

**lechyd a Lles Myfyrwyr yng  
Nghymru: Canfyddiadau  
Allweddol o Arolwg lechyd a  
Lles Myfyrwyr Ysgolion Cynradd  
y Rhwydwaith Ymchwil lechyd  
mewn Ysgolion 2022/23**



**Paratowyd yr adroddiad gan is-dîm ehangu Cynradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith) :** Caitlyn Donaldson, Safia Ouerghi, Lianna Angel, Rebecca Anthony, Maria Boffey, Amy Edwards, Jemma Hawkins, Jessica Lennon, Kirsten MacKay, Simon Murphy, Kelly Morgan, Graham Moore.

Cydnabyddir cyllid gan Weinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol a Gweinidog Addysg Llywodraeth Cymru, yn ddiolchgar. Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno ymchwil annibynnol a barn yr awduron yw'r farn sydd ynddo, nid barn Llywodraeth Cymru na'i chynrychiolwyr.

Cefnogir y gwaith hwn hefyd gan DECIPHer, a ariennir gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, a Chanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc, a sefydlwyd gyda grant gan Sefydliad Wolfson.



Analysis for Policy



# Cynnwys

- Cefndir
- Dyluniad yr ymchwil
- Demograffeg y sampl
- Y prif ganfyddiadau o 2022/23
- Cyfeiriadau
- Atodiad 1

# Cefndir (1)

- Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith)<sup>1</sup> wedi datblygu model ymchwil ymgysylltiol ar draws pob ysgol uwchradd brif ffrwd yng Nghymru, gydag ysgolion yn bartneriaid.
- Mae hyn yn cynnwys arolygon lefel myfyriwr ac ysgol bob dwy flynedd, sy'n dal ciplun rheolaidd o ymddygiadau iechyd a lles myfyrwyr 11 i 16 oed.
- Fodd bynnag, mae ffocws ar y glasoed yn unig yn rhy hwyr i lawer o bobl ifanc, gyda'n gwaith blaenorol er enghraifft yn dangos bod gan nifer sylweddol o bobl ifanc anawsterau emosiynol arwyddocaol yn glinigol erbyn iddynt orffen yr ysgol gynradd.<sup>2</sup>
- Mae ehangu'r Rhwydwaith i ysgolion cynradd yn cynnig cyfle am weithio cysylltiedig ar draws plentyndod a'r glasoed, a llwybr er mwyn deall digwyddiadau fel pontio i'r ysgol uwchradd yn well, a chefnogi'r digwyddiadau hyn.

# Cefndir (2)

- Ym mis Awst 2020, rhoddodd Llywodraeth Cymru gyllid i ddatblygu model ar gyfer ehangu'r Rhwydwaith i Ysgolion Cynradd ac i werthuso materion allweddol yn gysylltiedig â dichonoldeb.
- Fe wnaeth y model hwn gynnwys arolwg cenedlaethol o ddysgwyr Blwyddyn 6, gyda samplau hybu awdurdodau lleol, er mwyn gallu adrodd data ar les disgyblion ar lefelau ysgol, awdurdod lleol a chenedlaethol. Adroddwyd yn flaenorol ar y data hyn.<sup>3</sup>
- Y cam nesaf yn y profion dichonoldeb oedd ehangu'r arolwg ar draws Cyfnod Allweddol 2, fel y byddai gan ddysgwyr ym Mlynnyddoedd 3 i 6 gyfle i gymryd rhan. Cynhaliwyd hyn rhwng Medi 2022 a Mawrth 2023. Rhoddwyd cyfle i bob ysgol gynradd a gynhelir yng Nghymru gymryd rhan.
- Bydd adroddiad yn disgrifio'r ymchwil i sefydlu dichonoldeb ehangu SHRN i ysgolion cynradd yn cael ei gyhoeddi ar wefan SHRN ar ôl i'r astudiaeth ddod i ben yn 2024.

# Dyluniad yr ymchwil (1)

## Dyluniad yr arolwg

- Mae'r arolwg hwn yn adeiladu ar arolwg 2021 a ddatblygwyd i ddysgwyr Blwyddyn 6. Fe wnaeth datblygu arolwg 2021 gynnwys adolygu mesurau presennol yn arolwg ysgolion uwchradd y Rhwydwaith (a'u haddasrwyd i ddysgwyr oed ysgol gynradd), adborth gan randddeiliaid, ymgynghoriad â'r grŵp cyfranogiad y cyhoedd i bobl ifanc, ALPHA, ac adolygiad o fesurau lles eraill a ddefnyddir yn arolygon ysgolion cynradd y DU.
- Lle y bo'n bosibl, i helpu i gymharu â'n harolwg ysgolion uwchradd, roedd eitemau yn fersiynau tebyg, neu'n fersiynau wedi'u symleiddio, o'r cwestiynau a ofynnwyd yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith.<sup>4</sup>
- I ymestyn yr arolwg i fyfyrwyr iau, gwnaed gwaith ansoddol gyda staff ysgolion, rhieni a gofalywyr, a dysgwyr ym mlynnyddoedd 3, 4, 5 a 6. Fe wnaeth cyfweiliadau archwilio safbwyntiau am brosesau cydsynio ac addasrwyd eitemau unigol yr arolwg.
- Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Adroddiad Cenedlaethol 2021,<sup>3</sup> yn Moore et al, 2022<sup>5</sup> ac mewn gweminar<sup>6</sup> a recordiwyd yn amlinellu'r ehangu i ysgolion cynradd.

# Dyluniad yr ymchwil (2)

## Dulliau

- Datblygwyd arolwg ar-lein dwyieithog a chafodd dysgwyr ym Mlynnyddoedd 3-6 (7-11 oed) eu gwahodd i gymryd rhan.
- Darparwyd protocol ymchwil i bob ysgol i sicrhau bod yr arolwg yn cael ei weinyddu'n gyson. Goruchwyliwyd yr arolwg gan athrawon mewn lleoliad ystafell ddosbarth.
- Casglwyd data rhwng Medi 2022 a Mawrth 2023. Er mai'r nod gychwynol oedd profi dichonoldeb arolygon cynrychiolaidd ar wahân mewn dau gyfnod, cafodd data eu cyfuno yn y pen draw ac mae'r dadansoddiadau'n cynnwys data a gasglwyd dros y ddau gyfnod.
- Addaswyd yr arolwg fymryn yn Ionawr 2023 ar sail adborth ysgolion a dadansoddiad rhagarweiniol o amser llenwi'r arolwg. Fe wnaeth hyn gynnwys dileu cwestiynau i Flynyddoedd 3-4 i fyrhau'r arolwg. Cynhwysodd fersiwn derfynol yr arolwg 19 cwestiwn i Flynyddoedd 3 a 4, 28 cwestiwn i Flwyddyn 5 a 33 chwestiwn i Flwyddyn 6.

## Cydsyniad

- Llofnododd ysgolion gytundeb.
- Defnyddiwyd cydsyniad rhieni trwy optio allan.
- Rhoddodd plant gydsyniad os oeddent yn dymuno cymryd rhan.

# Dyluniad yr ymchwil (3)

## Samplu

- Yn y tymor cyntaf (Medi – Rhagfyr 2022), cafodd yr holl ysgolion cynradd mewn 5 awdurdod lleol astudiaeth achos ynghyd â sampl gynrychioliadol yn genedlaethol o'r 17 awdurdod lleol sy'n weddill eu gwahodd i gymryd rhan. Fe wnaeth hyn ein galluogi i asesu'r galw am yr arolwg a chynhwysedd ymchwil i gefnogi'r galw.
- Adolygom y niferoedd hanner ffordd drwy'r tymor cyntaf ac, wedyn, gwahoddwyd pob ysgol gynradd a gynhelir yng Nghymru (n=1219)\* i gymryd rhan yn yr arolwg.
- Gallai'r ysgolion hyn naill ai gymryd rhan yn nhymor yr hydref neu dymor y gwanwyn.

## Cyfraddau ymateb

- Ar y cyfan, cymerodd 354 o ysgolion o 21 o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru ran yn yr astudiaeth (cyfradd gwblhau o 29% gan ysgolion).
- Cwblhaodd pob ysgol ei harolwg ar-lein.
- Gwrthododd 628 o ddysgwyr gymryd rhan yn yr arolwg.
- Ni chadwyd ymatebion rhannol (h.y. dysgwyr na chwblhaodd yr arolwg llawn).
- Cwblhaodd 32,606 o fyfyrwyr yr holiaduron ar draws y grwpiau blwyddyn:

	Blwyddyn 3	Blwyddyn 4	Blwyddyn 5	Blwyddyn 6	Cyfanswm
Cyfranogwyr (N)	7,457	7,780	8,251	9,118	32,606

\*Cymerodd un ysgol annibynnol ran yn yr arolwg yn ogystal â'r 1219 a wahoddwyd



# Cyfranogiad yn ôl awdurdod lleol

- I ddechrau, roedd ffocws ar recriwtio ysgolion o bum awdurdod lleol astudiaeth achos a oedd wedi cymryd rhan mewn gwaith blaenorol ar yr astudiaeth. Mae'r amrywiaeth o ymatebion gan wahanol awdurdodau lleol yn adlewyrchu'r ffocws cychwynnol hwn
- Dewisodd rai ysgolion beidio â chynnwys pob grŵp blwyddyn, gan arwain at ganran is o ddysgwyr cymryd rhan.
- Mae data cenedlaethol wedi'i bwysoli i gyfrif am y cyfraddau ymateb gwahanol ar draws awdurdodau lleol.

Awdurdod lleol	Sampl (% y dysgwyr Blwyddyn 3-6 yng nghyfrifiad 2021-22)	Nifer yr ysgolion (% o gyfanswm yr ysgolion cynradd)
Blaenau Gwent	390 (12.7%)	5 (23.8%)
Pen-y-bont ar Ogwr	2,197 (32.2%)	22 (47.8%)
Caerffili	1,757 (21.0%)	24 (35.3%)
Caerdydd	3,077 (18.0%)	30 (30.3%)
Sir Gaerfyrddin	1,208 (14.7%)	17 (18.1%)
Ceredigion	0 (0.0%)	0 (0.0%)
Conwy	733 (15.5%)	10 (21.3%)
Sir Ddinbych	1,056 (23.1%)	10 (22.7%)
Sir y Fflint	1,915 (27.3%)	18 (28.1%)
Gwynedd	473 (9.4%)	10 (12.7%)
Ynys Môn	846 (27.4%)	12 (30.0%)
Merthyr Tudful	616 (21.1%)	7 (30.4%)
Sir Fynwy	1,712 (47.5%)	18 (60.0%)
Castell-nedd Port Talbot	1,413 (22.7%)	15 (27.8%)
Casnewydd	2,322 (28.8%)	17 (39.5%)
Sir Benfro	1,656 (30.8%)	16 (29.6%)
Powys	899 (17.1%)	17 (22.1%)
Rhondda Cynon Taf	2,859 (25.5%)	34 (35.8%)
Abertawe	3,047 (28.4%)	32 (41.6%)
Torfaen	1,556 (35.1%)	12 (46.2%)
Bro Morgannwg	2,208 (33.2%)	18 (40.0%)
Wrecsam	666 (10.3%)	10 (17.5%)
Cenedlaethol	32,606 (23.0%)	354 (29.0%)

# Nodiadau ar adrodd

- Roedd data coll yn amrywio ar gyfer eitemau unigol yr arolwg.
- Rydym yn fwy hyderus am amcangyfrifon lle mae lefel data coll yn is.
- Darperir rhifau bôn ar draws yr eitemau sy'n cael eu hadrodd. Mae cod lliw yn dangos lefel data coll:
  - **Gwyrdd** – llai na 5% o ddata ar goll;
  - **Oren** – 5-10% o ddata ar goll;
  - **Coch** – >10% o ddata ar goll.
- Nid oes unrhyw brofion ystadegol ffurfiol wedi'u cynnal. Bydd manylder yr amcangyfrifon yn fwy pan fydd maint y sampl yn fawr. Roedd pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn cynrychioli nifer fach iawn o ddysgwyr (n=559), llai na 2% o gyfanswm y sampl. Bydd yr amcangyfrifon ar gyfer y grŵp hwn felly yn llai manwl gywir nag ar gyfer is-grwpiau eraill.
- Gofynnwyd i ddysgwyr Blynyddoedd 5 a 6 yn unig am y raddfa cyfoeth teuluol (FAS), felly mae pob graff sy'n cynnwys grwpiau cyfoeth teuluol isel, canolig ac uchel yn cynnwys data o'r ddau grŵp blwyddyn hynny yn unig.
- Ceir rhagor o fanylion am y mesurau a ddefnyddiwyd, gan gynnwys FAS, yn Atodiad 1

# Demograffeg y sampl

## Traeanau Prydau Ysgol am Ddim (PYDd):

- **Isel:** llai na 12% â hawl i PYDd;
- **Canolig:** rhwng 12% a 22.9% o ddysgwyr â hawl i PYDd;
- **Uchel:** 23% neu fwy o ddysgwyr â hawl i PYDd.

	% y dysgwyr sy'n gymwys i gael PYDd yn yr ysgol*		
	Isel	Canolig	Uchel
<b>Ysgolion sy'n cymryd rhan (N)</b>	98 (28%)	117 (33%)	139 (39%)
<b>Ysgolion na chymerodd ran (N)</b>	304 (35%)	273 (32%)	287 (33%)
<b>Pob ysgol (N)</b>	402 (33%)	390 (32%)	426 (35%)

Pwysoliad – ychwanegwyd pwysoliad i gywiro am awdurdodau lleol a samplwyd yn anghymesur ac ymateb amrywiol gan awdurdod lleol.

\*Nid oedd gwerth %PYDd gan ddwy ysgol na wnaeth gymryd rhan. Cymerodd un ysgol annibynnol ran ac mae wedi'i chynnwys yn y categori %PYDd isel.

\*\*Mae sgorau FAS yn gyfanswm pum eitem. Gofynnwyd cwestiynau FAS i ddysgwyr ym Mlynnyddoedd 5 a 6 yn unig.

Dysgwyr a wnaeth gymryd rhan		
		% (% ac eithrio ar goll)
<b>Sgôr Cyfoeth Teuluol**</b>	Isel	30.7% (34.4%)
	Canolig	36.2% (40.6%)
	Uchel	22.3% (25.0%)
<b>Rhywedd</b>	Ar goll	10.8%
	Bachgen	48.1% (49.1%)
	Merch	48.2% (49.2%)
	Hunaniaeth rhywedd arall	1.7% (1.8%)
	Ar goll	1.9%
	<b>Yn byw gyda</b>	Y ddau riant
	Llys-deulu	4.8% (5.1%)
	Mam sengl	13.5% (14.3%)
	Tad sengl	1.3% (1.4%)
	Neiniau/teidiau	0.8% (0.9%)
	Rhieni maeth	0.7% (0.8%)
	Arall	0.5% (0.6%)
	Ar goll	5.8%

# Prif ganfyddiadau o 2022-23

Adroddir data ar gyfer eitemau allweddol yn yr adrannau canlynol :

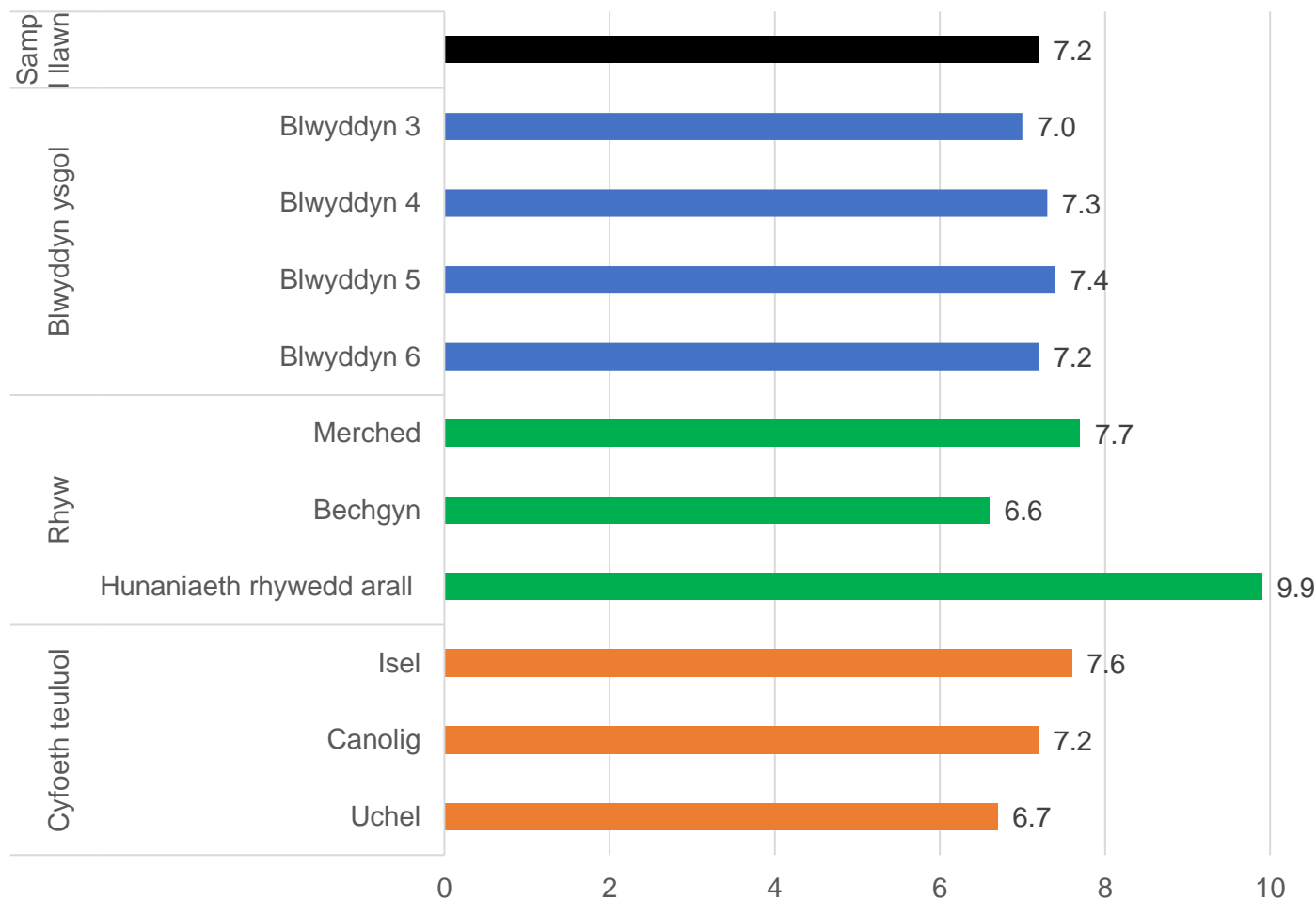
- 1) Iechyd meddwl a lles meddyliol;
- 2) Bwlio;
- 3) Bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol;
- 4) Cysylltiad â'r ysgol;
- 5) Mynd i'r ysgol uwchradd;
- 6) Dyfeisiau electronig (defnyddio sgriniau); a
- 7) Cwsg.

Defnydd o gwestiynau ar draws arolygon y Rhwydwaith

Arolwg Cynradd y Rhwydwaith	Arolwg Uwchradd y Rhwydwaith <sup>3</sup>
Blwyddyn ysgol	✓
Rhywedd	✓ (fersiwn addasedig)
Mis geni	✓ (fersiwn addasedig)
Blwyddyn geni	✓
Strwythur y teulu	✓ (fersiwn addasedig)
Prif iaith y cartref	
Graddfa Cyfoeth Teuluol <sup>7</sup>	✓
Bodhad â bywyd (Graddfa Cantriil) <sup>8</sup>	✓ (fersiwn addasedig)
Holiadur Fi a Fy Nheimpladau (fersiwn addasedig; Deighton et al, 2013) <sup>9</sup>	
Symptomau mewnnoli y Rhwydwaith	✓
Bwlio	✓
Seiberfwlio	✓
Hoffi'r ysgol	✓
Perthnasoedd â dysgwyr eraill	✓
Perthyn i'r ysgol	✓
Cymryd rhan yn yr ysgol	✓
Perthnas â staff ysgol	✓
Mynd i'r ysgol uwchradd (Rice et al., 2017, 2021) <sup>10,11</sup>	
Defnyddio technoleg a'r cyfryngau cymdeithasol	✓ (fersiwn addasedig)
Amser gwely	✓
Bwyta ffrwythau a llysiau	✓
Gweithgarwch corfforol	✓

# **1) IECHYD MEDDWL A LLES MEDDYLIOL**

## Ffigur 1.1 Sgôr anawsterau emosiynol cymedrig yn Holiadur Fia a Fy Nheimladau\*, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol

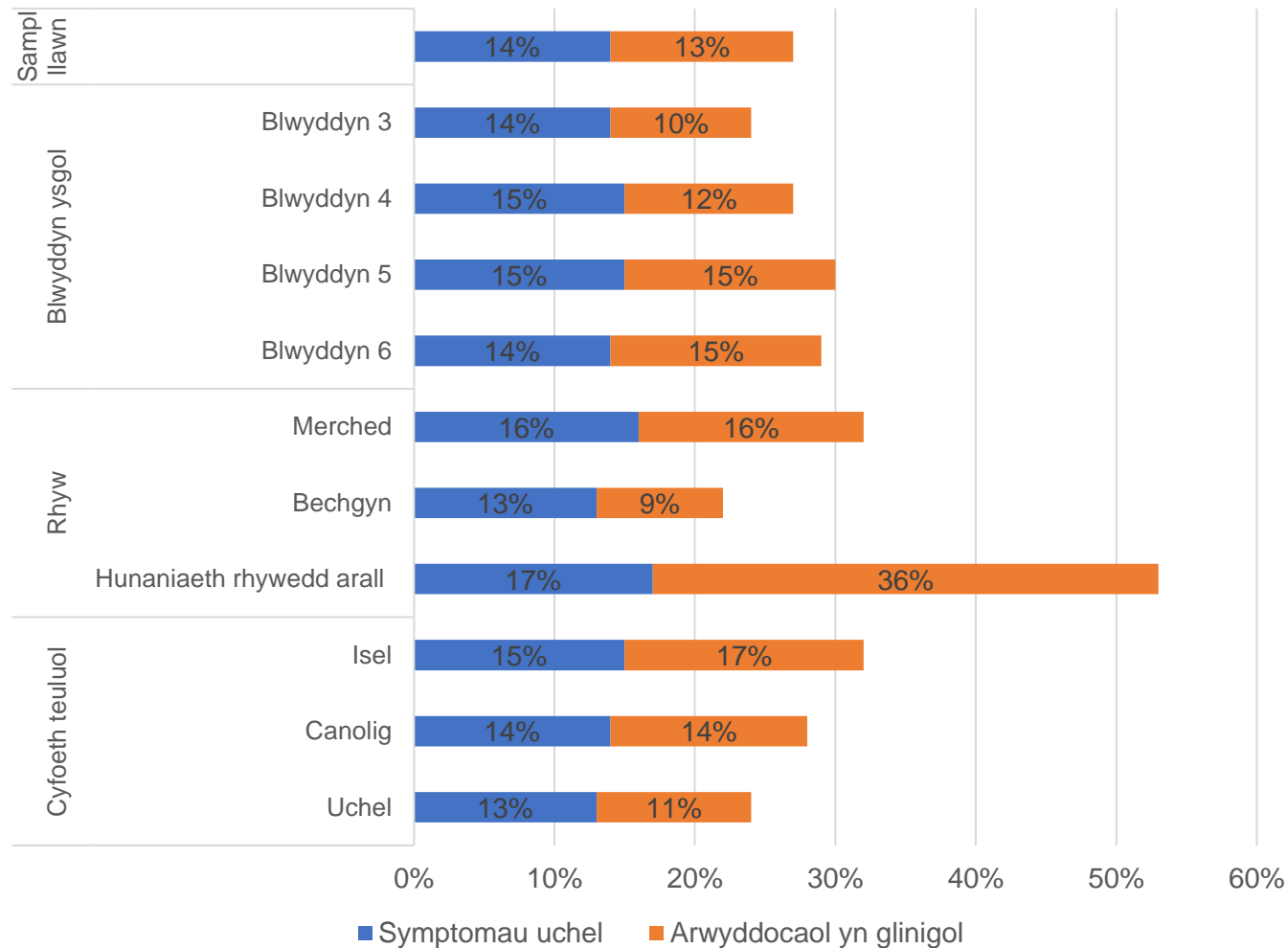


- Mae sgôr uwch ar y raddfa hon (ystod 0-20) yn adlewyrchu anawsterau emosiynol uwch.
- Prin oedd y dystiolaeth o raddiant yn ôl oedran fel y dangoswyd fesul grŵp blwyddyn
- Ar gyfartaledd, roedd gan ferched sgôr anawsterau emosiynol uwch na bechgyn (h.y. mwy o anawsterau emosiynol). Dysgwyr a nodont nad oedd yr un gair yn eu disgrifio nhw oedd â'r sgorau anawsterau emosiynol uchaf.
- Roedd graddiant economaidd-gymdeithasol glir, gyda sgôr gymedrig uwch ymhlith myfyrwyr o deuluoedd llai cyfoethog.

\*Mae sgorau'r raddfa ar sail 'pro rata' (h.y. wedi'u seilio ar gyfartaledd yr eitemau sydd wedi'u cwblhau) cyhyd ag y bo >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau. Dim ond amcangyfrifon mymryn yn wahanol gafwyd lle y bônt wedi'u cyfyngu i 'achosion cyflawn' (cymedrig sampl lawn = 6.9)

Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N = 31,887)

## Ffigur 1.2 Canran a fodlonodd y trothwy ar gyfer anawsterau emosiynol uchel neu arwyddocaol yn glinigol, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol

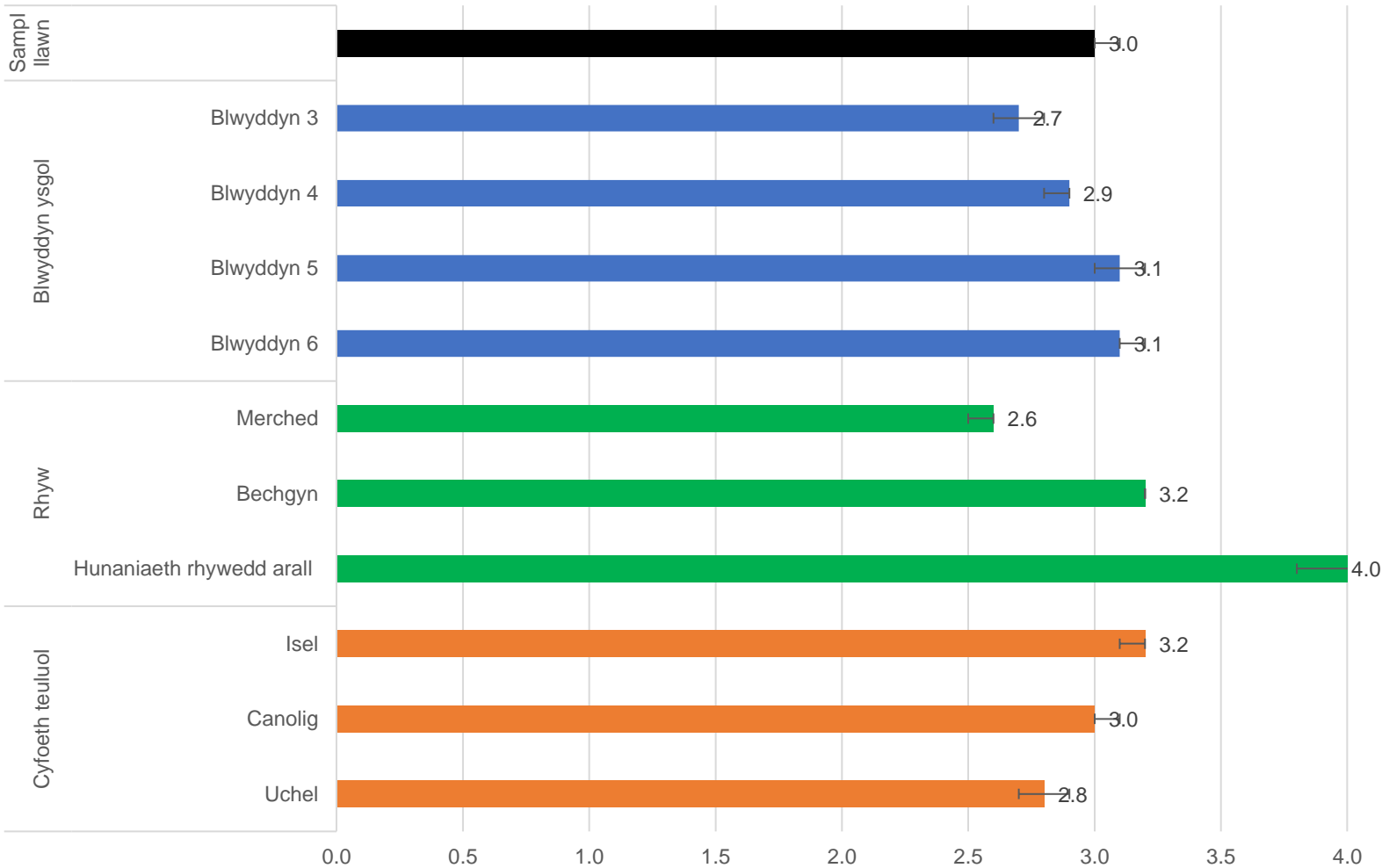


- Yn y sampl llawn, soniodd dros chwarter o ddysgwyr am anawsterau emosiynol uchel ( $\geq 10/20$ ). O'r rhain, adroddodd 13% ohonynt anawsterau clinigol arwyddocaol posibl ( $\geq 12/20$ )\*.
- Nid oedd tuedd glir o ran oedran, er bod anawsterau ar eu hisaf fymryn ym mlwyddyn 3.
- Adroddodd mwy o ferched na bechgyn anawsterau emosiynol arwyddocaol. Dysgwyr a nodont nad oedd yr un gair yn eu disgrifio nhw oedd â'r cyfraddau uchaf o anawsterau emosiynol uchel ac arwyddocaol yn glinigol.
- Roedd graddiant economaidd gymdeithasol glir, gyda dysgwyr o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog yn fwy tebygol o adrodd am anawsterau emosiynol.

\*Mae sgorau'r raddfa ar sail 'pro rata' cyhyd ag y bo >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau. Lle y bônt wedi'u cyfyngu i achosion cyflawn, mae 25% yn adrodd anawsterau emosiynol uchel neu arwyddocaol yn glinigol

Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N = 31,887)

## Ffigur 1.3 Sgôr anawsterau ymddygiadol cymedrig yn Holiadur Fi a Fy Nheimladau\*, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol



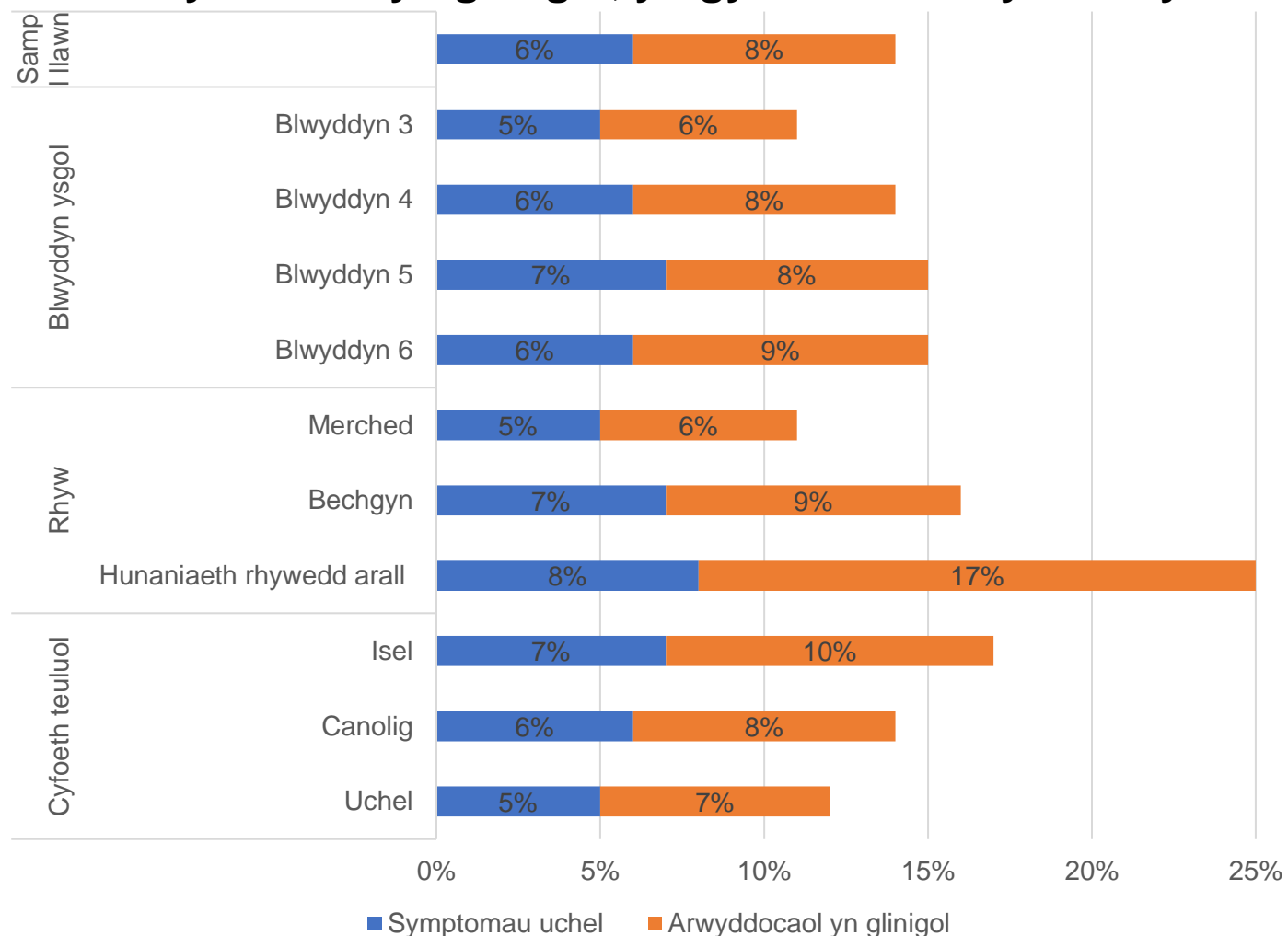
- Mae sgôr uwch ar y raddfa hon (0-12) yn adlewyrchu anawsterau ymddygiadol uwch.
- Roedd graddiant oedran cliriach ar gyfer anawsterau ymddygiadol nag emosiynol.
- Adroddodd bechgyn fwy o anawsterau ymddygiadol ar gyfartaledd o gymharu â merched. Plant a nododd nad oedd yr un gair yn eu disgrifio nhw oedd â'r anawsterau ymddygiadol uchaf yn y grŵp hwn.
- Plant o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog adroddodd y sgôr ymddygiadol uchaf, gyda'r rhai o'r teuluoedd mwyaf cyfoethog yn adrodd y sgôr isaf.

\*Mae sgorau'r raddfa ar sail 'pro rata' cyhyd ag y bo >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau. Lle y bônt wedi'u cyfyngu i 'achosion cyflawn', cafwyd amcangyfrifon tebyg (cymedrig y sampl llawn = 2.9).

Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N = 31,715)



## Ffigur 1.4 Y ganran sy'n bodloni'r trothwy ar gyfer anawsterau ymddygiadol uchel neu arwyddocaol yn glinigol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd a chyfoeth teuluol

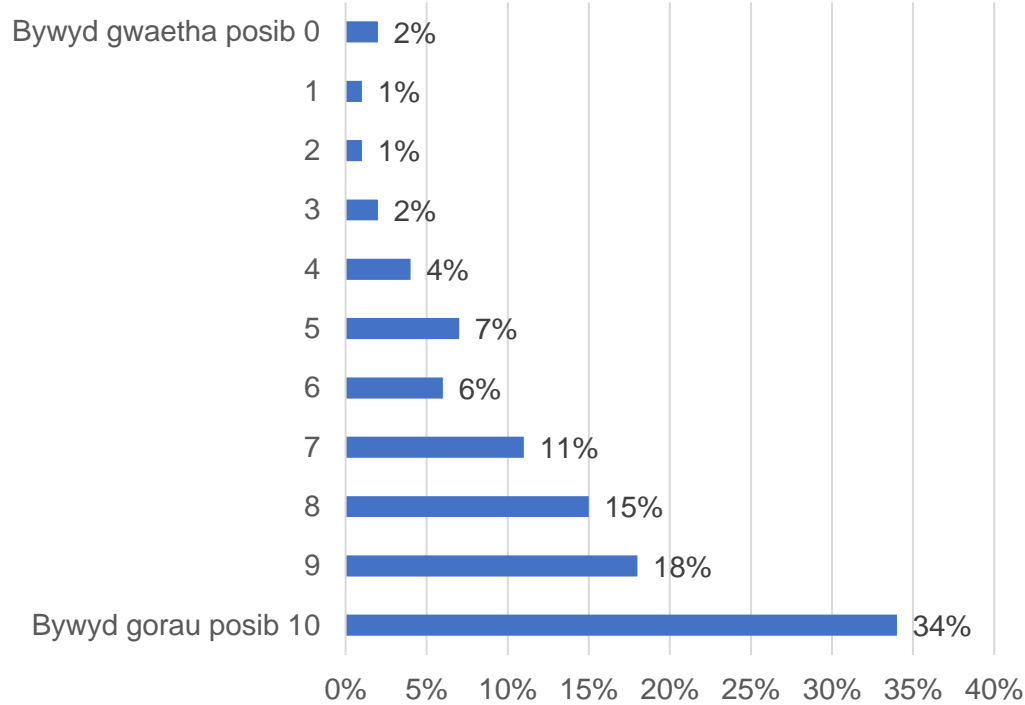


- Yn y sampl llawn, bodlonodd 14% o ddysgwyr y trothwy ar gyfer anawsterau ymddygiadol uchel ( $\geq 6/12$ ) neu arwyddocaol yn glinigol ( $\geq 7/12$ ).
- Roedd anawsterau ar eu hisaf ym Mlwyddyn 3, gan godi i Flwyddyn 5 ond nid wedi hynny i Flwyddyn 6.
- Adroddodd mwy o fechgyn anawsterau uchel o gymharu â merched. Plant a nododd nad oedd yr un gair yn eu disgrifio nhw oedd â'r cyfraddau anawsterau ymddygiadol clinigol arwyddocaol uchaf.
- Plant o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog oedd yn fwyaf tebygol o adrodd am anawsterau ymddygiadol uchel.

*\*Mae sgorau'r raddfa ar sail 'pro rata' cyhyd ag y bo >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau. Lle y bônt wedi'u cyfyngu i achosion cyflawn, mae 13% yn adrodd anawsterau ymddygiadol uchel neu arwyddocaol yn glinigol*

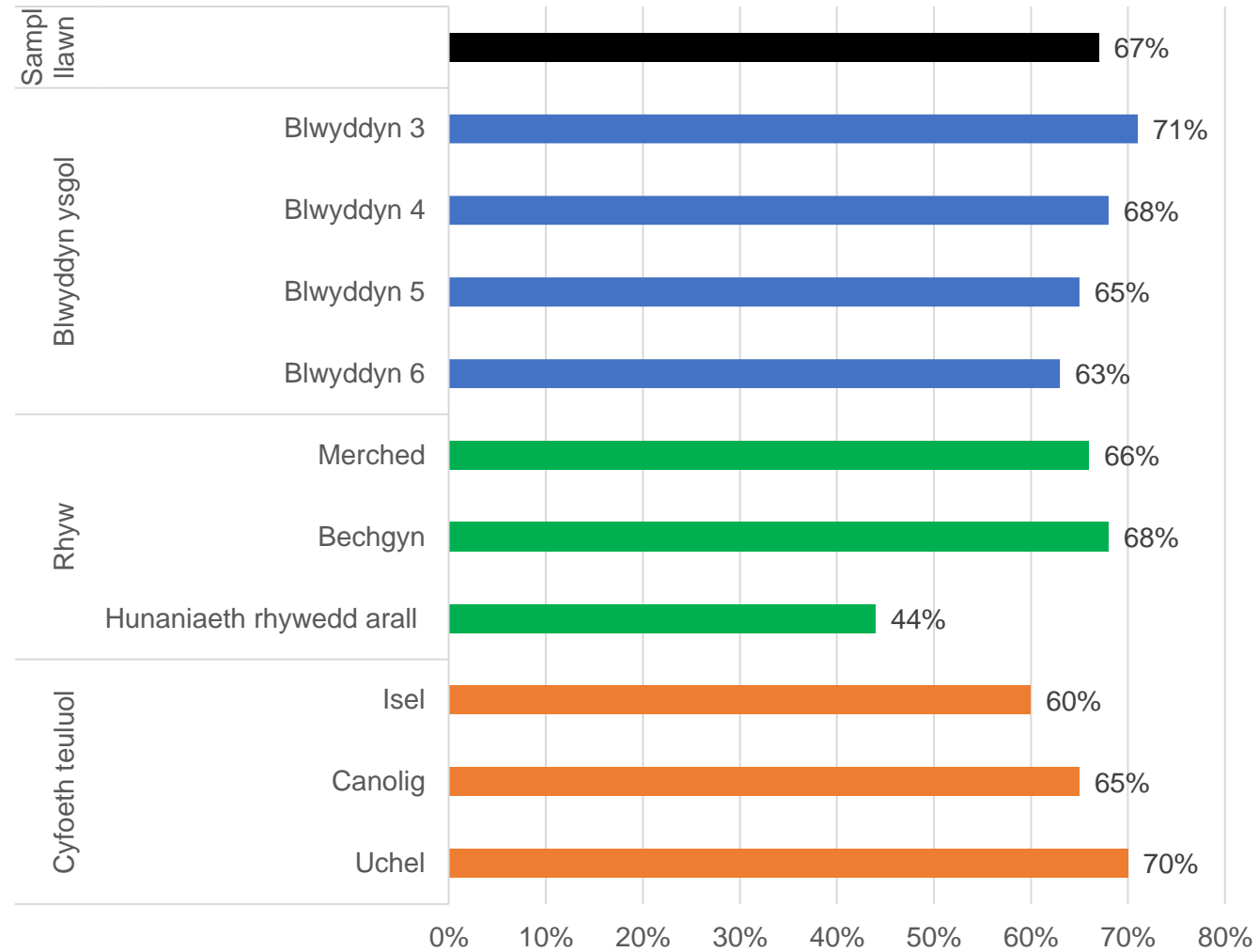
*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N = 31,715)*

**Ffigur 1.5 Graddfa boddhad â bywyd (%)**



- Adroddodd 67% o ddysgwyr am lefel uchel o foddhad â bywyd (h.y.  $\geq 8/10$ ).
- Dirywiodd boddhad â bywyd wrth fynd yn hŷn.
- Mae cyfran ychydig yn uwch o fechgyn yn adrodd boddhad bywyd uchel na merched.
- Roedd graddiant gymdeithasol glir, gyda llai o ddysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog yn adrodd boddhad uchel â bywyd.

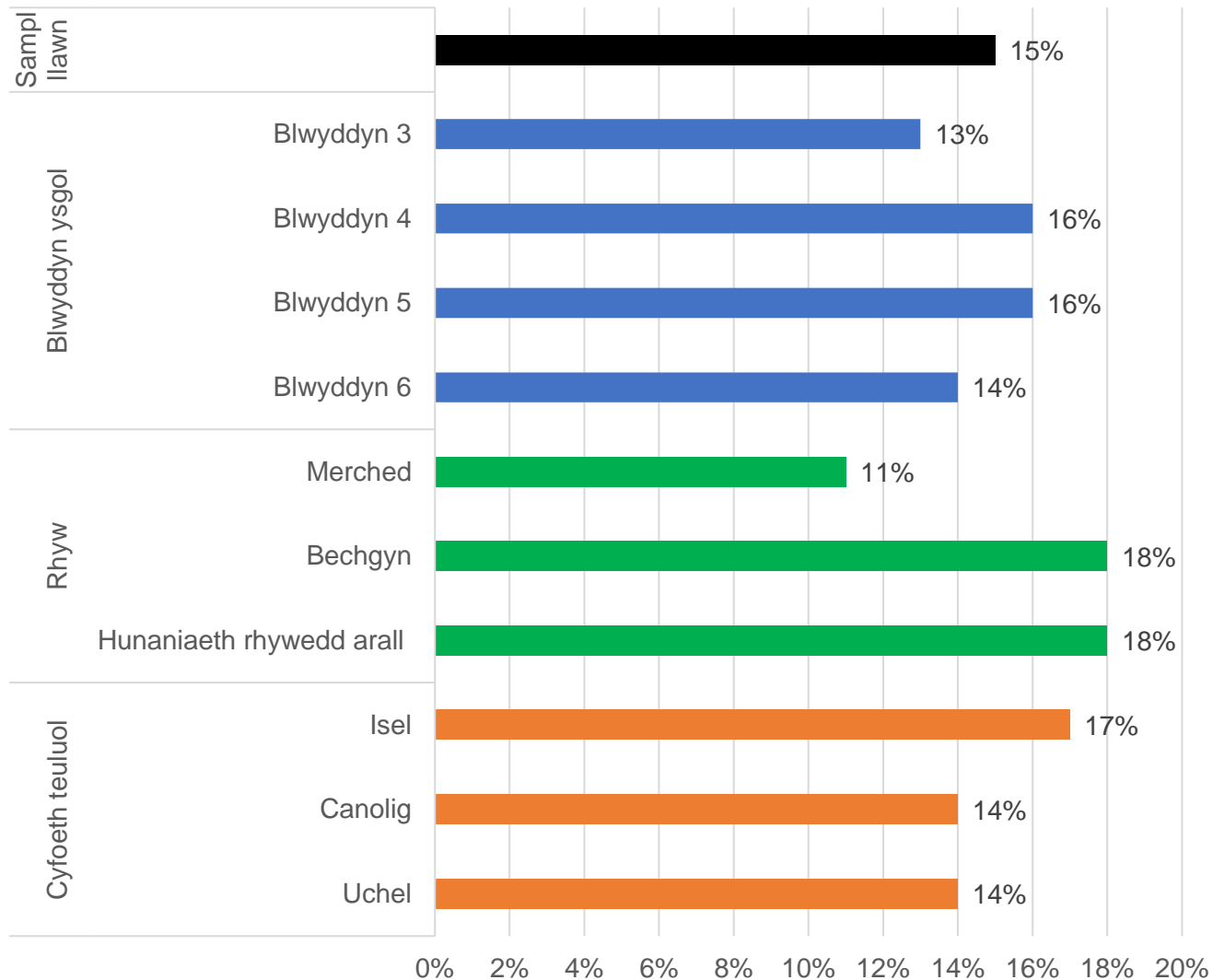
**Ffigur 1.6 Y ganran a ddywedodd fod eu boddhad â bywyd<sup>7</sup> yn 8 neu fwy, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**



*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=30,510)*

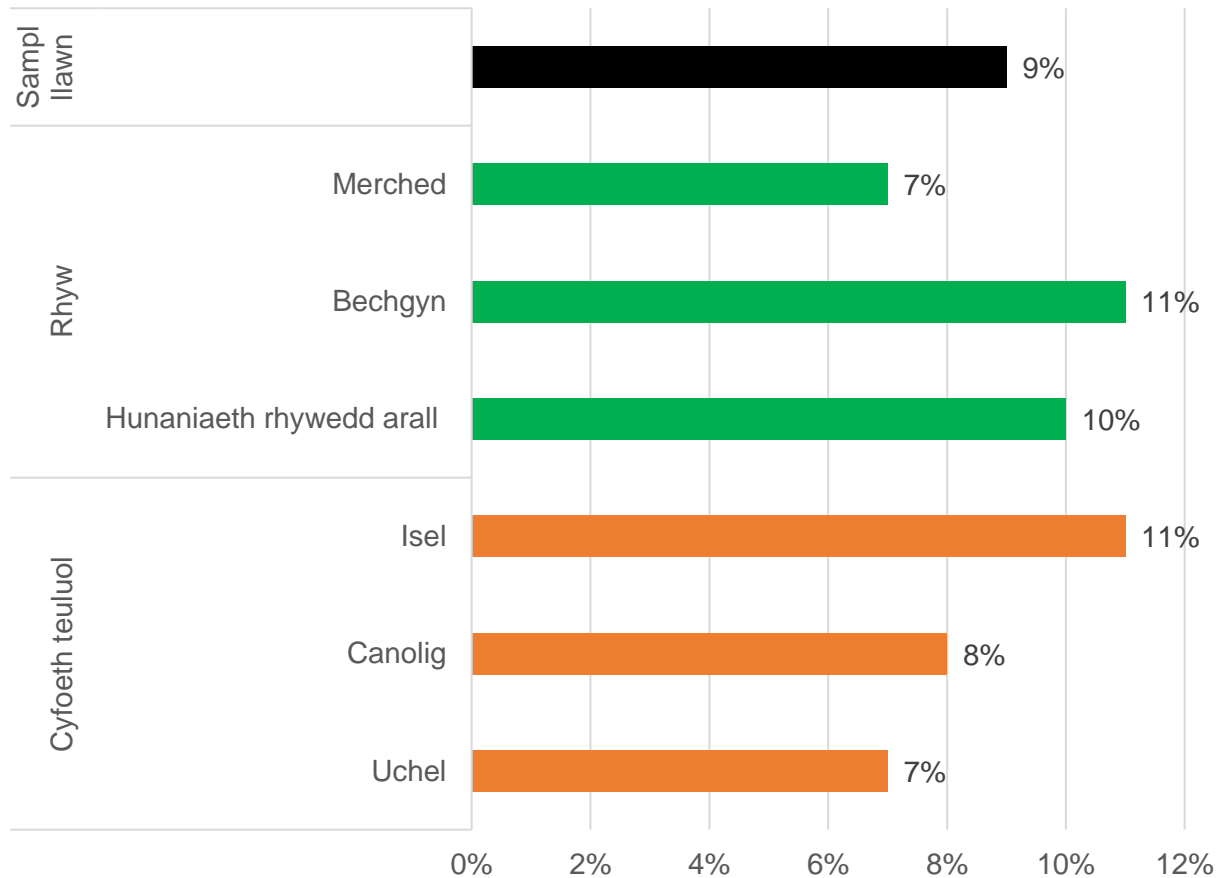
## **2) BWLIO**

**Ffigur 2.1 Canran y dysgwyr a ddywedodd eu bod wedi cymryd rhan mewn bwlio dros y misoedd diwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl, rhywedd a chyfoeth teuluol**



- Adroddodd 15% o ddysgwyr eu bod wedi bwlio plentyn arall dros y misoedd diwethaf.
- Nid oedd graddiant clir o ran oedran, gyda chyflawni bwlio ar ei uchaf ym Mlynnyddoedd 4 a 5.
- Adroddodd cyfran uwch o fechgyn na merched eu bod wedi bwlio eraill.
- Dangosodd cyflawni bwlio ychydig dystiolaeth o raddiant cymdeithasol, gyda dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog yn adrodd cyfraddau bwlio uwch na'r rhai o deuluoedd cyfoeth canolig neu uchel.

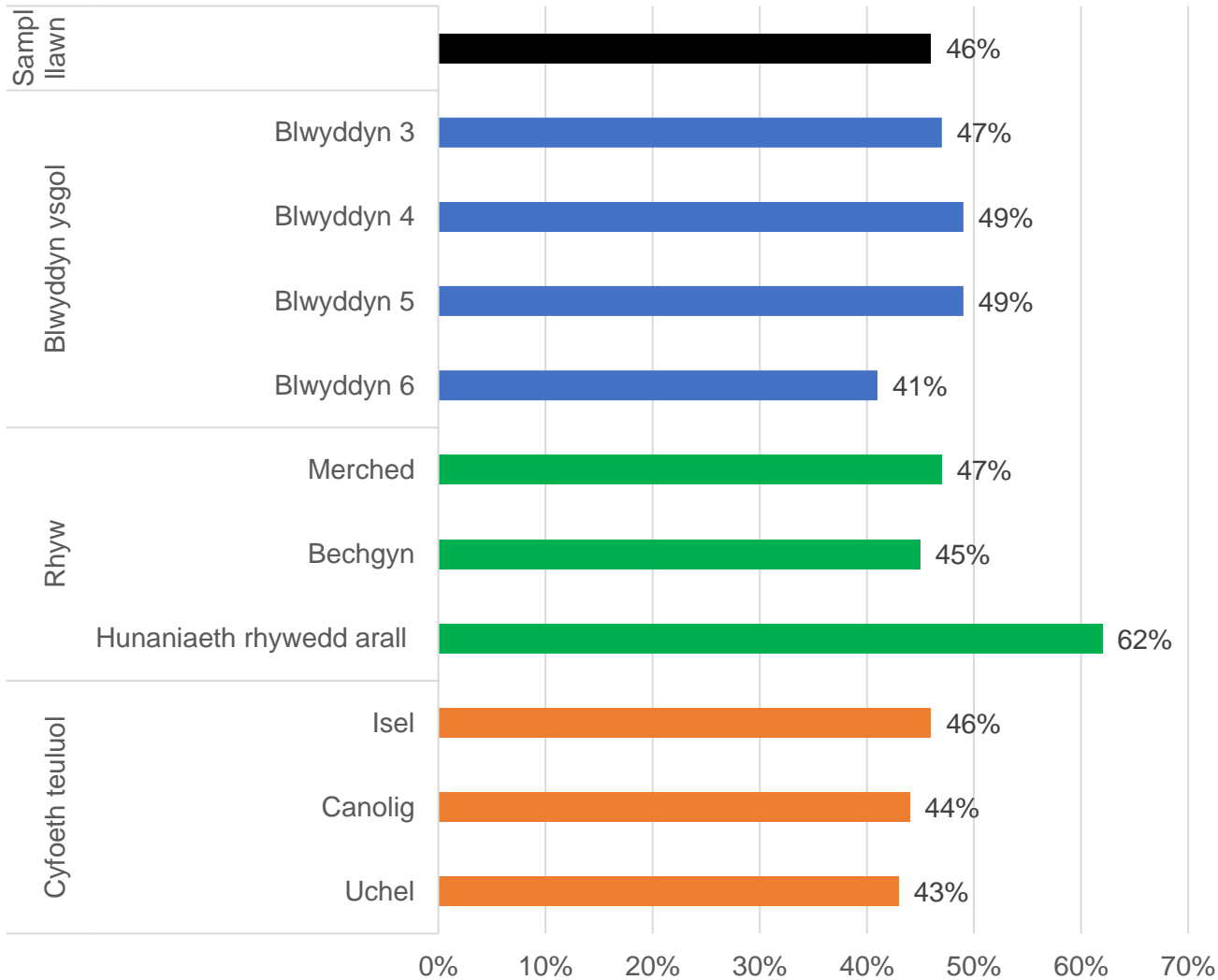
**Ffigur 2.2 Canran y dysgwyr ym Blwyddyn 6 a ddywedodd eu bod wedi cymryd rhan mewn seiberfwlio dros y misoedd diwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**



- Gofynnwyd cwestiynau am seiberfwlio i ddysgwyr Blwyddyn 6 yn unig.
- Adroddodd 9% o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod wedi seiberfwlio plentyn arall dros y misoedd diwethaf.
- Dywedodd cyfran uwch o fechgyn na merched eu bod wedi seiberfwlio eraill.
- Dangosodd cyflawni seiberfwlio dystiolaeth o raddiant cymdeithasol, gyda dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog yn adrodd cyfraddau uwch na dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog.

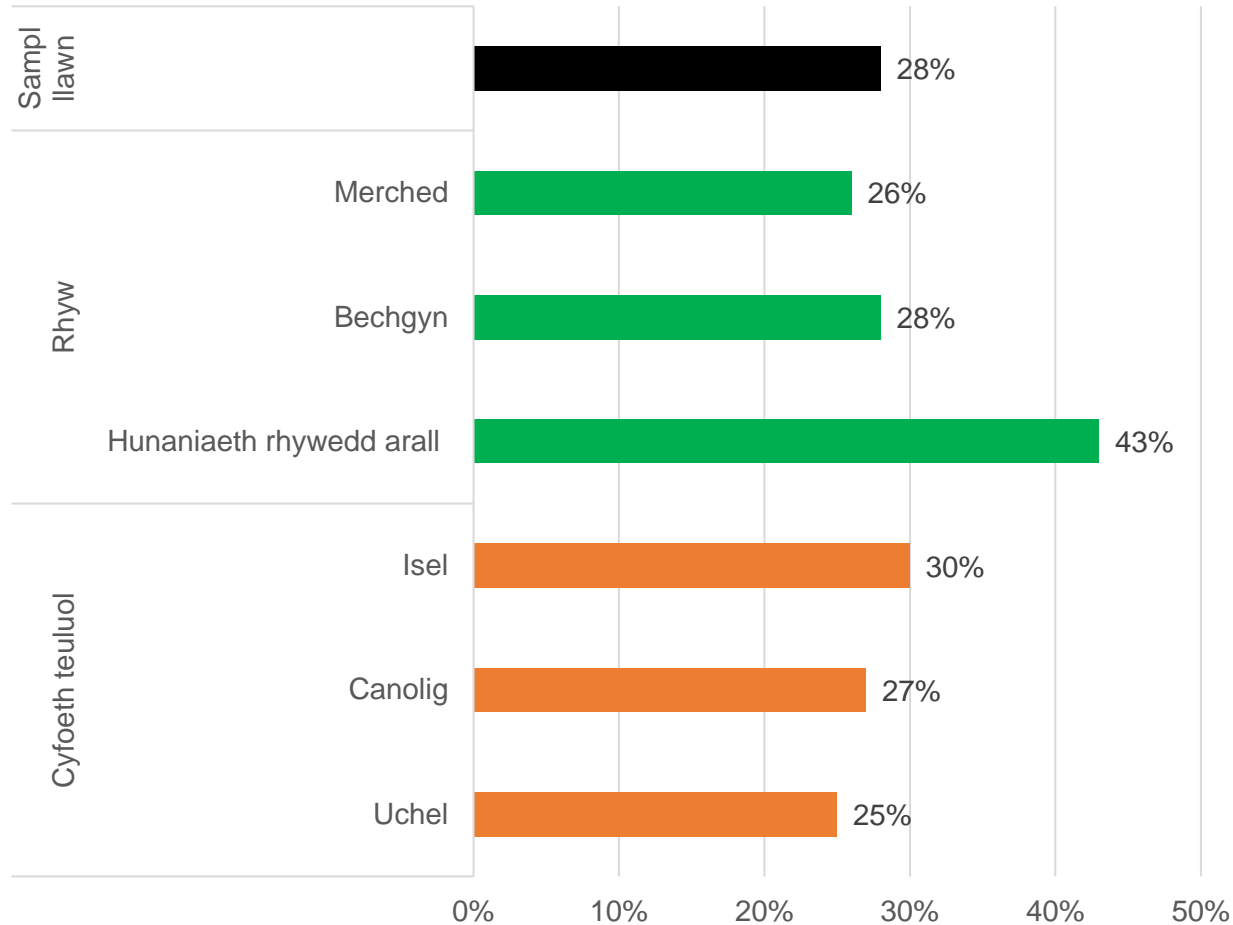
*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=8,558)*

## Ffigur 2.3 Canran y dysgwyr a ddywedodd eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol



- Adroddodd bron i hanner (46%) y dysgwyr eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf.
- Nid oedd y graddiant o ran oedran yn glir, er mai dysgwyr Blwyddyn 6 oedd leiaf tebygol o adrodd eu bod wedi cael eu bwlio.
- Adroddodd cyfran ychydig yn uwch o ferched na bechgyn eu bod wedi cael eu bwlio. Dysgwyr a nododd nad oedd yr un gair yn eu disgrifio nhw adroddodd y cyfraddau uchaf o erledigaeth bwlio.
- Dangosodd erledigaeth bwlio ychydig dystiolaeth o raddiant cymdeithasol, gyda dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog yn adrodd cyfraddau ychydig yn uwch o gael eu bwlio na dysgwyr o deuluoedd cyfoeth canolig neu uchel.

**Ffigur 2.4 Canran y dysgwyr ym Blwyddyn 6 a ddywedodd eu bod wedi cael eu seiberfwlio dros y misoedd diwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl, rhywedd a chyfoeth teuluol**



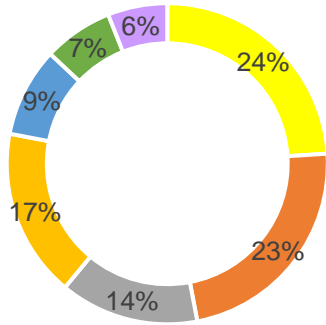
- Adroddodd 28% o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod wedi cael eu seiberfwlio dros y misoedd diwethaf.
- Adroddodd cyfran uwch o fechgyn na merched eu bod wedi cael eu seiberfwlio.
- Cafwyd graddiant cymdeithasol o ran erledigaeth seiberfwlio, gyda chyfraddau bwlio dysgwyr o deuluoedd â llai o gyfoeth yn uwch na dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog.

*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=8,482)*

### **3) BWYTA'N IACH A GWEITHGARWCH CORFFOROL**



**Ffigur 3.1 Amllder bwyta ffrwythau (%)**

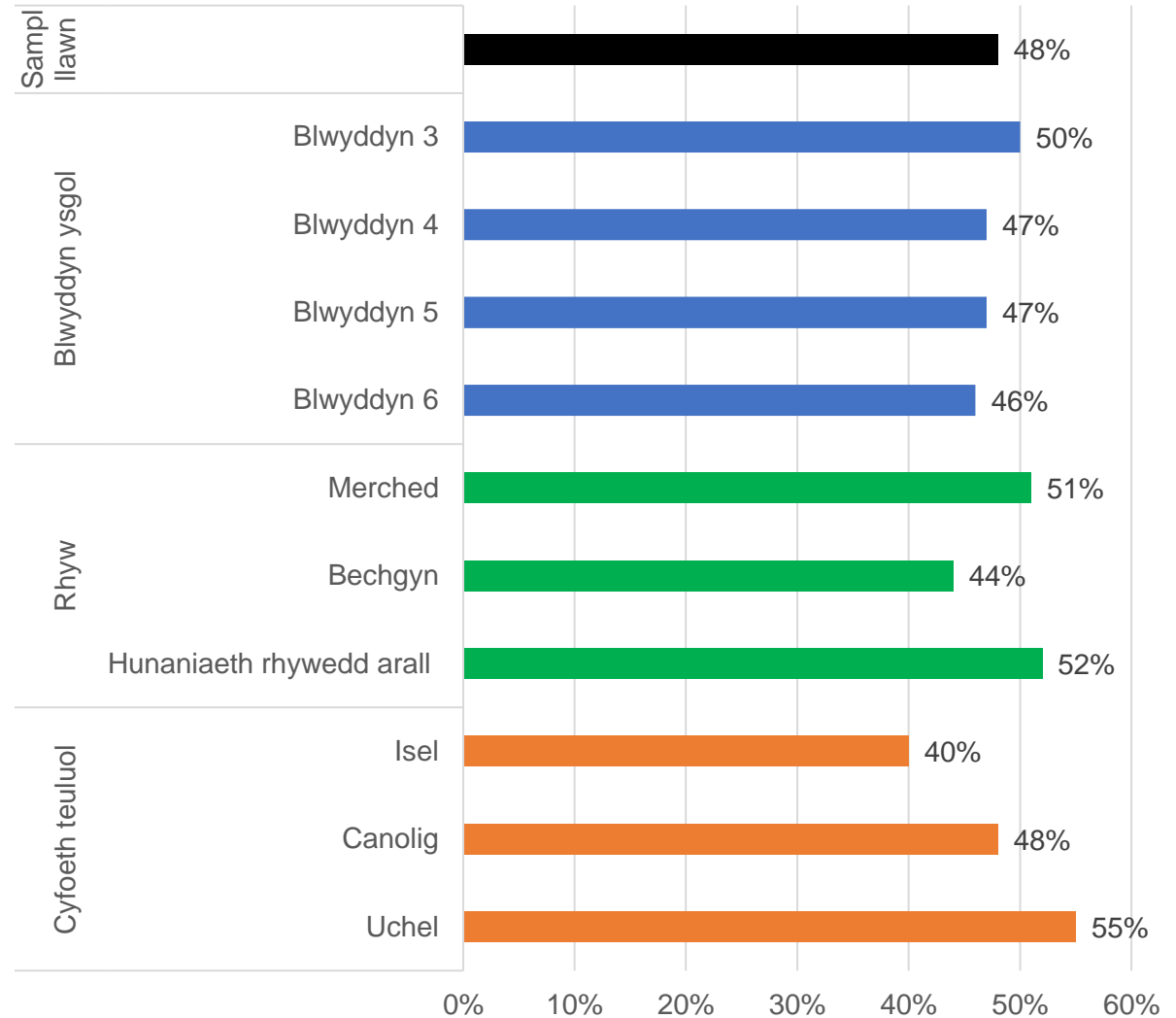


- Bob dydd, mwy nag unwaith
- 5-6 diwrnod yr wythnos
- Unwaith yr wythnos
- Byth
- Unwaith y dydd, bob dydd
- 2-4 diwrnod yr wythnos
- Llai nag unwaith yr wythnos

- Adroddodd 48%\* o ddysgwyr eu bod yn bwyta ffrwythau o leiaf unwaith y dydd.
- Roedd dysgwyr Blwyddyn 3 yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn bwyta ffrwythau o leiaf bob dydd ar draws y grwpiau oedran
- Roedd merched yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn bwyta ffrwythau'n ddyddiol na bechgyn
- Roedd dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethol yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bwyta ffrwythau bob dydd na dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethol.

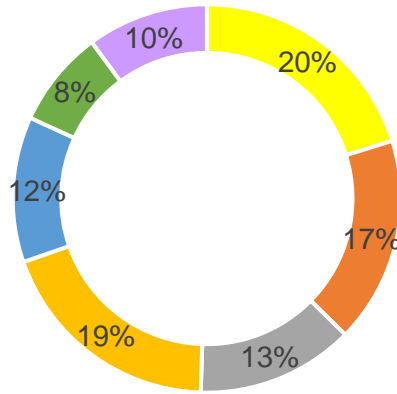
*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=30,929)*

**Ffigur 3.2 Y ganran sy'n bwyta ffrwythau o leiaf yn ddyddiol, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**



\*Mae gan y ddau graff werthoedd gwahanol oherwydd talgrynnu

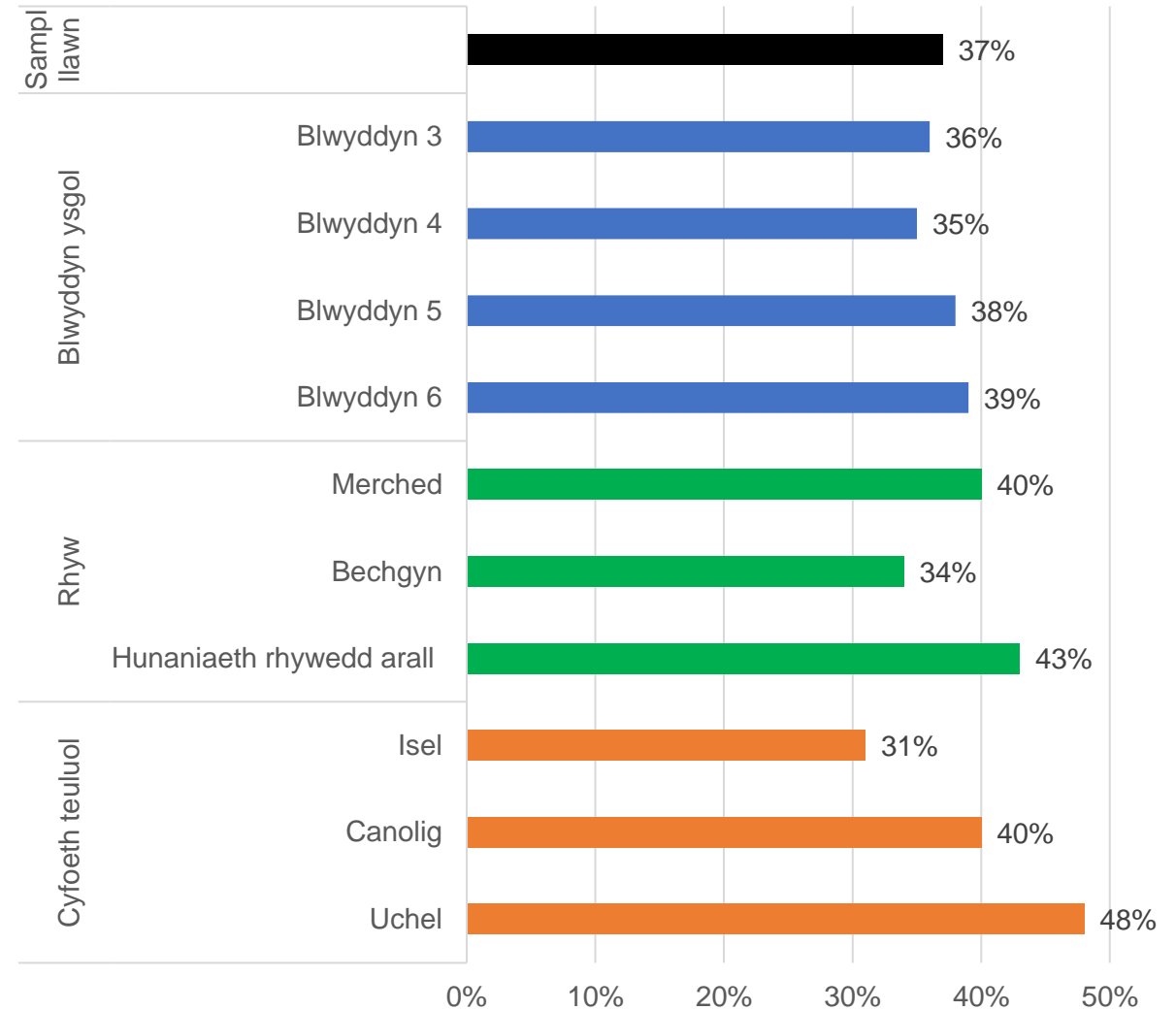
**Ffigur 3.3 Amllder bwyta llyisiau (%)**



- Bob dydd, mwy nag unwaith
- Unwaith y dydd, bob dydd
- 5-6 diwrnod yr wythnos
- 2-4 diwrnod yr wythnos
- Unwaith yr wythnos
- Llai nag unwaith yr wythnos
- Byth

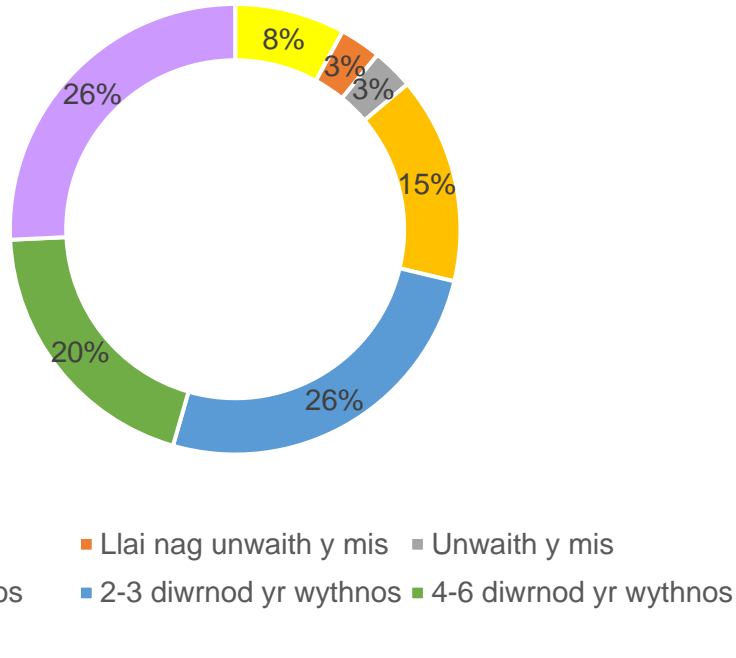
- Adroddodd 37% o ddysgwyr eu bod yn bwyta llyisiau o leiaf unwaith y dydd..
- Dysgwyr Blwyddyn 5 a 6 oedd fwyaf tebygol o adrodd eu bod yn bwyta llyisiau.
- Roedd merched yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn bwyta llyisiau'n ddyddiol na bechgyn
- Roedd dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethol yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bwyta llyisiau bob dydd na dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethol.

**Ffigur 3.4 Y ganran sy'n bwyta llyisiau o leiaf yn ddyddiol, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**



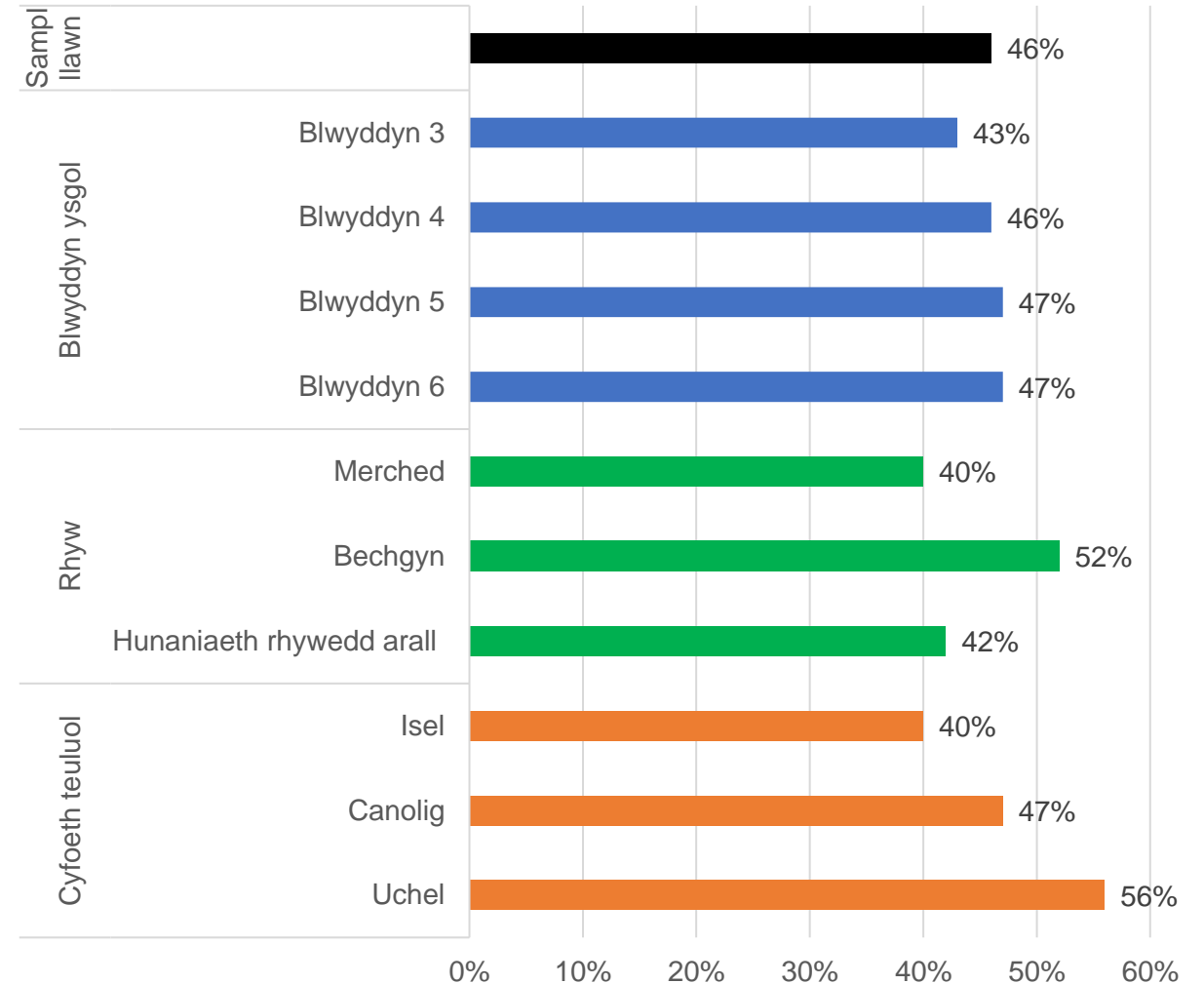
*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=30,758)*

**Ffigur 3.5 Amllder gwneud ymarfer corff (cymaint nes eu bod yn mynd yn fyr o wynt ac yn chwysu) (%)**



- Adroddodd 46% o ddysgwyr eu bod yn gwneud ymarfer corff yn eu hamser rhydd (i'r fath raddau fel eu bod yn mynd allan o wynt ac yn chwysu) bedwar diwrnod yr wythnos neu fwy.
- Dysgwyr ym Mlwyddyn 3 oedd leiaf tebygol o adrodd eu bod yn gwneud ymarfer corff bedair gwaith neu fwy yr wythnos
- Roedd y gyfran uchaf gydag ymhlith bechgyn nag mewn grwpiau rhyw eraill.
- Roedd graddiant cymdeithasol clir, gyda dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn gwneud ymarfer corff bedwar diwrnod neu fwy yr wythnos.

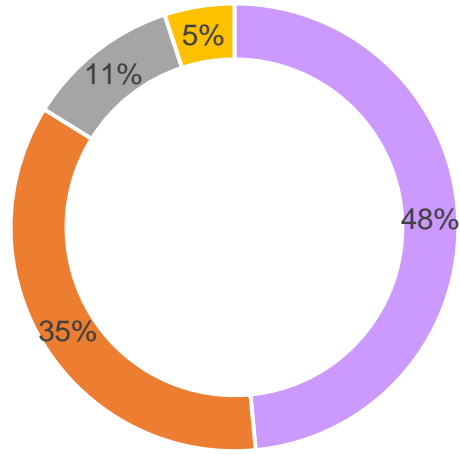
**Ffigur 3.6 Y ganran a adroddodd eu bod yn gwneud ymarfer corff o leiaf 4 diwrnod yr wythnos, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**



## **4) CYSYLLTIAD Â'R YSGOL\***

\*Gofynnwyd rhai eitemau yn yr adran hon i Flynyddoedd 5 a 6 yn unig, i gyfyngu ar hyd yr arolwg i ddysgwyr iau

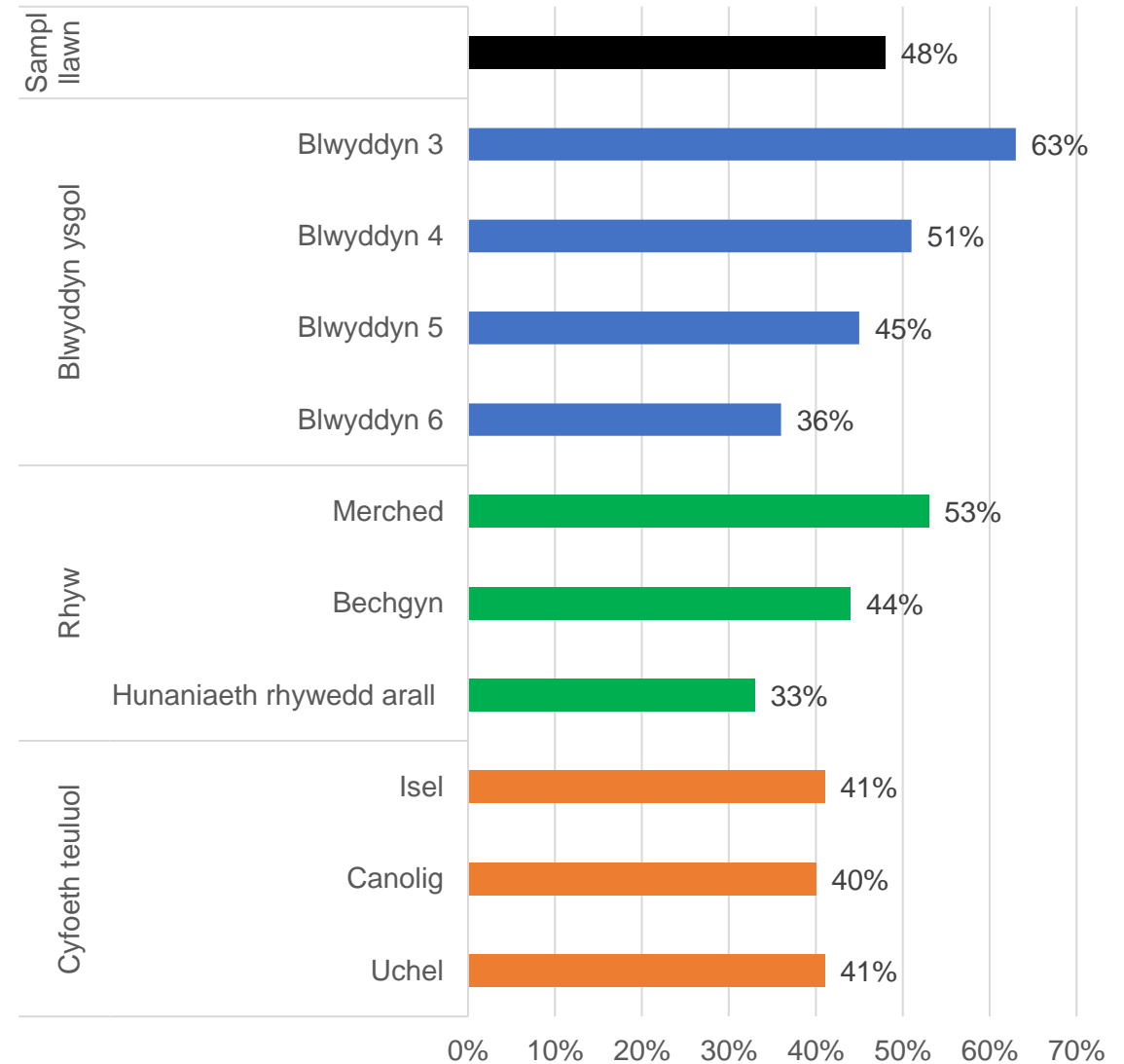
**Ffigur 4.1 Teimpladau am yr ysgol (%)**



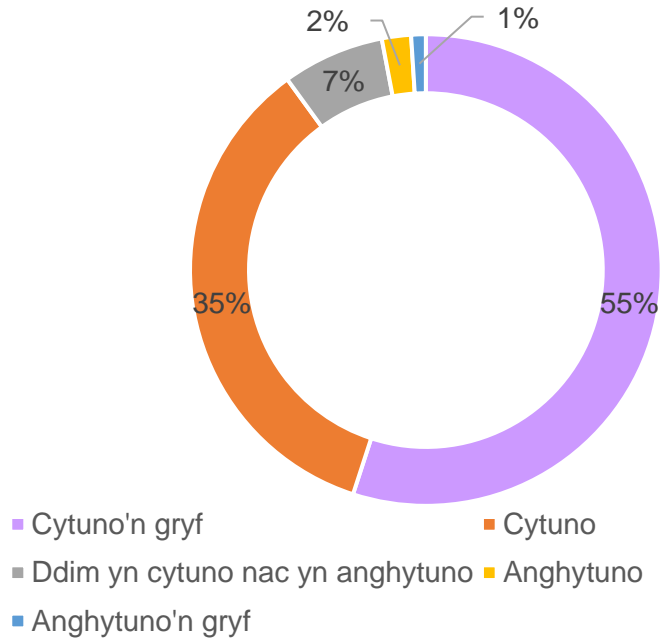
■ Rwy'n ei hoffi'n fawr      ■ Dwi'n ei hoffi ychydig  
■ Dwi ddim yn ei hoffi yn fawr iawn      ■ Dwi ddim yn ei hoffi o gwbl

- Adroddodd 83% o ddysgwyr eu bod yn hoffi'r ysgol o leiaf ychydig, ac adroddodd 48% eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr.
- Er bod y rhan fwyaf o ddysgwyr Blwyddyn 3 yn hoffi'r ysgol yn fawr, mae hyn yn disgyn yn sylweddol i farn y lleiafrif erbyn Blwyddyn 6.
- Roedd merched a yn fwy tebygol na'r grwpiau rhyw eraill o adrodd eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr.
- Prin oedd y dystiolaeth o raddiant cymdeithasol.

**Ffigur 4.2 Y ganran sy'n hoffi'r ysgol yn fawr, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**

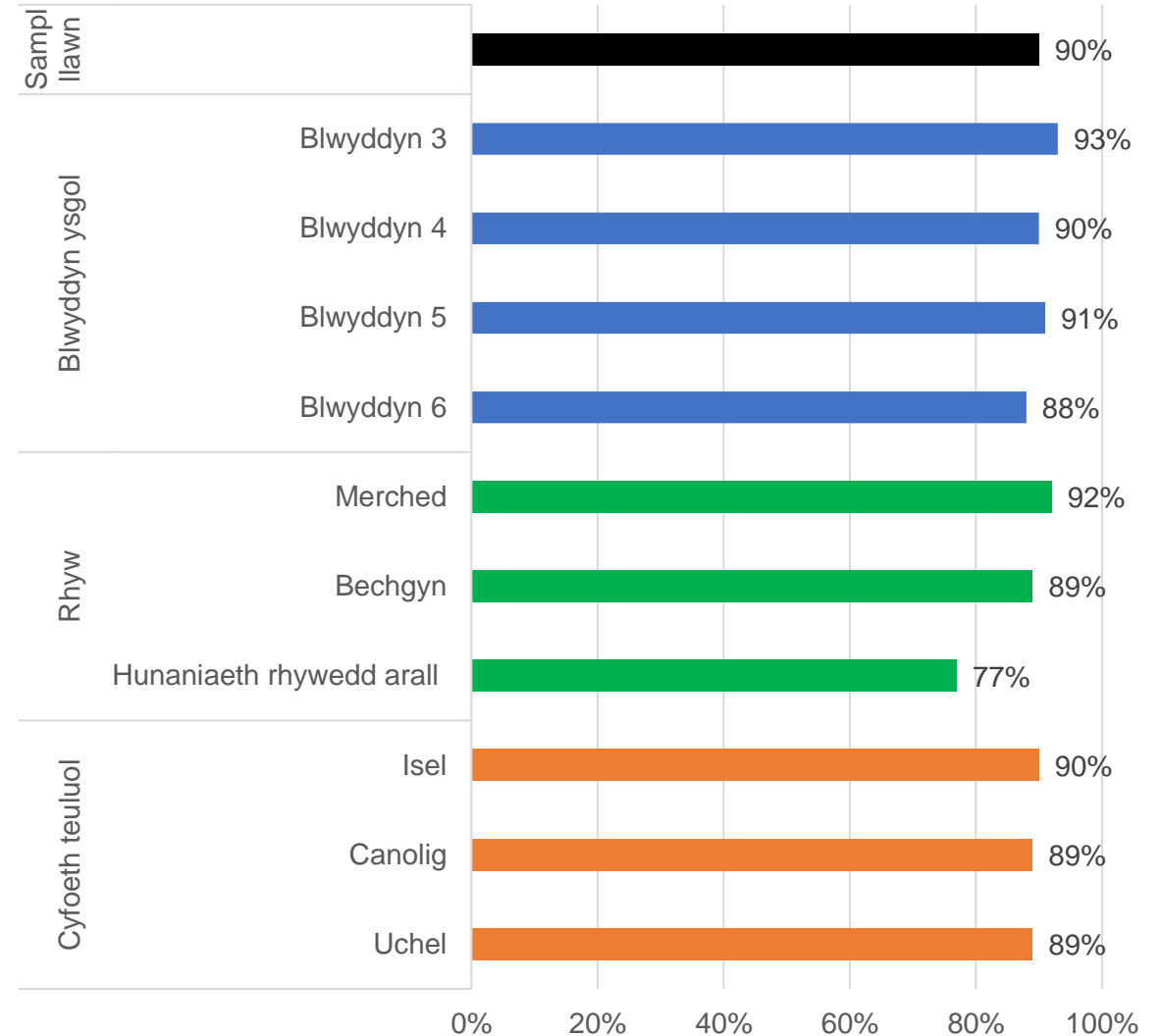


**Ffigur 4.3 Teimlo bod athrawon yn gofalu amdanynt fel person (%)**

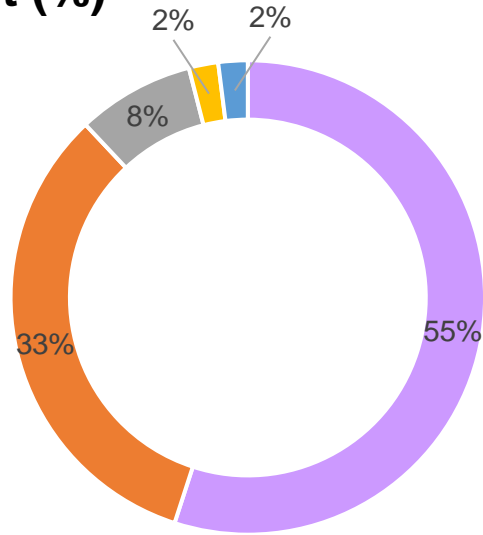


- Cytunodd 90% o ddysgwyr fod eu hathrawon yn gofalu amdanynt.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 3 yn fwyaf tebygol o adrodd bod eu hathrawon yn malio amdanynt nhw o gymharu â'r grwpiau blwyddyn eraill
- Roedd merched ychydig yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd bod athrawon yn gofalu amdanynt.
- Nid oedd unrhyw dystiolaeth o raddfa cymdeithasol.

**Ffigur 4.4 Y ganran sy'n cytuno bod eu hathrawon yn gofalu amdanynt fel person, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.5 Teimlo bod athrawon yn eu derbyn nhw fel y maent (%)\***

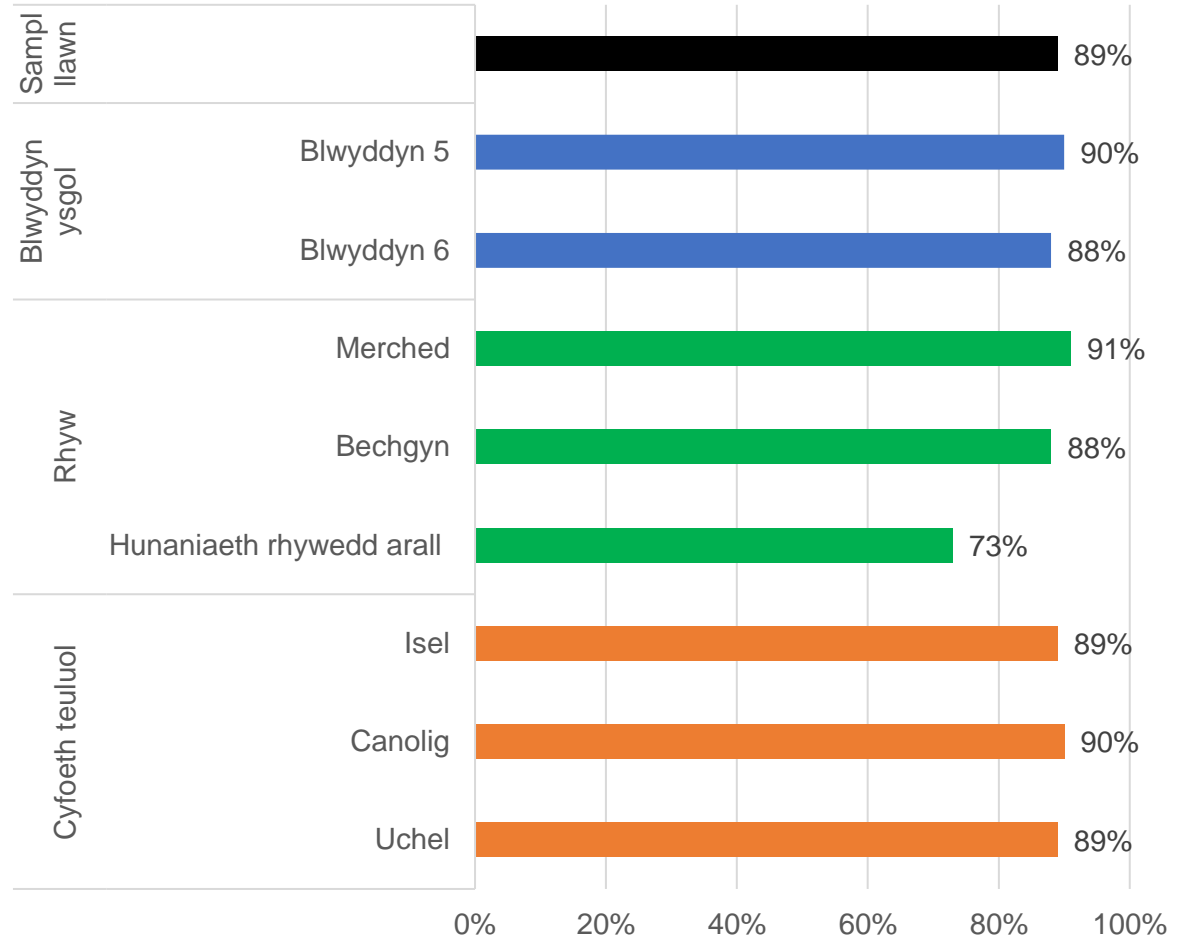


- Cytuno'n gryf
- Cytuno
- Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
- Anghytuno
- Anghytuno'n gryf

- Cytunodd 89%\* o ddysgwyr bod eu hathrawon yn eu derbyn nhw fel y maent,
- Roedd merched ychydig yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd eu bod yn teimlo bod athrawon yn eu derbyn.
- Roedd y gwahaniaethau rhwng grwpiau cyfoeth teuluol yn fach.

\*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig

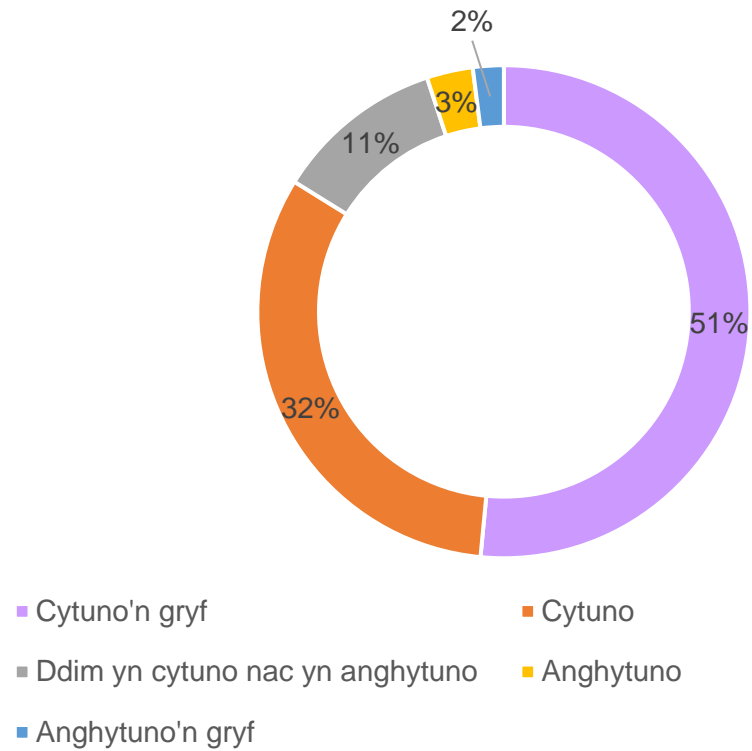
**Ffigur 4.6 Y ganran sy'n cytuno bod eu hathrawon yn eu derbyn nhw fel y maent, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***



\*Mae gan y ddau graff werthoedd gwahanol oherwydd talgrynnu

*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=16,566)*

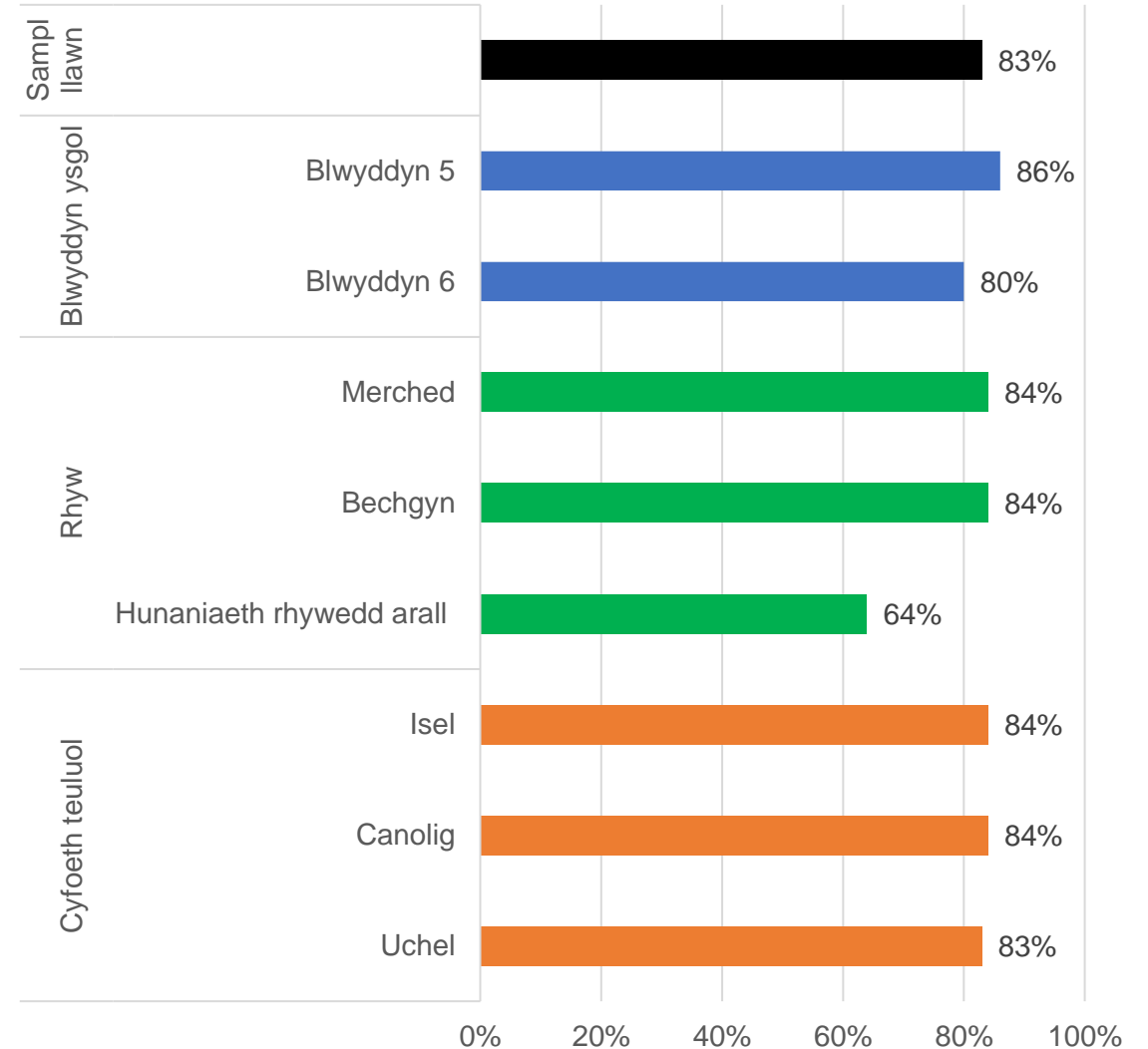
**Ffigur 4.7 Trystio eu hathrawon (%)\***



- Cytunodd 83% o ddysgwyr eu bod yn trystio eu hathrawon.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol na'r rhai ym Mlwyddyn 5 o gytuno eu bod yn ymddiried yn eu hathrawon
- Roedd y gwahaniaethau rhwng bechgyn a merched, a rhwng grwpiau cyfoeth teuluol yn fach.

\*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig

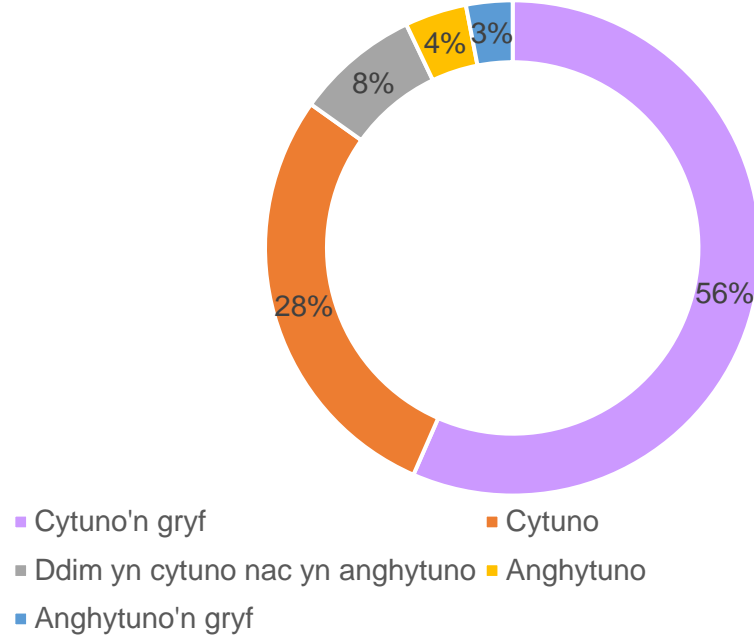
**Ffigur 4.8 Y ganran sy'n cytuno eu bod yn trystio eu hathrawon, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***



*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=16,560)*

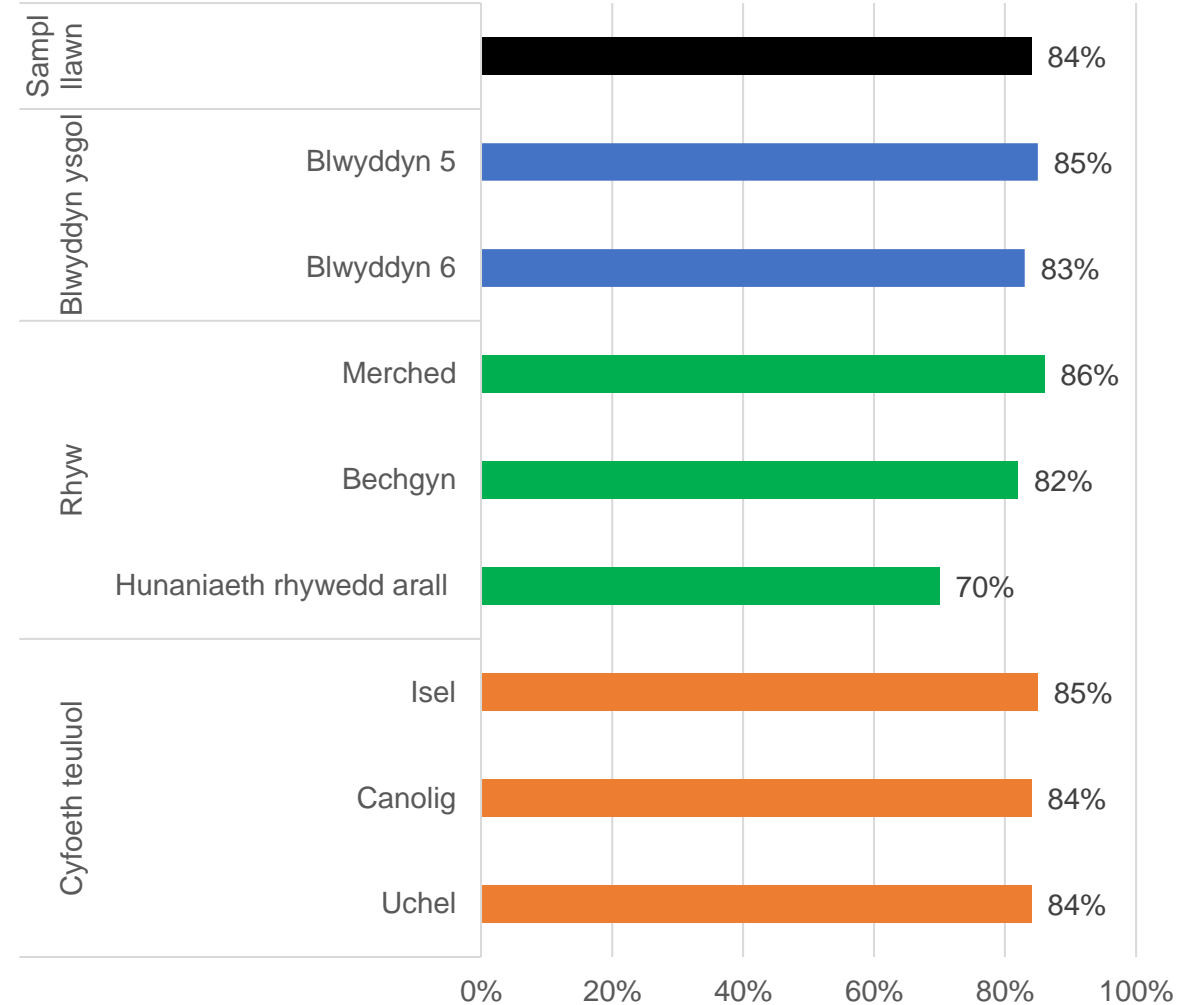


**Ffigur 4.9 Aelod o staff i ymddiried ynddo/ynddi (%)\***



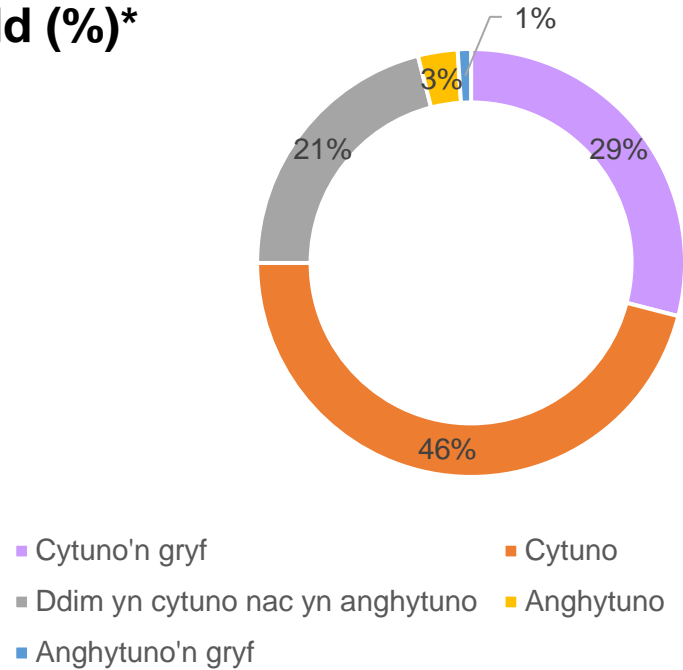
- Cytunodd 84% o ddysgwyr fod o leiaf un oedolyn yn yr ysgol y gallant siarad ag ef/hi am bethau sy'n eu poeni,
  - Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd hyn.
  - Roedd fawr o wahaniaeth rhwng grwpiau cyfoeth teuluol.
- \*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig

**Ffigur 4.10 Y ganran sy'n cytuno bod o leiaf un oedolyn yn yr ysgol y gallant ymddiried ynddo/ynddi, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***



*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=16,266)*

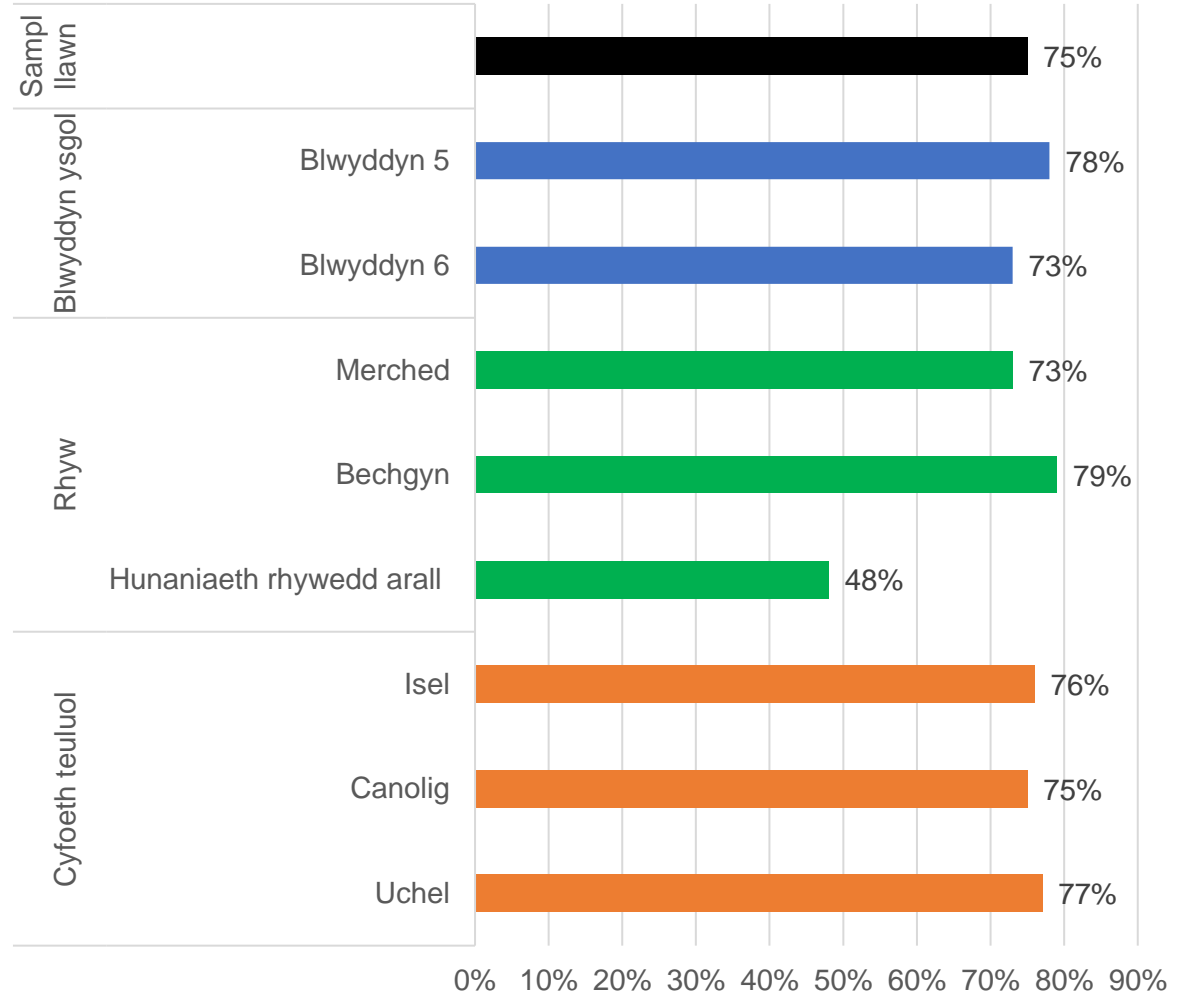
**Ffigur 4.11 Mae plant yn mwynhau bod gyda'i gilydd (%)\***



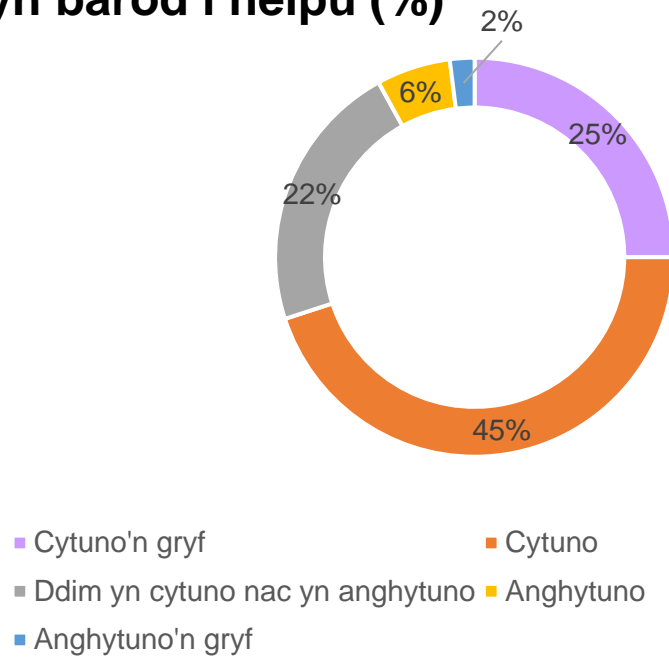
- Adroddodd 75% o ddysgwyr fod plant yn eu hysgol yn mwynhau bod gyda'i gilydd.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol na'r rheini ym Mlwyddyn 5 o adrodd bod plant yn mwynhau bod gyda'i gilydd.
- Roedd bechgyn yn fwy tebygol o adrodd bod plant yn eu hysgol yn mwynhau bod gyda'i gilydd. Nid oedd llawer o wahaniaeth rhwng grwpiau cyfoeth teuluol

\*Blynnyddoedd 5 a 6 yn unig

**Ffigur 4.12 Y ganran sy'n cytuno neu'n cytuno'n gryf fod dysgwyr yn mwynhau bod gyda'i gilydd, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***



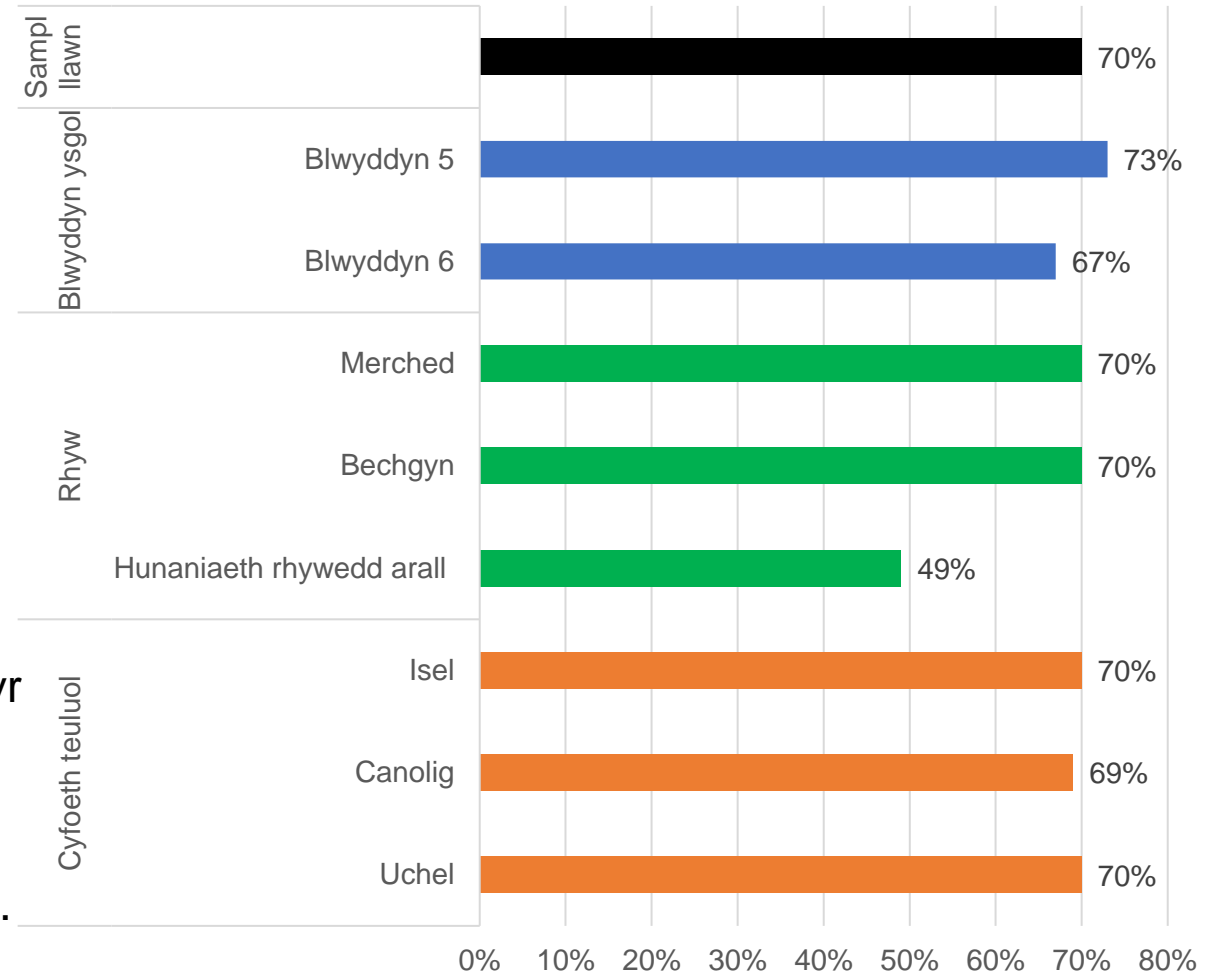
**Ffigur 4.13 Mae'r rhan fwyaf o blant yn garedig ac yn barod i helpu (%)\***



- Adroddodd 70% o ddysgwyr fod y rhan fwyaf o'r dysgwyr yn eu hysgol yn garedig ac yn barod i helpu.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol na dysgwyr ym Mlwyddyn 5 o adrodd bod rhan fwyaf o blant yn garedig ac yn barod i helpu.
- Nid oedd llawer o wahaniaeth rhwng bechgyn a merched.
- Nid oedd graddiant cymdeithasol ar sail categorïau cyfoeth teuluol.

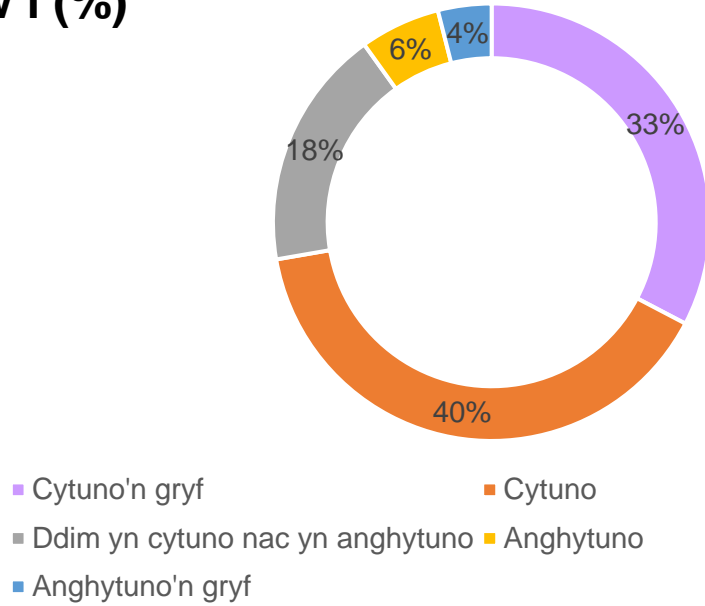
\*Blynnyddoedd 5 a 6 yn unig

**Ffigur 4.14 Y ganran sy'n cytuno neu'n cytuno'n gryf fod y rhan fwyaf o'r dysgwyr yn garedig ac yn barod i helpu, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***



*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=16,625)*

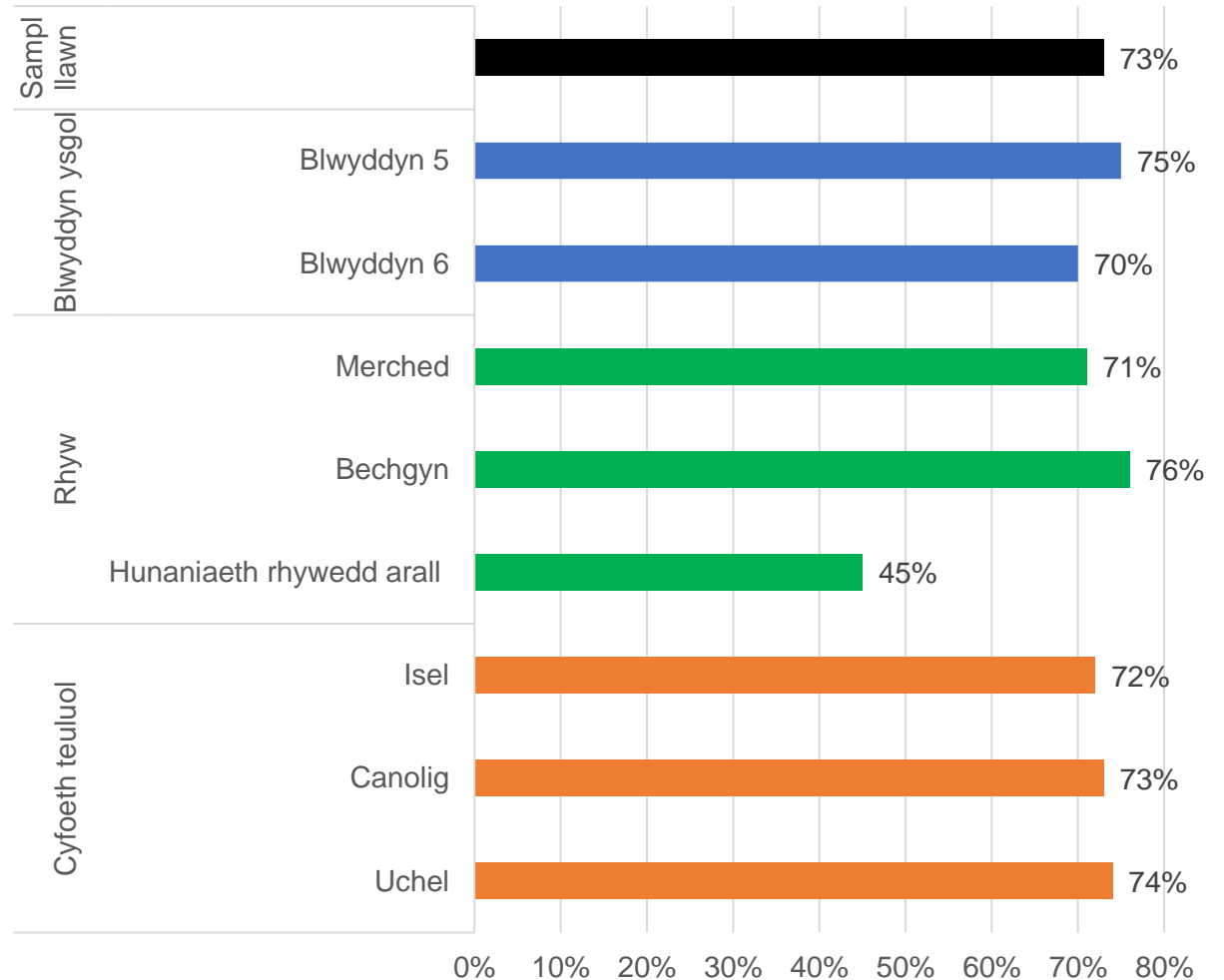
**Ffigur 4.15 Mae plant eraill yn fy nerbyn i fel rydw i (%)\***



- Cytunodd 73% o ddysgwyr fod y rhan fwyaf o'r dysgwyr yn eu derbyn nhw fel y maent. Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai debygol na'r rhai ym Mlwyddyn 5 i adrodd hyn.
- Roedd bechgyn yn fwyaf tebygol o gytuno bod dysgwyr yn eu derbyn nhw fel y maent
- Nid oedd llawer o wahaniaeth rhwng grwpiau cyfoeth teuluol

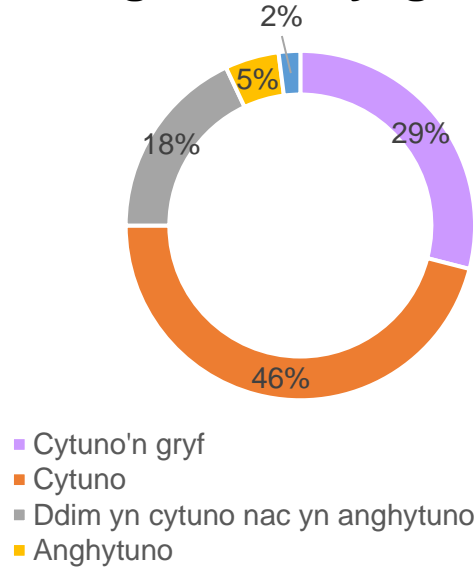
\*Blynnyddoedd 5 a 6 yn unig

**Ffigur 4.16 Y ganran sy'n cytuno neu'n cytuno'n gryf fod y rhan fwyaf o'r dysgwyr yn eu derbyn nhw fel y maent, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***



*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=15,944)*

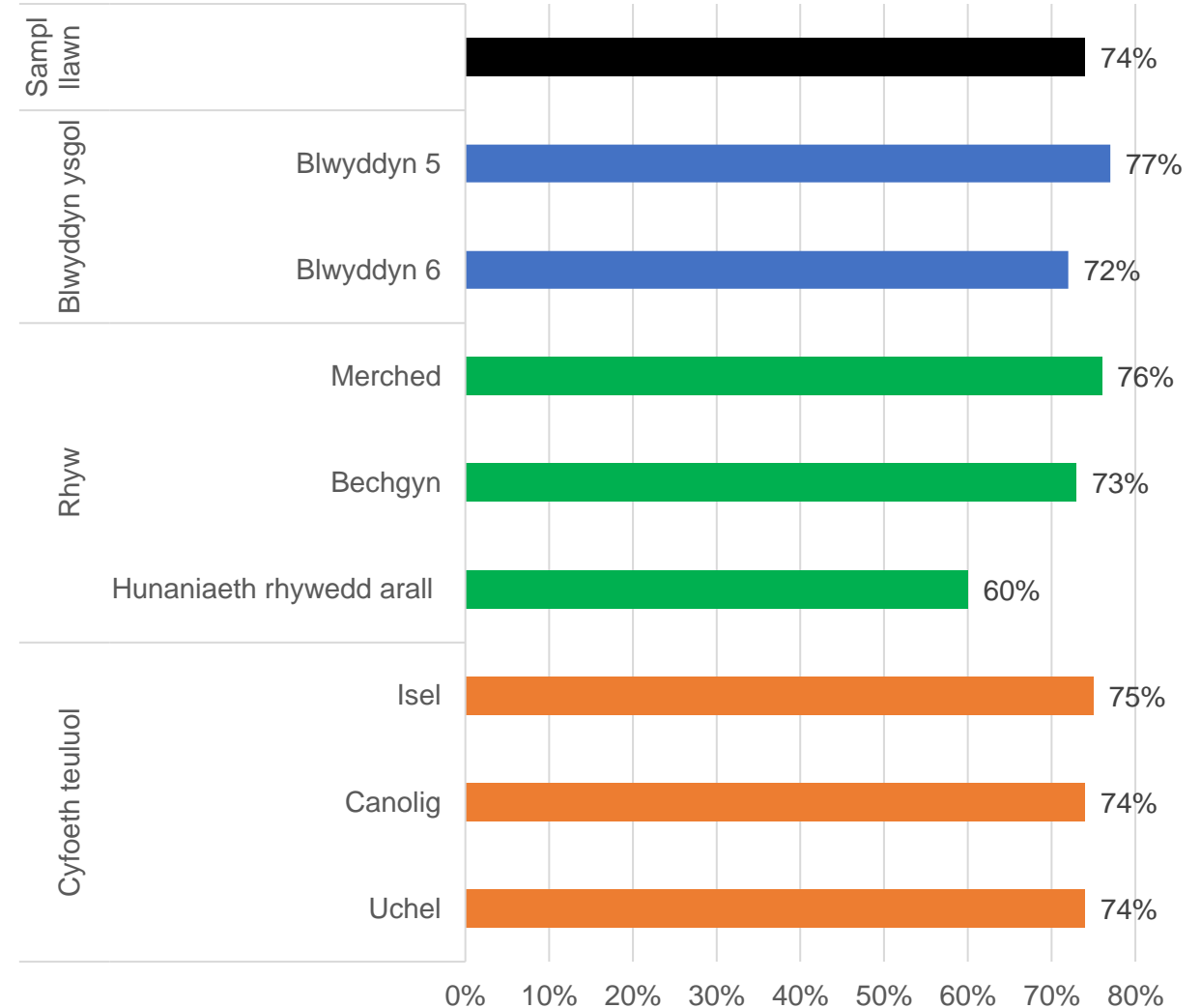
**Ffigur 4.17 Mae plant yn cael rhoi barn wrth gynllunio gweithgareddau ysgol (%)\***



- Cytunodd 74%\*\* o ddysgwyr fod myfyrwyr yn cael rhoi barn wrth gynllunio gweithgareddau ysgol. Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai debygol na'r rhai ym Mlwyddyn 5 i adrodd hyn.
- Roedd merched yn fwy tebygol o gytuno bod dysgwyr yn cael rhoi barn wrth gynllunio gweithgareddau ysgol na'r grwpiau rhyw eraill.
- Nid oedd llawer o wahaniaeth rhwng grwpiau cyfoeth teuluol

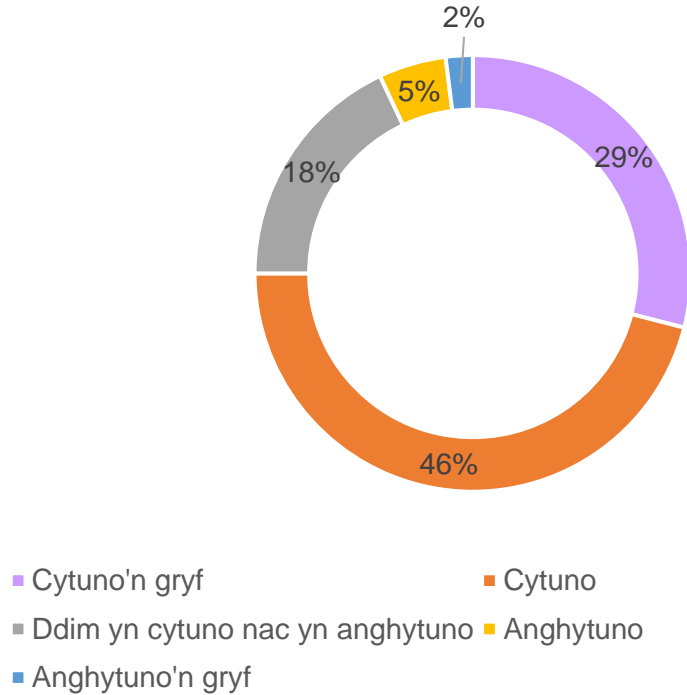
\*Blynnyddoedd 5 a 6 yn unig; \*\*Mae gan y ddau graff werthoedd gwahanol oherwydd talgrynnu

**Ffigur 4.18 Y ganran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn cael rhoi barn wrth gynllunio gweithgareddau ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***



*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=15,947)*

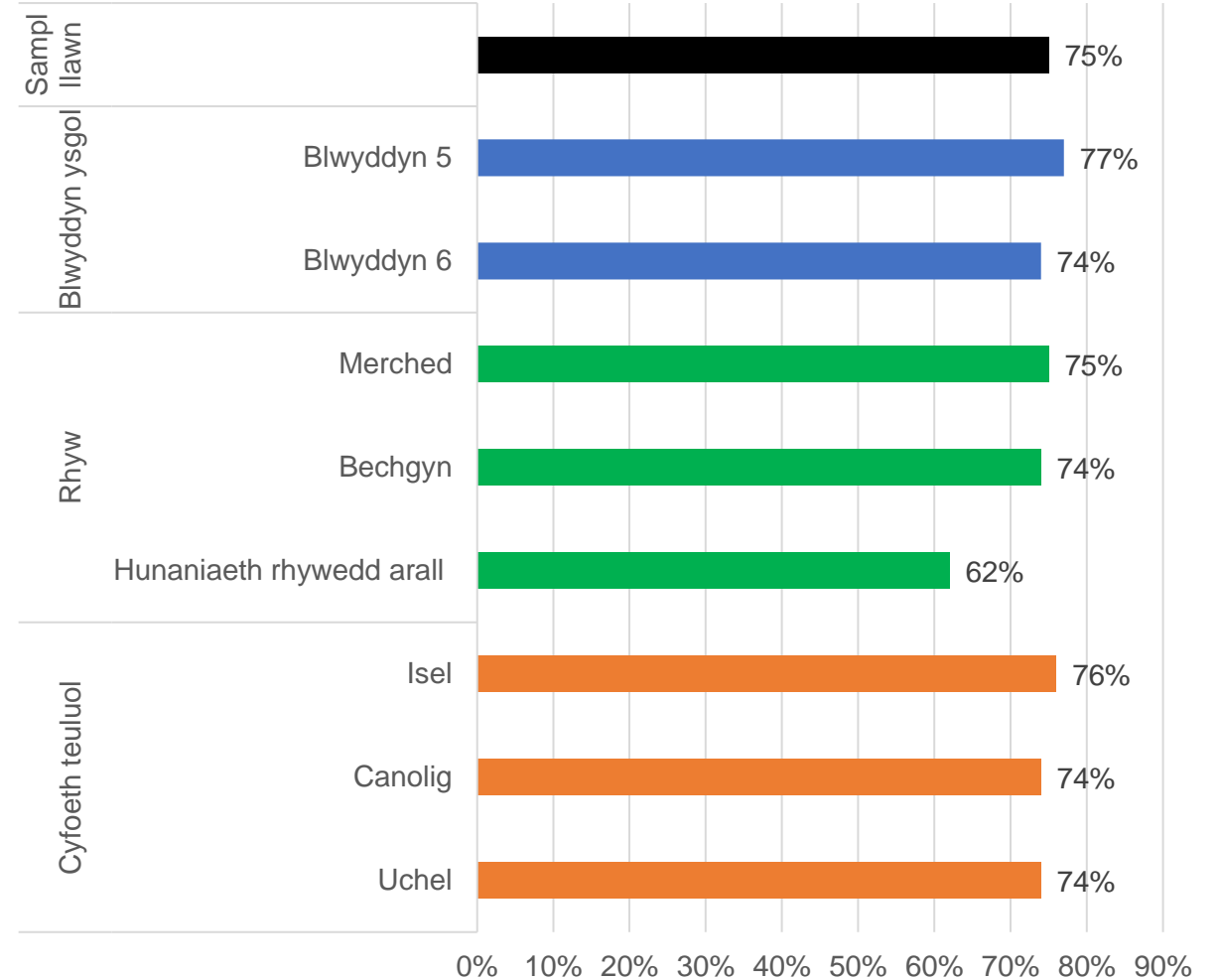
**Ffigur 4.19 Mae plant yn cael cyfleoedd i helpu i gynllunio prosiectau ysgol (%)\***



- Cytunodd 75% o ddysgwyr fod myfyrwyr yn cael cyfleoedd i helpu i gynllunio prosiectau ysgol.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol na'r rhai ym Mlwyddyn 5.
- Nid oedd llawer o wahaniaeth rhwng bechgyn a merched, na rhwng grwpiau cyfoeth teuluol.

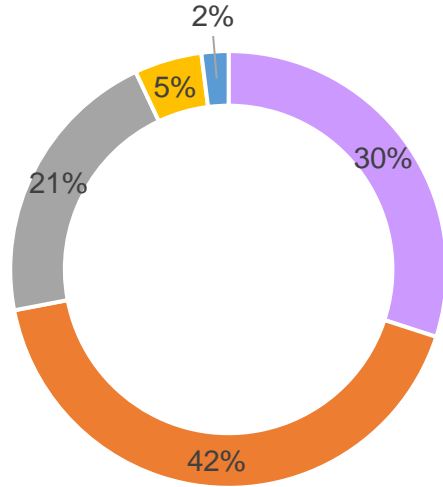
\*Blynnyddoedd 5 a 6 yn unig

**Ffigur 4.20 Y ganran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn cael cyfleoedd i helpu i gynllunio prosiectau ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***



*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=16,418)*

**Ffigur 4.21 Mae syniadau'r plant yn cael eu cymryd o ddifrif yn yr ysgol (%)\***

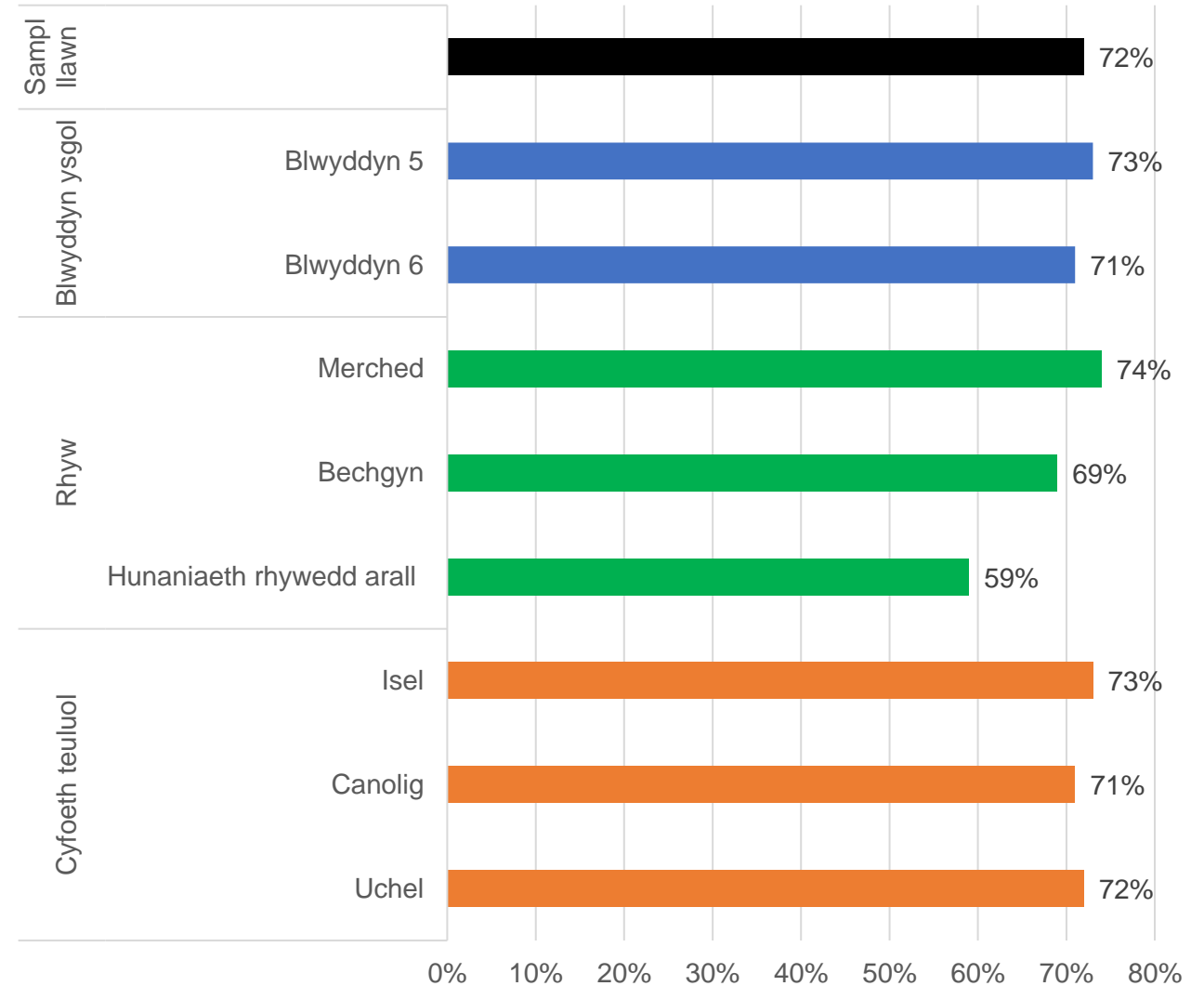


■ Cytuno'n gryf      ■ Cytuno  
■ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno      ■ Anghytuno  
■ Anghytuno'n gryf

- Cytunodd 72% o ddysgwyr fod syniadau dysgwyr yn cael eu cymryd o ddifrif yn yr ysgol.
- Roedd merched yn fwyaf tebygol o ddweud bod syniadau dysgwyr yn cael eu cymryd o ddifrif.
- Nid oedd llawer o wahaniaeth rhwng grwpiau cyfoeth teuluol.

\*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig

**Ffigur 4.22 Y ganran sy'n cytuno bod syniadau'r myfyrwyr yn cael eu cymryd o ddifrif yn yr ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol\***

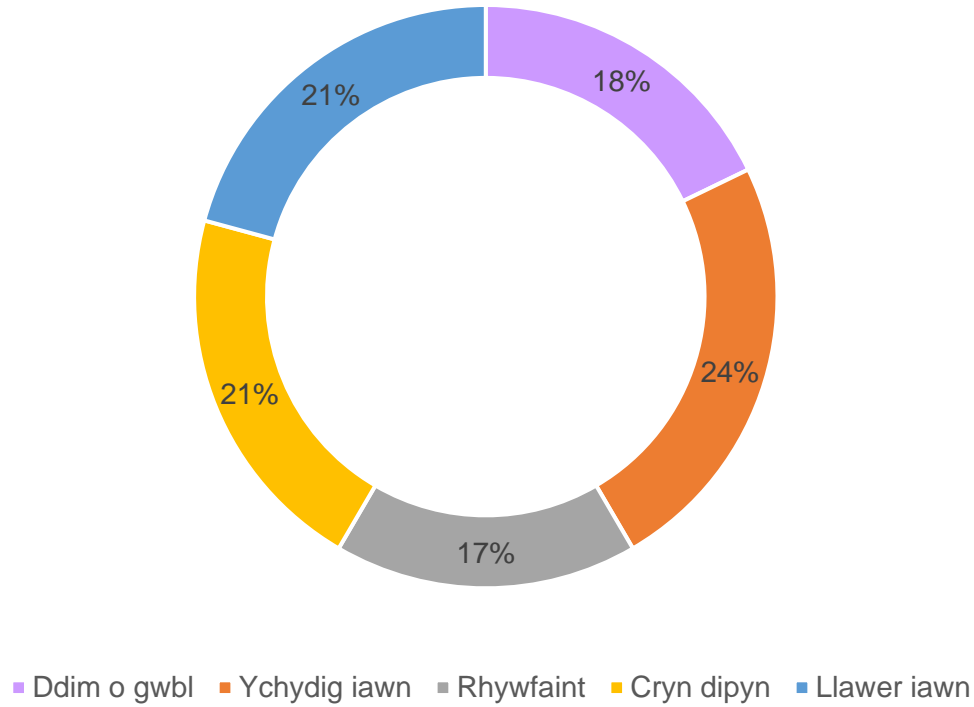


*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=16,281)*

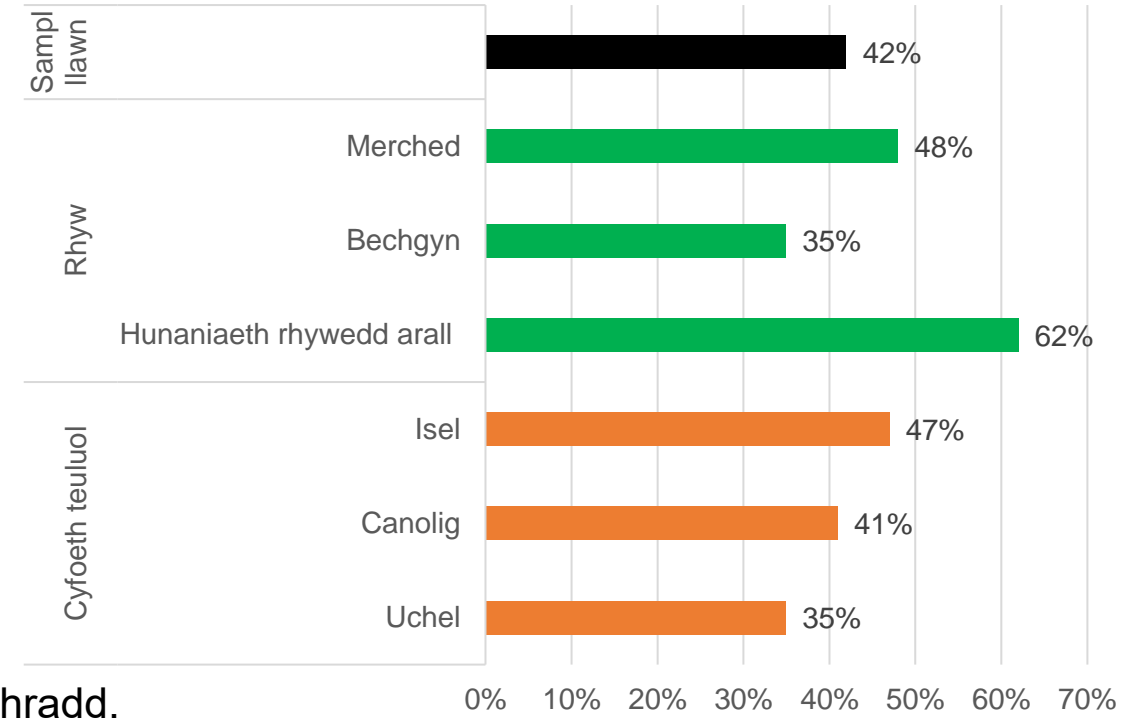
# **5) MYND I'R YSGOL UWCHRADD**



**Ffigur 5.1 Yn poeni am fynd i'r ysgol uwchradd (%)**

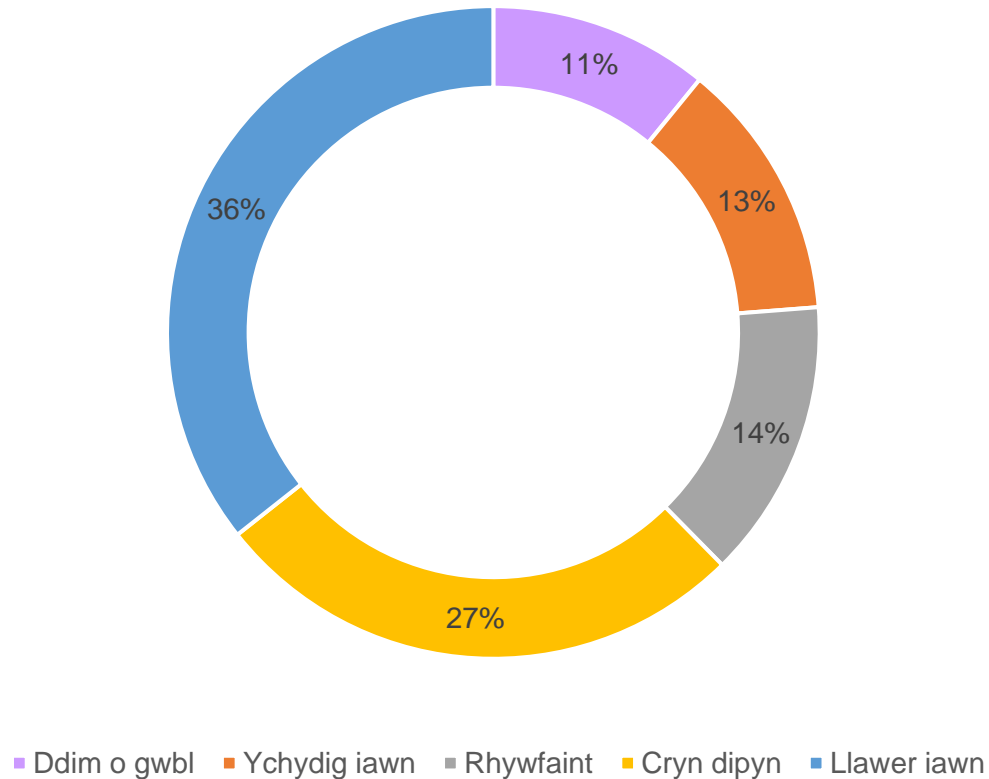


**Ffigur 5.2 Y ganran sy'n poeni rhywfaint neu gryn dipyn am fynd i'r ysgol uwchradd, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**

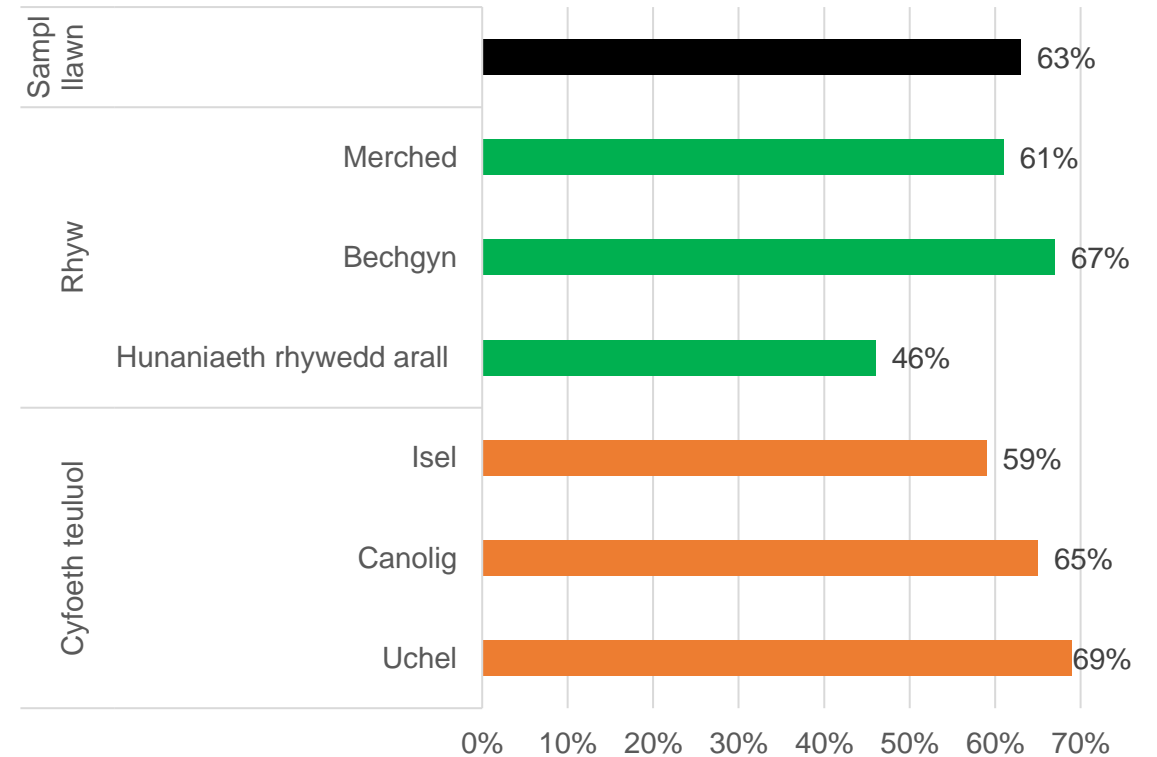


- Dim ond dysgwyr ym Mlwyddyn 6 a holwyd am fynd i'r ysgol uwchradd.
- Adroddodd dros hanner y dysgwyr (59%) eu bod yn poeni am fynd i'r ysgol uwchradd o leiaf i ryw raddau, gyda 42% yn adrodd eu bod yn poeni cryn dipyn neu lawer iawn.
- Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd eu bod yn poeni am fynd i'r ysgol uwchradd, a dysgwyr a nododd nad oedd yr un gair yn eu disgrifio nhw oedd yn poeni fwyaf. Roedd graddiant cymdeithasol clir, gydag adroddiadau am boeni ar eu huchaf ymhlith dysgwyr o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog.

**Ffigur 5.3 Edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd (%)**



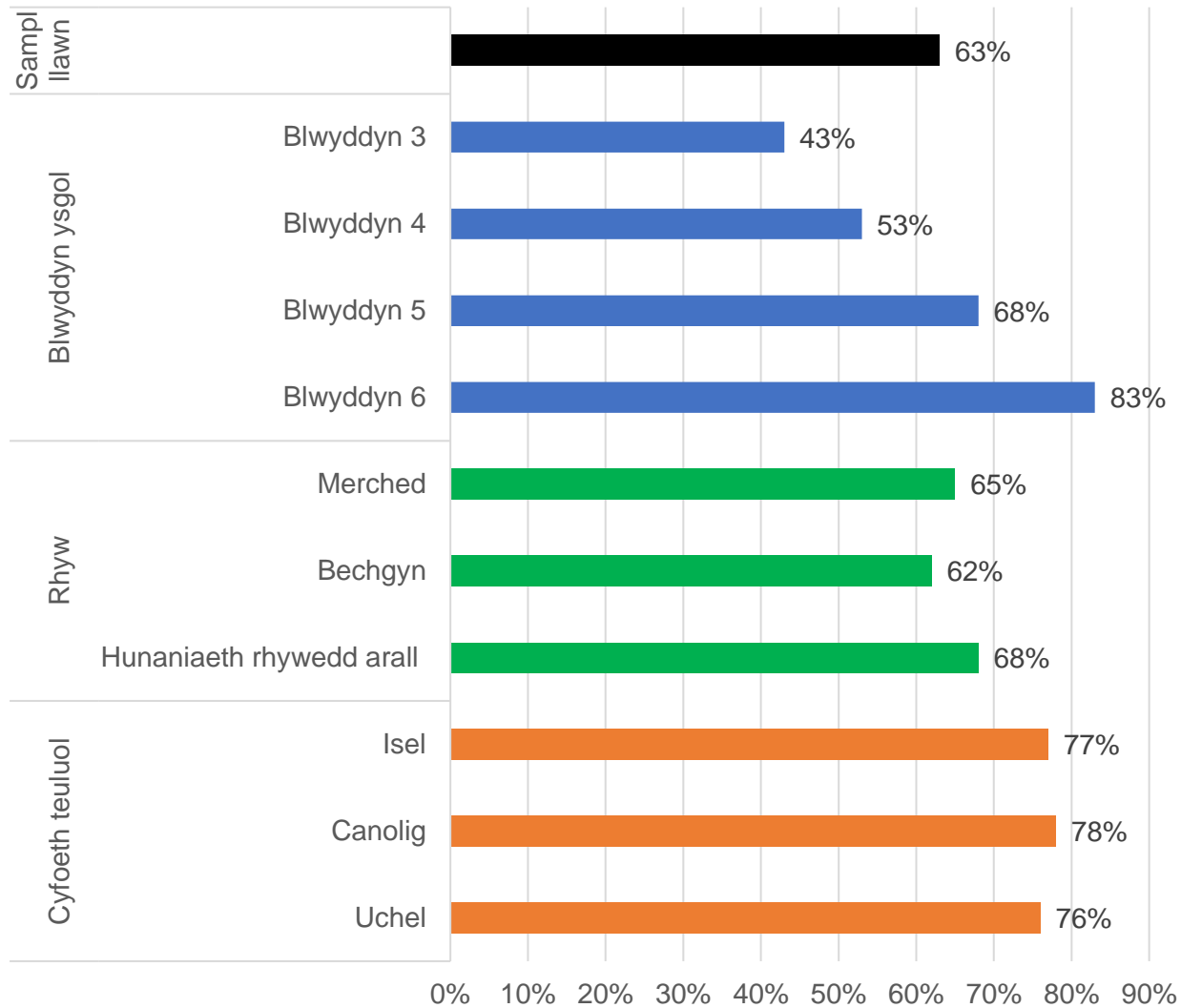
**Ffigur 5.4 Y ganran sy'n edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**



- Adroddodd bron i ddwy ran o dair (63%) o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod yn edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd cryn dipyn neu lawer iawn.
- Bechgyn oedd fwyaf tebygol o adrodd eu bod yn edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd.
- Roedd graddiant cymdeithasol, gyda dysgwyr o deuluoedd cyfoeth uchel yn fwy tebygol o edrych ymlaen at fynd na'r rhai o deuluoedd cyfoeth canolig neu isel.

## **6) DYFEISIAU ELECTRONIG (DEFNYDDIO SGRIN)**

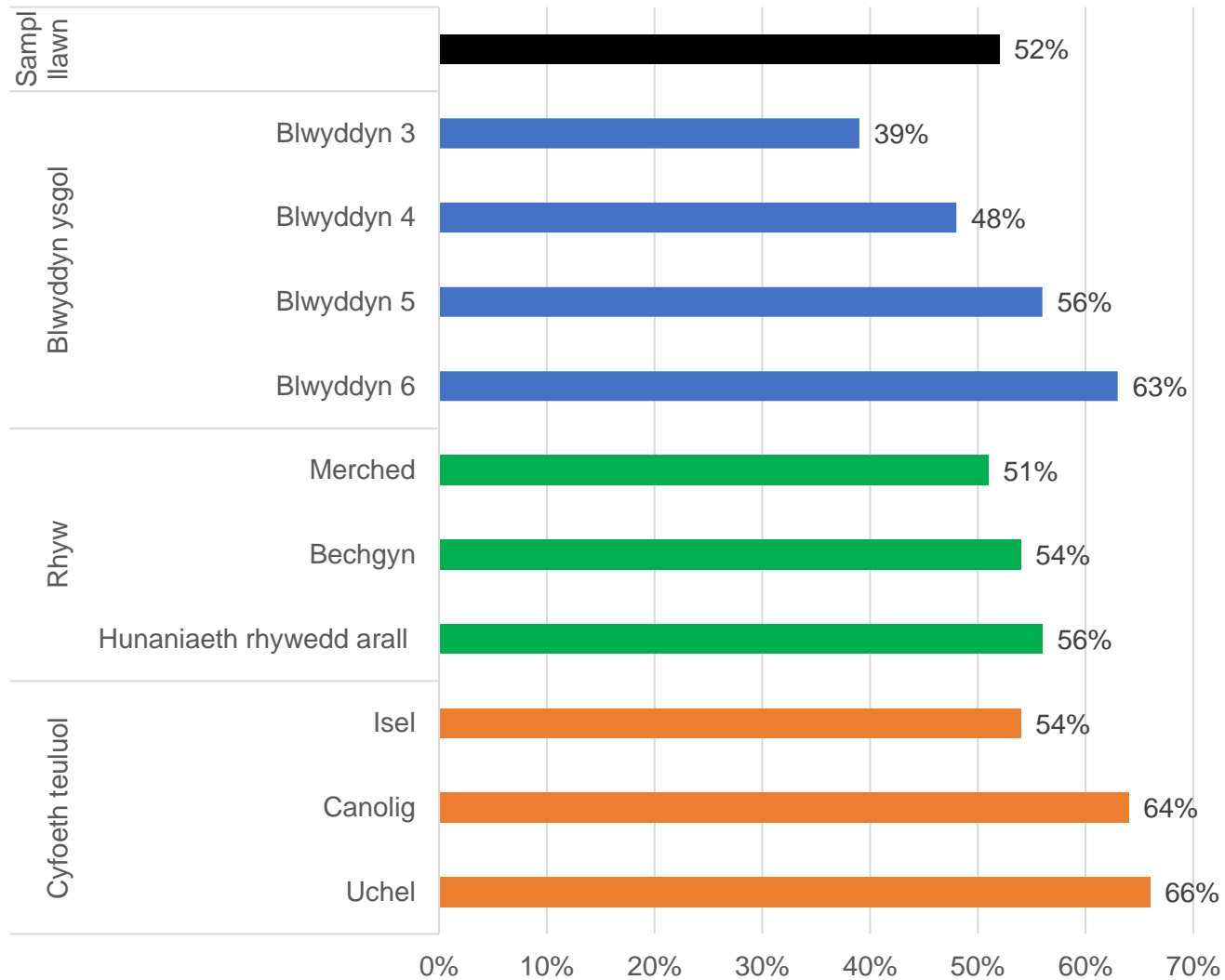
## Ffigur 6.1 Y ganran a adroddodd eu bod yn berchen ar ffôn clyfar, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol



- Adroddodd y rhan fwyaf o ddysgwyr eu bod yn berchen ar ffôn clyfar.
- Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd eu bod yn berchen ar ffôn clyfar.
- Er bod gan leiafrif o ddysgwyr Blwyddyn 3 eu ffôn clyfar eu hunain, mae cynnydd sylweddol mewn perchnogaeth yn ôl oedran, gyda 5 o bob 6 dysgwr Blwyddyn 6 yn berchen ar ffôn clyfar.
- Bach iawn o raddiant cymdeithasol oedd o ran perchnogaeth ar ffôn clyfar.

*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=30,976)*

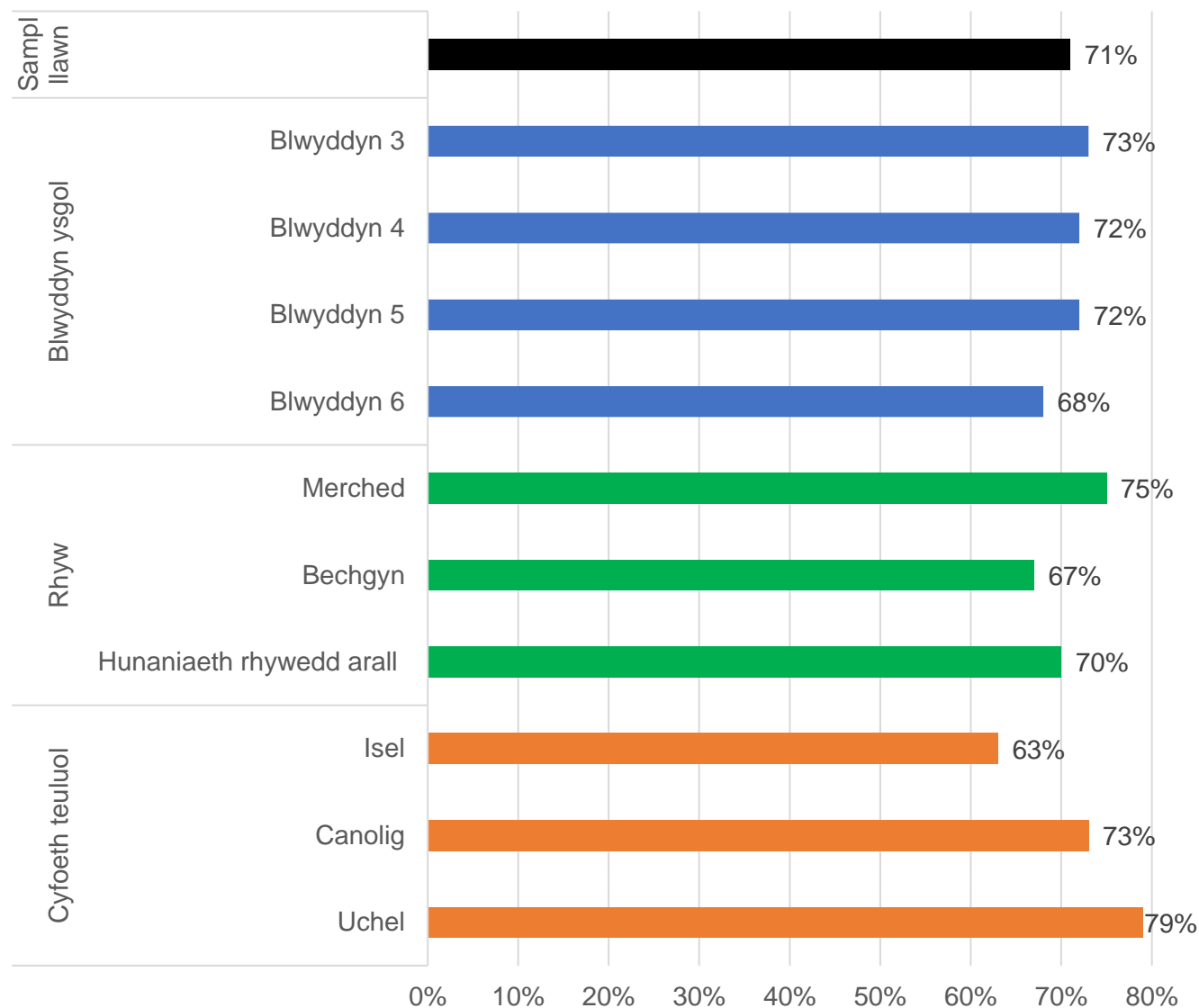
## Ffigur 6.2 Y ganran a adroddodd eu bod yn berchen ar eu cyfrifiadur neu eu gliniadur eu hunain, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol



- Adroddodd hanner (52%) o ddysgwyr eu bod yn berchen ar eu cyfrifiadur neu liniadur eu hunain.
- Cynyddodd y canrannau wrth i ddysgwyr fynd o Flwyddyn 3 i Flwyddyn 6.
- Roedd merched yn llai tebygol o fod yn berchen ar gyfrifiadur neu liniadur o gymharu â'r grwpiau rhyw eraill.
- Roedd perchnogaeth ar ei uchaf ymhlith dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog.

*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=30,976)*

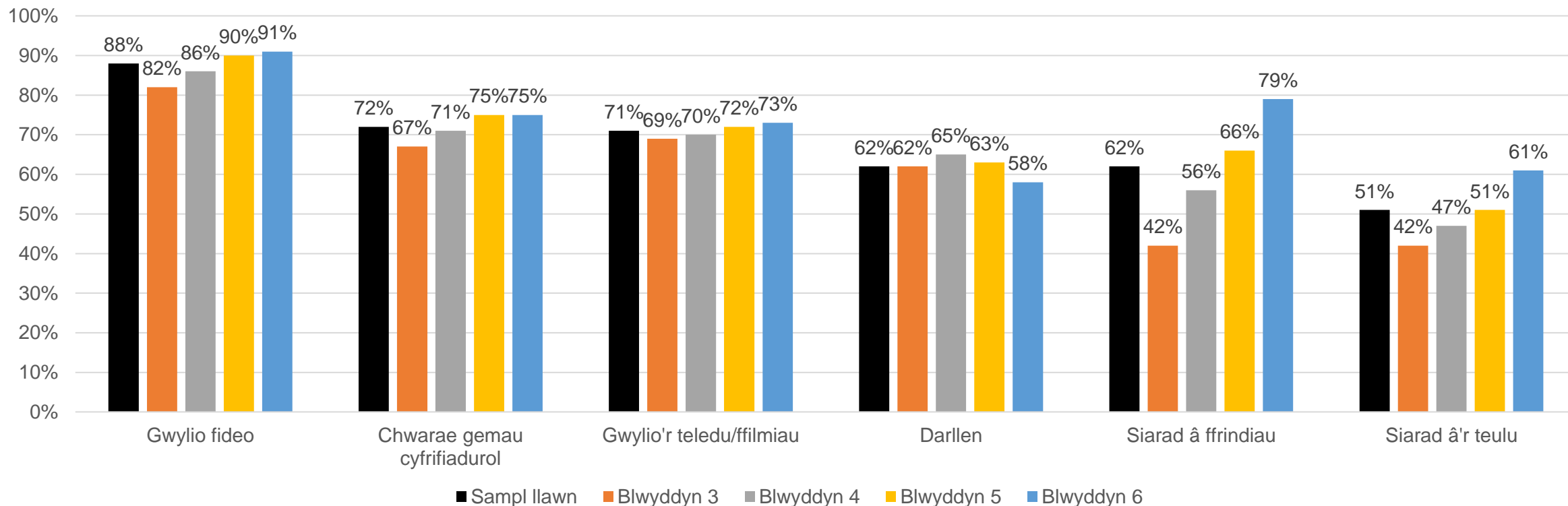
## Ffigur 6.3 Y ganran a adroddodd eu bod yn berchen ar dabled, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol



- Adroddodd dros ddau o bob tri dysgwr (71%) eu bod yn berchen ar dabled.
- Roedd graddiant oedran llai clir nag ar gyfer dyfeisiau sgrin eraill.
- Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd eu bod yn berchen ar dabled.
- Roedd tystiolaeth o raddiant cymdeithasol, gyda dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn berchen ar dabled.

*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=30,976)*

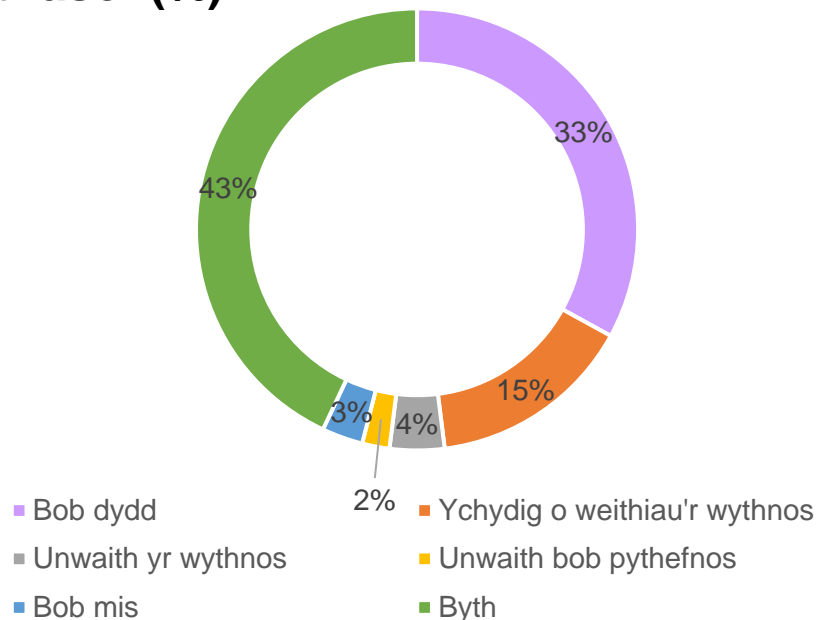
**Ffigur 6.4 Defnyddio dyfeisiau electronig yn rheolaidd ychydig o weithiau yr wythnos neu bob dydd (%)**



- Adroddodd cyfran fawr o ddysgwyr eu bod yn defnyddio dyfeisiau ar gyfer adloniant a chadw mewn cysylltiad yn gymdeithasol ychydig o weithiau'r wythnos neu bob dydd a'r arfer mwyaf cyffredin oedd gwyllo fideos.
- Defnyddir dyfeisiau electronig yn fwyfwy at ddibenion cadw mewn cysylltiad yn gymdeithasol wrth i blant fynd yn hŷn.

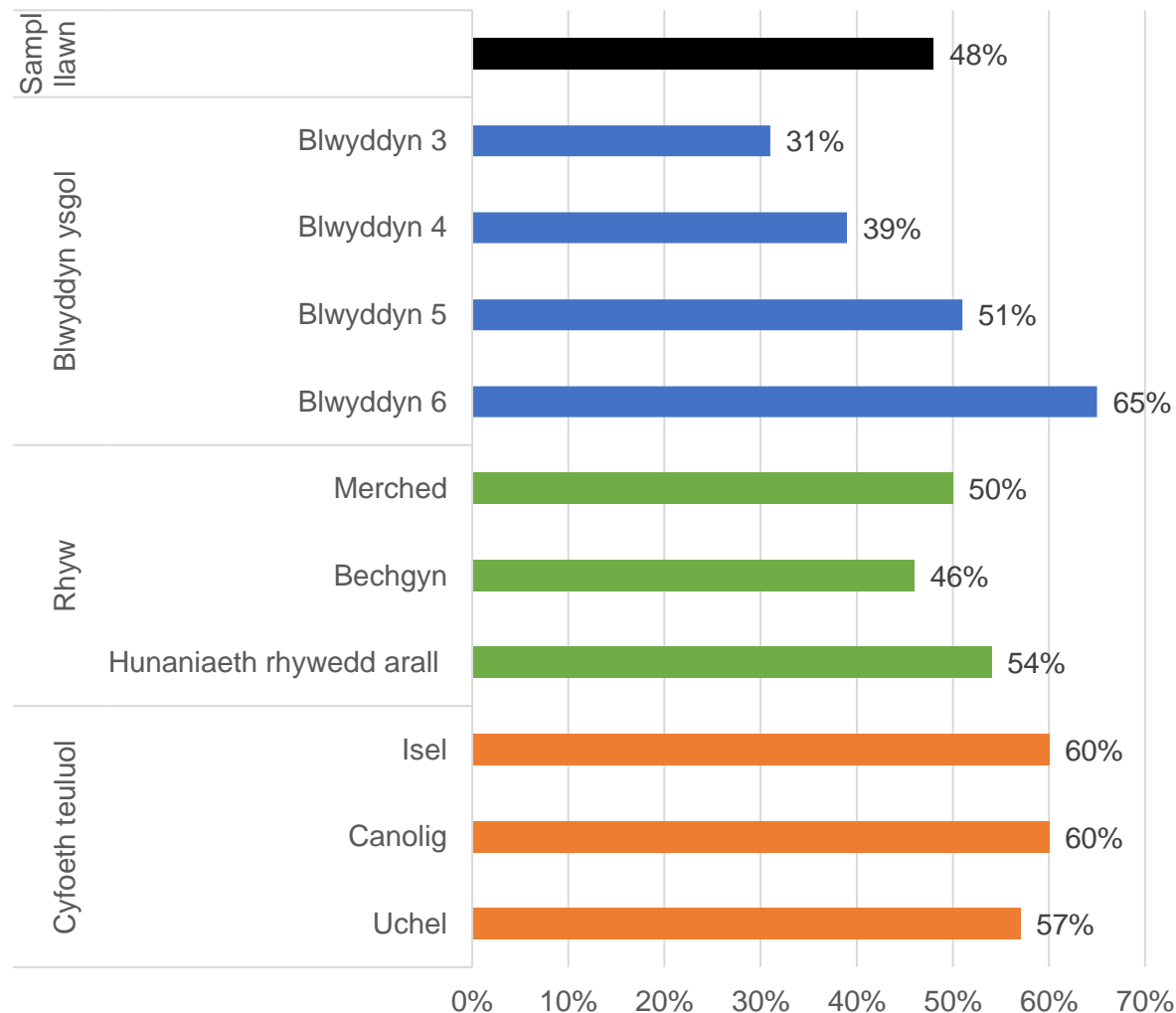
*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb i 'gwyllo fideo' (N=31,439); 'chwarae gemau cyfrifiadol' (N=31,391); 'gwyllo'r teledu/ffilmiau' (N=31,465); 'Siarad â ffrindiau' (N=31,067); 'siarad â'r teulu' (N=30,698)*

**Ffigur 6.5 Defnyddio safleoedd neu apiau cyfryngau cymdeithasol (%)**



- Adroddodd bron i hanner (48%) o ddysgwyr eu bod yn defnyddio safleoedd neu apiau cyfryngau cymdeithasol ychydig o weithiau'r wythnos neu bob dydd.
- Roedd graddiant oedran mawr, gyda defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn mwy na dyblu rhwng Blwyddyn 3 a Blwyddyn 6.
- Roedd merched yn fwyaf tebygol o adrodd eu bod yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol na bechgyn.
- Dysgwyr â chyfoeth teuluol uchel oedd leiaf tebygol o adrodd eu bod yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd.

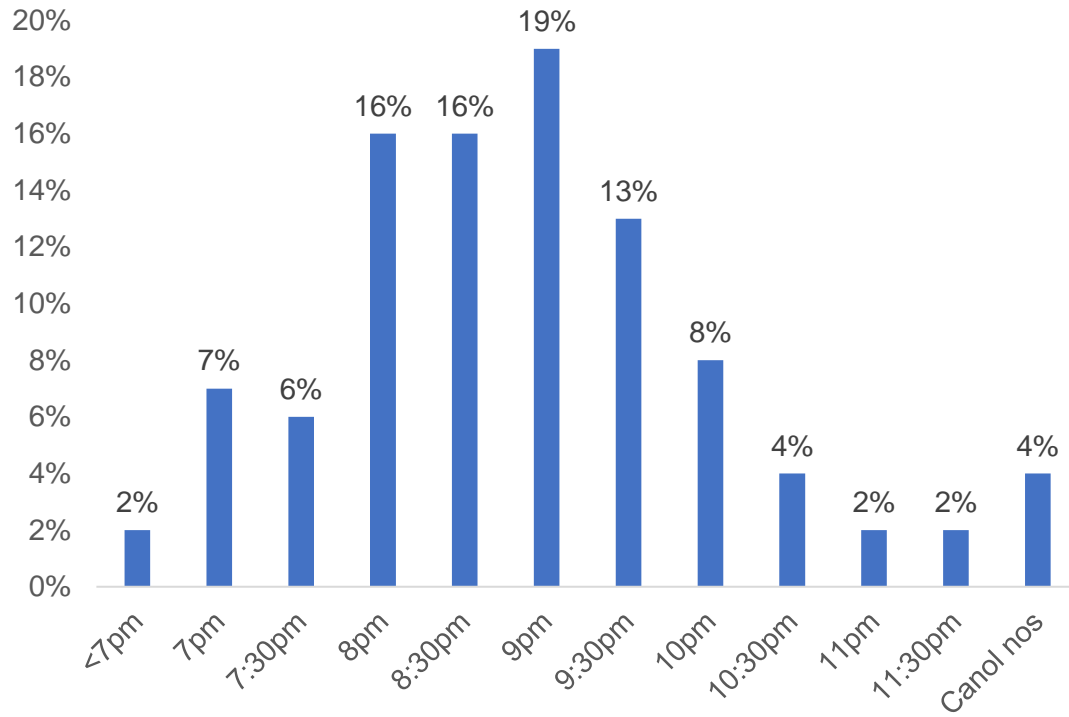
**Ffigur 6.6 Y ganran sy'n defnyddio safle neu apiau cyfryngau cymdeithasol ychydig o weithiau'r wythnos neu bob dydd, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**





# 7) CWSG

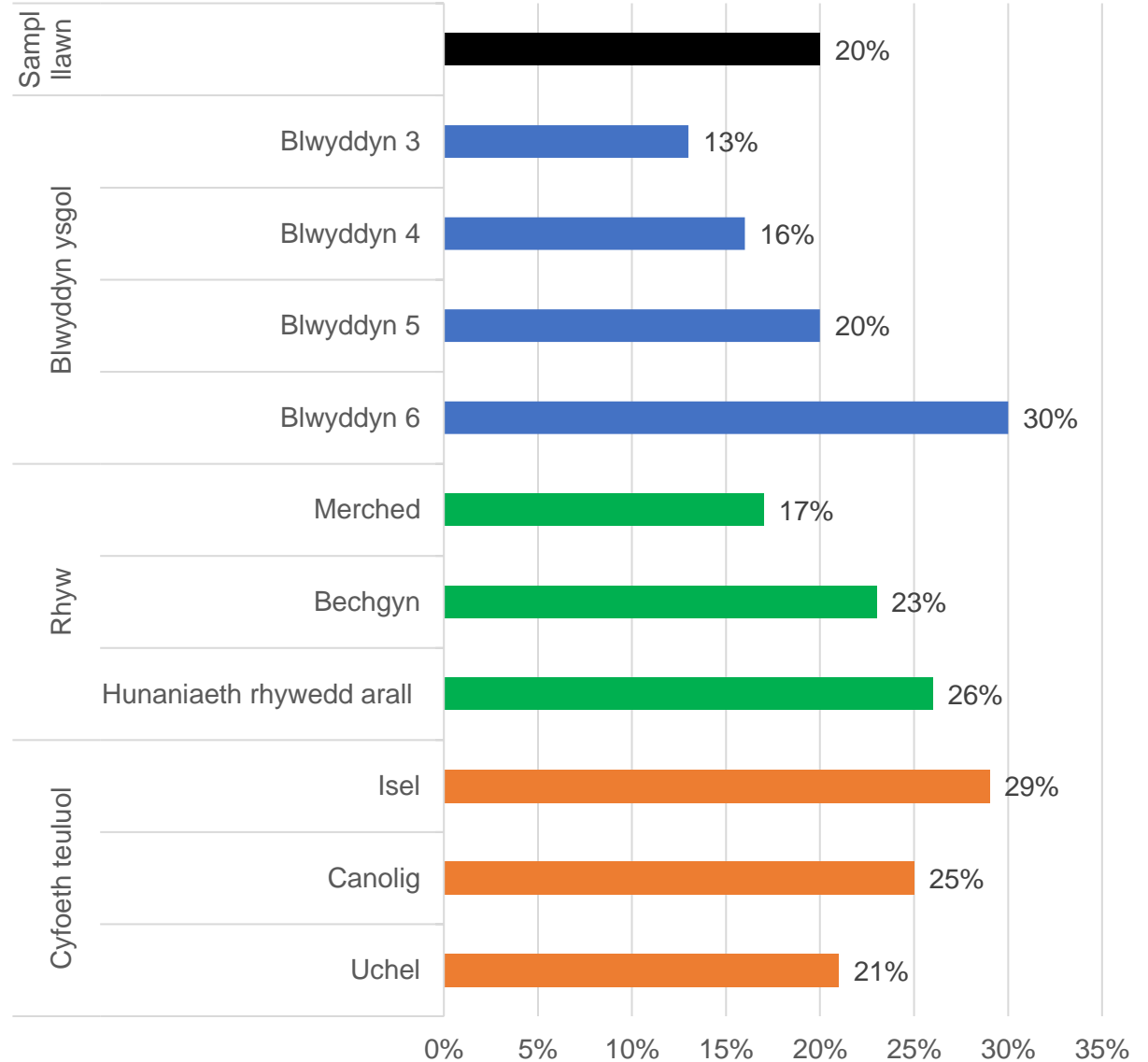
**Ffigur 7.1 Amser gwely (%)**



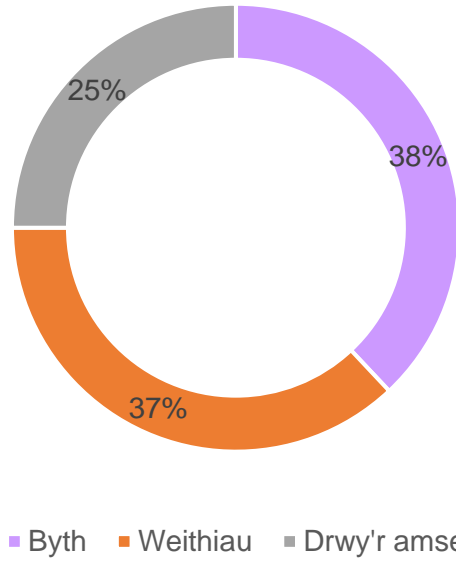
- Adroddodd 66% o ddysgwyr amser gwely o 9pm neu'n gynharach, gydag 20% yn adrodd amser gwely sy'n 10pm neu'n hwyrach.
- Cynyddodd cyfran y bobl ifanc a nododd amser gwely o 10pm neu'n hwyrach o Flwyddyn 3 i Flwyddyn 6.
- Adroddodd mwy o fechgyn na merched, a mwy o ddysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog, amser gwely hwyrach.

*Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=30,383)*

**Ffigur 7.2 Y ganran sy'n adrodd amser gwely sy'n 10pm neu'n hwyrach, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**

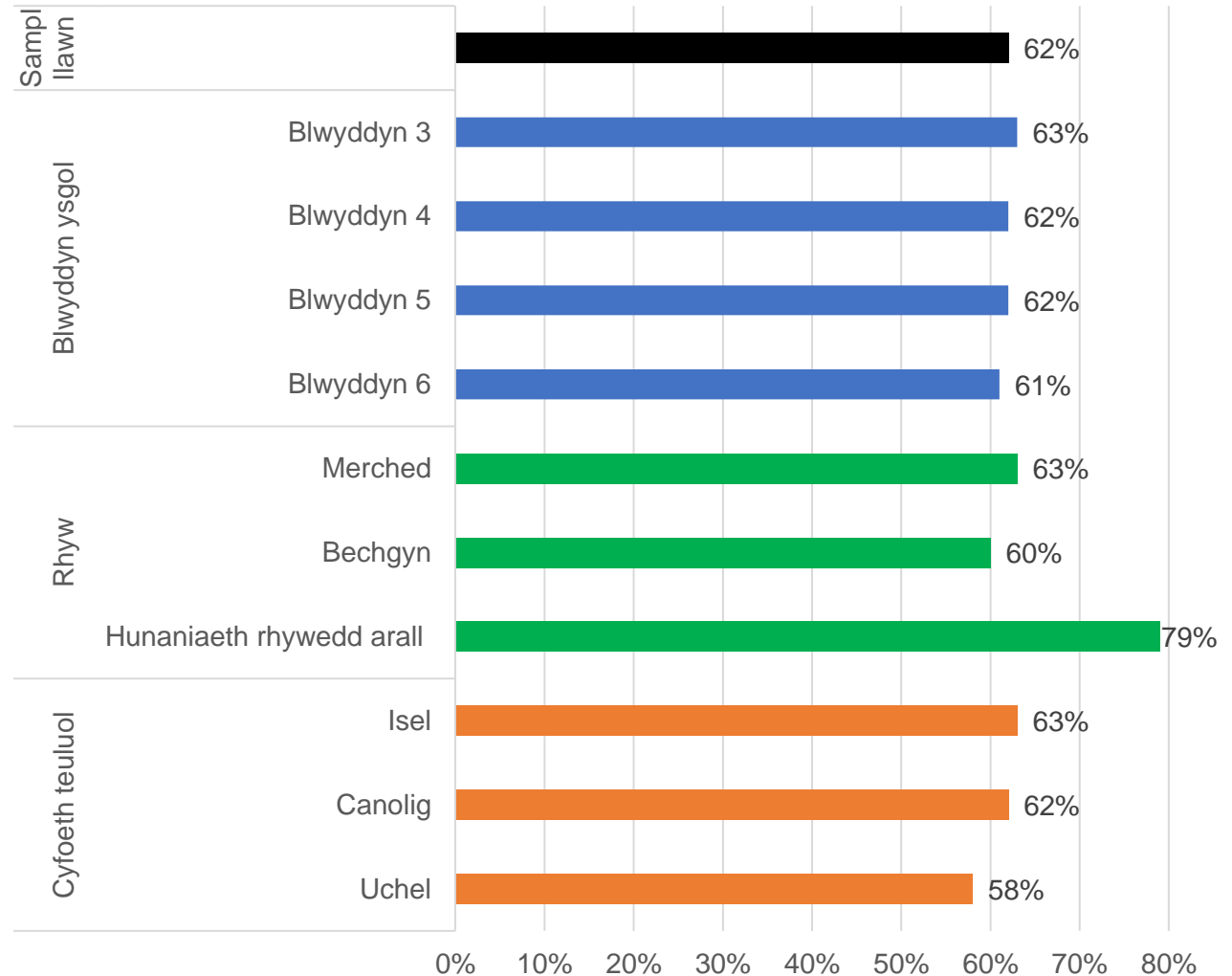


**Ffigur 7.3 Problemau cysgu**



- Adroddodd bron i ddau o bob tri dysgwr (62%) eu bod yn cael problemau cysgu weithiau neu drwy'r amser.
- Prin oedd y dystiolaeth o raddiant oedran.
- Bechgyn oedd leiaf tebygol o adrodd eu bod yn cael problemau cysgu.
- Roedd ychydig dystiolaeth o raddiant cymdeithasol, gyda dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel yn fwy tebygol o gael problemau cysgu na dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog.

**Ffigur 7.4 Canran y dysgwyr a adroddodd eu bod yn cael problemau cysgu weithiau neu drwy'r amser, yn gyffredinol ac yn ôl oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol**



# Crynodeb o ganfyddiadau 1 – iechyd a lles dysgwyr yn 2022-23

- Adroddodd bron i 1 o bob 7 dysgwr am anawsterau emosiynol clinigol arwyddocaol, ac adroddodd bron i 1 o bob 12 dysgwyr anawsterau ymddygiadol clinigol arwyddocaol. Adroddodd llawer mwy ohonynt am anawsterau uchel, ond is-glinigol. Rhoddodd dau o bob tri dysgwr sgôr o 8 allan o 10 neu uwch ar gyfer pa mor fodlon yr oeddent â'u bywyd. Roedd symptomau iechyd meddwl yn tueddu i fod yn fwy cyffredin, a boddhad â bywyd yn is, ymhlith dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog. Fe wnaeth boddhad â bywyd ostwng yn sylweddol wrth fynd yn hŷn, ond roedd tystiolaeth llai eglur o raddiant oedran ar gyfer anawsterau emosiynol.
- Dywedodd bron i 1 o bob 7 dysgwr eu bod wedi cymryd rhan mewn bwlio dros y misoedd diwethaf a dywedodd 1 o bob 11 dysgwr Blwyddyn 6 eu bod wedi cymryd rhan mewn seiberfwlio. Dywedodd bron i hanner y dysgwyr eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf, a dywedodd dros chwarter o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod wedi cael eu seiberfwlio dros y misoedd diwethaf. Roedd yr holl ddeilliannau bwlio yn fwy cyffredin ymhlith bechgyn na merched, ac mewn dysgwyr o gartrefi llai cyfoethog.
- Adroddodd llai na hanner y dysgwyr eu bod yn bwyta ffrwythau neu lysiau bob dydd, neu'n gwneud ymarfer corff o leiaf bedwar diwrnod yr wythnos. Roedd merched a dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn adrodd am fwyta ffrwythau a llysiau yn fwy ac roedd bechgyn a dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn adrodd am wneud mwy o ymarfer corff.

# Crynodeb o ganfyddiadau 2 – iechyd a lles dysgwyr yn 2022-23

- Roedd y rhan fwyaf o ddysgwyr Blwyddyn 6 yn edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd. Roedd patrwm cadarn o boeni am fynd i'r ysgol uwchradd yn ôl statws economaidd gymdeithasol, gyda mwy o ddysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog yn dweud eu bod yn poeni.
- Adroddodd y rhan fwyaf o ddysgwyr eu bod yn berchen ar nifer o ddyfeisiau electronig, a ddefnyddiwyd ar gyfer adloniant a chadw mewn cysylltiad yn gymdeithasol. Roedd perchnogaeth ar ddyfeisiau'n tueddu i fod yn fwy cyffredin ymhlith teuluoedd mwy cyfoethog er eithrio ffônau clyfar. Er bod defnyddio dyfeisiau at ddibenion adloniant yn gyffredin ar draws grwpiau oedran, roedd defnyddio dyfeisiau ar gyfer cadw mewn cysylltiad yn gymdeithasol (e.e. siarad â theulu a ffrindiau) yn cynyddu'n sylweddol wrth fynd yn hŷn. Fe wnaeth defnyddio cyfryngau cymdeithasol gynyddu o draean o ddysgwr ym Mlwyddyn 3 i ddau o bob tri ym Mlwyddyn 6.
- Roedd y rhan fwyaf o ddysgwyr yn graddio eu perthynas â staff ysgol a dysgwyr eraill yn gadarnhaol, ac yn rhoi graddau cadarnhaol o gyfranogiad y dysgwr ym mywyd yr ysgol. Gostyngodd cyfran y dysgwyr a ddywedodd eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr o Flwyddyn 3 i Flwyddyn 6, o ychydig llai na dwy ran o dair i ychydig dros un. traean o ddysgwyr.
- Adroddodd dau o bob tri dysgwr amser gwely o 9pm neu gynt, gyda bechgyn a dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn mynd i'r gwely'n hwyrach.

# Crynodeb o ganfyddiadau 3 – iechyd a lles dysgwyr yn 2022-23

- Ar gyfer bron pob cwestiwn, roedd deilliannau gwaeth gan ddysgwyr a ddywedodd nad oedd y geiriau bachgen neu ferch yn eu disgrifio nhw. Roedd ganddynt anawsterau emosiynol ac ymddygiadol uwch, a llai o foddhad â bywyd. Hefyd, roeddent yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi cael eu bwlio neu eu seiberfwlio, roeddent yn llai tebygol o hoffi'r ysgol yn fawr ac roeddent yn fwy tebygol o boeni cryn dipyn neu lawer iawn am fynd i'r ysgol uwchradd. Ar gyfer bechgyn a merched, roedd cymysgedd o batrwm, gyda rhai canlyniadau yn llai ffafriol ar gyfer bechgyn (anawsterau ymddygiadol, bwlio, amser gwely) ac eraill yn llai ffafriol i ferched (anawsterau emosiynol, poeni am bontio ysgol ac ymarfer corff). Roedd merched yn tueddu i gael canfyddiadau mwy ffafriol o gysylltedd ysgol na bechgyn.
- Roedd graddiannau oedran yn arbennig o glir ar gyfer boddhad bywyd, hoffi'r ysgol, defnydd o gyfryngau cymdeithasol, amser gwely a pherchnogaeth ffôn clyfar/cyfrifiadur/gliniadur. Ar draws y cwestiynau cysylltedd ysgol, roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn gyson yn llai tebygol na'r rheini ym Mlwyddyn 5 o adrodd am deimladau cadarnhaol am yr ysgol, eu cyfoedion ac athrawon.
- Roedd iechyd meddwl, bwlio, bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol, pontio a mesurau cwsg i gyd yn dangos graddiannau economaidd-gymdeithasol, gyda phobl ifanc o deuluoedd llai cefnog yn cael canlyniadau llai cadarnhaol. Yn nodedig, roedd holl ddeilliannau cysylltedd ysgolion yn gymharol wastad, heb fawr o wahaniaeth rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol.

# Cyfeiriadau

1. Murphy S, Littlecott H, Hewitt G, MacDonald S, Roberts J, et al. (2021). 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*, 22(1):50-61.
2. Moore G, Angel L, Brown R, van Godwin J, Hallingberg B, Rice F. (2021). Socio-Economic Status, Mental Health Difficulties and Feelings about Transition to Secondary School among 10–11 Year Olds in Wales: Multi-Level Analysis of a Cross Sectional Survey. *Child Indicators Research*, 14(4):1597-1615.
3. Angel L, Anthony R, Buckley K, Copeland L, Edwards A, et al. (2021). Student Health and Wellbeing in Wales: Key findings from the 2021 School Health Research Network Primary School Student Health and Wellbeing Survey. Cardiff University, Cardiff, UK.
4. Page N., Angel, L., Ogada, E., Young H., Murphy S. (2023). Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2021/22 Health Behaviour in School-aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Cardiff University, Cardiff, UK
5. Moore G, Anthony R, Angel L, Hawkins J, Morgan K et al. (2022). Mental health and life satisfaction among 10–11-year-olds in Wales, before and one year after onset of the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 22:379.
6. Morgan K, Hawkins J. (2022). The expansion of SHRN to primary schools: Sharing findings from phase 1 of the feasibility study. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=1Bv4LqUy3yw> (accessed 01/09/23).
7. Torsheim T, Cavallo, F., Levin, K, A., Schnohr, C., Mazur, J., et al. (2016). Psychometric validation of the revised family affluence scale: A latent variable approach. *Child Indicators Research*, 9(3):771–784.
8. Cantril H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press.
9. Deighton J, Tymms P, Vostanis P, Belsky J, Fonagy P, et al. (2013). The development of a school-based measure of child mental health. *Journal of psychoeducational assessment*, 31(3):247-57.
10. Rice F, Riglin, L., Ng-Knight, T., Frederickson, N., Shelton, K., et al. (2017). A longitudinal multi-informant study of psychological adjustment and academic attainment over the transition from primary school to secondary school. Colchester, Essex: UK Data Archive.
11. Rice F, Ng-Knight, T., Riglin, L., Powell, V., Moore, G, F., et al. (2021). Pupil mental health, concerns and expectations about secondary school as predictors of adjustment across the transition to secondary school: A longitudinal multi-informant study. *School Mental Health*, 13:279-298.

# Atodiad 1: Mesurau arolwg

- Rhywedd
  - Gofynnwyd i'r dysgwyr: 'Ydych chi'n...?' gyda'r opsiynau ateb yn 'Bachgen'; 'Merch', 'Nid yw'r un gair yn fy nisgrifio i'; 'Dydw i ddim eisiau ateb'. Ymatebodd llai na 2% o ddysgwyr 'Nid yw'r un gair yn fy nisgrifio i'.
- Graddfa Cyfoeth Teuluol (FAS)<sup>7</sup>
  - Mae'r raddfa'n cynnwys pum eitem: 'Ydych chi'n berchen ar eich ystafell wely eich hun?'; 'A yw eich teulu yn berchen ar gar, fan neu lori?'; 'Sawl ystafell ymolchi (gyda bath neu gawod ynddynt) sydd yn eich cartref?'; 'A yw eich teulu yn berchen ar beiriant golchi llestri?'; 'Faint o gyfrifiaduron sydd gan eich teulu chi?'. Mae sgoriau'n cael eu crynhoi i ffurfio sgôr o 0-10, lle roedd sgorau uwch yn dynodi cyfoeth uwch.
  - Categoriâu FAS: cyfoeth isel = sgorau o 0-6; cyfoeth canolig = sgorau o 7-8; cyfoeth uchel = sgorau o 9-10.
- Holiadur Fi a Fy Nheimpladau (MMFQ)<sup>9</sup>
  - Aseswyd anawsterau emosiynol ac ymddygiadol gan ddefnyddio'r Holiadur Fi a Fy Nheimpladau 6. Gofynnir i ddysgwyr pa mor aml y maent yn teimlo neu'n ymddwyn mewn ffyrdd penodol. Mae'r raddfa'n cynnwys 16 cwestiwn, gyda 10 yn ymwneud ag anawsterau emosiynol a chwech ag anawsterau ymddygiad.
  - Mae cwestiynau anawsterau emosiynol yn cynnwys: 'Rwy'n teimlo'n unig'; 'Rwy'n teimlo'n ofnus'; 'Rwy'n poeni pan fyddaf yn yr ysgol' a 'Rwy'n crio llawer'. Mae'r raddfa yn cael ei sgorio allan o 20. Mae sgorau o 10 ac uwch yn dynodi anawsterau emosiynol uwch; mae sgorau o 12 ac uwch yn dynodi anawsterau clinigol arwyddocaol.
  - Mae cwestiynau anawsterau ymddygiad yn cynnwys: 'Rwy'n mynd yn grac iawn'; 'Rwy'n gwneud pethau i frifo pobl'; 'Rwy'n torri pethau ar bwrpas' a 'Rwy'n taro allan pan fyddaf yn grac'. Mae'r raddfa yn cael ei sgorio allan o 12. Mae sgorau o chwech ac uwch yn dynodi anawsterau ymddygiad uwch; mae sgorau o saith neu uwch yn dynodi anawsterau clinigol arwyddocaol.
  - Roedd y sgoriau 'pro rata' (h.y. yn seiliedig ar gyfartaledd yr eitemau a gwblhawyd) cyn belled â bod >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau ar gyfer pob graddfa



# Atodiad 1 (Parhau)

- Graddfa Boddhad Bywyd Cantril<sup>8</sup>
  - Gofynnwyd i ddysgwyr: 'Ar raddfa o 0-10, sut fydddech chi'n graddio eich bywyd ar hyn o bryd?' gyda 10 wedi'u nodi fel 'Mae gen i'r bywyd gorau posibl' a 0 fel 'Mae gen i'r bywyd gwaethaf posibl'
- Pontio Ysgol<sup>10,11</sup>
  - Gofynnwyd i'r dysgwyr: 'Ydych chi'n edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd?' ac 'Ydych chi'n poeni am fynd i'r ysgol uwchradd?'. Yr ymatebion oedd 'Dim o gwbl', 'Ychydig iawn', 'Rhai', 'Eithaf tipyn', 'Yn fawr iawn', 'Dydw i ddim eisiau ateb'.