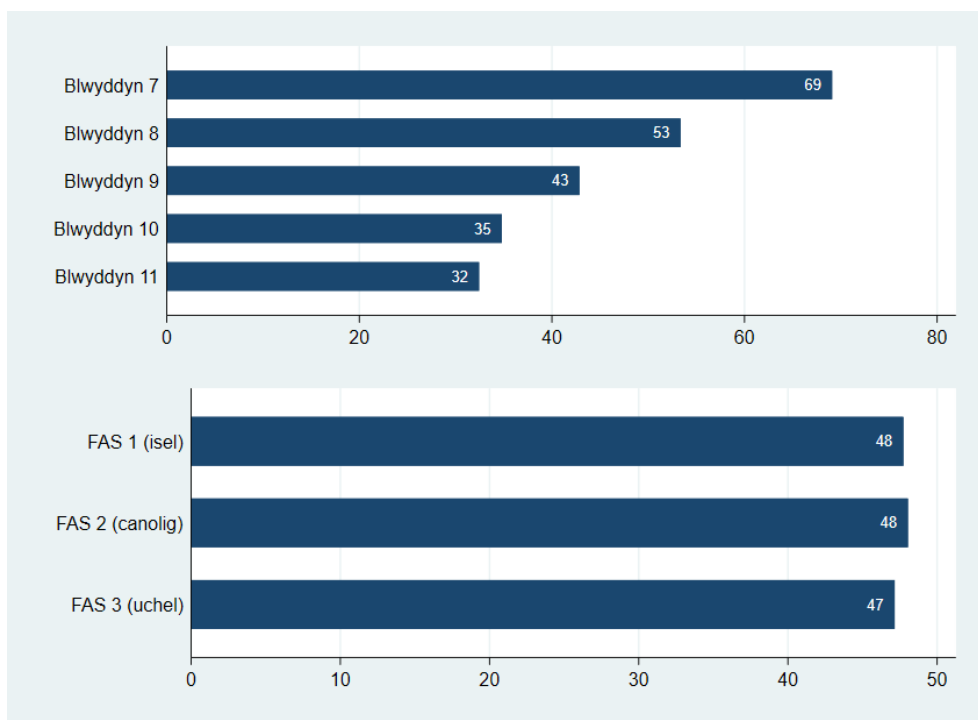
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=107,550)

Ffigur 4.26 Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



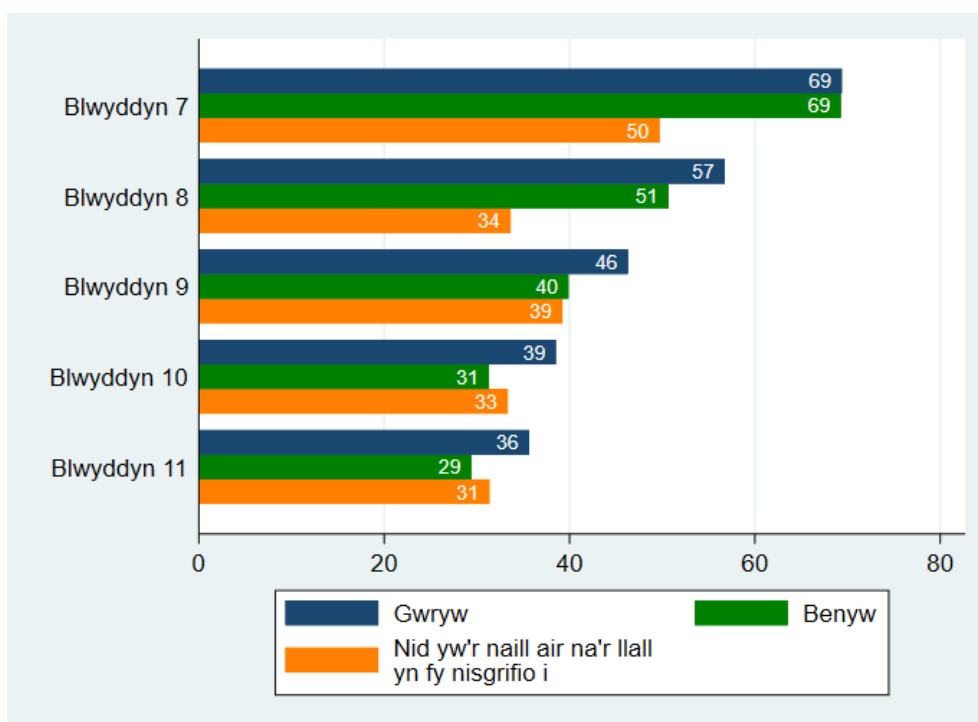
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=107,550; yn ôl rhywedd, n=106,784 – mae'n hepgor 766 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.27 Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



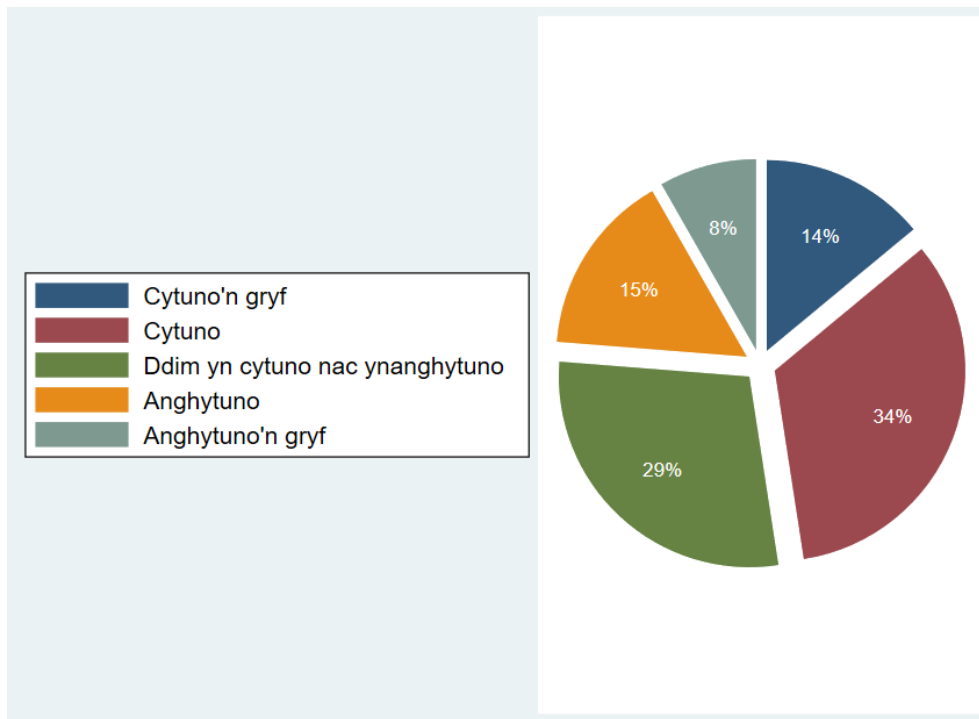
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=107,550; yn ôl FAS, n=102,312)

Ffigur 4.28 Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



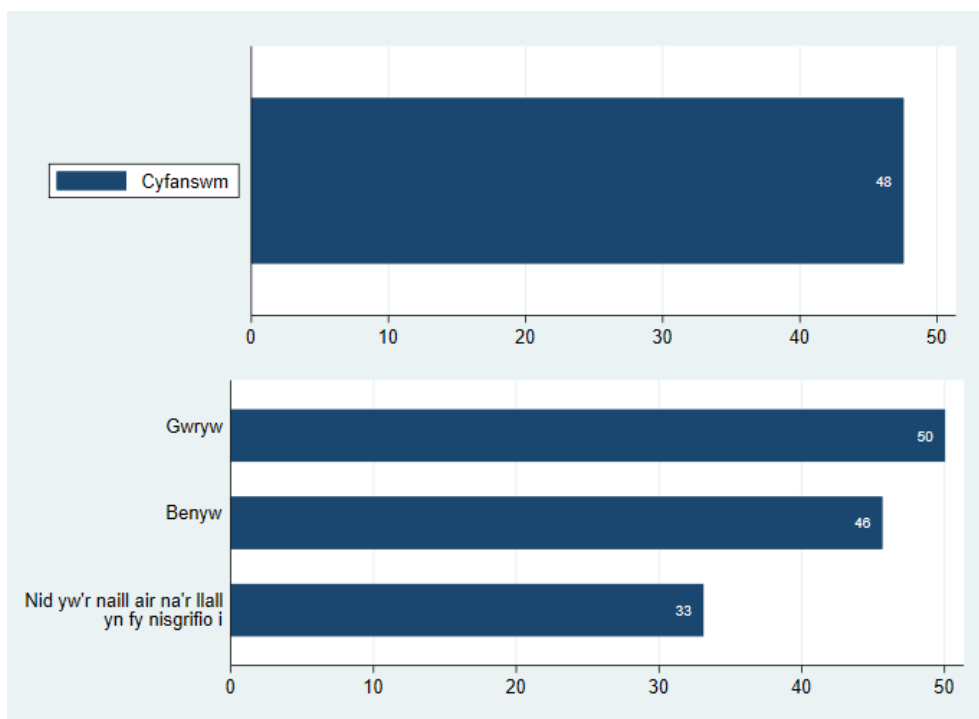
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=106,784). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.29 Syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol (%)



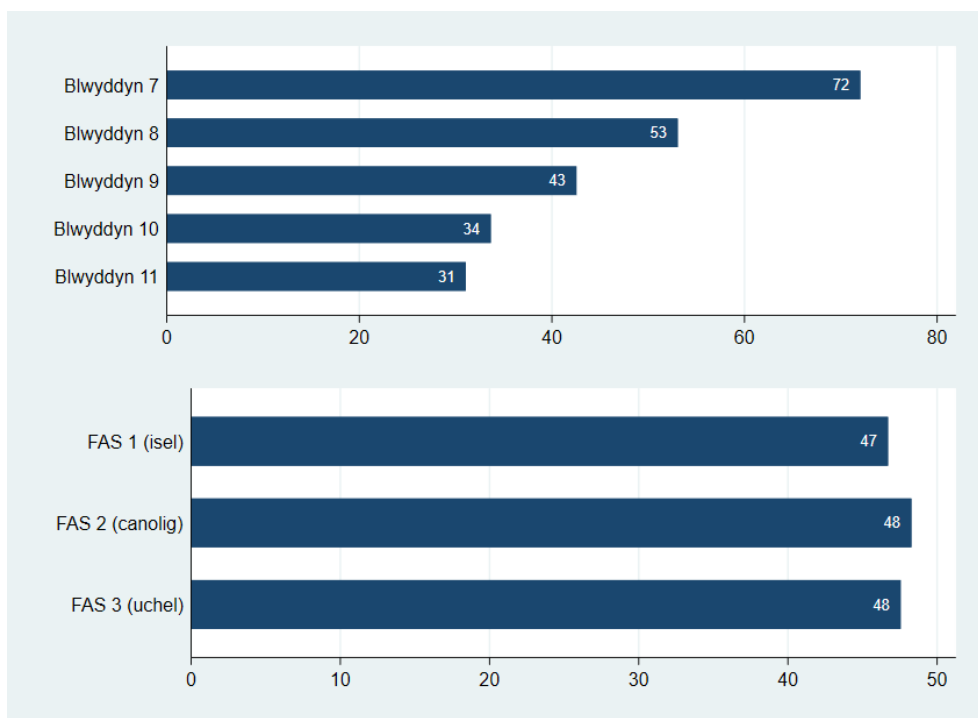
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=107,799)

Ffigur 4.30 Canran sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



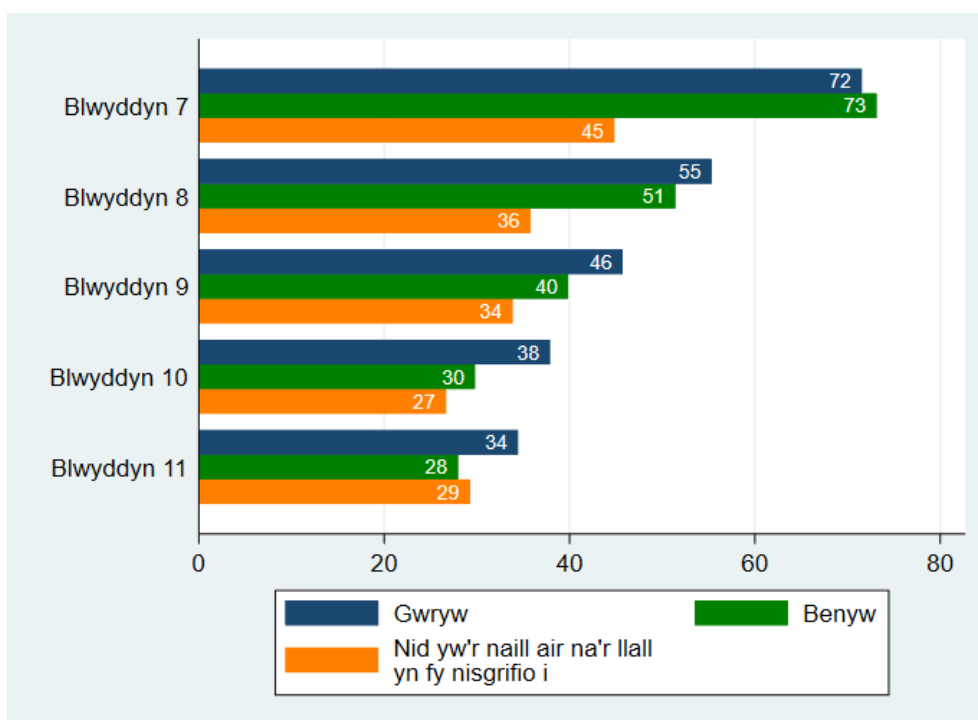
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=107,799; yn ôl rhywedd, n=107,019 – mae'n hepgor 780 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.31 Canran sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



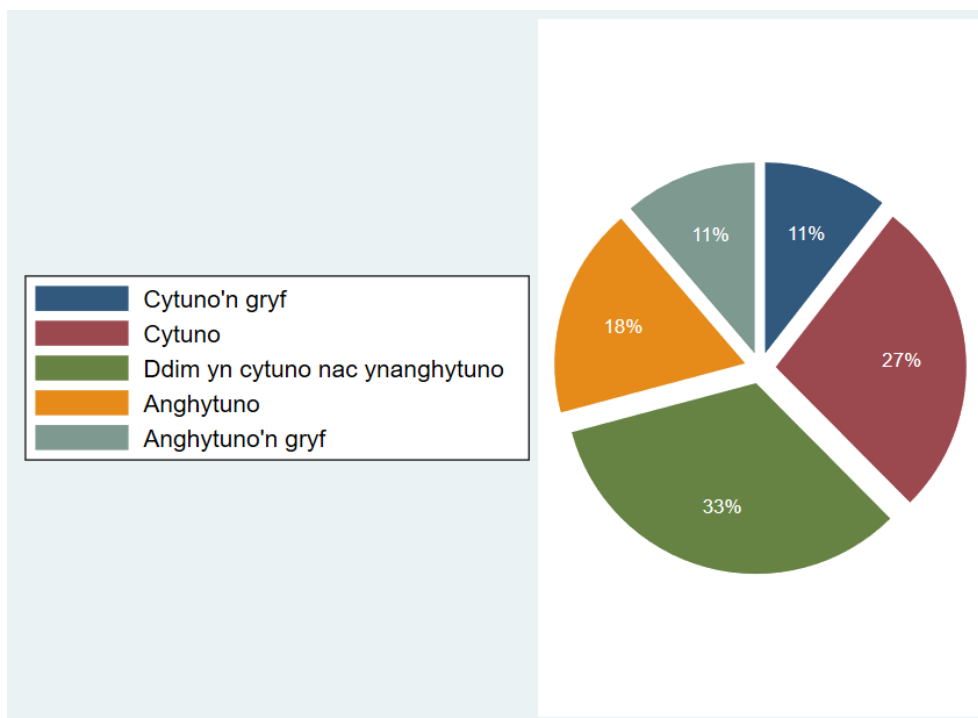
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=107,799; yn ôl FAS, n=102,499)

Ffigur 4.32 Canran sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



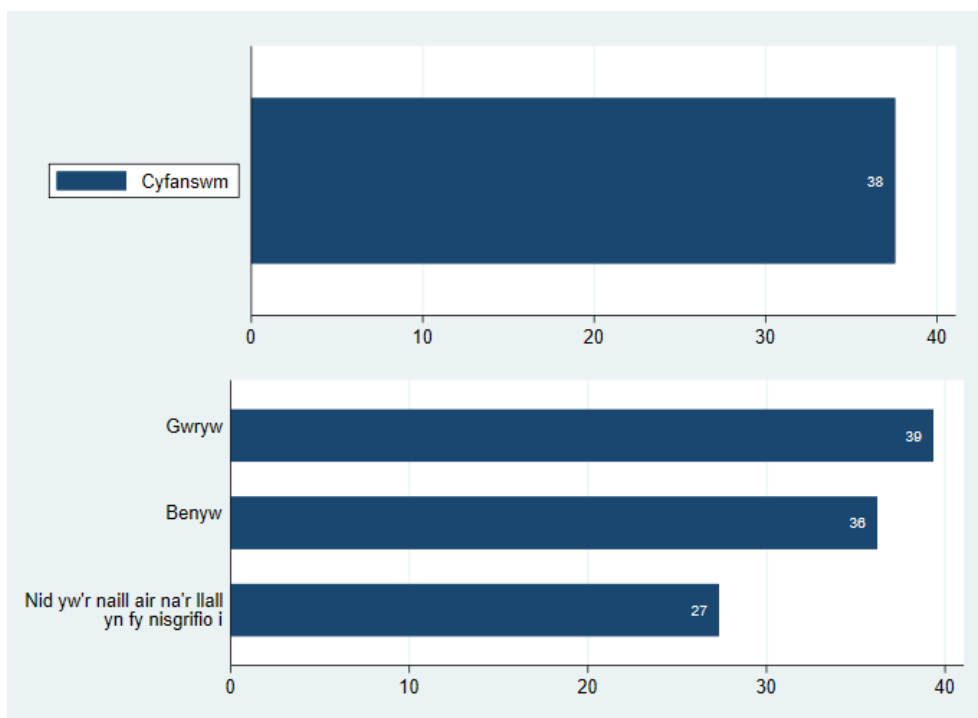
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=107,019). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.33 Eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol (%)



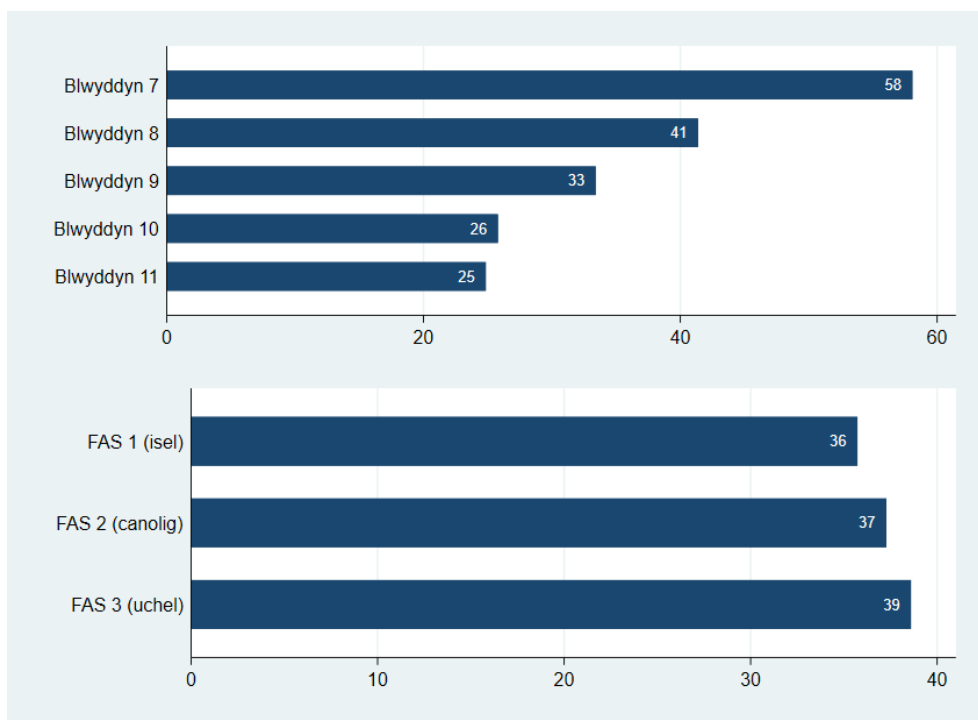
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=106,996)

Ffigur 4.34 Canran sy'n cytuno bod syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



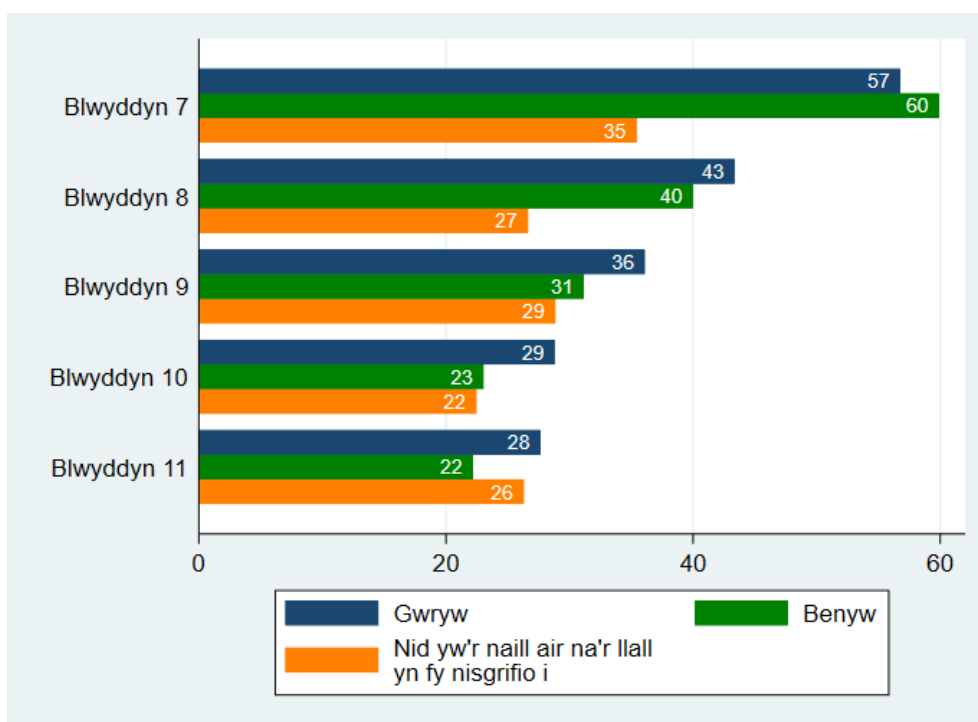
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=106,996; yn ôl rhywedd, n=106,230 – mae'n hepgor 766 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.35 Canran sy'n cytuno bod syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



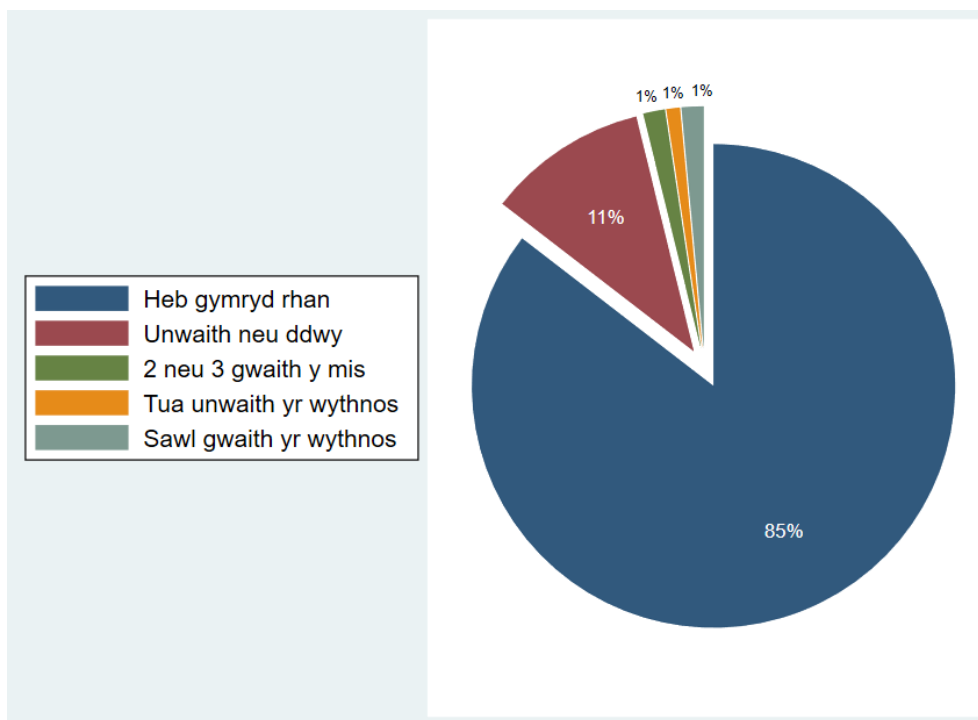
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=106,996; yn ôl FAS, n=101,822)

Ffigur 4.36 Canran sy'n cytuno bod syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



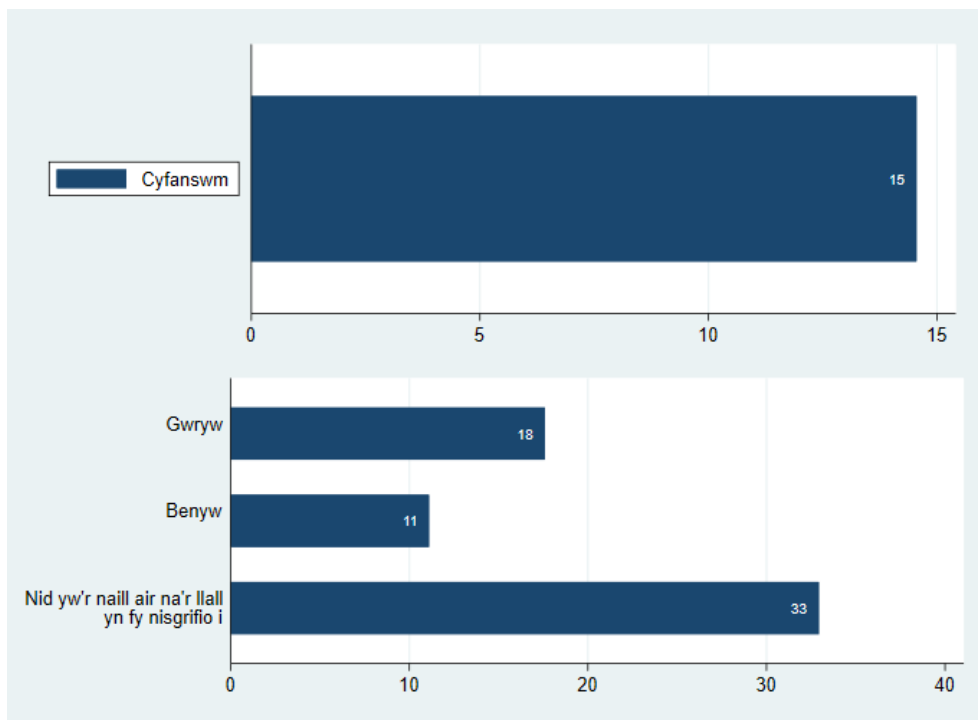
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=106,230). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.37 Wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf (%)



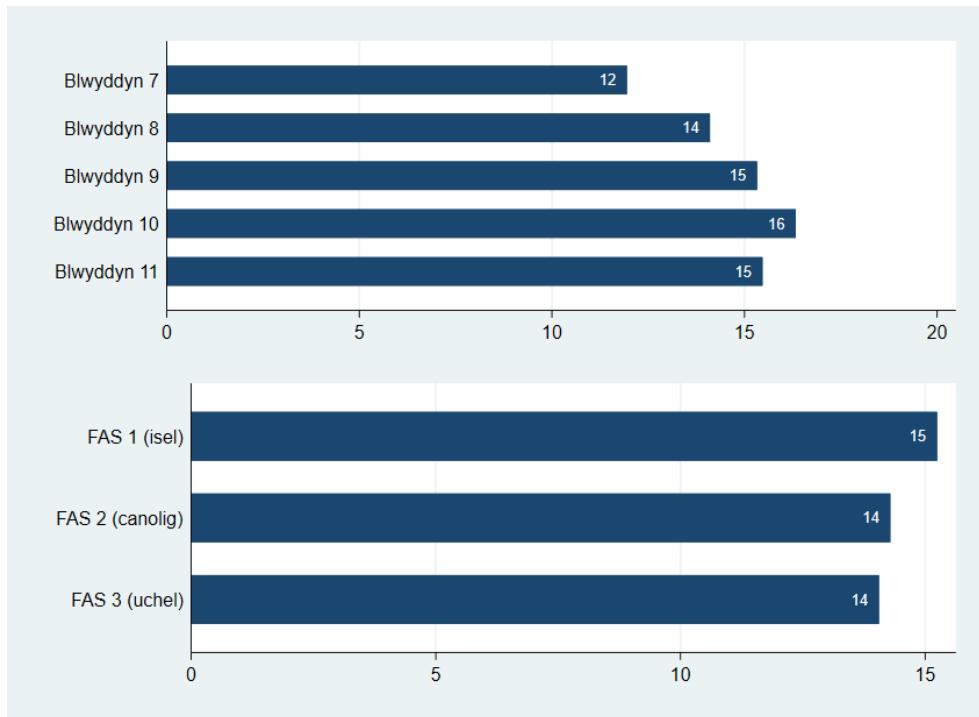
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,997)

Ffigur 4.38 Canran sydd wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



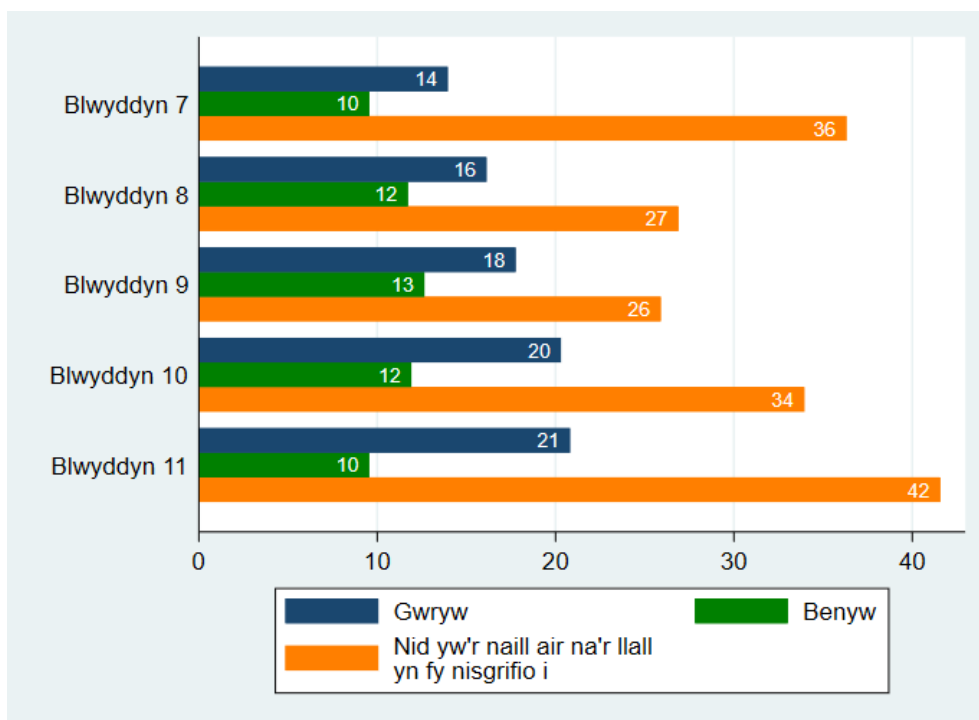
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=102,997; yn ôl rhywedd, n=102,262 – mae'n hepgor 735 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.39 Canran sydd wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



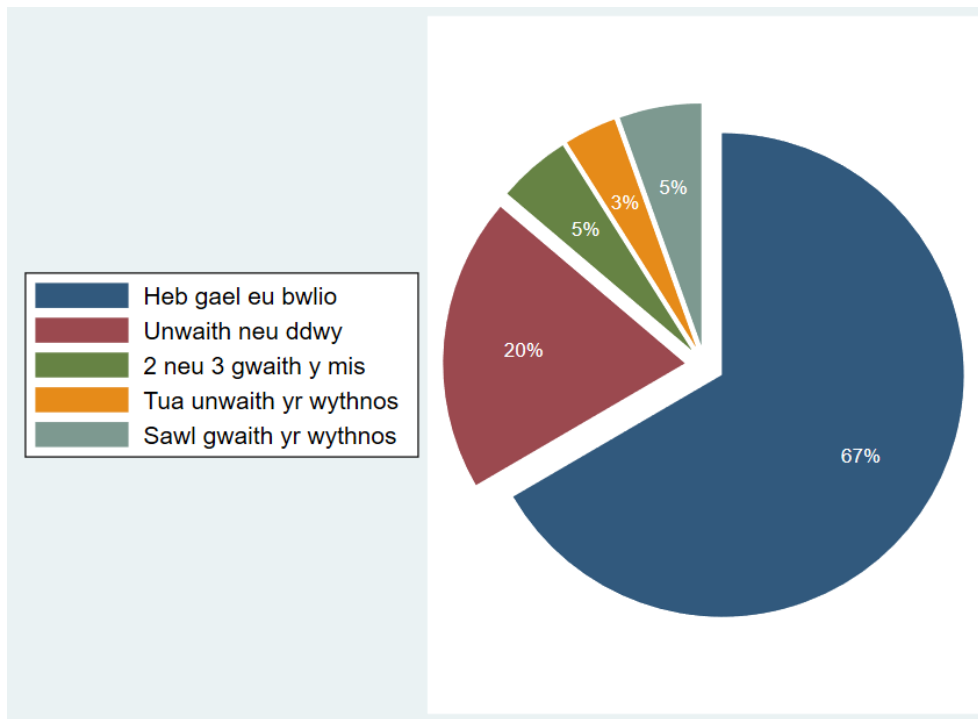
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=102,997; yn ôl FAS, n=98,113)

Figure 4.40 Canran sydd wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



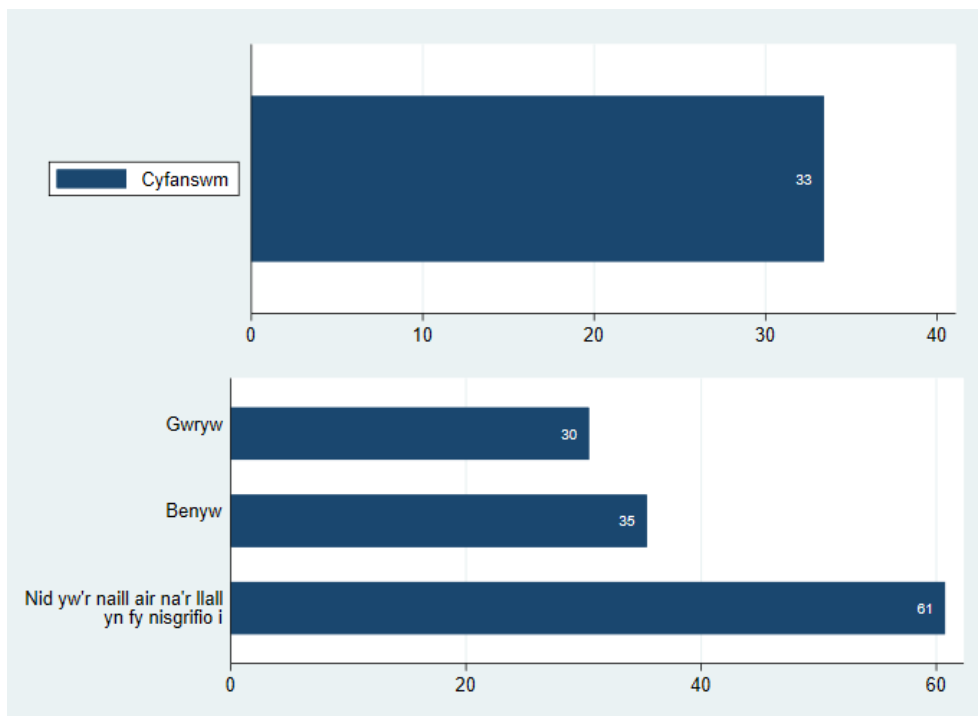
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,262). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.41 Wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf (%)



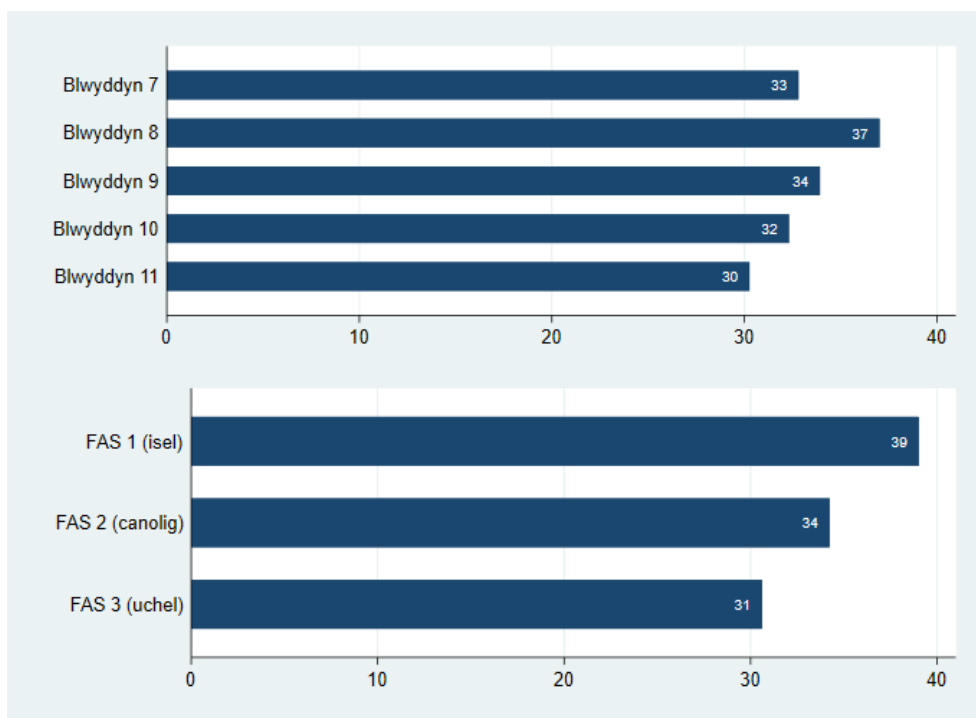
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=104,170)

Ffigur 4.42 Canran sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



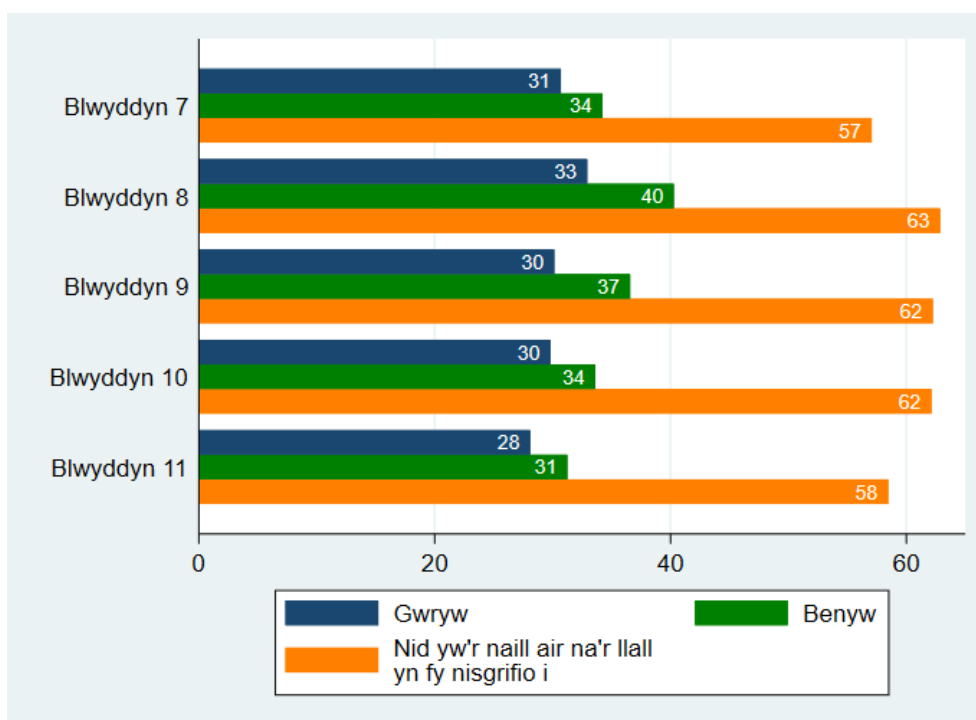
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=104,170; yn ôl rhywedd, n=103,423 – mae'n hepgor 747 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.43 Canran sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



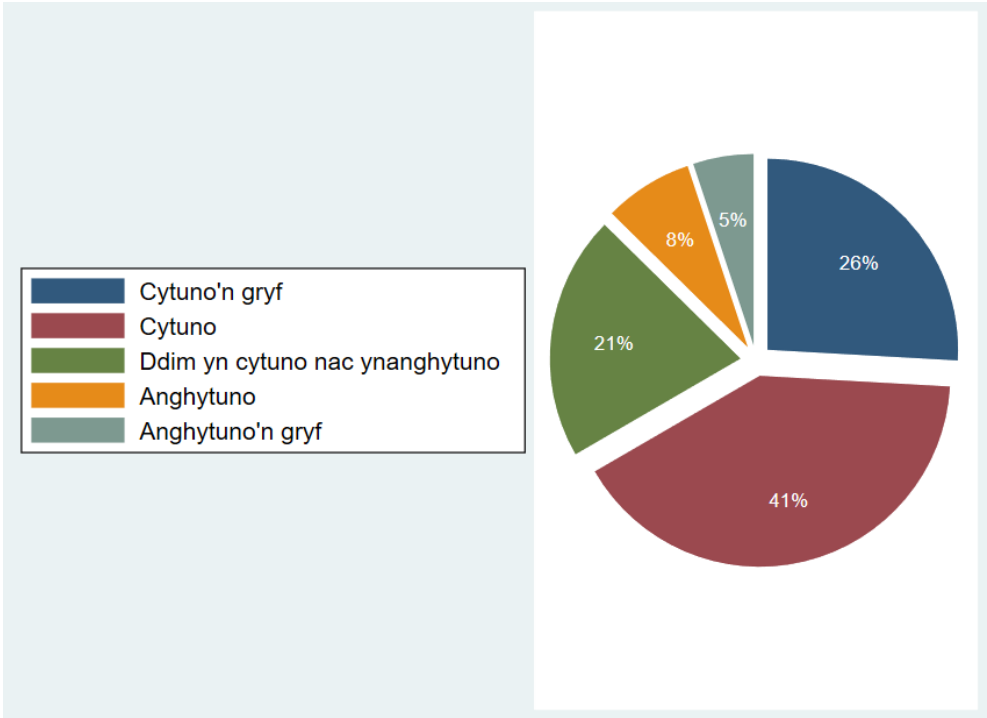
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=104,170; yn ôl FAS, n=99,140)

Ffigur 4.44 Canran sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



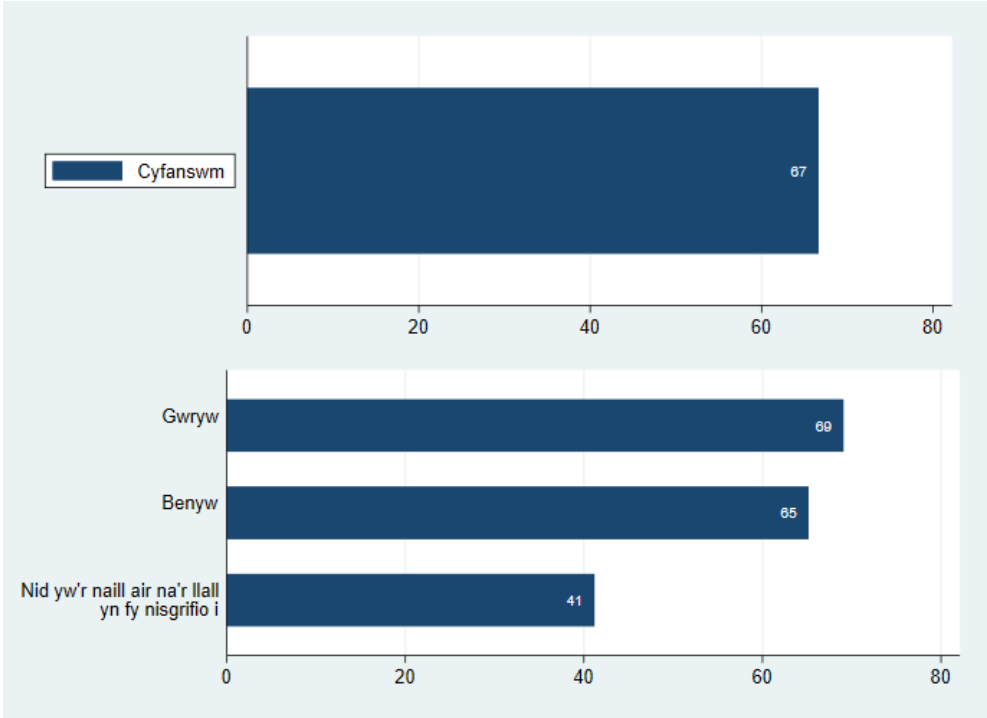
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=103,423). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.45 Cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi (%)



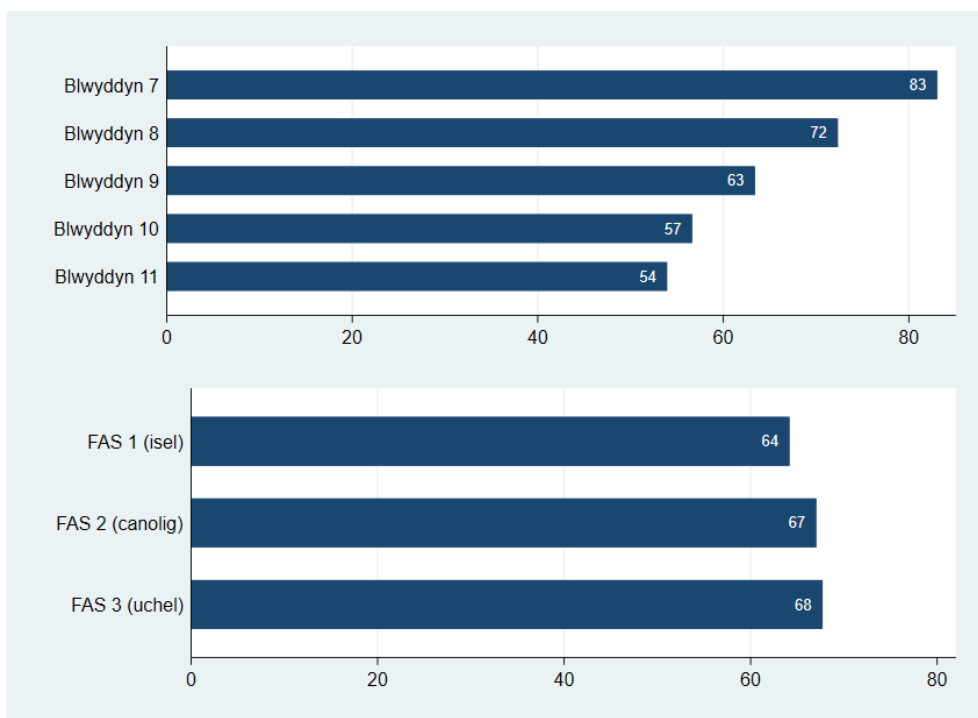
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=107,040)

Ffigur 4.46 Canran sy'n cytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



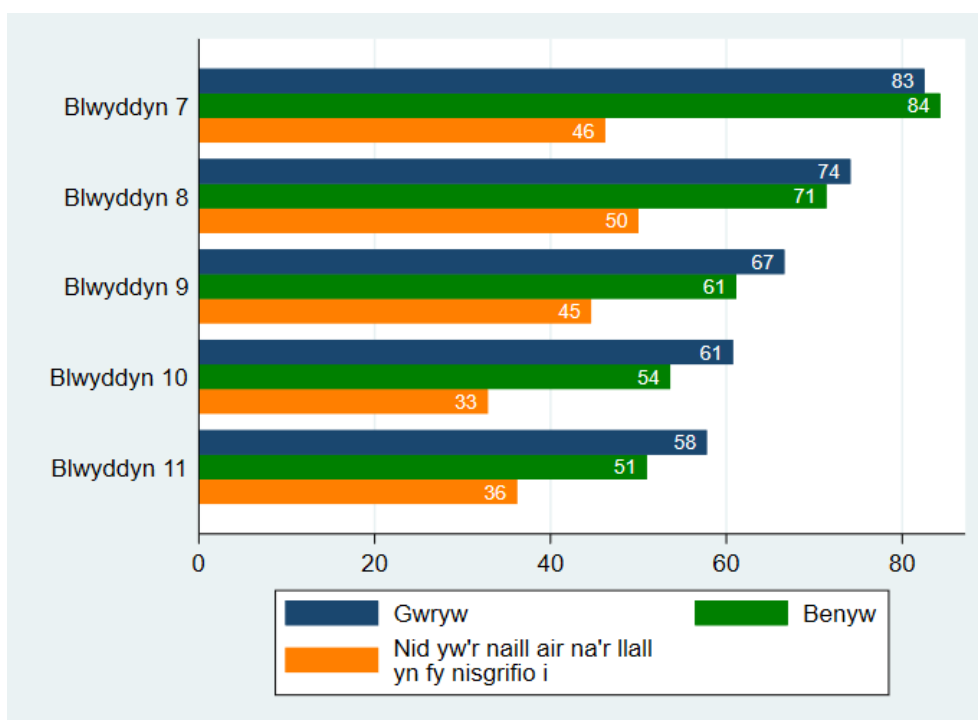
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=107,040; yn ôl rhywedd, n=106,268 – mae'n hepgor 772 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 4.47 Canran sy'n cytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=107,040; yn ôl FAS, n=101,768)

Ffigur 4.48 Canran sy'n cytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=106,268). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tabl 4.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig

	% sydd wrth eu bodd yn yr ysgol	% sy'n teimlo dan 'lawer' neu 'rywfaint' o bwysau ysgol	% sy'n teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn	% sy'n cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person	% sy'n cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo	% sy'n cytuno bod gan ddisgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol	% sy'n cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	% sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% sy'n cytuno bod eu syniadau yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% sydd wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sy'n cytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi
Gwyn Prydeinig	17	50	75	57	72	49	48	48	38	14	33	68
Gwyn Gwyddelig	14 [9,20]	59 [55,62]	63 [55,70]	45 [42,49]	66 [63,69]	46 [43,49]	44 [40,47]	44 [40,47]	33 [30,37]	22 [20,26]	44 [40,47]	57 [54,60]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	12 [8,17]	55 [52,59]	55 [48,62]	37 [34,41]	58 [54,62]	43 [40,47]	43 [39,46]	39 [35,43]	33 [29,37]	35 [32,39]	44 [40,48]	50 [46,53]
Gwyn Arall	18 [15,21]	52	70 [67,73]	53	66	46	45	46	33	19	41	61
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	17 [14,19]	54	68 [64,71]	49	64	45	43	41	32	16	33	60
Pacistanaid	22 [16,28]	51	70 [63,77]	54	61 [57,64]	50 [47,53]	48 [45,51]	45 [42,48]	37 [34,40]	25 [22,28]	32 [29,35]	60 [56,63]
Indiaidd	29 [23,36]	45 [41,48]	83 [77,89]	66 [63,70]	71 [67,74]	56 [52,60]	55 [51,58]	58 [54,61]	48 [44,51]	17 [14,20]	30 [27,34]	69 [65,72]
Bangladeshaid	18 [13,24]	49 [46,52]	77 [70,84]	56 [53,60]	62 [58,65]	53 [50,56]	49 [46,52]	45 [42,48]	35 [32,38]	19 [17,22]	26 [23,29]	64 [60,67]
Tsieineaid	19 [13,28]	53 [48,57]	72 [62,80]	55 [51,60]	52 [48,57]	46 [42,51]	42 [37,46]	41 [36,45]	31 [27,35]	18 [15,22]	33 [29,37]	57 [53,62]
Affricanaidd	19 [14,25]	47 [43,50]	61 [54,68]	49 [45,52]	58 [55,61]	50 [47,53]	47 [44,50]	41 [38,44]	35 [32,38]	22 [19,25]	27 [24,30]	59 [55,62]
Caribiaidd neu Ddu	14 [8,22]	52 [47,56]	61 [51,70]	43 [39,48]	62 [58,67]	48 [44,53]	44 [40,49]	40 [36,45]	36 [32,40]	23 [20,28]	33 [28,37]	54 [49,58]
Arabaidd	21 [15,28]	54 [50,57]	64 [56,72]	52 [48,55]	60 [56,63]	53 [49,56]	52 [48,55]	48 [45,52]	40 [37,44]	27 [24,30]	34 [30,38]	59 [55,62]
Arall	24 [21,27]	48	75 [71,78]	58	66	54	52	50	38	17	35	65
Mae'n well gennyf beidio â dweud	22 [19,25]	48	67 [63,71]	55	68	50	50	47	36	19	44	63

¹Darparwyd cyfngwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

Tabl 4.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol¹

	% sydd wrth eu bodd yn yr ysgol	% sy'n teimlo dan 'lawer' neu 'rywfaint' o bwysau ysgol	% sy'n teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn	% sy'n cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person	% sy'n cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo	% sy'n cytuno bod gan ddisgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol	% sy'n cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	% sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% sy'n cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% sydd wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sy'n cytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi
Aneurin Bevan Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	17 17 17 5 [1,14]	50 44 55 72 [66,77]	76 78 74 42 [29,57]	57 60 55 33 [27,39]	71 72 72 47 [41,53]	48 52 45 41 [35,47]	46 49 43 34 [29,41]	47 50 44 33 [27,39]	37 40 35 29 [23,35]	15 18 11 33 [27,39]	34 31 36 63 [56,69]	65 69 63 41 [35,48]
Betsi Cadwaladr Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	18 18 17 14 [8,24]	49 44 53 67 [62,72]	74 77 71 45 [34,56]	53 56 51 32 [26,37]	71 70 72 51 [46,57]	49 51 47 40 [34,46]	47 50 44 38 [32,44]	46 48 45 35 [30,41]	36 38 35 27 [22,33]	16 19 12 32 [26,38]	35 33 37 59 [53,65]	66 68 64 42 [36,48]
Caerdydd a'r Fro Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	17 18 16 -	52 44 58 64 [56,72]	72 74 70 -	57 60 54 33 [25,41]	68 68 69 48 [40,56]	49 51 48 31 [24,40]	49 52 47 40 [32,48]	50 53 48 27 [20,35]	41 43 39 24 [17,32]	14 17 10 36 [28,44]	30 27 31 62 [53,70]	68 71 67 41 [32,49]
Cwm Taf Morgannwg Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	17 18 17 -	48 44 52 73 [65,79]	75 77 74 -	56 57 55 27 [20,34]	71 70 73 45 [37,53]	49 51 48 33 [26,41]	47 49 46 33 [26,40]	47 49 45 31 [24,39]	36 38 35 26 [20,33]	14 16 12 24 [18,31]	33 29 37 60 [52,68]	68 70 67 43 [35,51]
Hywel Dda Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	18 19 17 -	49 44 54 67 [58,75]	74 77 71 -	56 58 55 31 [23,40]	72 71 74 52 [43,61]	49 50 47 36 [27,45]	48 50 46 36 [28,46]	47 49 45 36 [27,45]	36 38 35 25 [18,34]	14 18 10 37 [28,47]	33 31 35 53 [43,62]	66 68 65 36 [27,45]
Powys Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	16 17 15 -	52 46 58 -	72 78 67 -	53 55 51 -	70 72 69 -	44 49 41 -	41 46 36 -	44 48 40 -	34 37 31 -	15 19 11 -	36 32 39 -	67 69 65 -
Bae Abertawe Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	19 20 18 -	49 44 54 70 [63,77]	76 78 75 -	60 62 58 36 [29,44]	73 72 74 61 [54,69]	53 55 52 39 [31,47]	51 53 50 39 [32,47]	51 53 49 35 [28,43]	40 41 40 31 [24,38]	14 17 11 36 [29,44]	33 30 35 64 [56,71]	68 70 67 44 [36,51]

¹ Darparwyd cyfng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

Tabl 4.3 Mesurau yn ôl consortia addysg rhanbarthol¹

	% sydd wrth eu bodd yn yr ysgol	% sy'n teimlo dan 'lawer' neu 'rywfaint' o bwysau ysgol	% sy'n teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn	% sy'n cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person	% sy'n cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo	% sy'n cytuno bod gan ddisgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol	% sy'n cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	% sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% sy'n cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% sydd wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sy'n cytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi
Canolbarth y De Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	17 18 16 10 [4,21]	50 44 55 69 [63,74]	73 76 72 41 [29,55]	56 59 55 30 [25,35]	70 69 71 46 [41,52]	49 51 48 32 [27,38]	48 50 46 36 [31,42]	48 51 47 29 [24,35]	39 40 37 25 [20,31]	14 16 11 29 [24,35]	32 28 34 61 [55,67]	68 70 67 42 [36,48]
De Ddwyrain Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	17 17 17 5 [1,14]	50 44 55 72 [66,77]	76 78 74 42 [29,57]	57 60 55 33 [27,39]	71 72 72 47 [41,53]	48 52 45 41 [35,47]	46 49 43 34 [29,41]	47 50 44 33 [27,39]	37 40 35 29 [23,35]	15 18 11 33 [27,39]	34 31 36 63 [56,69]	65 69 63 41 [35,48]
Gorllewin Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	18 19 17 15 [8,24]	50 44 54 68 [63,73]	75 78 73 45 [34,56]	57 59 56 34 [29,40]	72 71 74 56 [51,61]	50 52 49 36 [31,42]	49 51 47 38 [33,43]	48 50 46 35 [30,40]	38 39 37 28 [23,33]	14 17 10 37 [32,43]	33 30 35 60 [55,66]	67 69 66 40 [35,46]
Gogledd Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	18 18 18 14 [8,24]	49 44 53 67 [62,72]	74 77 71 45 [34,56]	53 56 51 32 [26,37]	71 70 72 51 [46,57]	49 51 47 40 [34,46]	47 50 44 38 [32,44]	46 48 45 35 [30,41]	36 38 35 27 [22,33]	16 19 12 32 [26,38]	35 33 37 59 [53,65]	66 68 64 42 [36,48]

¹ Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

5. Gweithgarwch corfforol a deiet

Cyflwyniad

Mae bod yn weithgar yn gorfforol a bwyta deiet maethlon yn hanfodol i gynnal ffordd iach o fyw. I blant a'r glasoed, mae gweithgarwch corfforol dyddiol, yn enwedig gweithgarwch cymedrol i egnïol, yn gysylltiedig â buddion iechyd amrywiol, gan gynnwys risg is o ordewdra, iselder, a phwysedd gwaed uchel⁴⁹. Gall patrymau dietegol gwael, fel colli brecwast, peidio â bwyta digon o ffrwythau a llysiau, a bwyta bwyd neu yfed diodydd sy'n cynnwys lefel uchel o siwgr yn aml, barhau i mewn i oedolaeth ac maent wedi bod yn gysylltiedig ag ystod eang o afiechydon fel clefydau cardiofasgwlaidd, canser, osteoporosis, anemia diffyg haearn a llai o ymwrthedd i heintiau⁵⁰.

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar lefelau gweithgarwch corfforol pobl ifanc, ymddygiad llonydd, ac ansawdd deiet yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **gweithgarwch corfforol wythnosol, teithio llesol i'r ysgol, amser a dreulir yn eistedd, bwyta brecwast yn ystod yr wythnos, bwyta ffrwythau, bwyta llysiau, yfed diodydd meddal llawn siwgr, ac yfed diodydd egni**.

Yn yr holiadur, diffiniwyd gweithgarwch corfforol fel 'unrhyw weithgarwch sy'n cynyddu curiad y galon ac yn gwneud i ti golli dy wynt rywfaint o'r amser'. Dywedwyd wrth bobl ifanc y gallai hyn gynnwys gweithgarwch corfforol a wneir mewn chwaraeon, gweithgareddau'r ysgol, chwarae gyda ffrindiau, neu gerdded i'r ysgol.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Gweithgarwch corfforol

Roedd bron i 1 o bob 5 (17%) o bobl ifanc yn bodloni'r canllawiau argymelledig ar gyfer gweithgarwch corfforol, sef o leiaf 60 munud y dydd (**Ffigur 5.1**). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fodloni'r canllawiau argymelledig dyddiol (21% yn erbyn 13%), felly hefyd pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (22%) (**Ffigur 5.2**). Roedd gweithgarwch corfforol yn dirywio gydag oedran; adroddodd 23% o fyfyrwyr eu bod yn ymgymryd ag o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol y dydd ym mlwyddyn 7, yn gostwng i 11% erbyn blwyddyn 11. Roedd oddeutu 1 o bob 10 (13%) o bobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn bodloni'r canllawiau argymelledig ar gyfer gweithgarwch corfforol dyddiol, o gymharu ag 1 o bob 5 o deuluoedd mwy cyfoethog (**Ffigur 5.3**). Roedd gweithgarwch corfforol yn dirywio gydag oedran ar gyfer bechgyn a merched, er bod y dirwyd yn fwy ar gyfer merched. Mewn cyferbyniad, roedd lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn gymharol gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (**Ffigur 5.2**).

Teithio llesol i'r ysgol

Trafnidiaeth gyhoeddus (e.e. bws, trê, ac ati) oedd y dull teithio mwyaf cyffredin i'r ysgol a adroddwyd gan bobl ifanc (36%), gyda cherdded yn ail agos (33%) (**Ffigur 5.5**). Adroddodd 35% o fyfyrwyr eu bod yn ymgymryd â theithio llesol (e.e. yn teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio), gyda bechgyn yn fwy tebygol na merched (37% yn erbyn 33%) a phobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (35%) o gerdded neu feicio i'r ysgol (**Ffigur 5.6**). Er mai ychydig o amrywio oedd mewn cerdded neu feicio i'r ysgol yn ôl grŵp blwyddyn,

roedd pobl ifanc o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd llai cyfoethog o gerdded neu feicio i'r ysgol (42% yn erbyn 32%) (Ffigur 5.7). Ac eithrio myfyrwyr ym mlwyddyn 8, bechgyn wnaeth adrodd y lefel uchaf o deithio llesol yn yr holl grwpiau blwyddyn (Ffigur 5.8).

Ymddygiad llonydd (yn ystod yr wythnos)

Roedd maint yr amser yr adroddodd pobl ifanc eu bod yn ei dreulio'n eistedd yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos yn amrywio o ddim (1%) i 7 neu fwy o oriau'r dydd (16%), gyda dros hanner (52%) yn eistedd am o leiaf 4 awr y dydd (Ffigur 5.9). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod yn llonydd am 7 awr neu fwy y dydd (17% yn erbyn 14%), ond yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (36%) (Ffigur 5.10). Roedd amser a oedd yn cael ei dreulio'n llonydd yn cynyddu gydag oedran ac yn dirywio gyda chyfoeth teuluol (Ffigur 5.11). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch oedd â'r cyfraddau uchaf o ymddygiad llonydd; ym mlwyddyn 7, adroddodd dros 2 o bob 5 (42%) o fyfyrwyr eu bod yn eistedd am 7 awr neu fwy yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos (Ffigur 5.12).

Bwyta brecwast (yn ystod yr wythnos)

Adroddodd 1 o bob 2 o bobl ifanc eu bod yn bwyta brecwast bod diwrnod o'r wythnos, tra adroddodd rhyw 1 o bob 4 (24%) nad oeddent fyth yn bwyta brecwast yn ystod yr wythnos (Ffigur 5.13). Roedd bwyta brecwast yn ystod yr wythnos yn fwy cyffredin ymhlith bechgyn (57%) na merched (42%), ac yn lleiaf cyffredin ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (35%) (Ffigur 5.14). Roedd dirywiad amlwg yn gysylltiedig ag oedran o ran bwyta brecwast yn ystod yr wythnos; roedd 60% o fyfyrwyr blwyddyn 7 yn bwyta brecwast bob dydd yn ystod yr wythnos, yn gostwng i 43% erbyn blwyddyn 11. Roedd patrwm economaidd-gymdeithasol i fwyta brecwast, gyda phobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn lleiaf tebygol o adrodd eu bod yn bwyta brecwast bod dydd yn ystod yr wythnos (Ffigur 5.15). Roedd y dirywiad yn gysylltiedig ag oedran o ran bwyta brecwast yn ystod yr wythnos yn fwy ymhlith merched na bechgyn, ac nid oedd i'w weld o gwbl ymhlith y rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 5.16).

Bwyta ffrwythau a llysiau

Roedd amllder bwyta ffrwythau yn amrywio o 'byth' (5%) i 'bob dydd, mwy nag unwaith' (21%), gyda 36% o bobl ifanc yn bwyta ffrwythau bob dydd o leiaf (Ffigur 5.17). Roedd bwyta ffrwythau bob dydd o leiaf yn fwy cyffredin ymhlith merched na bechgyn (38% yn erbyn 35%), ac yn lleiaf cyffredin ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (30%) (Ffigur 5.18). Roedd bwyta ffrwythau yn dirywio gydag oedran ac yn cynyddu gyda lefel cyfoeth teuluol (Ffigur 5.19). Tra bod y dirywiad yn gysylltiedig ag oedran ymhlith pobl ifanc a adroddodd eu bod yn bwyta ffrwythau bob dydd o leiaf yn debyg ymhlith bechgyn a merched, roedd lefelau bwyta ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn aros yn gymharol sefydlog ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigur 5.20).

Yn debyg i ffrwythau, adroddodd 6% o bobl ifanc nad oeddent fyth yn bwyta llysiau, tra bod 37% yn bwyta llysiau bob dydd o leiaf (Ffigur 5.21). Roedd bwyta llysiau bob dydd o leiaf yn fwy cyffredin ymhlith merched (40%) na bechgyn (34%) a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (34%) (Ffigur 5.22). Ychydig yr oedd amllder bwyta llysiau yn amrywio

yn ôl oedran, ond roedd yn cynyddu gyda lefel cyfoeth teuluol (Ffigur 5.23). Er mai ychydig o wahaniaethu yn ôl oedran oedd o ran y gyfran gyffredinol o bobl ifanc a oedd yn bwyta llysiau bob dydd o leiaf, nid oedd hyn yn wir ar gyfer pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch; adroddodd 27% eu bod yn bwyta llysiau bob wythnos o leiaf ym mlwyddyn 7, yn cynyddu i 38% erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 5.24).

Diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr

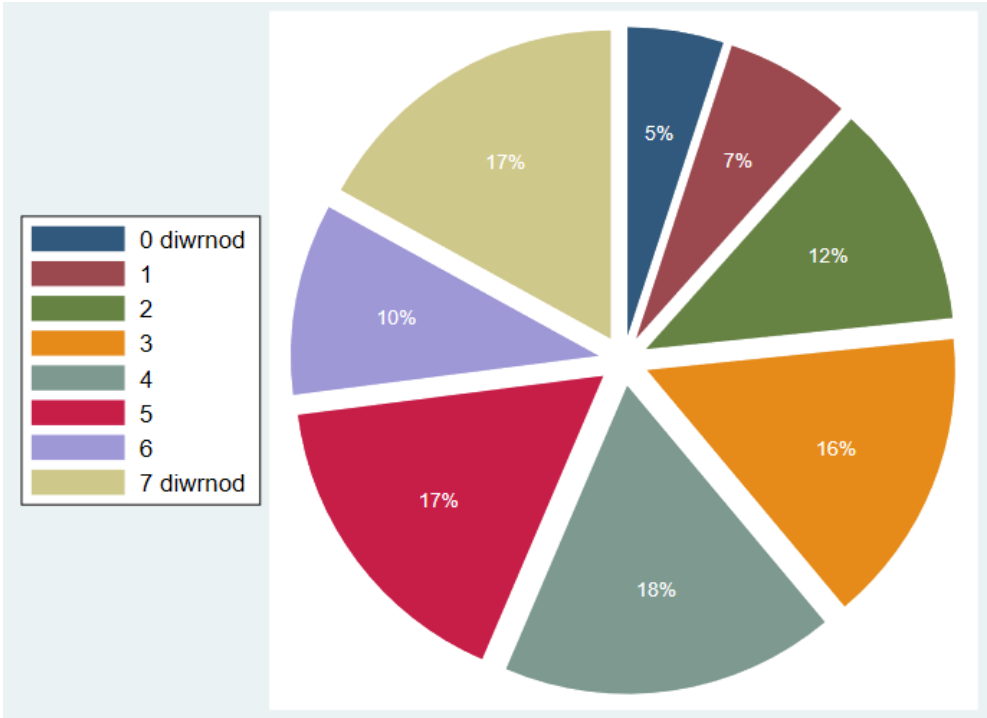
Adroddodd 8% o bobl ifanc nad oeddent fyth yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr, tra bod 17% yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf (Ffigur 5.25). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o adrodd eu bod yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf (18% yn erbyn 15%), ond yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (28%) (Ffigur 5.26). Roedd yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf yn cynyddu fymryn gydag oedran ac yn gostwng gyda chyfoeth teuluol; adroddodd 1 o bob 5 o fyfyrwyr o deuluoedd llai cyfoethog eu bod yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf (Ffigur 5.27). Pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch wnaeth adrodd am y cyfraddau uchaf o ran yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn yr holl grwpiau blwyddyn (Ffigur 5.28).

Diodydd egni

Adroddodd dros 3 o bob 5 (65%) o bobl ifanc nad oeddent erioed wedi yfed diod egni, tra bod 4% yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf (Ffigur 5.29). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o adrodd eu bod yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf (5% yn erbyn 3%) ond yn llawer llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, a oedd bron bedair gwaith yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf (18%) (Ffigur 5.30). Roedd yfed diodydd egni yn cynyddu gydag oedran ac yn gostwng gyda chyfoeth teuluol (Ffigur 5.31). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch wnaeth adrodd y cyfraddau uchaf o ran defnyddio diodydd egni (Ffigur 5.32).

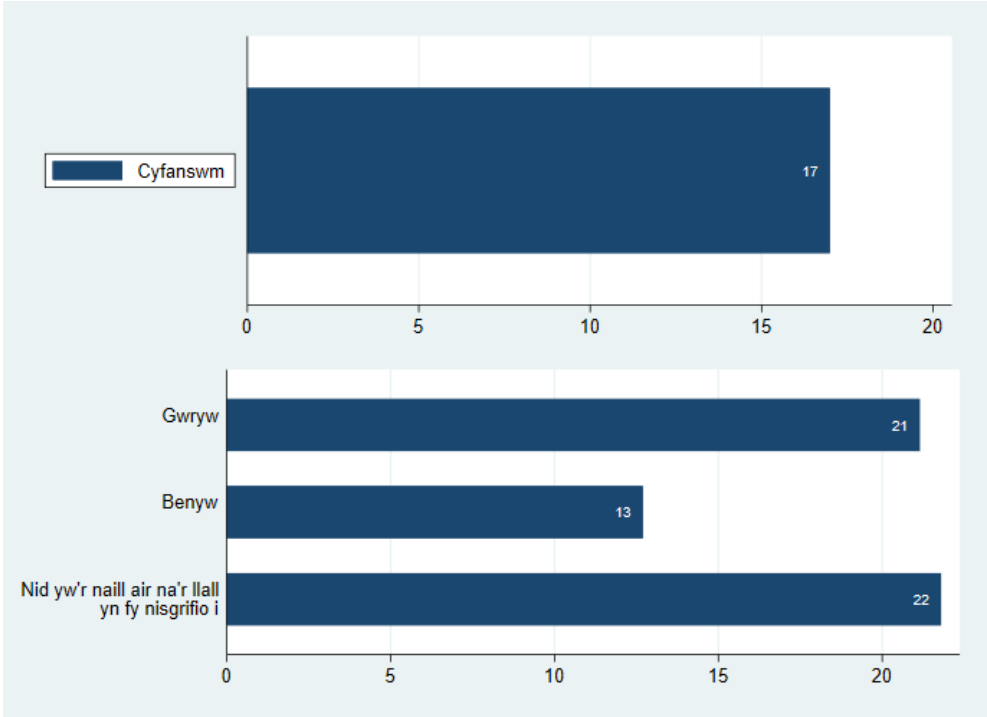
Ar gyfer dadansoddiadau o bob mesur yn ôl ethnigrwydd, bwrdd iechyd lleol, a chonsortia addysg rhanbarthol, gweler [Tablau 5.1-5.3](#).

Ffigur 5.1 Nifer y diwrnodau yn gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud yn y 7 diwrnod diwethaf (%)



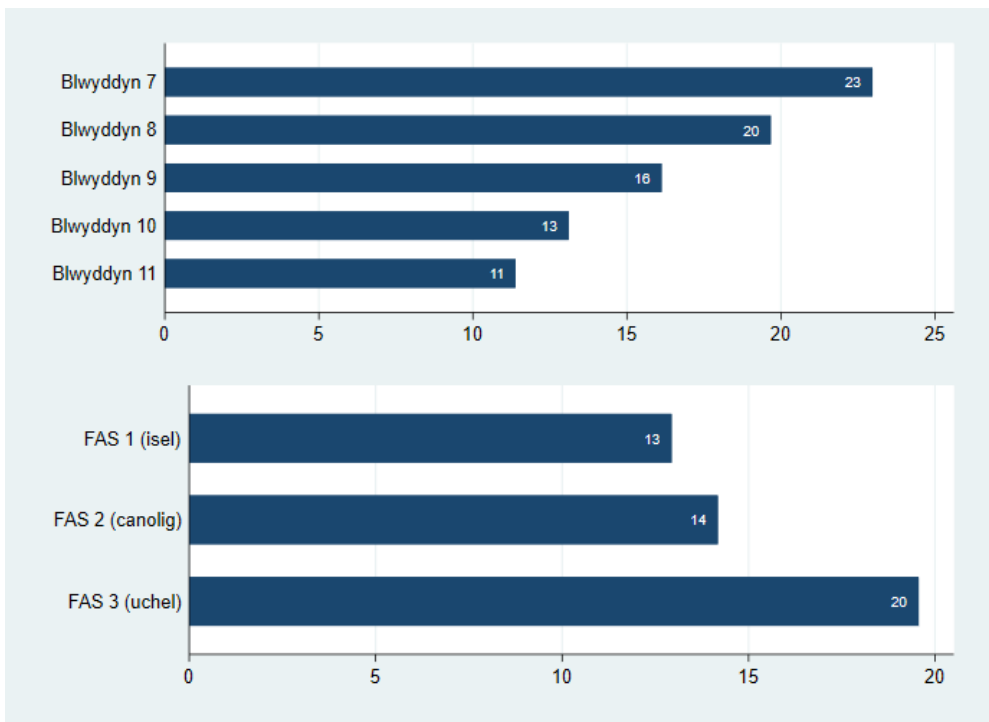
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=110,000)

Ffigur 5.2 Canran sydd yn gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



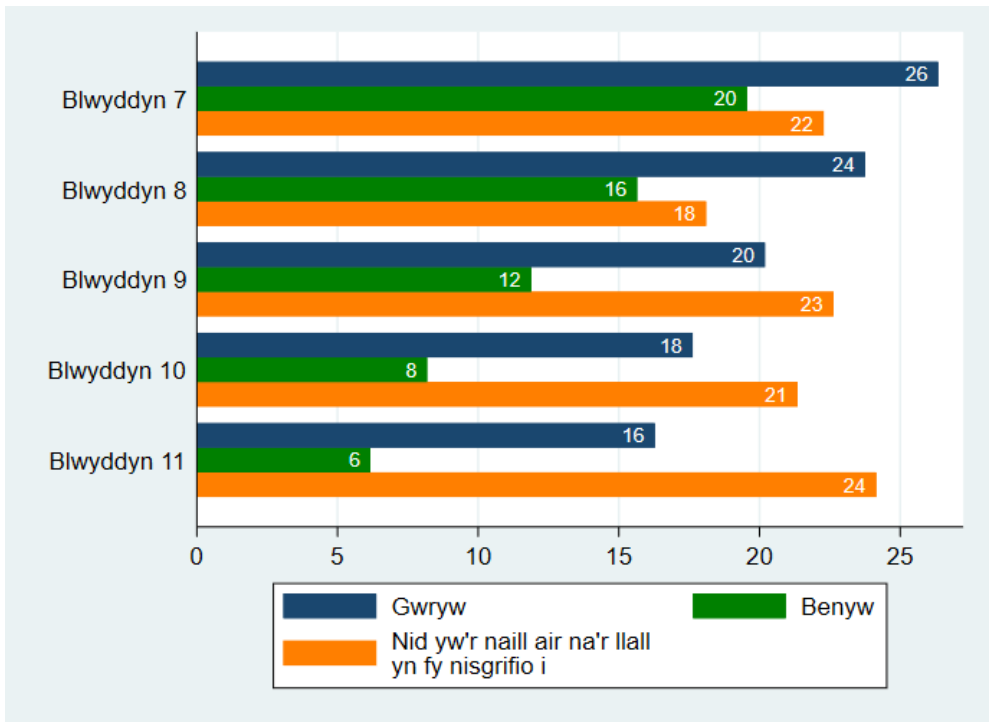
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=110,100; yn ôl rhywedd, n=109,222 – mae'n hepgor 778 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 5.3 Canran sydd yn gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



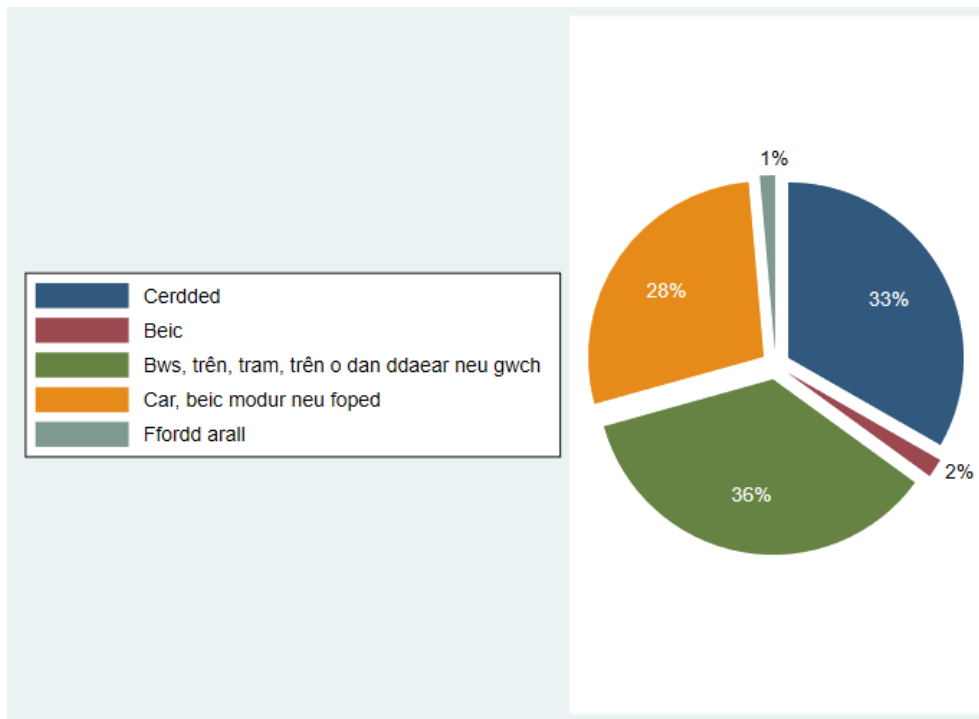
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=110,000; yn ôl FAS, n=104,851)

Ffigur 5.4 Canran sydd yn gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



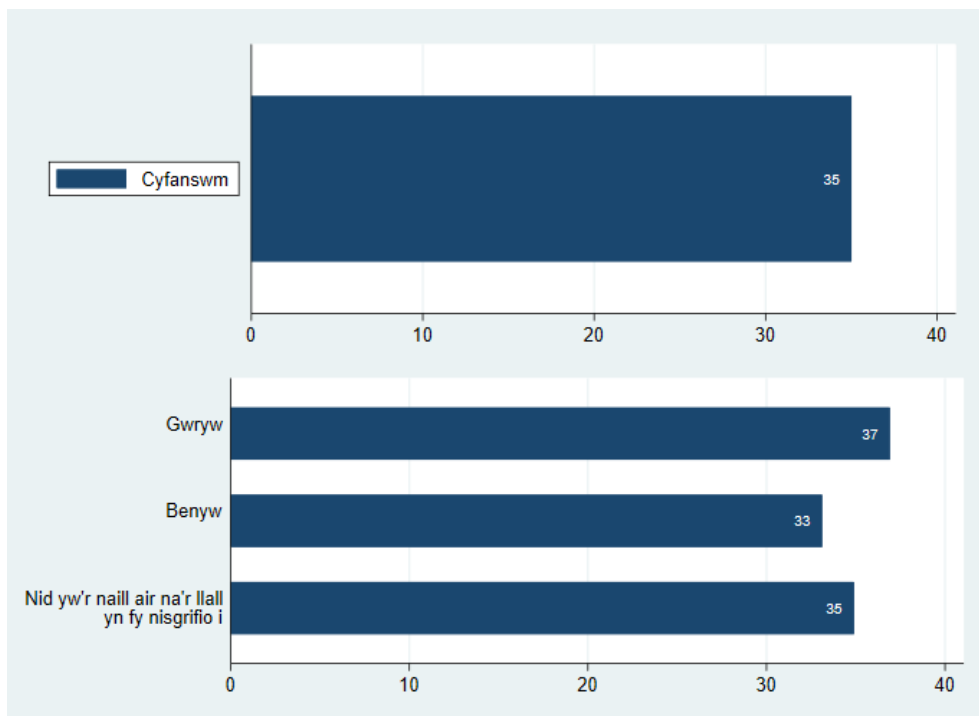
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=109,222). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.5 Dull teithio nodweddiadol i'r ysgol (%)



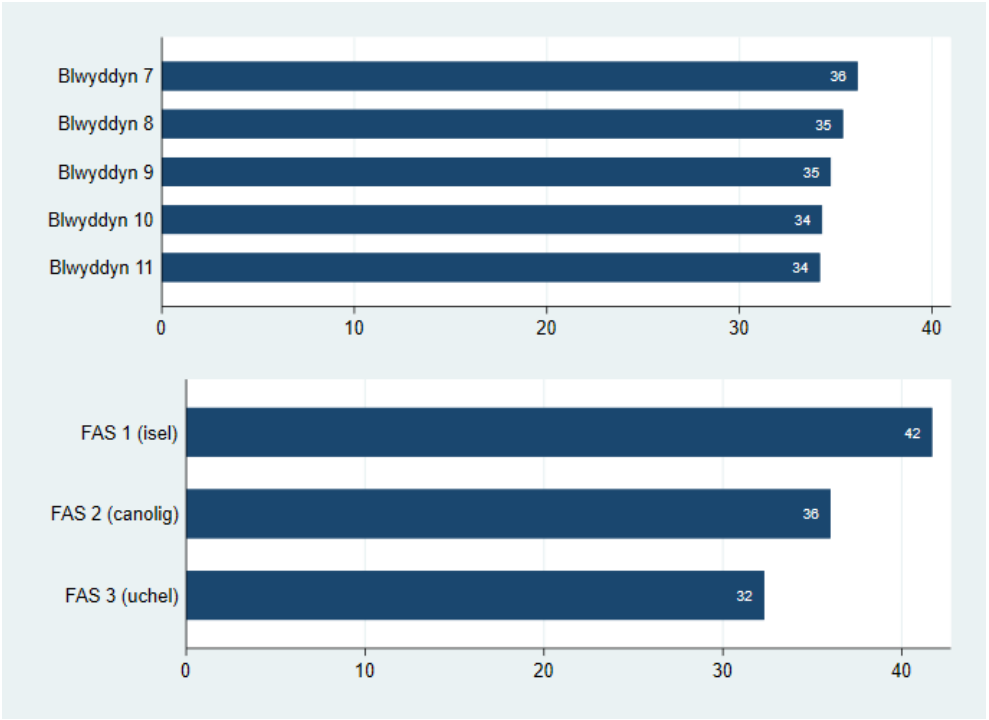
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=115,944)

Ffigur 5.6 Canran sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



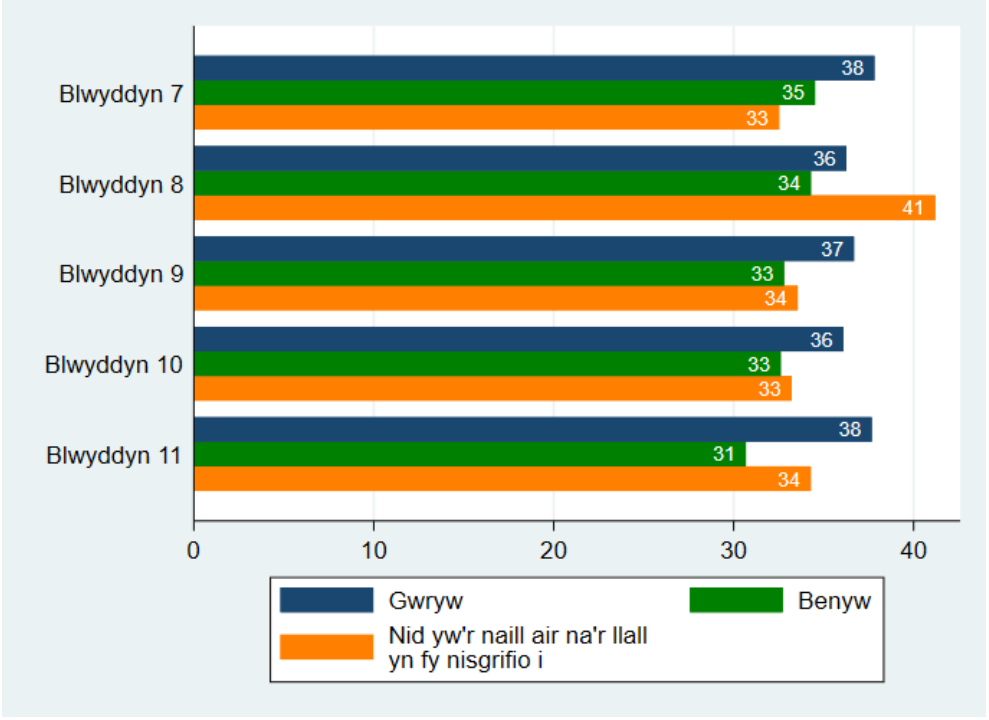
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=115,944; yn ôl rhywedd, n=115,027 – mae'n hepgor 917 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 5.7 Canran sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



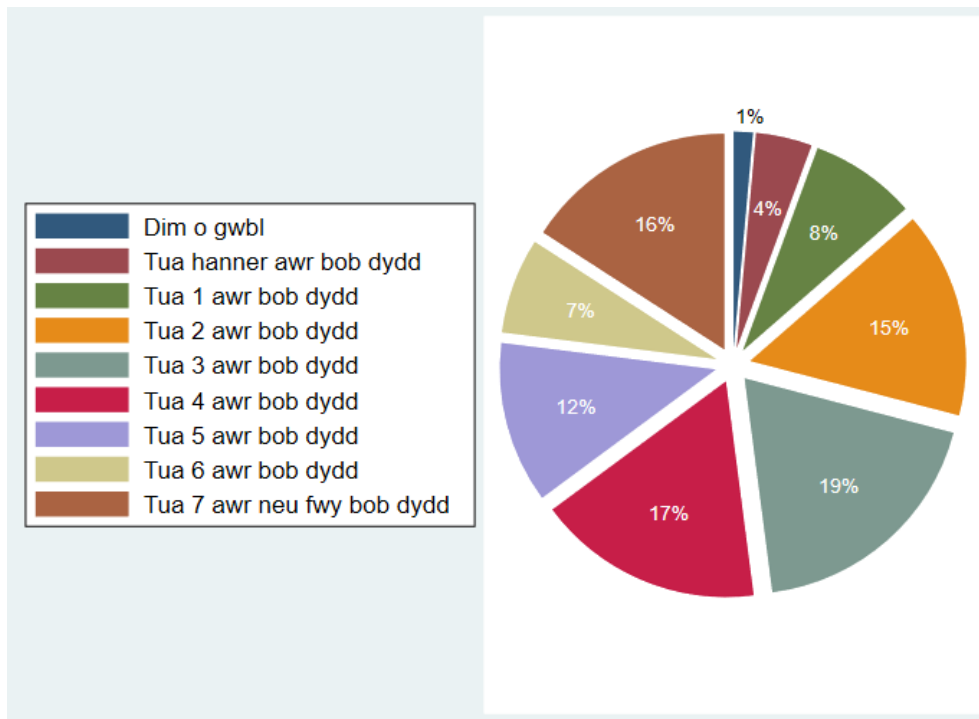
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=115,944; yn ôl FAS, n=109,535)

Ffigur 5.8 Canran sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



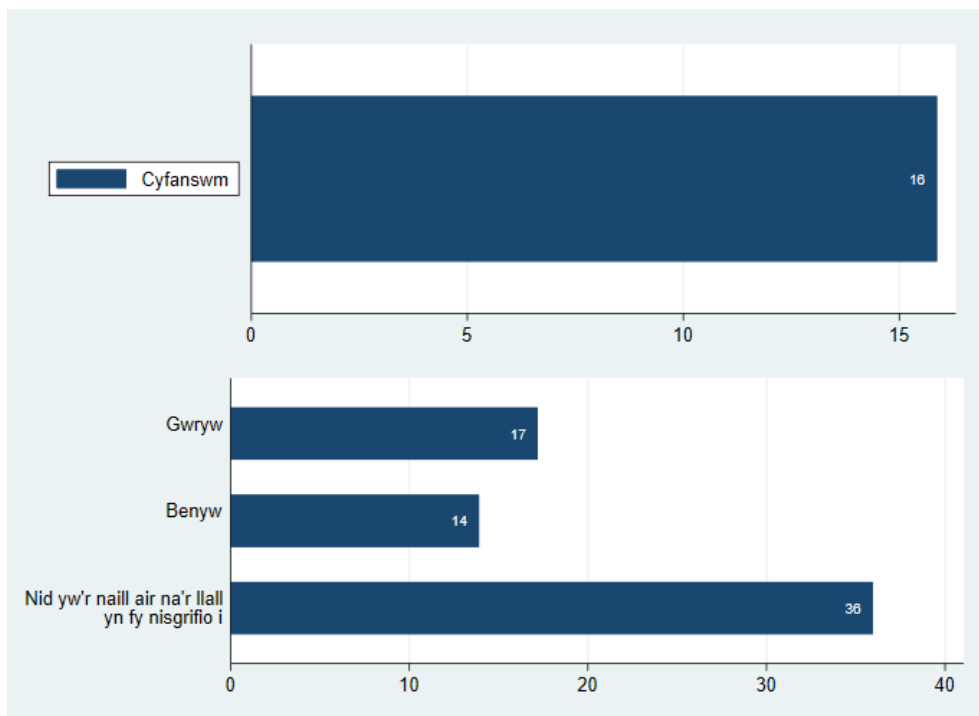
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=115,027). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.9 Amser a dreulir yn eistedd yn ystod amser sbâr yn ystod yr wythnos (%)



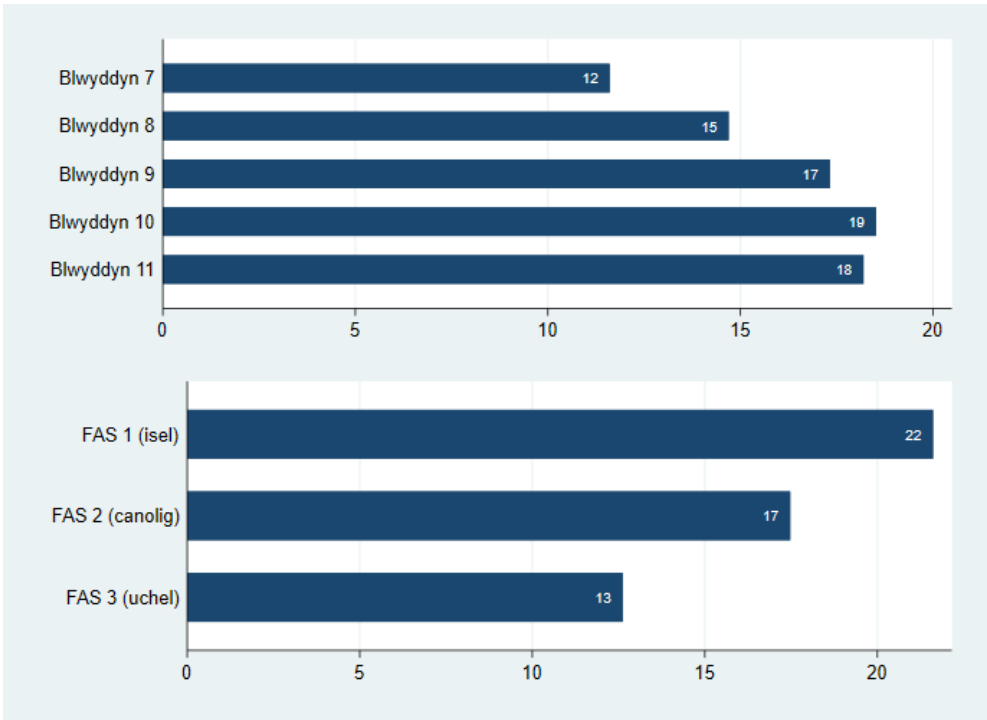
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=110,877)

Ffigur 5.10 Canran sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y dydd yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



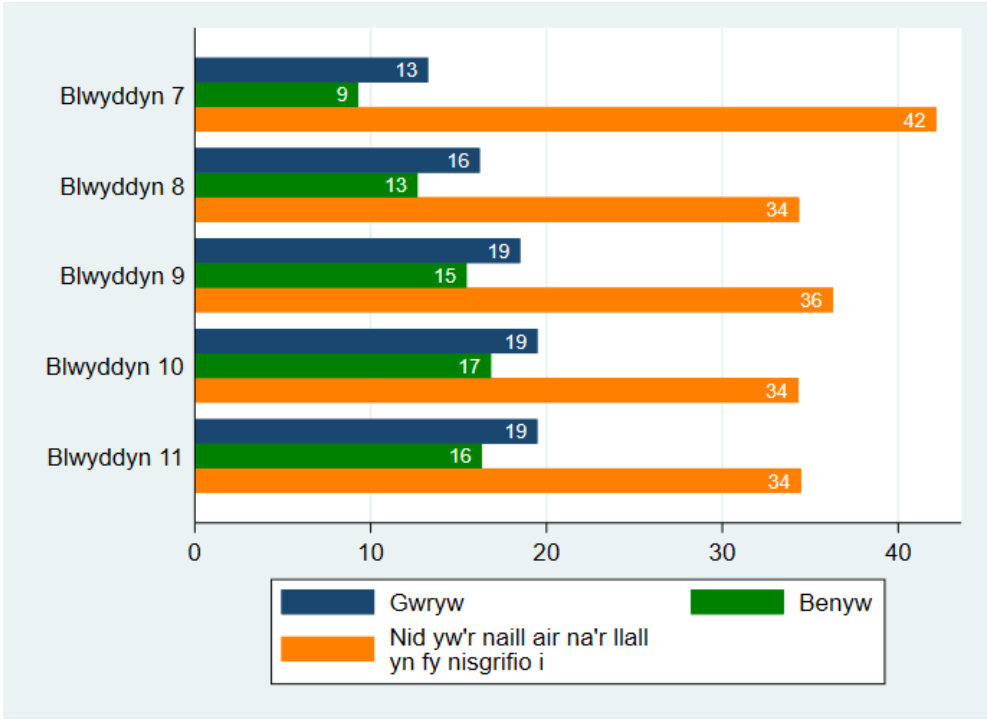
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=110,877; yn ôl rhywedd, n=110,074 – mae'n hepgor 803 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 5.11 Canran sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y dydd yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos, yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



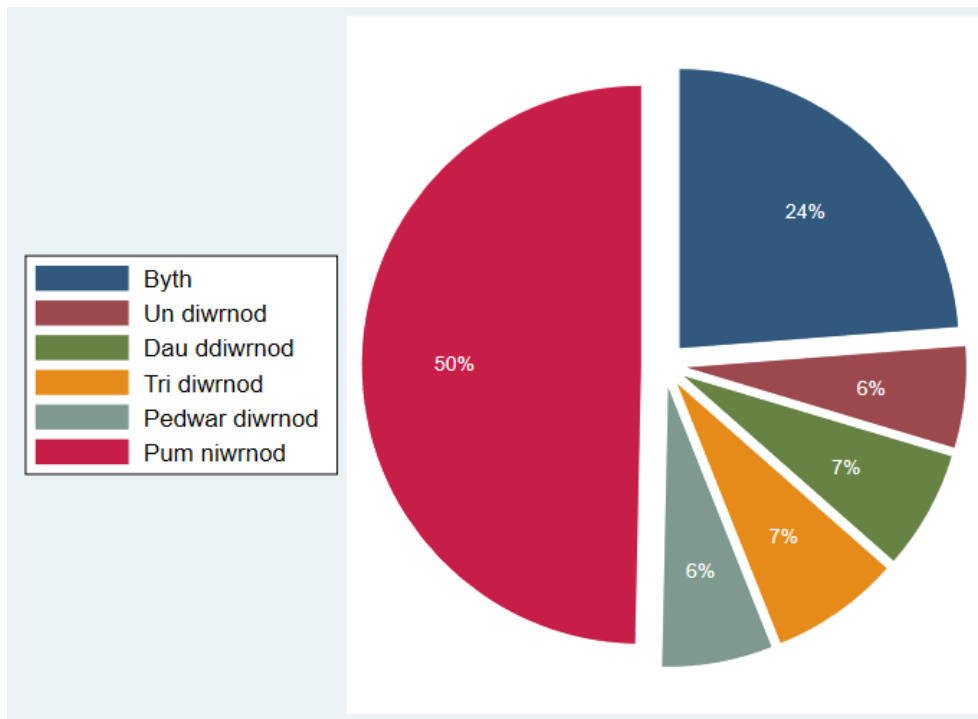
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=110,877; yn ôl FAS, n=105,511)

Ffigur 5.12 Canran sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y dydd yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos, yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



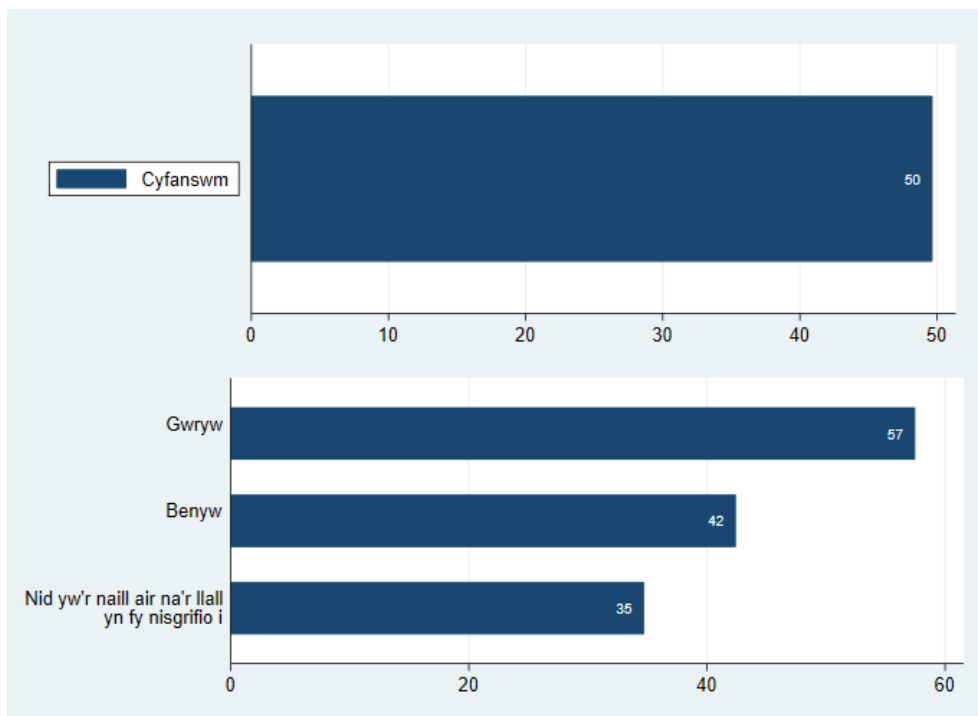
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=110,074). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.13 Bwyta brecwast yn ystod yr wythnos (%)



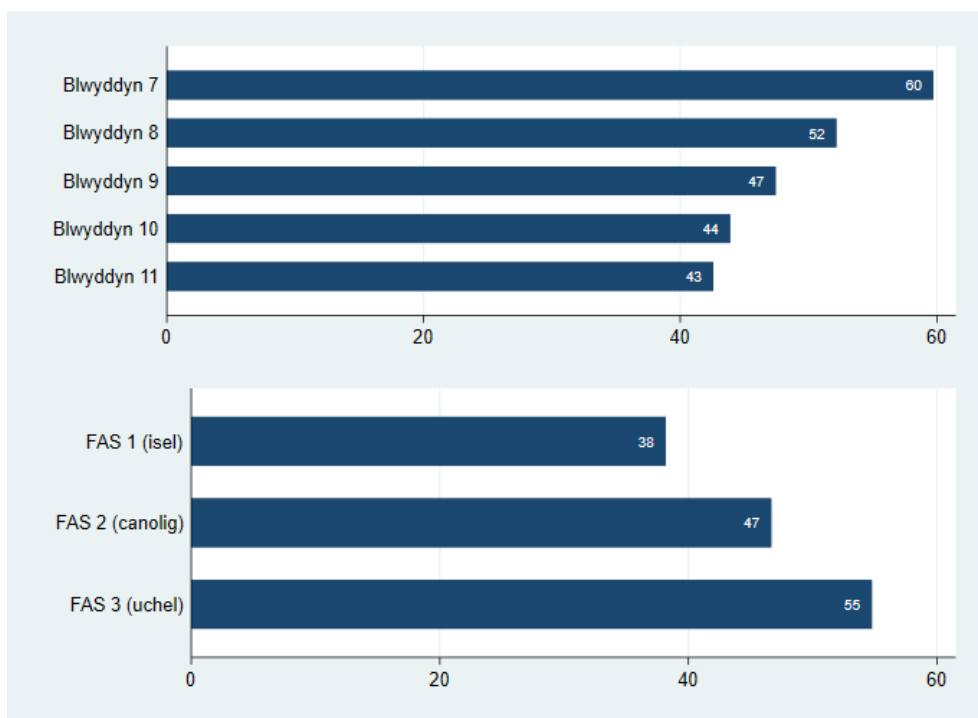
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=113,584)

Ffigur 5.14 Canran sy'n bwyta brecwast bob dydd yn ystod yr wythnos, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



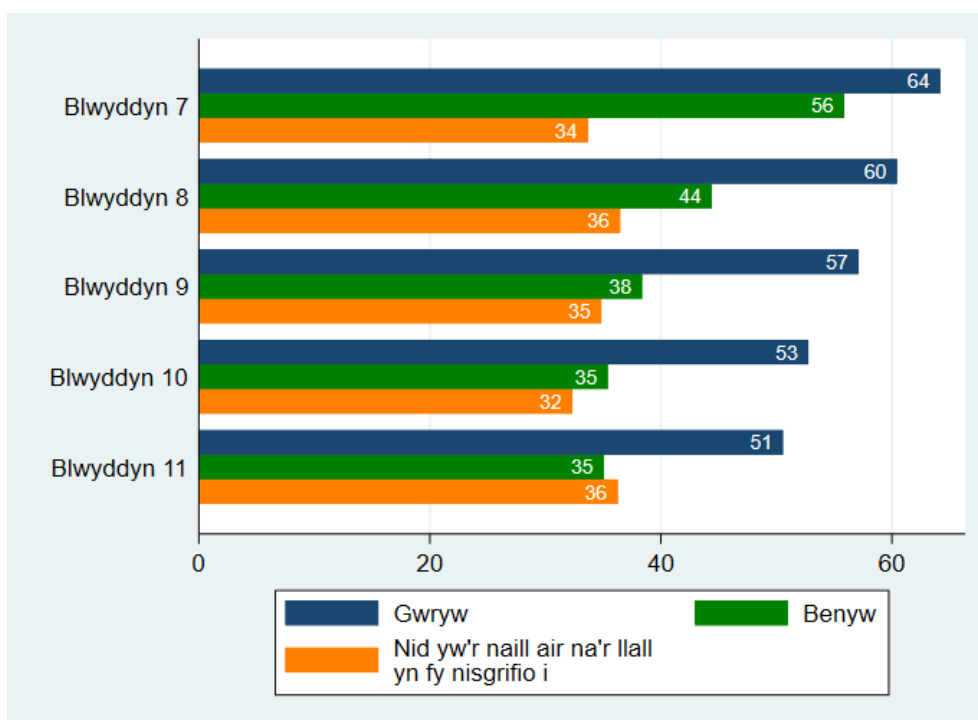
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=113,584; yn ôl rhywedd, n=112,721 – mae'n hepgor 863 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 5.15 Canran sy'n bwyta brecwast bob dydd yn ystod yr wythnos yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



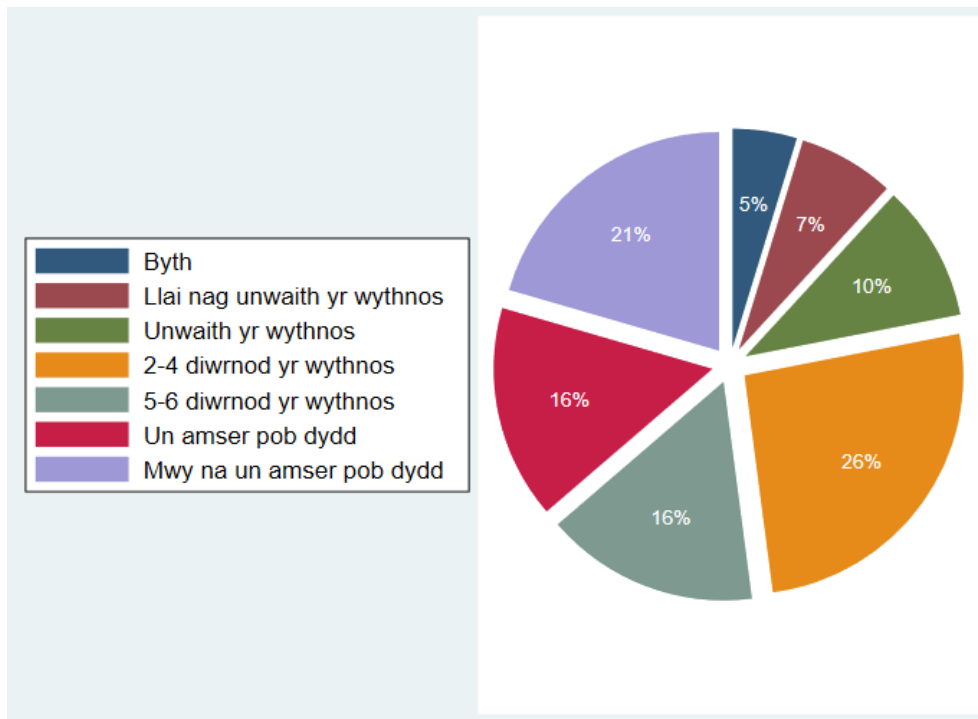
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=113,584; yn ôl FAS, n=107,789)

Ffigur 5.16 Canran sy'n bwyta brecwast bob dydd yn ystod yr wythnos yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



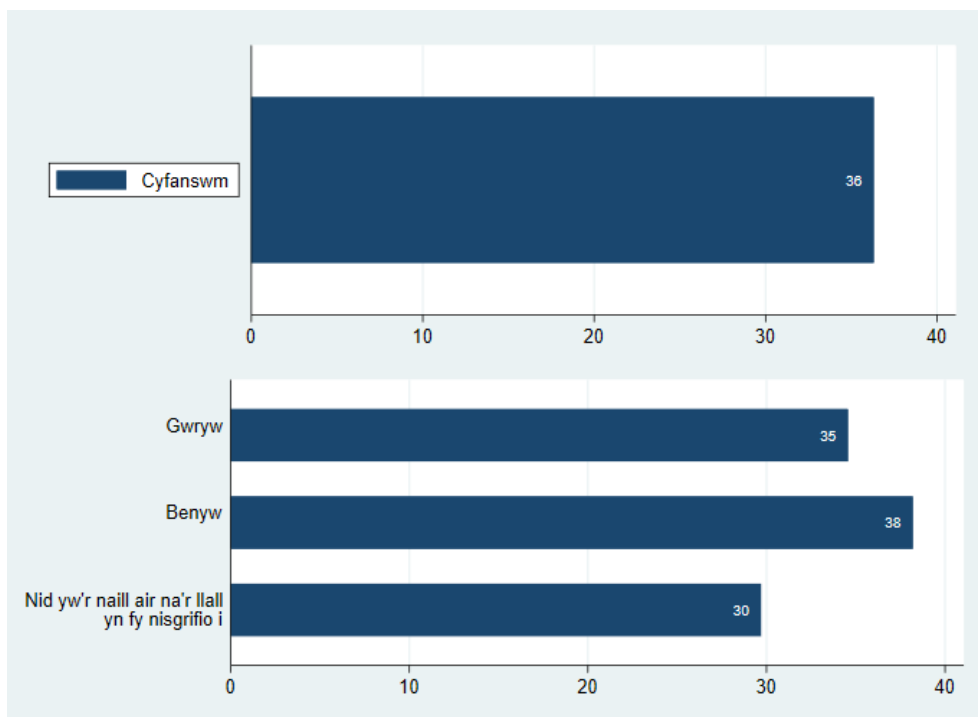
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=112,721). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.17 Amllder bwyta ffrwythau (%)



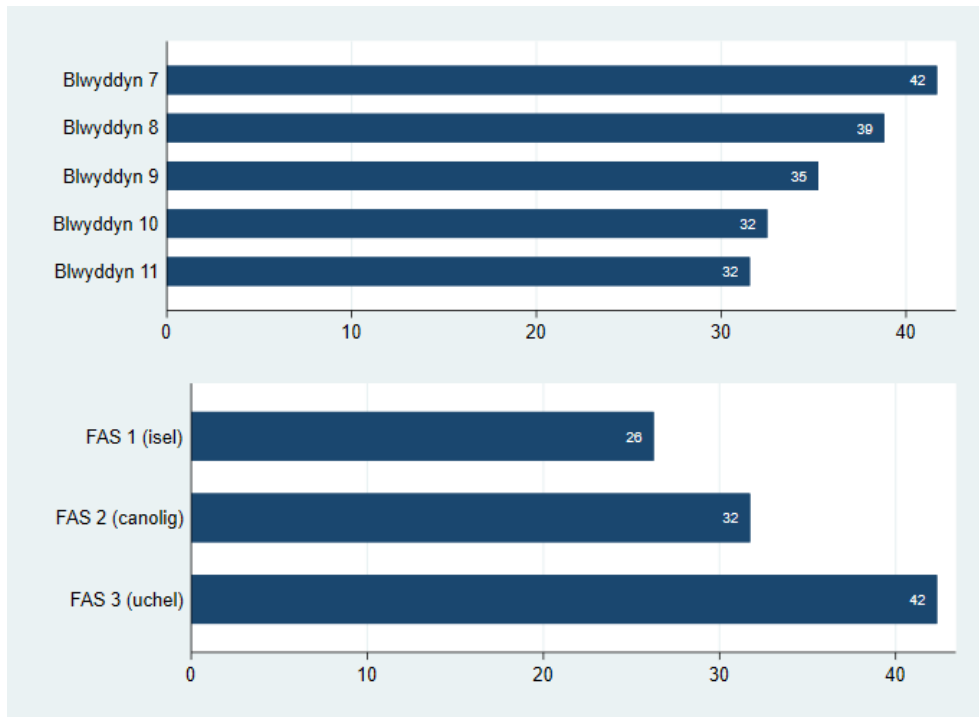
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=114,701)

Ffigur 5.18 Canran sy'n bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



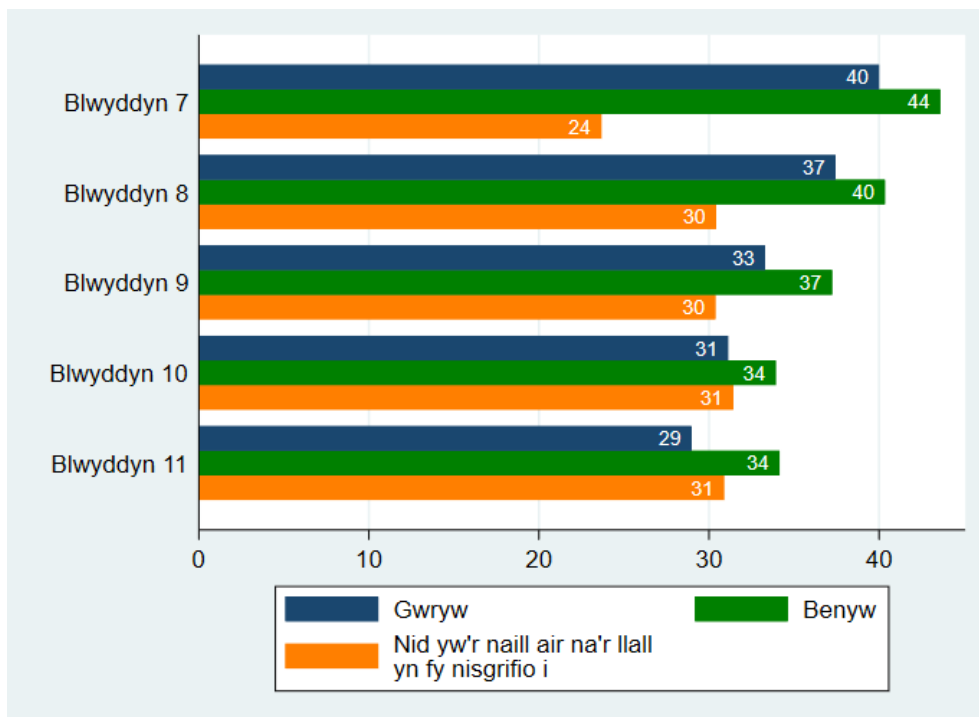
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=114,701; yn ôl rhywedd, n=113,790 – mae'n hepgor 911 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 5.19 Canran sy'n bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



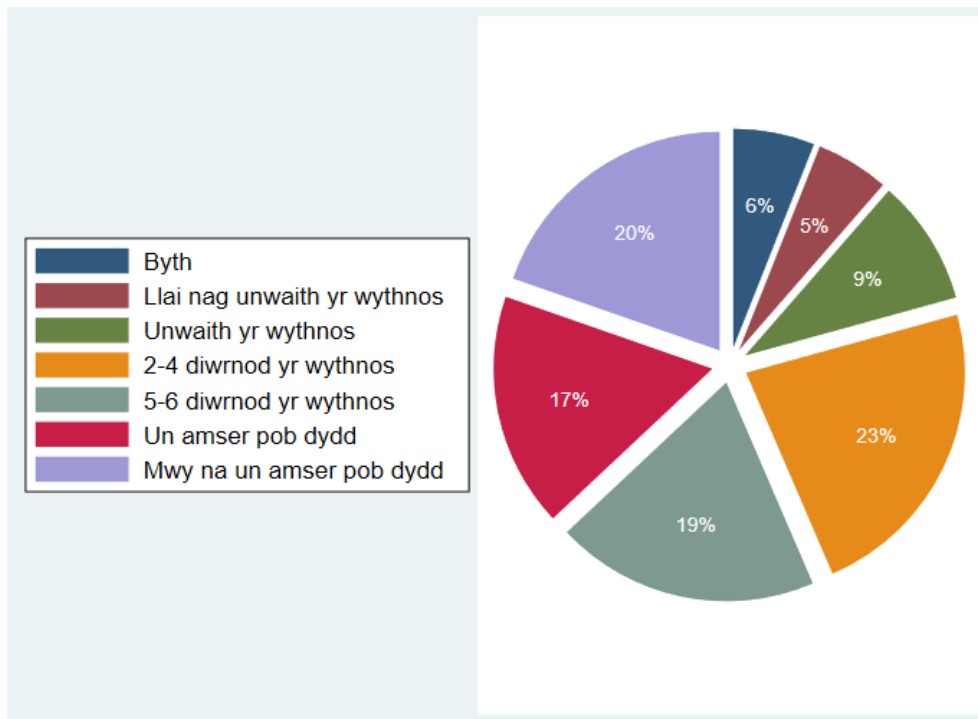
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=114,701; yn ôl FAS, n=108,502)

Ffigur 5.20 Canran sy'n bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



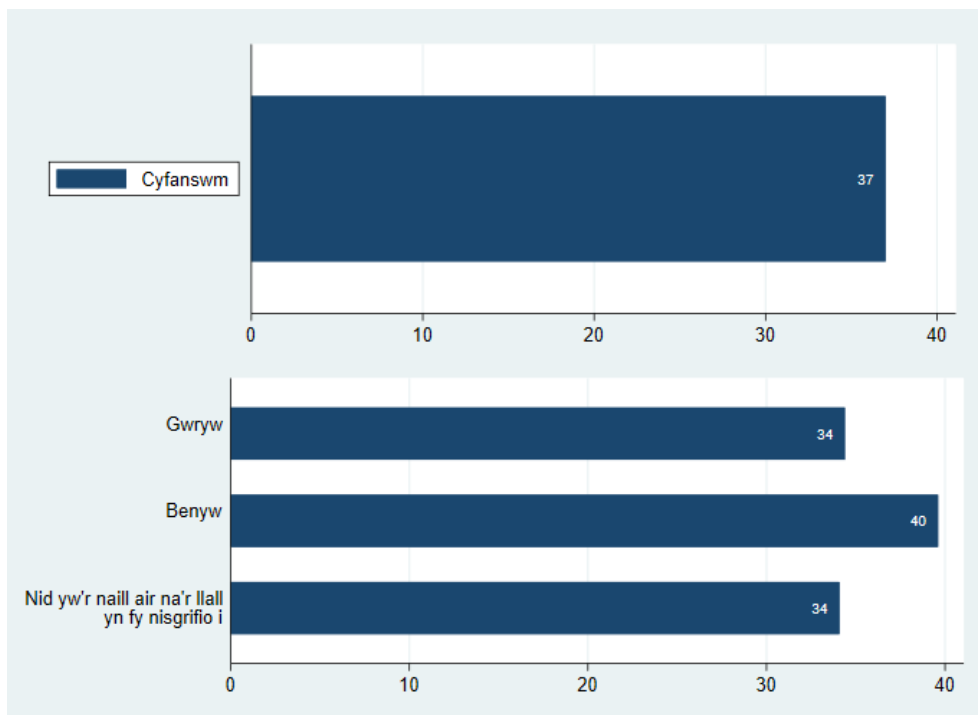
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=113,790). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.21 Amlder bwyta llysiau (%)



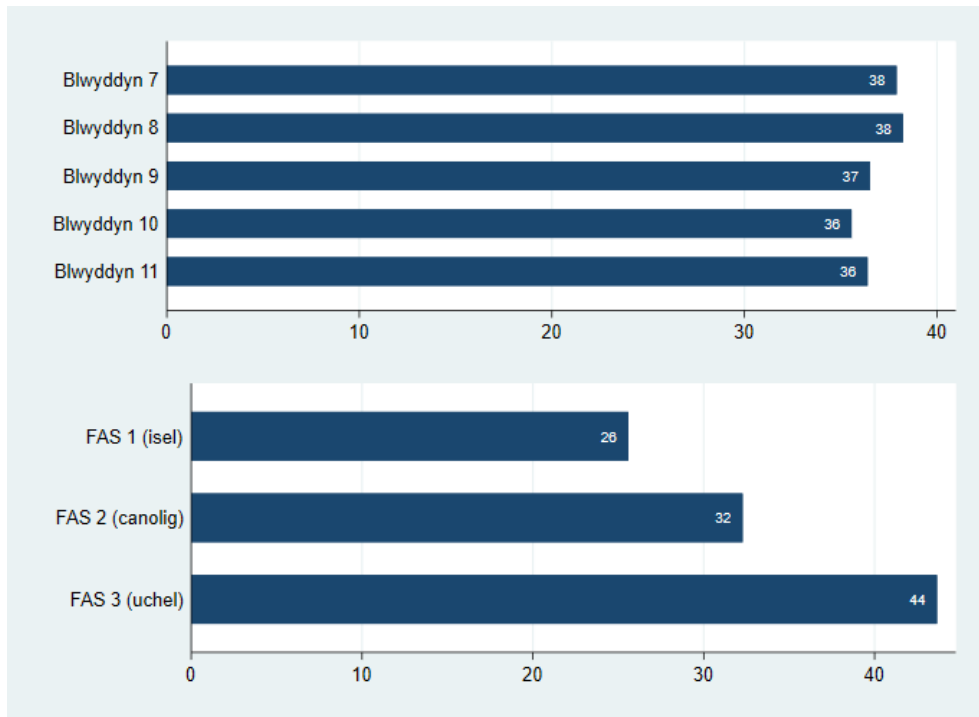
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=114,663)

Ffigur 5.22 Canran sy'n bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



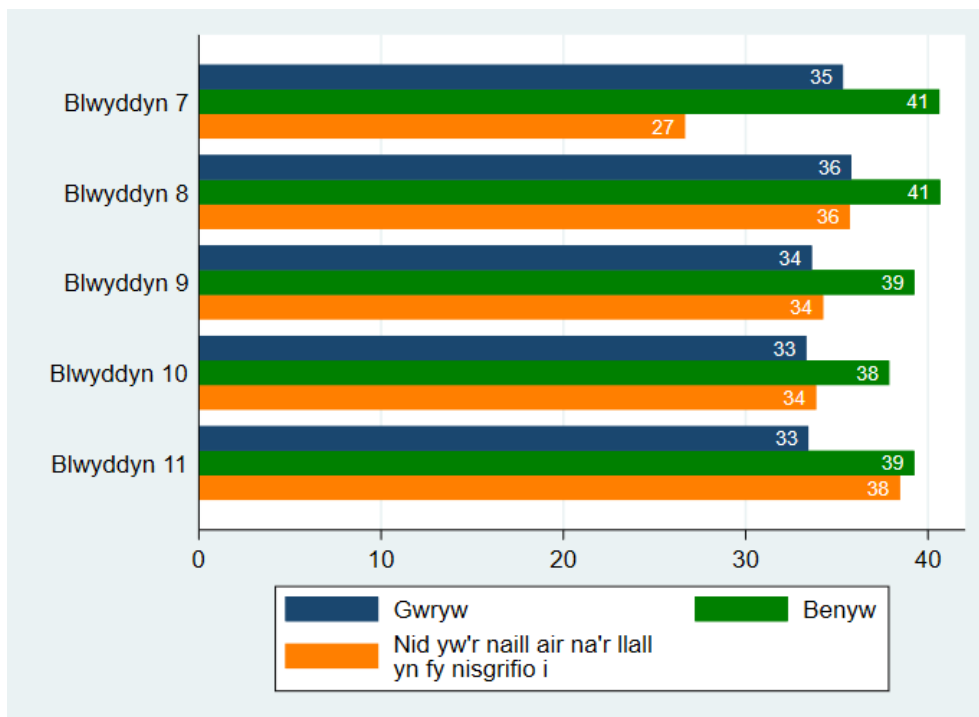
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=114,663; yn ôl rhywedd, n=113,757 – mae'n hepgor 906 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 5.23 Canran sy'n bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



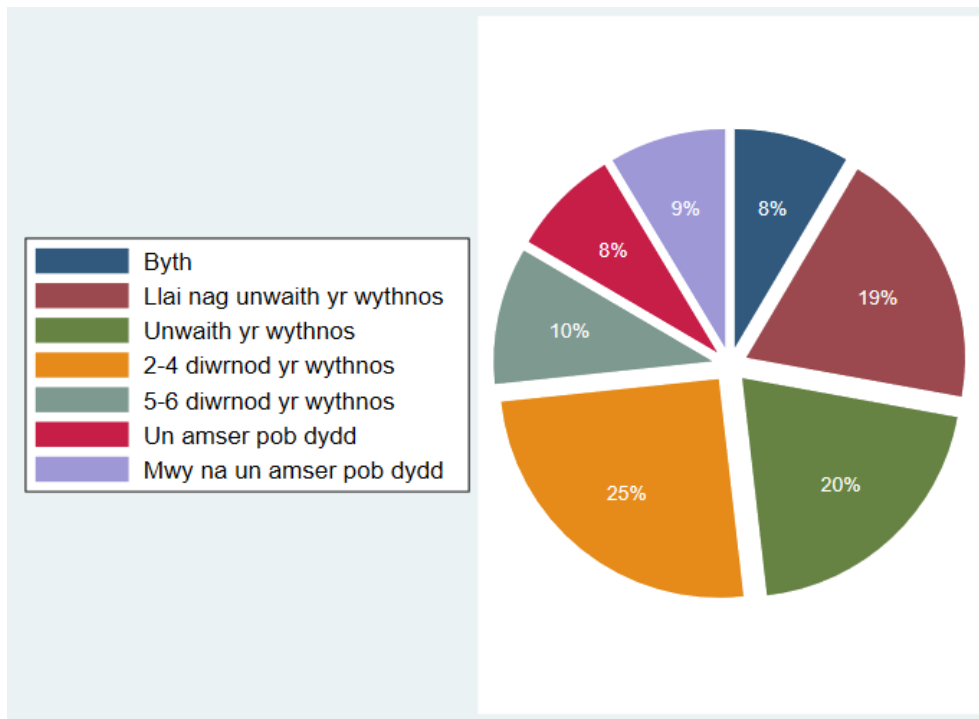
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=114,663; yn ôl FAS, n=108,467)

Ffigur 5.24 Canran sy'n bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



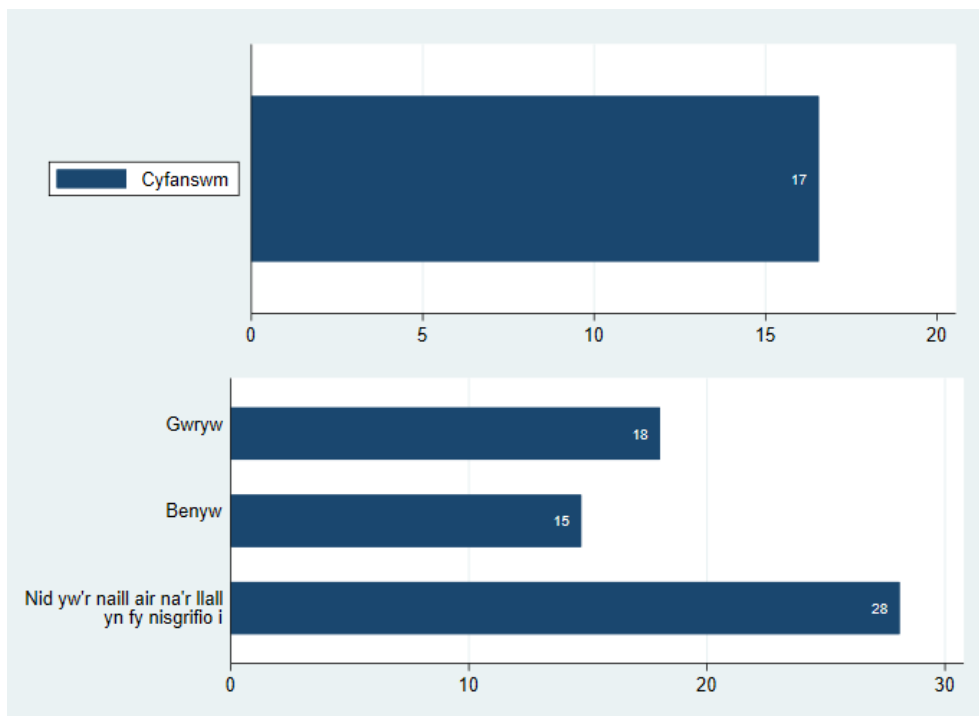
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=113,757). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.25 Amllder yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr (%)



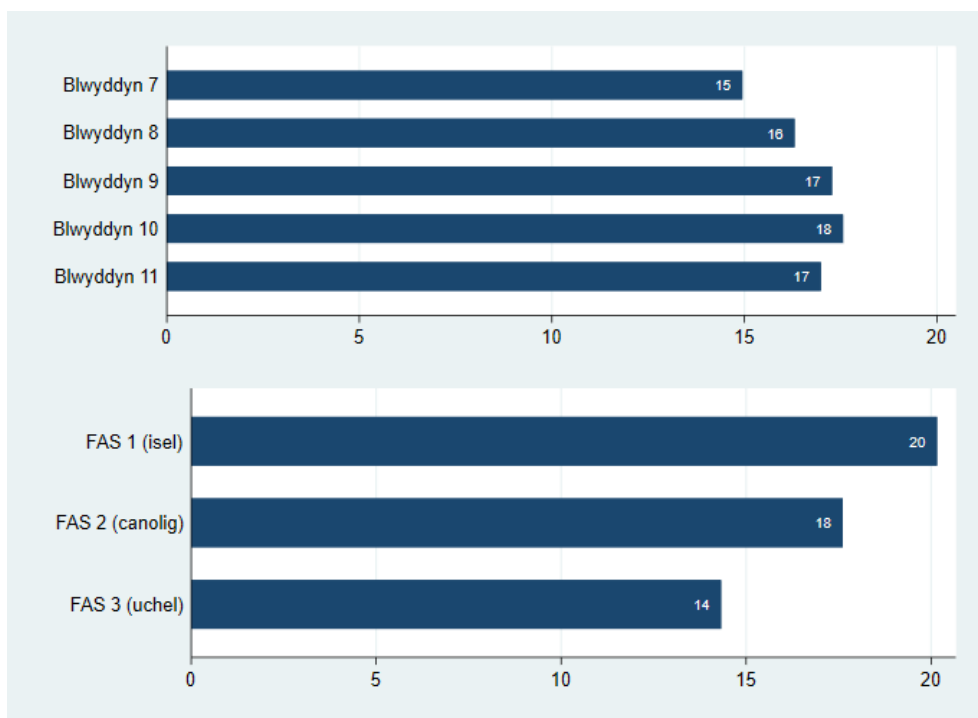
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=114,693)

Ffigur 5.26 Canran sy'n yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



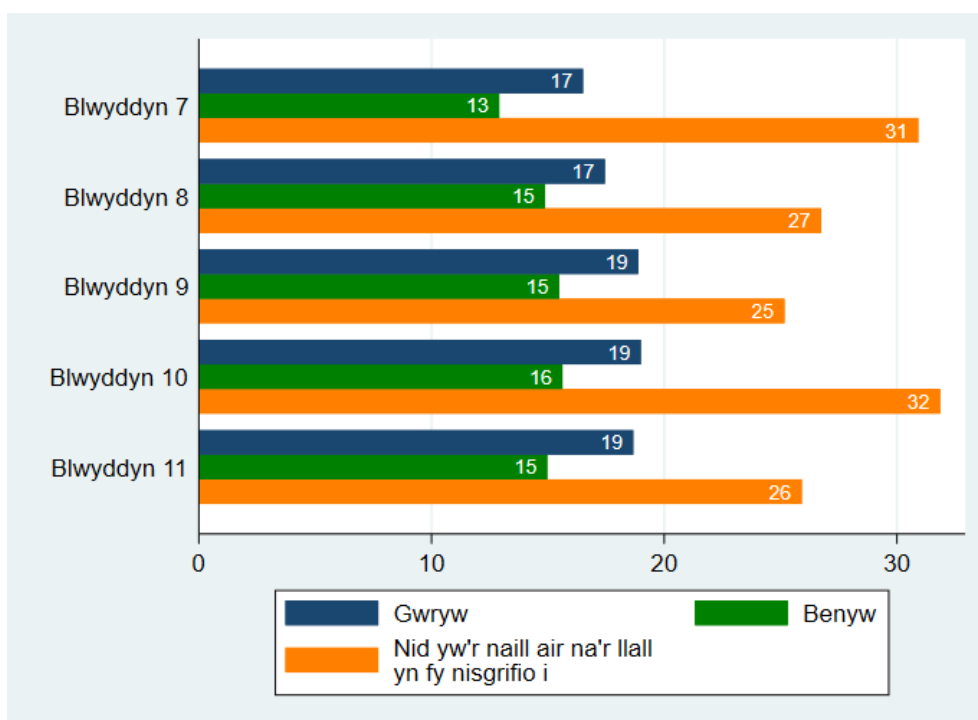
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=114,693; yn ôl rhywedd, n=113,787 – mae'n hepgor 906 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 5.27 Canran sy'n yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



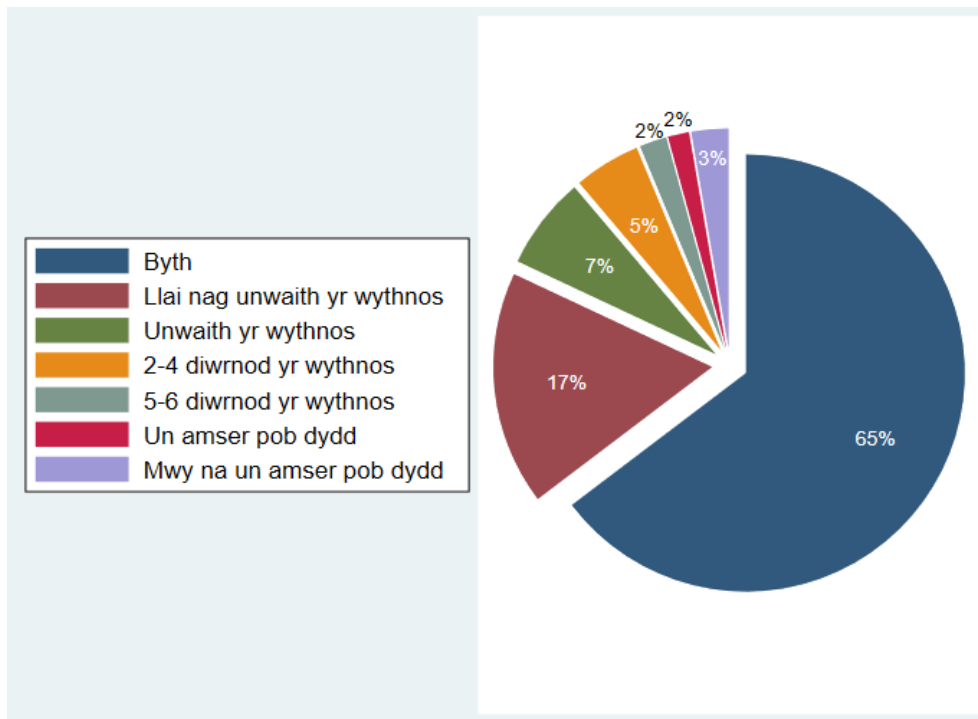
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=114,693; yn ôl FAS, n=108,503)

Ffigur 5.28 Canran sy'n yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



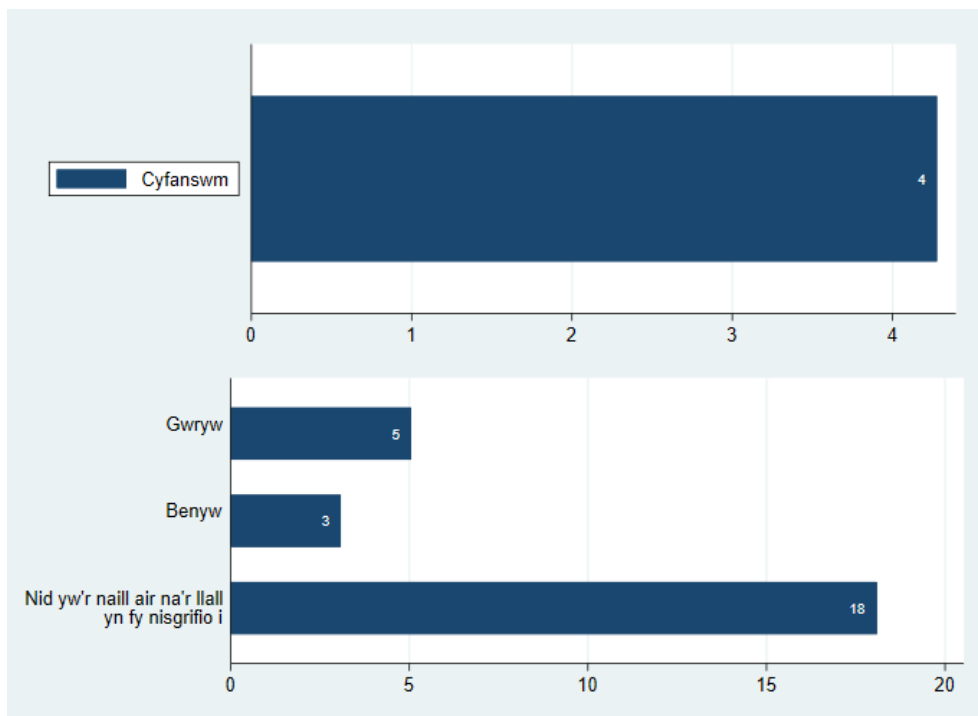
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=113,787). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.29 Amllder yfed diodydd egni (%)



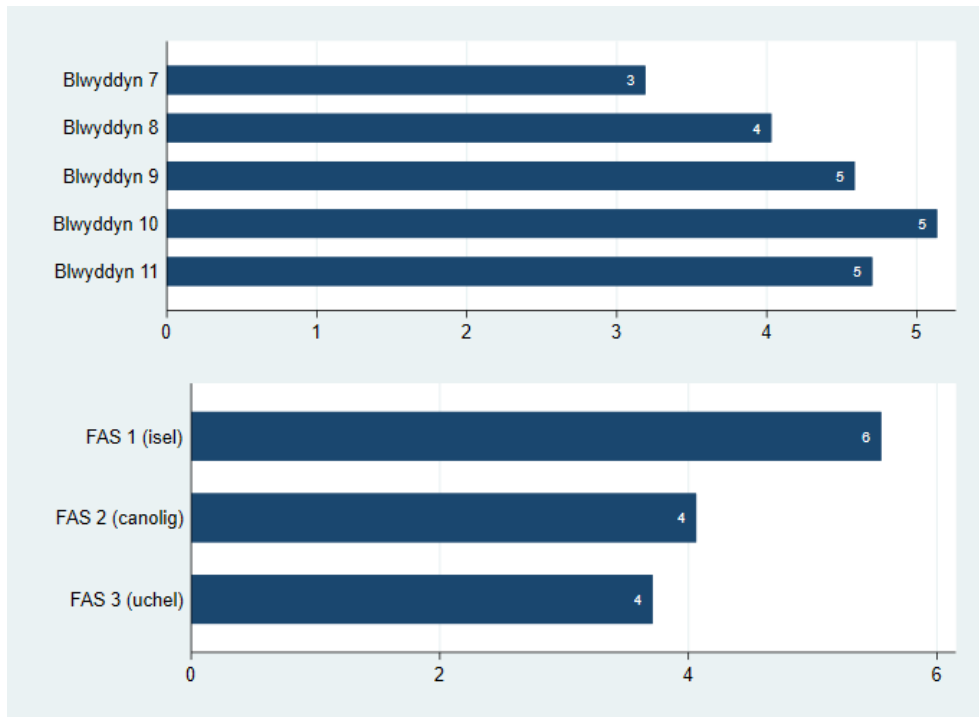
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=114,769)

Ffigur 5.30 Canran sy'n yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



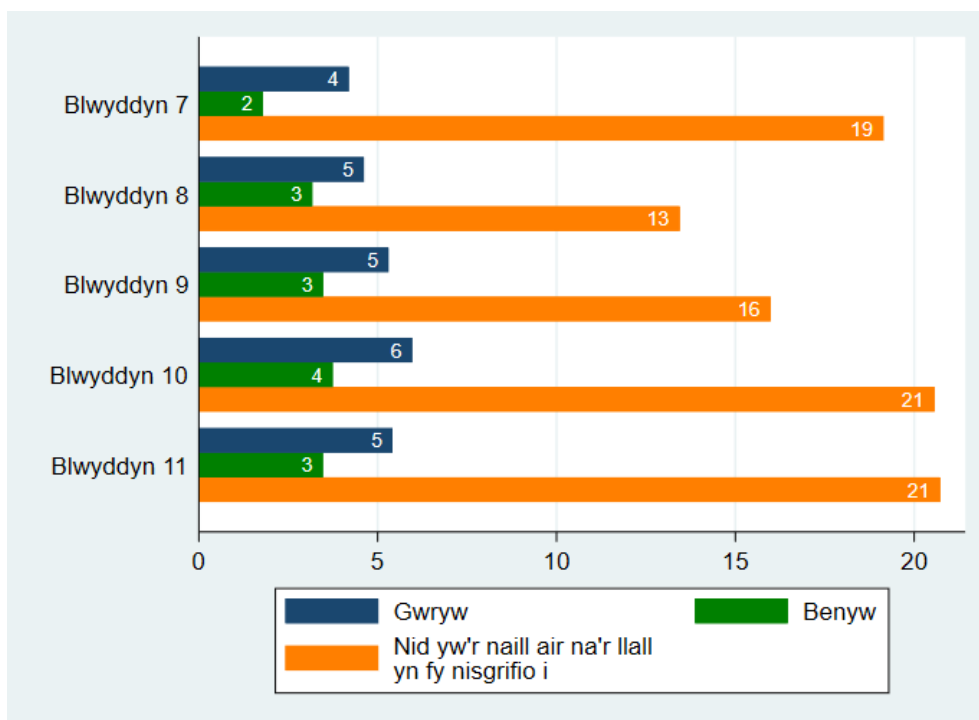
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=; yn ôl rhywedd, n=113,855 – mae'n hepgor 914 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 5.31 Canran sy'n yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=114,769; yn ôl FAS, n=108,509)

Ffigur 5.32 Canran sy'n yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=113,855). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tabl 5.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig¹

	% sy'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd	% sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio	% sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y dydd yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos	% sy'n bwyta brecwast bod dydd yn ystod yr wythnos	% sy'n bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf	% sy'n bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf	% sy'n yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf	% sy'n yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf
Gwyn Prydeinig	17	35	15	50	36	37	16	4
Gwyn Gwyddelig	25 [22, 28]	37 [34, 41]	19 [16, 21]	48 [45, 51]	39 [35, 42]	42 [39, 45]	21 [18, 23]	10 [8, 12]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	28 [24, 31]	32 [29, 35]	27 [23, 30]	41 [37, 44]	34 [31, 37]	33 [30, 36]	34 [31, 38]	24 [21, 27]
Gwyn Arall	17	41	18	50	39	39	15	4
Cymysg neu grŵp aml- ethnig	18	38	17	46	40	42	14	4
Pacistanaid	19	31	16	51 [48, 54]	38	27	18	9
Indiaidd	14 [11, 16]	29 [26, 32]	13 [11, 16]	65 [61, 68]	45 [42, 49]	50 [46, 53]	10 [8, 13]	4 [3, 6]
Bangladeshaid	14	34	16 [14, 18]	44 [41, 47]	32	29	16	8
Tsieinaidd	15 [12, 18]	39 [36, 42]	22 [18, 25]	62 [57, 66]	42 [38, 46]	53 [49, 58]	12 [9, 15]	7 [5, 9]
Affricanaidd	22 [20, 25]	39 [36, 42]	19 [17, 22]	47 [44, 50]	37 [34, 41]	33 [30, 36]	18 [16, 21]	7 [6, 9]
Caribiaidd neu Ddu	24 [20, 27]	36 [32, 40]	26 [22, 29]	41 [37, 45]	35 [31, 39]	35 [31, 39]	23 [20, 27]	12 [9, 15]
Arabaid	18 [15, 21]	37 [34, 41]	22 [19, 25]	48 [44, 52]	44 [40, 47]	41 [38, 45]	19 [17, 22]	9 [7, 11]
Arall	18	37	19	54	40	39	15	5
Mae'n well gennyf beidio â dweud	22	37	22	51	40	36	20	6

¹Darparwyd cyfngwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

Tabl 5.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol¹

	% sy'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd	% sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio	% sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y dydd yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos	% sy'n bwyta brecwast bod dydd yn ystod yr wythnos	% sy'n bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf	% sy'n bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf	% sy'n yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf	% sy'n yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf
Aneurin Bevan	16	37	17	48	34	34	19	5
Gwryw	20	39	19	56	33	31	21	5
Benyw	12	35	15	41	36	36	17	3
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	19 [14, 24]	36 [31, 42]	40 [34, 46]	32 [27, 38]	26 [21, 32]	31 [26, 37]	27 [22, 33]	15 [11, 20]
Betsi Cadwaladr	17	36	16	50	35	37	17	5
Gwryw	21	37	18	57	34	35	18	5
Benyw	13	34	14	43	37	40	15	3
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	25 [20, 30]	37 [32, 42]	37 [30, 40]]	34 [29, 39]	30 [26, 36]	34 [29, 40]	27 [23, 33]	17 [13, 21]
Caerdydd a'r Fro	18	45	14	53	42	43	14	4
Gwryw	22	47	15	61	40	40	15	4
Benyw	14	42	12	47	44	45	12	2
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	22 [16, 29]	44 [37, 52]	37 [29, 45]	39 [31, 47]	36 [29, 44]	38 [31, 45]	31 [24, 38]	22 [16, 29]
Cwm Taf Morgannwg	17	31	17	48	33	31	20	5
Gwryw	21	33	18	56	31	29	21	6
Benyw	12	29	15	40	35	34	19	4
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	20 [14, 26]	29 [23, 36]	33 [25, 40]	39 [32, 47]	27 [21, 35]	28 [22, 36]	26 [20, 33]	19 [14, 26]
Hywel Dda	17	24	14	51	38	41	12	3
Gwryw	22	25	15	58	35	38	14	4
Benyw	12	23	12	45	40	44	11	2
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	24 [17, 33]	28 [21, 37]	36 [27, 45]	36 [28, 45]	27 [20, 35]	39 [30, 47]	24 [17, 33]	17 [11, 24]
Powys	18	36	12	52	40	44	12	4
Gwryw	24	39	14	62	39	41	15	5
Benyw	12	33	10	43 [41, 45]	42	48	9	2
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	21 [10, 35]	31 [18, 47]	32 [20, 47]	38 [24, 53]	31 [19, 46]	37 [23, 52]	31 [18, 45]	22 [12, 37]
Bae Abertawe	17	33	17	48	35	35	17	4
Gwryw	21	35	18	56	34	33	18	5
Benyw	12	31	15	40	36	37	15	3
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	22 [16, 28]	31 [25, 38]	36 [29, 43]	30 [24, 38]	31 [25, 39]	36 [29, 44]	32 [25, 40]	20 [15, 27]

¹Darparwyd cyflwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

Tabl 5.3 Mesurau yn ôl consortia addysg rhanbarthol¹

	% sy'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd	% sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio	% sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y dydd yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos	% sy'n bwyta brecwast bod dydd yn ystod yr wythnos	% sy'n bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf	% sy'n bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf	% sy'n yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf	% sy'n yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf
Canolbarth y De	17	38	15	51	38	37	17	4
Gwryw	21	40	17	59	36	34	18	5
Benyw	13	36	14	44	40	40	15	3
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	21 [17, 26]	37 [32, 42]	35 [29, 40]	39 [34, 45]	32 [27, 37]	33 [28, 38]	28 [24, 33]	21 [16, 25]
De Ddwyrain Cymru	16	37	17	48	34	34	19	5
Gwryw	20	39	19	56	33	31	21	5
Benyw	12	35	15	41	36	36	17	3
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	19 [14, 24]	36 [31, 42]	40 [34, 46]	32 [27, 38]	26 [21, 32]	31 [26, 37]	27 [22, 33]	15 [11, 20]
Gorllewin Cymru	17	30	15	50	37	39	14	4
Gwryw	22	32	16	58	35	36	16	5
Benyw	12	28	13	42	39	41	13	3
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	22 [18, 27]	30 [25, 35]	35 [30, 41]	34 [29, 39]	30 [25, 35]	37 [32, 42]	29 [25, 34]	19 [15, 24]
Gogledd Cymru	17	36	16	50	35	37	17	5
Gwryw	21	37	18	57	34	35	18	5
Benyw	13	34	14	43	37	40	15	3
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	25 [20, 30]	37 [32, 42]	35 [30, 40]	34 [29, 39]	30 [26, 36]	34 [29, 40]	27 [23, 33]	17 [13, 21]

¹Darparwyd cyfng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

6. Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol

Cyflwyniad

Mae'r glasoed yn gyfnod o newid cymdeithasol ac emosiynol pan fydd pobl ifanc yn eu glasoed, yn gyffredin, yn ceisio mwy o annibyniaeth oddi wrth rieni neu ofalwyr ymysg dylanwad cynyddol cyfoedion. Mae dylanwadau ar lefel teulu a chyfoedion ar iechyd a lles y glasoed yn dra chydabyddedig; mae sgiliau a chapasiti rhianta yn arwydd o ymddygiadau risg iechyd yn ystod y glasoed⁵¹, fel yw cryfder perthnasoedd cyfoedion⁵², er bod perthnasoedd mwy cymhleth rhwng cyfeillgarwch ac iechyd y glasoed yn amlwg. Er enghraifft, mae perthnasoedd cryfach â chyfoedion yn ystod cyfnod y glasoed wedi'u cysylltu â lles goddrychol ac iechyd meddwl gwell, ond mwy o ddefnyddio o sylweddau⁵³. Yn fwy felly, yn dilyn datblygiadau cyflym mewn technolegau cyfathrebu fel ffonau clyfar a safleoedd rhwydweithio cymdeithasol, mae bydoedd cymdeithasol pobl ifanc yn eu glasoed wedi tyfu'n gyflymach o ran maint a chwmpas, gan ddod â risgiau posibl newydd i'w hiechyd a'u lles, gan gynnwys eu gwneud yn agored i'r cyfryngau cymdeithasol a seiberfwlio. Mae defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus wedi bod yn gysylltiedig â lefel is o les ymhlith y glasoed ar draws gwledydd¹¹, yn ogystal â risg uwch o erledigaeth seiberfwlio a chyflawni seiberfwlio⁵⁴.

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar fywyd teuluol a bywyd cymdeithasol pobl ifanc yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu**, **gallu dibynnu ar ffrindiau**, **cyflawni seiberfwlio**, **erledigaeth seiberfwlio**, **amser gwely (noswaith ysgol)**, **defnyddio'r sgrin yn hwyr yn y nos**, a **defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus**.

Defnyddiwyd y Raddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol (SMDS) i gofnodi defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus. Mae'r dull a ddefnyddiwyd i ddeillio'r sgôr raddfa hon wedi'i ddisgrifio isod.

Graddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol

Mae'r Raddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol (SMDS) yn cynnwys naw eitem sy'n holi ynghylch y profiadau canlynol dros y flwyddyn ddiwethaf: [Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, wyt ti wedi...] i) canfod yn rheolaidd nad wyt ti'n gallu meddwl am unrhyw beth arall ond y foment y byddi di'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol eto, ii) teimlo'n anfodlon yn rheolaidd oherwydd yr oeddet ti eisiau treulio mwy o amser ar y cyfryngau cymdeithasol, iii) teimlo'n wael yn aml pan nad oeddet ti'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, iv) ceisio treulio llai o amser ar y cyfryngau cymdeithasol, ond wedi methu, v) esgeuluso gweithgareddau eraill yn rheolaidd (e.e. hobiau, chwaraeon) oherwydd yr oeddet ti eisiau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, vi) cael dadleuon yn rheolaidd gyda phobl eraill oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol, vii) dweud celwydd wrth dy rieni neu dy ffrindiau'n rheolaidd am faint o amser yr wyt ti'n ei dreulio ar y cyfryngau cymdeithasol, viii) defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn aml i ddianc oddi wrth deimladau negyddol, ix) gwrthdaro'n ddifrifol gyda dy rieni, brawd/brodyr neu chwaer/chwiorydd, oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol (opsiynau ymateb: 'ydw', 'nac ydw'). Neilltuir sgôr rhifiadol i ymatebion i'r eitemau (ydw=1; nac ydw=0) a gwneir cyfanswm ohonynt i gael sgôr gyffredinol. Mae sgôr graddfa gyffredinol o 6 neu'n uwch yn arwydd o ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Cefnogaeth deuluol

Yn gyffredinol, roedd 7 o bob 10 o bobl ifanc yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol sydd eu hangen arnyn nhw gan eu teulu, er bod hyn yn agosach at 2 o bob 5 (42%) ymhlith y rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigurau 6.1-6.2). Roedd y gyfran o bobl ifanc a oedd yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol sydd eu hangen arnyn nhw gan eu teulu yn gostwng gydag oedran, ac roedd yn is ar gyfer y rheiny mewn teuluoedd llai cyfoethog (Ffigur 6.3). Pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch wnaeth adrodd am y cyfraddau isaf o help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu yn yr holl grwpiau blwyddyn (Ffigur 6.4).

Perthnasoedd â chyfoedion

Roedd y rhan fwyaf o bobl ifanc (66%) yn cytuno eu bod yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith, gyda 34% yn cytuno'n 'gryf iawn' (Ffigur 6.5). Er bod cyfrannau tebyg o fechgyn a merched yn cytuno gyda'r datganiad hwn, roedd llai nag 1 o bob 2 (48%) o bobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn cytuno eu bod yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau yn y modd hwn (Ffigur 6.6). Yn yr un modd â thueddiadau mewn help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu, roedd y gyfran o bobl ifanc a oedd yn cytuno eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith yn gostwng gydag oedran a llai o gyfoeth teuluol (Ffigur 6.7). Roedd gostyngiad mwy nodedig ymhlith bechgyn rhwng blynyddoedd 7 ac 11 o gymharu â merched; fe wnaeth y ganran a oedd yn cytuno eu bod yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau ostwng 7 a 3 o bwyntiau canran ymhlith bechgyn a merched yn y drefn honno (Ffigur 6.8).

Seiberfwlio

Adroddodd rhyw 1 o bob 10 (9%) o bobl ifanc eu bod wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf, gyda 3% yn cymryd rhan mewn seiberfwlio o leiaf 2 neu 3 gwaith y mis (Ffigur 6.9). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod wedi seiberfwlio rhai eraill (10% yn erbyn 7%), ond yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (27%) (Ffigur 6.10). Roedd y tebygolrwydd o seiberfwlio yn cynyddu gydag oedran, yn codi o 7% ym mlwyddyn 7 i 10% erbyn blwyddyn 11, ac ychydig o dystiolaeth oedd o raddiant economaidd-gymdeithasol (Ffigur 6.11). Roedd cyfraddau seiberfwlio yn aros yn gymharol sefydlog ymhlith merched ar draws y grwpiau blwyddyn, ond roeddent yn cynyddu'n llinol ymhlith bechgyn - o 8% ym mlwyddyn 7 i 14% erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 6.12). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch oedd yn fwyaf tebygol o adrodd am seiberfwlio rhai eraill (Ffigur 6.12).

O gymharu â seiberfwlio rhai eraill, adroddodd mwy o bobl ifanc eu bod wedi cael eu seiberfwlio - gydag 18% wedi cael eu seiberfwlio o leiaf unwaith neu ddwy yn y mis neu ddau ddiwethaf (Ffigurau 6.13). Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o fod wedi cael eu seiberfwlio (21% yn erbyn 15%), ond yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, yr adroddodd dros 2 o bob 5 ohonynt (42%) eu bod wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf (Ffigur 6.14). Roedd cael eu seiberfwlio yn gwahaniaethu ychydig yn ôl oedran, ond roedd yn uwch ymhlith pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog (Ffigur 6.15). Yn yr un modd â chyda chyflawni seiberfwlio, yn yr holl grwpiau

blwyddyn, roedd cyfraddau erledigaeth seiberfwlio ar eu huchaf ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 6.16).

Ymddygiadau cysgu

Adroddodd y rhan fwyaf o bobl ifanc eu bod yn mynd i'r gwely cyn 11pm ar noson ysgol, gyda'r amser gwely mwyaf cyffredin yn 10.30pm (Ffigur 6.17). Adroddodd 29% o bobl ifanc eu bod yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol, ac nid oedd rhyw lawer o amrywio rhwng bechgyn a merched (Ffigur 6.18). Ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, adroddodd dros 1 o bob 2 (54%) eu bod yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol (Ffigur 6.18). Fel y byddai rhywun yn disgwyl mae'n debyg, roedd y tebygolrwydd o fynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn cynyddu gydag oedran, yn codi o 11% ym mlwyddyn 7 i 46% erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 6.19). Roedd pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog o adrodd eu bod yn mynd i'r gwely yn hwyrach nag 11pm ar noson ysgol (33% yn erbyn 27%) (Ffigur 6.19). Ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, adroddodd dros 2 o bob 5 (45%) eu bod yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol ym mlwyddyn 7, yn codi i dros 3 o bob 5 (62%) erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 6.20).

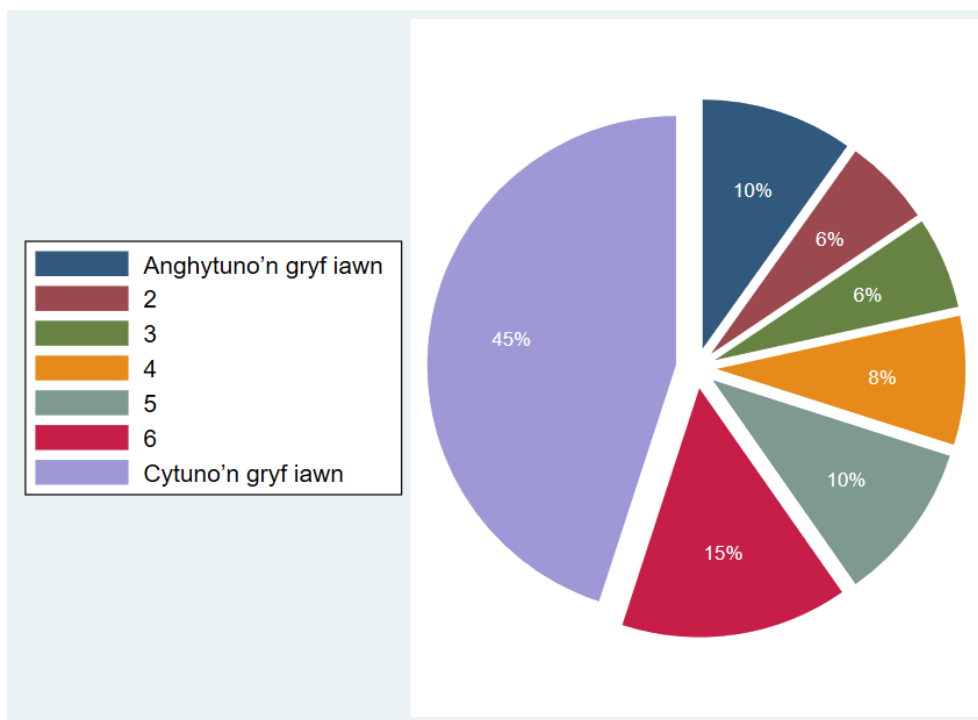
Pan ofynnwyd iddynt beth yw'r amser hwyrach y maen nhw fel arfer yn edrych ar sgrin electronig cyn mynd i gysgu ar noson ysgol, yr ymateb mwyaf cyffredin a ddewiswyd gan bobl ifanc oedd 'dim hwyrach na 9pm' (Ffigur 6.21). Fodd bynnag, adroddodd rhyw draean (32%) o bobl ifanc eu bod yn edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm, gyda bechgyn yn fwy tebygol o wneud hynny na merched (33% yn erbyn 30%), ond yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (55%) (Ffigur 6.22). Roedd y tebygolrwydd o adrodd am ddefnyddio sgrin ar ôl 11pm ar noson ysgol yn cynyddu gydag oedran a llai o gyfoeth teuluol (Ffigur 6.23). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, gwelwyd y cyfraddau uchaf o ran defnyddio sgrin yn hwyr yn y nos ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 6.24).

Graddfa Anhwyllder Cyfryngau Cymdeithasol

Roedd sgorau ar y Raddfa Anhwyllder Cyfryngau Cymdeithasol (SMDS) yn gogwyddo braidd, a sero oedd y sgôr fwyaf cyffredin (Ffigur 6.25). Yn gyffredinol, dosbarthwyd 1 o bob 10 o bobl ifanc fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus, ar ôl sgorio 6 neu'n uwch ar yr SMDS, gyda merched yn fwy tebygol na bechgyn o fod wedi'u dosbarthu fel defnyddiwr broblemus (12% yn erbyn 8%). Cafodd rhyw 1 o bob 5 (23%) o bobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch eu dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (Ffigur 6.26). Roedd y rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus yn cynyddu'n llinol gydag oedran hyd at flwyddyn 10, cyn gostwng ym mlwyddyn 11, ac ychydig o amrywio economaidd-gymdeithasol oedd (Ffigur 6.27). Roedd tueddiadau yn ôl oedran yn cael eu hysgogi gan ferched yn bennaf, gyda chyfraddau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus yn cynyddu fymryn rhwng blynyddoedd 7 ac 11 (Ffigur 6.28).

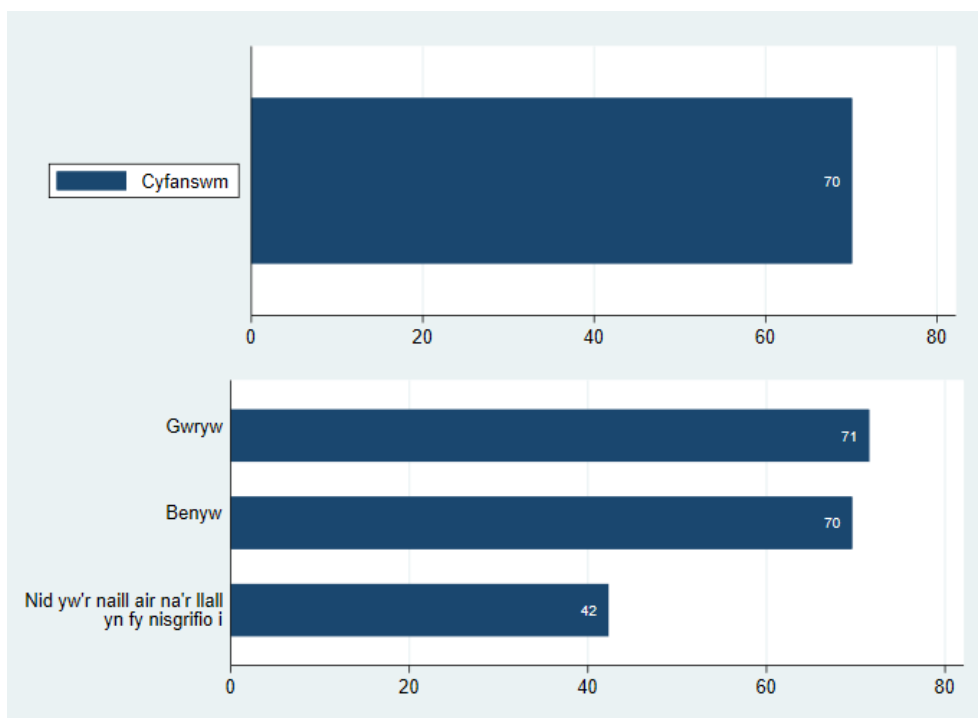
Ar gyfer dadansoddiadau o bob mesur yn ôl ethnigrwydd, bwrdd iechyd lleol, a chonsortia addysg rhanbarthol, gweler Tablau 6.1-6.3.

Ffigur 6.1 Cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol sydd eu hangen arnyn nhw gan y teulu (%)



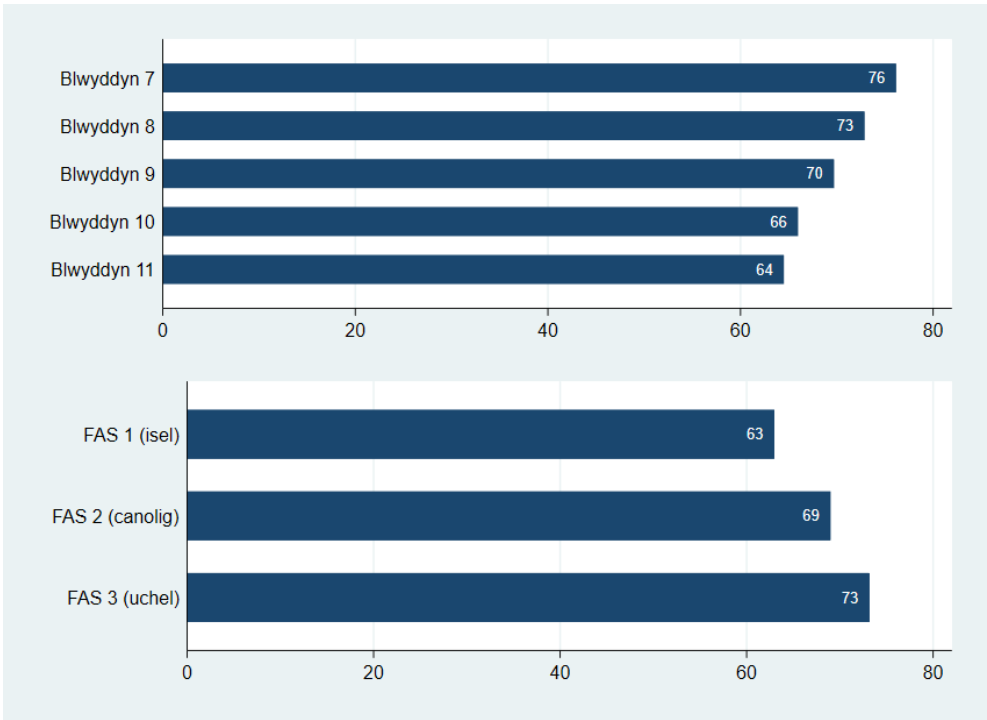
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=98,243)

Ffigur 6.2 Canran sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol sydd eu hangen arnyn nhw gan eu teulu, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



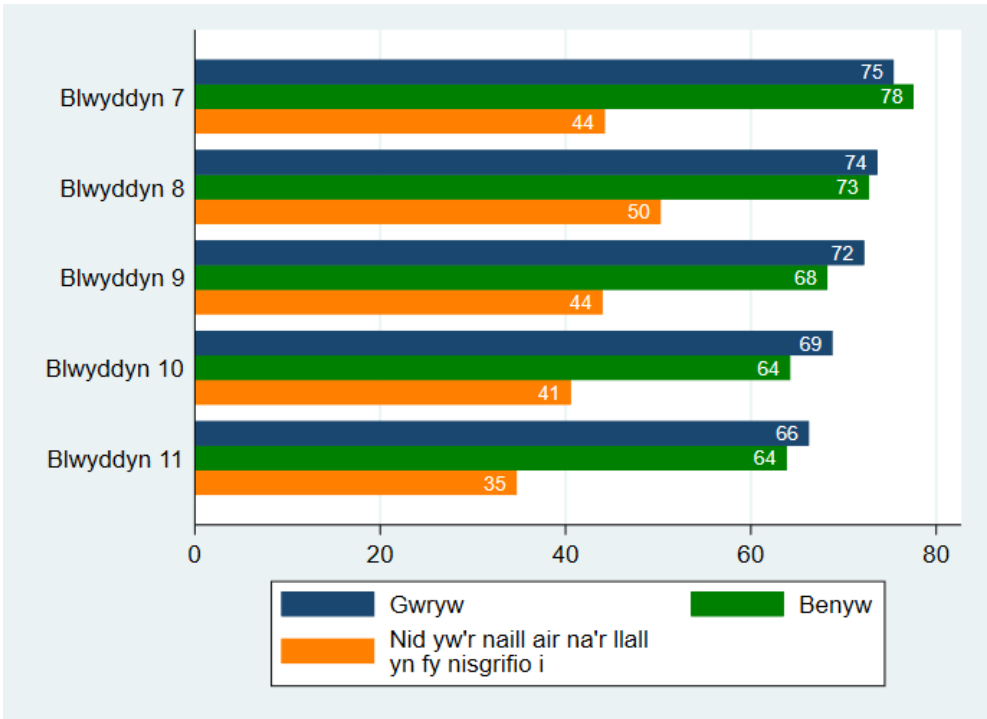
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=98,243; yn ôl rhywedd, n=97,560 – mae'n hepgor 683 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 6.3 Canran sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol sydd eu hangen arnyn nhw gan eu teulu yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



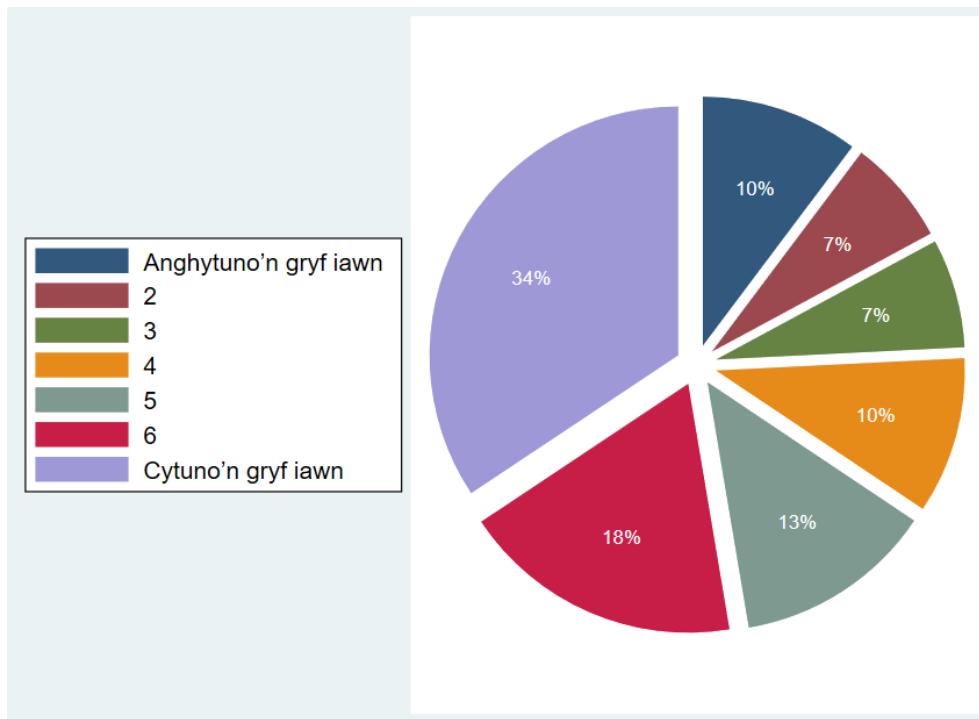
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=98,243; yn ôl FAS, n=93,623)

Ffigur 6.4 Canran sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol sydd eu hangen arnyn nhw gan eu teulu yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



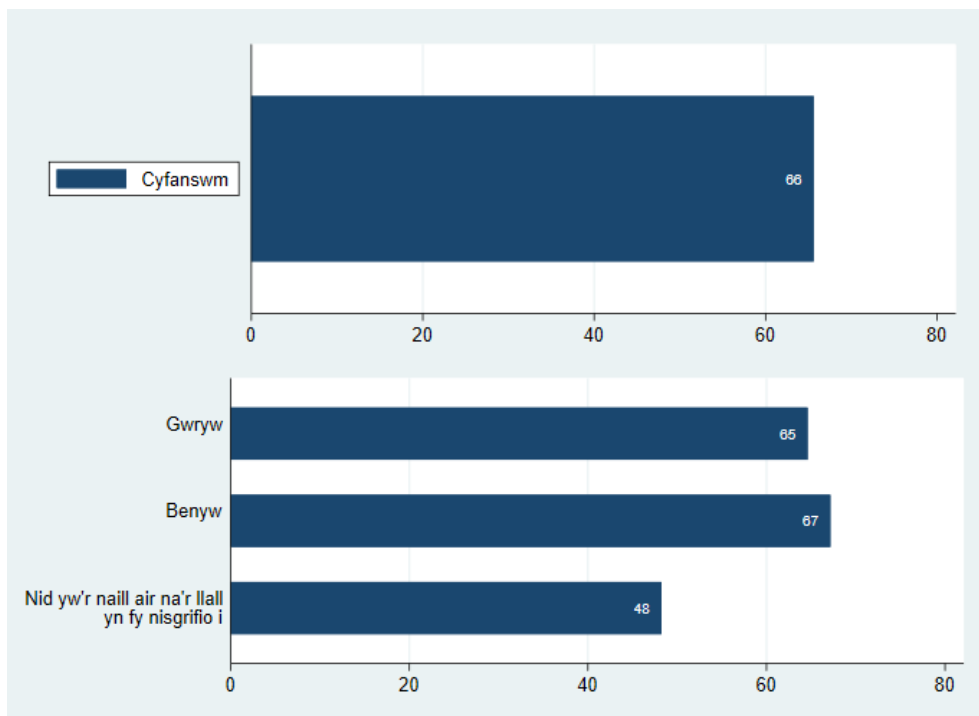
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=97,560). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.5 Yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith (%)



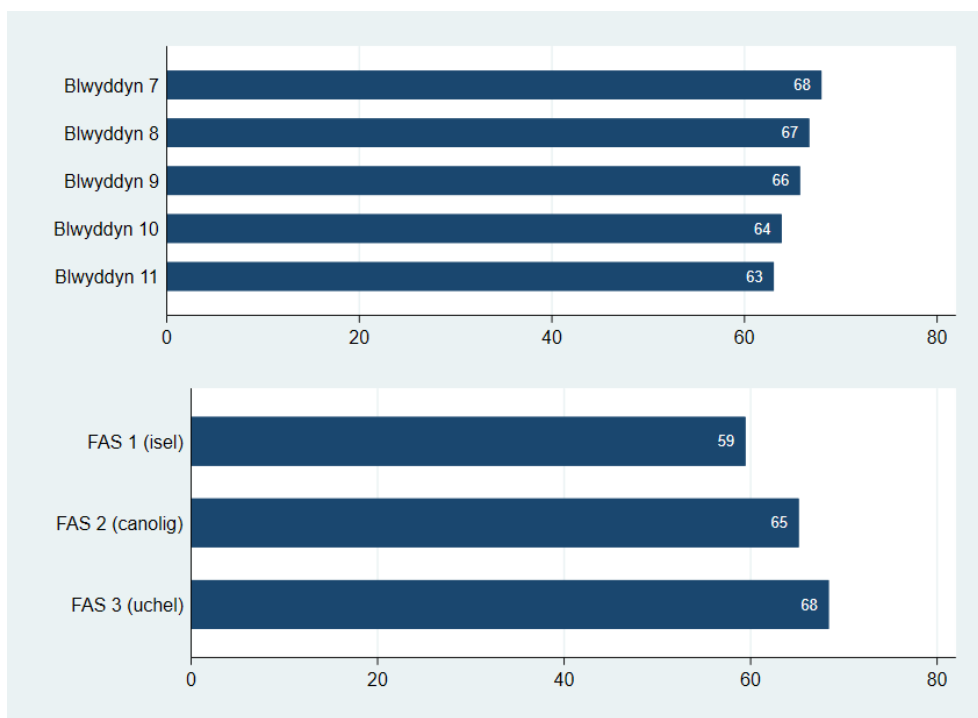
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=105,469)

Ffigur 6.6 Canran sy'n cytuno eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



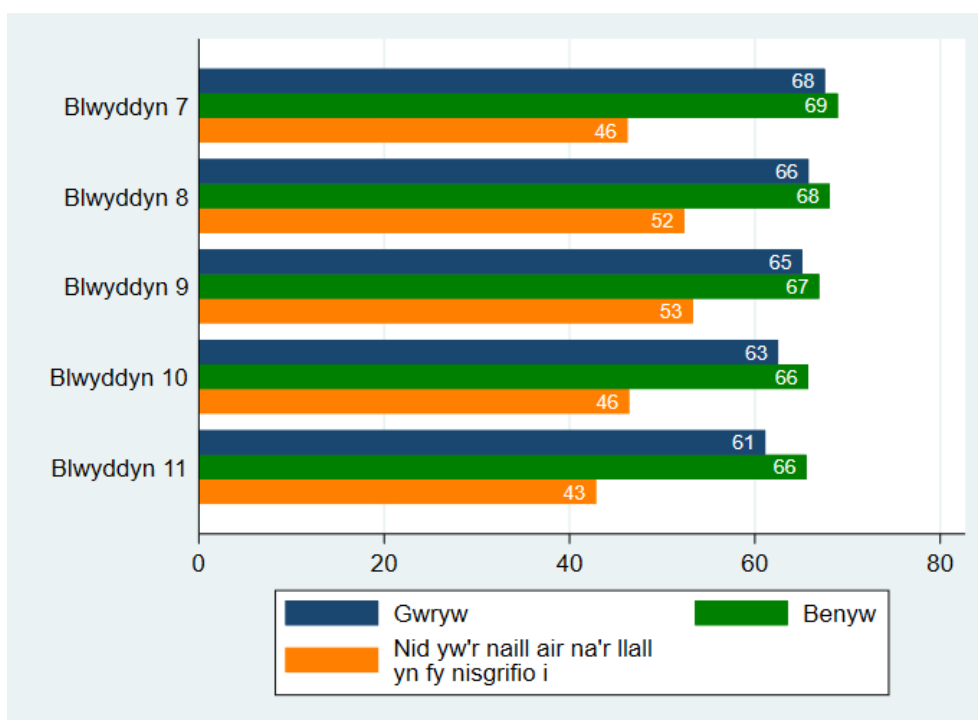
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=105,469; yn ôl rhywedd, n=104,694 – mae'n hepgor 775 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 6.7 Canran sy'n cytuno eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



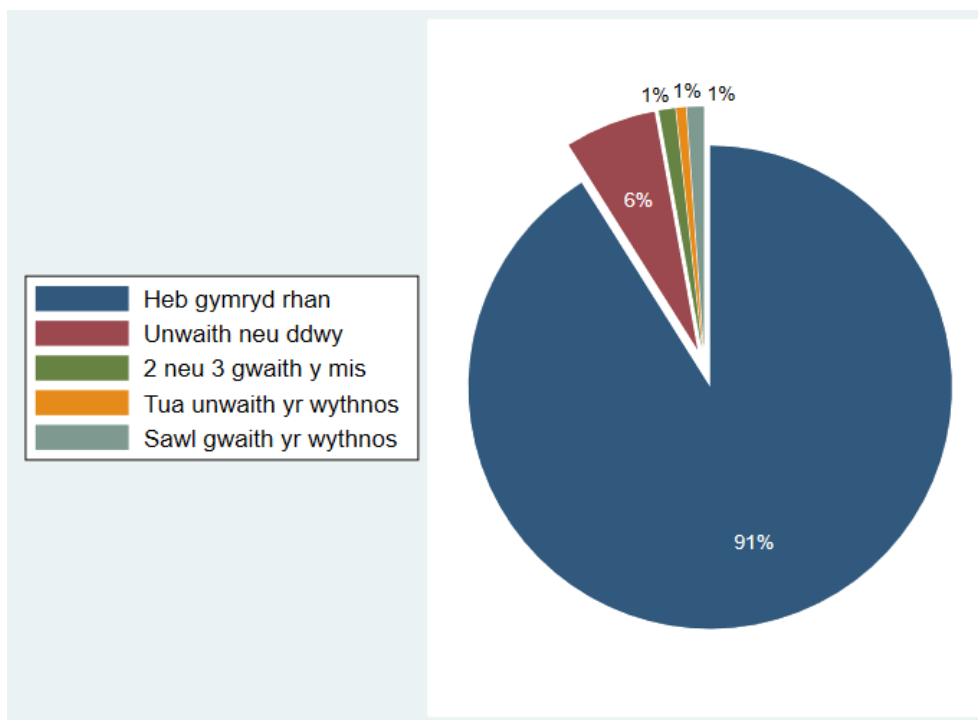
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=105,469; yn ôl FAS, n=100,155)

Ffigur 6.8 Canran sy'n cytuno eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



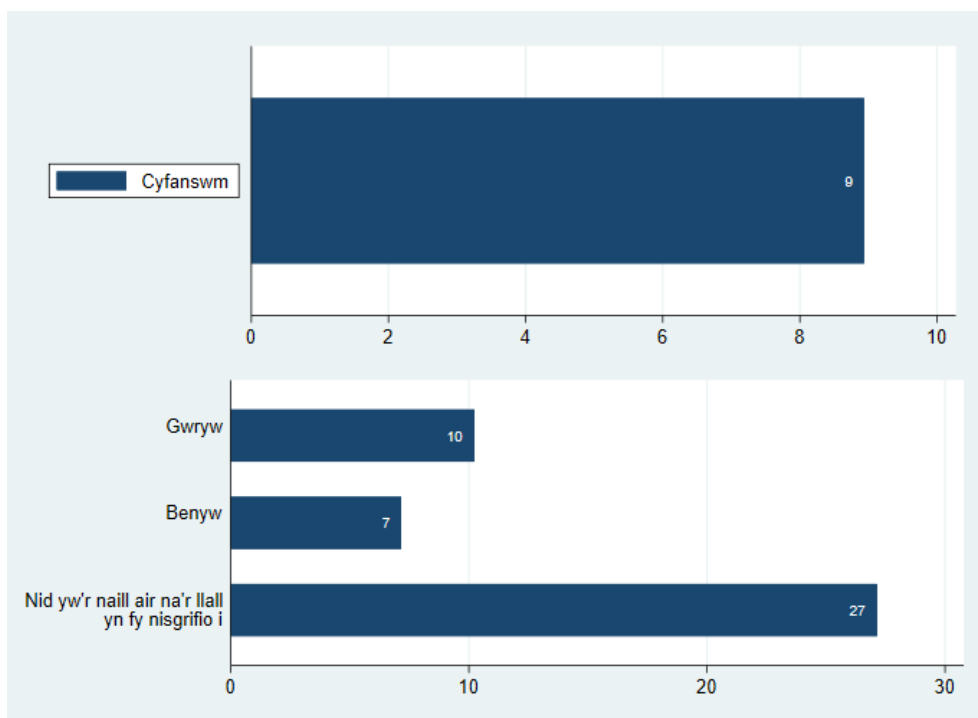
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=104,694). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.9 Nifer o weithiau wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf (%)



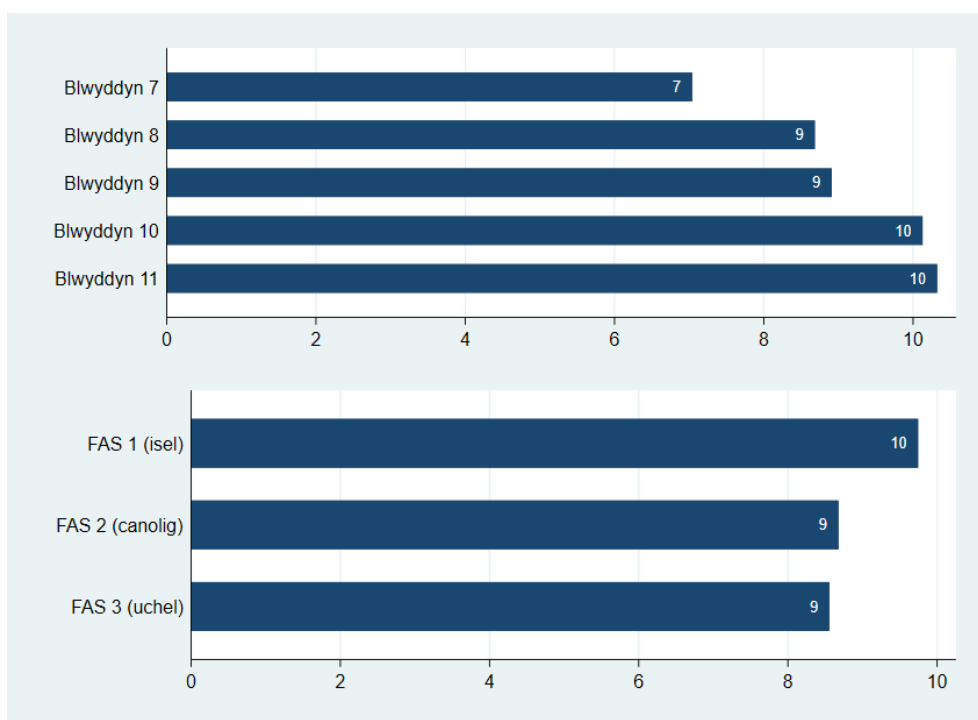
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=52,281)

Ffigur 6.10 Canran sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



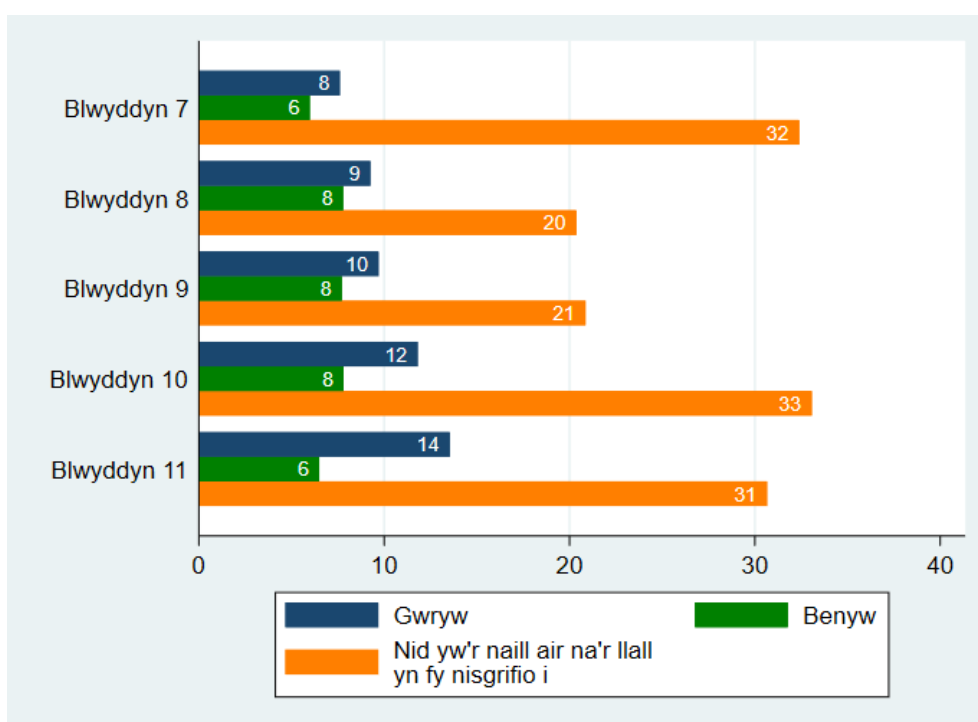
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=52,281; yn ôl rhywedd, n=51,898 – mae'n hepgor 383 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 6.11 Canran sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



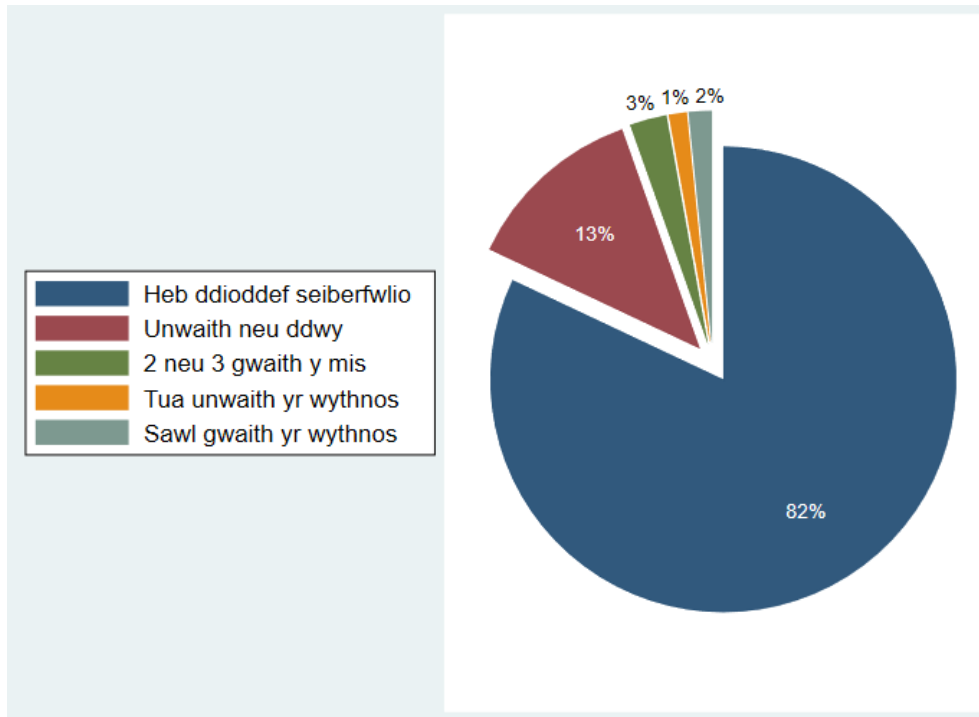
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=52,281; yn ôl FAS, n=49,765)

Ffigur 6.12 Canran sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



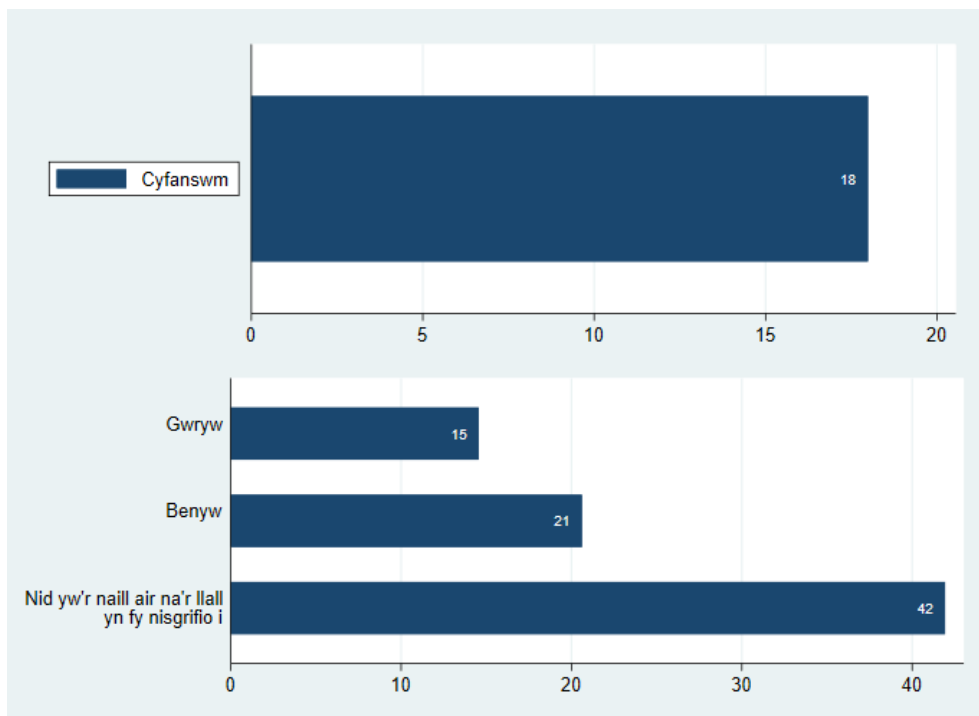
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=51,898). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.13 Nifer o weithiau wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf (%)



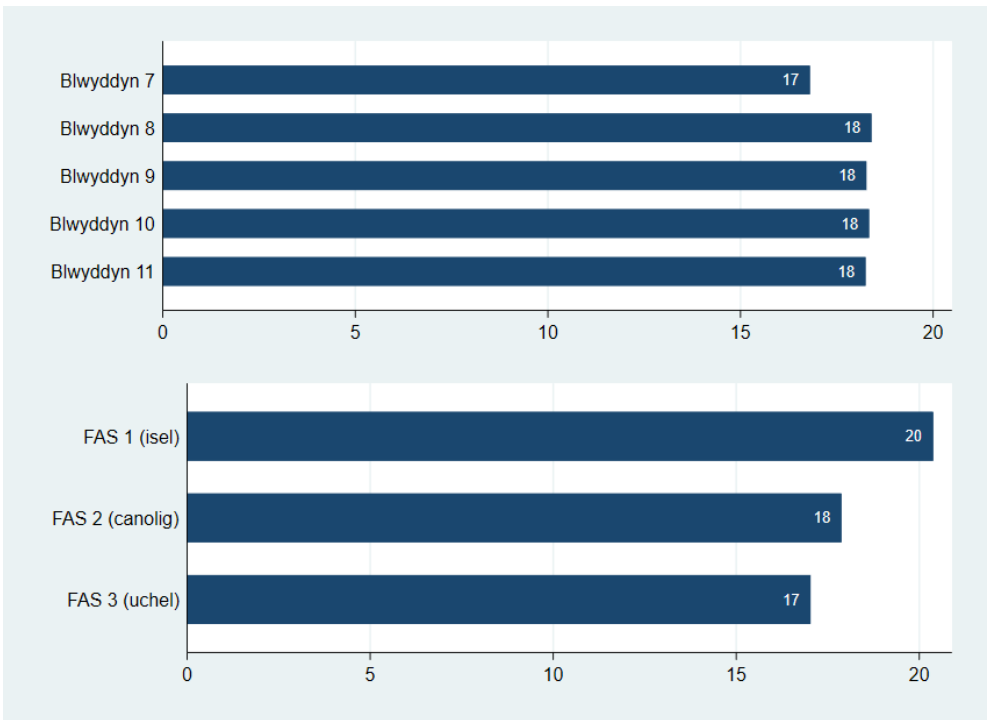
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=103,617)

Ffigur 6.14 Canran sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



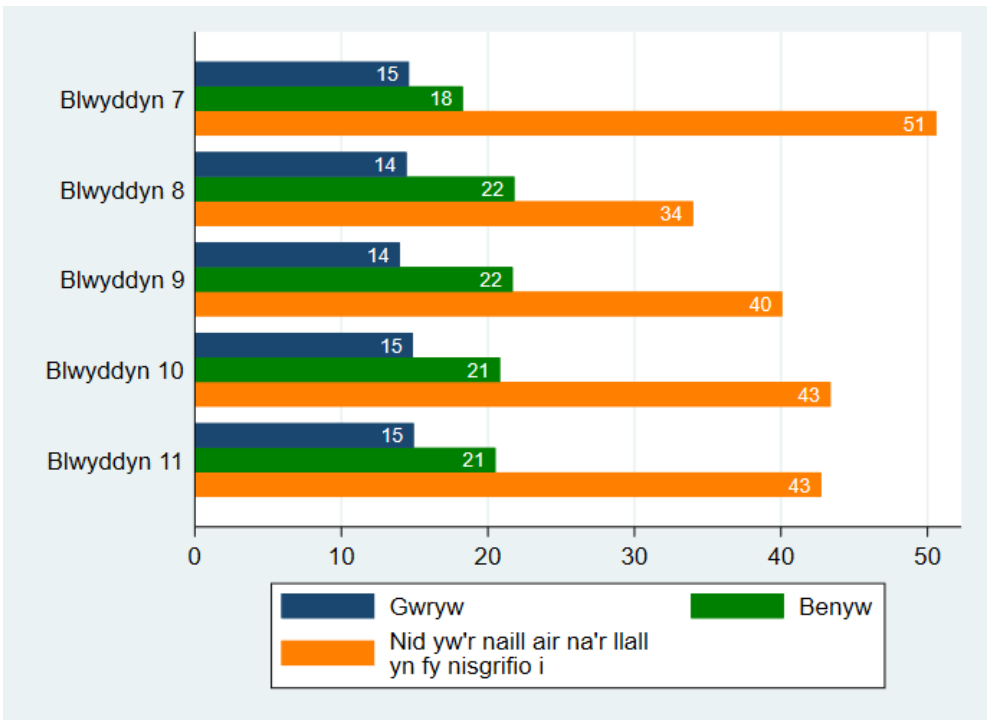
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=103,617; yn ôl rhywedd, n=102,903 – mae'n hepgor 714 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 6.15 Canran sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



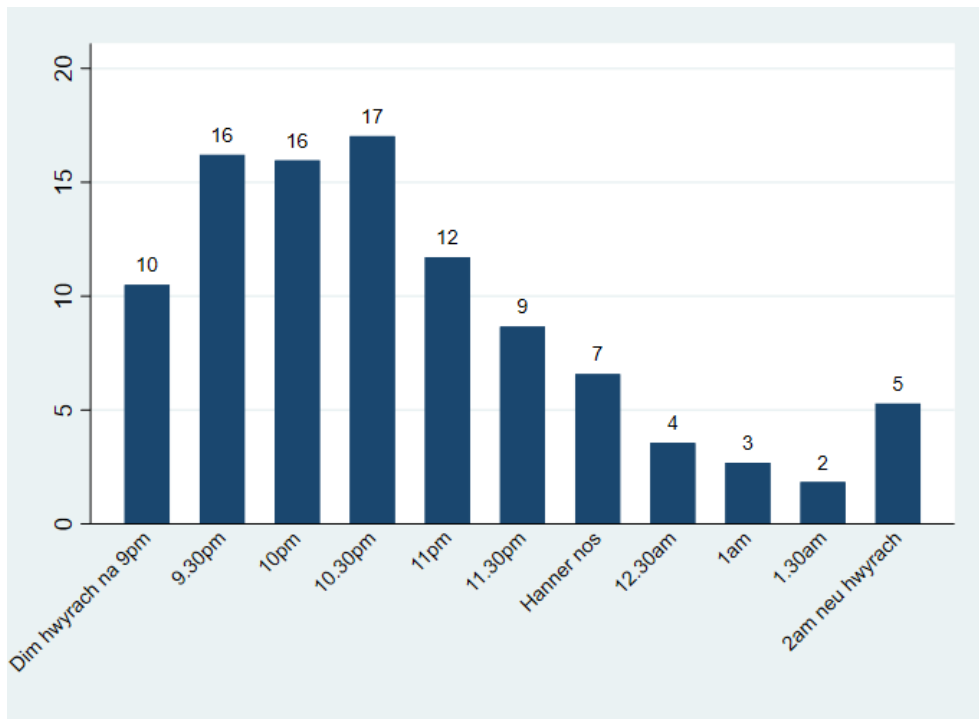
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=103,617; yn ôl FAS, n=98,669)

Ffigur 6.16 Canran sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



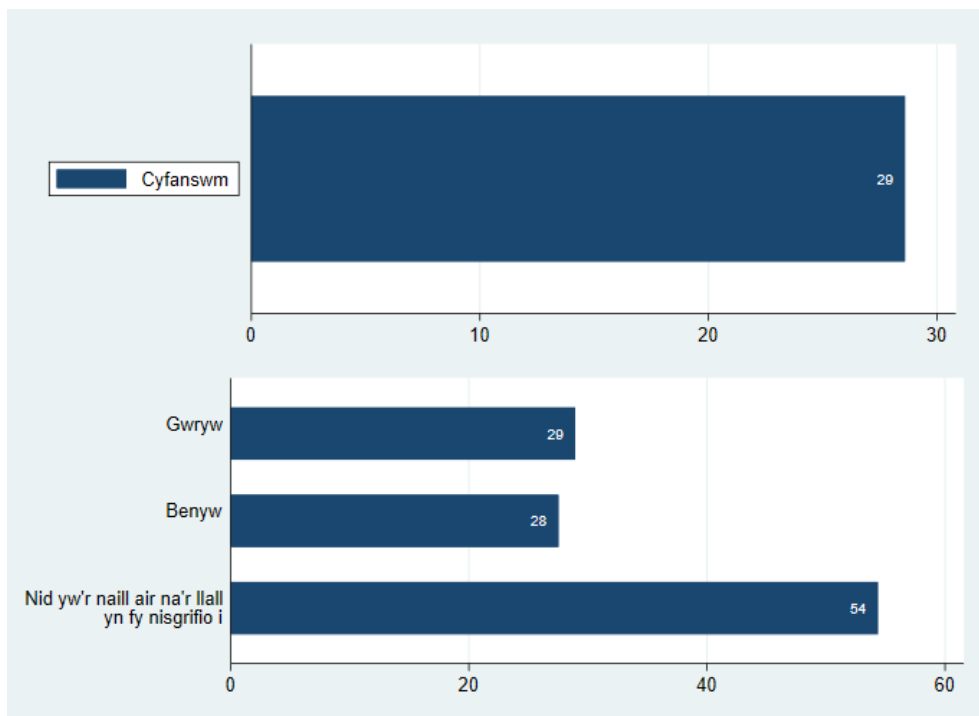
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=102,903). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.17 Amser gwely arferol ar noson ysgol (%)



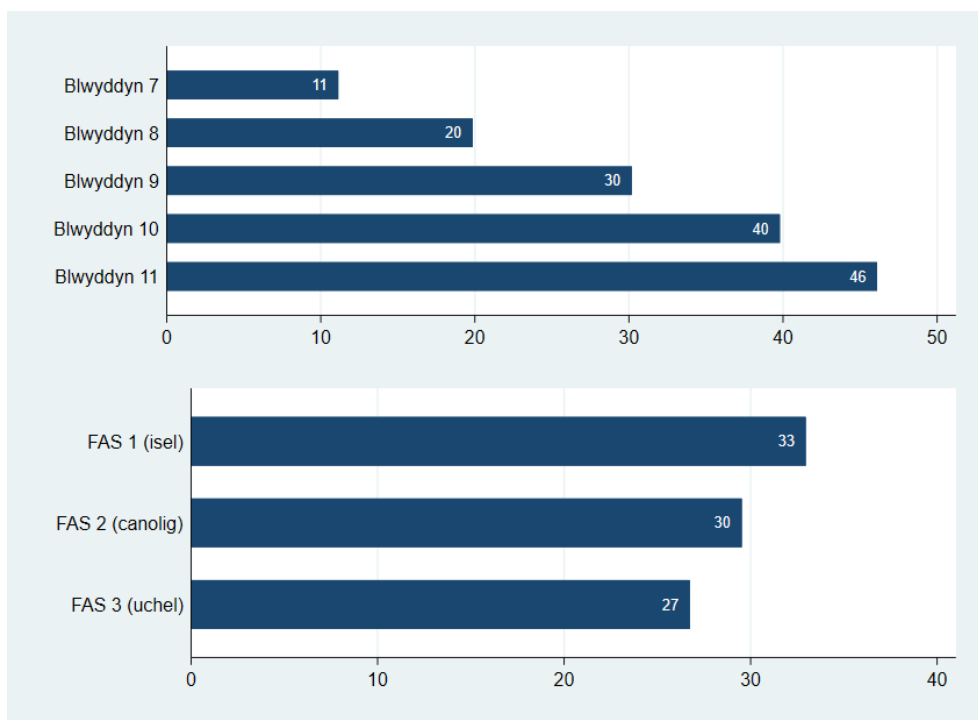
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=100,533)

Ffigur 6.18 Canran syn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



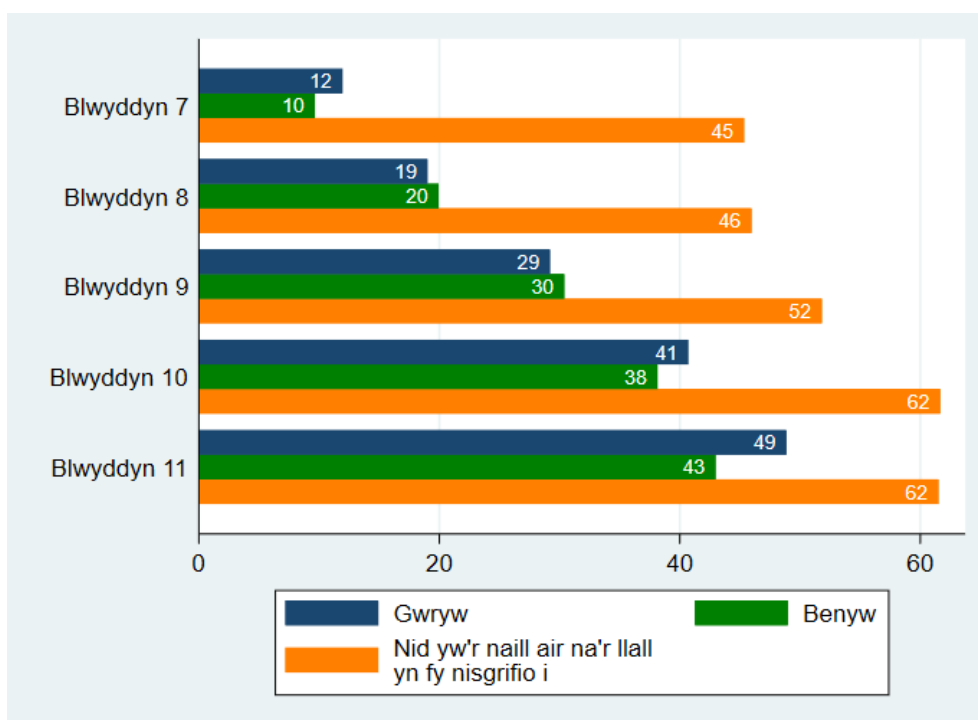
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=100,533; yn ôl rhywedd, n=99,749 – mae'n hepgor 784 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 6.19 Canran syn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



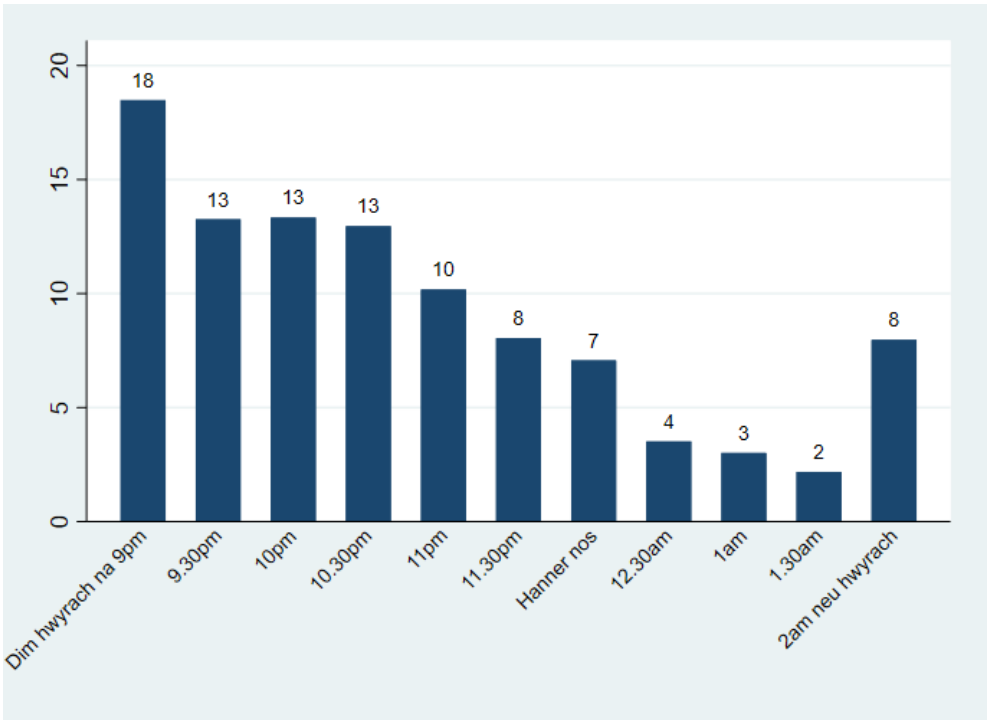
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=100,533; yn ôl FAS, n=95,419)

Ffigur 6.20 Canran syn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



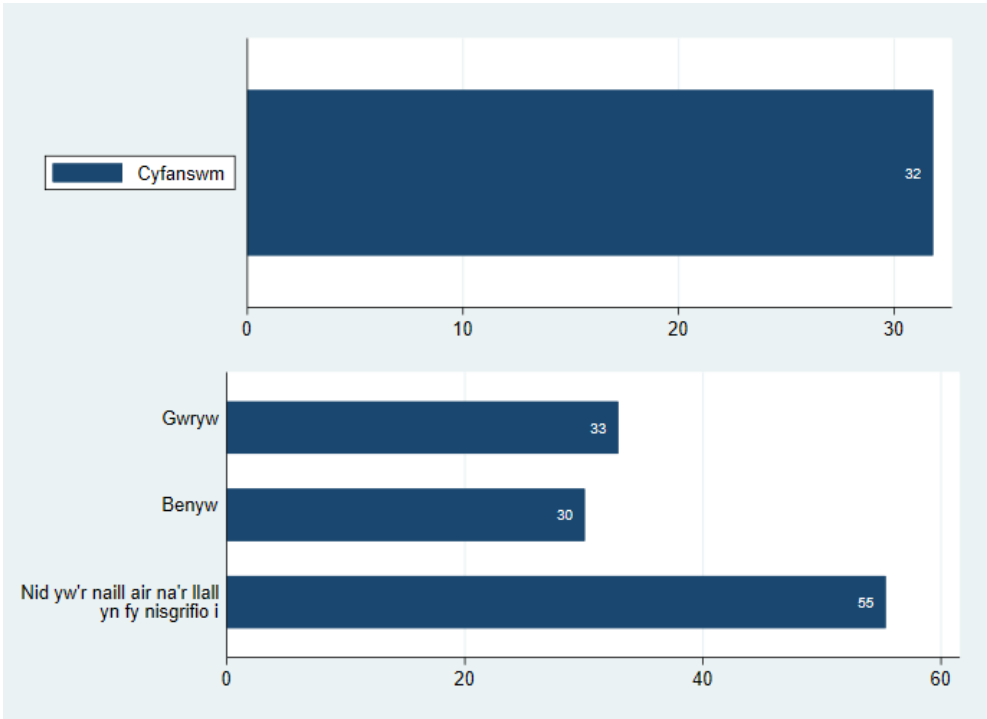
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=99,749). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.21 Yr amser hwyrach y mae'r glasoed fel arfer yn edrych ar sgrin electronig cyn mynd i gysgu ar noson ysgol (%)



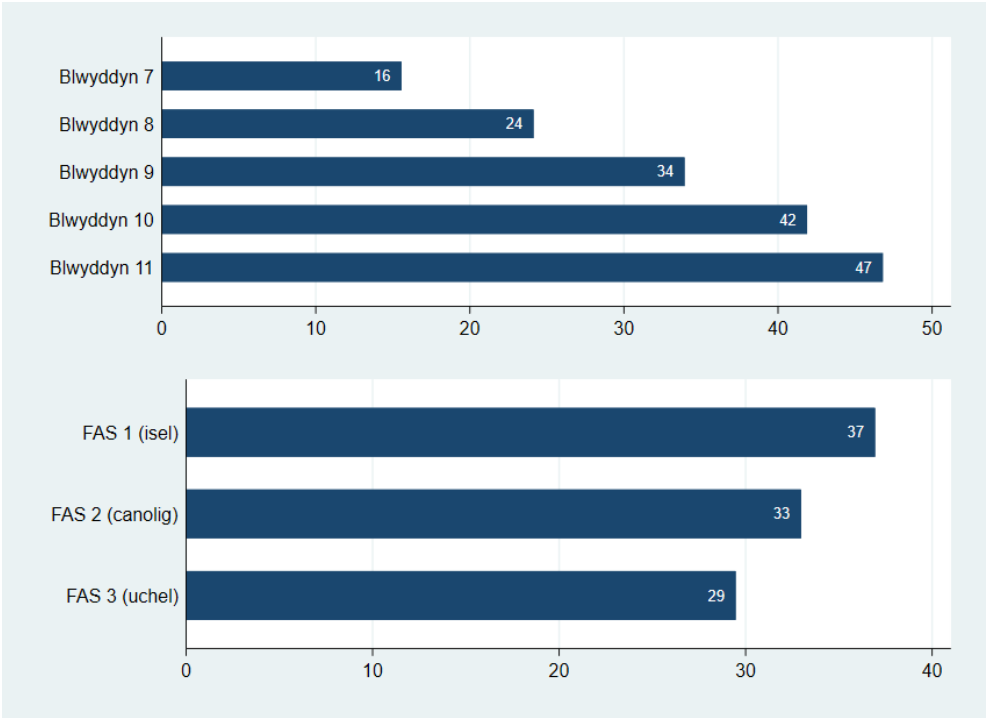
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=99,540)

Ffigur 6.22 Canran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiweddaf ar ôl 11pm ar noson ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



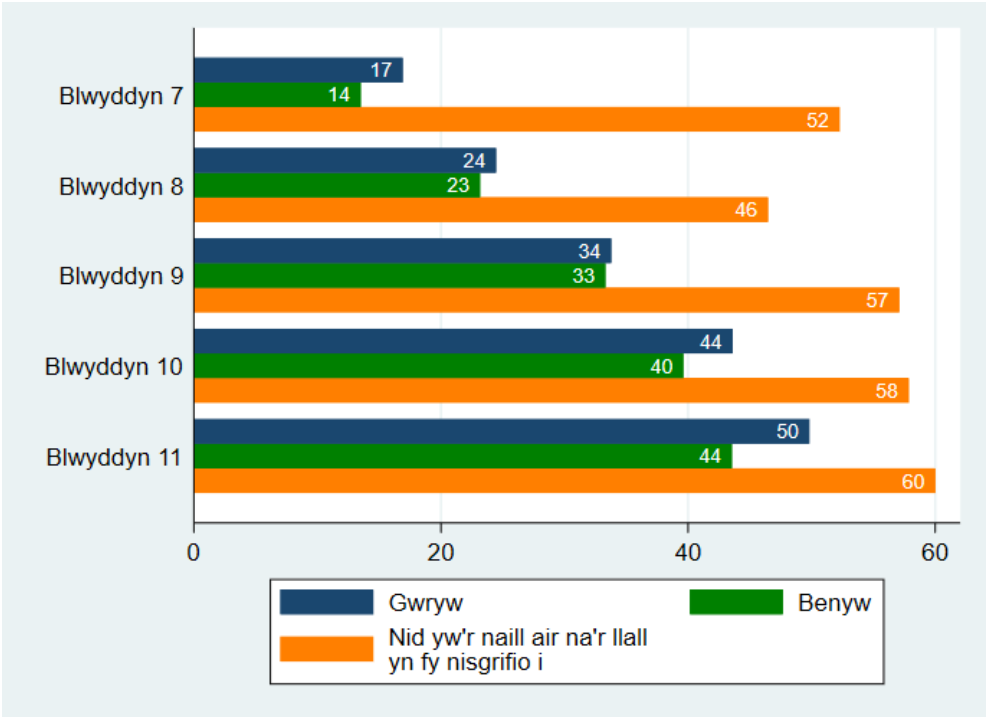
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=99,540; yn ôl rhywedd, n=98,779 – mae'n hepgor 761 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 6.23 Canran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiweddf ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



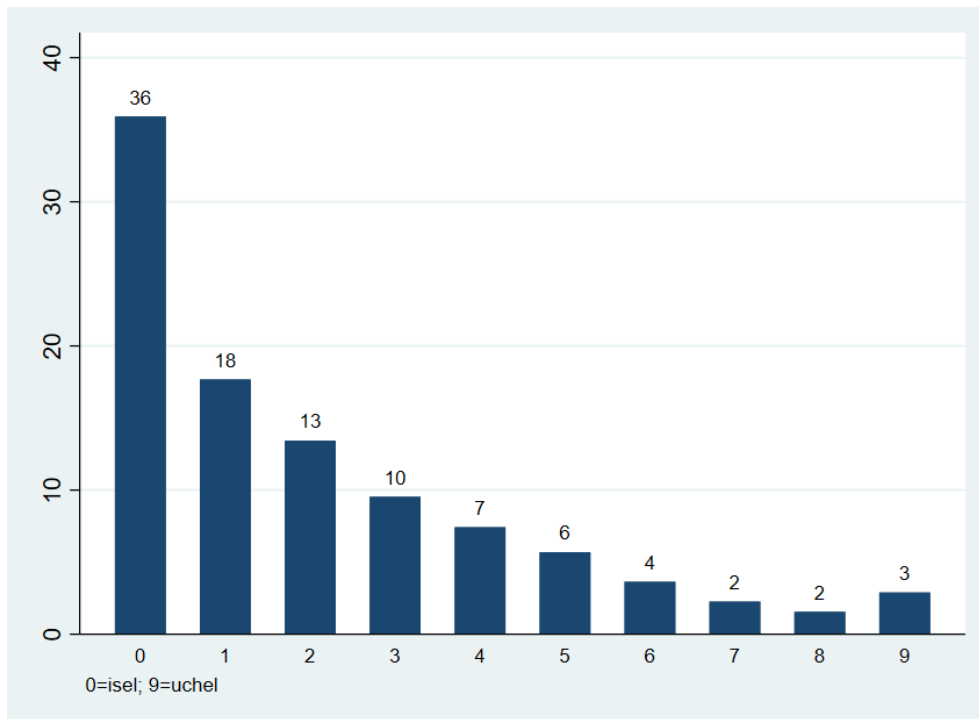
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=99,540; yn ôl FAS, n=94,669)

Ffigur 6.24 Canran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiweddf ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



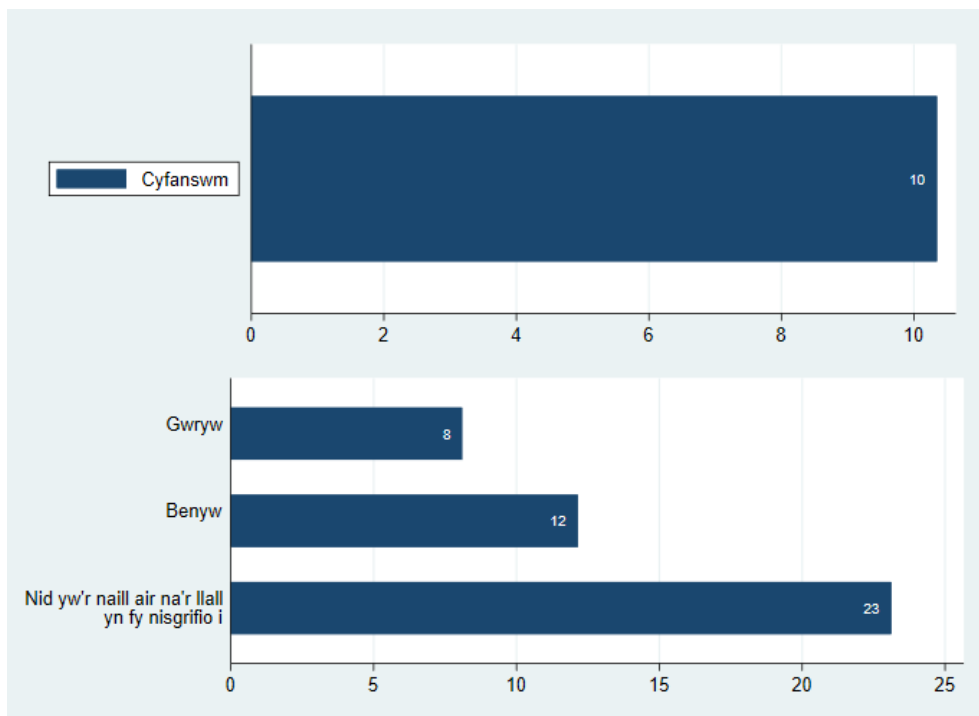
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=98,779). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.25 Sgorau'r Raddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol (%)



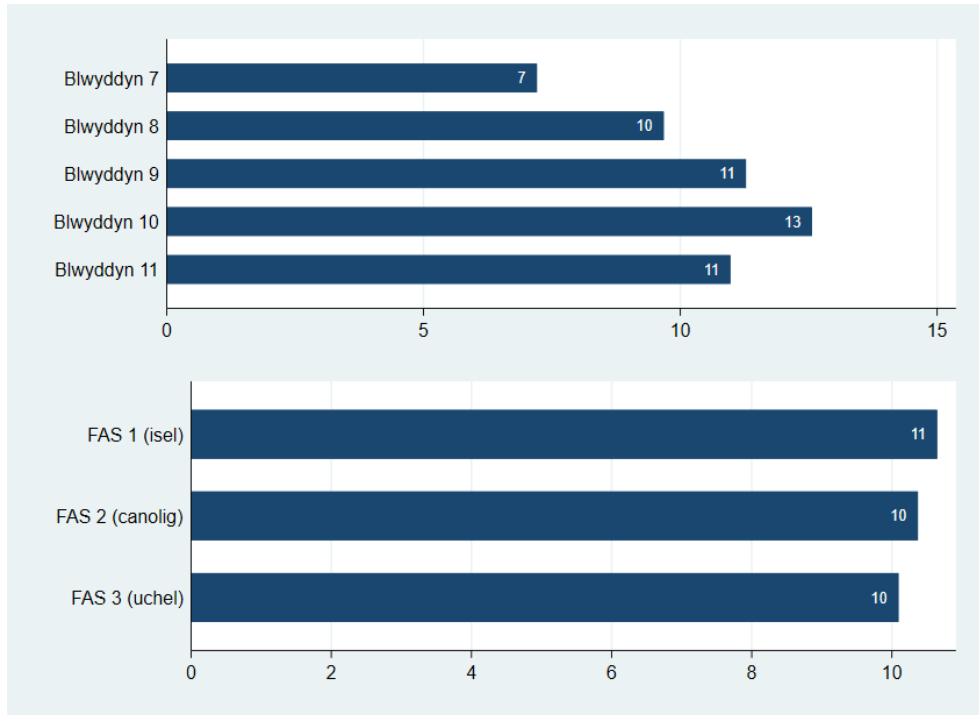
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=41,225)

Ffigur 6.26 Canran sydd wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (yn sgorio 6+), yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



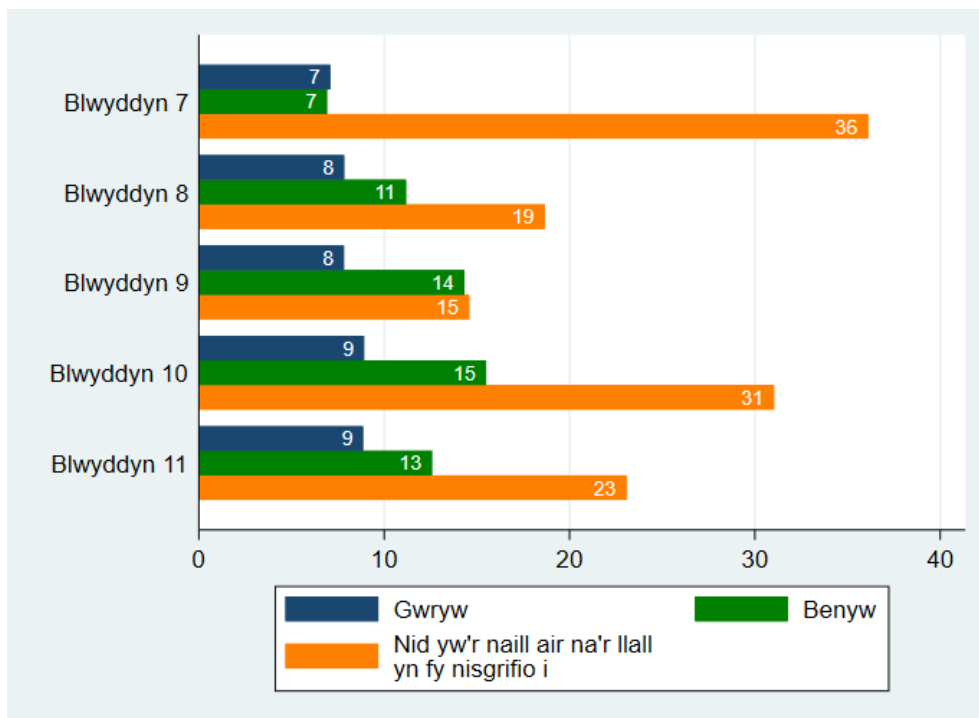
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=41,225; yn ôl rhywedd, n=41,013 – mae'n hepgor 212 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 6.27 Canran sydd wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (yn sgorio 6+) yn ôl blwyddyn a chyfoeth teuluol



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=41,225; yn ôl FAS, n=39,896)

Ffigur 6.28 Canran sydd wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (yn sgorio 6+) yn ôl blwyddyn a rhywedd



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=41,013). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tabl 6.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig¹

	% sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arny'n nhw gan eu teulu	% sy'n gallu dibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith	% sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol	% sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol	% sydd wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (yn sgorio 6+)
Gwyn Prydeinig	71	67	8	18	28	31	10
Gwyn Gwyddelig	61 [58,65]	57 [53,60]	16 [13,20]	26 [23,29]	36 [33,40]	37 [33,40]	12 [9,17]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	55 [51,59]	55 [51,59]	31 [26,37]	32 [29,36]	52 [48,55]	55 [51,59]	30 [23,37]
Gwyn Arall	65	62	11	22	32	35	11
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	66	64	11	19	34	38	12
Pacistanaidd	60 [57,64]	61 [57,64]	14 [11,17]	18 [15,20]	37 [34,40]	39 [36,42]	14 [11,18]
Indiaidd	68 [64,71]	63 [60,67]	9 [6,12]	14 [11,16]	20 [18,24]	25 [22,28]	10 [7,14]
Bangladeshaid	62 [59,66]	64 [61,67]	11 [8,14]	17 [14,19]	36 [33,39]	36 [32,39]	10 [7,14]
Tsieineaidd	57 [52,61]	60 [55,64]	19 [14,25]	21 [17,25]	33 [29,38]	41 [36,45]	12 [7,18]
Affricanaidd	62 [58,65]	60 [57,64]	13 [10,16]	13 [11,16]	31 [28,34]	37 [33,40]	13 [9,17]
Caribiaidd neu Ddu	63 [58,67]	60 [55,64]	22 [16,28]	20 [16,24]	40 [35,44]	46 [41,50]	13 [8,19]
Arabaid	66 [62,70]	58 [54,62]	18 [14,22]	20 [17,23]	39 [35,43]	41 [37,45]	15 [11,21]
Arall	65	61	12	19	28	33	11 [9,13]
Mae'n well gennyf beidio â dweud	66	59	10	21	26	30	10 [8,13]

¹Darparwyd cyfngwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

Tabl 6.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol¹

	% sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnyn nhw gan eu teulu	% sy'n gallu dibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith	% sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol	% sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol	% sydd wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (yn sgorio 6+)
Aneurin Bevan	69	64	10	18	29	32	11
Gwryw	71	64	12	15	30	34	8
Benyw	68	65	7	21	27	30	13
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	42 [36,49]	41 [35,47]	24 [16,33]	42 [35,48]	50 [43,57]	49	26 [17,37]
Betsi Cadwaladr	70	65	9	19	30	34	11
Gwryw	71	64	10	15	30	35	9
Benyw	69	67	8	21	29	32	13
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	40 [34,47]	48 [43,54]	31 [24,39]	38 [32,44]	56 [50,62]	57 [51,63]	25 [17,35]
Cerdydd a'r Fro	71	66	8	16	25	27	8
Gwryw	72	65	9	14	25	28	7
Benyw	70	67	7	18	24	26	10
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	46 [37,56]	53 [45,62]	36 [24,48]	44 [36,53]	51 [43,60]	55 [46,64]	-
Cwm Taf Morgannwg	70	65	9	19	29	33	11
Gwryw	71	64	10	14	29	33	8
Benyw	71	67	7	22	29	31	13
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	43 [35,52]	51 [43,59]	19 [11,28]	38 [31,46]	54 [45,62]	59 [51,67]	15 [8,26]
Hywel Dda	71	67	8	17	27	30	9
Gwryw	72	66	10	14	27	31	8
Benyw	70	68	6	20	26	29	10
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	48 [39,58]	49 [40,58]	27 [18,38]	43 [34,52]	52 [43,61]	53 [44,62]	24 [13,38]
Powys	70	67	8	19	27	30	9
Gwryw	72	66	9	14	27	30	6
Benyw	68	69	7	23	27	29	11
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	-	54 [37,69]	-	53 [36,68]	59 [43,73]	61 [45,76]	-
Bae Abertawe	71	67	9	18	31	34	10
Gwryw	73	65	10	14	31	34	9
Benyw	70	70	7	21	30	32	12
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	40 [33,48]	50 [42,58]	28 [17,40]	47 [40,55]	60 [53,68]	57 [49,65]	-

¹Darparwyd cyfngng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

Tabl 6.3 Mesurau yn ôl consortia addysg rhanbarthol¹

	% sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosynol y mae eu hangen arnyn nhw gan eu teulu	% sy'n gallu dibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith	% sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf	% sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol	% sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol	% sydd wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (yn sgorio 6+)
Canolbarth y De	71	65	8	17	27	30	10
Gwryw	72	64	9	14	27	30	7
Benyw	70	67	7	20	26	28	11
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	45 [39,51]	52 [46,58]	26 [19,33]	41 [36,47]	53 [47,58]	58 [52,63]	18 [11,26]
De Ddwyrain	69	64	10	18	29	32	11
Gwryw	71	64	12	15	30	34	8
Benyw	68	65	7	21	27	30	13
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	42 [36,49]	41 [35,47]	24 [16,33]	42 [35,48]	50 [43,57]	49 [43,56]	26 [17,37]
Gorllewin	71	67	9	18	29	32	10
Gwryw	72	65	10	14	29	33	8
Benyw	70	69	7	21	28	30	11
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	42 [36,47]	50 [45,56]	27 [20,35]	46 [41,52]	57 [52,63]	56 [51,62]	25 [17,34]
Gogledd	70	65	9	19	30	34	11
Gwryw	71	64	10	15	30	35	9
Benyw	69	67	8	21	29	32	13
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	40 [34,47]	48 [43,54]	31 [24,39]	38 [32,44]	56 [50,62]	57 [51,63]	25 [17,35]

¹Darparwyd cyfng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

7. Perthnasoedd

Cyflwyniad

Mae'r glasoed yn gyfnod pwysig o ran datblygiad iechyd rhywiol; dyma pryd fydd pobl ifanc yn sefydlu normau mewn perthynas â gweithgarwch rhywiol, yn ffurfio agweddau tuag at ryw a rhywioldeb, ac efallai y byddant yn cael profiad o ymddygiadau rhywiol am y tro cyntaf⁵⁵. Ymhlith y glasoed, mae ymddygiadau risg rhywiol, fel dechrau cael rhyw yn gynnar, yn tueddu clystyru gydag ymddygiadau risg iechyd eraill, fel dechrau ysmygu ac yfed alcohol yn gynnar, a defnyddio cyffuriau anghyfreithlon⁵⁶, tra bod 'secstio' (h.y. cyfnewid delweddau amlwg rhywiol) yn gysylltiedig â bod yn weithgar yn rhywiol^{57, 58}. Mewn cyferbyniad, mae dechrau cael rhyw yn gynnar wedi'i gysylltu'n groes ag ymlyniad yn yr ysgol; cysyniad sy'n cynnwys hoffi'r ysgol, cael eich trin yn deg, a theimlo synnwyr o berthyn i'r ysgol⁵⁹. Yn ogystal, mae dechrau cael rhyw yn gynnar a defnyddio condomau yn anghyson yn ffactorau risg cydnabyddedig ar gyfer trosglwyddo heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogrwydd heb ei gynllunio⁶⁰.

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar ymddygiadau cymryd risgiau rhywiol pobl ifanc yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **secstio**, **cyfathrach rywiol**, **oedran yn cael cyfathrach rywiol gyntaf**, a **defnyddio condomau**.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Anfon delwedd amlwg rhywiol (secstio)

Yn gyffredinol, adroddodd 1 o bob 10 o bobl ifanc eu bod wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain at rywun (**Ffigur 7.1**). Tra bod bechgyn a merched lawn mor debygol â'i gilydd o fod wedi secstio, roedd secstio ryw 3 gwaith yn fwy tebygol ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (**Ffigur 7.2**). Roedd y tebygolrwydd o secstio yn cynyddu gydag oedran hefyd; roedd 2% o fyfyrwyr ym mlwyddyn 7 wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain at rywun, yn cynyddu i 23% erbyn blwyddyn 11. Roedd pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog lawn mor debygol â'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog o fod wedi secstio erioed (**Ffigur 7.3**). Pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch wnaeth adrodd y cyfraddau uchaf o secstio yn yr holl grwpiau blwyddyn (**Ffigur 7.4**).

Cyfathrach rywiol (blwyddyn 11 yn unig)

Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11, adroddodd 1 o bob 4 eu bod wedi cael cyfathrach rywiol (**Ffigur 7.5**). Roedd hyn yn gyson ymhlith bechgyn a merched, ond roedd yn agosach at 1 o bob 2 ymhlith myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (**Ffigur 7.6**). Ychydig yr oedd y tebygolrwydd o fod wedi cael cyfathrach rywiol yn amrywio yn ôl cyfoeth teuluol (**Ffigur 7.7**).

Yr oedran mwyaf cyffredin yr adroddodd myfyrwyr blwyddyn 11 iddynt gael cyfathrach rywiol gyntaf oedd 15 oed, er bod 1 o bob 5 wedi adrodd eu bod wedi cael rhyw cyn 14 oed (**Ffigur 7.8**). Roedd bechgyn (24%) yn fwy tebygol na merched (15%) o fod wedi cael rhyw cyn 14 oed, ond yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, yr adroddodd dros 3 o bob 5 (62%) ohonynt eu bod wedi cael rhyw cyn 14 oed (**Ffigur 7.9**). Roedd y tebygolrwydd o fod wedi cael rhyw cyn 14 oed wedi'i gysylltu'n groes â chyfoeth

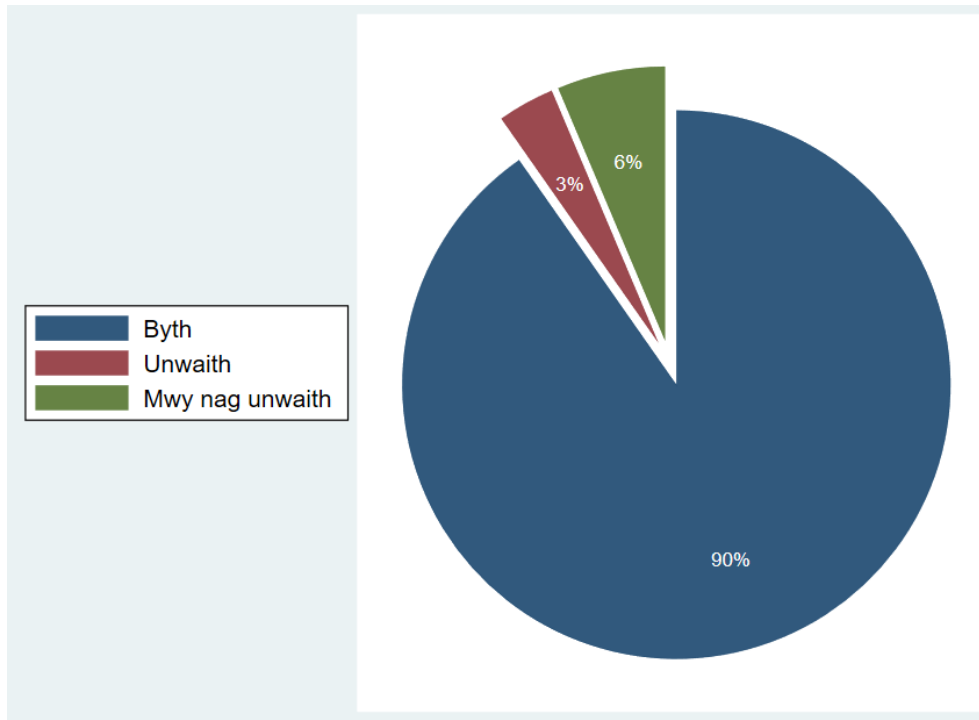
teuluol, gydag 1 o bob 4 o bobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog wedi cael rhyw erbyn 14 oed, o gymharu â bron i 1 o bob 5 o deuluoedd mwy cyfoethog (Ffigur 7.10).

Dulliau atal cenhedlu (blwyddyn 11 yn unig)

Adroddodd dros 2 o bob 5 (45%) o fyfyrwyr ym mlwyddyn 11 eu bod wedi defnyddio condom yn ystod eu cyfathrach rywiol ddiwethaf (Ffigur 7.11). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod wedi defnyddio condom, tra bod pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch wedi adrodd lefelau is o lawer o ran defnyddio condom (28%) (Ffigur 7.12). Roedd pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn llai tebygol na'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog o fod wedi adrodd eu bod wedi defnyddio condom yn ystod eu cyfathrach rywiol ddiwethaf (38% yn erbyn 48%) (Ffigur 7.13).

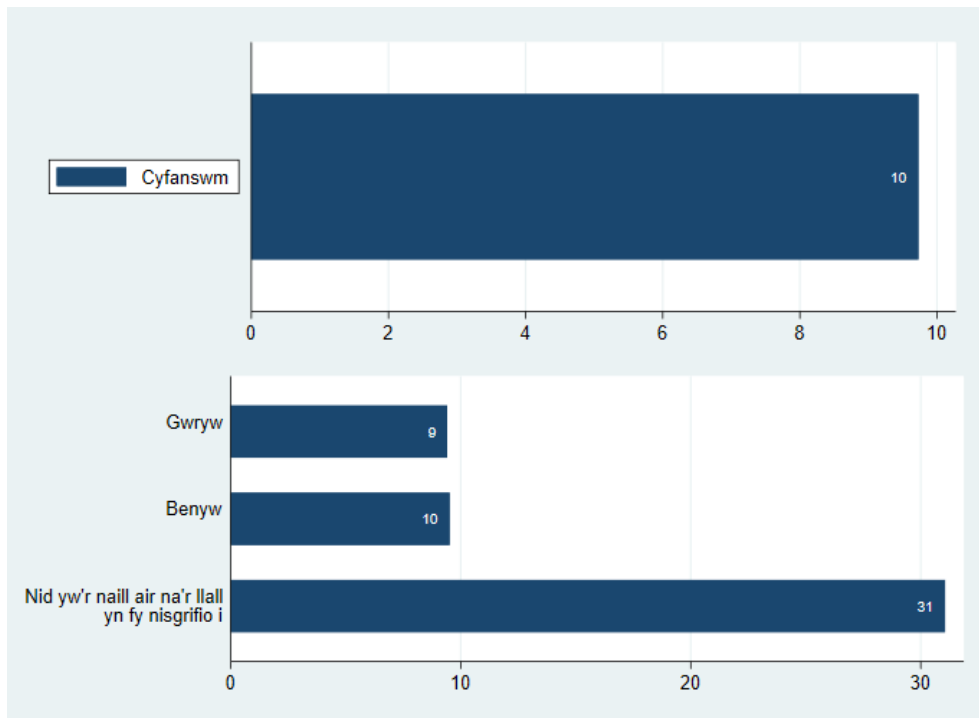
Ar gyfer dadansoddiadau o bob mesur yn ôl ethnigrwydd, bwrdd iechyd lleol, a chonsortia addysg rhanbarthol, gweler Tablau 7.1-7.3.

Ffigur 7.1 Wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain (%)



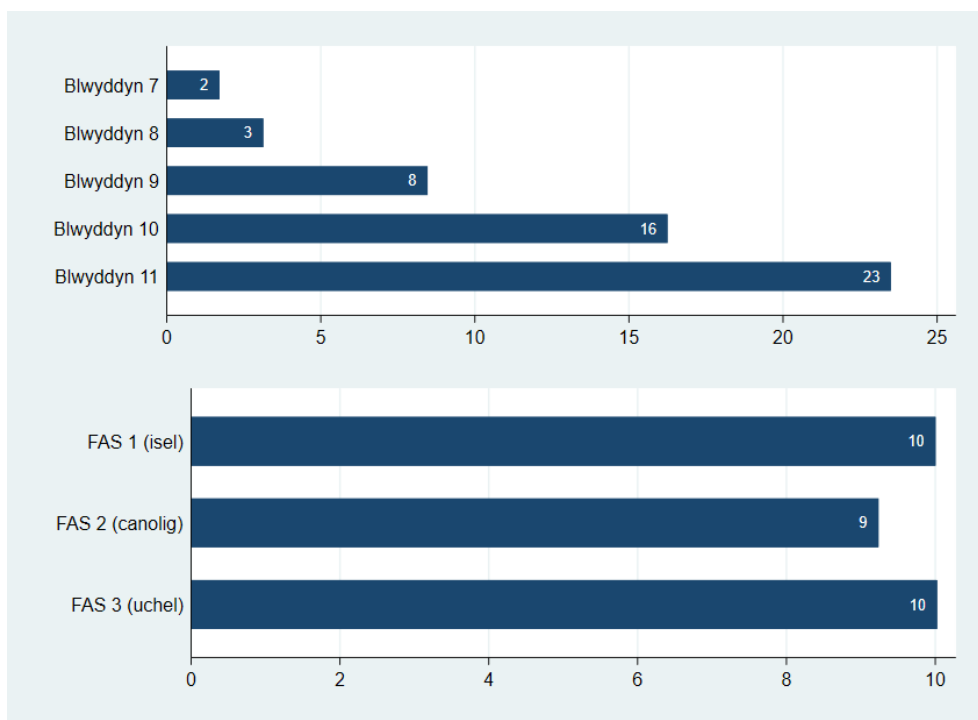
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=104,909)

Ffigur 7.2 Canran sydd wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain erioed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



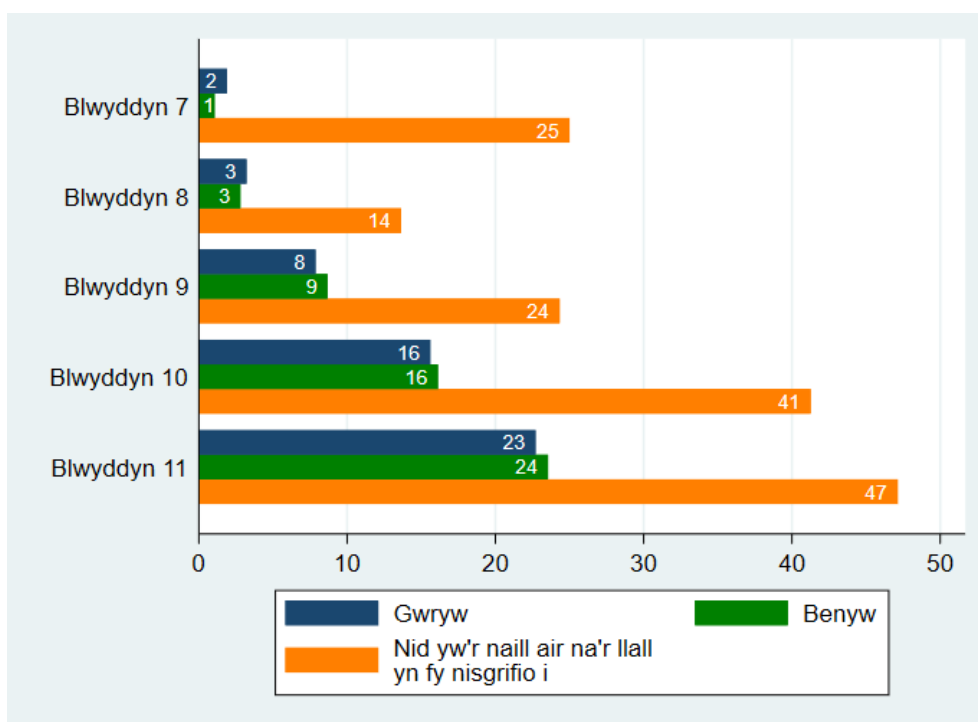
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=104,909; yn ôl rhywedd, n=104,096 – mae'n hepgor 813 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 7.3 Canran sydd wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain erioed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



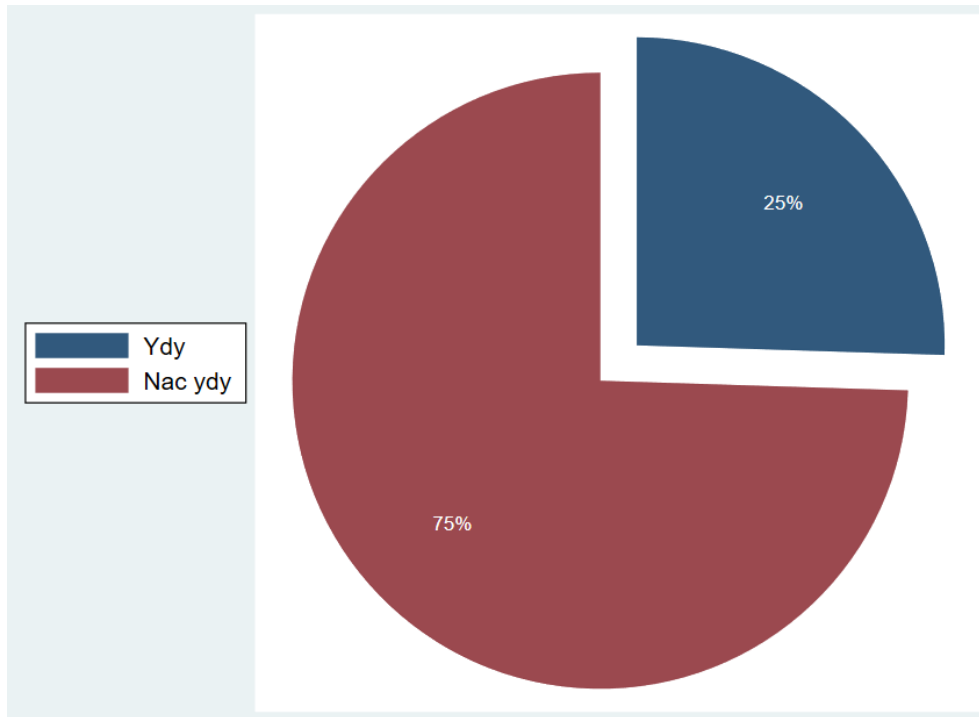
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=104,909; yn ôl FAS, n=99,305)

Ffigur 7.4 Canran sydd wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain erioed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



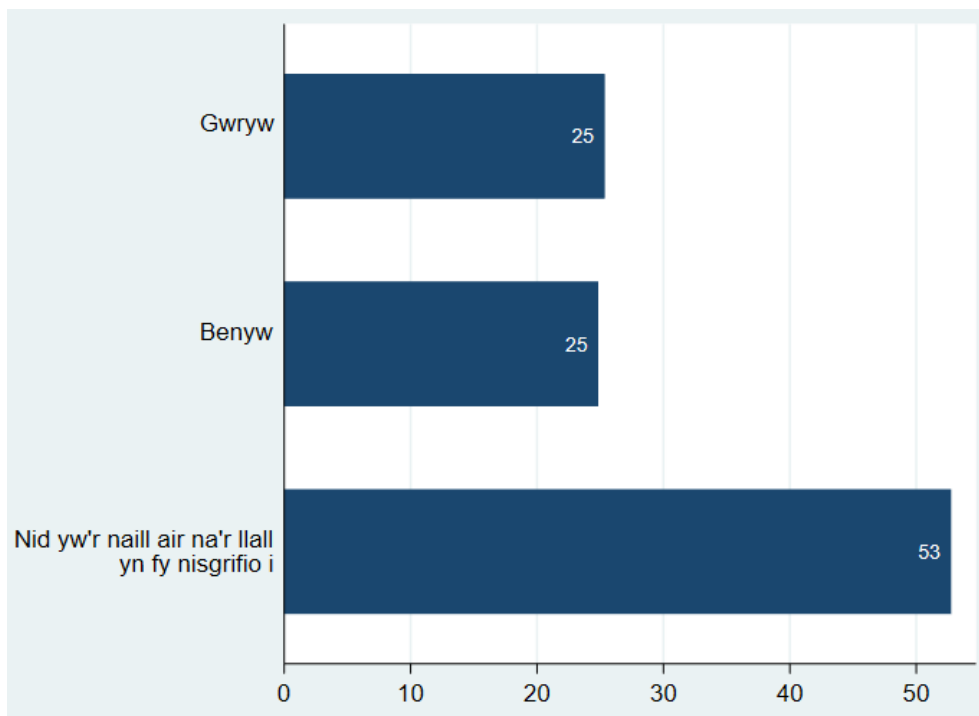
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=104,096). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 7.5 Canran sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed (blwyddyn 11 yn unig)



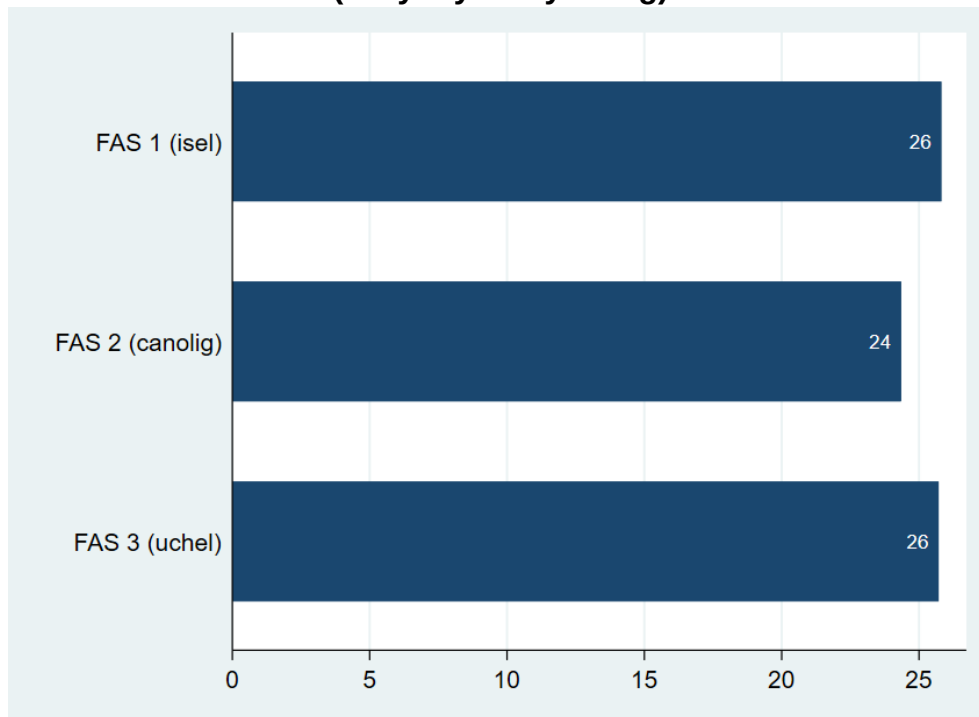
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=17,001)

Ffigur 7.6 Canran sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



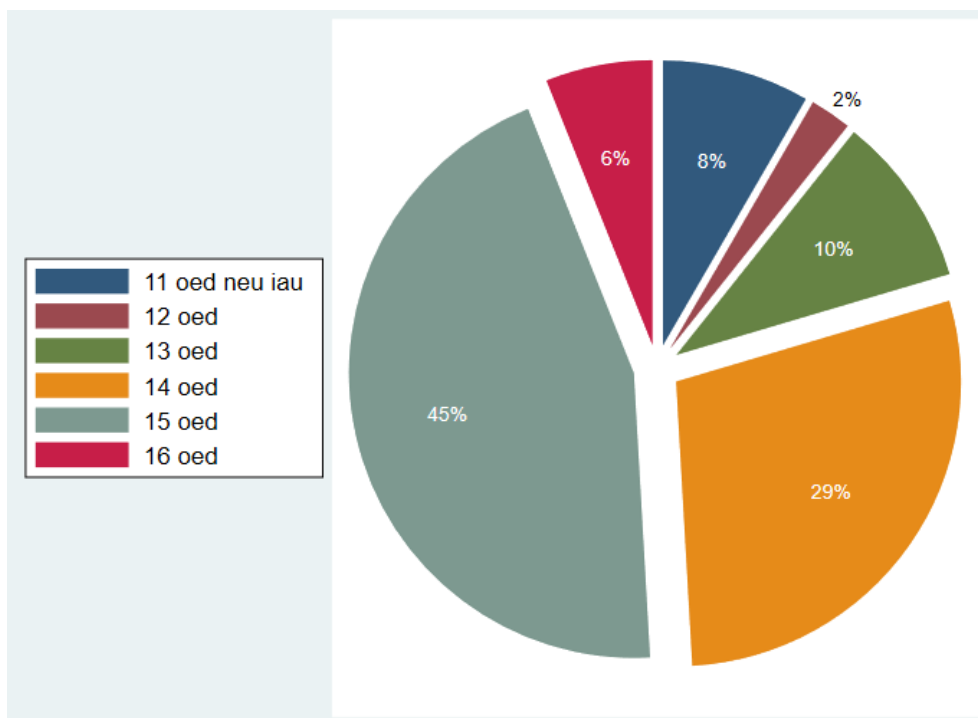
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=16,906 – mae'n hepgor 95 diffyg ymateb rhywedd)

**Ffigur 7.7 Canran sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed yn ôl cyfoeth teuluol
(blwyddyn 11 yn unig)**



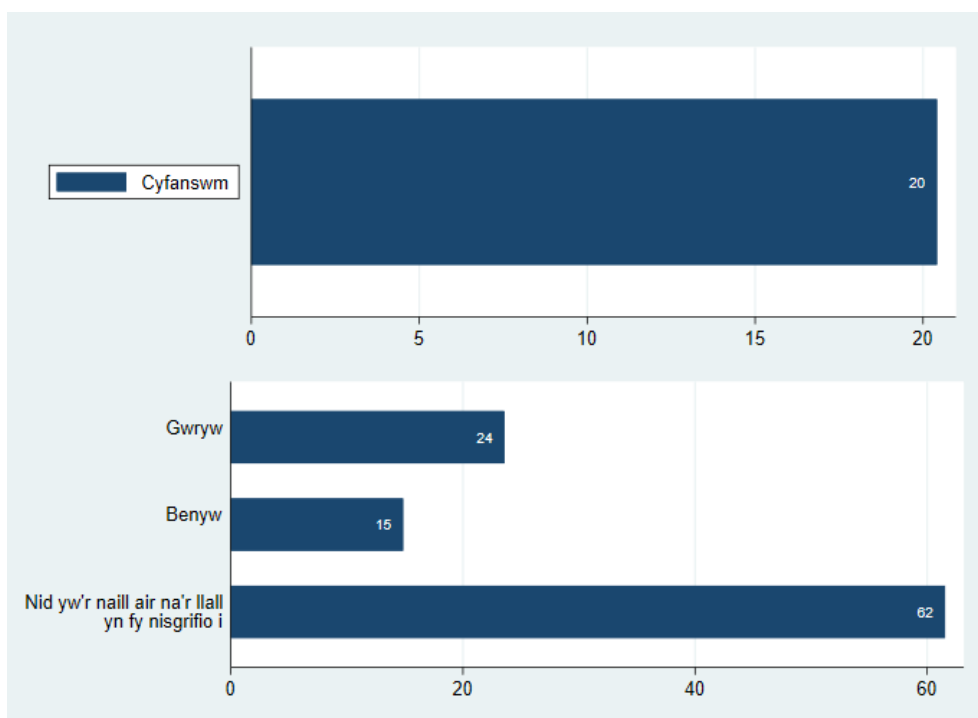
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym blwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=16,447)

Ffigur 7.8 Oedran yn cael cyfathrach rywiol y tro cyntaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



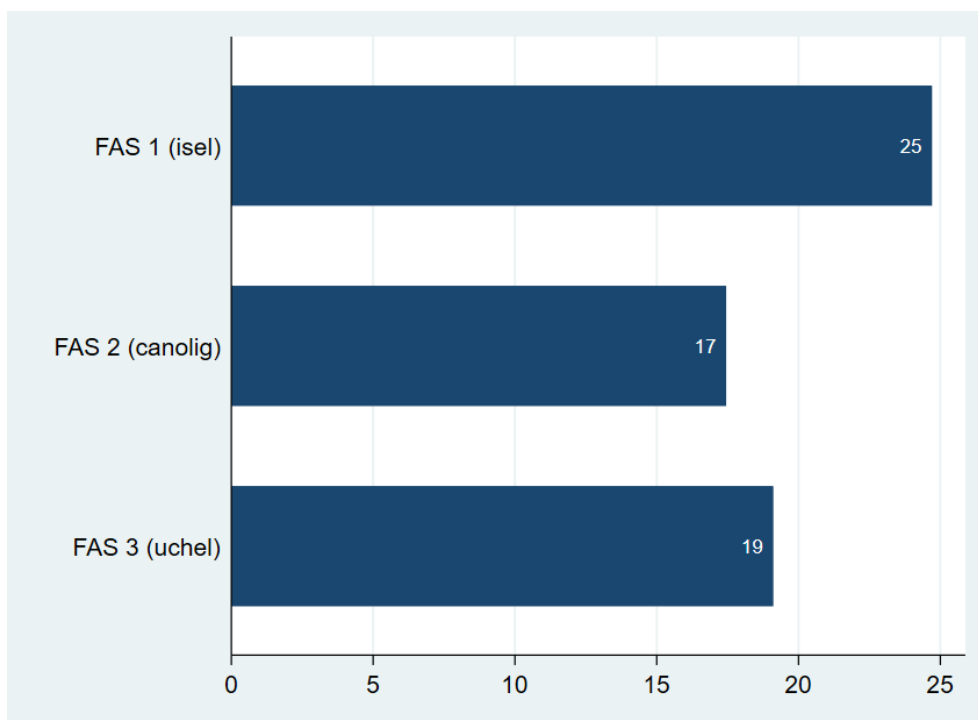
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, ac yr adroddodd iddynt gael cyfathrach rywiol erioed, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=4,090)

Ffigur 7.9 Canran a gafodd eu cyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



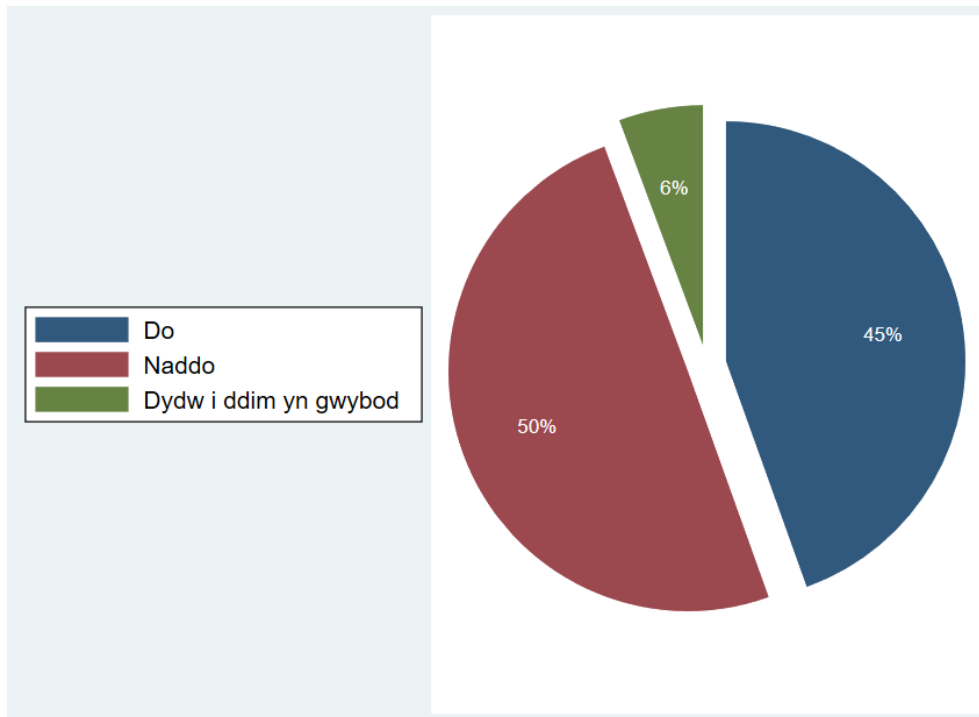
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, ac yr adroddodd iddynt gael cyfathrach rywiol erioed, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=4,090; yn ôl rhywedd, n=4,061 – mae'n hepgor 29 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 7.10 Canran a gafodd eu cyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



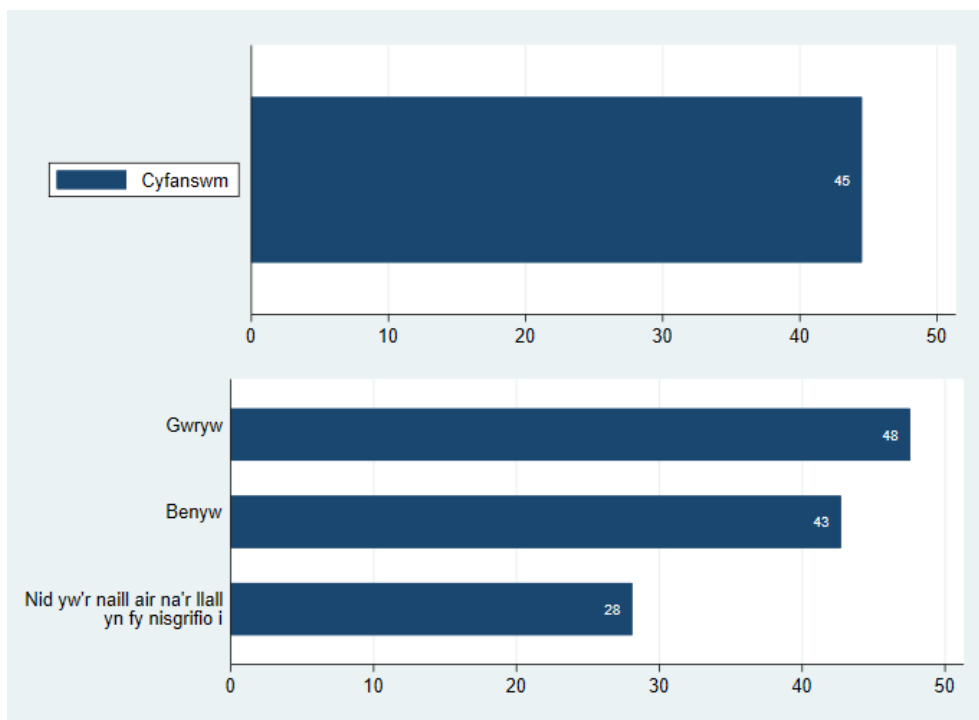
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, ac yr adroddodd iddynt gael cyfathrach rywiol erioed, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=3,919)

Ffigur 7.11 Defnyddio condom yn ystod eu cyfathrach rywiol ddiwethaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



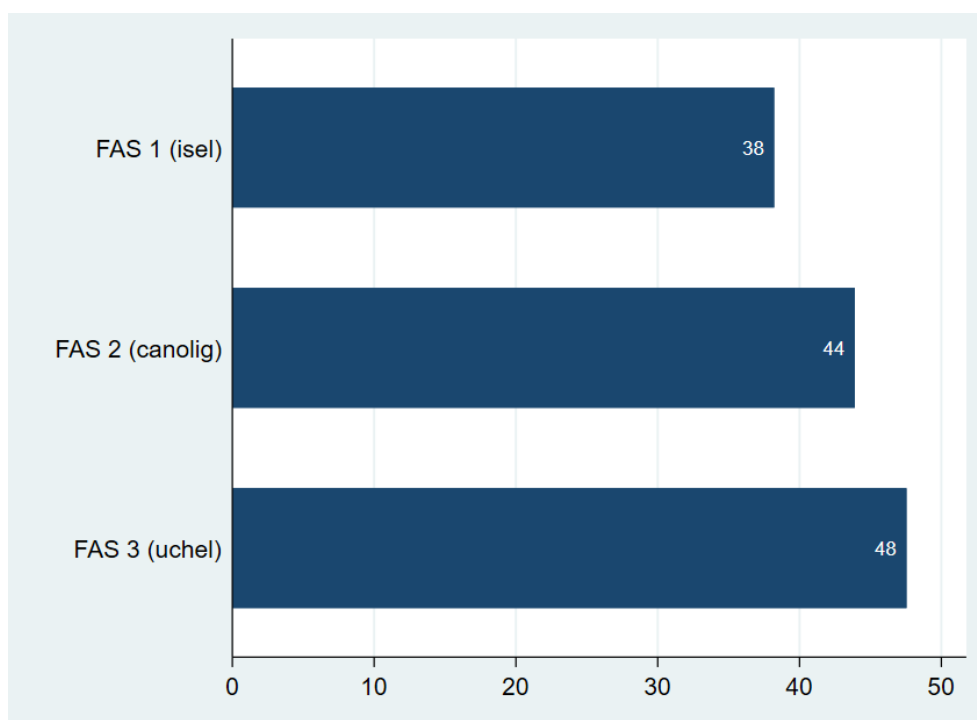
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, ac yr adroddodd iddynt gael cyfathrach rywiol erioed, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=4,106)

Ffigur 7.12 Canran a ddefnyddiodd condom yn ystod eu cyfathrach rywiol ddiwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, ac yr adroddodd iddynt gael cyfathrach rywiol erioed, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=4,106; yn ôl rhywedd, n=4,078 – mae'n hepgor 28 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 7.13 Canran a ddefnyddiodd condom yn ystod eu cyfathrach rywiol ddiwethaf yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, ac yr adroddodd iddynt gael cyfathrach rywiol erioed, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=3,934)

Tabl 7.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig¹

	% sydd wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain erioed	% sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed (blwyddyn 11 yn unig)	% a gafodd eu cyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% a ddefnyddiodd condom yn ystod eu cyfathrach rywiol ddiwethaf (blwyddyn 11 yn unig)
Gwyn Prydeinig	9	25	17 [16, 18]	46
Gwyn Gwyddelig	14 [12, 17]	29 [21, 38]	-	-
Gwyn – Sipsi/teithiwr	34 [31, 38]	67 [58, 75]	62 [51, 72]	31 [21, 41]
Gwyn Arall	10	26 [22, 30]	25 [17, 33]	44 [35, 54]
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	13	30 [26, 34]	18 [12, 26]	40 [31, 49]
Pacistanaid	14 [12, 16]	26 [20, 33]	-	-
Indiaidd	7 [6, 10]	17 [10, 25]	-	-
Bangladeshaidd	9 [7, 11]	19 [14, 26]	-	-
Tsieineaidd	13 [10, 16]	26 [18, 37]	-	-
Affricanaidd	14 [12, 16]	26 [19, 34]	-	-
Caribiaidd neu Ddu	19 [16, 23]	49 [38, 61]	-	-
Arabaid	15 [12, 18]	24 [18, 32]	-	-
Arall	6	17 [12, 22]	-	-
Mae'n well gennyf beidio â dweud	5	21 [15, 28]	-	-

¹Darparwyd cyfng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

Tabl 7.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol¹

	% sydd wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain erioed	% sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed (blwyddyn 11 yn unig)	% a gafodd eu cyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% a ddefnyddiodd condom yn ystod eu cyfathrach rywiol ddiwethaf (blwyddyn 11 yn unig)
Aneurin Bevan	10	28	20 [17, 23]	43 [40, 47]
Gwryw	9	27	23 [19, 28]	46 [41, 51]
Benyw	11	28	14 [11, 17]	41 [37, 46]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	34 [28, 40]	58 [44, 72]	-	-
Betsi Cadwaladr	9	27	20 [17, 23]	44 [41, 48]
Gwryw	9	26	21 [17, 25]	48 [43, 53]
Benyw	8	27	16 [13, 20]	42 [37, 46]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	30 [25, 36]	52 [38, 66]	-	-
Caerdydd a'r Fro	7	17	23 [19, 27]	47 [42, 53]
Gwryw	7	21	27 [21, 34]	48 [41, 55]
Benyw	6	14	14 [9, 20]	49 [41, 57]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	33 [25, 41]	-	-	-
Cwm Taf Morgannwg	11	30	22 [19, 25]	41 [37, 45]
Gwryw	11	30	26 [21, 32]	46 [40, 52]
Benyw	11	30	17 [13, 21]	38 [33, 44]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	24 [18, 31]	-	-	-
Hywel Dda	9	23	20 [16, 24]	47 [42, 52]
Gwryw	9	21	27 [21, 34]	45 [39, 52]
Benyw	8	23	11 [7, 16]	50 [43, 56]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	36 [27, 45]	-	-	-
Powys	11	27 [23, 30]	19 [13, 26]	60 [52, 67]
Gwryw	10	25 [21, 31]	21 [12, 32]	67 [54, 77]
Benyw	11	28 [23, 33]	16 [9, 25]	55 [44, 65]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	-	-	-	-
Bae Abertawe	12	26	19 [16, 23]	42 [38, 46]
Gwryw	11	26	21 [17, 27]	47 [42, 53]
Benyw	12	26	15 [11, 19]	39 [33, 44]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	33 [26, 41]	-	-	-

¹Darparwyd cyfngwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

Tabl 7.3 Mesurau yn ôl consortia addysg rhanbarthol¹

	% sydd wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain erioed	% sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed (blwyddyn 11 yn unig)	% a gafodd eu cyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% a ddefnyddiodd condom yn ystod eu cyfathrach rywiol ddiwethaf (blwyddyn 11 yn unig)
Canolbarth y De Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	9 9 9 28 [23, 34]	23 26 21 44 [32, 57]	22 27 [23, 31] 16 [13, 19] -	44 47 [42, 51] 42 [37, 46] -
De Ddwyrain Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	10 9 11 34 [28, 40]	28 27 28 58 [44, 72]	20 [17, 23] 23 [19, 28] 14 [11, 17] -	43 [40, 47] 46 [41, 51] 41 [37, 46] -
Gorllewin Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	11 10 10 33 [28, 38]	25 24 25 58 [45, 70]	20 23 [20, 27] 14 [11, 16] -	46 49 [45, 53] 45 [41, 49] -
Gogledd Gwryw Benyw Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	9 9 8 30 [25, 36]	27 26 27 52 [38, 66]	20 [17, 23] 21 [17, 25] 16 [13, 20] -	44 [41, 48] 48 [43, 53] 42 [37, 46] -

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr

8. Defnyddio sylweddau a gamblo

Cyflwyniad

Gall defnyddio sylweddau achosi niwed sylweddol i'r unigolyn, ei deulu, a'r gymdeithas ehangach. Mae niweidiau unigol o gamddefnyddio sylweddol fel alcohol a chanabis yn cynnwys effeithiau negyddol ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl, tra gall effeithiau ar y gymdeithas gynnwys troseddu ac ymddygiad gwrthgymdeithasol⁶¹. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn arbrofi gyntaf gyda sylweddau yn cynnwys alcohol, tybaco a chyffuriau anghyfreithlon, ac yn dod yn ddefnyddwyr, yn ystod y glasoed, gan ei wneud yn gyfnod pwysig o lwybr bywyd i fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau.

Mae gamblo yn ystod cyfnod y glasoed wedi'i gysylltu â nifer o ymddygiadau risg iechyd, gan gynnwys camddefnyddio sylweddau⁶², yn ogystal â deilliannau iechyd corfforol ac iechyd meddwl salach⁶³⁻⁶⁵. Mae tystiolaeth ddiweddar o Gymru yn dangos bod 41% o'r rhai 11-16 oed wedi adrodd am gamblo yn y flwyddyn a aeth heibio, gydag 16% ohonyn nhw'n teimlo'n wael o ganlyniad i'w gamblo⁶⁶. Mae pobl ifanc sy'n dechrau gamblo yn ystod cyfnod y glasoed dan fwy o risg o fynd yn gamblwyr problemus (diffinnir fel 'ymddygiad gamblo sy'n arwain at nam neu drallod arwyddocaol yn glinigol'⁶⁷) mewn oedolaeth⁶⁸, sydd wedi'i gysylltu â risg uwch o gaethiwed, drwgweithredu, a hunanladdiad⁶⁹.

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar ddefnydd pobl ifanc o sylweddau a'u gamblo yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **ysmygu tybaco ar hyn o bryd, oedran yn cael y sigarét gyntaf, amlygu i fwg tybaco mewn ceir, arbrofi gydag e-sigaréts, defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd, amllder yfed alcohol, faint o alcohol maent yn ei yfed, oedran yn meddwi gyntaf, cael cynnig canabis, defnyddio canabis yn ystod eu bywyd, oedran defnyddio canabis gyntaf, defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, a gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf.**

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Ysmygu tybaco

Adroddwyd ysmygu tybaco ar hyn o bryd (yn wythnosol o leiaf) gan 4% o bobl ifanc (**Ffigur 8.1**). Ychydig o wahaniaeth a welwyd yn y cyfraddau ysmygu ar hyn o bryd rhwng bechgyn a merched (4% yn erbyn 3%), tra bod pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch ryw saith gwaith yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn ysmygu ar hyn o bryd (27%) (**Ffigur 8.2**). Roedd effaith amlwg o ran oedran; adroddodd 1% o fyfyrwyr ym mlwyddyn 7 eu bod yn ysmygu ar hyn o bryd, yn cynyddu i 9% erbyn blwyddyn 11. Roedd anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol yn amlwg, gyda myfyrwyr o deuluoedd llai cyfoethog ddwywaith yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog o adrodd eu bod yn ysmygu ar hyn o bryd (6% yn erbyn 3%) (**Ffigur 8.3**). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch oedd â'r cyfraddau uchaf o ran ysmygu ar hyn o bryd; erbyn blwyddyn 11, roedd 2 o bob 5 (40%) yn ysmygwyr ar hyn o bryd (**Ffigur 8.4**).

O'r rheiny a oedd wedi ysmygu sigarét erioed, adroddodd bron i 2 o bob 5 (39%) eu bod wedi gwneud hynny cyn eu bod yn 14 oed (**Ffigur 8.5**). Roedd dechrau ysmygu cyn 14 oed yn fwy cyffredin ymhlith bechgyn na merched, tra bod bron i 4 o bob 5 (77%) o bobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch wedi adrodd iddynt ddechrau ysmygu cyn 14

oed (Ffigur 8.6). Adroddodd dros hanner (51%) o bobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog eu bod wedi ysmygu eu sigarét gyntaf cyn 14 oed (Ffigur 8.7).

Adroddodd llai nag 1 o bob 10 (8%) o bobl ifanc iddynt gael eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car (Ffigur 8.8), er bod hyn yn agosach at 1 o bob 5 (21%) ymhlith y rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 8.9). Roedd pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog bron deirgwaith yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog o adrodd iddynt gael eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car (16% yn erbyn 6%) (Ffigur 8.10).

Defnyddio e-sigarêts

Adroddodd fwy nag 1 o bob 5 (22%) o bobl ifanc eu bod erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigarét (Ffigur 8.12). Roedd bechgyn fymryn yn fwy tebygol na merched o fod erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigarét (23% yn erbyn 21%), ond yn llawer llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, yr adroddodd dros 2 o bob 5 (43%) ohonynt eu bod erioed wedi defnyddio e-sigarét (Ffigur 8.13). Roedd defnydd o e-sigarêts erioed yn cynyddu gryn dipyn gydag oedran; adroddodd 6% o fyfyrwyr ym mlwyddyn 7 eu bod erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigarét, yn codi i 43% erbyn blwyddyn 11. Yn debyg i ysmygu tybaco, roedd anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol yn amlwg gyda phobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog o adrodd eu bod erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigarét (Ffigur 8.14).

Roedd defnydd cyfredol o e-sigarét yn brin gydag ond 3% o bobl ifanc yn adrodd eu bod yn eu defnyddio'n wythnosol o leiaf (Ffigur 8.16). Roedd tueddiadau demograffig mewn defnydd cyfredol o e-sigarêts yn adlewyrchu'n agos y rheiny yr adroddwyd ar gyfer eu defnyddio erioed, gyda defnydd yn cynyddu gydag oedran ac ar ei uchaf ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigurau 8.17-8.19).

Yfed alcohol

Adroddodd dros hanner (54%) o bobl ifanc nad ydynt fyth yn yfed alcohol, tra adroddodd bron i 1 o bob 10 (8%) eu bod yn yfed alcohol yn wythnosol o leiaf (Ffigur 8.20). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o yfed alcohol yn wythnosol o leiaf (9% yn erbyn 6%), ond gryn dipyn yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (38%) (Ffigur 8.21). Roedd y tebygolrwydd o yfed alcohol yn wythnosol o leiaf yn cynyddu gydag oedran ac roedd yn uwch ymhlith pobl ifanc o deuluoedd mwy cyfoethog (Ffigur 8.22).

Ymhlith pobl ifanc sy'n yfed alcohol, adroddodd dros hanner (55%) eu bod, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed, gyda rhyw 1 o bob 5 (21%) yn yfed 5 o ddiodydd neu fwy (Ffigur 8.24). Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed (59% yn erbyn 51%), ond yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (69%) (Ffigur 8.25). Roedd y tebygolrwydd o yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed yn cynyddu gydag oedran, tra mai ychydig o dystiolaeth oedd o raddiant economaidd-gymdeithasol (Ffigur 8.26). Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed ym mhob blwyddyn, ac eithrio blwyddyn 7 (Ffigur 8.27).

Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11, adroddodd dros 1 o bob 5 (23%) eu bod wedi meddwi am y tro cyntaf cyn 14 oed (Ffigur 8.28). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod wedi meddwi gyntaf cyn 14 oed (24% yn erbyn 20%), ond yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad

oeddent yn fachgen nac yn ferch, yr adroddodd dros 1 o bob 2 (54%) ohonynt eu bod wedi meddwi gyntaf cyn 14 oed (Ffigur 8.29). Tra bod pobl ifanc o deuluoedd mwy cyfoethog wedi adrodd eu bod yn yfed alcohol yn fwy aml (Ffigur 8.22), roedd y rheiny o deuluoedd llai cyfoethog yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi meddwl gyntaf cyn 14 oed (Ffigur 8.30).

Defnyddio canabis

Adroddodd bron i 1 o bob 5 (18%) o bobl ifanc eu bod wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf (Ffigur 8.31). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod wedi cael cynnig canabis, ond roeddent gryn dipyn yn llai tebygol na'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (44%) (Ffigur 8.32). Roedd y tebygolrwydd o gael cynnig canabis yn cynyddu gydag oedran, ac nid oedd unrhyw batrwm clir yn ôl cyfoeth teuluol (Ffigur 8.33).

Adroddodd bron i 1 o bob 10 (8%) o bobl ifanc eu bod wedi defnyddio canabis erioed yn ystod eu bywyd (Ffigur 8.35). Mae cyfran debyg o fechgyn a merched wedi defnyddio canabis erioed (8% yn erbyn 7%), tra bod amllder defnyddio yn uwch o lawer ymhlith y rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (28%) (Ffigur 8.36). Roedd y tebygolrwydd o fod wedi defnyddio canabis erioed yn cynyddu gydag oedran ac roedd yn uwch ymhlith pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog (Ffigur 8.37). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, roedd cyfraddau defnyddio erioed ar eu huchaf yn gyson ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 8.38).

Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11, adroddodd dros 1 o bob 5 (23%) eu bod wedi defnyddio canabis gyntaf cyn 14 oed (Ffigur 8.39). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod wedi defnyddio canabis erioed cyn 14 oed, tra ymhlith y rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, roedd 7 o bob 10 wedi dechrau defnyddio canabis erbyn yr adeg hon (Ffigur 8.40). Roedd y tebygolrwydd o fod wedi defnyddio canabis cyn 14 oed ar ei uchaf ymhlith pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog (Ffigur 8.41).

Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon eraill

Adroddodd 15% o bobl ifanc eu bod wedi defnyddio cyffuriau erioed yn ystod eu bywyd, a nwy chwerthin a chanabis oedd y cyffuriau a ddefnyddiwyd amlaf (Ffigurau 8.42-8.43). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod wedi defnyddio cyffuriau erioed (16% yn erbyn 13%), ond yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, yr adroddodd bron i 2 o bob 5 (37%) ohonynt eu bod wedi defnyddio cyffuriau yn ystod eu bywyd (Ffigur 8.43). Roedd defnyddio cyffuriau erioed yn cynyddu gydag oedran, ac ychydig o dystiolaeth oedd o raddiant economaidd-gymdeithasol (Ffigur 8.44). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch oedd yn fwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon erioed, gyda bron i 1 o bob 2 (47%) wedi gwneud hynny erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 8.45).

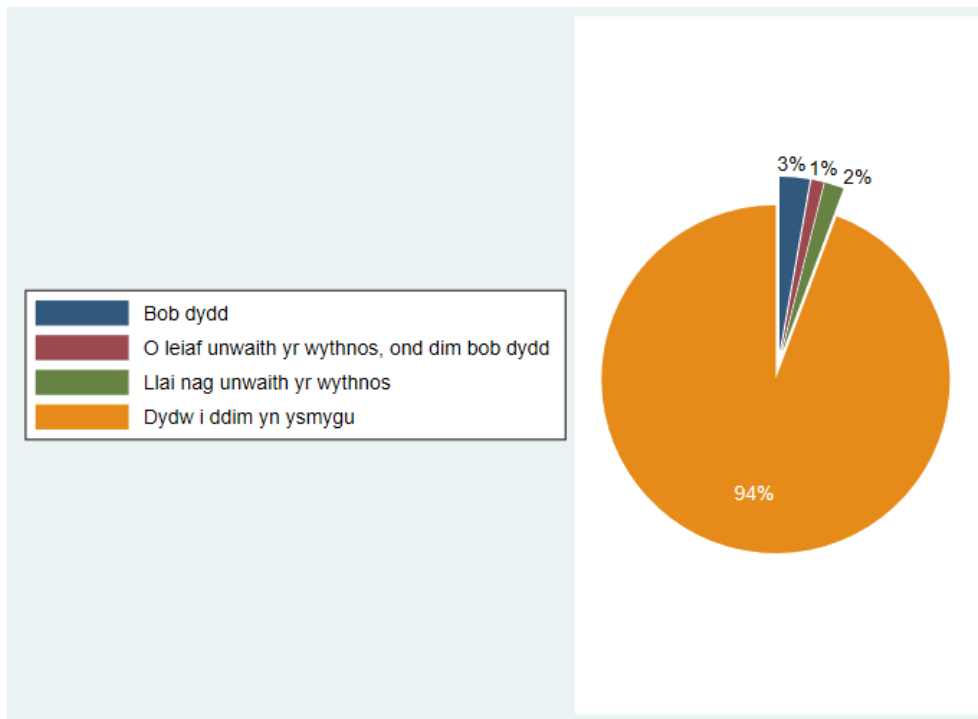
Gamblo

Adroddodd 1 o bob 10 o bobl ifanc eu bod wedi gwario'u harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf, a 'pheiriannau ffrwythau' a 'chwarae cardiau am arian gyda ffrindiau' oedd y gweithgareddau gamblo mwyaf cyffredin yr adroddwyd amdanynt (Ffigurau 8.46-8.47). Roedd bechgyn bron i ddwywaith yn fwy tebygol na merched o adrodd eu bod wedi gwario'u harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf (13% yn erbyn 7%), tra bod y tebygolrwydd o gamblo yn cynyddu gydag oedran a chyfoeth teuluol (Ffigur 8.48). Yn yr holl grwpiau blwyddyn, pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac

yn ferch oedd yn fwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf, gyda dros 2 o bob 5 (42%) yn adrodd eu bod wedi gamblo erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 8.49).

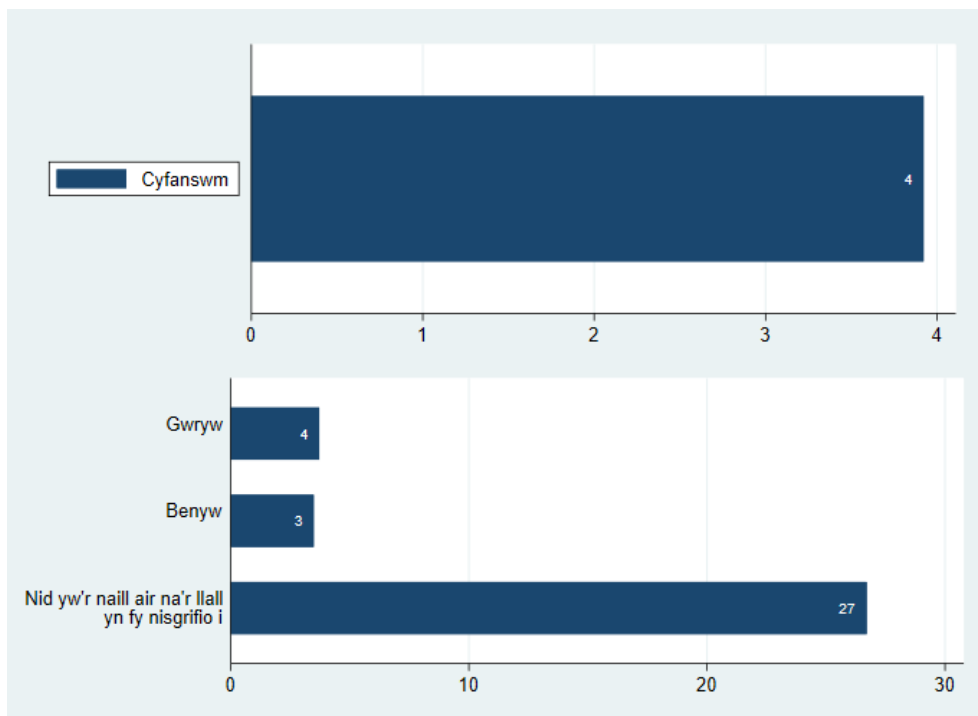
Ar gyfer dadansoddiadau o bob mesur yn ôl ethnigrwydd, bwrdd iechyd lleol, a chonsortia addysg rhanbarthol, gweler Tablau 8.1-8.3.

Ffigur 8.1 Ysmygu tybaco ar hyn o bryd (%)



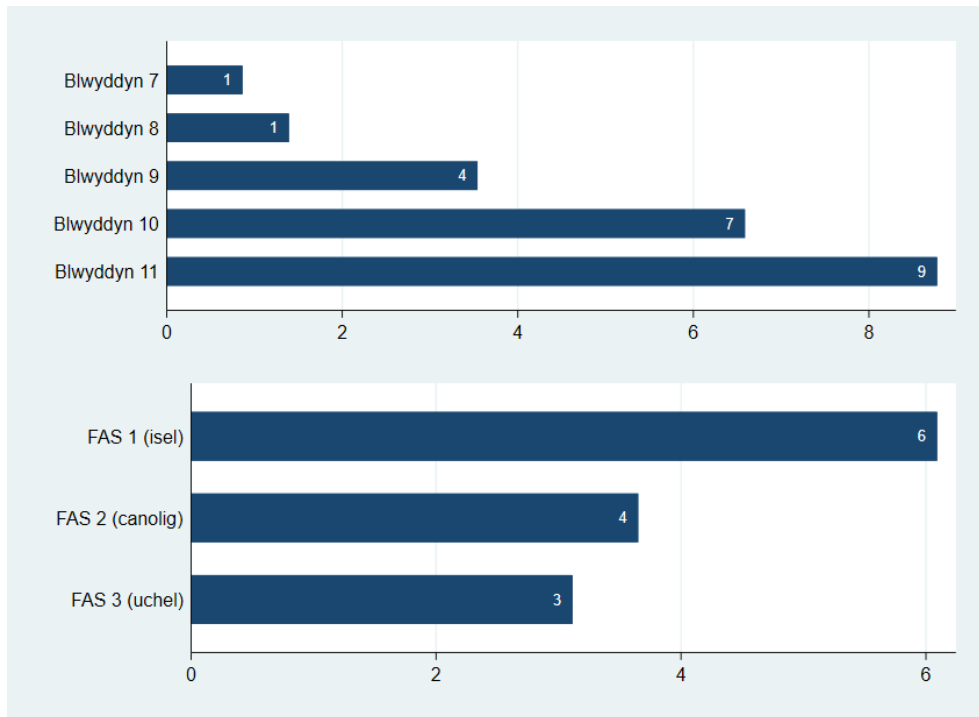
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=112,217)

Ffigur 8.2 Canran sy'n ysmygu tybaco ar hyn o bryd yn wythnosol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



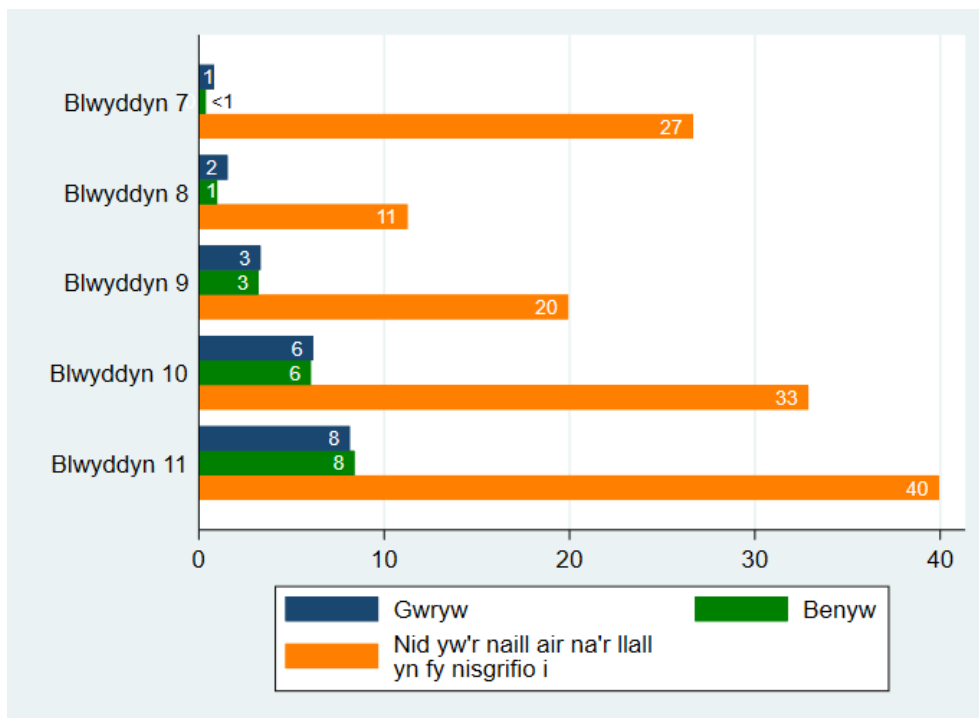
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=112,217; yn ôl rhywedd, n=111,311 – mae'n hepgor 906 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.3 Canran sy'n ysmegu tybaco ar hyn o bryd yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



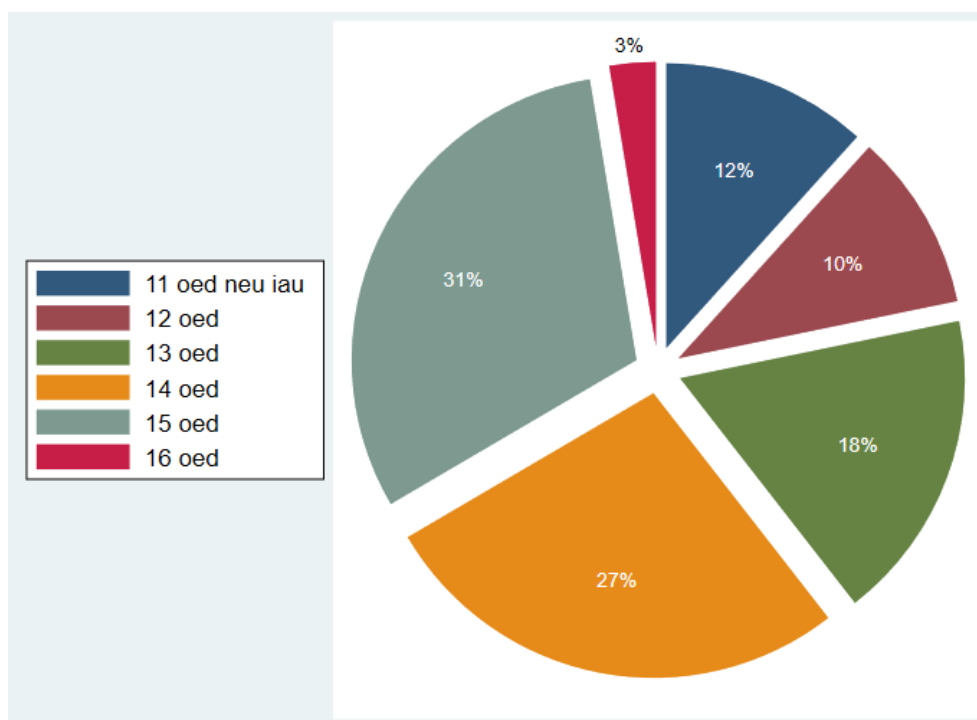
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=112,217; yn ôl FAS, n=105,946)

Ffigur 8.4 Canran sy'n ysmegu tybaco ar hyn o bryd yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



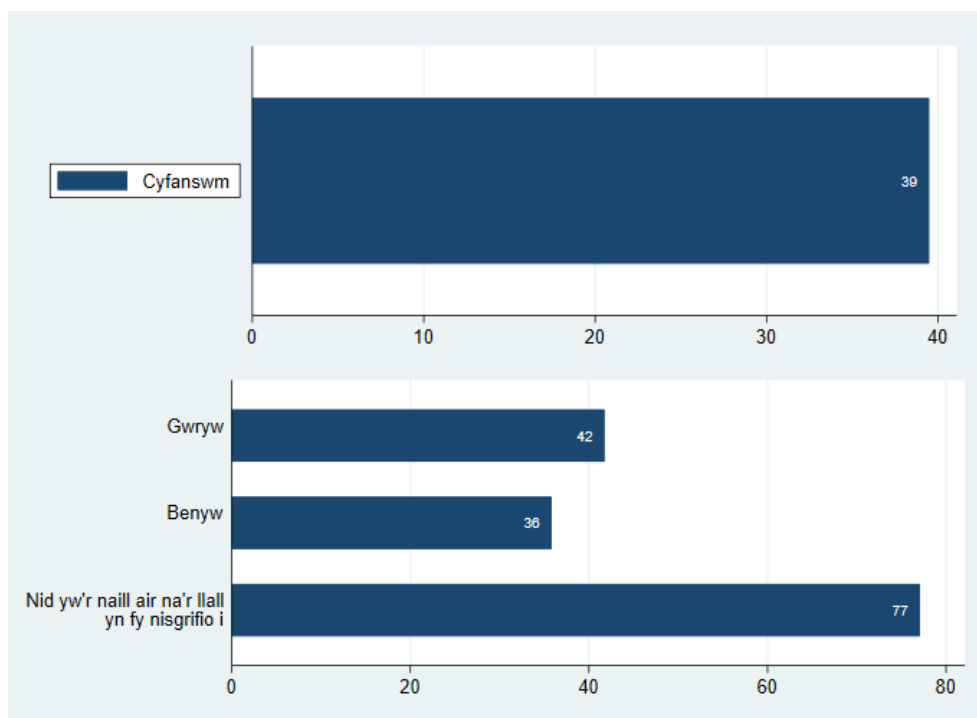
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=111,311). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.5 Oedran wedi ysmygu sigarét gyntaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



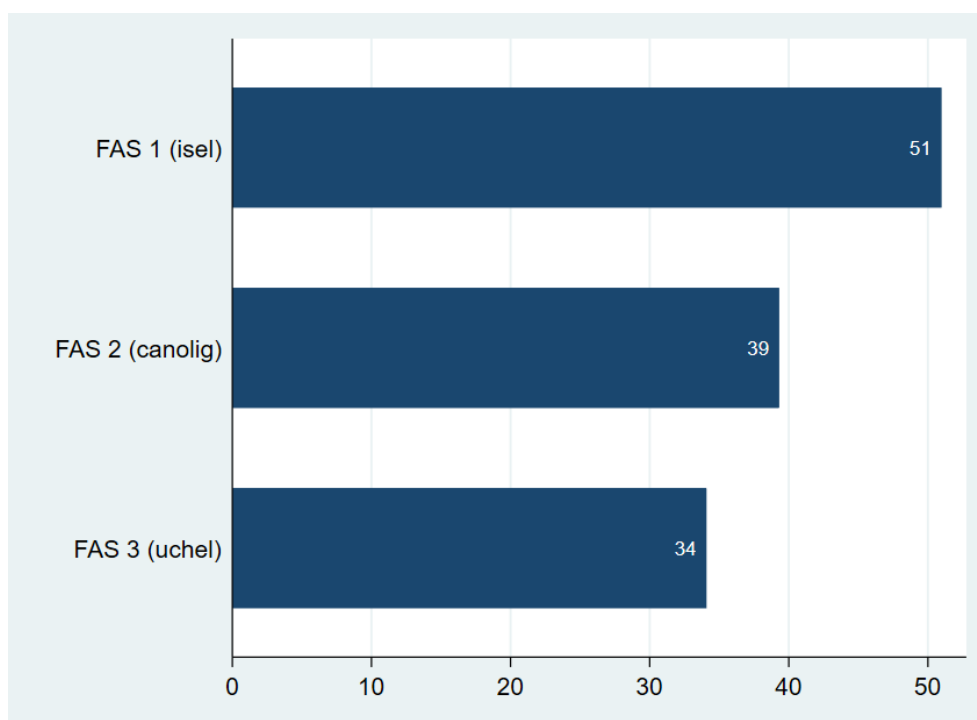
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=4,689)

Ffigur 8.6 Canran wedi ysmygu sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



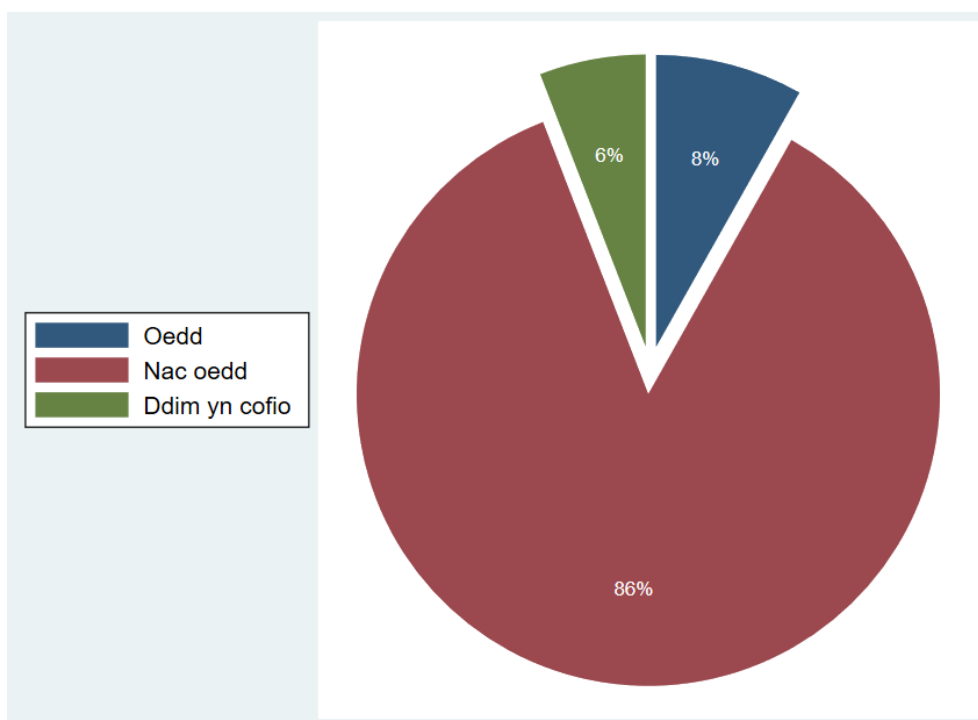
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=4,689; yn ôl rhywedd, n=4,655 – mae'n hepgor 34 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.7 Canran wedi ysmygu sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



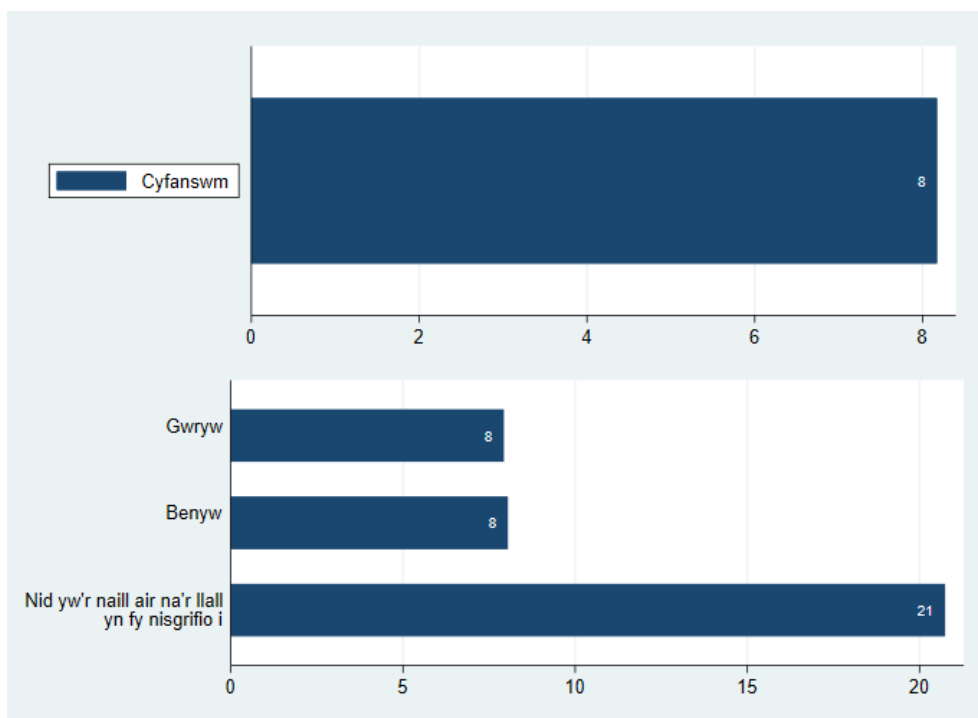
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl FAS, n=4,493)

Ffigur 8.8 Cael eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car (%)



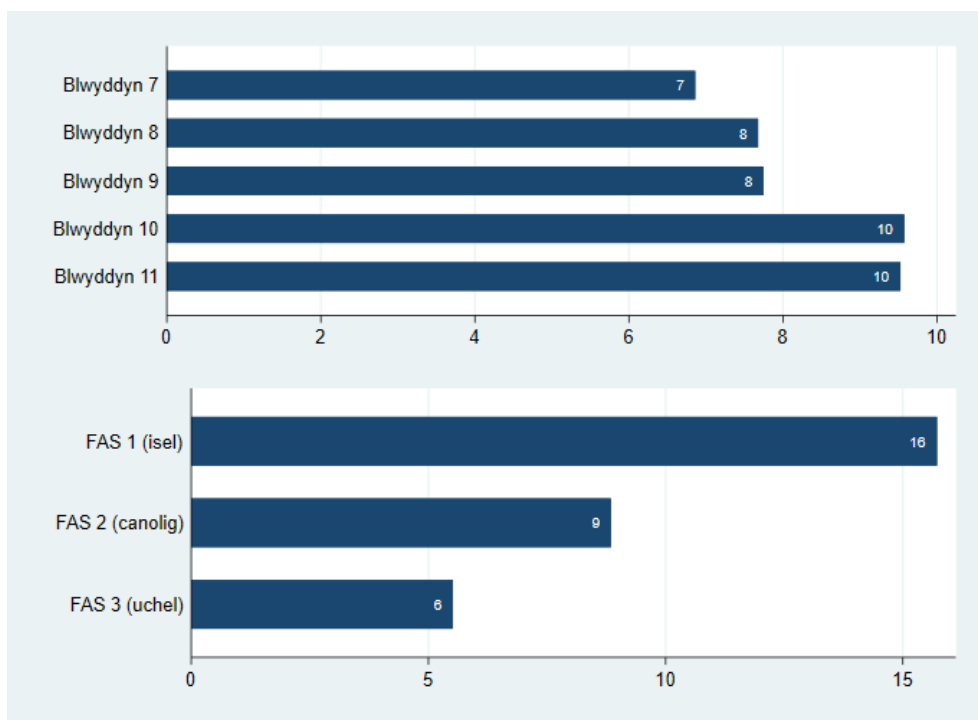
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=25,770)

Ffigur 8.9 Canran wedi cael eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



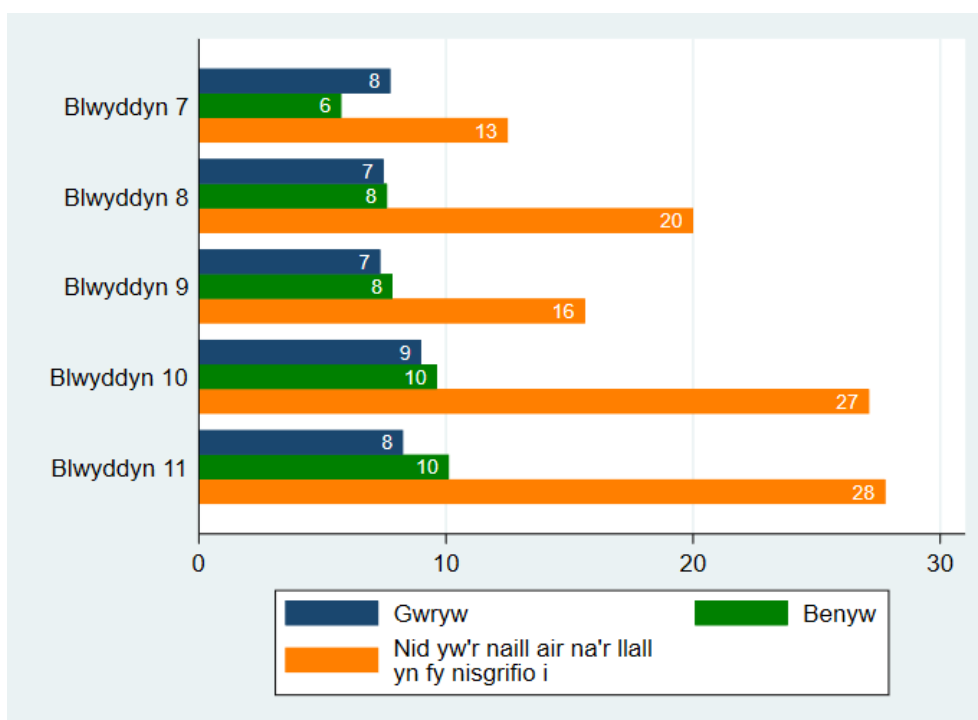
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=25,770; yn ôl rhywedd, n=25,557 – mae'n hepgor 213 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.10 Canran wedi cael eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



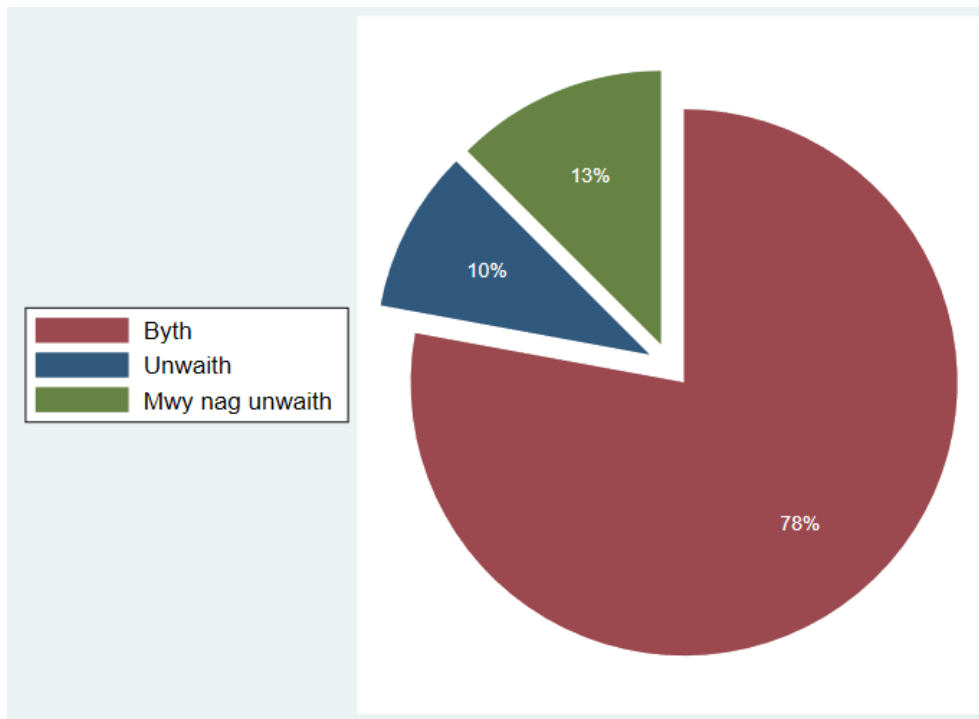
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=25,770; yn ôl FAS, n=24,347)

Ffigur 8.11 Canran wedi cael eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



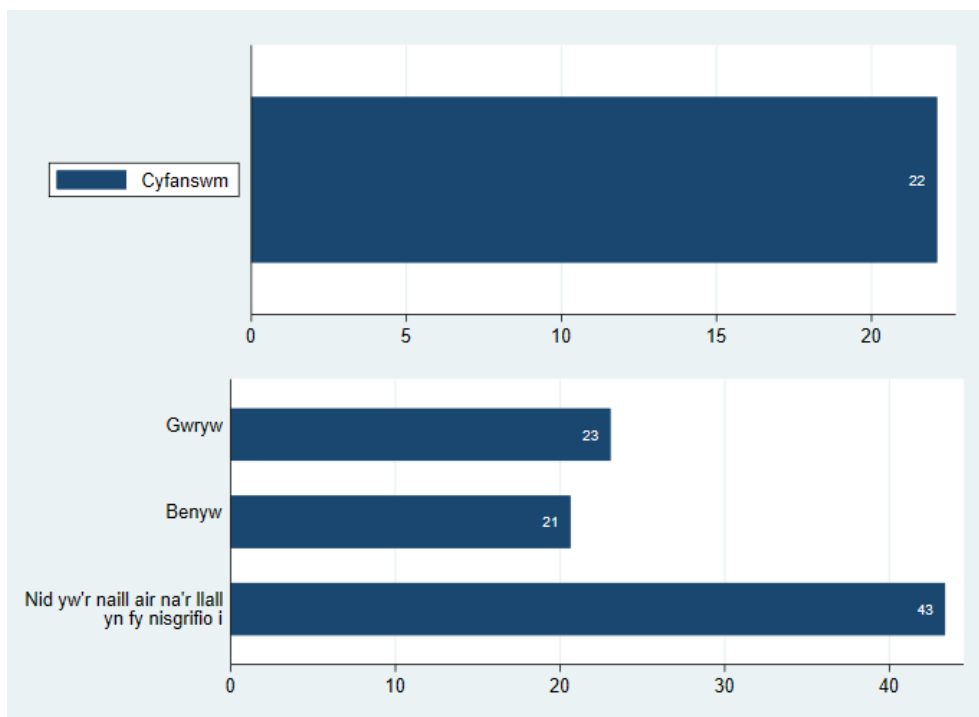
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=25,557). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.12 Wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts (%)



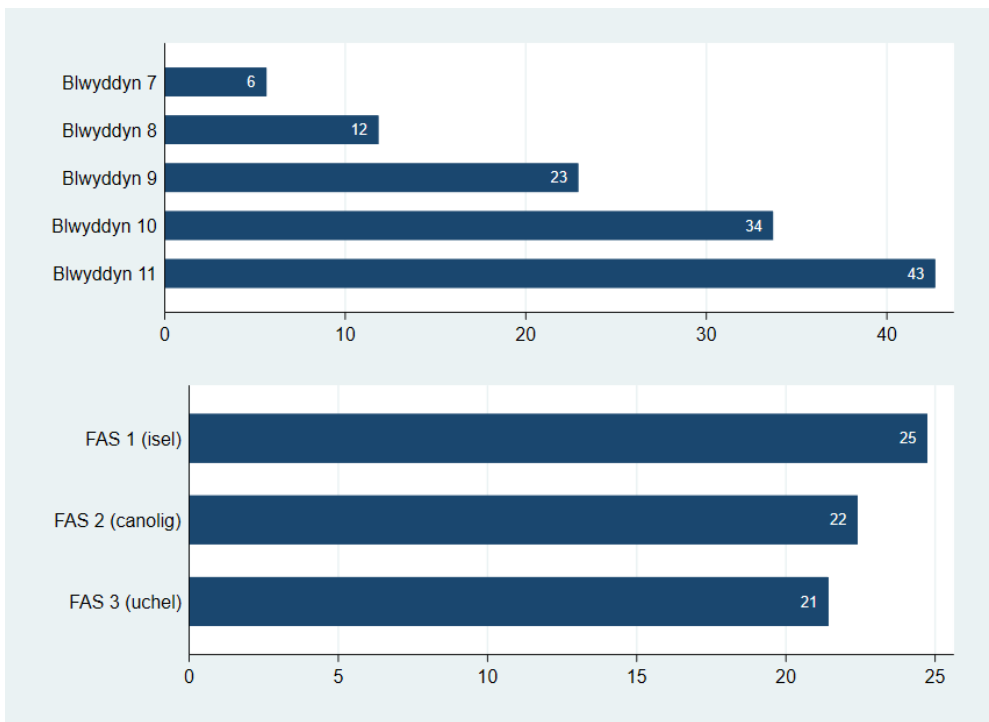
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=110,010)

Ffigur 8.13 Canran wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



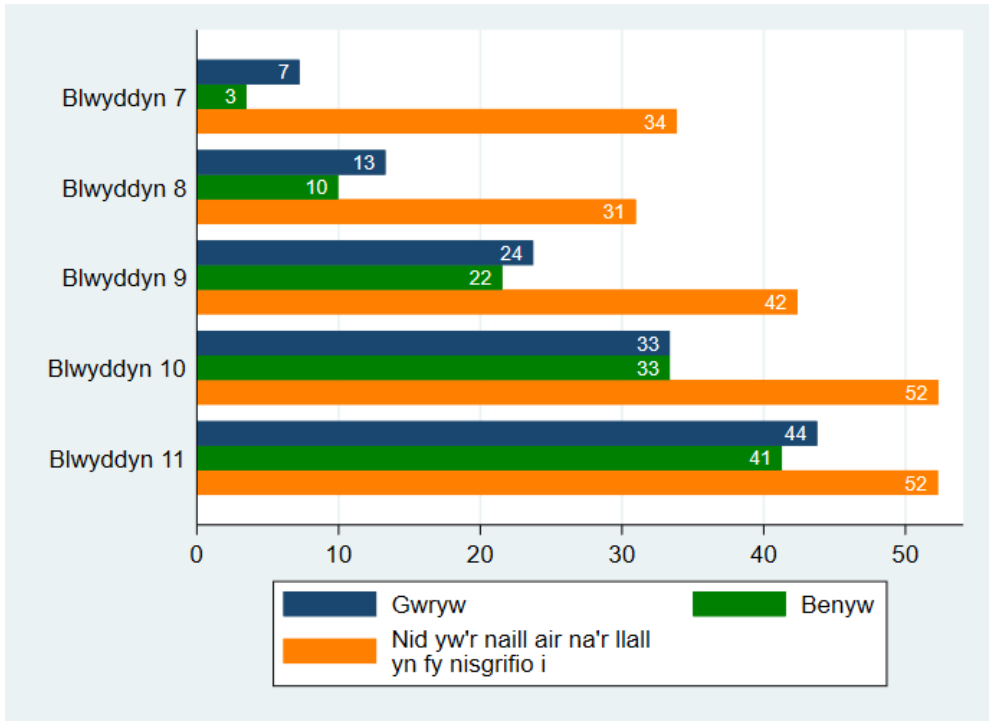
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=110,010; yn ôl rhywedd, n=109,172 – mae'n hepgor 838 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.14 Canran wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



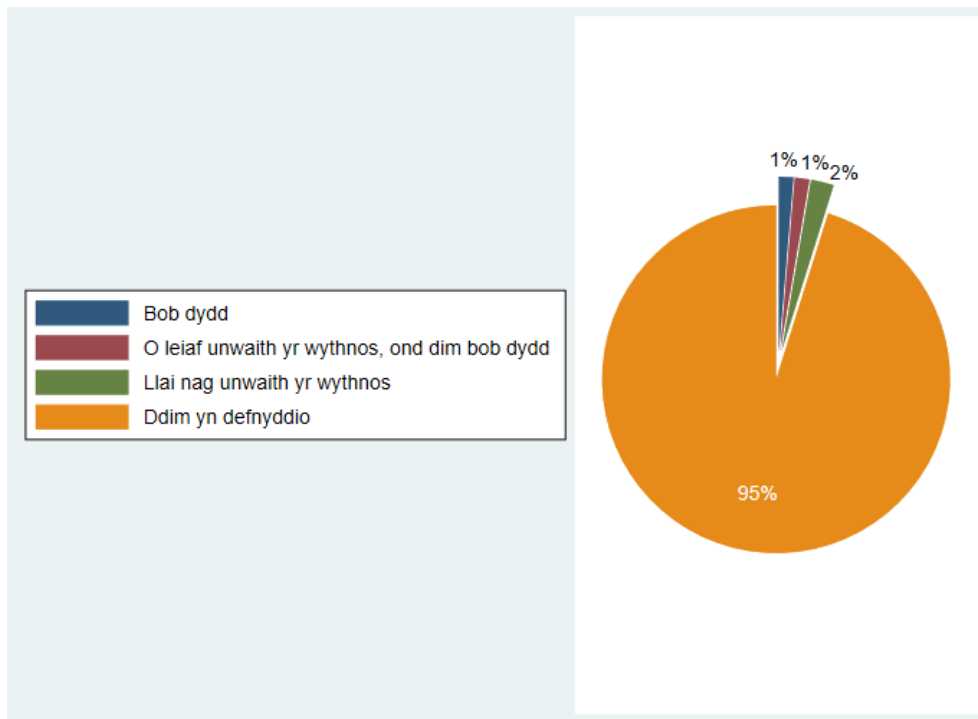
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=110,010; yn ôl FAS, n=104,279)

Ffigur 8.15 Canran wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



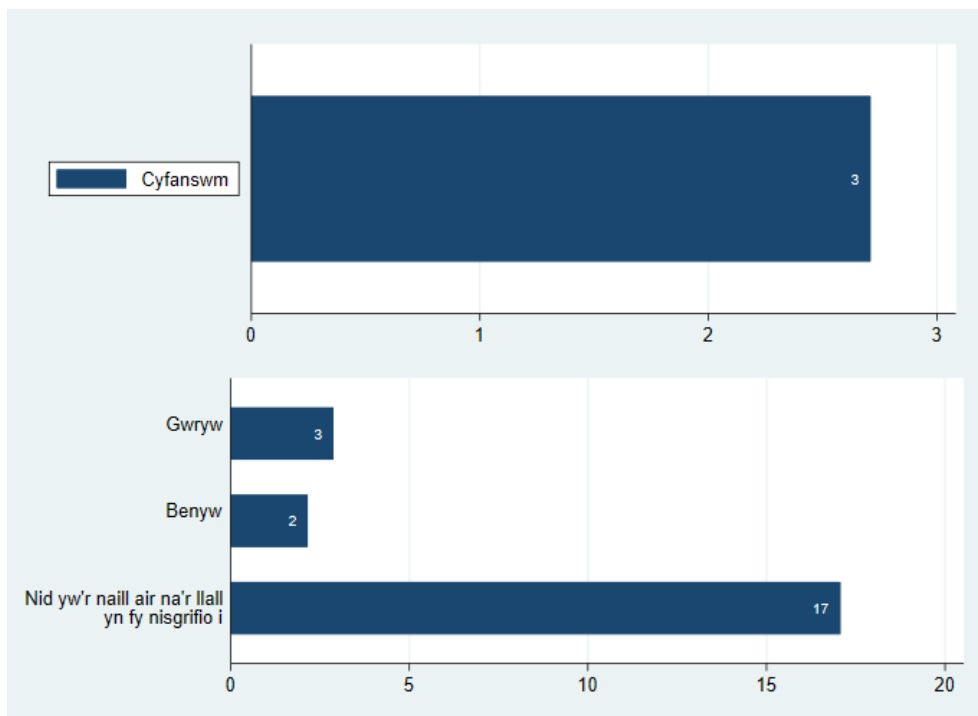
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=109,172). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.16 Defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd (%)



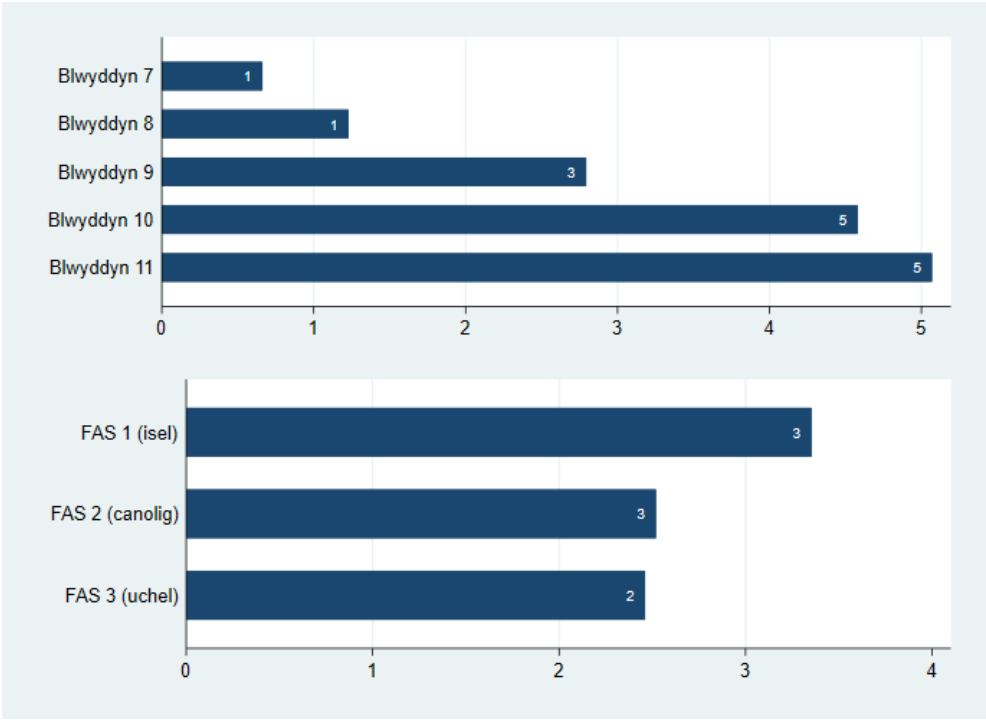
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=109,457)

Ffigur 8.17 Canran sy'n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



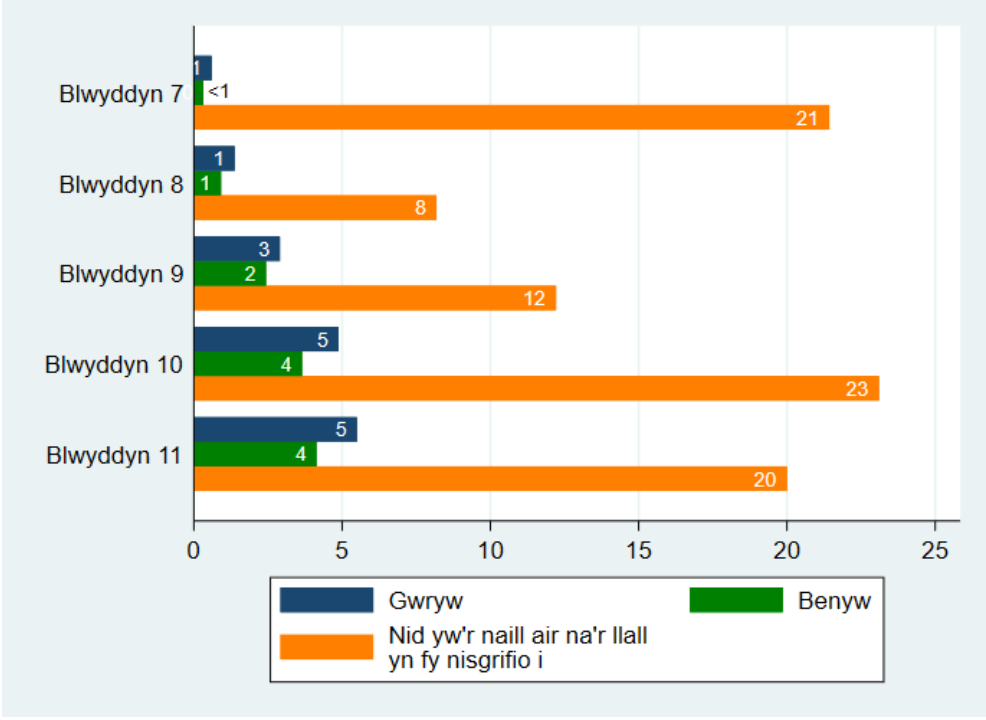
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=109,457; yn ôl rhywedd, n=108,631 – mae'n hepgor 826 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.18 Canran sy'n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



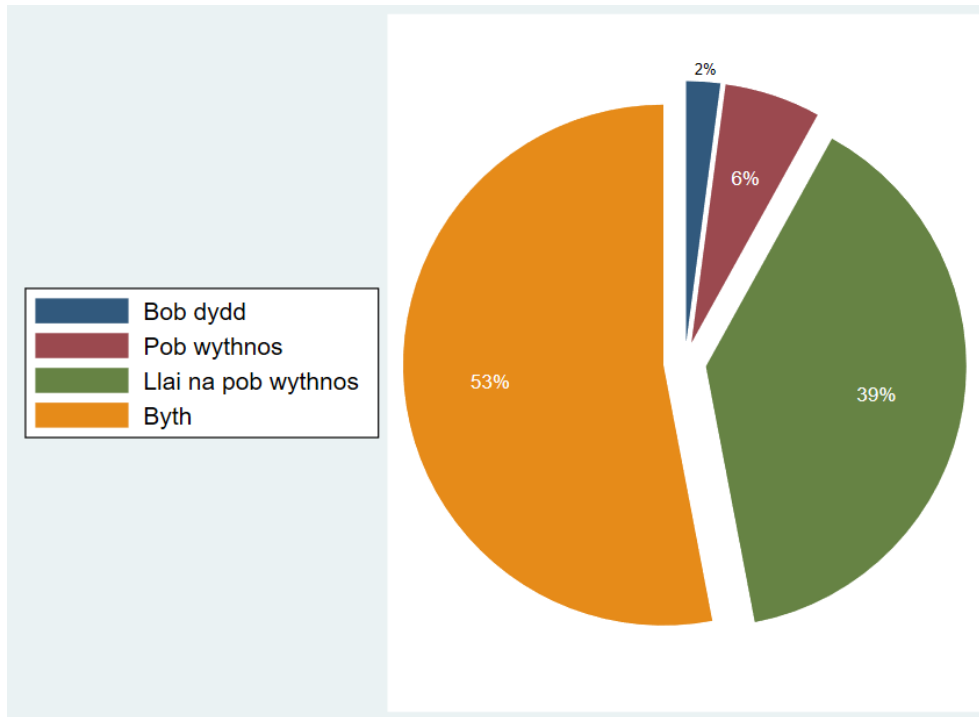
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=109,457; yn ôl FAS, n=103,787)

Ffigur 8.19 Canran sy'n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



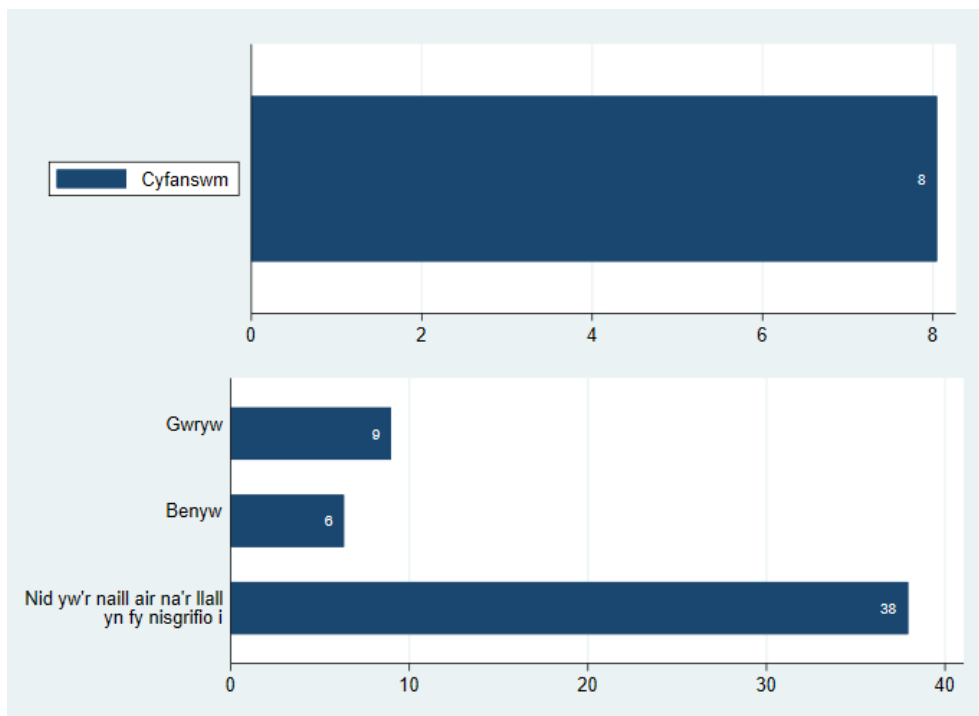
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=108,631). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.20 Amlder yfed unrhyw ddiod alcoholig ar hyn o bryd (%)



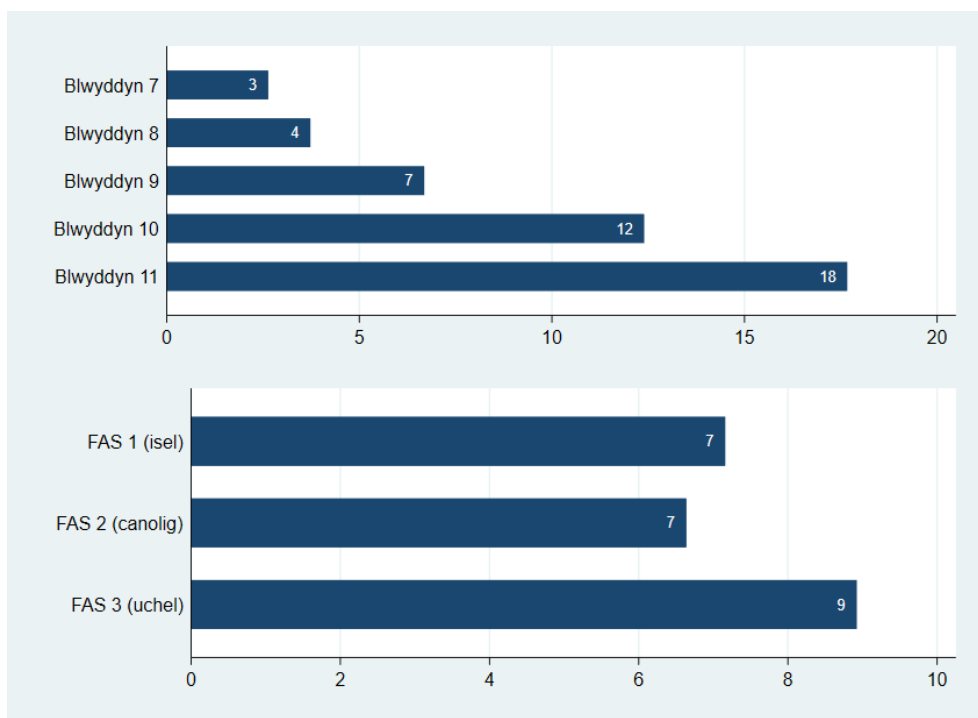
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=30,631)

Ffigur 8.21 Canran sy'n yfed unrhyw ddiod alcoholig yn wythnosol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



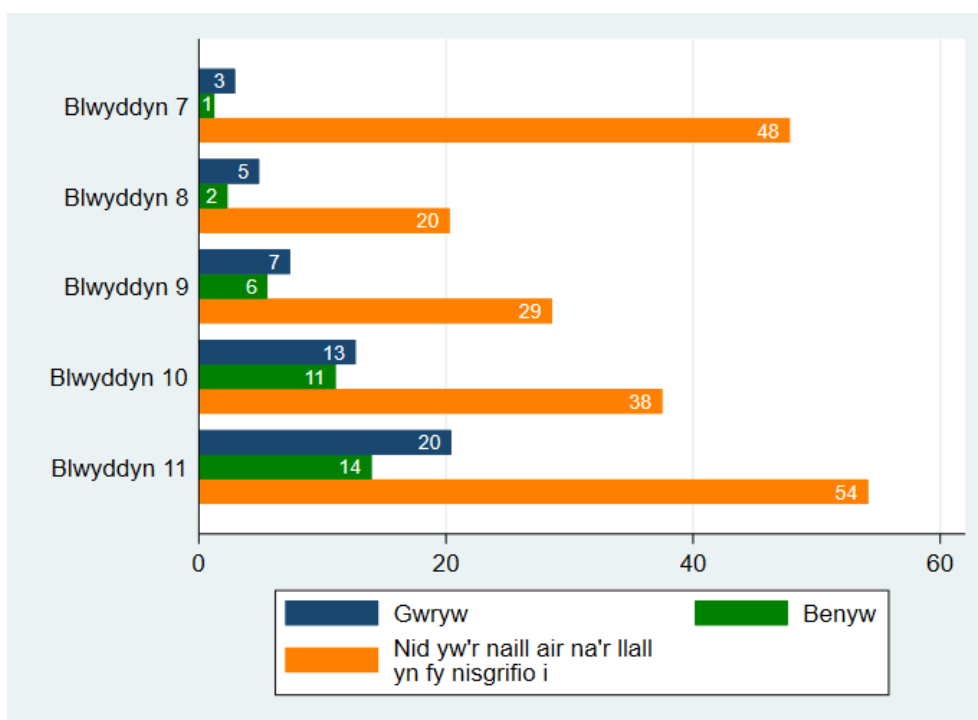
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=30,631; yn ôl rhywedd, n=30,394 – mae'n hepgor 377 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.22 Canran sy'n yfed unrhyw ddiod alcoholig yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



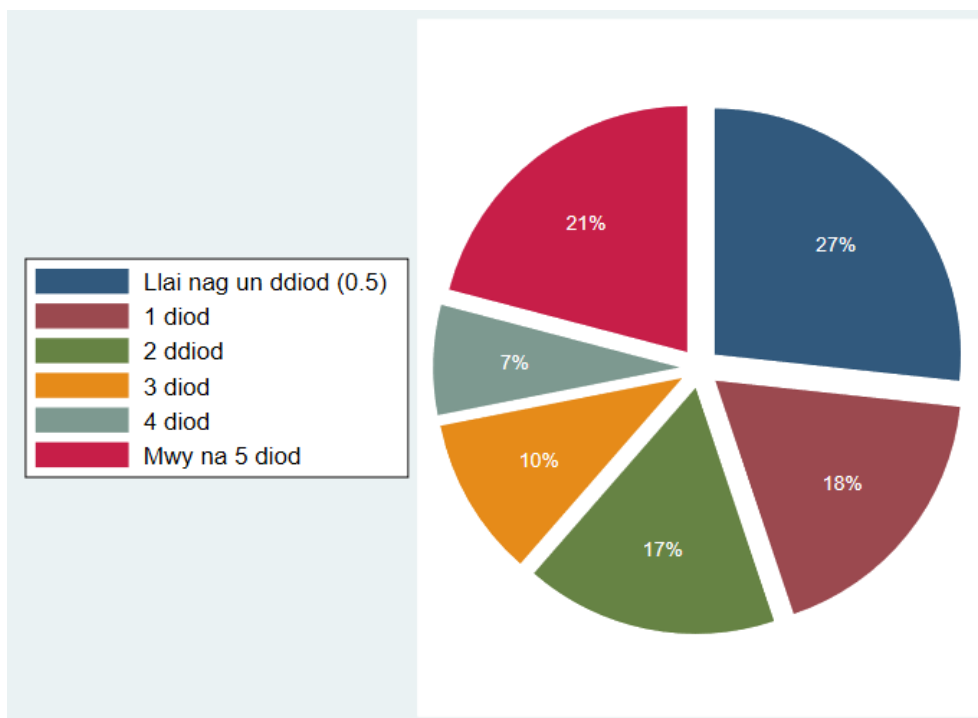
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=30,631; yn ôl FAS, n=28,919)

Ffigur 8.23 Canran sy'n yfed unrhyw ddiod alcoholig yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



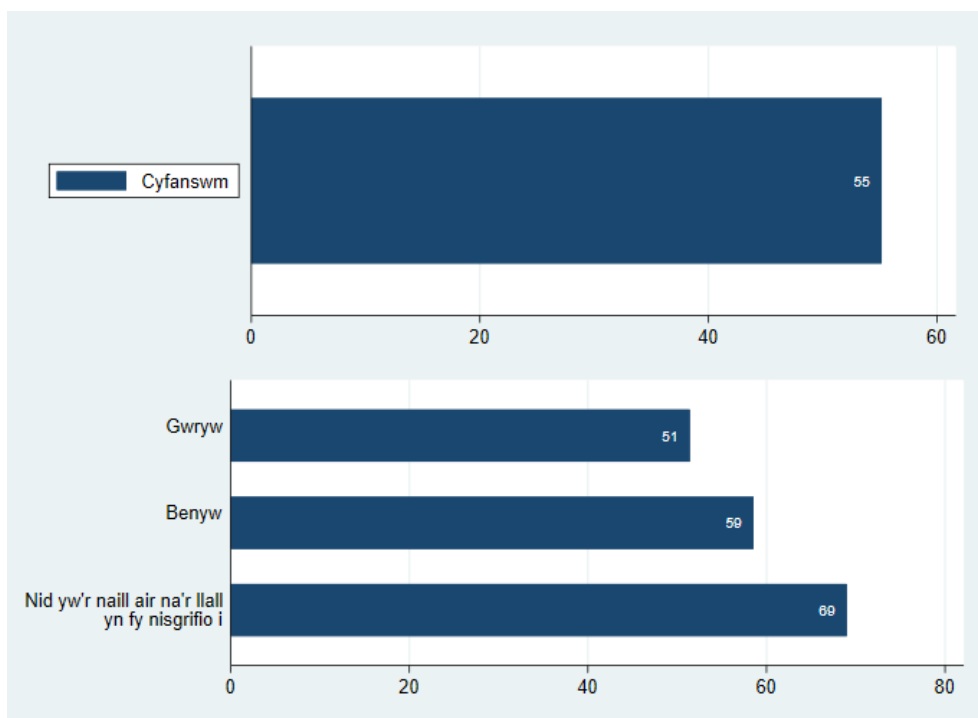
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=30,394). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.24 Nifer o ddiodydd alcoholig yn cael eu hyfed fesul achlysur yfed (%)



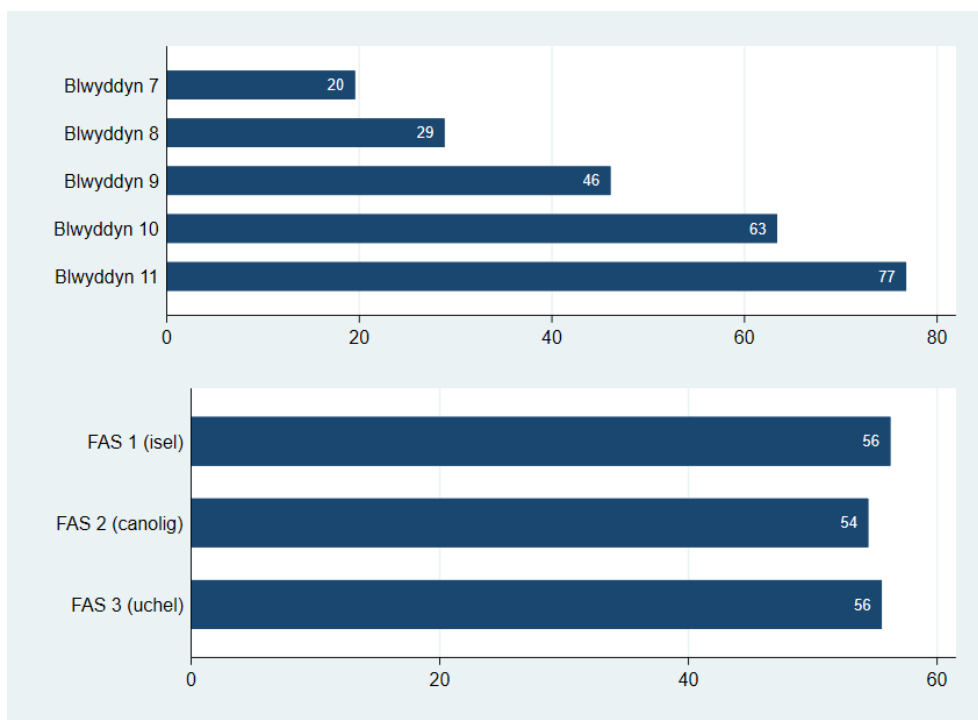
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 sy'n yfed alcohol ac a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=44,075)

Ffigur 8.25 Canran sydd, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



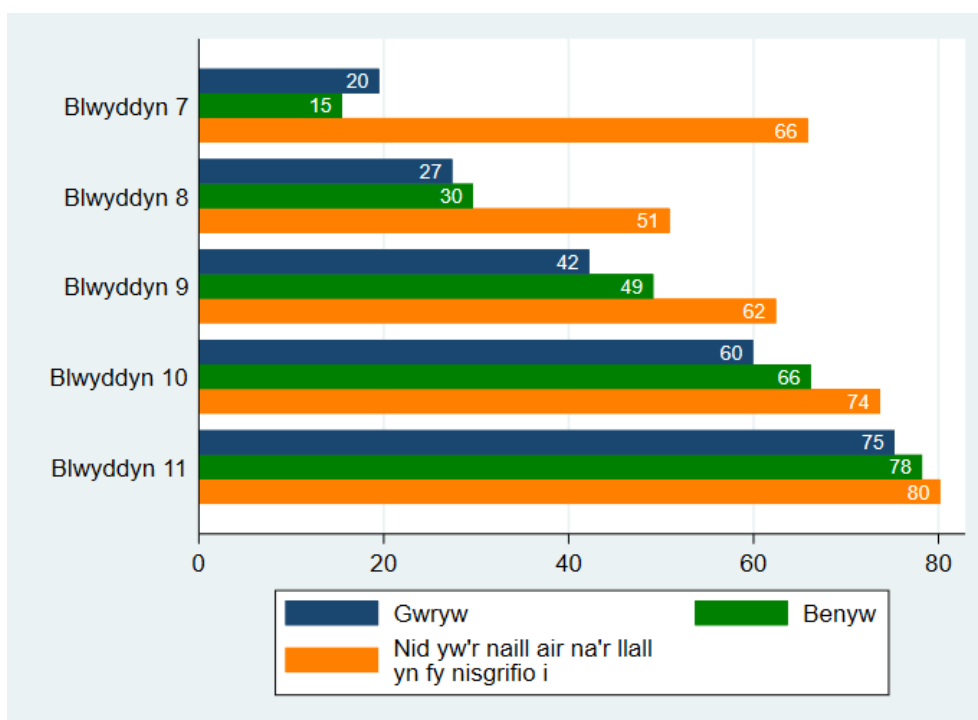
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=44,075; yn ôl rhywedd, n=43,704 – mae'n hepgor 371 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.26 Canran sydd, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



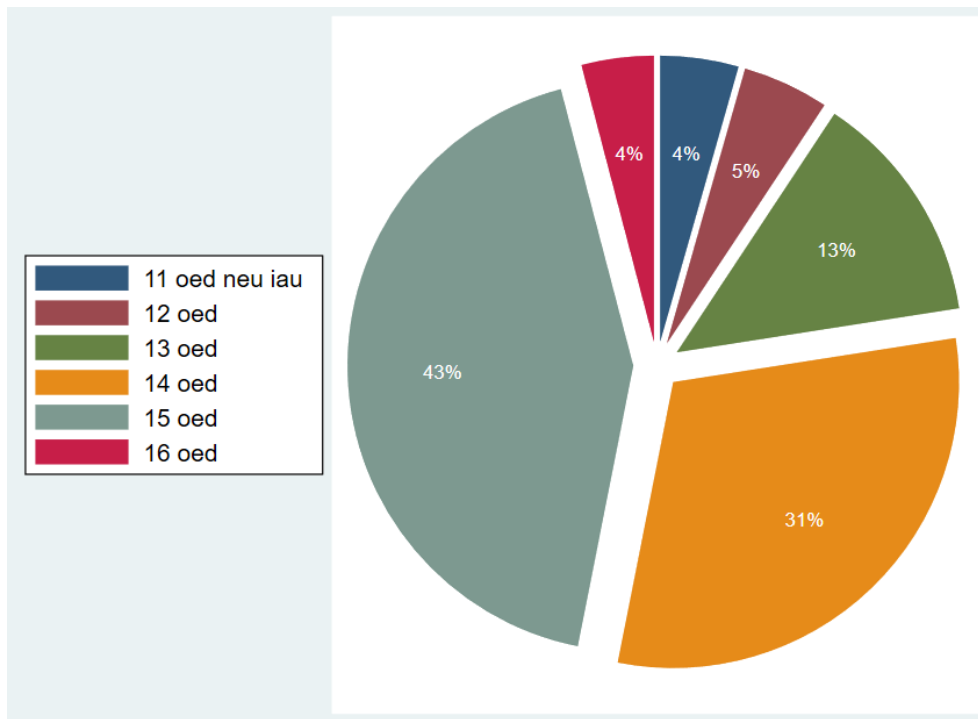
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=44,075; yn ôl FAS, n=42,215)

Ffigur 8.27 Canran sydd, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



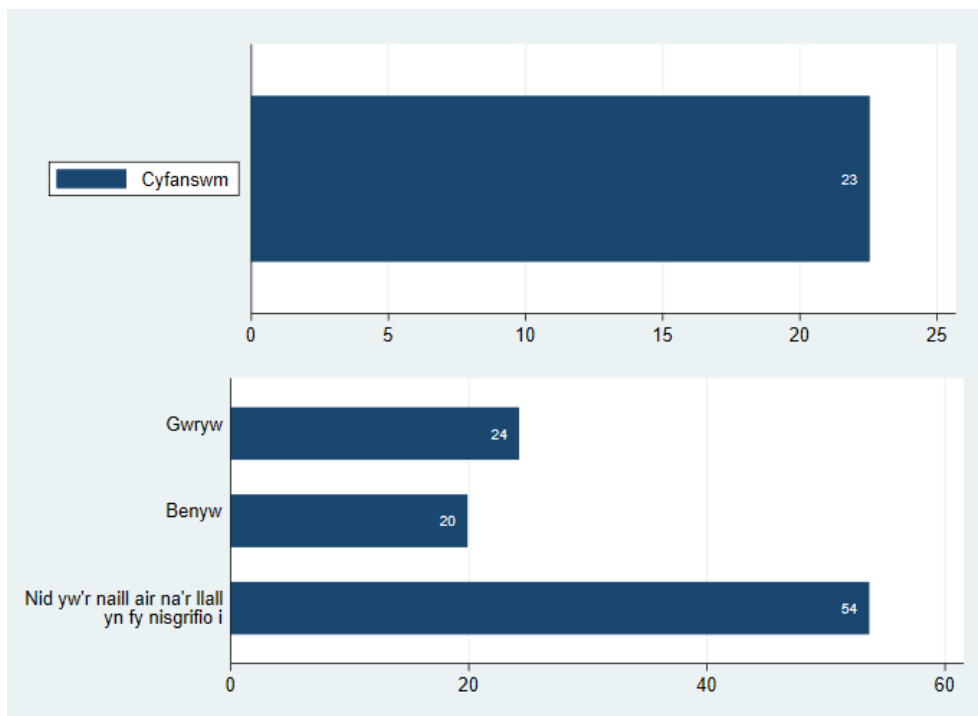
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=43,704). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.28 Oedran yn meddwi gyntaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



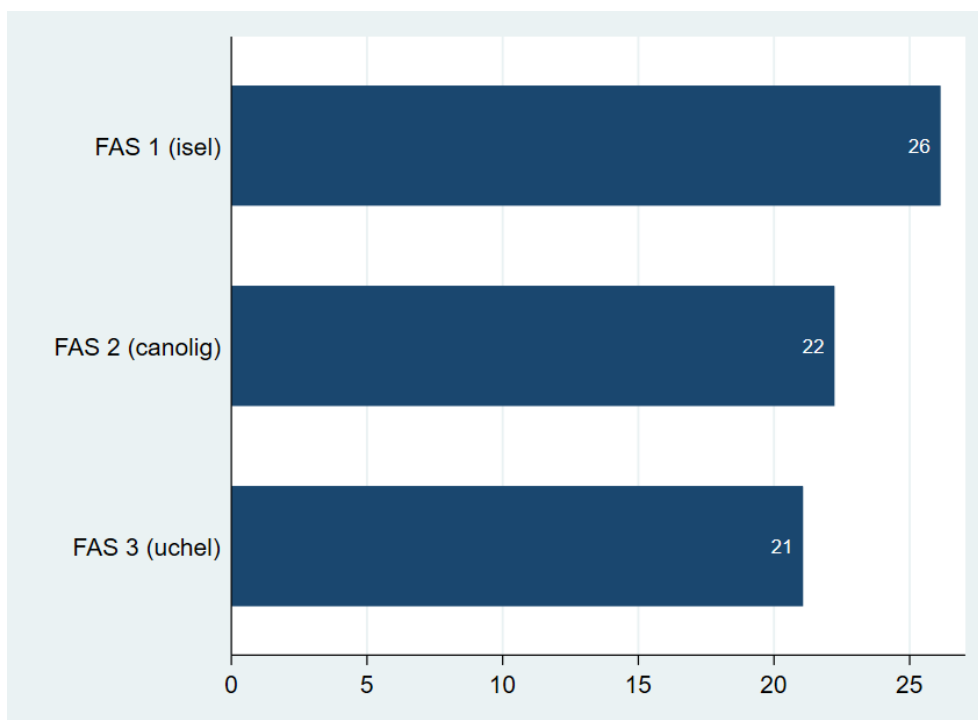
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=9,749)

Ffigur 8.29 Canran wedi meddwi gyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



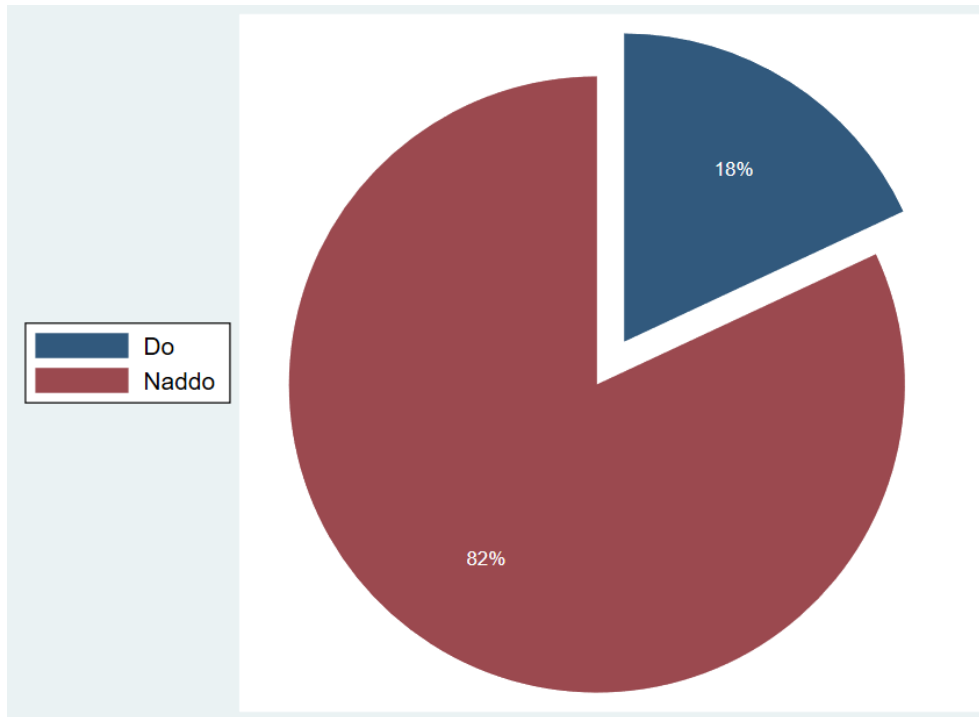
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=9,749; yn ôl rhywedd, n=9,693 – mae'n hepgor 56 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.30 Canran wedi meddwi gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



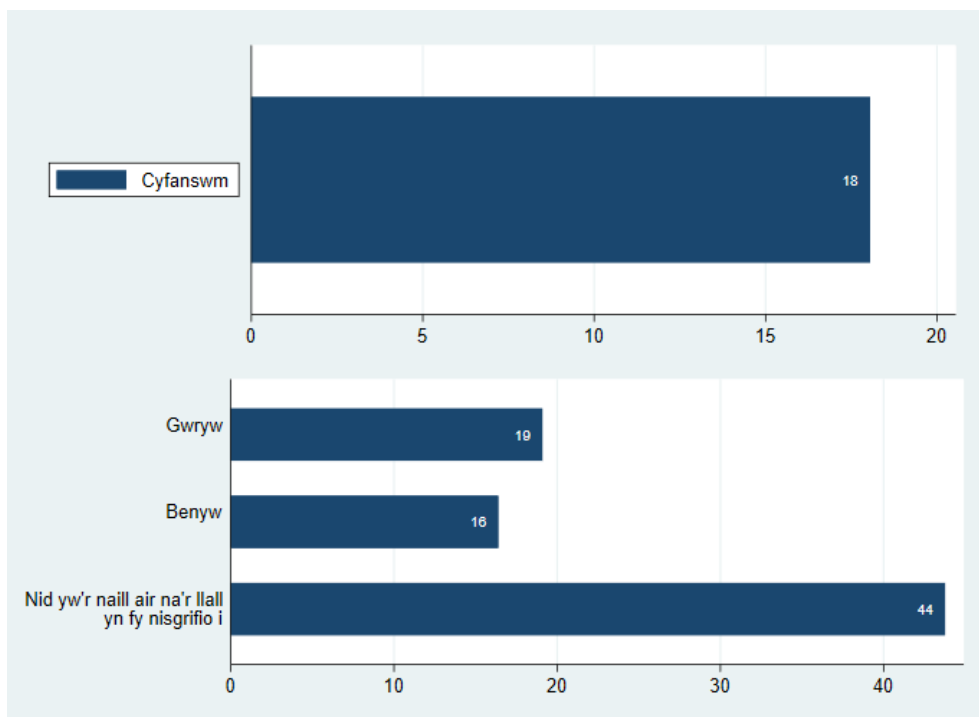
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl FAS, n=9,453)

Ffigur 8.31 Canran sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf



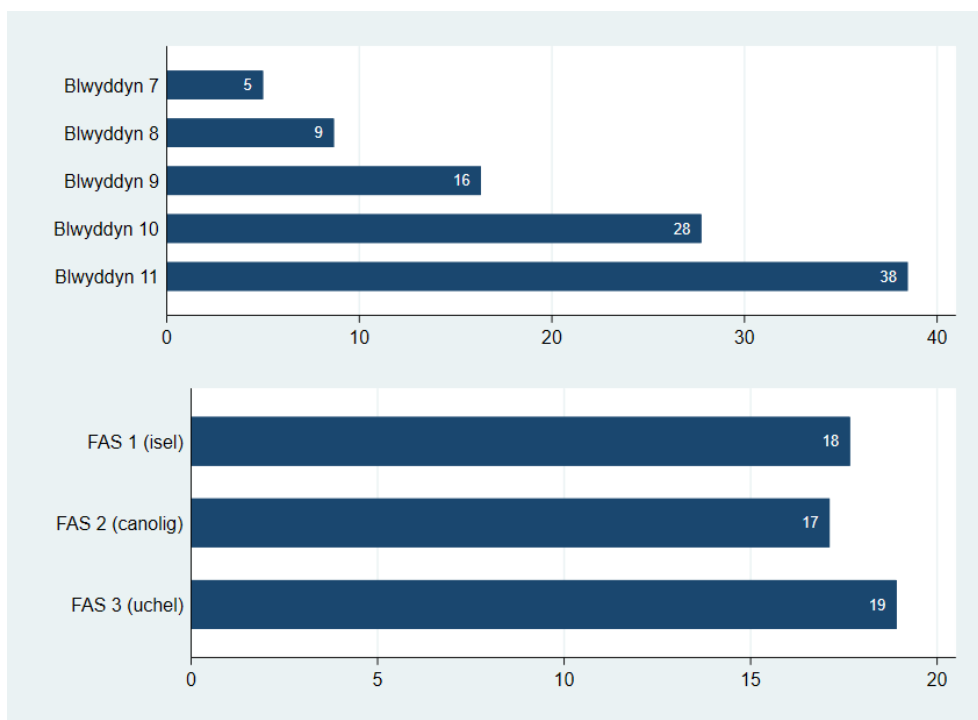
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=110,731)

Ffigur 8.32 Canran sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf yn ôl rhywedd



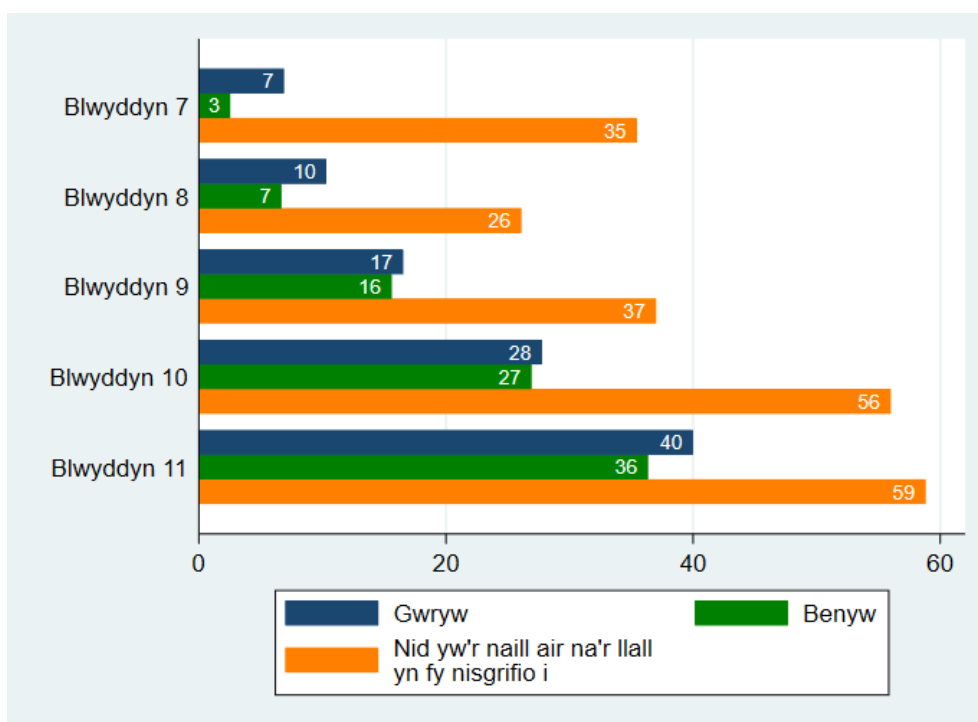
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl rhywedd, n=109,880 – mae'n hepgor 851 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.33 Canran sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



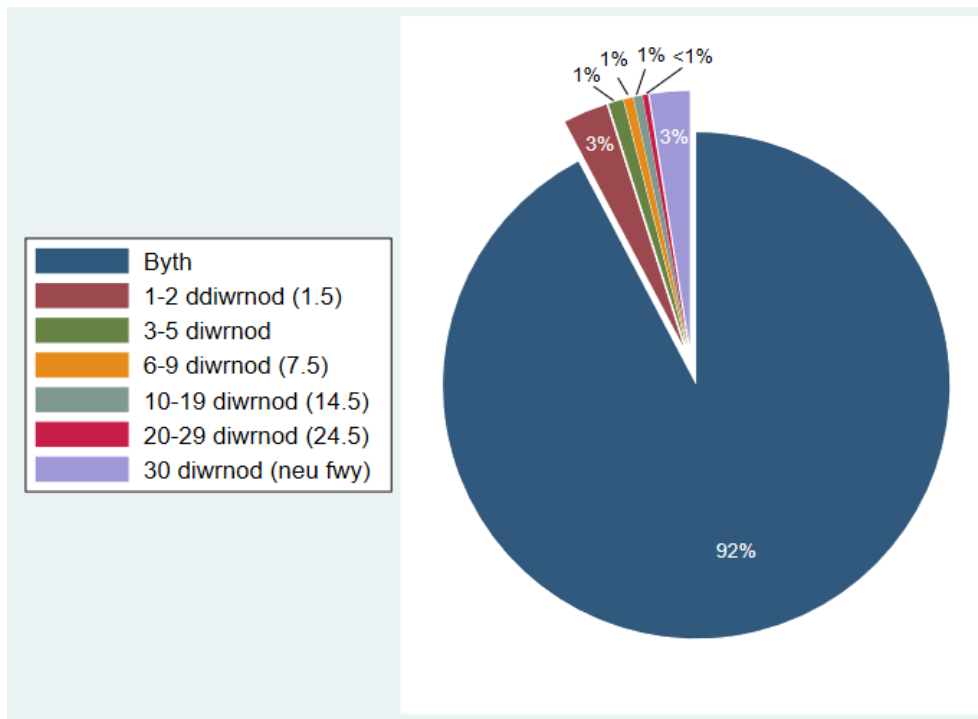
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=110,731; yn ôl FAS, n=104,744)

Ffigur 8.34 Canran sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



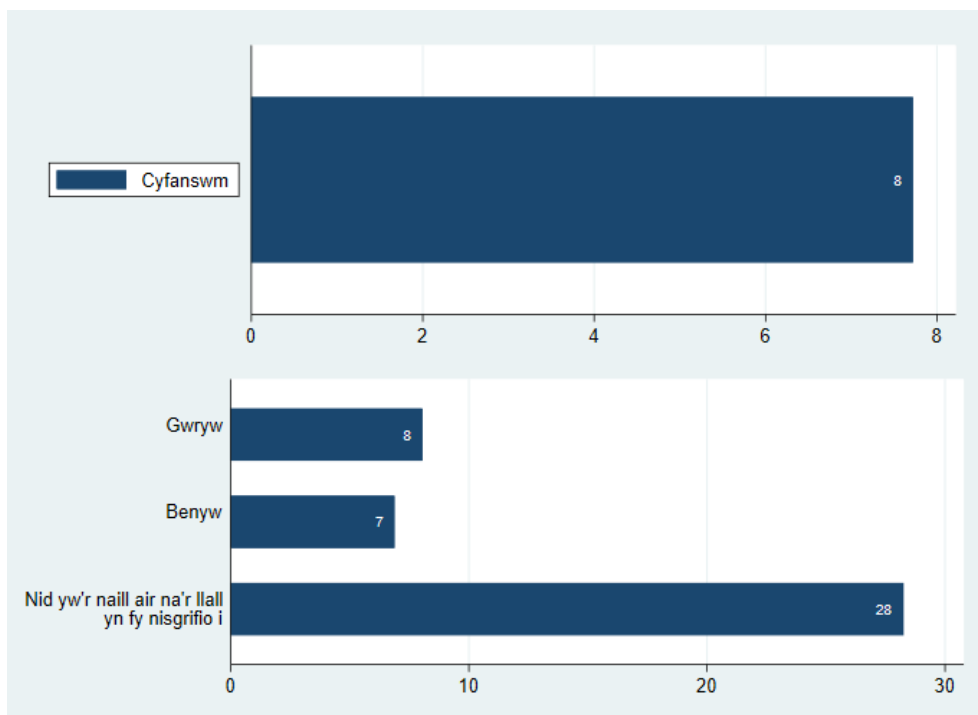
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=109,880). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.35 Nifer y diwrnodau wedi defnyddio canabis yn ystod eu bywyd (%)



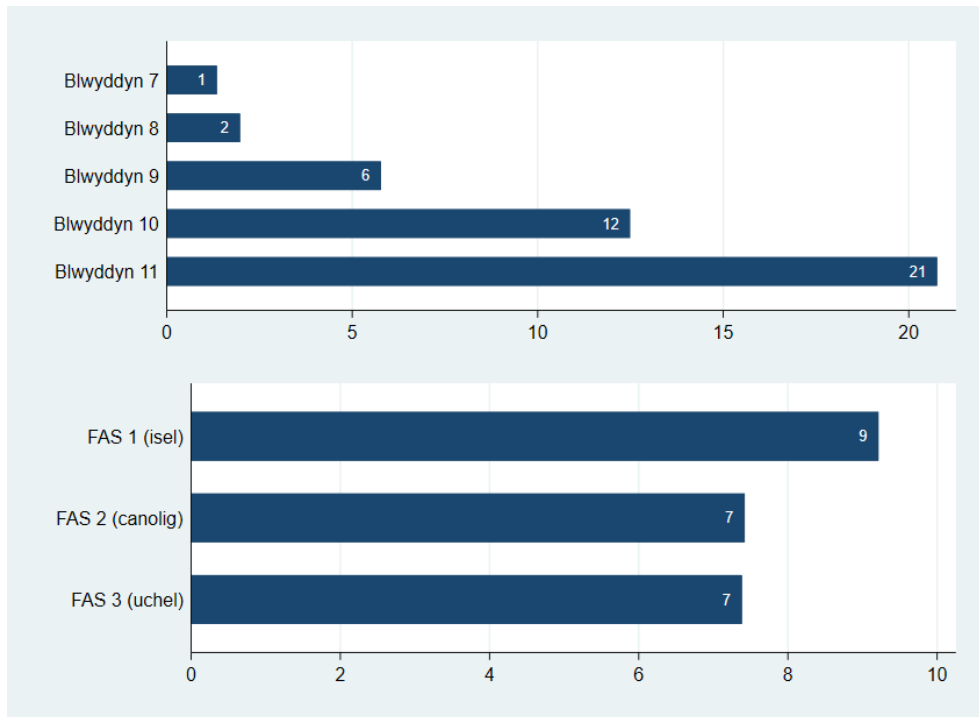
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=111,092)

Ffigur 8.36 Canran sydd wedi defnyddio canabis erioed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



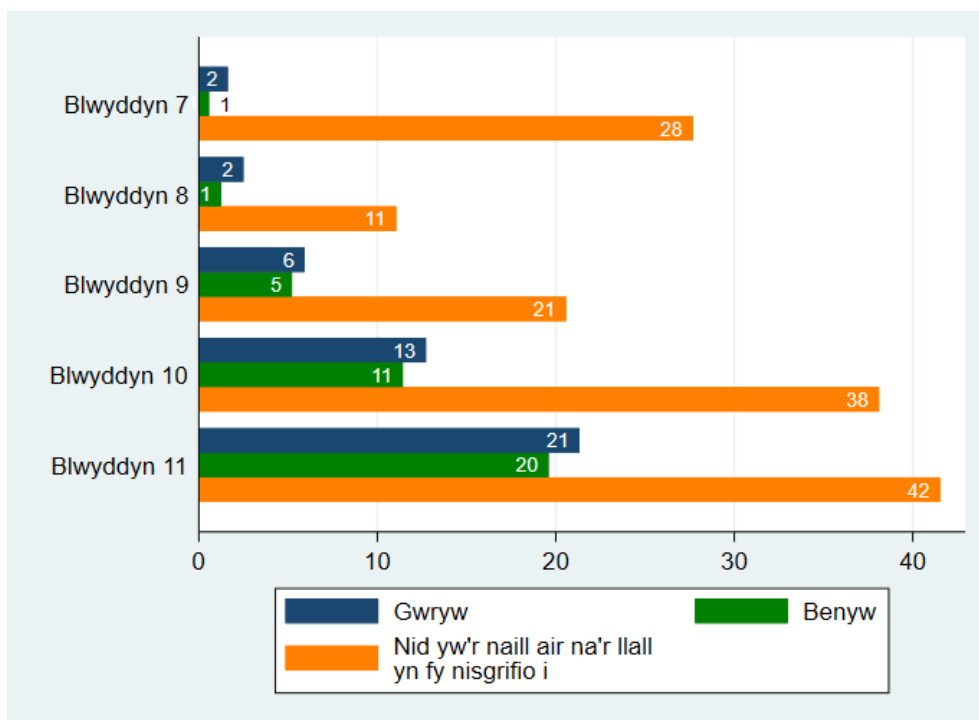
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=111,092; yn ôl rhywedd, n=110,210 – mae'n hepgor 882 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.37 Canran sydd wedi defnyddio canabis erioed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



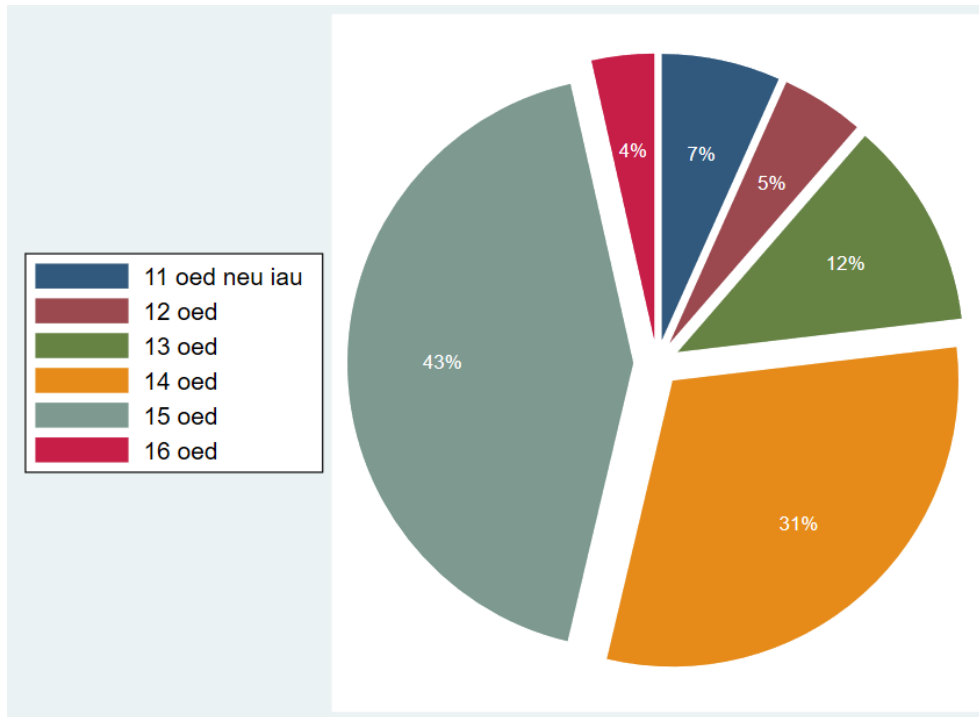
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=111,092; yn ôl FAS, n=104,949)

Ffigur 8.38 Canran sydd wedi defnyddio canabis erioed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



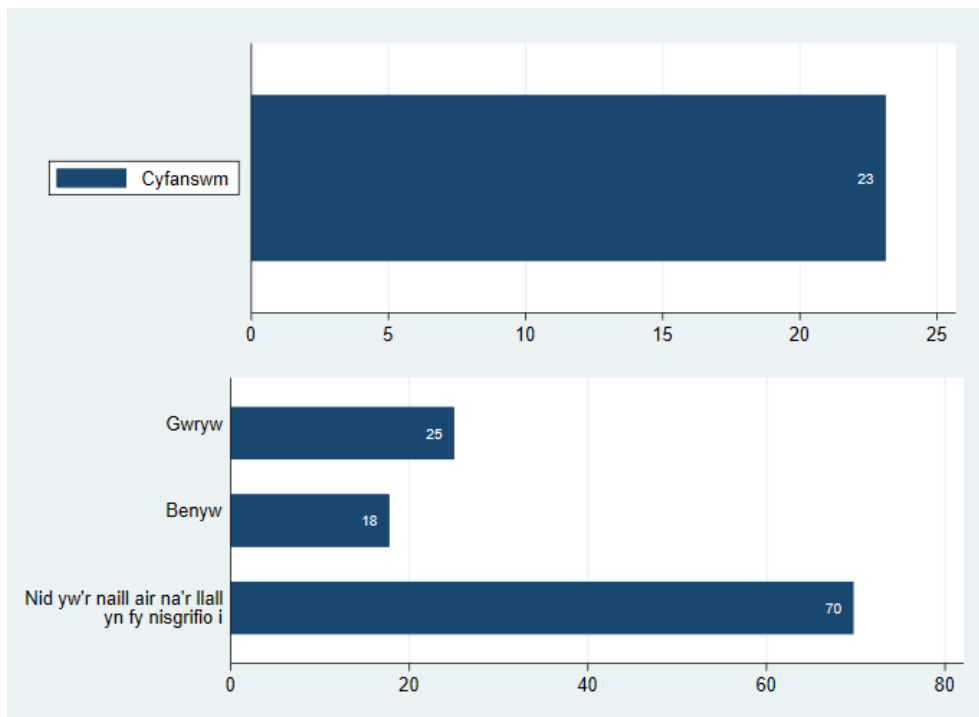
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=110,210). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.39 Oedran defnyddio canabis gyntaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



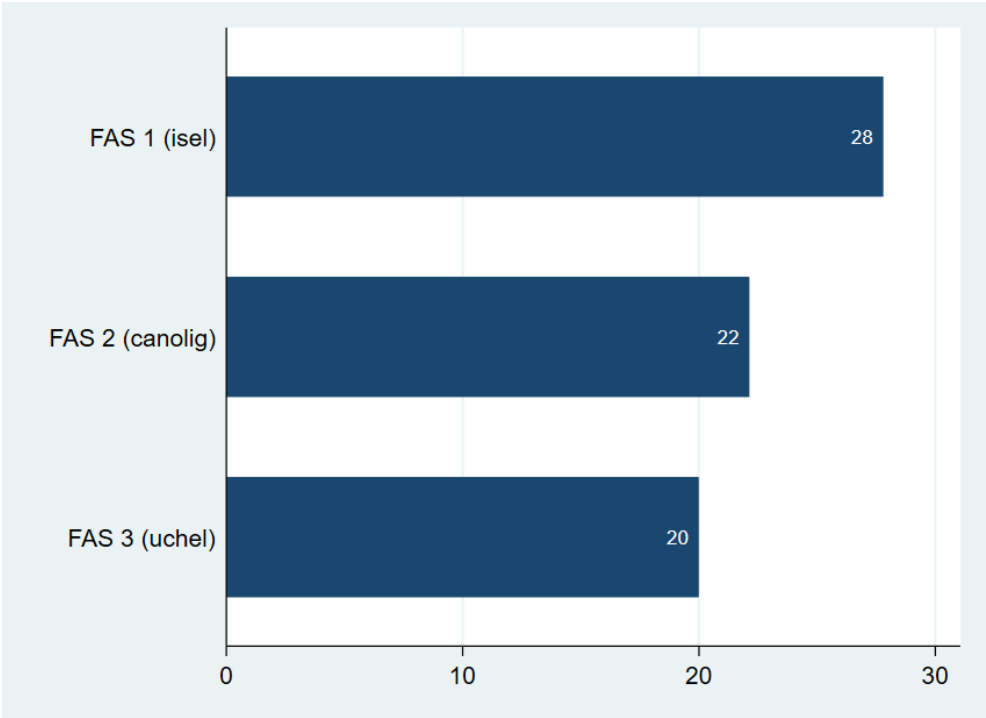
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=3,939)

Ffigur 8.40 Canran wedi defnyddio canabis gyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



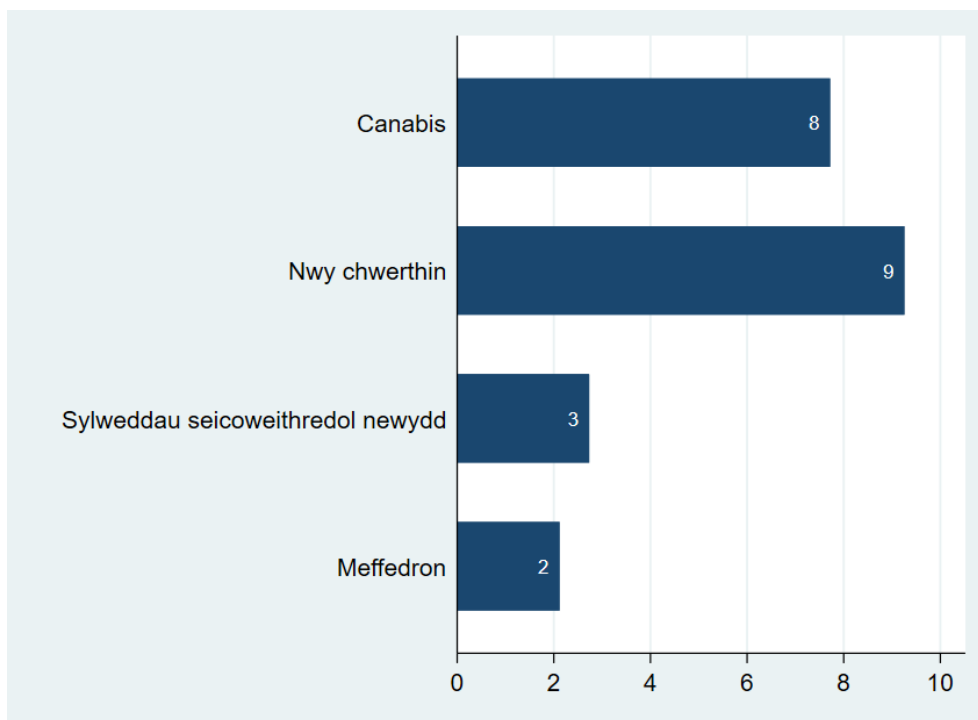
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=3,939; yn ôl rhywedd, n=3,909 – mae'n hepgor 30 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.41 Canran wedi defnyddio canabis gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



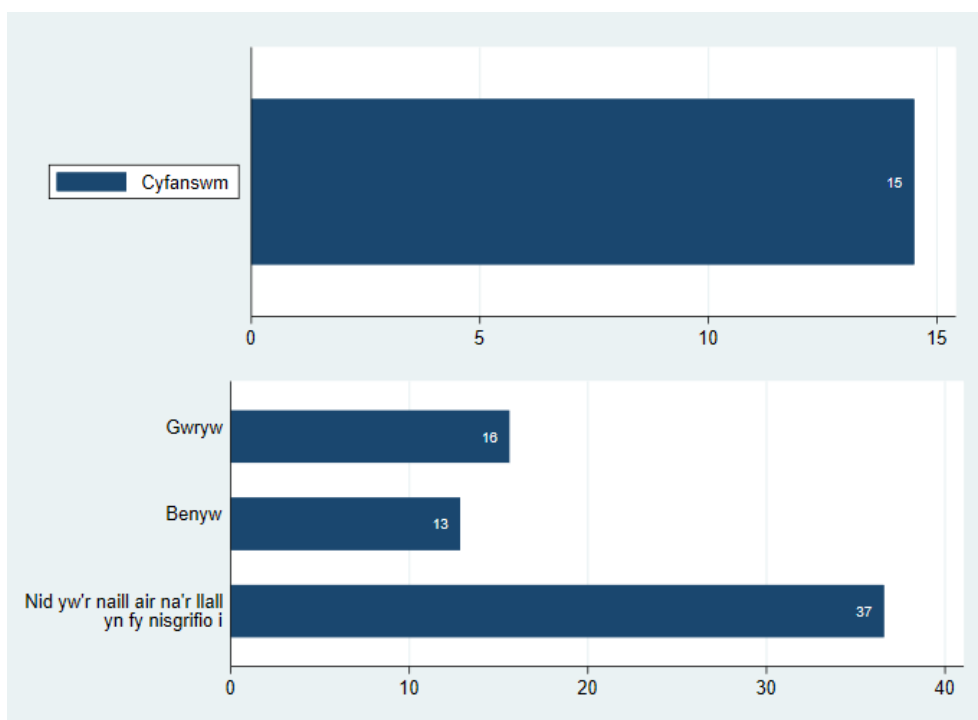
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl FAS, n=3,760)

Ffigur 8.42 Defnyddio cyffuriau yn ystod eu bywyd (%)



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (meintiau sylfaen amrywiol: canabis, n=110,092; nwy chwerthin, n=110,680; sylweddau seicoweithredol newydd, n=110,267; meffedron, n=110,359)

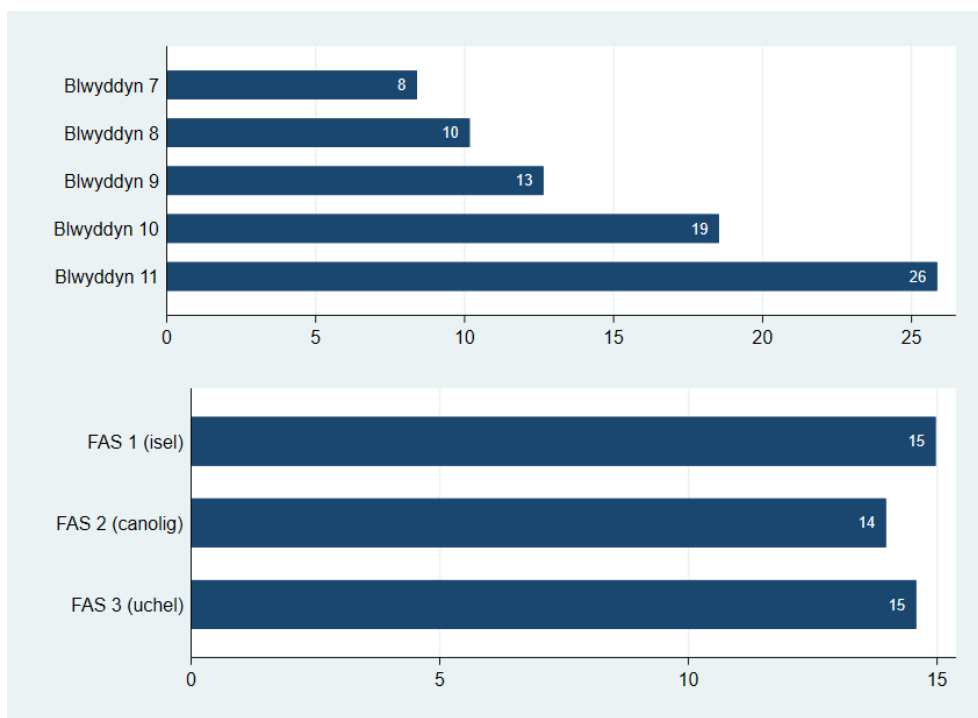
Ffigur 8.43 Canran sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd⁶



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=113,115; yn ôl rhywedd, n=112,186 – mae'n hepgor 929 diffyg ymateb rhywedd)

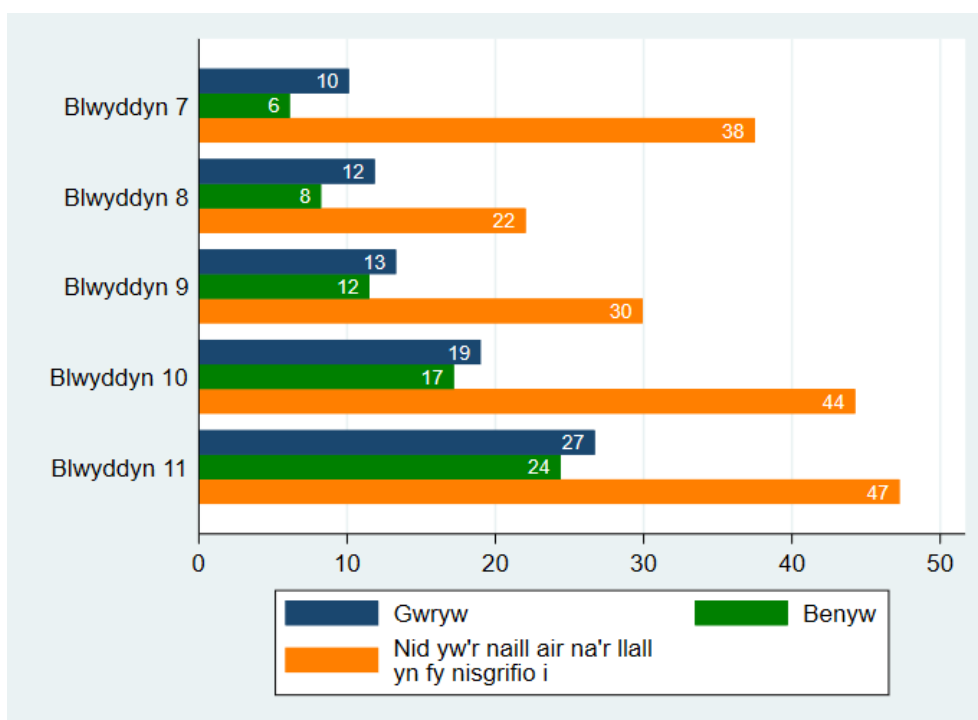
⁶ Mae'n cynnwys defnyddio canabis, meffedron, sylweddau seicoweithredol newydd (galwyd yn 'anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, sbeis mamba du) a/neu nwy chwerthin

Ffigur 8.44 Canran sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



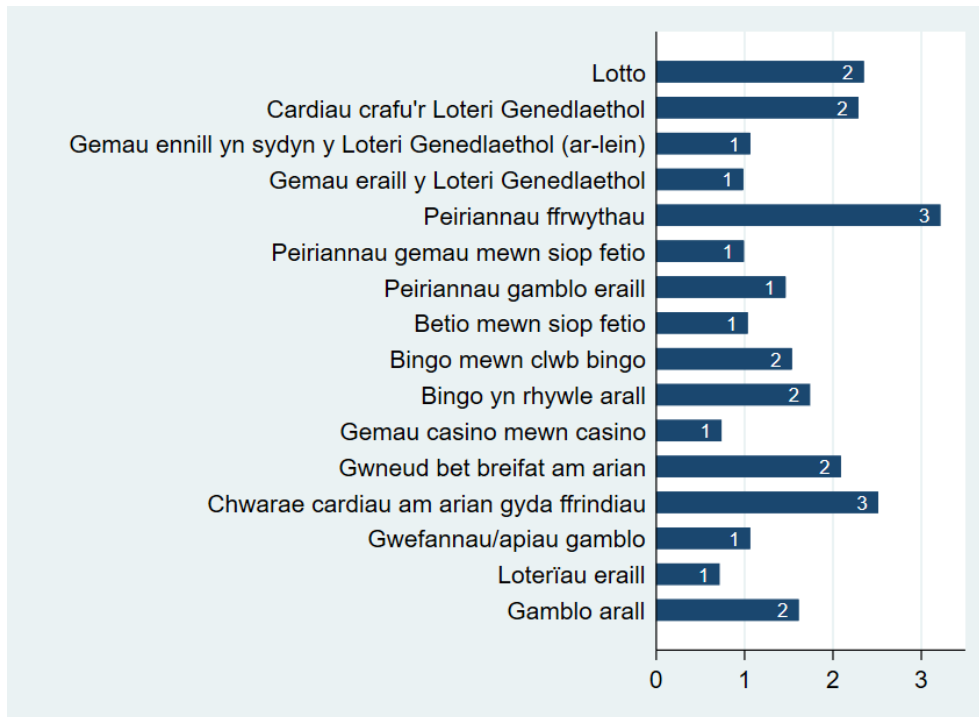
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=113,115; yn ôl FAS, n=106,743)

Ffigur 8.45 Canran sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



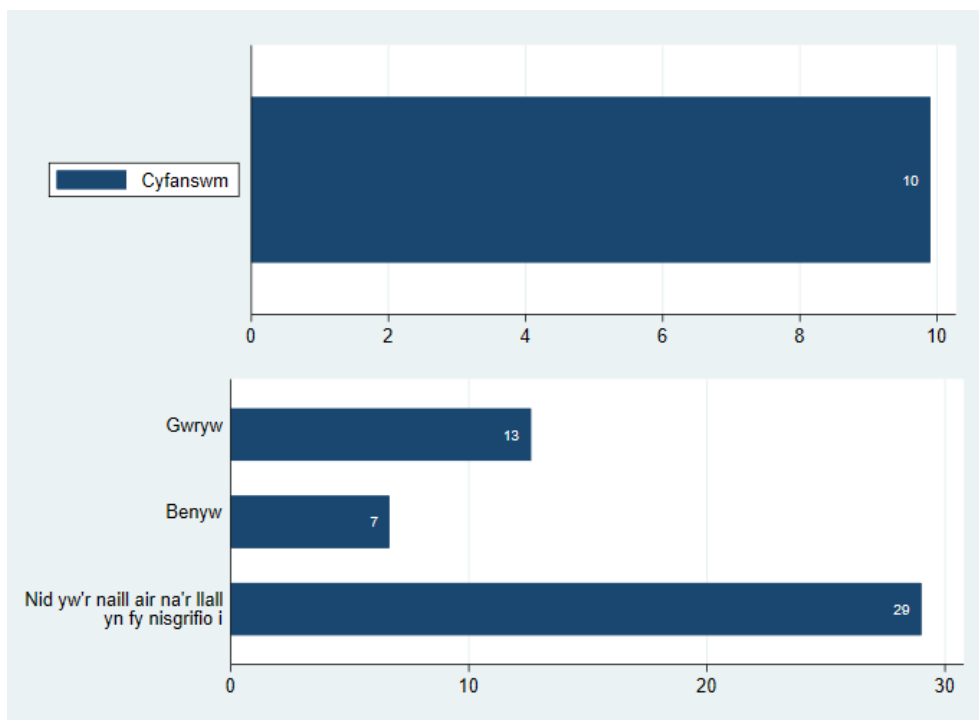
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=112,186). Cyfngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.46 Canran wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf (%)



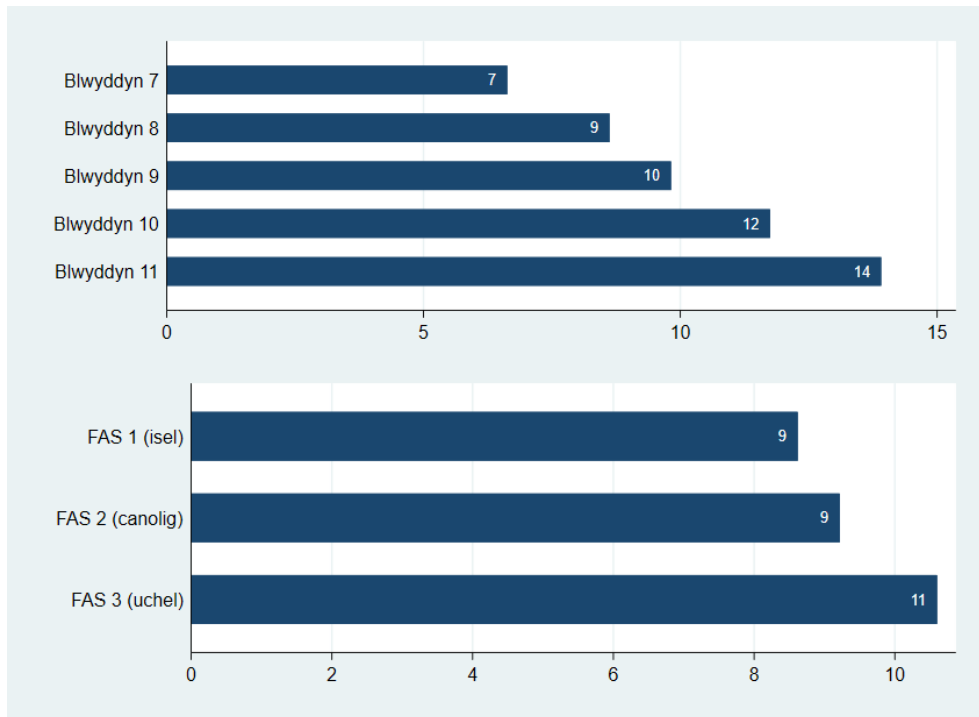
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (gweler yr Atodiadau ar gyfer niferoedd sylfaen unigol)

Ffigur 8.47 Canran wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



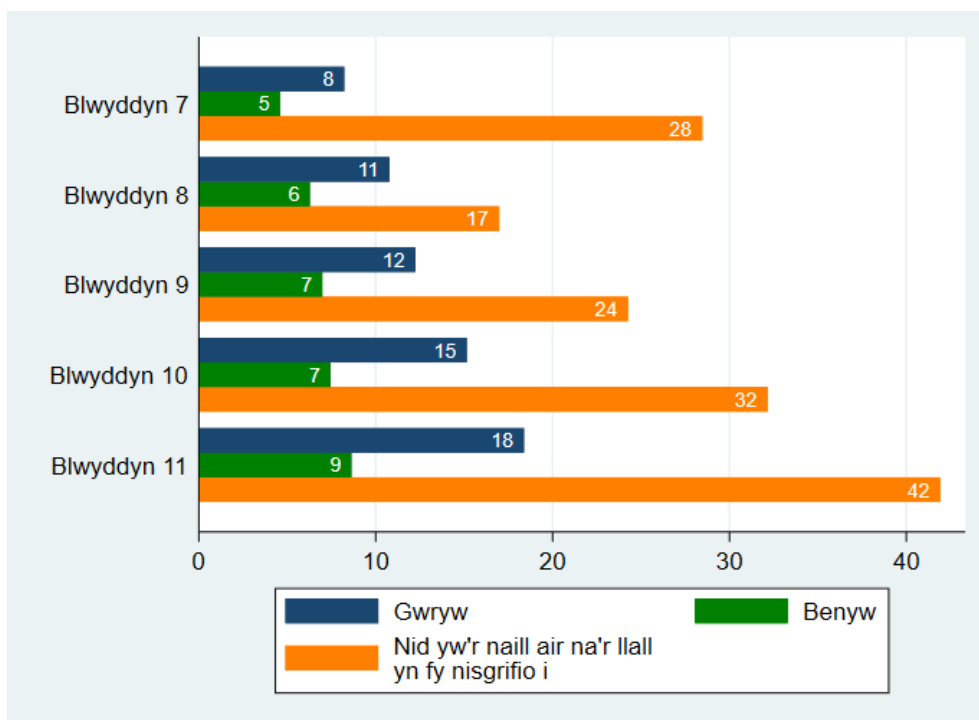
Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (cyfanswm, n=64,134; yn ôl rhywedd, n=63,493 – mae'n hepgor 641 diffyg ymateb rhywedd)

Ffigur 8.48 Canran wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=64,134; yn ôl FAS, n=60,113)

Ffigur 8.49 Canran wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2019 (n=63,493). Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tabl 8.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig¹

	% sy'n ysmegu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd	% a gafodd eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car	% sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts erioed	% sy'n defnyddio e-sigarêts yn wythnosol o leiaf	% sy'n yfed unrhyw ddiod alcoholig yn wythnosol o leiaf	% sydd, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed	% sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf	% sydd wedi defnyddio canabis erioed	% sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed ²	% sydd wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf
Gwyn Prydeinig	3	8	22	2	8	55	18	7	14	9
Gwyn Gwyddelig	8 [6, 10]	12 [7, 18]	29 [26, 32]	5 [3, 6]	15 [11, 20]	56 [51, 61]	28 [25, 32]	16 [13, 18]	25 [22, 28]	18 [15, 22]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	32 [29, 36]	26 [19, 33]	55 [51, 59]	21 [18, 24]	39 [33, 46]	76 [72, 80]	54 [51, 58]	35 [32, 39]	45 [41, 48]	30 [26, 35]
Gwyn Arall	4	10 [8, 13]	24	2	7	46	19	9	15	11
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	5	13 [11, 16]	25	3	7 [5, 9]	57	25	11	18	10
Pacistanaid	13	18 [12, 25]	27	9 [7, 11]	16 [12, 21]	83 [77, 88]	25	15	25	14 [11, 16]
Indiaidd	4 [3, 6]	9 [5, 16]	10 [8, 12]	2 [1, 3]	7 [4, 11]	50 [43, 58]	11 [9, 14]	6 [4, 8]	14 [12, 17]	10 [8, 13]
Bangladeshaid	8 [7, 10]	13 [9, 19]	23 [20, 26]	6 [4, 8]	11 [8, 15]	80 [72, 87]	17 [15, 20]	10 [9, 13]	18 [15, 20]	10 [8, 12]
Tsieinaidd	8 [6, 11]	12 [7, 18]	21 [18, 25]	7 [5, 9]	10 [6, 16]	57 [50, 64]	18 [15, 21]	12 [9, 15]	18 [15, 22]	14 [10, 18]
Affricanaidd	8 [6, 9]	6 [3, 11]	22 [19, 24]	5 [3, 6]	13 [10, 18]	63 [57, 70]	22 [19, 24]	12 [10, 14]	20 [18, 23]	12 [9, 15]
Caribïaidd neu Ddu	14 [11, 17]	11 [6, 18]	34 [30, 38]	9 [7, 12]	18 [12, 25]	60 [54, 67]	33 [29, 38]	18 [15, 22]	28 [24, 32]	20 [16, 24]
Arabaidd	13 [11, 16]	15 [10, 22]	27 [24, 30]	8 [7, 11]	19 [14, 25]	78 [72, 84]	25 [22, 28]	17 [14, 19]	24 [21, 27]	15 [12, 18]
Arall	3	10 [8, 13]	17	2	6 [5, 8]	47 [43, 50]	12	5	13	10
Mae'n well gennyf beidio â dweud	3	8 [6, 10]	13	2	5 [4, 7]	45 [42, 49]	10	5	12	7

¹Darparwyd cyfng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Mae'n cynnwys defnyddio canabis, meffedron, sylweddau seicoweithredol newydd (galwyd yn 'anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, sbeis mamba du) a/neu nwy chwerthin

Tabl 8.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol¹

	% sy'n ysmygu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd	% wedi ysmygu eu sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% a gafodd eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car	% sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed	% sy'n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf	% sy'n yfed unrhyw ddiod alcoholig yn wythnosol o leiaf	% sydd, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed	% wedi meddwi gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf	% sydd wedi defnyddio canabis erioed	% wedi defnyddio canabis gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed ²	% sydd wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf
Aneurin Bevan	4	41	9	24	3	8	55	23	20	8	25 [22, 28]	15	10
Gwryw	4	46 [41, 51]	9	25	3	8	51	23 [20, 26]	21	8	28 [24, 33]	16	13
Benyw	4	35 [31, 39]	9	23	2	7	58	22 [19, 25]	18	7	18 [15, 23]	13	7
NWDM ³	26 [21, 32]	-	20 [11, 31]	42 [36, 48]	17 [13, 23]	42 [30, 53]	74 [66, 80]	-	44 [38, 51]	28 [23, 34]	-	38 [32, 44]	27 [20, 34]
Betsi Cadwaladr	5	43	8	24	4	8	54	24	18	8	26 [24, 29]	15	11
Gwryw	4	44 [39, 49]	8	25	4	9	50	26 [23, 29]	18	8	29 [25, 34]	16	14
Benyw	4	40 [36, 44]	8	22	3	7	57	20 [18, 23]	16	7	19 [16, 23]	13	7
NWDM	28 [23, 33]	-	21 [11, 33]	46 [40, 52]	20 [16, 25]	39 [29, 50]	70 [63, 76]	-	45 [40, 51]	29 [24, 34]	-	39 [34, 45]	32 [26, 39]
Caerdydd a'r Fro	2	41 [36, 46]	8	17	2	6	51	16	15	6	15 [12, 19]	13	8
Gwryw	2	44 [36, 53]	8	18	2	8	47	16 [13, 20]	17	7	17 [12, 23]	14	10
Benyw	2	36 [29, 43]	8	16	1	4	54	15 [12, 18]	13	5	8 [5, 13]	11	5
NWDM	29 [22, 37]	-	-	48 [40, 56]	19 [13, 27]	-	69 [59, 78]	-	44 [36, 52]	36 [29, 45]	-	43 [35, 51]	28 [20, 37]
Cwm Taf Morgannwg	4	40 [36, 44]	8	24	3	9	59	23	19	8	22 [19, 26]	15	11
Gwryw	4	44 [37, 50]	8	26	3	10	55	26 [22, 30]	20	8	23 [18, 29]	16	15
Benyw	4	36 [31, 42]	8	23	2	7	63	20 [17, 23]	16	8	18 [13, 24]	13	8
NWDM	20 [15, 27]	-	-	34 [26, 41]	11 [6, 16]	-	54 [43, 64]	-	40 [32, 48]	18 [12, 24]	-	23 [17, 30]	24 [17, 32]
Hywel Dda	4	35 [32, 39]	7	18	1	8	55	21	16	7	25 [21, 29]	14	10
Gwryw	3	39 [33, 45]	7	18	2	10	51	23 [20, 27]	17	7	29 [23, 35]	15	12
Benyw	3	31 [26, 36]	6	16	1	6	58	17 [14, 20]	15	7	19 [14, 25]	13	7
NWDM	27 [20, 35]	-	-	39 [31, 48]	14 [8, 21]	-	78 [67, 87]	-	44 [35, 53]	28 [21, 37]	-	36 [28, 45]	30 [21, 41]
Powys	5	32 [26, 38]	8	21	2	11	56	29 [25, 33]	17	8	22 [16, 30]	15	10
Gwryw	5	33 [24, 43]	7 [5, 9]	22	3	14	52 [49, 55]	34 [28, 41]	17	9	25 [16, 36]	16	12
Benyw	3	29 [22, 38]	9 [7, 12]	19	1	6	59 [56, 62]	23 [18, 29]	16	7	17 [9, 27]	14	7
NWDM	-	-	-	-	-	-	-	-	38 [25, 53]	-	-	-	-
Bae Abertawe	4	37 [33, 41]	8	23	3	8	57	24	20	9	21 [18, 24]	15	10
Gwryw	4	35 [29, 40]	8	23	3	8	54	25 [21, 28]	21	9	20 [15, 24]	16	13
Benyw	4	37 [32, 42]	7	22	2	8	61	22 [19, 25]	19	8	20 [16, 25]	14	7
NWDM	28 [21, 35]	-	-	49 [41, 57]	18 [13, 25]	34 [23, 47]	68 [59, 76]	-	45 [38, 53]	31 [24, 38]	-	38 [30, 45]	32 [23, 42]

¹Darparwyd cyfngng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Mae'n cynnwys defnyddio canabis, meffedron, sylwedddau seicoweithredol newydd (galwyd yn 'anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, sbeis mamba du) a/neu nwy chwerthin; ³NWDM = Nid yw'r un yn fy nisgrifio i

Tabl 8.3 Mesurau yn ôl consortia addysg rhanbarthol¹

	% sy'n ysmygu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd	% wedi ysmygu eu sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% a gafodd eu hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith fwyaf diweddar yn y car	% sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed	% sy'n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf	% sy'n yfed unrhyw ddiod alcoholig yn wythnosol o leiaf	% sydd, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed	% wedi meddwi gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% sydd wedi cael cynnig cannabis yn y 12 mis diwethaf	% sydd wedi defnyddio cannabis erioed	% wedi defnyddio cannabis gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed ²	% sydd wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf
Canolbarth y De Gwryw Benyw NWDM ³	3 3 3 25 [20, 30]	41 [37, 44] 44 [39, 49] 36 [32, 40] -	8 8 8 24 [15, 36]	21 22 19 40 [35, 46]	2 3 2 15 [11, 19]	7 9 5 35 [25,46]	55 52 59 61 [54, 68]	20 22 17 -	17 19 15 42 [36, 47]	7 8 6 26 [22, 31]	19 [17, 22] 20 [17, 24] 13 [10, 17] -	14 15 12 32 [27, 38]	9 12 6 26 [20, 32]
De Ddwyrain Gwryw Benyw NWDM	4 4 4 26 [21, 32]	41 46 [41, 51] 35 [31, 39] -	9 9 9 20 [11, 31]	24 25 23 42 [36, 48]	3 3 2 17 [13, 23]	8 8 7 42 [30,53]	55 51 58 74 [66, 80]	23 23 [20, 26] 22 -	20 21 18 44 [38, 51]	8 8 7 28 [23, 34]	25 [22, 28] 28 [24, 33] 18 [15, 23] -	15 16 13 38 [32, 44]	10 13 7 27 [20, 34]
Gorllewin Gwryw Benyw NWDM	4 4 4 28 [24, 33]	36 36 [33, 40] 33 [30, 37] -	7 7 7 19 [10, 30]	21 21 19 45 [40, 50]	2 2 2 16 [13, 21]	9 10 7 37 [28,46]	56 52 60 71 [65, 77]	23 25 20 -	18 19 17 44 [38, 49]	8 8 7 30 [25, 35]	23 23 [20, 27] 19 [16, 23] -	15 15 13 37 [32, 42]	10 13 7 32 [25, 38]
Gogledd Gwryw Benyw NWDM	5 4 4 28 [23, 33]	43 44 [39, 49] 40 [36, 44] -	8 8 8 21 [11, 33]	24 25 22 46 [40, 52]	4 4 3 20 [16, 25]	8 9 7 39 [29,50]	54 50 57 70 [63, 76]	24 26 [23, 29] 20 -	18 18 16 45 [40, 51]	8 8 7 29 [24, 34]	26 [24, 29] 29 [25, 34] 19 [16, 23] -	15 16 13 39 [34, 45]	11 14 7 32 [26, 39]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Mae'n cynnwys defnyddio cannabis, meffedron, sylweddau seicoweithredol newydd (galwyd yn 'anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, sbeis mamba du) a/neu nwy chwerthin; ³NWDM = Nid yw'r un yn fy nisgrifio i

Atodiad

Trywyddau'r arolwg

Tabl A1. Trywyddau'r arolwg

	Carfan iechyd meddwl		Carfan HBSC	
	SHRN1	SHRN3	SHRN2	SHRN4
Nodweddion demograffig	✓	✓	✓	✓
Cyfoeth Teuluol	✓	✓	✓	✓
Ysgol gynradd a fynychwyd	✓	✓	✓	✓
Bodddhad â bywyd	✓	✓	✓	✓
Unigrwydd	✓	✓	✓	✓
Lles	✓	✓	✓	✓
Delwedd corff	✓	✓	✓	✓
Holiadur Byr Hwyliau a Theimladau	✓	✓		
Gweithgarwch corfforol a theithio llesol	✓	✓	✓	✓
Brecwast	✓	✓	✓	✓
Bwyta ac yfed	✓	✓	✓	✓
Gwirfoddoli			✓	
Ymddygiadau yn ystod gwyliau'r haf	✓	✓	✓	✓
Sigaréts â blas			✓	
Ysmygu tybaco ar hyn o bryd	✓	✓	✓	✓
Hanes o ysmygu tybaco			✓	
Prynu tybaco	✓	✓	✓	✓
Adweithiau rhieni i ysmygu a defnyddio e-sigaréts			✓	
Amlygu i fwg mewn ceir			✓	
Arbrofi gydag e-sigaréts a'u defnyddio	✓	✓	✓	✓
Hanes o ddefnyddio e-sigaréts			✓	
Gwybodaeth am e-sigaréts			✓	
Amllder yfed alcohol	✓			
Faint o alcohol sy'n cael ei yfed	✓	✓	✓	✓
Cael gafael ar alcohol	✓			
Defnyddio cyffuriau	✓	✓	✓	✓
Oedran defnyddio sylweddau gyntaf	✓	✓	✓	✓
Teimladau am yr ysgol		✓		
Pwysau ysgol	✓	✓	✓	✓
Perthnasoedd â myfyrwyr		✓		
Cyfranogiad myfyrwyr yn yr ysgol	✓	✓	✓	✓
Derbyn ac ymddiried mewn athrawon		✓		
Perthnasoedd ag athrawon	✓	✓	✓	✓
Y modd y mae'r ysgol yn delio â VAWDASV	✓	✓	✓	✓

	Carfan iechyd meddwl		Carfan HBSC	
	SHRN1	SHRN3	SHRN2	SHRN4
Cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol	✓	✓	✓	✓
Ymddygiad rhywiol amhriodol yn yr ysgol	✓		✓	✓
Triwantiaeth a gwaharddiadau	✓	✓	✓	✓
Bwlio a seiberfwlio	✓	✓	✓	✓
Erledigaeth seiberfwlio		✓		✓
Secstio – wedi anfon secst	✓	✓	✓	✓
Secstio – wedi anfon heb ganiatâd	✓		✓	✓
Cyfeillgarwch		✓		✓
Cyfeillgarwch – ffrindiau dibynadwy	✓	✓	✓	✓
Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ)	✓	✓	✓	✓
Cael cariad a thrais mewn perthynas	✓		✓	✓
Amllder cyfathrebu ar-lein	✓	✓	✓	✓
Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus		✓		✓
Ymddygiad rhywiol	✓	✓	✓	✓
Perthnasoedd teulu	✓	✓	✓	✓
Gamblo	✓			✓
Amser gwely a defnyddio sgrin yn hwyr y nos	✓	✓	✓	✓

VAWDASV – Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Nodweddion sampl

Tabl A2. Nodweddion sampl

Nodwedd	N	%	Nodwedd	N	%
Rhywedd			Consortia addysg rhanbarthol		
Gwryw	58 115	49	Canolbarth De Cymru (CSC)	33 310	28
Benyw	58 610	49	De Ddwyrain Cymru (EAS)	23 730	20
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	1 472	1	Gorllewin Cymru (ERW)	34 547	29
Mae'n well gennyf beidio â dweud	1 191	1	Gogledd Cymru (GWE)	27 801	23
Grŵp blwyddyn			Ethnigrwydd		
Blwyddyn 7	26 786	22	Gwyn Prydeinig	97 465	82
Blwyddyn 8	25 808	22	Gwyn Gwyddelig	920	1
Blwyddyn 9	24 375	20	Gwyn – Sipsi/teithiwr	845	1
Blwyddyn 10	22 210	19	Gwyn Arall	3 853	3
Blwyddyn 11	20 209	17	Cymysg neu grŵp aml-ethnig	3 135	3
Graddfa cyfoeth teuluol			Pacistanaid	1 152	1
FAS1 (isel)	14 342	12	Indiaid	810	1
FAS2 (canolig)	40 953	34	Bangladeshaidd	1 057	1
FAS3 (uchel)	56 650	47	Tsieineaidd	578	<0.5
Ymatebion anghyflawn	7 443	6	Affricanaidd	1 062	1
Bwrdd Iechyd Lleol			Caribiaidd neu Ddu	593	1
Aneurin Bevan	23 730	20	Arabaid	922	1
Betsi Cadwaladr	27 801	23	Arall	3 237	3
Caerdydd a'r Fro	17 434	15	Mae'n well gennyf beidio â dweud	3 759	3
Cwm Taf Morgannwg	15 876	13			
Hywel Dda	13 838	12			
Powys	4 114	3			
Bae Abertawe	16 595	14			

Graddfa Cyfoeth Teuluol

Cyfrifwyd cyfanswm graddfa cyfoeth teuluol (FAS) ar gyfer pob myfyriwr a atebodd pob un o'r chwe chwestiwn FAS drwy grynhoi'r ymatebion i'r canlynol:

Oes gan dy deulu gar, fan neu dryc?

(Nac oes (=0) / Oes, un (=1) / Oes, dau neu fwy (=2))

Oes gennyt ti dy ystafell wely dy hun?

(Nac oes (=0) / Oes (=1))

Faint o gyfrifiaduron sydd gan dy deulu (gan gynnwys PCs, Macs, gliniaduron a chyfrifiaduron tabled, ddim yn cynnwys consolau gemau na ffonau clyfar)?

(Dim (=0) / Un (=1) / Dau (=2) / Mwy na dau (=3))

Faint o weithiau yr aethost ti a dy deulu ar wyliau y tu allan i Gymru y llynedd?

(Dim o gwbl (=0) / Unwaith (=1) / Dwywaith (=2) / Mwy na dwywaith (=3))

Faint o ystafelloedd ymolchi (ystafell gyda bath/cawod neu'r ddau) sydd yn dy gartref?

(Dim un (=0) / Un (=1) / Dau (=2) / Mwy na dau (=3))

Oes gan dy deulu beiriant golchi llestri yn y cartref?

(Nac oes (=0) / Oes (=1))

Neilltuwyd dosbarthiad FAS isel, canolig neu uchel i fyfyrwyr lle mae FAS 1 (sgôr = 0-6) yn dynodi cyfoeth isel; mae FAS 2 (sgôr = 7-9) yn dynodi cyfoeth canolig; ac mae FAS 3 (sgôr = 10-13) yn dynodi cyfoeth uchel (yn unol â'r protocol arolwg HBSC rhyngwladol⁷⁰).

Nid yw myfyrwyr na wnaeth ymateb i bob un o'r chwe chwestiwn (6% o'r sampl) wedi'u cynnwys yn y ffigurau sy'n dangos dadansoddiadau yn ôl dosbarthiad FAS.

Graddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol

Cynhwyswyd y fersiwn fer (9-item) o'r Raddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol yn Arolygon Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017/18 a 2019/20 er mwyn mesur pa mor gyffredin yw defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd problemus⁷¹. Yn adroddiad arolwg 2017/18¹², diffiniwyd defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd problemus fel sgôr o bump neu fwy o leiaf (allan o naw) gan gynnwys o leiaf un o dri maes problemus penodol ('dadleoli', 'gwrthdaro' neu 'problemiau'). Yn dilyn dadansoddi pellach ar ddata rhyngwladol o arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) 2017/18, mae'r grŵp Cyfathrebu Cyfryngau Electronig astudiaeth HBSC wedi argymhell y dylai'r torbwynt godi i sgôr o chwech, heb fod unrhyw ofyniad i gynnwys meysydd problemus penodol¹¹.

Mae'r canlyniadau ar gyfer defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd problemus ym mhennod 6 yr adroddiad hwn felly'n defnyddio torbwynt o chwech. I ddarllenwyr sy'n dymuno cymharu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd problemus rhwng 2017 a 2019, mae'r canlyniadau ar gyfer 2017, gan ddefnyddio'r torbwynt newydd o chwech, yn cael eu cyflwyno yn Nhabl A3.

Tabl A3. Graddfa anhwylder cyfryngau cymdeithasol – cymharu data 2017/18

	% wedi'u dosbarthu fel rhywun sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd problemus (2017/18)	
	Torbwynt newydd: meini prawf 6+	Hen dorbwynt: meini prawf 5+ (gyda gofyniad ychwanegol)
Cyfanswm	12	18
Gwryw	11	15
Benyw	14	20
Blwyddyn 7	8	12
Blwyddyn 8	12	17
Blwyddyn 9	14	20
Blwyddyn 10	15	22
Blwyddyn 11	13	19
FAS 1 (isel)	12	18
FAS 2 (canolig)	12	18
FAS 3 (uchel)	13	18
Abertawe Bro Morgannwg	12	18
Aneurin Bevan	14	19
Betsi Cadwaladr	13	19
Caerdydd a'r Fro	11	16
Cwm Taf	14	20
Hywel Dda	11	16
Powys	10	15

Noder: Gellir cymharu meini prawf 5+ (gyda gofyniad ychwanegol) â ffigurau yn adroddiad 2017/18²

Rhywedd a rhyw adeg geni

Daeth y cwestiwn rhywedd yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017/18 o'r rhan orfodol o'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol. Roedd yn gofyn 'Ai bachgen neu ferch wyt ti?', gyda'r opsiynau ymateb 'Bachgen', 'Merch' a 'Nid wyf eisiau ateb'.

Dynododd adborth gan athrawon a phobl ifanc nad oedd y cwestiwn hwn yn cael ei ystyried yn un cynhwysol i'r rheiny sy'n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch. Roedd hefyd yn gwahardd mesur y gyfran o bobl ifanc yr oedd eu hunaniaeth o ran rhywedd yn wahanol i'r rhyw yr aseiniwyd iddynt adeg geni, ac ymchwilio ar ôl hynny i iechyd a lles y grŵp hwn, gan gynnwys drwy ymchwil cysylltu data, sy'n dibynnu ar ryw adeg geni ar gyfer paru cofnodion.

Mabwysiadwyd dull dau gam felly am y tro cyntaf yn yr arolwg cyfredol, a gofynnwyd i fyfyrwyr ddarparu'u rhywedd a'u rhyw adeg geni, gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol:

- Mae ein dau gwestiwn cyntaf yn ymwneud â sut rwyd ti'n disgrifio dy hun heddiw a sut y cest ti dy ddisgrifio pan gest ti dy eni, e.e. ar dy dystysgrif geni. Wyt ti'n wrywaidd neu'n fenywaidd?
 - Gwryw (bachgen)
 - Benyw (merch)
 - Nid yw'r un yn fy nisgrifio i
 - Nid wyf eisiau ateb
- A gest ti dy ddisgrifio fel gwryw neu fenyw ar adeg dy enedigaeth?
 - Gwryw (bachgen)
 - Benyw (merch)
 - Nid wyf eisiau ateb

Dangoswyd y cwestiynau ar yr un dudalen o'r arolwg electronig, fel bod myfyrwyr yn gallu'u gweld gyda'i gilydd.

Mae Tabl A4 yn dangos y niferoedd (a'r cyfrannau) myfyrwyr a ddewisodd beidio ag ateb y cwestiwn rhywedd yng nghylchoedd 2017 a 2019 yr arolwg a'r rheiny a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn 2019. Mae darparu'r opsiwn ymateb ychwanegol hwn yn 2019 yn gysylltiedig â chyfradd is o ddiffyg ymateb rhywedd.

Tabl A4. Rhywedd yn 2017 a 2019

2017/18		2019/20	
Ymateb	n (%)	Ymateb	n (%)
Bachgen	50,452 (49)	Gwryw (bachgen)	58,115 (49)
Merch	51,458 (49)	Benyw (merch)	58,610 (49)
		Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	1,472 (1)
Nid wyf eisiau ateb	2,061 (2)	Nid wyf eisiau ateb	1,191 (1)

Yn 2017, fe wnaeth cyfran y myfyrwyr yn datgan 'Nid wyf eisiau ateb' gynyddu gydag oedran. Yn 2019, nid oedd unrhyw duedd gydag oedran ar gyfer ymatebion 'Nid wyf eisiau ateb', ond gwelwyd cynnydd ar gyfer 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i' (Tabl A5). Dylid cymryd

gofal wrth ddehongli dadansoddiadau yn ôl grŵp blwyddyn ar gyfer y categori 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i' oherwydd yn niferoedd bach ym mhob grŵp blwyddyn.

Tabl A5. Diffyg ymateb rhywedd yn ôl grŵp blwyddyn yn 2017 a 2019

	Grŵp blwyddyn (%)				
	7	8	9	10	11
Nid wyf eisiau ateb (2017)	1.4	1.7	2.4	2.6	1.9
Nid wyf eisiau ateb (2019)	1.0	1.1	1.0	1.1	0.7
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i (2019)	0.9	1.0	1.3	1.6	1.5

Mae Tabl A6 yn croes-gymharu rhywedd myfyrwyr gyda'r rhyw adeg geni yr adroddwyd ganddynt. Ymhlith y myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn 2019, cafodd tua 3 o bob 5 (61.2%) eu geni'n fenywaidd.

Tabl A6. Hunaniaeth o ran rhywedd

Rhywedd	Rhyw adeg geni (%)	
	Gwryw	Benyw
Gwryw	99.4	0.6
Benyw	0.3	99.7
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	38.8	61.2

Cyfyngau hyder

Tablau A7-A12. Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer Ffigurau yn yr adroddiad yn seiliedig ar lai na 1,000 o ymatebwyr. Nid yw canrannau ar sail meintiau sylfaen o lai na 50 o ymatebwyr wedi'u hadrodd (-). Mae cell wag yn dynodi nad oedd angen cyfwng hyder (h.y. amcangyfrif yn seiliedig ar o leiaf 1,000 o ymatebwyr).

Tabl A7. Pennod 3: Iechyd meddwl a lles

	Rhyw = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% a raddiodd eu boddhad â bywyd fel 6 neu'u uwch	[40,53]	[45,58]	[42,53]	[41,53]	[40,52]	
Sgôr SWEMWBS gymedrig	[16,19]	[19,20]	[18,20]	[18,19]	[18,20]	
% erioed, neu'n anaml, wedi teimlo'n unig yn ystod y gwyliau haf diwethaf	[35,49]	[33,46]	[35,47]	[33,44]	[30,41]	
Sgôr unigrwydd gymedrig	[6,7]	[6,6]	[6,6]	[6,6]	[6,6]	
Cyfanswm SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[16,29]	[16,27]	[21,33]	[22,33]	[18,29]	
Cyfanswm SDQ: Ychydig yn uwch	[8,19]	[9,19]	[10,19]	[6,14]	[6,14]	
Cyfanswm SDQ: Uchel	[6,17]	[7,16]	[4,11]	[8,16]	[8,16]	
Cyfanswm SDQ: Uchel iawn	[47,63]	[47,61]	[46,59]	[46,58]	[50,63]	
Problemau emosiynol SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[27,42]	[26,39]	[29,42]	[35,47]	[27,39]	
Problemau emosiynol SDQ: Ychydig yn uwch	[8,19]	[9,18]	[6,14]	[6,14]	[6,13]	
Problemau emosiynol SDQ: Uchel	[3,11]	[8,18]	[5,13]	[6,13]	[6,14]	
Problemau emosiynol SDQ: Uchel iawn	[39,55]	[35,49]	[40,53]	[35,47]	[42,55]	
Problemau ymddygiad SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[35,50]	[39,53]	[43,56]	[44,56]	[38,51]	
Problemau ymddygiad SDQ: Ychydig yn uwch	[8,18]	[13,23]	[13,22]	[11,20]	[10,20]	
Problemau ymddygiad SDQ: Uchel	[9,21]	[12,23]	[6,13]	[7,15]	[9,18]	
Problemau ymddygiad SDQ: Uchel iawn	[24,39]	[14,25]	[20,31]	[20,30]	[22,33]	
Gorfywiogrwydd SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[34,50]	[31,44]	[34,46]	[31,43]	[35,48]	
Gorfywiogrwydd SDQ: Ychydig yn uwch	[11,22]	[10,20]	[8,16]	[9,18]	[8,16]	
Gorfywiogrwydd SDQ: Uchel	[9,20]	[9,18]	[8,16]	[9,18]	[8,17]	
Gorfywiogrwydd SDQ: Uchel iawn	[21,36]	[29,42]	[31,43]	[31,43]	[29,42]	
Problemau cyfoedion SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[20,34]	[24,37]	[26,38]	[22,33]	[16,27]	
Problemau cyfoedion SDQ: Ychydig yn uwch	[7,17]	[11,21]	[9,18]	[9,18]	[6,14]	
Problemau cyfoedion SDQ: Uchel	[16,30]	[13,24]	[11,20]	[16,27]	[20,32]	
Problemau cyfoedion SDQ: Uchel iawn	[32,48]	[30,43]	[33,46]	[33,45]	[38,50]	
Rhag-gymdeithasol SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[48,64]	[48,62]	[43,56]	[33,45]	[37,50]	
Rhag-gymdeithasol SDQ: Ychydig yn is	[6,16]	[8,18]	[9,18]	[12,22]	[8,16]	
Rhag-gymdeithasol SDQ: Isel	[4,12]	[6,14]	[9,17]	[5,11]	[9,17]	
Rhag-gymdeithasol SDQ: Isel iawn	[20,34]	[17,29]	[20,31]	[31,43]	[27,39]	

Tabl A8. Pennod 4: Bywyd ysgol

	Rhyw = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% wrth eu bodd yn yr ysgol	-	[6,26]	[7,26]	[4,20]	[3,17]	[8,16]
% yn teimlo llawer neu ychydig o bwysau yn yr ysgol	[51,66]	[62,74]	[64,75]	[68,78]	[66,77]	
% yn teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn	-	[29,57]	[34,59]	[26,51]	[40,66]	[38,50]
% yn cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt	[36,51]	[28,41]	[23,34]	[25,35]	[24,35]	
% yn cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo/ynddi	[51,65]	[43,56]	[46,58]	[43,55]	[39,52]	
% yn cytuno bod gan ddisgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol	[38,53]	[33,46]	[29,41]	[31,42]	[27,39]	
% yn cytuno bod myfyrwyr yn cael cyfle i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	[42,57]	[27,40]	[33,45]	[28,39]	[26,37]	
% yn cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	[37,53]	[29,43]	[28,40]	[22,32]	[24,35]	
% yn cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	[28,43]	[21,33]	[23,35]	[18,28]	[21,32]	
% wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	[29,44]	[21,33]	[21,32]	[28,40]	[35,48]	
% wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	[49,65]	[56,70]	[56,68]	[56,68]	[52,65]	
% yn cytuno bod cymorth ar gael yn yr ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi	[39,54]	[43,57]	[38,51]	[27,39]	[30,42]	

Tabl A9. Pennod 5: Gweithgarwch corfforol a deiet

	Rhyw = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% yn bwyta brecwast bod dydd yn ystod yr wythnos	[27,41]	[30,43]	[29,41]	[27,38]	[31,42]	
% yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf	[18,30]	[25,37]	[25,36]	[26,37]	[25,37]	
% yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf	[21,33]	[30,42]	[29,40]	[29,39]	[33,45]	
% yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf	[25,38]	[21,33]	[20,31]	[27,37]	[21,32]	
% yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf	[14,25]	[9,18]	[12,21]	[16,25]	[16,26]	
% yn weithgar yn gorfforol am o leiaf 60 munud yr wythnos	[17,29]	[13,24]	[18,28]	[17,26]	[19,30]	
% yn teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio	[26,39]	[35,48]	[28,39]	[28,39]	[29,40]	
% yn eistedd am 7 awr neu fwy y diwrnod	[35,50]	[28,41]	[31,42]	[29,40]	[29,41]	

Tabl A10. Pennod 6: Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol

	Rhyw = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% yn cytuno eu bod wedi cael help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu	[36,52]	[43,58]	[38,50]	[34,47]	[29,41]	
% yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau	[39,54]	[45,59]	[47,60]	[40,52]	[37,49]	
% wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf	[22,45]	[13,29]	[14,29]	[25,42]	[32,39]	[24,31]
% wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf	[43,58]	[27,41]	[34,46]	[37,50]	[37,49]	
% yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol	[37,53]	[39,53]	[45,58]	[56,68]	[55,68]	
% yn edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol	[44,60]	[39,54]	[51,63]	[52,64]	[54,66]	
% wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd problemus	-	[11,29]	[8,23]	[22,42]	[15,33]	[19,28]

Table A11. Pennod 7: Perthnasoedd

	Rhyw = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% wedi anfon delwedd amlwg rhywiol ohonyn nhw'u hunain erioed	[19,32]	[9,19]	[19,30]	[35,47]	[41,54]	

Tabl A12. Pennod 8: Defnyddio sylweddau a gamblo

	Rhyw = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% yn ysmygu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd	[21,33]	[7,16]	[15,25]	[28,39]	[34,46]	
% wedi'u hamlygu i fwg tybaco yn ystod y daith ddiwethaf yn y car	-	-	[8,27]	[16,40]	[16,42]	[16,26]
% wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed	[27,41]	[25,37]	[36,49]	[46,58]	[46,58]	
% yn defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf	[16,28]	[5,13]	[9,17]	[18,29]	[15,25]	
% yn yfed diod alcoholig yn wythnosol o leiaf	[36,60]	[12,32]	[18,41]	[28,48]	[42,66]	[33,43]
%, yn nodweddiadol, yn yfed > 1 diod alcoholig fesul achlysur yfed	[55,76]	[41,61]	[55,70]	[67,80]	[74,85]	[66,72]
% wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf	[29,43]	[21,32]	[31,43]	[50,62]	[53,65]	
% wedi defnyddio canabis erioed	[22,35]	[7,16]	[16,26]	[32,44]	[35,48]	
% wedi defnyddio cyffuriau erioed	[31,45]	[17,28]	[25,36]	[39,50]	[41,53]	
% wedi gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf	[21,37]	[11,24]	[18,31]	[26,39]	[34,50]	[26,32]

Eitemau'r holiadur

Mae cwestiynau a gynhwyswyd yn yr adroddiad wedi'u rhestru isod o dan eu penawdau pennod perthnasol. Roedd yr holl gwestiynau yn cynnwys opsiwn ymateb ychwanegol, sef 'Nid wyf eisiau ateb'.

Pennod 3: Iechyd a lles meddyliol

BODDHAD Â BYWYD

Dangoswyd darlun o ysgol i fyfyrwyr, a rhoddwyd y disgrifiad a'r cwestiwn canlynol iddynt: Dyma lun o ysgol – mae '10' ar frig yr ysgol yn cyfleu'r bywyd gorau posibl i ti, ac mae '0' ar y gwaेलod yn cyfleu'r bywyd gwaethaf posibl. Yn gyffredinol, lle ar yr ysgol rwyd ti'n teimlo dy fod yn sefyll ar hyn o bryd? Yn y fersiwn addasedig hon o'r Ysgol Cantril, diffiniwyd sgôr o chwech neu fwy fel boddhad uchel â bywyd.

LLES MEDDYLIOL

(Graddfa Lles Meddyliol Byr Warwick-Caeredin) Dyma rai datganiadau am deimladau a meddyliau. Dewisa'r opsiwn sy'n disgrifio orau dy brofiad o bob un dros y bythefnos ddiwethaf. Rwyf wedi bod yn teimlo'n bositif am y dyfodol / Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol / Rwyf wedi bod yn teimlo'n hamddenol / Rwyf wedi bod yn mynd i'r afael â phroblemau'n dda / Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir / Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill / Rwyf wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau. (*Dim o gwbl / Yn anaml / Weithiau / Yn aml / Trwy'r amser*)

UNIGRWYDD

Yn ystod y gwyliau haf diweddaraf, pa mor aml y gwnest ti deimlo'n unig? (*Dim o gwbl / Yn anaml / Rhai weithiau / Yn aml / Trwy'r amser*)

(Graddfa Unigrwydd UCLA) Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â pherthnasoedd â phobl eraill. Ar gyfer pob un, noda pa mor aml rwyd ti'n teimlo... Nad oes gennynt neb i siarad â nhw / Dy fod yn cael dy adael allan / Yn unig. (*Byth neu bron byth / Weithiau / yn aml*)

IECHYD MEDDWL

Mae'r holiadur Cryfderau ac Anawsterau yn gofyn i ymatebwyr i ba raddau y maent yn teimlo bod y 25 o nodweddion gwahanol yn berthnasol iddyn nhw. Gellir gweld gwybodaeth am yr holiadur a'i gynnwys ar wefan SDQ: <https://www.sdqinfo.org/>. Roedd yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn cynnwys y SDQ hunan-raddedig ar gyfer y rhai 11 i 17 oed.

Pennod 4: Bywyd ysgol

TEIMLADAU AM YR YSGOL

Beth yw dy deimladau am yr ysgol ar hyn o bryd? (*Rydw i wrth fy modd yn yr ysgol / Rydw i'n hoffi'r ysgol ychydig / Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol rhyw lawer / Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol o gwbl*)

I ba raddau wyt ti'n teimlo dy fod o dan bwysau oherwydd gwaith ysgol? (*Dim o gwbl / Ychydig / Rhywfaint / Llawer*)

PERTHNASOEDD GYDA STAFF YR YSGOL

Dyma rai datganiadau am dy athrawon. Dyweda i ba raddau rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un. Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn fy nerbyn am bwy ydw i / Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn poeni amdanaf i fel person / Mae o leiaf un athro neu aelod arall o

staff yn yr ysgol y gallaf siarad ag ef/hi am bethau sy'n fy mhoeni i. (*Cytuno'n gryf / Cytuno / Ddim yn cytuno nac yn anghytuno / Anghytuno / Anghytuno'n gryf*)

CYFRANOGIAD YM MYWYD YR YSGOL

Dyma rai datganiadau am y disgyblion yn dy ysgol. Dangosa faint wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un. Yn ein hysgol, mae gan y disgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol (wythnosau neu ddyddiau prosiect, wythnosau neu ddyddiau chwaraeon, teithiau, teithiau maes ayyb) / Yn ein hysgol, mae disgyblion yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu a chynllunio prosiectau'r ysgol / Yn ein hysgol, mae syniadau'r disgyblion yn cael eu trin o ddifrif / Yn ein hysgol, mae fy syniadau'n cael eu trin o ddifrif. (*Cytuno'n gryf / Cytuno / Ddim yn cytuno nac yn anghytuno / Anghytuno / Anghytuno'n gryf*)

BWLIO

Dyma rai cwestiynau am fwlio. Rydym ni'n dweud bod unigolyn YN CAEL EI FWLIO pan fydd unigolyn arall neu grŵp o unigolion yn dweud neu'n gwneud pethau cas ac amhleserus dieisiau wrtho/wrthi drosodd a throsodd. Caiff ei ystyried yn fwlio hefyd os yw unigolyn yn cael ei bryfocio mewn unrhyw ffordd nad yw ef neu hi yn ei hoffi, neu os yw ef neu hi'n cael eu gadael allan o bethau'n fwriadol. Mae gan yr unigolyn sy'n bwlio fwy o bŵer na'r unigolyn sy'n cael ei fwlio, ac mae eisiau achosi niwed iddo neu iddi. NID BWLIO yw pan fydd dau unigolyn o'r un cryfder neu bŵer yn dadlau neu'n cwffio. Pa mor aml rwyt ti wedi cymryd rhan mewn bwlio unigolyn/unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf? (*Dydw i ddim wedi bwlio unigolyn/unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf / Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy / 2 neu 3 gwaith y mis / Tua unwaith yr wythnos / Sawl gwaith yr wythnos*)

Pa mor aml rwyt ti wedi cael dy fwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf? (*Dydw i ddim wedi cael fy mwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf / Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy / 2 neu 3 gwaith y mis / Tua unwaith yr wythnos / Sawl gwaith yr wythnos*)

CYMORTH IECHYD MEDDWL YN YR YSGOL

I ba raddau wyt ti'n cytuno â'r datganiad canlynol? Mae cymorth ar gael yn fy ysgol ar gyfer disgyblion sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu sydd methu ymdopi? (*Cytuno'n gryf / Cytuno / Ddim yn cytuno nac yn anghytuno / Anghytuno / Anghytuno'n gryf*)

Pennod 5: Gweithgarwch corfforol a deiet

GWEITHGARWCH CORFFOROL AC YMDDYGIAD LLONYDD

Gweithgarwch corfforol yw unrhyw weithgarwch sy'n cynyddu curiad y galon ac yn gwneud i ti golli dy wynt rywfaint o'r amser. Gall gweithgarwch corfforol olygu chwaraeon, gweithgareddau'r ysgol, chwarae â ffrindiau, neu gerdded i'r ysgol. Dyma rai enghreifftiau o weithgarwch corfforol: rhedeg, cerdded yn sydyn, sglefrolio, beicio, dawnsio, sgrialfyrddio, nofio, pêl-rwyd, pêl-fasged, pêl-droed a rygbi. Ar gyfer y cwestiwn nesaf, adia'r holl amser rwyt ti'n ei dreulio yn gwneud gweithgarwch corfforol bob dydd. Yn y 7 diwrnod diwethaf, ar sawl un o'r diwrnodau hyn oeddet ti'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd i gyd? (*0 diwrnod / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 diwrnod*)

Ar ddiwrnod arferol, sut rwyt ti'n teithio'r rhan fwyaf o'r daith l'R ysgol...? (*cerdded / beic / bws, trê, tram, trê o dan ddaear neu gwch / Car, beic modur neu foped / Ffordd arall*)

Y tu allan i oriau ysgol: Sawl awr y dydd wyt ti fel arfer yn ei dreulio'n eistedd yn dy amser sbâr (er enghraifft, yn gwyllo'r teledu, yn defnyddio cyfrifiadur neu ffôn symudol, yn teithio mewn car neu fws, yn eistedd ac yn siarad, bwyta, astudio)? Bydd yn ymwybodol, os yw'r gweithgareddau'n digwydd ar yr un pryd, maen nhw'n cyfrif fel un yn unig. Diwrnodau'r wythnos. (*Dim o gwbl / Tua hanner awr bob dydd / Tua 1 awr bob dydd / Tua 2 awr bob dydd / Tua 3 awr bob dydd / Tua 4 awr bob dydd / Tua 5 awr bob dydd / Tua 6 awr bob dydd / Tua 7 awr neu fwy bob dydd*)

PATRYMAU BWYTA AC YFED

Pa mor aml wyt ti'n cael brecwast (mwy na gwydriad o laeth neu sudd ffrwythau)?

YN YSTOD YR WYTHNOS (*Dydw i byth yn cael brecwast yn ystod yr wythnos / Un diwrnod / Dau ddiwrnod / Tri diwrnod / Pedwar diwrnod / Pum niwrnod*)

Sawl gwaith yr wythnos wyt ti'n bwyta neu'n yfed ... ? Ffrwythau / Llysiau / Coke neu ddiodydd meddal eraill sy'n cynnwys siwgr / Diodydd egni (fel Red Bull, Monster, Rockstar). (*Byth / Llai nag unwaith yr wythnos / Unwaith yr wythnos / 2-4 diwrnod yr wythnos / 5-6 diwrnod yr wythnos / Unwaith y dydd, bob dydd / Bob dydd, mwy nag unwaith*)

Pennod 6: Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol

CYMORTH GAN Y TEULU

Fe hoffem wybod sut rwyd ti'n teimlo am y datganiadau hyn. Dyweda i ba raddau rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un. Rydw i'n cael yr help a chefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnaf gan fy nheulu. (*1 Anghytuno'n gryf iawn / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 Cytuno'n gryf iawn*)

PERTHNASOEDD Â CHYFOEDION

Mae gennym ni ddiddordeb mewn darganfod sut yr wyt ti'n teimlo am y datganiad/datganiadau canlynol. Dangosa faint yr wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno. Rydw i'n gallu dibynnu ar fy ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith. (*1 Anghytuno'n gryf iawn / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 Cytuno'n gryf iawn*)

SEIBERFWLIO

Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cymryd rhan mewn seiberfwlio (e.e. anfon negeseuon gwib, negeseuon e-bost neu negeseuon testun cas, postio negeseuon ar wal, creu gwefan yn gwneud hwyl am ben rhywun, postio lluniau anffafriol neu amhriodol ar-lein heb ganiatâd, neu eu rhannu â phobl eraill)? (*Dw i ddim wedi seiberfwlio unigolyn arall yn ystod y ddeufis diwethaf / Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy / 2 neu 3 gwaith y mis / Tua unwaith yr wythnos / Sawl gwaith yr wythnos*)

Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cael dy seiberfwlio (e.e. rhywun wedi anfon negeseuon gwib, negeseuon e-bost neu negeseuon testun cas, postio negeseuon ar wal, creu gwefan yn gwneud hwyl am dy ben, postio lluniau anffafriol neu amhriodol ohonot ar-lein heb ganiatâd, neu eu rhannu â phobl eraill)? (*Dw i ddim wedi cael fy seiberfwlio yn ystod y deufis diwethaf / Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy / 2 neu 3 gwaith y mis / Tua unwaith yr wythnos / Sawl gwaith yr wythnos*)

YMDYGIADAU CYSGU

Pryd rwyd ti fel arfer yn mynd i'r gwely os oes yn rhaid i ti fynd i'r ysgol y bore wedyn? (*Dim hwyrach na 9pm / 9.30pm / 10pm / 10.30pm / 11pm / 11.30pm / Hanner nos / 12.30 am / 1am / 1.30am / 2am neu'n hwyrach*)

Beth yw'r amser hwyrach yr wyt ti fel arfer yn edrych ar sgrin electronig (teledu, cyfrifiadur, llechen neu ffôn) cyn i ti fynd i gysgu ar noson ysgol? (*Dim hwyrach na 9pm / 9.30pm / 10pm / 10.30pm / 11pm / 11.30pm / Hanner nos / 12.30 am / 1am / 1.30am / 2am neu'n hwyrach*)

GRADDFA ANHWYLDER CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Mae gennym ni ddiddordeb yn dy brofiadau o'r cyfryngau cymdeithasol. Mae'r term cyfryngau cymdeithasol yn cyfeirio at safleoedd rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook) a gwefannau gwibnegeseua (e.e. WhatsApp, Snapchat, negesydd Facebook). Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, wyt ti wedi... Canfod yn rheolaidd nad wyt ti'n gallu meddwl am unrhyw beth arall ond y foment y byddi di'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol eto / Teimlo'n anfodlon yn rheolaidd oherwydd yr oeddet ti eisiau treulio mwy o amser ar y cyfryngau cymdeithasol / Teimlo'n wael yn aml pan nad oeddet ti'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol / Ceisio treulio llai o amser ar y cyfryngau cymdeithasol, ond wedi methu / Esgeuluso gweithgareddau eraill yn rheolaidd (e.e. hobiau, chwaraeon) oherwydd yr oeddet ti eisiau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol / Cael dadleuon yn rheolaidd gyda phobl eraill oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol / Dweud celwydd wrth dy rieni neu dy ffrindiau'n rheolaidd am faint o amser yr wyt ti'n ei dreulio ar y cyfryngau cymdeithasol / Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn aml i ddianc oddi wrth deimladau negyddol / Gwrthdaro'n ddifrifol gyda dy rieni, brawd/brodyr neu chwaer/chwirydd, oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol? (*Nac ydw / Ydw*)

Pennod 7: Perthnasoedd

ANFON DELWEDD AMLWG RHYWIOL (SECSTIO)

Wyt ti erioed wedi anfon delwedd gignoeth ohonot ti dy hun at rywun? (*Byth / Unwaith / Mwy nag unwaith*)

CYFATHRACH RYWIOL

Wyt ti erioed wedi cael cyfathrach rywiol (mae hyn weithiau'n cael ei alw'n "caru", "cael rhyw", neu "mynd yr holl ffordd")? (*Ydw / Nac ydw*)

Beth oedd dy oed pan gest ti ryw am y tro cyntaf? (*11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed*)

ATAL CENHEDLU

Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnest ti neu dy bartner ddefnyddio condom? (*Do / Naddo / Dydw i ddim yn gwybod*)

Pennod 8: Defnyddio sylweddau a gamblo

YSMYGU TYBACO

Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n ysmegu tybaco? (*Bob dydd / O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd / Llai nag unwaith yr wythnos / Dydw i ddim yn ysmegu*)

Beth oedd dy oedran pan wnest ti'r pethau canlynol? Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'. Ysmegu sigarét (mwy nag un pwff). (*Byth / 11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed*)

Meddylia am y tro diwethaf roeddet ti mewn car, a oedd unrhyw un yn ysmegu? (*Oedd / Nac oedd / Ddim yn cofio*)

DEFNYDDIO E-SIGARÉTS

Mae'r cwestiwn nesaf am sigarêts electronig. Sigarét electronig yw unrhyw ddyfais y mae unigolyn yn ei defnyddio i anadlu anwedd. Weithiau, gelwir hyn yn 'vaping'. Yn aml, mae'r anwedd yn cynnwys nicotin neu mae blas arno. Caiff sigarêts electronig eu galw'n e-sigarêts, e-cigs, e-bennau, e-ffags, vapes, e-shisha neu hookah pens. Efallai y byddant yn edrych fel sigarét arferol â thu blaen yn gloywi, neu gallant edrych fel ysgrifbin neu botel fach ('tank').

Wyt ti erioed wedi rhoi cynnig ar sigarêts electronig (a elwir weithiau yn 'e-sigarét')? *(Nid wyf erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts / Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts unwaith / Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts fwy nag unwaith)*

Pa mor aml wyt ti'n defnyddio e-sigarêts ar hyn o bryd? *(Bob dydd / O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd / Llai nag unwaith yr wythnos / Nid wyf yn defnyddio e-sigarêts ar hyn o bryd)*

YFED ALCOHOL

Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n yfed unrhyw beth alcoholig, fel cwrw, gwin, seidr, alcopops, neu wirodydd? Dylet ti hyd yn oed gynnwys adegau pan rwyd ti ddim ond yn yfed ychydig bach. Cwrw (gan gynnwys lager) / Gwin / Gwirodydd (e.e. Wisgi, Fodca ayyb) / Alcopops (e.e. Bacardi Breezer, Red Square, Smirnoff Ice, WKD ayyb) / Seidr / Unrhyw ddiod arall sy'n cynnwys alcohol. *(Bob dydd / Bob wythnos / Bob mis / Prin byth / Byth)*

Ar ddiwrnod pan wyt ti'n yfed alcohol, sawl diod (e.e. caniau o seidr, cwpanau o win) wyt ti'n ei yfed fel arfer? *(Dydw i byth yn yfed alcohol / Llai nag 1 ddiod / 1 diod / 2 ddiod / 3 diod / 4 diod / mwy na 5 diod)*

Beth oedd dy oedran pan wnest ti'r pethau canlynol? Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'. Meddwi. *(Byth / 11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed)*

DEFNYDDIO CANABIS

Wyt ti wedi cael cynnig canabis (Wîd, mariwana, dop, pot, hash, gwair, sgync, sbliff/joints) yn ystod y 12 mis diwethaf? *(Do / Naddo)*

Mae'r cwestiwn hwn am y cyffur Cannabis. Ateba'r cwestiwn yn onest: fydd neb rwyd ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion. Wyt ti erioed wedi cymryd Cannabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints)? Yn ystod dy fywyd. *(Byth / 1 - 2 ddiwrnod / 3 - 5 diwrnod / 6 - 9 diwrnod / 10 - 19 diwrnod / 20 - 29 diwrnod / 30 diwrnod neu fwy)*

Beth oedd dy oedran pan wnest ti'r pethau canlynol? Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'. Defnyddio cannabis. *(Byth / 11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed)*

DEFNYDDIO CYFFURIAU ANGHYFREITHLON ERAILL

Pryd oedd y tro diwethaf i ti roi cynnig ar, defnyddio neu gymryd un o'r canlynol?

Mewnanadlu nwy chwerthin (ocsid nitrus, nos, whippits; PAID â chynnwys anadlu heliwm o falwnau parti nac ocsid nitrus gan feddyg neu ddeintydd) / Meffedron (M-Cat, Meow, Bybl, Charge, Drôn, 4MMC) / Sylweddau seicoweithredol newydd (o'r enw 'Anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, sbeis mamba du). *(Yn ystod y mis diwethaf / Yn ystod y 12 mis diwethaf / Mwy na 12 mis yn ôl / Byth)*

GAMBLO

Wyt ti wedi gwario rhywfaint o dy arian DI ar unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 7 diwrnod diwethaf? Rydym ni eisiau gwybod mwy am y gemau yr wyt ti wedi'u chwarae. (*Lotto (prif gystadleuaeth y Loteri Genedlaethol) / Cardiau crafu'r Loteri Genedlaethol y prynaist mewn siop (nid cardiau crafu rhad ac am ddim) / Gemau ennill yn syth y Loteri Genedlaethol ar y rhyngwrwyd (e.e. National Lottery Gamestore) / Unrhyw gemau eraill y Loteri Genedlaethol (e.e. EuroMillions, Thunderball, Hotpicks) / Peiriannau ffrwythau (e.e. mewn arcêd, tafarn neu glwb) / Ymweld â siop fetio yn bersonol i chwarae peiriannau gemau / Chwarae peiriannau gamblo eraill / Rhoi bet yn bersonol mewn siop fetio (e.e. ar bêl-droed neu rasio ceffylau) / Bingo mewn clwb bingo / Bingo yn rhywle arall ar wahân i glwb bingo (e.e. clwb cymdeithasol, parc gwyliau ac ati) / Ymweld â chasino yn bersonol i chwarae gemau casino / Gwneud bet breifat am arian (e.e. gyda ffrindiau) / Chwarae cardiau am arian gyda ffrindiau / Gwefannau/apiau gamblo, lle gelli di ennill arian go iawn (e.e. pocer, casinos, bingo, betio ar chwaraeon neu rasio) / Loteriau eraill (e.e. The Health Lottery, People's Postcode Lottery neu loteriau llai eraill sydd ar gael mewn siopau) / Unrhyw gamblo arall / Na, dim un o'r uchod*)

Cyfeiriadau

1. Elgar, F.J., et al., *Socioeconomic inequalities in adolescent health 2002-2010: a time-series analysis of 34 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children study*. Lancet, 2015. **385**(9982): p. 2088-95.
2. Donaldson, G., *Successful Futures. Independent Review of Curriculum and Assessment Arrangements in Wales*. 2015, OGL.
3. Welsh Government, *Curriculum for Wales Guidance*. 2020, Cardiff: Welsh Government.
4. Department of Health and Department for Education, *Transforming Children and Young People's Mental Health Provision: a Green Paper*, D.o.H.a.D.f. Education, Editor. 2017, OGL: London.
5. Children and Young People's Mental Health Taskforce, *Children & Young People's Mental Health Task Force Recommendations*. 2019, Edinburgh: Scottish Government.
6. World Health Organization, *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive*. 2020, Geneva: World Health Organisation.
7. Welsh Government, *Draft framework guidance on embedding a whole-school approach*. 2020, Cardiff: Welsh Government.
8. Welsh Government, *Connected Communities: A strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections*. 2020, Cardiff: Welsh Government.
9. Welsh Government, *Healthy Weight: Healthy Wales*. 2019, Cardiff: Welsh Government.
10. Inchley J, et al., *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data*. 2020, Copenhagen: WHO.
11. Boer, M., et al., *Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries*. Journal of Adolescent Health, 2020. **66**: p. S89-S99.
12. Hewitt, G., et al., *Student Health and Wellbeing In Wales: Report of the 2017/18 Health Behaviour in School-aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey*. 2019, Cardiff: Cardiff University.
13. Rees, G., et al., *Children's views on their lives and well-being in 35 countries: A report on the Children's Worlds project, 2016-19*. 2020, Jerusalem, Israel: Children's Worlds Project (ISCWeB).
14. Viner, R.M., et al., *Impacts of school closures on physical and mental health of children and young people: a systematic review*. medRxiv, 2021. <https://doi.org/10.1101/2021.02.10.21251526>.
15. Bradbury-Jones, C. and L. Isham, *The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence*. Journal of Clinical Nursing, 2020. **29**(13-14): p. 2047-2049.
16. Office for National Statistics, *Deaths involving COVID-19 by local area and socioeconomic deprivation: deaths occurring between 1 March and 17 April 2020*. 2020.
17. Morgan, K., et al., *Socio-Economic Inequalities in Adolescent Summer Holiday Experiences, and Mental Wellbeing on Return to School: Analysis of the School Health Research Network/Health Behaviour in School-Aged Children Survey in Wales*. Int J Environ Res Public Health, 2019. **16**(7).
18. The Trussell Trust, *Lockdown, lifelines and the long haul ahead: the impact of covid-19 on food banks in the Trussell Trust network*. 2020, Salisbury: The Trussell Trust.
19. Brewer, M. and R. Patrick, *Pandemic Pressures: Why families on a low income are spending more during Covid-19*. 2021, London: Resolution Foundation.

20. Langford, R., et al., *The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2014.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD008958.pub2>.
21. Littlecott, H.J., et al., *Health Improvement and Educational Attainment in Secondary Schools: Complementary or Competing Priorities? Exploratory Analyses From the School Health Research Network in Wales*. Health Education & Behavior, 2018. **45**(4): p. 635-644.
22. Long, S.J., et al., *Testing the “Zero-Sum Game” Hypothesis: An Examination of School Health Policies and Practices and Inequalities in Educational Outcomes*. Journal of School Health, 2020. **90**(5): p. 415-424.
23. Moore, G., et al., *Young people's use of e-cigarettes in Wales, England and Scotland before and after introduction of EU Tobacco Products Directive regulations: a mixed-method natural experimental evaluation*. International Journal of Drug Policy, 2020. **85**: p. 102795.
24. Murphy, S., et al., *A Transdisciplinary Complex Adaptive Systems (T-CAS) Approach to Developing a National School-Based Culture of Prevention for Health Improvement: the School Health Research Network (SHRN) in Wales*. Prevention Science, 2021. **22**: p. 50-61.
25. Hewitt, G., et al., *Improving young people's health and well-being through a school health research network: Reflections on school-researcher engagement at the national level*. Research for All, 2018. **2**(1): p. 16-33.
26. Welsh Government, *Tobacco Control Delivery Plan For Wales 2017-2020*. 2017, Cardiff: Welsh Government.
27. Melendez-Torres, G.J., et al., *Prevalence of gambling behaviours and their associations with socioemotional harm among 11–16 year olds in Wales: findings from the School Health Research Network survey*. European Journal of Public Health, 2019. **30**(3): p. 451-457.
28. Page, N., et al., *Change over time in adolescent smoking, cannabis use and their association: findings from the School Health Research Network in Wales*. Journal of Public Health, 2020. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa174>.
29. Moore, G.F., et al., *Socioeconomic status, mental wellbeing and transition to secondary school: Analysis of the School Health Research Network/Health Behaviour in School-aged Children survey in Wales*. British Educational Research Journal, 2020. **46**: p. 1111-1130.
30. Young, H., et al., *Dating and relationship violence victimization and perpetration among 11–16 year olds in Wales: a cross-sectional analysis of the School Health Research Network (SHRN) survey*. Journal of Public Health, 2019.
<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz084>.
31. Angold, A., et al., *Development of a short questionnaire for use in epidemiological studies of depression in children and adolescents*. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 1995. **5**: p. 237–249.
32. Goodman, R., H. Meltzer, and V. Bailey, *The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version*. European Child and Adolescent Psychiatry, 1998. **7**: p. 125-130.
33. Office for National Statistics, *Measuring Loneliness: guidance for use of the national indicators on surveys*. 2018.
34. Hughes, M., et al., *A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies*. Research on Aging, 2004. **26**(6): p. 655-672.
35. Office for National Statistics, *National Measurement of Loneliness: 2018*. 2018.
36. Morgan, K., et al., *Sources of potential bias when combining routine data linkage and a national survey of secondary school-aged children: a record linkage study*. BMC Medical Research Methodology, 2020. **20**(1): p. 1-13.

37. Currie, C., et al., *Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Family Affluence Scale*. Social Science & Medicine, 2008. **66**(6): p. 1429-1436.
38. Torsheim, T., et al., *Psychometric Validation of the Revised Family Affluence Scale: a Latent Variable Approach*. Child Indicators Research, 2016. **9**(3): p. 771-784.
39. Kessler, R., et al., *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. Archives of General Psychiatry, 2005. **62**(6): p. 593-602.
40. Thapar, A., et al., *Depression in adolescence*. The Lancet, 2012. **379** (9820): p. 1056-67.
41. Heinrich, L.M. and E. Gullone, *The clinical significance of loneliness: A literature review*. Clinical psychology review, 2006. **26**(6): p. 695-718.
42. Benner, A.D. and Y. Wang, *Demographic marginalization, social integration, and adolescents' educational success*. Journal of youth and adolescence, 2014. **43**(10): p. 1611-1627.
43. Moore, G.F., et al., *School composition, school culture and socioeconomic inequalities in young people's health: Multi-level analysis of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Wales*. British Educational Research Journal, 2017. **43**(2): p. 310-329.
44. Kidger, J., et al., *Self-reported school experience as a predictor of self-harm during adolescence: a prospective cohort study in the South West of England (ALSPAC)*. Journal of Affective Disorders, 2015. **173**: p. 163-9.
45. Marraccini, M.E. and Z.M. Brier, *School connectedness and suicidal thoughts and behaviors: A systematic meta-analysis*. School Psychology Quarterly, 2017. **32**(1): p. 5-21.
46. Jain, S., et al., *School climate and physical adolescent relationship abuse: Differences by sex, socioeconomic status, and bullying*. Journal of Adolescence, 2018. **66**: p. 71-82.
47. Arseneault, L., *Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2018. **59**(4): p. 405-421.
48. Evans, C.B.R., et al., *Cumulative Bullying Experiences, Adolescent Behavioral and Mental Health, and Academic Achievement: An Integrative Model of Perpetration, Victimization, and Bystander Behavior*. Journal of Child and Family Studies, 2018. **27**.
49. Janssen, I. and A.G. Leblanc, *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2010. **7**: p. 40.
50. World Health Organization, *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation*. 2003: Geneva.
51. Schwartz, O.S., et al., *Parenting During Early Adolescence and Adolescent-Onset Major Depression: A 6-Year Prospective Longitudinal Study*. Clinical Psychological Science, 2014. **2**(3): p. 272-286.
52. Patton, G.C., et al., *Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing*. Lancet, 2016. **387**(10036): p. 2423-78.
53. Moore, G.F., et al., *School, Peer and Family Relationships and Adolescent Substance Use, Subjective Wellbeing and Mental Health Symptoms in Wales: a Cross Sectional Study*. Child Indicators Research, 2018. **11**(6): p. 1951-1965.
54. Craig, W., et al., *Social media use and cyber-bullying: a cross-national analysis of young people in 42 countries*. Journal of Adolescent Health, 2020. **66**(6): p. S100-S108.
55. Tucker Halpern, C. and A.A. Haydon, *Sexual Timetables for Oral-Genital, Vaginal, and Anal Intercourse: Sociodemographic Comparisons in a Nationally Representative Sample of Adolescents*. American Journal of Public Health, 2012. **102**(6): p. 1221-1228.

56. Jackson, C., H. Sweeting, and S. Haw, *Clustering of substance use and sexual risk behaviour in adolescence: analysis of two cohort studies*. BMJ Open, 2012. **2**: p. e000661.
57. Handschuh, C., A. La Cross, and A. Smaldone, *Is Sexting Associated with Sexual Behaviors During Adolescence? A Systematic Literature Review and Meta-Analysis*. Journal of Midwifery and Women's Health, 2019. **64**: p. 88-97.
58. Temple, J.R. and H. Choi, *Longitudinal association between teen sexting and sexual behavior*. Pediatrics, 2014. **134**(5): p. e1287-92.
59. Madkour, A.S., et al., *Early adolescent sexual initiation as a problem behavior: a comparative study of five nations*. Journal of Adolescent Health, 2010. **47**(4): p. 389-98.
60. Gravningen, K., et al., *Early sexual behaviour and Chlamydia trachomatis infection - a population based cross-sectional study on gender differences among adolescents in Norway*. BMC Infectious Diseases, 2012. **12**: p. 319.
61. Welsh Assembly Government, *Working Together to Reduce Harm The Substance Misuse Strategy for Wales 2008-2018*. 2008, Welsh Assembly Government.
62. Crouce, J.M., et al., *Independent versus co-occurring substance use in relation to gambling outcomes in older adolescents and young adults*. Journal of Adolescent Health, 2017. **60**(5): p. 528-533.
63. Chaumeton, N.R., S.K. Ramowski, and R.J. Nystrom, *Correlates of gambling among eighth-grade boys and girls*. Journal of school health, 2011. **81**(7): p. 374-385.
64. Räsänen, T., T. Lintonen, and A. Konu, *Gambling and problem behavior among 14-to 16-year-old boys and girls in Finland*. Journal of Gambling Issues, 2015. **31**: p. 1-23.
65. Forrest, D. and I.G. McHale, *Gambling and problem gambling among young adolescents in Great Britain*. Journal of gambling studies, 2012. **28**(4): p. 607-622.
66. Melendez-Torres, G., et al., *Prevalence of gambling behaviours and their associations with socioemotional harm among 11–16 year olds in Wales: findings from the School Health Research Network survey*. European journal of public health, 2020. **30**(3): p. 432-438.
67. American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. 2013: American Psychiatric Pub.
68. Winters, K.C., et al., *A prospective study of youth gambling behaviors*. Psychology of addictive behaviors, 2002. **16**(1): p. 3.
69. Blinn-Pike, L., S.L. Worthy, and J.N. Jonkman, *Adolescent gambling: A review of an emerging field of research*. Journal of Adolescent Health, 2010. **47**(3): p. 223-236.
70. Inchley J, et al., *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, Methodology and Mandatory items for the 2017/18 survey*. 2018, St Andrews: CAHRU.
71. van den Eijnden, R.J.J.M., J.S. Lemmens, and P.M. Valkenburg, *The Social Media Disorder Scale*. Computers in Human Behavior, 2016. **61**: p. 478-487.