

Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion





**Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru:
Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol
2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil
Iechyd mewn Ysgolion**

Nicholas Page

Lianna Angel

Edna Ogada

Honor Young

Simon Murphy

Ebrill 2023

Er cyfeirio: Page N., Angel, L., Ogada, E., Young H., Murphy S. (2023). Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, DU



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Ymchwil Iechyd
a Gofal **Cymru**
Health and Care
Research **Wales**



Cynnwys

Tablau a ffigurau.....	iii
Rhagair Gweinidogol.....	vii
Rhagair pobl ifanc	ix
Cydnabyddiaethau	x
1. Cyflwyniad	1
2. Dulliau.....	3
3. Iechyd meddwl a lles.....	7
4. Bywyd ysgol.....	30
5. Gweithgarwch corfforol a deiet.....	58
6. Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol	82
7. Perthnasoedd	114
8. Defnyddio sylweddau a gamblo	125
9. Iechyd cyffredinol.....	160
10. Pwnc/pynciau arbennig: Hawliau plant ac Amgylcheddau di-fwg.....	174
Atodiad	190

Tablau a ffigurau

Tablau (Dulliau)

2.1	Sampl a chyfradd ymateb myfyrwyr yn ôl grŵp blwyddyn	4
-----	--	---

Ffigurau a Thablau (Canfyddiadau)

Pennod 3: Iechyd meddwl a lles

Ffigurau		
3.1-3.4	Boddhad â bywyd	8-9
3.5-3.8	Lles (sgorau SWEMWBS)	10-11
3.9-3.12	Unigrwydd (graddfa unigrwydd UCLA)	12-13
3.13-3.16	Unigrwydd yn ystod y gwyliau haf diwethaf	14-15
3.17-3.20	Iechyd meddwl (cyfanswm sgôr graddfa SDQ)	16-17
3.21-3.24	Iechyd meddwl (is-raddfa problemau emosiynol SDQ)	18-19
3.25-3.28	Iechyd meddwl (is-raddfa problemau ymddygiad SDQ)	20-21
3.29-3.32	Iechyd meddwl (is-raddfa gorfywiogrwydd SDQ)	22-23
3.33-3.36	Iechyd meddwl (is-raddfa problemau cyfoedion SDQ)	24-25
3.37-3.40	Iechyd meddwl (is-raddfa ymddygiad rhag-gymdeithasol SDQ)	26-27
Tablau		
3.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	28
3.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	29

Pennod 4: Bywyd ysgol

Ffigurau		
4.1-4.4	Hoffi'r ysgol	32-33
4.5-4.8	Dan bwysau yn yr ysgol	34-35
4.9-4.12	Teimlo bod athrawon yn eu derbyn	36-37
4.13-4.16	Teimlo bod athrawon yn poeni amdanynt	38-39
4.17-4.20	Aelod o staff i ymddiried ynddo	40-41
4.21-4.24	Cyfranogi wrth gynllunio digwyddiadau ysgol	42-43
4.25-4.28	Cyfleoedd i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	44-45
4.29-4.32	Syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	46-47
4.33-4.36	Eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	48-49
4.37-4.40	Bwlio - cyflawni	50-51
4.41-4.44	Bwlio – erledigaeth	52-53
4.45-4.48	Cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol	54-55
Tablau		
4.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	56
4.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	57

Pennod 5: Gweithgarwch corfforol a deiet

Ffigurau		
5.1-5.4	Gweithgarwch corfforol	60-61
5.5-5.8	Teithio llesol i'r ysgol	62-63
5.9-5.12	Amser a dreulir yn eistedd	64-65
5.13-5.16	Bwyta brecwast yn ystod yr wythnos	66-67
5.17-5.20	Bwyta ffrwythau	68-69
5.21-5.24	Bwyta llysiau	70-71
5.25-5.28	Yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr	72-73
5.29-5.32	Yfed diodydd egni	74-75
5.33-5.36	Bwyta losin/melysion	76-77
5.37-5.40	Indecs màs y corff (BMI)	78-79
Tablau		
5.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	80
5.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	81

Pennod 6: Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol

Ffigurau		
6.1-6.4	Help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu	84-85
6.5-6.8	Gallu dibynnu ar ffrindiau	86-87
6.9-6.12	Seiberfwlio - cyflawni	88-89
6.13-6.16	Seiberfwlio - erledigaeth	90-91
6.17-6.20	Amser gwely yn ystod yr wythnos	92-93
6.21-6.24	Defnyddio sgrin yn hwyr y nos	94-95
6.25-6.28	Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus	96-97
6.29-6.32	Ymladd	98-99
6.33-6.36	Gofalwyr ifanc	100-101
6.37-6.40	Pa mor hawdd yw hi i siarad â'u mam	102-103
6.41-6.44	Pa mor hawdd yw hi i siarad â'u tad	104-105
6.45-6.48	Amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau (ar ôl ysgol)	106-107
6.49-6.52	Amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau (ar y penwythnos)	108-109
Tablau		
6.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	110
6.2	Mesurau yn ôl grŵp ethnig (parhad)	111
6.3	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	112
6.4	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol (parhad)	113

Pennod 7: Perthnasoedd

Ffigurau		
7.1-7.4	Secstio	115-116
7.5-7.7	Cyfathrach rywiol	117-118
7.8-7.10	Oedran yn cael cyfathrach rywiol gyntaf	119-120
7.11-7.13	Dulliau atal cenhedlu	121-122
Tablau		
7.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	123
7.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	124

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	Arbrofi gydag e-sigaréts	131-132
8.12-8.15	Defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd	133-134
8.16-8.18	Oedran defnyddio e-sigarét am y tro cyntaf	135-136
8.19-8.22	Yfed alcohol (amlder)	137-138
8.23-8.26	Yfed alcohol (maint)	139-140
8.27-8.30	Meddwdod yn ystod eu bywyd	141-142
8.31-8.33	Oedran meddwi gyntaf	143-144
8.34-8.37	Derbynioldeb canabis	145-146
8.38-8.41	Wedi cael cynnig canabis	147-148
8.42-8.45	Defnyddio canabis yn ystod eu bywyd	149-150
8.46-8.48	Oedran defnyddio canabis gyntaf	151-152
8.49-8.52	Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon	153-154
8.53-8.56	Gamblo yn y saith niwrnod diwethaf	155-156
Tablau		
8.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	157
8.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol (ysmygu ac alcohol)	158
8.3	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol (defnyddio cyffuriau a gamblo)	159

Pennod 9: Iechyd cyffredinol

Ffigurau		
9.1-9.4	Iechyd presennol	161-162
9.5-9.9	Cwynion iechyd yn ystod y 6 mis diwethaf	163-165
9.10-9.13	Problem iechyd hirdymor neu anabledd	166-167
9.14-9.17	Anafiadau sydd wedi cael sylw meddygol	168-169
9.18-9.21	Brwsio dannedd	170-171
Tablau		
9.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	172
9.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	173

Pennod 10: Pwnc/Pynciau arbennig: Hawliau plant ac Amgylcheddau di-fwg

Ffigurau		
10.1-10.4	Gwybodaeth am hawliau plant yng Nghymru	176-177
10.5-10.8	Ymwybyddiaeth o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC)	178-179
10.9-10.12	Gwahardd ysmygu y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol	180-181
10.13-10.16	Gwahardd ysmygu y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai	182-183
10.17-10.20	Gwahardd ysmygu mewn parciau cyhoeddus	184-185
10.21-10.24	Gwahardd ysmygu y tu allan i gatiâu'r ysgol	186-187
Tablau		
10.1	Mesurau yn ôl grŵp ethnig	188
10.2	Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol	189

Tablau (Atodiad)

A1	Nodweddion sampl	192
A2	Eitem y Raddfa Cyfoeth Teuluol ar wyliau teuluol yn ôl blwyddyn arolwg	194
A3	Cymhariaeth rhwng categorïau Graddfa Cyfoeth Teuluol 6-eitem 2019/20 â'r fersiwn 5-eitem ddiwygiedig	194
A4	Dadansoddiad Graddfa Cyfoeth Teuluol yn ôl blwyddyn arolwg	195
A5-A12	Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer Ffigurau yn yr adroddiad yn seiliedig ar lai na 1,000 o ymatebwyr	196-200

Rhagair Gweinidogol

Mae deall iechyd a lles ein plant a'n pobl ifanc yn bwysicach nag erioed o'r blaen. Mae'r genhedlaeth hon wedi wynebu heriau digynsail. Rydym yn gwybod bod effeithiau pandemig COVID-19 ar iechyd a lles yn debygol o fod yn bellgyrhaeddol ac y byddant yn aros gyda ni am gryn amser. Rydym yn gwybod hefyd fod cynnydd sylweddol mewn costau byw eisoes yn gosod pwysau enfawr ar aelwydydd, gyda chanlyniadau i iechyd a lles.

Yng Nghymru, rydym wedi ymrwymo trwy Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol i sicrhau ansawdd bywyd cenedlaethau'r dyfodol. Mae hyrwyddo iechyd a lles plant a phobl ifanc yn hollbwysig i'n nodau lles, sef Cymru sy'n iachach, yn llewyrchus ac yn fwy cyfartal.

Rydym wedi gosod iechyd a lles dysgwyr wrth wraidd ein system addysg. Mae Iechyd a Lles yn un o'r Chwe Maes Dysgu a Phrofiad yn y Cwricwlwm newydd i Gymru sy'n cael ei gyflwyno mewn ysgolion cynradd ar hyn o bryd ac mewn ysgolion uwchradd o Fedi 2023 ymlaen. Mae ein fframwaith i wreiddio ymagwedd ysgol gyfan at les emosiynol a meddyliol yn ategu'r cwricwlwm newydd. Yn hyn, mae ysgolion yn mynd ati i ddeall lles emosiynol a meddyliol myfyrwyr, athrawon a staff cymorth, a chymryd camau cadarnhaol i'w hyrwyddo.

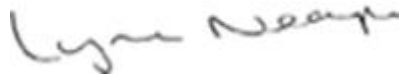
Yn ganolog i'r holl ymdrechion hyn i hyrwyddo iechyd a lles plant a phobl ifanc y mae cael at wybodaeth ddibynadwy, o ansawdd uchel. Mae'n hanfodol bod ysgolion yn gallu cael at wybodaeth sy'n dweud wrthynt beth yw'r problemau, sut maent yn newid a sut maent yn effeithio ar blant a phobl ifanc o wahanol gefndiroedd. Mae gwybodaeth o'r fath hefyd yn ein helpu i werthuso a yw'r mesurau y mae Llywodraeth Cymru a'i phartneriaid yn eu rhoi ar waith i wella iechyd a lles yn gwneud gwahaniaeth. Yng Nghymru, rydym wedi adeiladu seilwaith rhagorol i ddarparu'r wybodaeth hon trwy'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith).

Mae aelodaeth bresennol y Rhwydwaith yn cynnwys yr holl ysgolion uwchradd a chanol prif ffrwd a gynhelir yng Nghymru. Mae'r holl fyfyrwyr yn yr ysgolion hyn yn cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr bob dwy flynedd. Yr ymateb i'r cylch casglu data diweddaraf oedd y gorau eto, gyda thros 120,000 o fyfyrwyr o 202 o ysgolion yn cymryd rhan, sy'n dyst i'r gwerth a rydd ysgolion ar gymryd rhan. Yr allwedd i lwyddiant y Rhwydwaith yw'r bartneriaeth ddifffuant rhwng academia, Llywodraeth Cymru, cyrff cyhoeddus eraill, y trydydd sector, ysgolion, teuluoedd a phobl ifanc eu hunain.

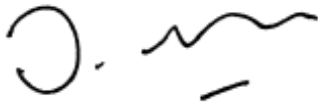
Nid arolwg yn unig yw'r Rhwydwaith, mae'n rhan annatod o seilwaith ymchwil Cymru. Mae'n cefnogi dealltwriaeth o iechyd a lles plant a phobl ifanc ar lefel ysgol ac ar lefel ranbarthol, genedlaethol a rhyngwladol, a gweithredu i wella'r ddealltwriaeth honno, ac mae ganddo gysylltiadau ag astudiaeth hirsefydlog Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC), a gefnogir gan Sefydliad Iechyd y Byd. Caiff pob ysgol sy'n cymryd rhan adroddiad adborth teilwredig, gan ganiatáu iddynt ddatblygu polisiâu ac arferion sy'n cael eu llywio'n uniongyrchol gan eu data. Prin yw'r enghreifftiau ledled y byd o system o'r fath.

Mae'r adroddiad cenedlaethol diweddaraf hwn yn cynrychioli data a gasglwyd ddiwedd 2021, yn ystod pandemig COVID-19, gan gynnig cipolwg hanfodol i'r effaith ar iechyd a lles corfforol a meddyliol pobl ifanc, eu perthnasoedd cymdeithasol a'u hymngysylltiad â'r ysgol. Mae'r math hwn o ddealltwriaeth yn hanfodol wrth i ni gynllunio a gwerthuso ein hymatebion i'r pandemig a heriau cymdeithasol eraill sy'n dod i'r amlwg yn y blynyddoedd i ddod.

Lynne Neagle AS, Y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Lynne Neagle'.

Jeremy Miles AS, Gweinidog y Gymraeg ac Addysg

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'J. Miles'.

Rhagair pobl ifanc

ALPHA: Cyngor yn Arwain at Hyrwyddo Iechyd y Cyhoedd



Rydym ni'n grŵp o bobl ifanc 14-25 oed sy'n cynghori ymchwilwyr trwy drafod ein barn am bynciau iechyd cyhoeddus a'r ymchwil y bwriadant ei gynnal. Ffurfiwyd y grŵp yn DECIPHer (Canolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd) ym Mhrifysgol Caerdydd yn 2010 gyda'r nod o ddwyn pobl ifanc ag amrywiaeth o brofiadau a safbwyntiau ynghyd, i helpu gwneud yn siŵr bod ymchwil yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i ni. Yn y pen draw, mae hyn yn helpu i wella ein hiechyd ni ac iechyd pobl ifanc eraill.

Rydym wedi bod yn ymwneud â'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) ers ei sefydlu yn 2013 ac yn parhau i helpu i lunio cwestiynau arolwg a lledaenu canfyddiadau allweddol. Yn ddiweddar, roeddem yn falch o gyfrannu at ddatblygiad yr Animeiddiad SHRN newydd sy'n cyd-fynd â'r adroddiad hwn. Y thema 'diwrnod mewn bywyd' oedd ein syniad ac mae'n helpu i ddod â chanfyddiadau o ystod eang o bynciau iechyd y cyhoedd ynghyd mewn ffordd glir a hygyrch.

Mae SHRN yn parhau i helpu ysgolion a rhanddeiliaid eraill yng Nghymru i ddeall tystiolaeth ymchwil ynghylch iechyd a lles pobl ifanc yn well. Mae hyn yn bwysig gan ei fod yn rhoi'r modd iddynt weithredu prosiectau a rhaglenni a all helpu i wella meysydd iechyd cyhoeddus ieuencid y mae angen eu gwella. Mae COVID-19 wedi arwain at ansicrwydd cynyddol ac mae canfyddiadau'r adroddiad hwn yn rhoi cipolwg pwysig ar iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru yn dilyn y pandemig.

Gan fod llawer o gyflyrau iechyd cyhoeddus yn dangos eu harwyddion cyntaf yn ystod plentyndod, mae'n hanfodol inni gael cyfle i ddweud ein dweud ar faterion sy'n effeithio'n uniongyrchol arnom, a chael y wybodaeth a'r arweiniad a all ein helpu i lunio ein bywydau. Mae gan bobl ifanc lawer i'w gynnig, ac mae'n rhaid i'n lleisiau gael eu clywed.

Edrychwn ymlaen at rannu ein barn i lywio ymchwil ynglŷn â SHRN eto yn fuan.

ALPHA

Cydnabyddiaethau

Diolchwn i'r holl ysgolion a disgyblion yng Nghymru a gymerodd ran yn arolwg Iechyd a Lles Disgyblion SHRN 2021/22. O ystyried yr heriau a osodwyd gan y pandemig COVID-19, mae'n dyst i chi mai 2021/22 oedd yr ymateb mwyaf i'r arolwg hyd yma.

Fel bob amser, rydym mor ddiolchgar i aelodau grŵp cynghori pobl ifanc DECIPHer, ALPHA, am eu sylwadau a'u cyngor amhrisiadwy, ac am ysgrifennu rhagair i'r adroddiad hwn.

Diolchwn i Weinidog y Gymraeg ac Addysg, y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, a'r Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant, Dr Chris Roberts, Dr Eleri Jones (Llywodraeth Cymru), a Dr Julie Bishop (Iechyd Cyhoeddus Cymru), am eu cefnogaeth barhaus i'r Rhwydwaith. Hefyd, estynnwn ein diolch i Sarah McHugh, Olha Homonchuk (Ipsos), Matt Davies (y Rhwydwaith), a Joan Roberts (cyn Gyfarwyddwr Gweithrediadau'r Rhwydwaith), am eu cyfraniadau i'r cylch hwn o'r arolwg.

Fe wnaeth arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2021/2022 gynnwys arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC), a gynhelir bob pedair blynedd. Mae HBSC yn astudiaeth ryngwladol o ymddygiadau iechyd y glasoed a gynhelir ar y cyd â Sefydliad Iechyd y Byd. Cydlynnydd Rhyngwladol astudiaeth 2021/22 oedd Dr Joanna Inchley (Prifysgol Glasgow) a Rheolwr y Banc Data oedd yr Athro Oddrun Samdal (Prifysgol Bergen). Mae rhestr lawn o ymchwilwyr a gymerodd ran i'w gweld yn www.hbsc.org.

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn bartneriaeth rhwng y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd, Sefydliad Ymchwil Cymdeithasol ac Economaidd a Data Cymru (WISERD), Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Ymchwil Canser y DU. Ariennir DECIPHer gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Caiff cyllid ar y cyd gan Weinidog y Gymraeg ac Addysg a Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant Llywodraeth Cymru, a chefnogaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, eu cydnabod yn ddiolchgar ar gyfer cynnal arolwg 2021/22. Cefnogwyd datblygiad cynnar y Rhwydwaith gan grant partneriaeth y Cyngor Ymchwil Feddygol (MR/L002787/1).

Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau am yr adroddiad hwn at shrn@cardiff.ac.uk.

Credydau llun: Ysgol Uwchradd yr Eglwys Newydd; Ysgol Howell's, Llandaf

1. Cyflwyniad

Mae arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith) yn cynhyrchu data o ansawdd uchel ar iechyd a lles ar gyfer ysgolion, awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru a rhanddeiliaid cenedlaethol eraill. Defnyddir y data hwn i lywio goruchwyliaeth iechyd yn lleol ac yn genedlaethol, cynllunio gweithredu, a gweithgareddau gwerthuso sydd â'r nod o wella iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn yn darparu trosolwg o'r canfyddiadau ar gyfer pobl ifanc 11 i 16 oed a gafwyd o arolwg 2021/22, a oedd ar agor rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022. Mae'r holl ysgolion uwchradd a chanol a gynhelir Cymru yn aelodau cofrestredig o'r Rhwydwaith ac estynnwyd gwahoddiad iddynt gymryd rhan yn yr arolwg. Gan fod yr arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn cael ei gynnal bob dwy flynedd, gyda'r arolwg blaenorol yn cael ei gynnal yn 2019/20, arolwg 2021/22 yw cylch cyntaf data'r Rhwydwaith a gasglwyd ers dechrau pandemig COVID-19.

Fel yn 2017/18, cafodd arolwg rhyngwladol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Iechyd (HBSC) Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), a gynhelir bob pedair blynedd, ei ymgorffori'n llawn yn arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2021/22.

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Sefydlwyd y Rhwydwaith yn 2013 gyda chyllid gan y Cyngor Ymchwil Feddygol fel partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru/Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WNHSS), Ymchwil Canser y DU, Sefydliad Ymchwil Cymdeithasol ac Economaidd a Data Cymru (WISERD) a Phrifysgol Caerdydd. Mae'n parhau i gael ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru ac mae'r aelodaeth ysgolion yn parhau i gynnwys yr holl ysgolion uwchradd a chanol a gynhelir yng Nghymru. Arweinir y Rhwydwaith 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 drwy:

- Ddarparu data cadarn ar iechyd a lles i randdeiliaid lleol, rhanbarthol a chenedlaethol
- Gweithio gyda llunwyr polisïau ac ymarferwyr o feysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol i gyd-gynhyrchu ymchwil o ansawdd uchel mewn ysgolion i iechyd a lles ar gyfer Cymru
- Hwyluso trosi ymchwil i iechyd a lles mewn ysgolion yn ymarfer
- Meithrin gallu ar gyfer ymarfer wedi'i lywio gan dystiolaeth yng nghymuned iechyd ysgolion

Mae'r arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn sail i nod cyntaf y Rhwydwaith ac fe'i cynhelir bob dwy flynedd. Yn yr un flwyddyn ysgol, mae ysgolion y Rhwydwaith hefyd yn ateb Holiadur Amgylchedd yr Ysgol i ddarparu data ar bolisïau ac arferion iechyd yr ysgol – cyhoeddir canfyddiadau'r arolwg hwn mewn adroddiad ar wahân.¹ Mae cynnwys y ddau arolwg yn adlewyrchu anghenion polisi, ymarfer a data ymchwil presennol.

¹ Mae Adroddiad Holiadur Amgylchedd yr Ysgol 2021/22 ar gael trwy wefan y Rhwydwaith: <https://www.shrn.org.uk/cy/data-cenedlaethol/>

Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol

Bob pedair blynedd, mae Cymru'n cymryd rhan yn astudiaeth HBSC Sefydliad Iechyd y Byd: sef astudiaeth gydweithredol, traws-genedlaethol o ymddygiadau iechyd y glasoed. Gan gael ei ddatblygu gyntaf ym 1983, mae'r aelod-wledydd yn Ewrop a Gogledd America sy'n cymryd rhan yn HBSC yn cynnal arolwg cynrychioliadol yn genedlaethol o bobl ifanc 11, 13 a 15 oed, ac mae Cymru wedi cymryd rhan ym mhob cylch ers 1985. Mae'r data sy'n deillio ohono wedi bod yn ffynhonnell allweddol gwybodaeth am iechyd y glasoed, gan ddarparu data cenedlaethol, rhyngwladol a lleol i amrywiaeth eang o randdeiliaid. Roedd Arolwg HBSC 2013/14 yng Nghymru yn hollbwysig i sefydlu'r Rhwydwaith, ac roedd holiadur HBSC 2017/18 wedi'i wreiddio'n llawn yn arolwg iechyd a Lles Myfyrwyr 2017/18.

Mae rhagor o wybodaeth am y Rhwydwaith ac astudiaeth HBSC i'w chael ar www.shrn.org.uk ac www.hbsc.org.

2. Dulliau

Dyluniad yr arolwg

Roedd methodoleg Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2021/22 yn gyson â'r fethodoleg a ddefnyddiwyd yn 2019/20. Cafodd data am iechyd meddwl ac iechyd corfforol y glasoed, ynghyd â pherthnasoedd â theulu, ffrindiau a'r ysgol ei gasglu wrth i fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 yr ysgol (sy'n cyfateb i tuag 11-16 oed) ym mhob ysgol a gymerodd ran adrodd amdanynt eu hunain.² Roedd prif ran yr holiadur yn cynnwys strwythur ateb gyda dewisiadau gorfodol, gan gynnwys 'Nid wyf am ateb', ar gyfer pob cwestiwn heblaw cydsyniad a grŵp blwyddyn.

Yn unol â'r blynnyddoedd diwethaf, ysgolion eu hunain weinyddodd yr arolwg yn electronig i fyfyrwyr (gyda chymorth gan Ipsos, contractwr y Rhwydwaith ar gyfer yr arolwg).³ Cafodd ysgolion eu hannog i holi pob myfyriwr ym mlynnyddoedd 7 i 11, neu fel arall i flaenoriaethu dosbarthiadau gallu cymysg. Rhoddwyd cyfarwyddyd i staff ysgol roi preifatrwydd i fyfyrwyr wrth ei gwblhau oherwydd sensitifrwydd rhai cwestiynau. Gofynnwyd cwestiynau am ymddygiad rhywiol i'r holl fyfyrwyr ym mlynnyddyn 11, gydag ysgolion yn gallu rhoi eu cydsyniad i holi myfyrwyr ym mlynnyddoedd 9 a/neu 10 am yr eitemau hyn.⁴

Fe wnaeth yr arolwg gynnwys pedwar llwybr er mwyn caniatáu i gwestiynau fod yn fwy cynhwysol. Yr enw ar y llwybrau hyn yw SHRN1, SHRN2, SHRN3, ac SHRN4. Cafodd rhai cwestiynau, fel y rhai'n ymwneud â nodweddion demograffig-gymdeithasol myfyrwyr, eu cynnwys ym mhob llwybr (gofynnwyd y rhain i bawb), ond cafodd cwestiynau eraill eu cynnwys mewn nifer ddethol o lwybrau yn unig (gan olygu bod y rhain yn cael eu gofyn i rai yn unig). Cafodd pob ysgol uwchradd a chanol a gynhelir yng Nghymru eu neilltuo ar hap i un o bedwar llwybr yr arolwg yn 2019/20. Cafodd neilltuo ysgolion i lwybrau ei haenu yn ôl statws cofrestru ar gyfer yr arolwg, bwrdd iechyd a hawl i brydau ysgol am ddim, i sicrhau cynrychioldeb (gweler Page et al 2021 am fanylion pellach). Cymerodd 5 ysgol ychwanegol ran yn arolwg 2021/22, gyda phob ysgol yn cael ei neilltuo i'r llwybr a neilltuwyd ymlaen llaw ar ei chyfer. Ym mlynnyddoedd arolwg HBSC, dynodir bod SHRN2 ac SHRN4 yn llwybrau HBSC dynodedig ac maent yn cynnwys holiadur gorfodol HBSC.

Yn 2021/22, cafodd yr holl fyfyrwyr eu gwahodd i roi eu henw, eu dyddiad geni a'u cod post ar ddiwedd yr arolwg, fel y gallai eu hymatebion i'r arolwg dros gyfnod cael eu cysylltu'n hydredol. Rhoddwyd gwybod i'r holl fyfyrwyr nad oedd rhaid iddynt ddarparu'r wybodaeth hon. Hefyd, adeg cofrestru ar gyfer yr arolwg, gofynnwyd i ysgolion gytuno i gymryd rhan mewn ymchwil 'cysylltedd data'. Os oeddent yn cydsynio, gofynnwyd hefyd i fyfyrwyr yr ysgolion 'cysylltedd data' hynny gydsynio eu bod am gymryd rhan mewn ymchwil cysylltedd data. Ni cheisiwyd cydsyniad ar gyfer cysylltedd data gan unrhyw fyfyrwr mewn ysgol cysylltedd data a ddewisodd beidio â darparu gwybodaeth adnabyddadwy ar gyfer cysylltedd hydredol (gweler Atodiad am gwestiynau cydsynio i gysylltedd).

² Gallai ysgolion gyda grwpiau blwyddyn 12 a 13 (17-18 oed) holi'r myfyrwyr hyn os oeddent yn dymuno gwneud. Fodd bynnag, oherwydd y dewisodd rhai ysgolion beidio â chynnwys y grwpiau blwyddyn hyn, cafodd y data hwn ei hepgor i sicrhau sampl gynrychioliadol.

³ <https://www.ipsos.com/en-uk>

⁴ Yn yr adroddiad hwn, mae data ar ymddygiad rhywiol wedi'i gyfyngu i fyfyrwyr blwyddyn 11 yn unig.

Cyfraddau ymateb

Gwahoddwyd 212 o ysgolion i gymryd rhan yn yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr: 205 o ysgolion a gynhelir a saith ysgol annibynnol.⁵ Yn gyfan gwbl, fe wnaeth 202 (95%) o ysgolion gymryd rhan (196 ysgol a gynhelir a 6 ysgol annibynnol), y cydsyniodd 163 (81%) ohonynt i gysylltedd data. Mae hyn yn gynnydd ers 2019/20, pan gymerodd 198 o ysgolion ran yn yr arolwg (gyda 69% ohonynt yn cydsynio i gysylltedd data). Yn gyfan gwbl, ymatebodd 123,204 o fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 i'r arolwg yn 2021/22 (cyfradd ymateb o 75%). Dyma gyfradd ymateb gyffredinol o 73% ac mae'n cynrychioli'r ymateb mwyaf i'r Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr hyd yn hyn.⁶ Cyflwynir maint y sampl a'r gyfradd ymateb yn ôl grŵp blwyddyn yn Nhabl 2.1.

Roedd meintiau'r sampl ar gyfer pob un o lwybrau'r arolwg fel a ganlyn:

- SHRN1: 31,586 (25.6% o'r sampl gyfan)
- SHRN2: 29,775 (24.2%)
- SHRN3: 29,891 (24.3%)
- SHRN4: 31,952 (25.9%)

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	26,657	25,895	25,814	23,588	21,250	123,204
Cyfradd ymateb (%)	79	76	79	74	68	75

Darperir nodweddion sampl o ran rhywedd, cyfoeth teuluol, ethnigrwydd a bwrdd iechyd yn yr Atodiad. Ac yntau wedi'i gyflwyno am y tro cyntaf yn arolwg 2019/20, ac o dan ddylanwad gwaith a wnaed gan dîm HBSC Canada, caiff 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i' ei gynnwys fel opsiwn ymateb sydd ar gael wrth ofyn am rywedd. Yn gyfan gwbl, dewisodd 3% o'r cyfranogwyr (n=3,691) yr opsiwn ymateb hwn yn 2021/22 pan ofynnwyd iddynt roi eu rhywedd. Ar gyfer y cylch hwn o'r arolwg, mae 'Roma Gwyn' wedi'i gynnwys yn opsiwn ychwanegol ar gyfer ymateb ethnig yn unol â Chyfrifiad 2021 y DU. Yn gyfan gwbl, dewisodd llai na 0.5% o gyfranogwyr (n=104) yr opsiwn ymateb hwn yn 2021/22 pan ofynnwyd iddynt roi eu hethnigrwydd.

Pwysoliad

Mae aelodaeth y Rhwydwaith yn cynnwys yr holl ysgolion uwchradd a chanol a gynhelir yng Nghymru. Nid yw pwysoliadau'n cael eu defnyddio yn yr arolwg oherwydd bod cyfraddau ymateb ysgolion a myfyrwyr yn uchel iawn.

Glanhau data

Fe wnaeth Ipsos (contractwr yr arolwg) lanhau'r data. Tynnwyd achosion os oedd ysgolion wedi cael problemau technegol penodol a/neu os oedd ymateb unigol yr ysgol yn fwy na

⁵ Cafodd nifer bach iawn o ysgolion annibynnol eu recriwtio i sampl arolwg HBSC ar gyfer Cymru. Mae'r ysgolion hyn wedi'u cadw o fewn y Rhwydwaith ac estynnir gwahoddiad iddynt ateb yr arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr bob dwy flynedd.

⁶ Mae cyfanswm y gyfradd ymateb (75%) yn adlewyrchu ymateb myfyrwyr o ysgolion a wnaeth gymryd rhan (n=202 ysgol). Mae'r gyfradd ymateb gyffredinol (73%) yn adlewyrchu ymateb myfyrwyr o'r holl ysgolion sy'n aelodau o'r Rhwydwaith (n=212 ysgol).

nifer ddisgwyliedig y myfyrwyr. Os nad oedd cyfranogwyr wedi mynd y tu hwnt i gwestiynau am eu nodweddion demograffig (e.e. rhywedd, grŵp blwyddyn, ethnigrwydd a statws economaidd gymdeithasol), tynnwyd y rhain hefyd.⁷ Cafodd pob holiadur arall a lenwyd yn rhannol eu cadw. Yn gyfan gwbl, tynnwyd 8,959 achos wrth lanhau'r data.

Moeseg a chydsyniad

Rhoddodd Pwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd gymeradwyaeth foesegol ar gyfer arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2021/22 (SREC/4251).

Ym mis Medi 2021, anfonwyd pecyn gwybodaeth yn cynnwys copi electronig o holiadur yr arolwg a llythyr i'w anfon at rieni yn rhoi gwybod iddynt am yr arolwg drwy'r e-bost i bob ysgol gofrestredig. Rhoddwyd cyfarwyddyd i ysgolion ddefnyddio o leiaf ddau ddull o gysylltu â rhieni rhag ofn y byddai un yn methu (e.e. llythyr, e-bost a/neu neges destun). Gallai rhieni weld yr holiadur trwy gysylltu ag ysgol eu plentyn. Roedd gan rieni gydsyniad i optio allan, gan olygu bod pob myfyriwr yn yr ysgolion a oedd yn cymryd rhan yn cael gwahoddiad i gymryd rhan oni bai bod eu rhieni'n eu tynnu'n ôl.

Darparwyd fideo gwybodaeth gorfodol i ysgolion cysylltedd data i'w ddangos i fyfyrwyr o leiaf wythnos cyn ateb yr arolwg, yn amlinellu'r rhesymau dros gasglu gwybodaeth adnabod bersonol, sut byddai'r data hwn yn cael ei ddefnyddio a'r gweithdrefnau ar gyfer sicrhau anhysbysrwydd. Aethpwyd dros y themâu hyn ar ddiwedd yr arolwg a chyn ceisio cydsyniad ar gyfer cysylltedd data. Rhoddwyd fideo hefyd i ysgolion nad oeddent yn cymryd rhan mewn cysylltedd data ond gallent ddewis defnyddio sleidiau gwybodaeth a ddarparwyd yn lle'r fideo os oedd hynny'n well ganddynt. Cafodd gwybodaeth am bwrpas yr arolwg a pham roedd myfyrwyr yn cael eu gwahodd i gymryd rhan ei phwysleisio ar ddechrau'r arolwg 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.

Nid oedd hi'n orfodol i fyfyrwyr ateb rhan olaf yr holiadur, lle y gofynnwyd iddynt am wybodaeth adnabod, a gallai myfyrwyr fynd heibio iddi heb lenwi'r meysydd. Dywedwyd yn glir wrth fyfyrwyr y byddai eu holl ymatebion i'r arolwg yn cael eu defnyddio'n ddienw o hyd, hyd yn oed os oeddent yn gadael y rhain yn wag.

Cyflwyno canfyddiadau

Ar gyfer pob dangosydd, caiff ymatebion i eitem yr arolwg eu cyflwyno i ddechrau gyda dangosydd deuaidd wedi'i ddadelfennu yn ôl rhywedd, blwyddyn ysgol, cyfoeth teuluol, ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol.

Mae dadansoddiadau yn ôl rhywedd yn cynnwys ffigurau i fechgyn, merched a phobl ifanc sy'n nodi nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch. Mae amcangyfrifon ar gyfer pobl ifanc sy'n nodi nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch yn uwch o lawer neu'n is o lawer weithiau na'r amcangyfrifon ar gyfer bechgyn neu ferched. Yn yr enghreifftiau hynny, mae'n bwysig ystyried bod amcangyfrifon ar gyfer pobl ifanc sy'n nodi nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch yn seiliedig ar faint sampl cyfan llai (3% o gyfanswm y sampl) ac, felly, gall y rhain fod yn destun lefelau ansicrwydd uwch. Mae'r un peth yn wir am amcangyfrifon ar gyfer grwpiau lleiafrif ethnig, y mae rhai ohonynt yn cynrychioli llai nag 1% o gyfanswm y sampl. Felly, anogir darllenwyr i ystyried y cyfyngiadau hyder sydd ar gael ar

⁷ Cwestiwn 14 yn holiadur 2021/22.

gyfer yr amcangyfrifon hyn, lle y'u darperir (gweler yr Atodiad), wrth ddehongli canfyddiadau o'r adroddiad hwn.

Yn unol â blynyddoedd blaenorol, defnyddiwyd Graddfa Cyfoeth Teuluol (FAS) HBSC i amcangyfrif statws economaidd gymdeithasol pobl ifanc. Mae FAS yn deillio tri chategori (FAS 1 – cyfoeth teuluol isel, FAS 2 – cyfoeth teuluol canolig, FAS 3 – cyfoeth teuluol uchel) o 6-eitem sy'n mesur amodau materol yr aelwyd sy'n gartref i'r bobl ifanc.^{37, 38} Fodd bynnag, oherwydd pryderon am ddilysrwydd yr eitem am wyliau teuluol yn 2021/22, oherwydd pandemig COVID-19 a chyfyngiadau'r cyfnodau clo cysylltiedig, mae'r adroddiad hwn yn defnyddio dangosydd tri chategori, 5-eitem. Felly, dylid cymryd gofal wrth gymharu dadansoddiadau yn ôl cyfoeth teuluol ag adroddiadau blaenorol lechyd a Lles Myfyrwyr yn 2017/18 a 2019/20, a ddefnyddiodd y fersiwn 6-eitem wreiddiol (gweler y nodyn ar y Raddfa yn yr Atodiad).

I rai dangosyddion, mae ymatebion wedi'u hidlo trwy gwestiynau eraill. Mae hyn yn fwyaf cyffredin gyda chwestiynau sy'n gofyn am yr oedran pan ddigwyddodd ymddygiad am y tro cyntaf, fel oedran cyfathrach rywiol cyntaf, gydag amcangyfrifon wedi'i seilio'n unig ar yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi cael rhyw. Felly, dylid dehongli maint amcangyfrifon o'r fath yn y cyd-destun hwn. Ar gyfer pob dangosydd, mae manylion unrhyw hidlo'n cael eu dangos yn y nodyn islaw'r siart perthnasol.

Caiff meintiau bonion eu cyflwyno gyda phob siart. Mae'r amrywiaeth eang ym meintiau'r bonion yn deillio o wahaniaethau yn y llwybrau cwestiynau, gyda rhai eitemau'n cael eu cynnwys mewn un llwybr arolwg neu mewn nifer. Nid oes adroddiadau ar amcangyfrifon os oes llai na 50 o fyfyrwyr mewn bôn.

Nid yw ffigurau sy'n rhoi'r dadansoddiadau yn ôl rhywedd yn cynnwys myfyrwyr na roddodd eu rhywedd (h.y. y rhai a ddewisodd 'Ddim am ateb'), ond mae ymatebion y myfyrwyr hyn wedi'u cynnwys ym mhob ffigur arall. Os ymatebodd myfyrwyr 'Ddim am ateb' pan ofynnwyd iddynt roi gwybod am eu hethnigrwydd, maent wedi'u cynnwys yn y tablau sy'n cyflwyno data yn ôl ethnigrwydd o dan 'Mae'n well gennyf beidio â dweud'. Roedd diffyg ymateb i'r eitem hon yn debyg i flynyddoedd blaenorol (n=4,180; 3%).

O ystyried maint mawr y sampl, mae'n debygol y bydd gwahaniaethau a welir yn ystadegol bwysig,⁸ ac felly ni wnaed unrhyw brofi ystadegol ar y canlyniadau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn. Lle y rhoddir canlyniadau ar gyfer grwpiau sy'n cynnwys llai 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 cyflwyno, mae graddfa echelin pob ffigur yn newidiol ac yn perthyn i'r data a gyflwynir. Felly, dylid bod yn ofalus wrth ddarllen y ffigurau, i sicrhau nad yw gwahaniaethau bach yn cael eu gorddehongli oherwydd graddio. Hefyd, dylai darllenwyr gofio y gallai anghysondebau bach yn y canrannau a adroddir ddigwydd oherwydd talgrynnu.

⁸ Mae cwestiynau a ofynnir mewn llwybrau unigol yr arolwg a chwestiynau a ofynnir i fyfyrwyr blwyddyn 11 yn unig yn eithriadau posibl

3. Iechyd meddwl a lles

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar iechyd meddwl a lles meddyliol pobl ifanc yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **Ysgol Cantril (boddhad â bywyd)**, **Graddfa Lles Meddyliol Byr Warwick-Edinburgh (SWEMWBS)**, **graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA**, **unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf diwethaf**, a'r **Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ)**. Gweler yr Atodiad i gael manylion am sut mae pob un o'r tair graddfa gyfansawdd (SWEMWBS, unigrwydd 3-eitem UCLA, a'r SDQ) yn cael eu cyfrifo. Cyfeiriwch at Bennod 2 (Dulliau) am arweiniad ar ddechongli amcangyfrifon.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Boddhad â bywyd: Dywedodd 78% o bobl ifanc fod eu boddhad â bywyd yn 6 neu uwch ar Ysgol Cantril (gyda'r sgorau'n amrywio o 0 i 10), ac 8 oedd y sgôr (moddol) mwyaf cyffredin (**Ffigurau 3.1-3.2**). Roedd bechgyn (85%) yn fwy tebygol na merched (74%) o fod yn fodlon â'u bywyd, ac roedd boddhad â bywyd yn is o lawer ymhlith pobl ifanc sy'n nodi nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (43%).

Lles meddyliol: Mesurwyd sgorau ar gyfer lles meddyliol trwy SWEMWBS, gyda sgorau uwch yn cynrychioli lles meddyliol mwy cadarnhaol. Roedd sgorau wedi'u dosbarthu'n normal yn fras, gyda sgôr foddol o 21 a sgôr cymedrig o 23 (**Ffigurau 3.5-3.6**). Roedd gan fechgyn sgôr cymedrig uwch na merched a phobl ifanc sy'n nodi nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch.

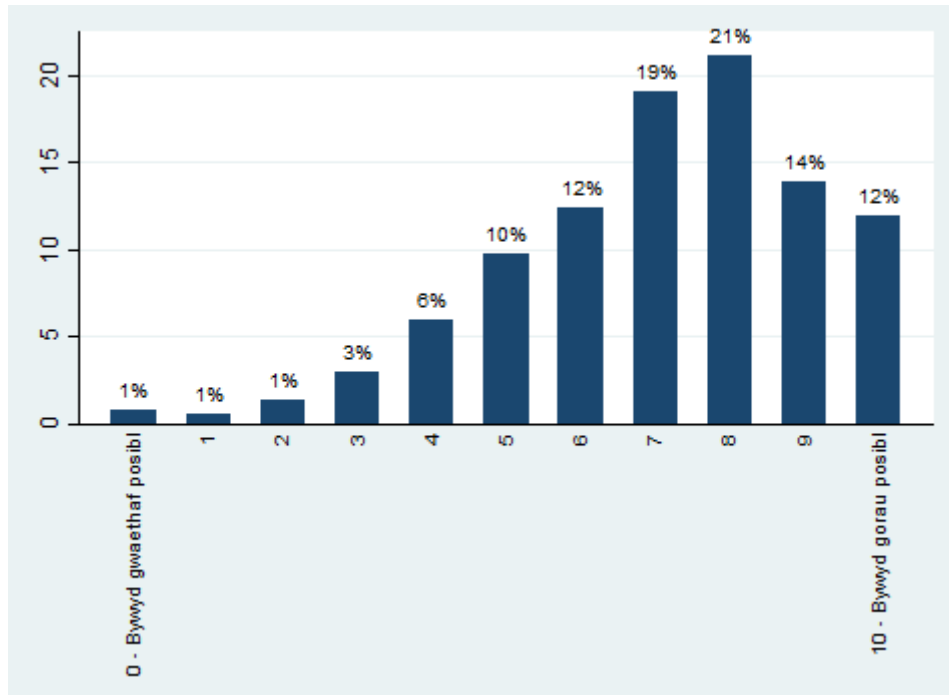
Unigrwydd: Ar raddfa unigrwydd UCLA, lle mae'r sgorau'n amrywio o 3 i 9 (gyda'r sgorau uwch yn adlewyrchu unigrwydd mwy aml), roedd yr ymatebion yn gogwyddo'n sylweddol, gyda sgôr moddol o 3 ond sgôr cymedrig o 5 (**Ffigur 3.9**). Er mai 'ddim o gwbl' neu 'yn anaml' yr oedd y rhan fwyaf o bobl ifanc wedi teimlo'n unig yn ystod y gwyliau haf diwethaf,⁹ dywedodd rhyw draean eu bod wedi teimlo'n unig o leiaf weithiau (**Ffigur 3.13**).

Iechyd meddwl: Adroddodd 46% o bobl ifanc am symptomau iechyd meddwl a oedd wedi codi o leiaf ychydig ar sgôr cyfanswm anawsterau SDQ, gyda 24% ohonynt yn adrodd symptomau iechyd meddwl 'uchel iawn' (**Ffigur 3.17**). Adroddodd y rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n nodi nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch anawsterau iechyd meddwl 'uchel iawn' (65%), o gymharu â 28% o ferched ac 16% o fechgyn (**Ffigur 3.18**). Adroddir canfyddiadau ar draws yr is-raddfeydd SDQ unigol (symptomau emosiynol, problemau ymddygiad, gorfywigrwydd/diffyg sylw, problemau perthynas â chyfoedion, ac ymddygiad rhag-gymdeithasol) yn **Ffigurau 3.21-3.40**.

Darperir ffigurau yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol ar gyfer pob mesur hefyd. I gael dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol, gweler **Tablau 3.1-3.2**.

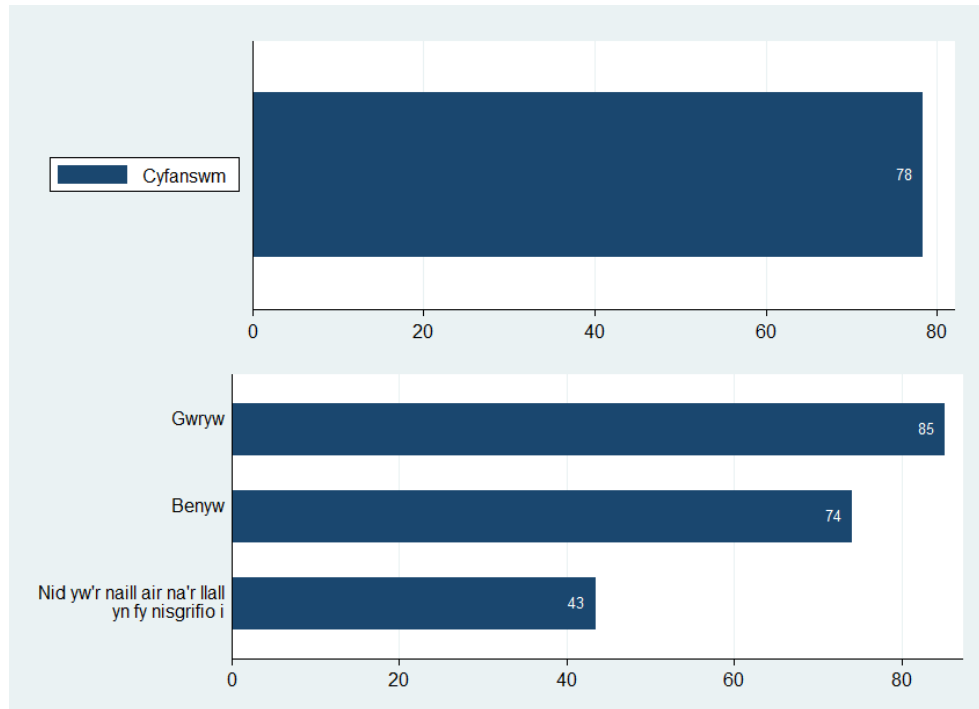
⁹ Mae'r ymatebion yn cyfeirio at wyliau haf 2021.

Ffigur 3.1 Graddfa boddhad â bywyd (%)



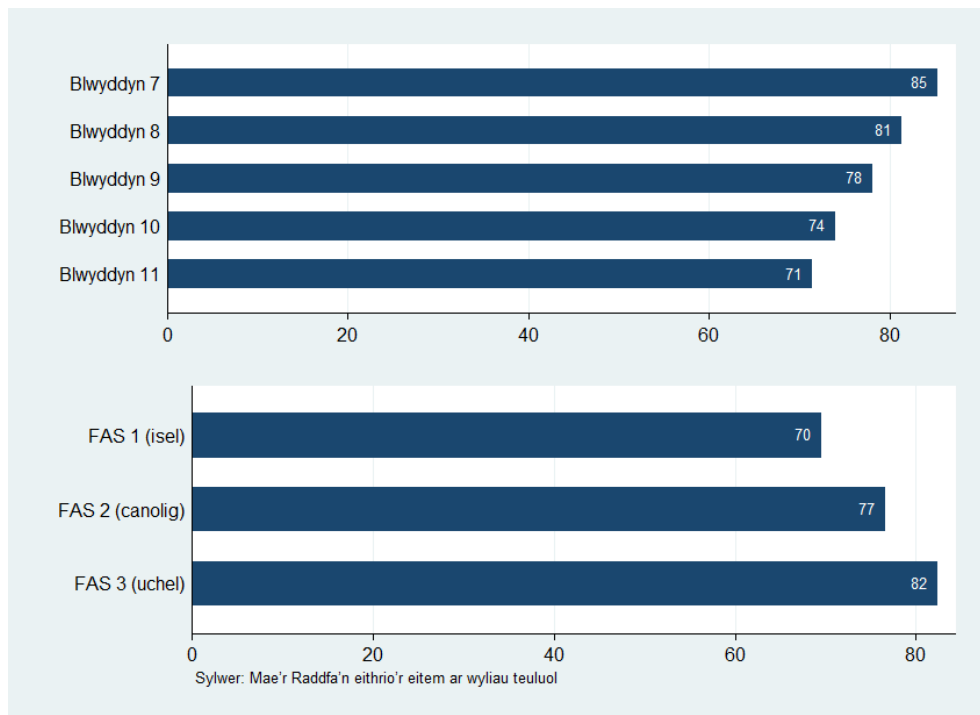
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=117,507)

Ffigur 3.2 Y ganran a ddywedodd fod eu boddhad â bywyd yn 6 neu uwch, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



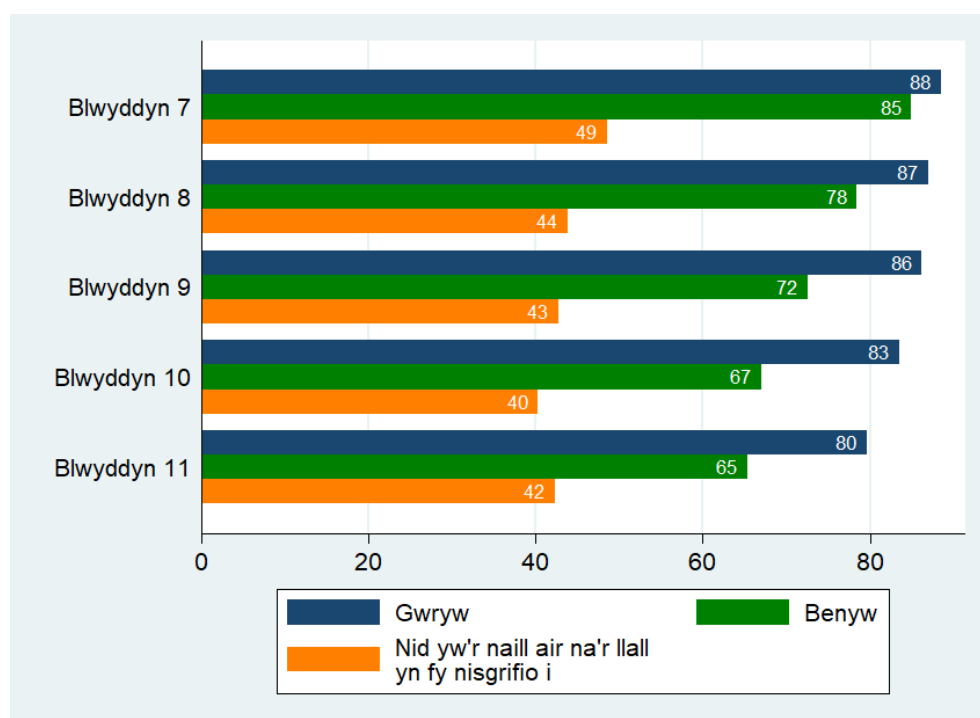
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=117,507; yn ôl rhywedd, n=115,908 – yn eithrio 1,599 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 3.3 Y ganran a ddywedodd fod eu boddhad â bywyd yn 6 neu uwch, yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



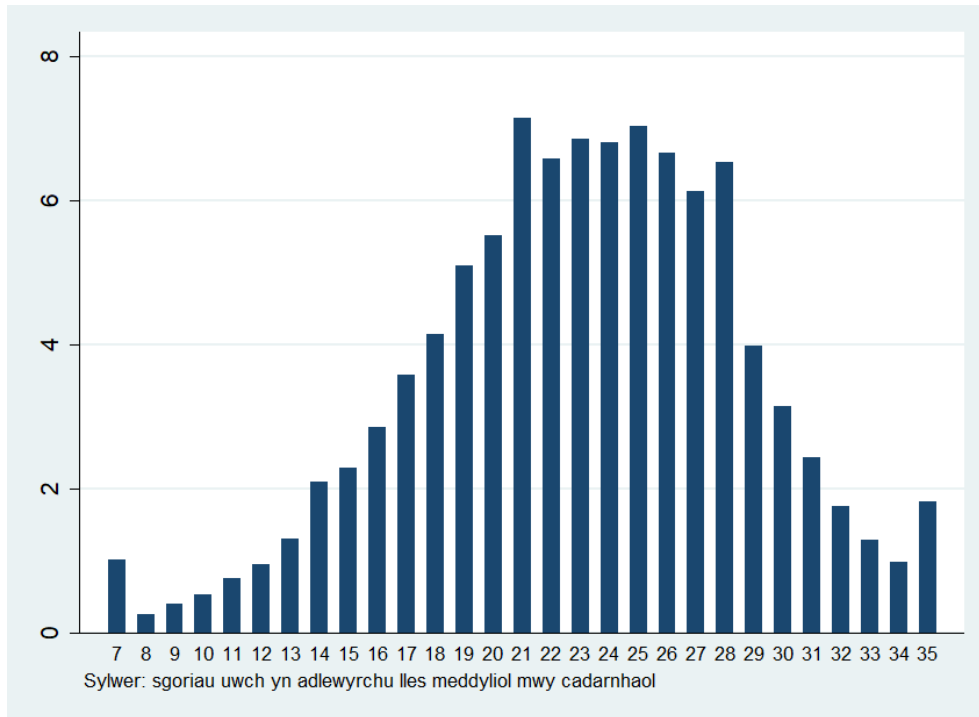
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=117,507; yn ôl FAS, n=112,930)

Ffigur 3.4 Y ganran a ddywedodd fod eu boddhad â bywyd yn 6 neu uwch, yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



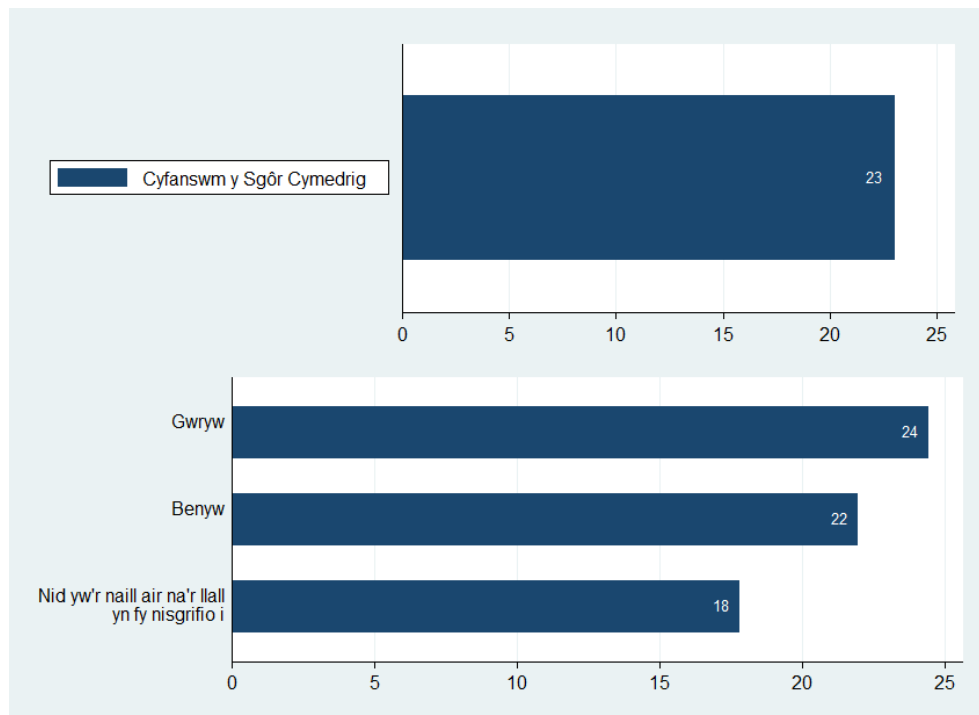
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=115,908). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.5 Sgorau SWEMWBS (%)



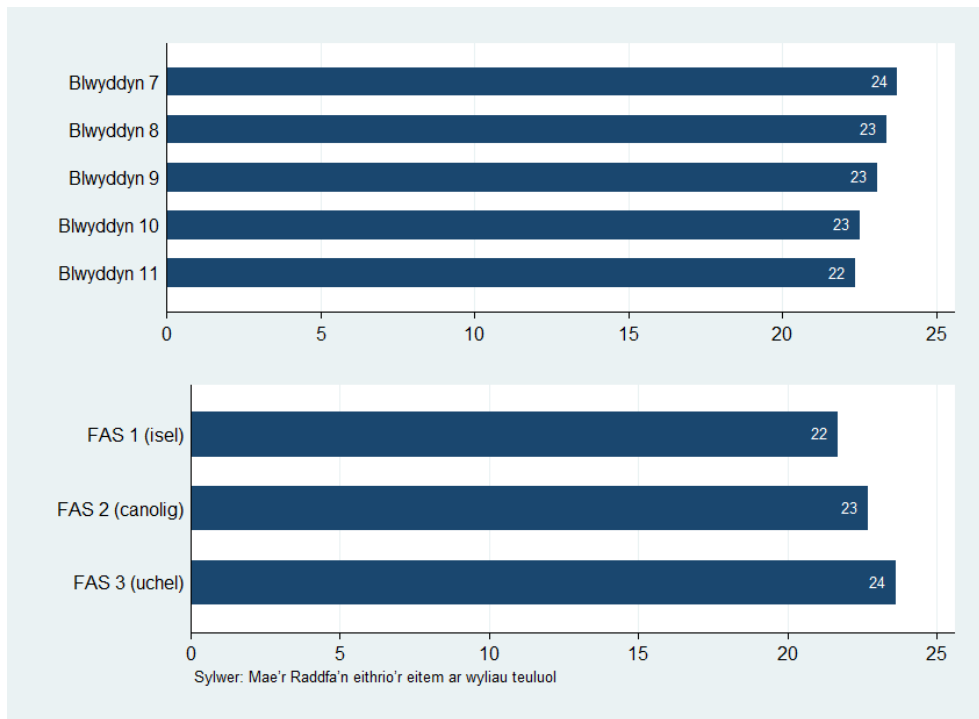
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=110,349)

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



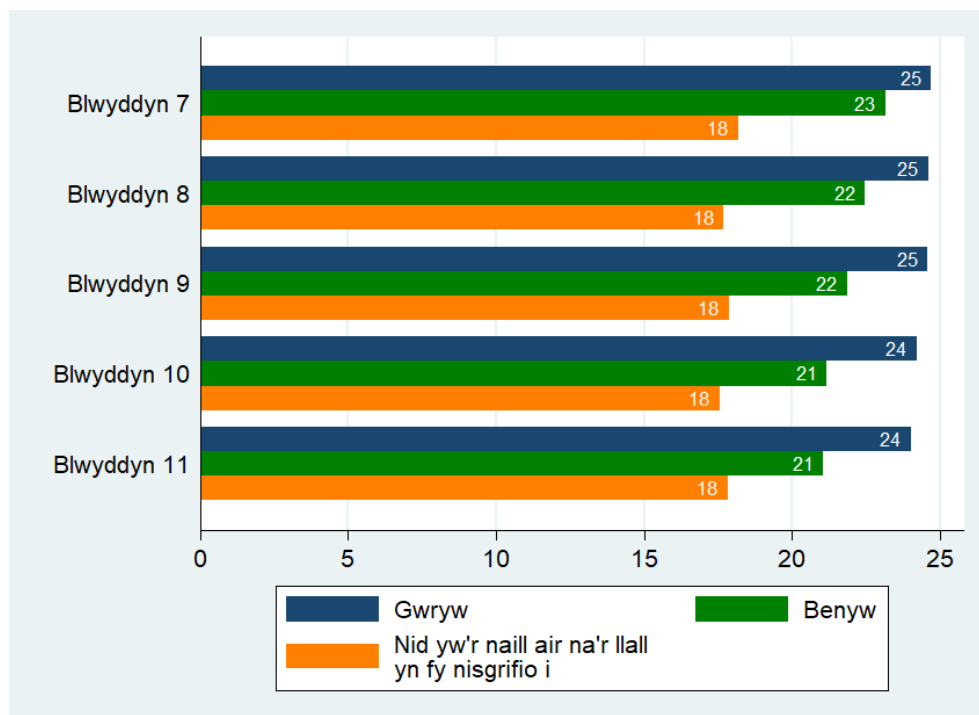
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=110,349; yn ôl rhywedd, n=108,931 – yn eithrio 1,418 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



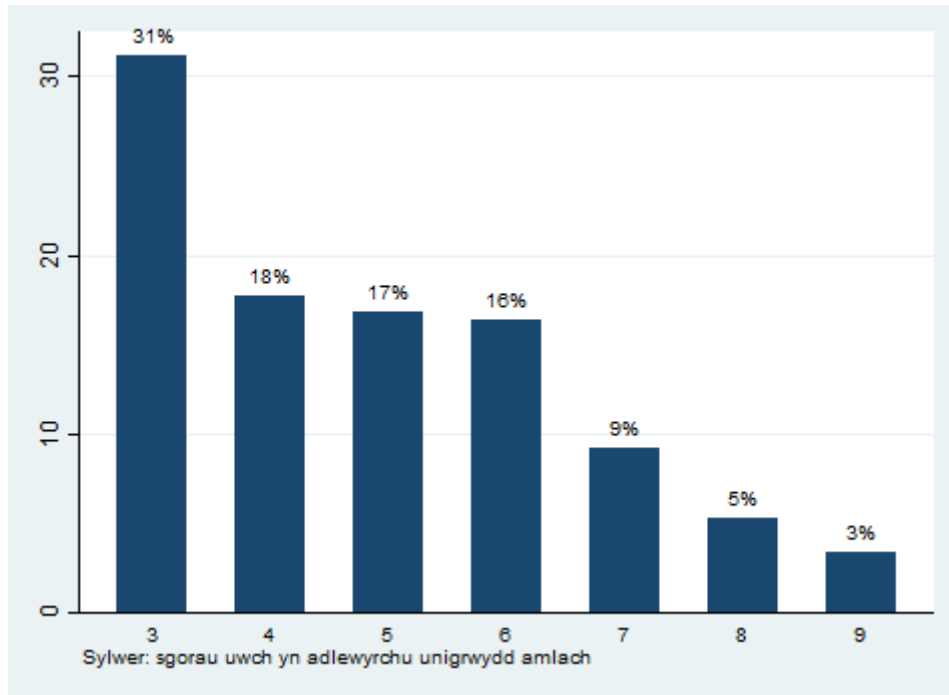
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=110,349; yn ôl FAS, n=106,918)

Ffigur 3.8 Sgôr SWEMWBS cymedrig yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



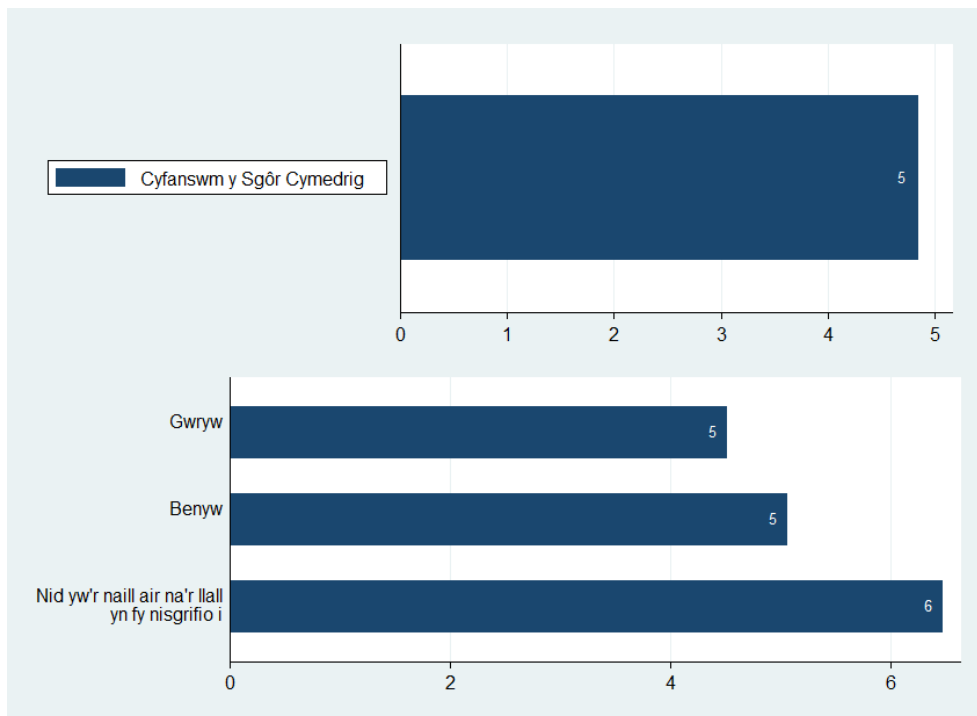
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=108,931). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.9 Graddfa unigrwydd UCLA (%)



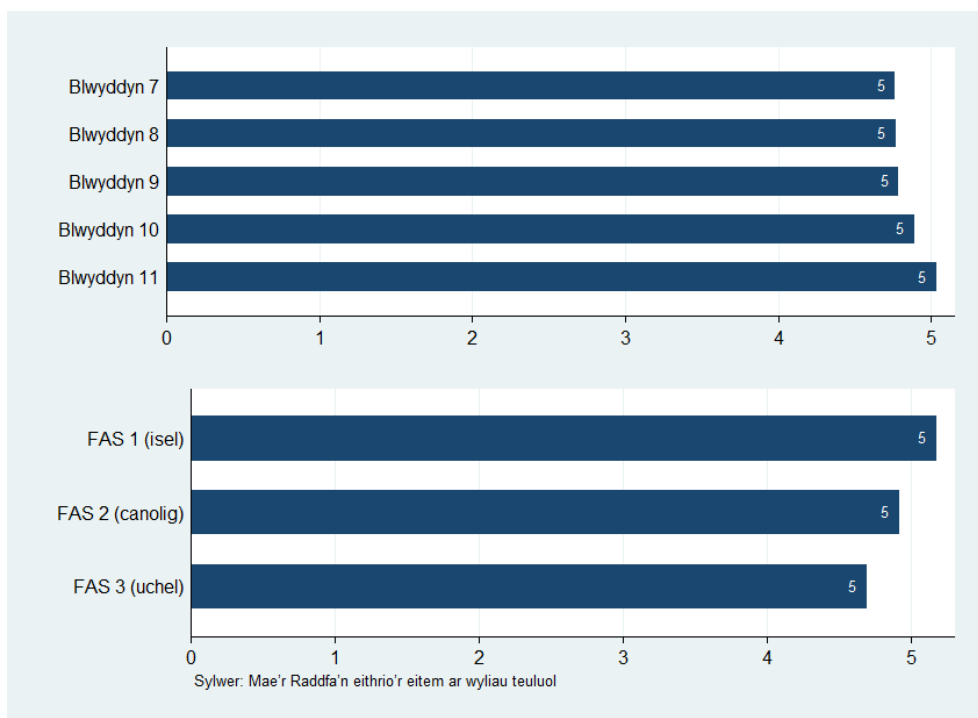
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=57,056)

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



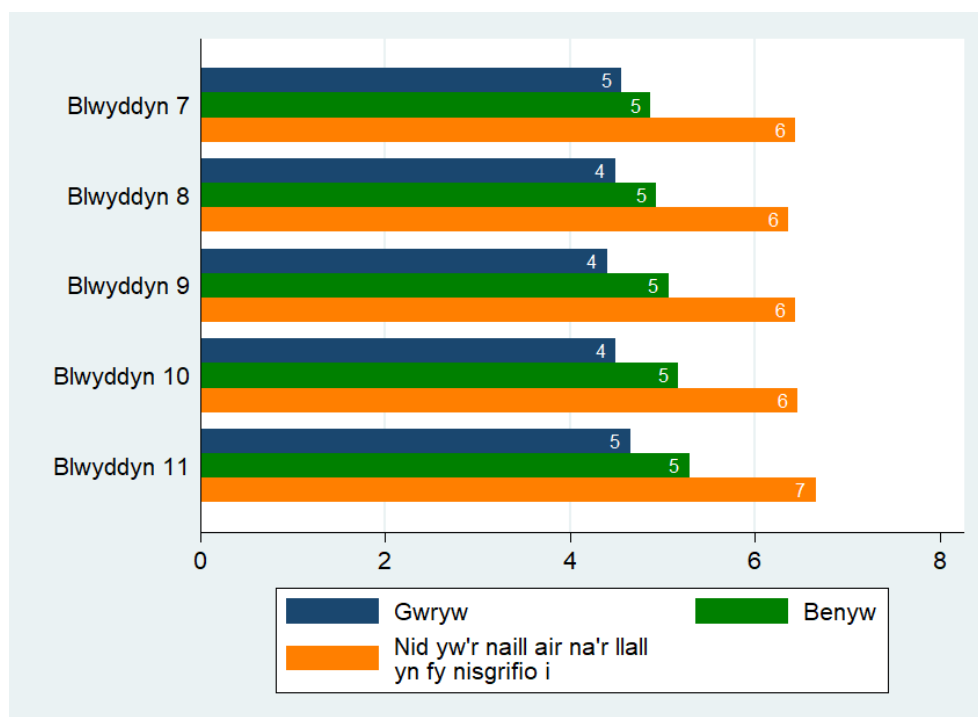
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=57,056; yn ôl rhywedd, n=56,257 – yn eithrio 799 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



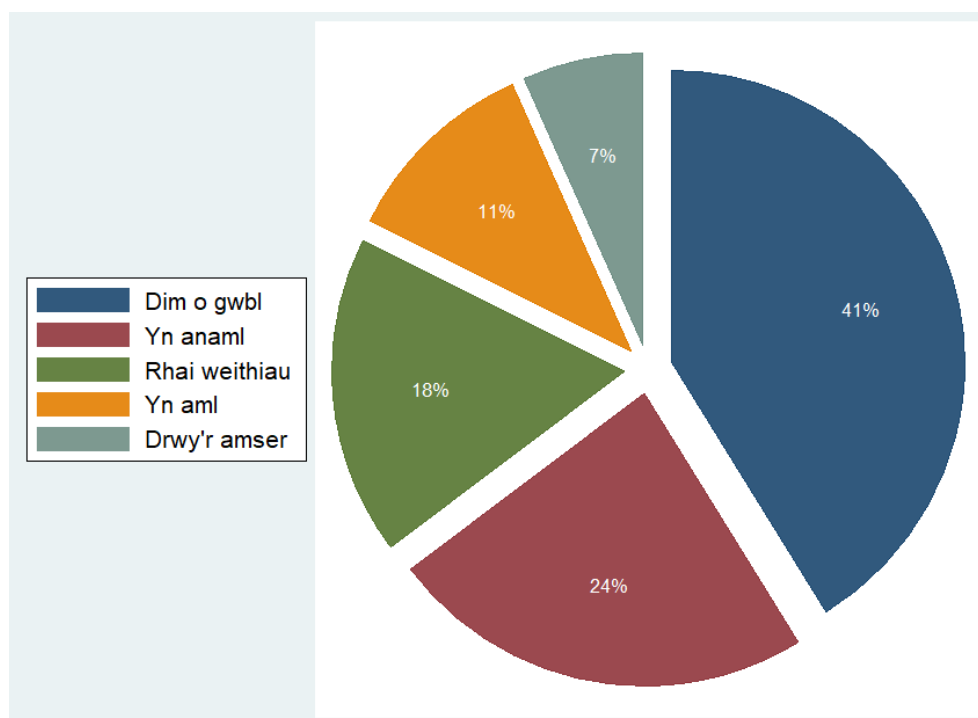
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=57,056; yn ôl FAS, n=55,116)

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



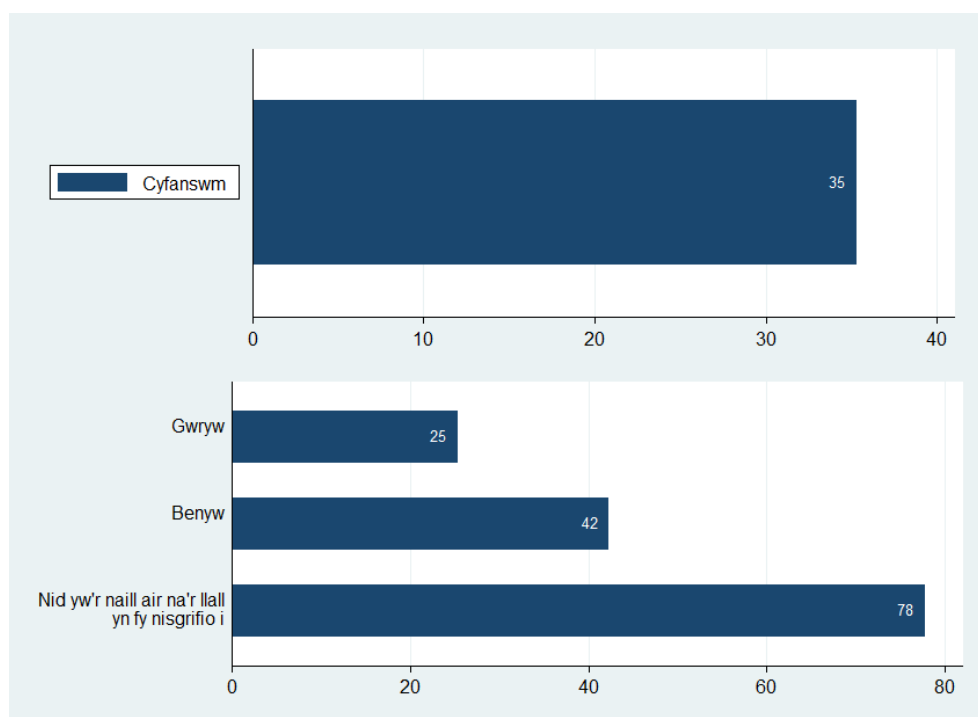
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=56,257). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=57,975)

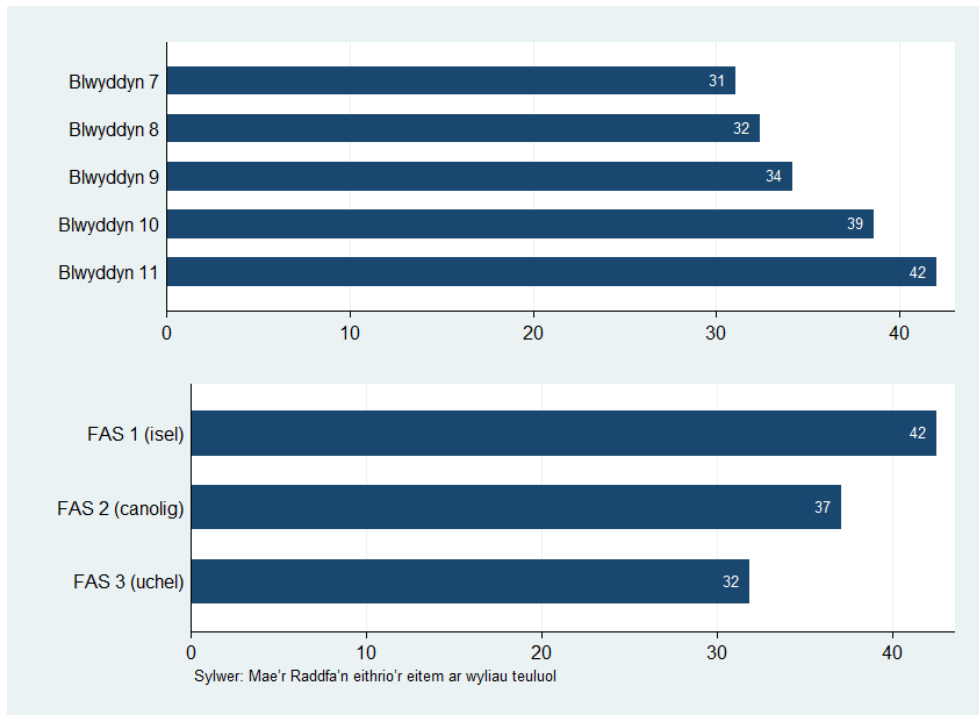
Ffigur 3.14 Y ganran a deimlodd yn unig o leiaf weithiau yn ystod y gwyliau haf diwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd¹



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=57,975; yn ôl rhywedd, n=57,120 – yn eithrio 855 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd);

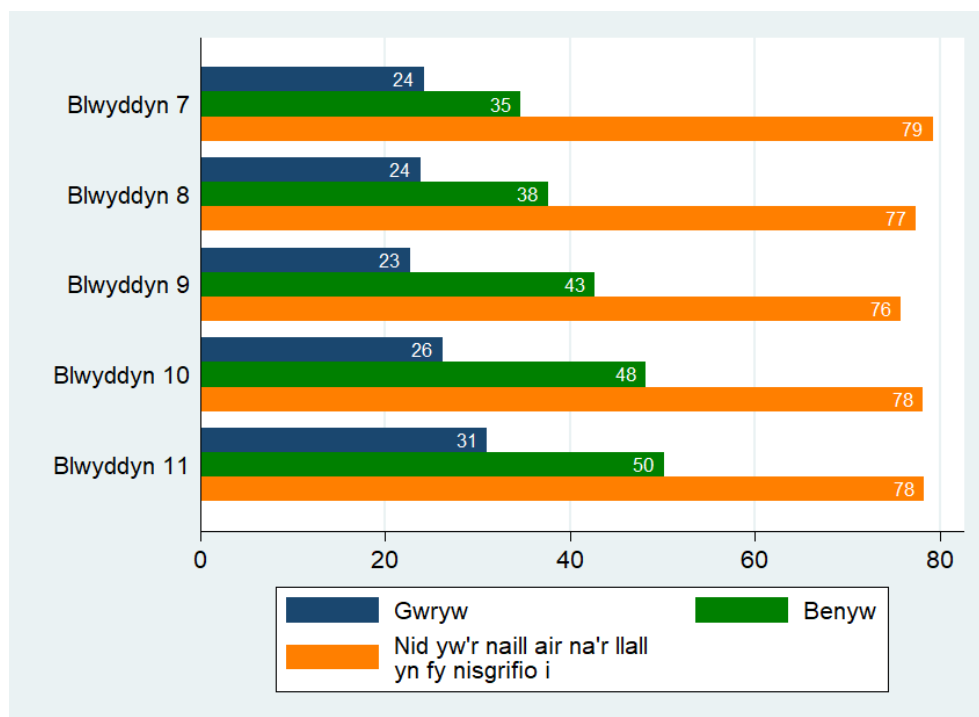
¹*Sylwch, cafodd y newidyn hwn ei godio'n gadarnhaol yn 2017/18 (h.y. y % a oedd ddim o gwbl neu yn anaml yn teimlo'n unig)*

Ffigur 3.15 Y ganran a deimlodd yn unig o leiaf weithiau yn ystod y gwyliau haf diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



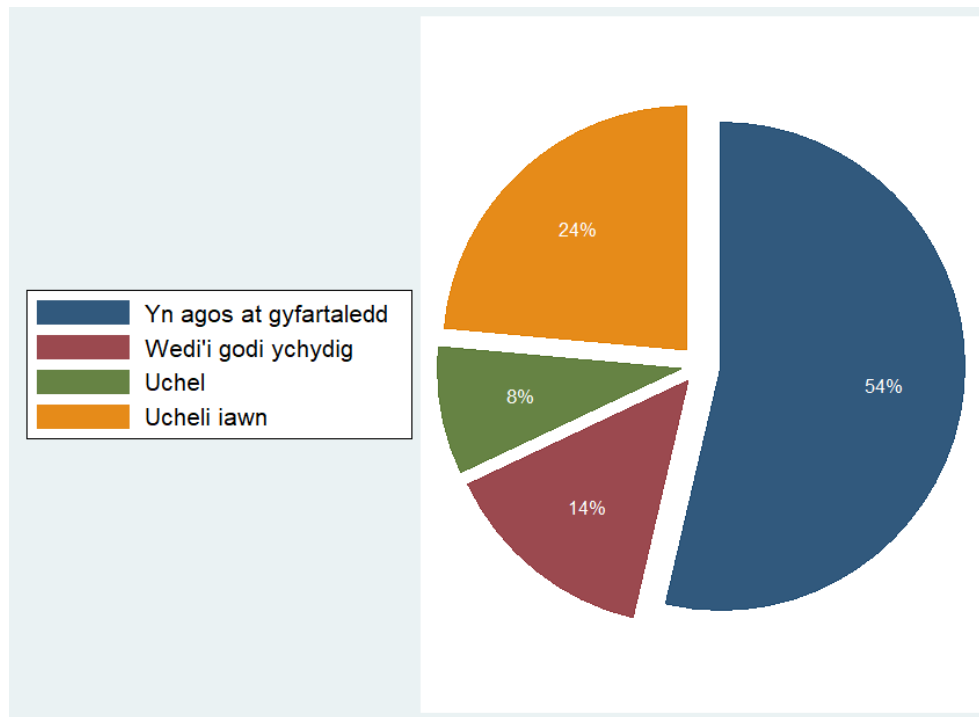
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=57,975; yn ôl FAS, n=55,799)

Ffigur 3.16 Y ganran a deimlodd yn unig o leiaf weithiau yn ystod y gwyliau haf diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



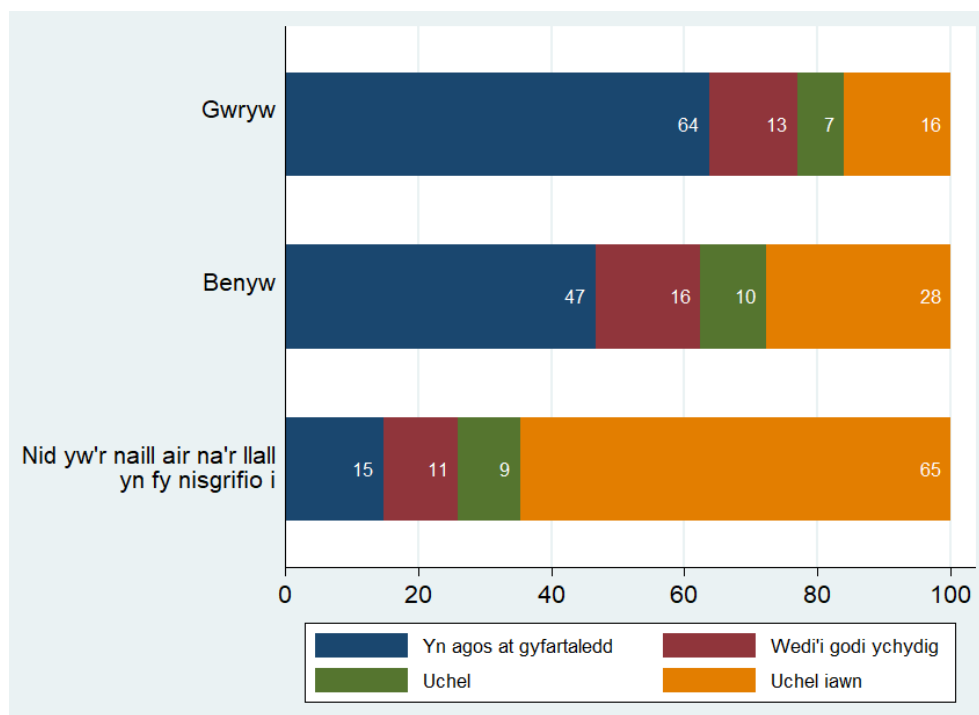
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=57,120). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.17 Cyfanswm sgôr graddfa SDQ (%)



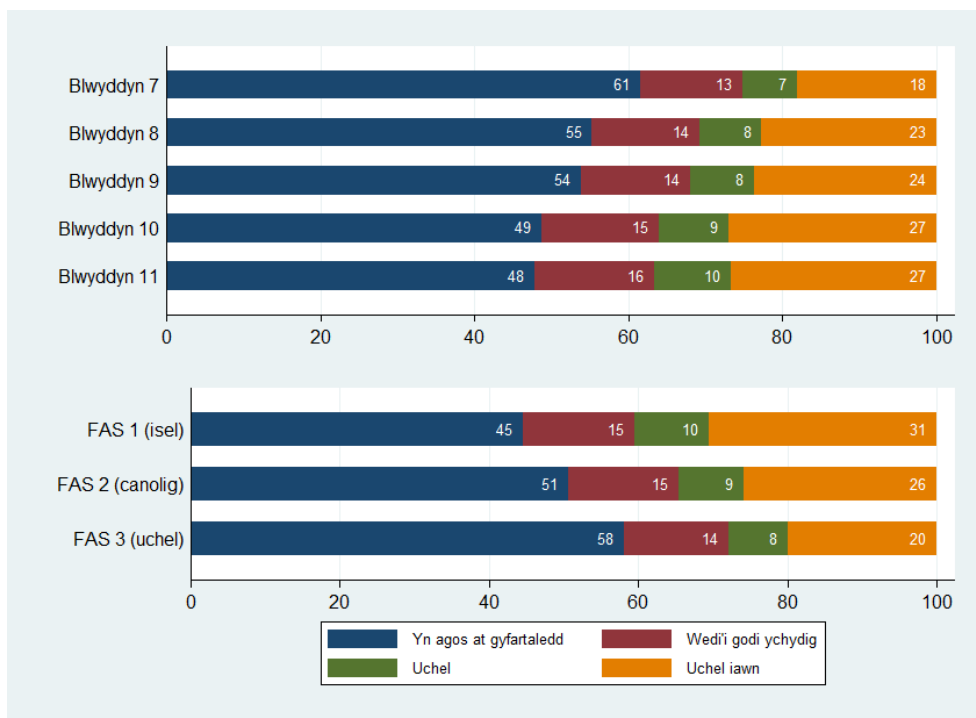
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,324)

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



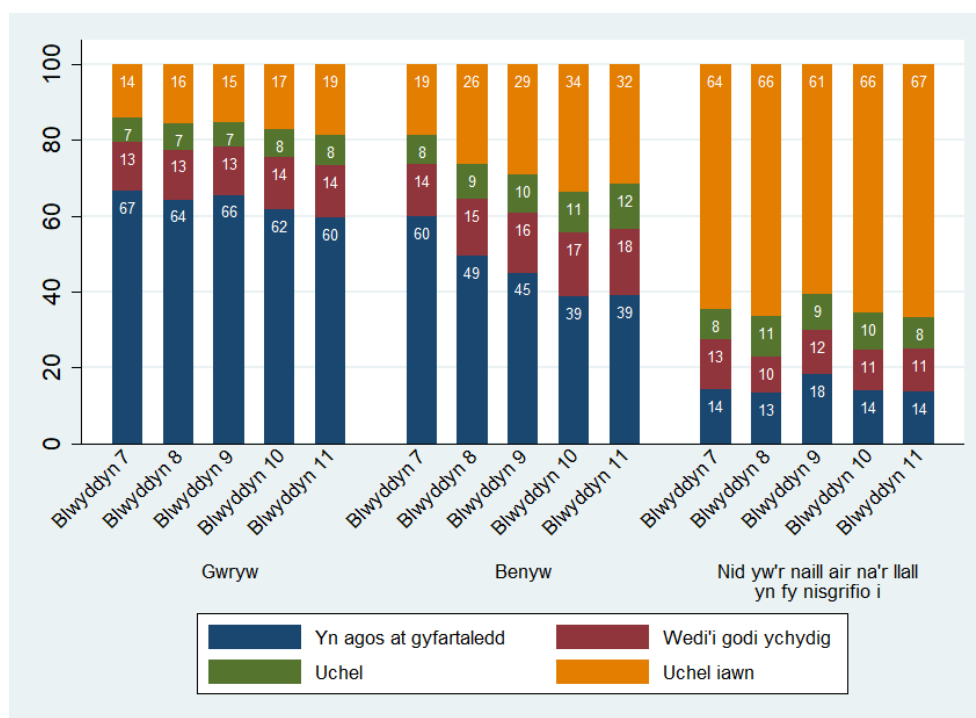
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=102,931 – yn eithrio 1,393 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



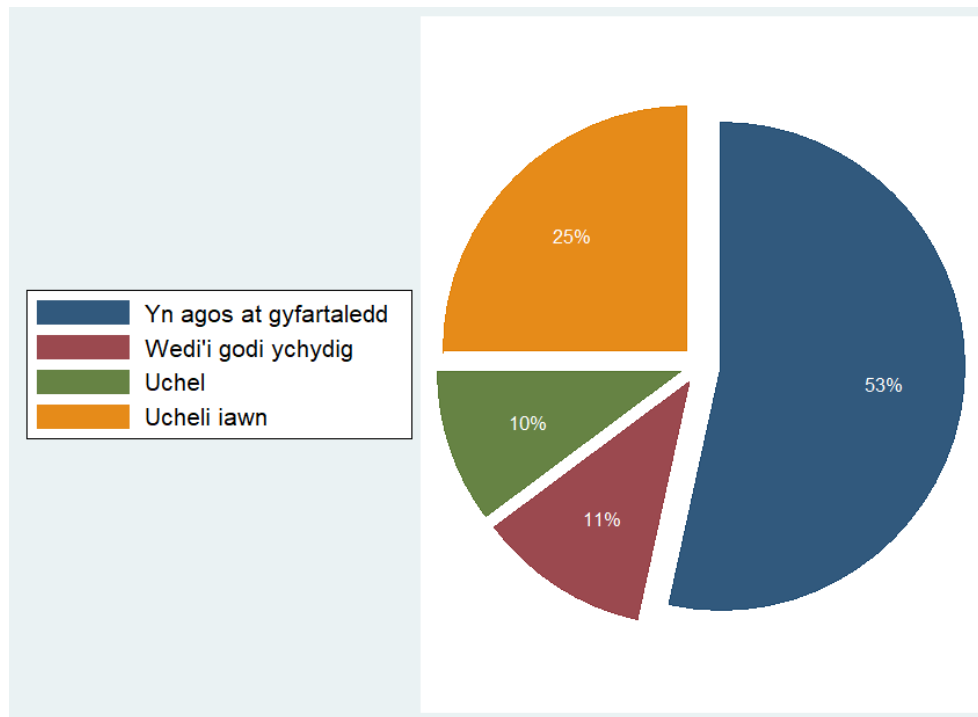
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=104,324; yn ôl FAS, n=100,785)

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



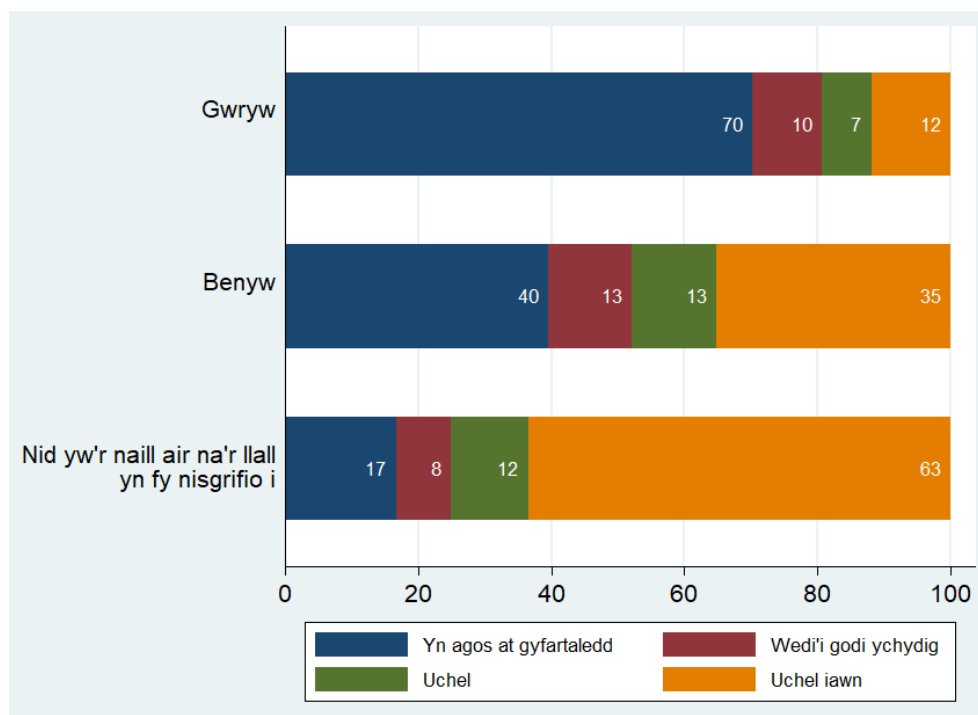
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=102,931). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.21 Sgôr graddfa problemau emosiynol SDQ (%)



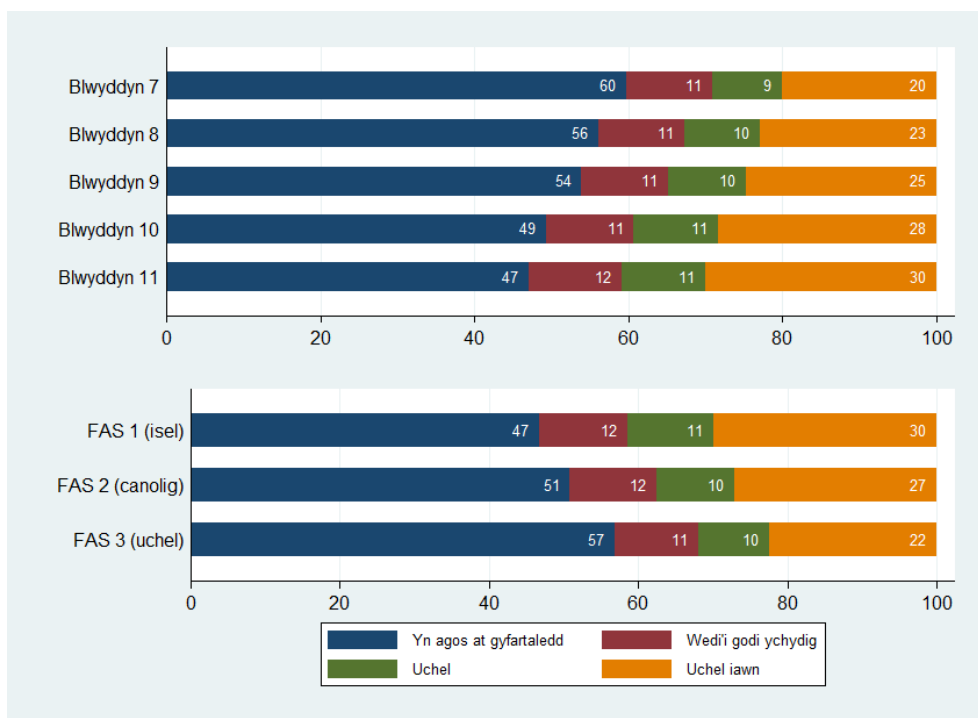
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=105,410)

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



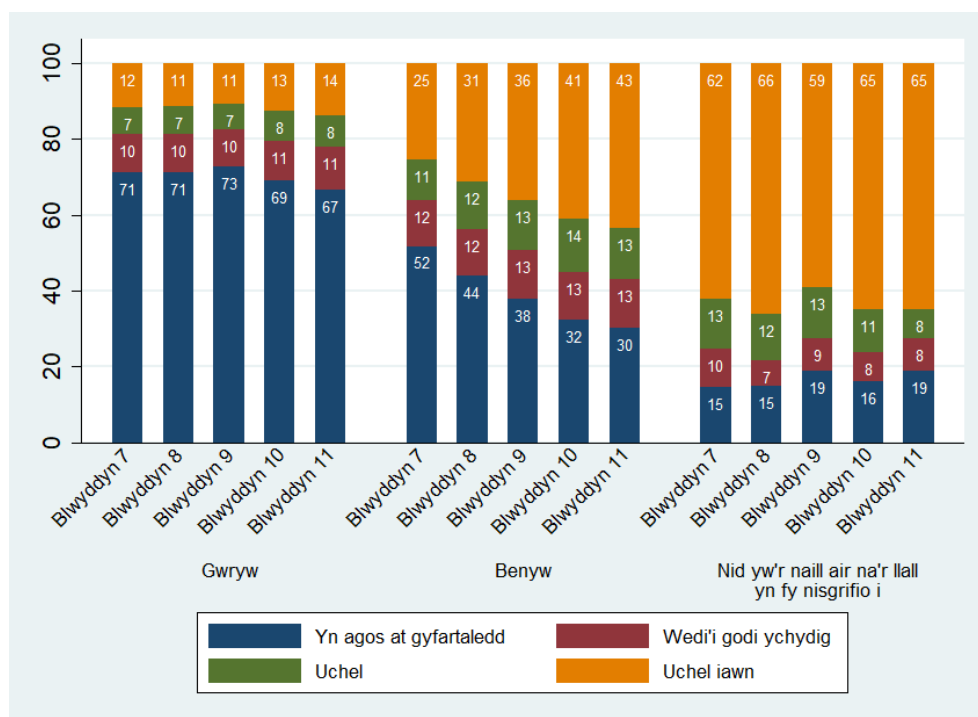
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=103,953 – yn eithrio 1,457 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



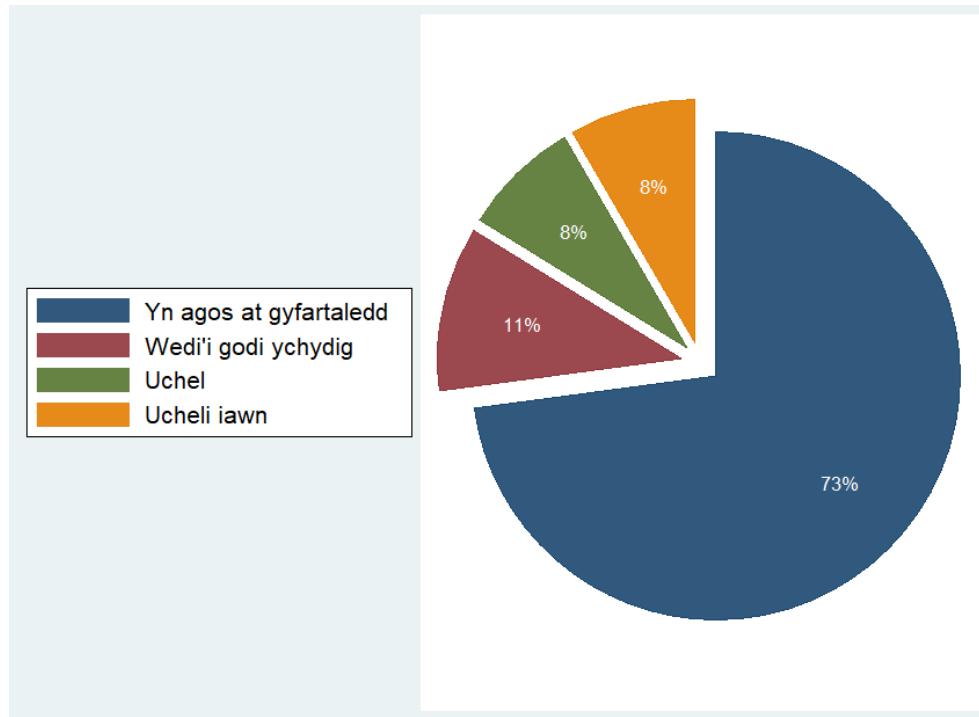
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=105,410; yn ôl FAS, n=101,664)

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



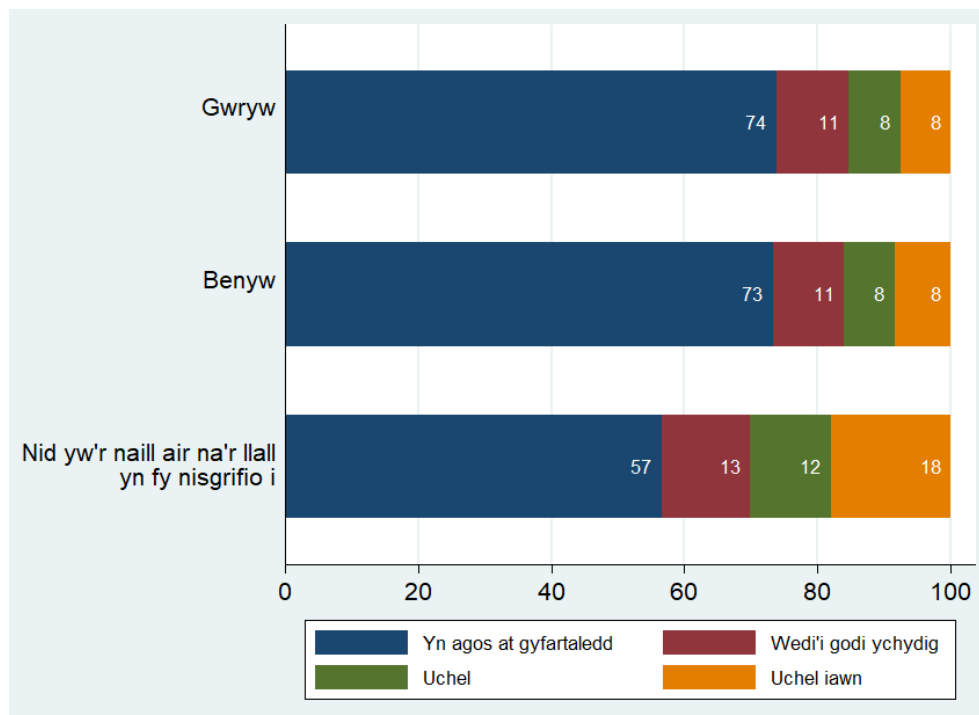
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=103,953). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.25 Sgôr graddfa problemau ymddygiad SDQ (%)



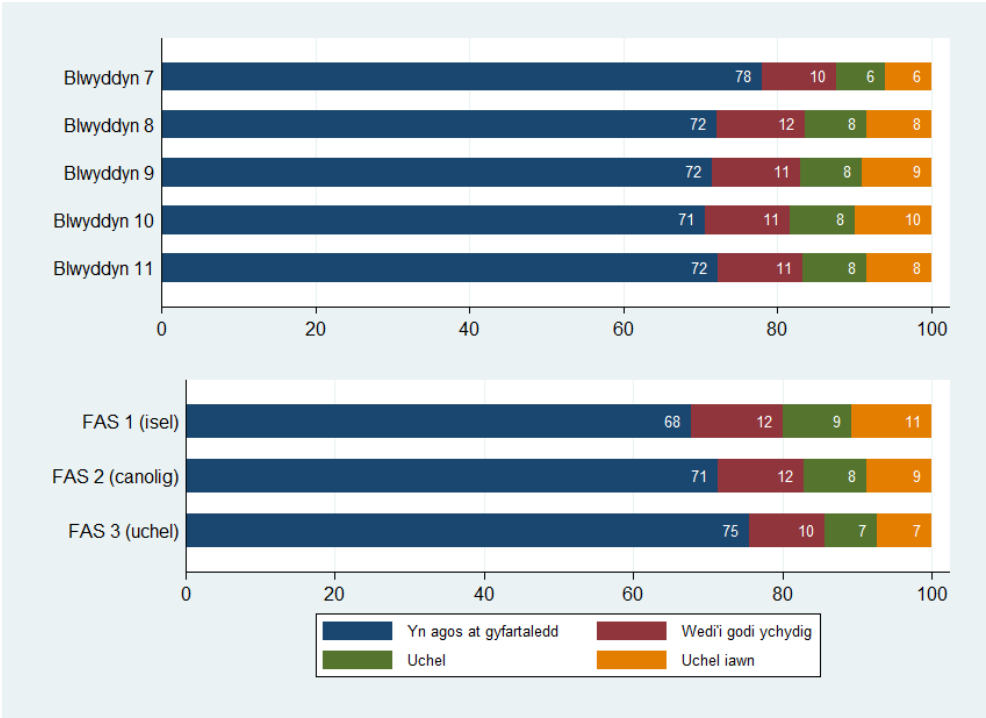
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=105,516)

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



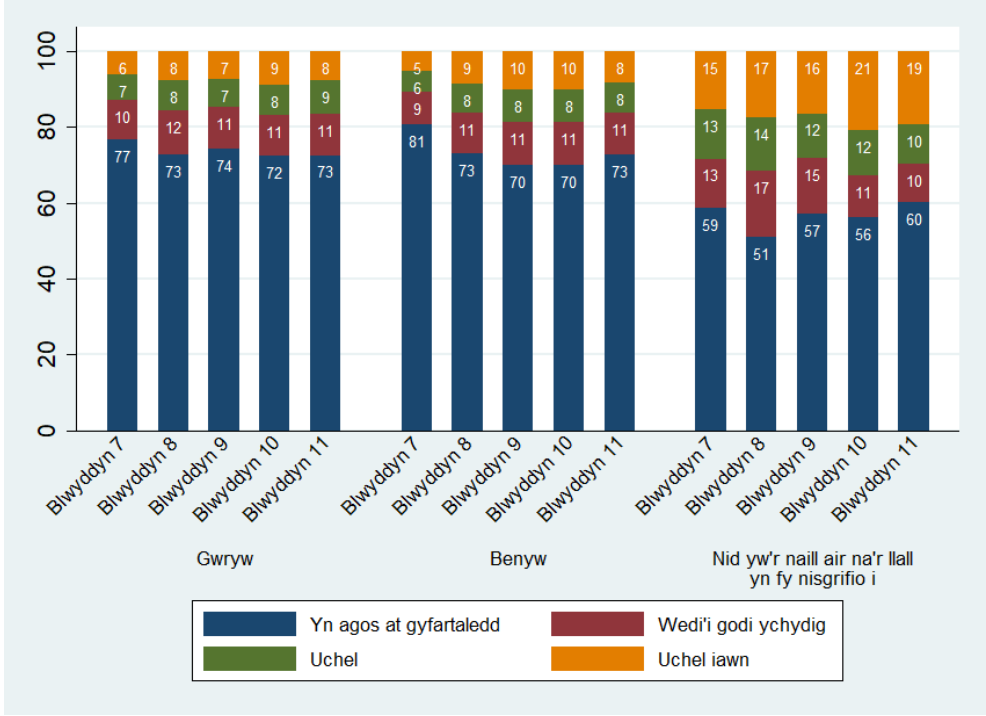
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,068 – yn eithrio 1,448 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



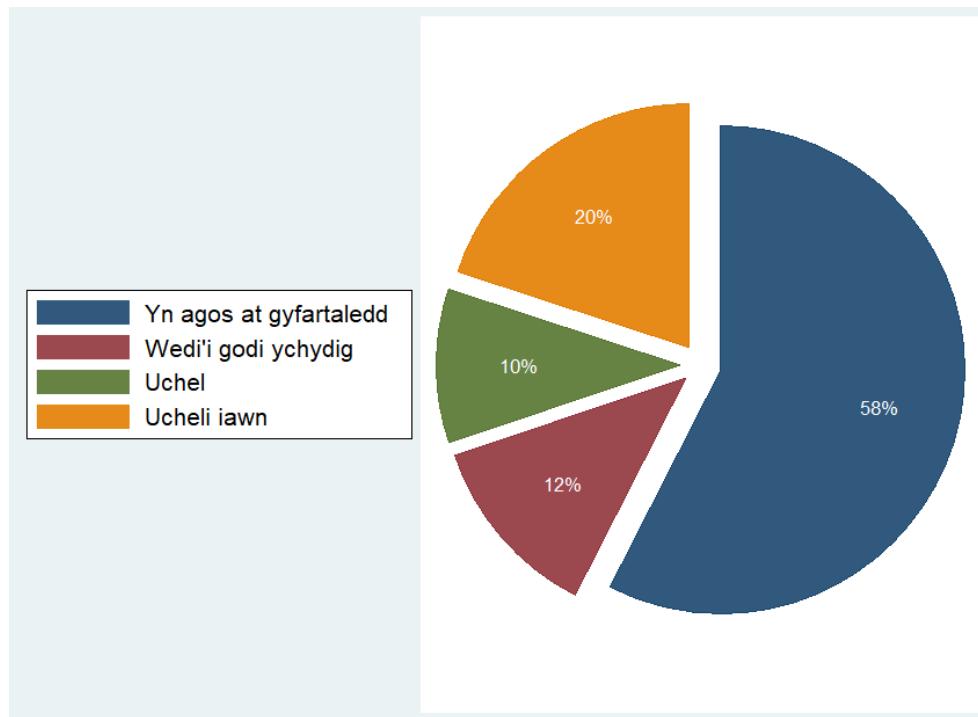
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=105,516; yn ôl FAS, n=101,732)

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



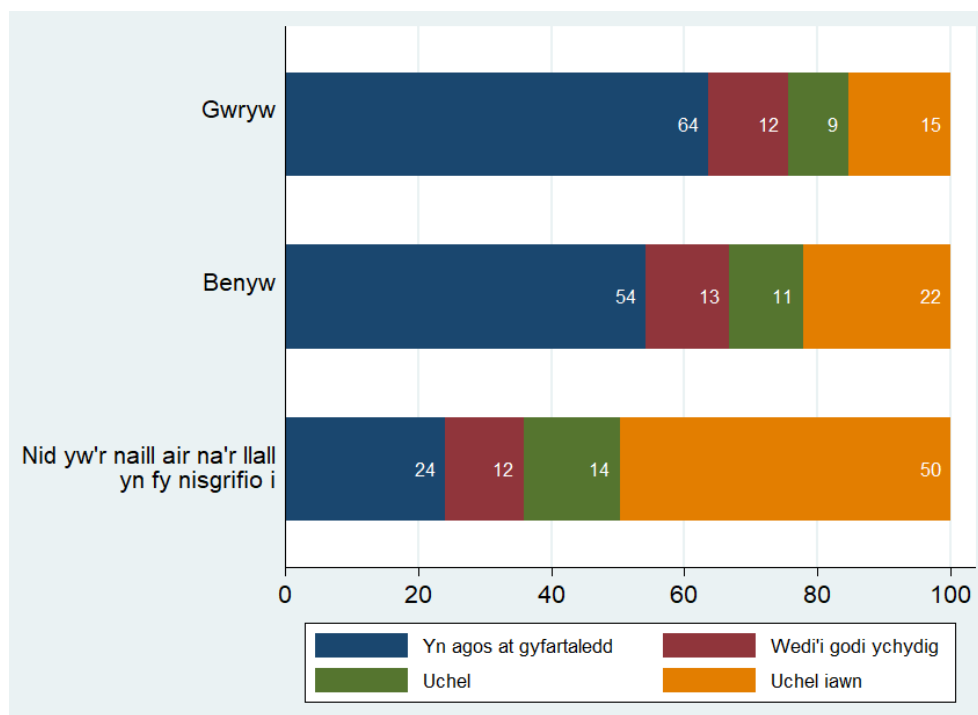
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,068). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.29 Sgôr graddfa gorfywiogrwydd SDQ (%)



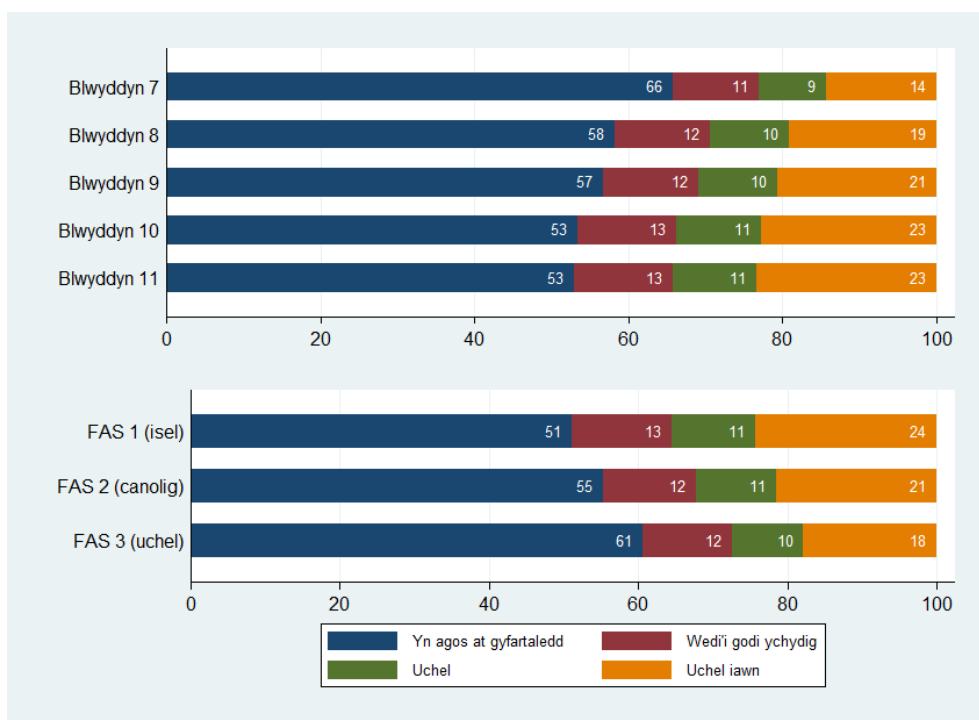
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=105,211)

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



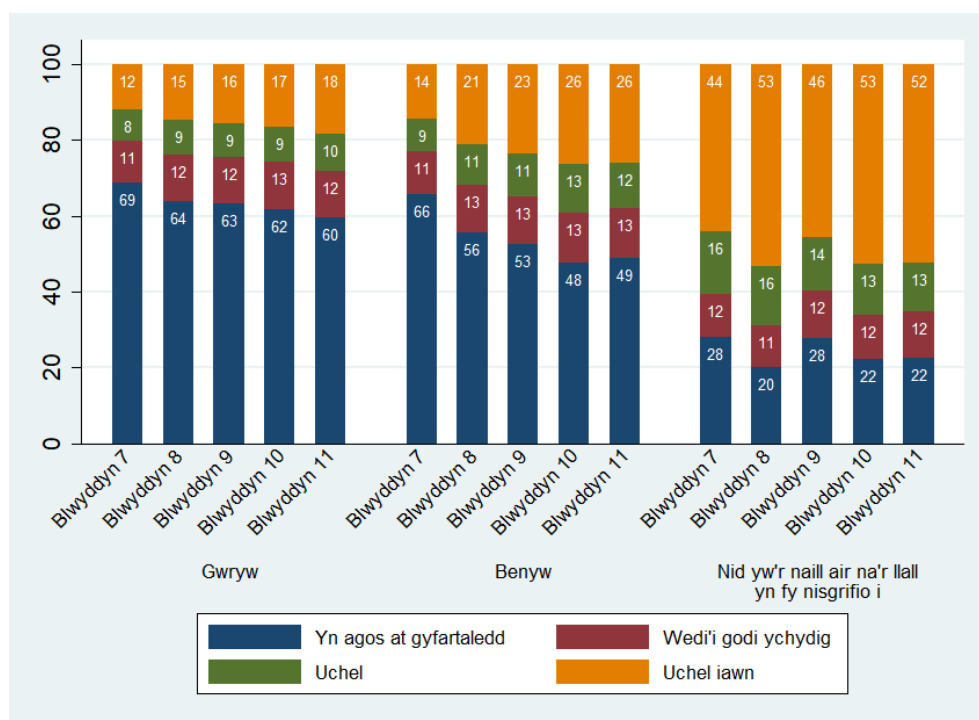
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=103,767 – yn eithrio 1,444 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



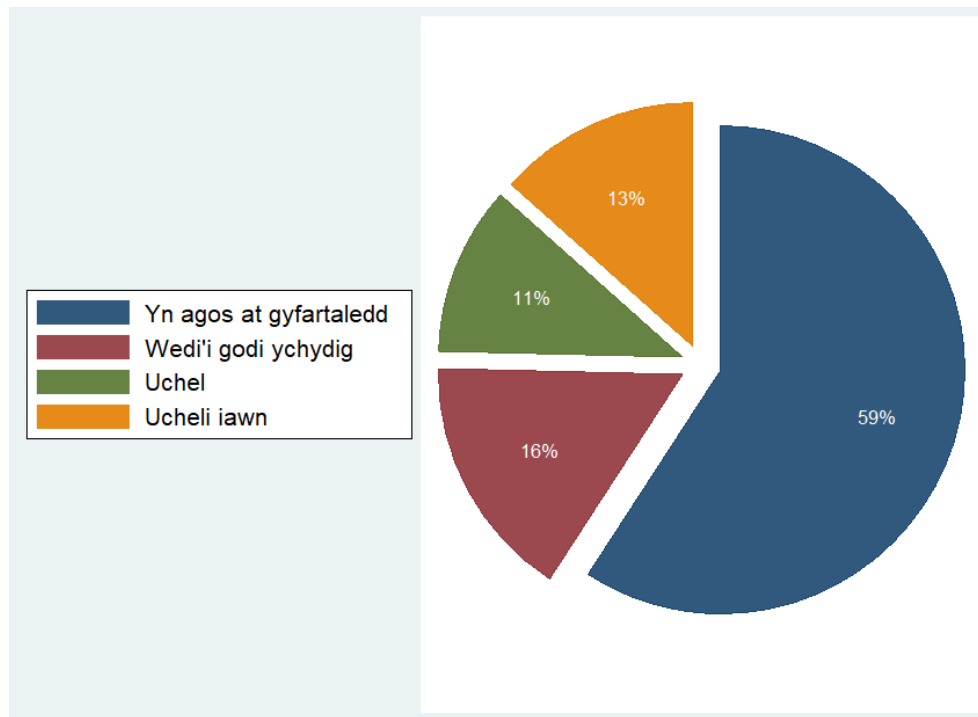
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=105,211; yn ôl FAS, n=101,484)

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



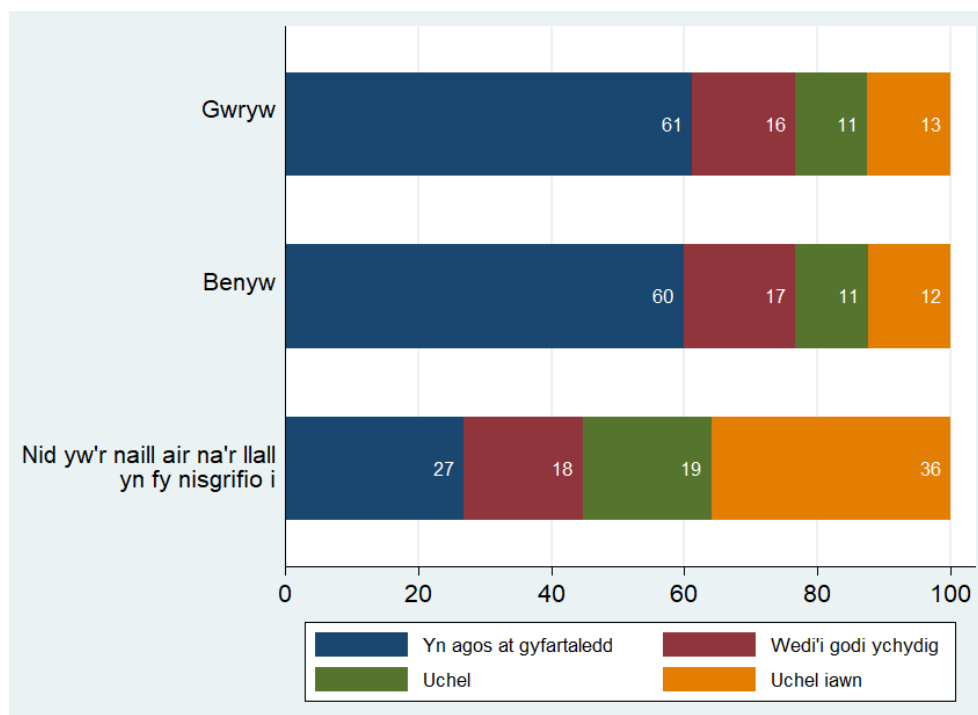
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=103,767). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 3.33 Sgôr graddfa problemau cyfoedion SDQ (%)



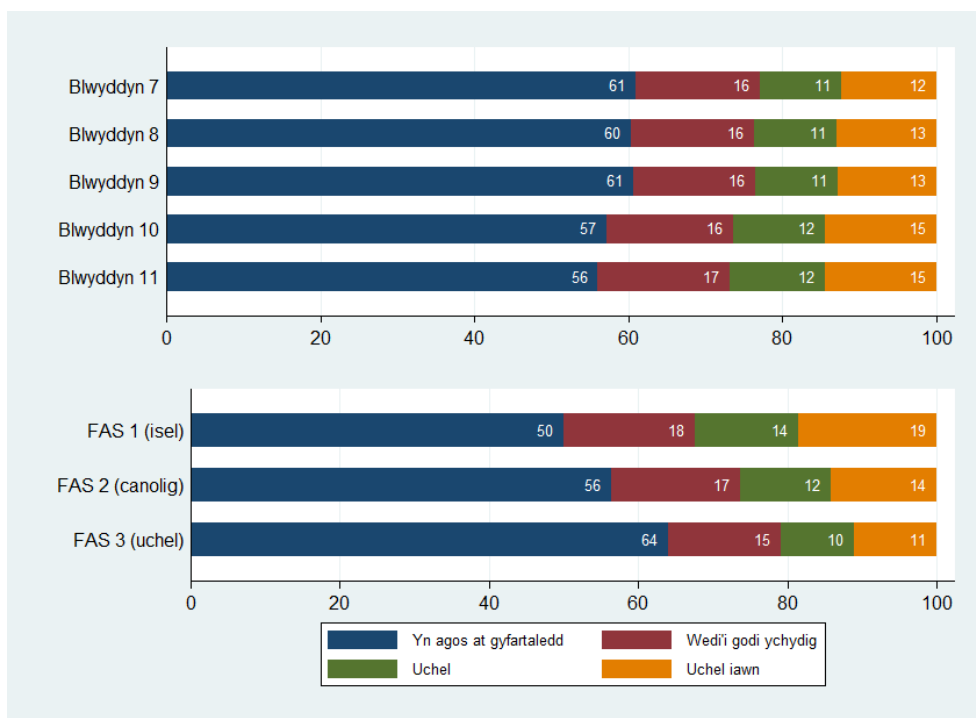
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=105,267)

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



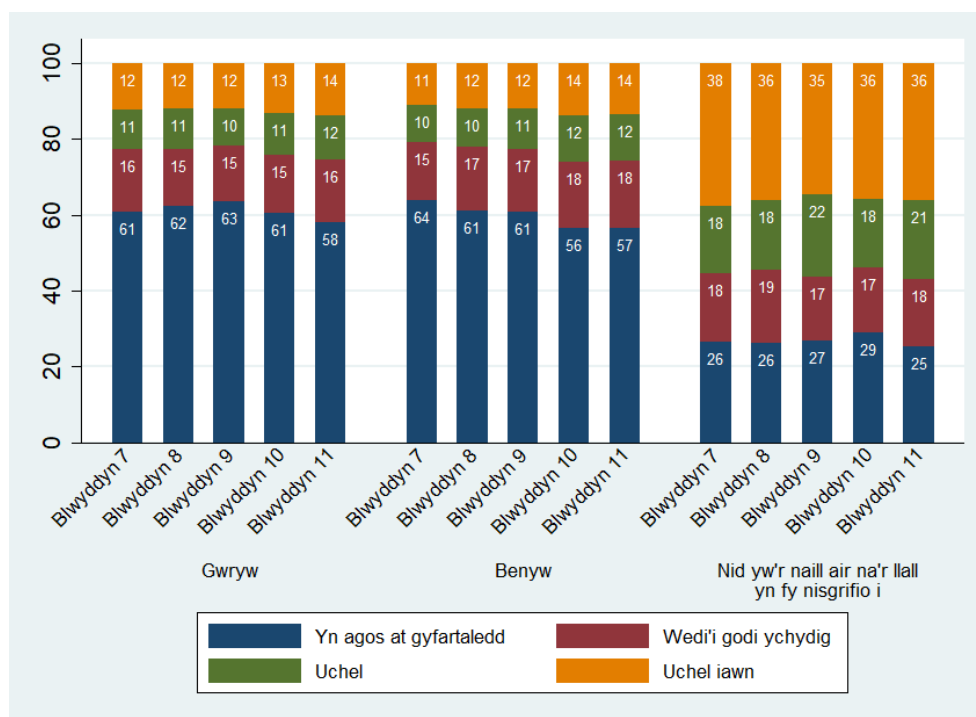
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=103,838 – yn eithrio 1,429 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



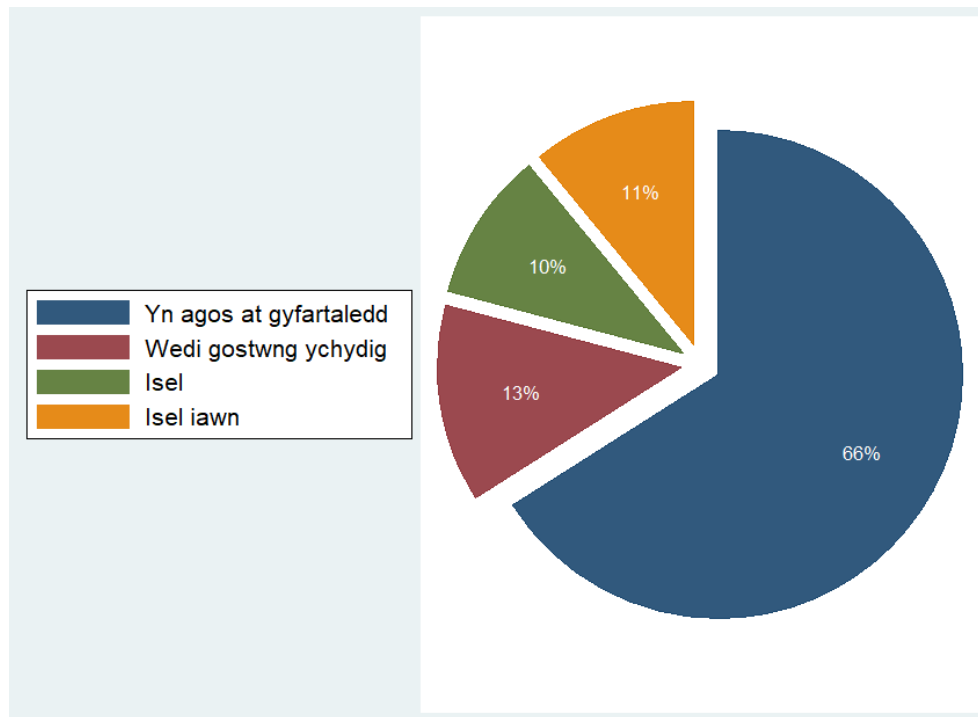
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=105, 267; yn ôl FAS, n=101,539)

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



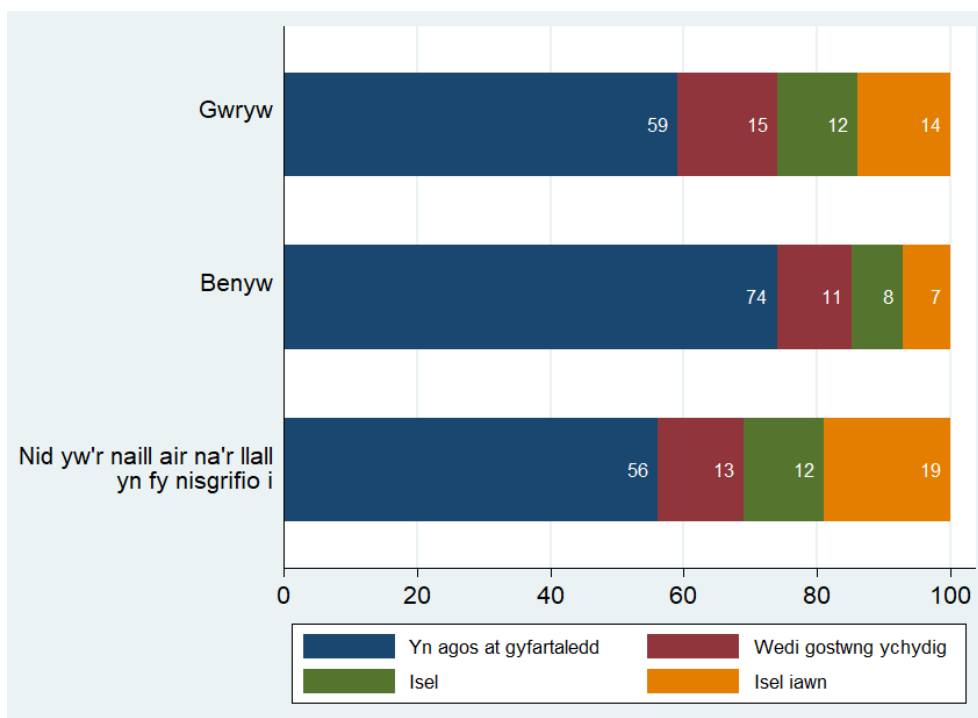
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=103,838). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



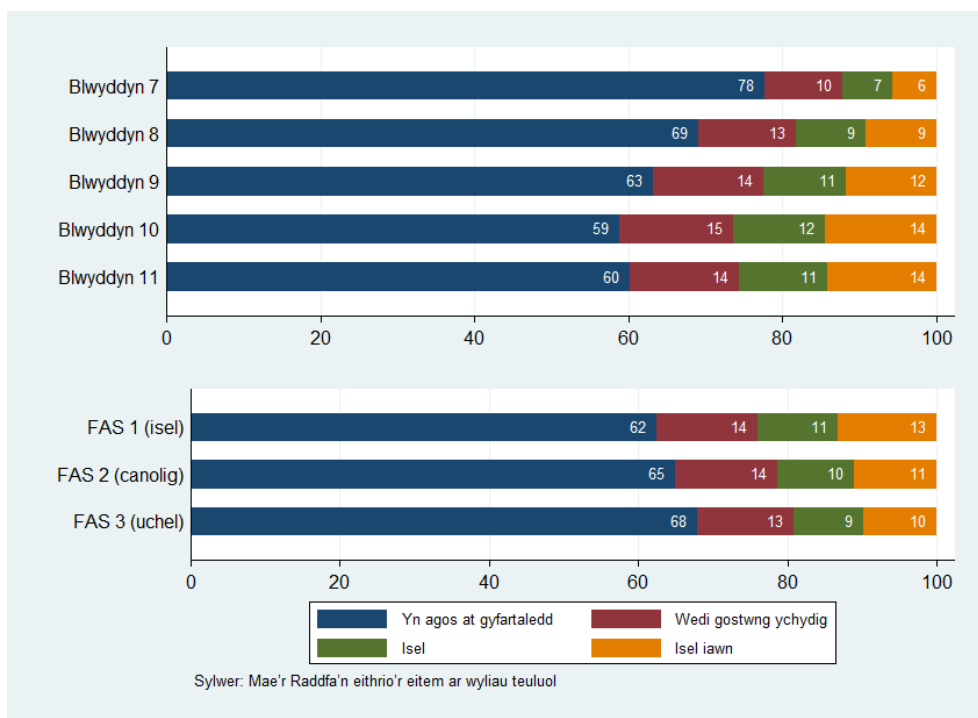
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=105,732)

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



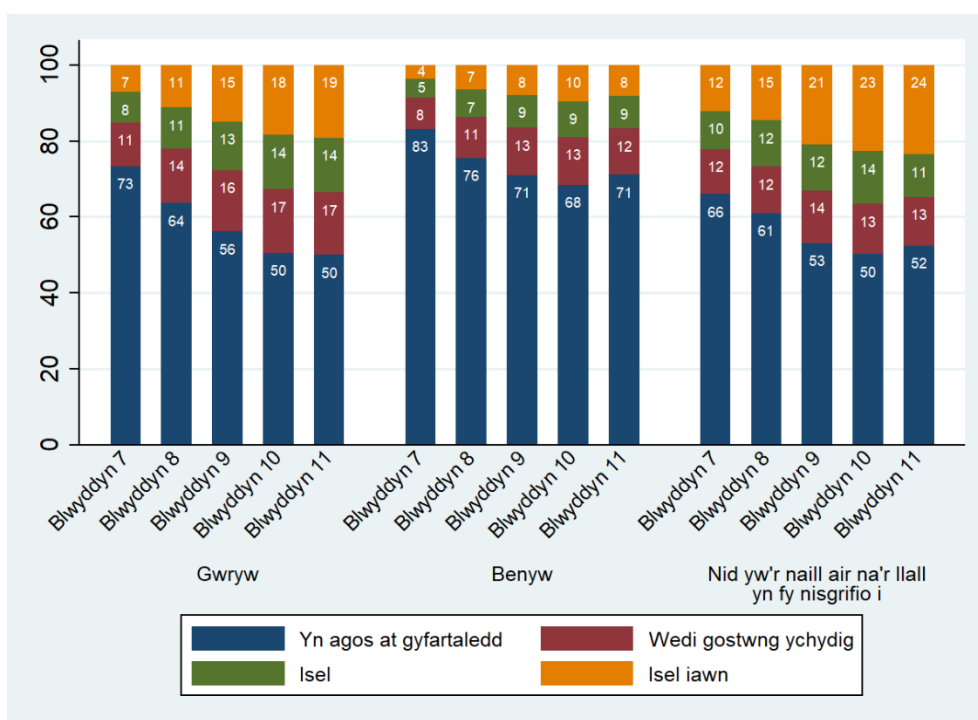
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,267 – yn eithrio 1,465 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=105,732; yn ôl FAS, n=101,933)

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



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,267). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tablau 3.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig^{1,2,3,4}

	Y % a ddywedodd fod eu boddhad â bywyd yn 6 neu uwch	Sgôr SWEMWBS cymedrig	Y % a deimlodd yn unig o leiaf weithiau yn ystod y gwyliau haf diwethaf	Sgôr unigrwydd cymedrig	Cyfanswm sgôr SDQ			
					% yn agos at gyfartaledd	% wedi'i godi ychydig	% uchel	% uchel iawn
Gwyn Prydeinig	79	23 [23,23]	35	5 [5,5]	53	15	9	24
Gwyn Gwyddelig	70 [67,74]	22 [21,22]	49 [43,54]	5 [5,6]	42 [38,46]	17 [14,20]	7 [5,10]	35 [31,39]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	66 [62,70]	21 [20,21]	38 [33,44]	5	36 [31,40]	13 [10,16]	10 [8,13]	41 [37,46]
Gwyn Roma	74 [64,81]	23 [22,25]	40 [28,53]	5 [5,6]	58 [47,68]	12 [6,21]	11 [5,20]	20 [12,30]
Gwyn Arall	73	23	44	5	50	15	9	26
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	73	23	40	5 [5,5]	50	15	9	26
Pacistanaid	74	23 [23,24]	31 [27,35]	5	65 [61,68]	14 [12,16]	6 [5,10]	16 [13,18]
Indiaidd	81 [78,83]	24 [24,24]	28 [24,32]	5 [4,5]	75 [71,78]	10 [8,13]	5 [4,7]	10 [8,12]
Bangladeshaid	76 [73,78]	23 [23,24]	28 [24,32]	5 [5,5]	68 [65,71]	12 [10,15]	7 [5,9]	13 [11,15]
Tsieineaid	77 [73,80]	23 [22,23]	42 [37,47]	5 [5,5]	65 [61,69]	11 [9,14]	7 [5,10]	16 [14,20]
Affricanaidd	78	24 [24,25]	30 [26,34]	5 [5,5]	66 [63,69]	11 [9,13]	8 [6,10]	15 [13,18]
Caribiaidd neu Ddu	72 [68,76]	23 [22,24]	34 [28,40]	5 [5,5]	57 [52,62]	15 [12,18]	8 [6,11]	20 [17,24]
Arabaid	77 [74,80]	23 [23,24]	31 [27,35]	5 [4,5]	63 [59,66]	12 [9,14]	6 [5,8]	19 [17,23]
Arall	78	23	38	5	58	13	9	20
Mae'n well gennyf beidio â dweud	72	21	43	5	49	13	9	29

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-); ³Mae sgorau SWEMWBS yn amrywio o 7 i 35, lle mae sgorau uwch yn adlewyrchu lles meddyliol mwy cadarnhaol; ⁴Mae sgorau graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA yn amrywio o 3 (unigrwydd llai aml) i 9 (unigrwydd mwy aml).

Tablau 3.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol^{1,2,3,4}

	Y % a ddywedodd fod eu boddhad â bywyd yn 6 neu uwch	Sgôr SWEMWBS cymedrig	Y % a deimlodd yn unig o leiaf weithiau yn ystod y gwyliau haf diwethaf	Sgôr unigrwydd cymedrig	Cyfanswm sgôr SDQ			
					% yn agos at gyfartaledd	% wedi'i godi ychydig	% uchel	% uchel iawn
Aneurin Bevan	78	23	36	5	54	14	9	23
Gwryw	85	24	26	5	64	13	7	15
Benyw	75	22	43	5	46	16	10	28
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	42 [39,46]	18 [17,18]	78 [74,82]	7 [6,7]	17 [15,20]	10 [8,13]	9 [7,11]	63 [60,67]
Betsi Cadwaladr	77	23	36	5	52	15	9	25
Gwryw	85	24	26	5	62	14	7	17
Benyw	73	22	43	5	45	16	10	29
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	43 [39,46]	18 [17,18]	78 [74,82]	6 [6,7]	14 [11,16]	11 [9,13]	8 [7,10]	67 [64,70]
Caerdydd a'r Fro	79	23	34	5	58	14	8	21
Gwryw	86	25	22	4	68	12	6	14
Benyw	74	22	41	5	51	15	9	24
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	47 [42,51]	18 [18,19]	72 [66,77]	6 [6,6]	19 [16,23]	12 [9,16]	11 [8,14]	58 [53,62]
Cwm Taf Morgannwg	78	23	35	5	51	14	9	26
Gwryw	85	24	25	4	62	13	7	18
Benyw	73	22	42	5	44	16	10	30
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	42 [38,47]	17 [17,18]	79 [72,85]	6 [6,7]	12 [9,16]	9 [6,12]	11 [8,14]	68 [64,73]
Hywel Dda	79	23	35	5	54	14	8	23
Gwryw	85	24	26	5	63	13	8	16
Benyw	76	22	42	5	48	15	9	28
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	43 [38,48]	18 [17,18]	84 [78,89]	7 [6,6]	13 [10,17]	15 [11,19]	6 [4,9]	66 [61,71]
Powys	78	23	36	5	54	14	8	23
Gwryw	85	25	26	5	64	13	6	16
Benyw	74	22	43	5	47	16	11	27
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	40 [32,49]	17 [16,18]	82 [72,89]	7 [6,7]	8 [4,14]	12 [8,19]	13 [8,20]	67 [58,74]
Bae Abertawe	79	23	34	5	54	14	8	23
Gwryw	86	24	25	4	64	13	7	16
Benyw	75	22	41	5	47	16	10	27
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	47 [42,52]	18 [17,18]	75 [69,80]	6 [6,7]	13 [10,17]	11 [9,15]	10 [7,14]	65 [60,70]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-); ³Mae sgorau SWEMWBS yn amrywio o 7 i 35, lle mae sgorau uwch yn adlewyrchu lles meddyliol mwy cadarnhaol; ⁴Mae sgorau graddfa unigrwydd 3-eitem UCLA yn amrywio o 3 (unigrwydd llai aml) i 9 (unigrwydd mwy aml).

4. Bywyd ysgol

Mae'r adan hon yn cyflwyno data ar fywyd ysgol pobl ifanc yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **hoffi'r ysgol**, **dan bwysau yn yr ysgol**, **teimlo bod athrawon yn eu derbyn**, **teimlo bod athrawon yn poeni amdanynt**, **aelod o staff i ymddiried ynddo**, **cyfranogi wrth 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**, **bwlio – cyflawni**, **bwlio – erledigaeth**, a **chymorth iechyd meddwl yn yr ysgol**. Cyfeiriwch at Bennod 2 (Dulliau) am arweiniad ar ddehongli amcangyfrifon.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Teimladau am yr ysgol: Dywedodd 58% o bobl ifanc eu bod yn hoffi'r ysgol ychydig (43%) neu eu bod wrth eu bodd yn yr ysgol (15%) (Ffigur 4.1). Roedd pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (6%) yn llai tebygol na bechgyn (16%) neu ferched (14%) o ddweud eu bod wrth eu bodd yn yr ysgol (Ffigur 4.2).

Dywedodd dros hanner (53%) y bobl ifanc eu bod yn teimlo o leiaf rhywfaint o bwysau o ran gwaith ysgol, gyda 27% yn teimlo llawer o bwysau (Ffigur 4.5). Roedd merched (59%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (77%) yn fwy tebygol na bechgyn (45%) o deimlo o leiaf rhywfaint o bwysau o ran eu gwaith ysgol (Ffigur 4.6).

Perthnasoedd gyda staff yr ysgol: Gofynnwyd i bobl ifanc i ba raddau yr oeddent yn cytuno â chyfres o ddatganiadau am ansawdd eu perthnasoedd gydag athrawon, a mesurwyd yr ymatebion ar raddfa Likert 5-pwynt. Yn gyffredinol, cytunodd 70% o bobl ifanc eu bod yn teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn am bwy ydynt (Ffigur 4.10), cytunodd 53% eu bod yn teimlo bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person (Ffigur 4.14), a chytunodd 66% fod aelod o staff y gallant siarad ag ef/hi am bethau sy'n eu poeni (Ffigur 4.18).

Cyfranogiad ym mywyd yr ysgol: Gofynnwyd i bobl ifanc i ba raddau yr oeddent yn cytuno â chyfres o ddatganiadau am ansawdd cyfranogiad myfyrwyr ym mywyd yr ysgol, gan fesur hyn ar raddfa Likert 5-pwynt. Yn gyffredinol, cytunodd 44% o bobl ifanc fod gan fyfyrwyr lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol (Ffigur 4.22), cytunodd 44% fod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio (Ffigur 4.26), cytunodd 46% fod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn eu hysgol (Ffigur 4.30), a chytunodd 36% fod eu syniadau nhw'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol (Ffigur 4.34).

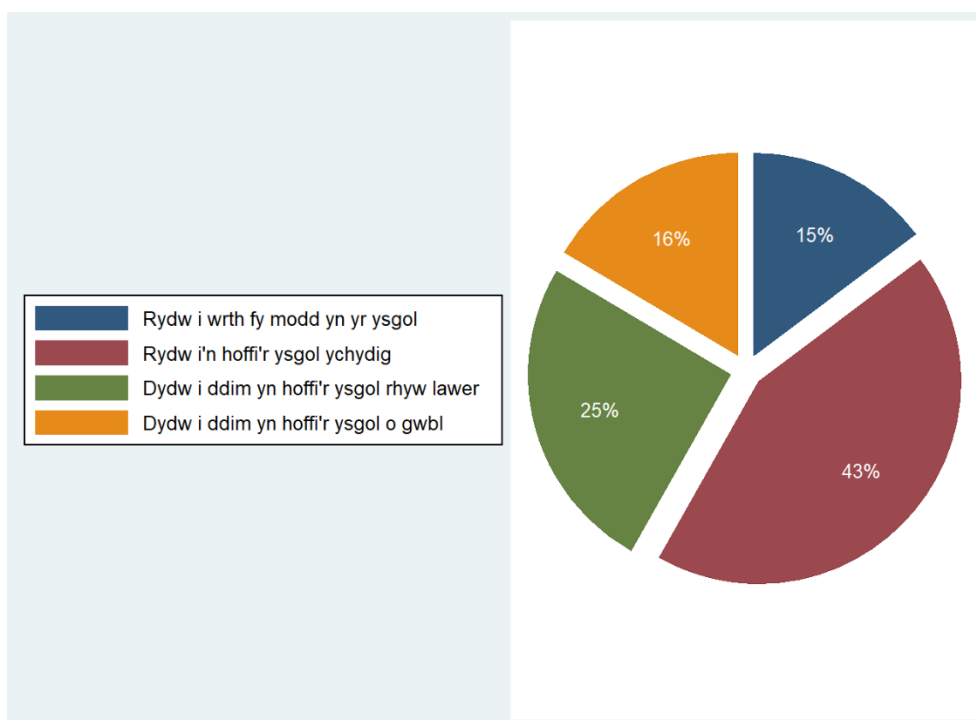
Bwlio: Nid yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc (85%) wedi bwlio person arall yn eu hysgol yn ystod y misoedd diwethaf, tra dywedodd 11% eu bod wedi bwlio o leiaf unwaith neu ddwy (Ffigur 4.37). Roedd bechgyn (17%) yn fwy tebygol na merched (12%) o ddweud eu bod wedi bwlio rhywun arall, ond roeddent yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (19%) (Ffigur 4.38).

I'r gwrthwyneb i gyflawni'r bwlio, dywedodd 32% o bobl ifanc eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf (Ffigur 4.41). Roedd merched (34%) yn fwy tebygol na bechgyn (28%) o fod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol, ond yn llai tebygol na phobl ifanc a ddywedodd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch – y dywedodd 3 o bob 5 ohonynt (62%) eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf (Ffigur 4.42).

Cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol: Yn gyffredinol, cytunodd 62% o bobl ifanc fod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu sydd methu ymdopi (Ffigur 4.45). Roedd bechgyn (66%) yn fwy tebygol na merched (59%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (40%) o gytuno fod cymorth iechyd meddwl ar gael i fyfyrwyr yn eu hysgol (Ffigur 4.46).

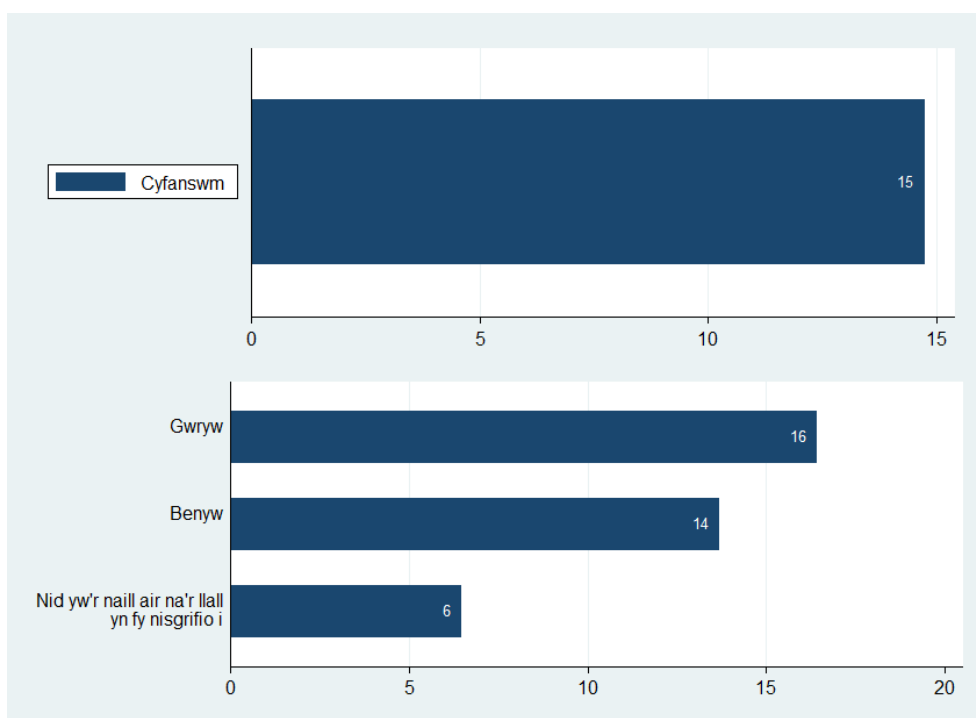
Darperir ffigurau yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol ar gyfer pob mesur hefyd. I gael dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol, gweler Tablau 4.1-4.2.

Ffigur 4.1 Teimladau am yr ysgol (%)



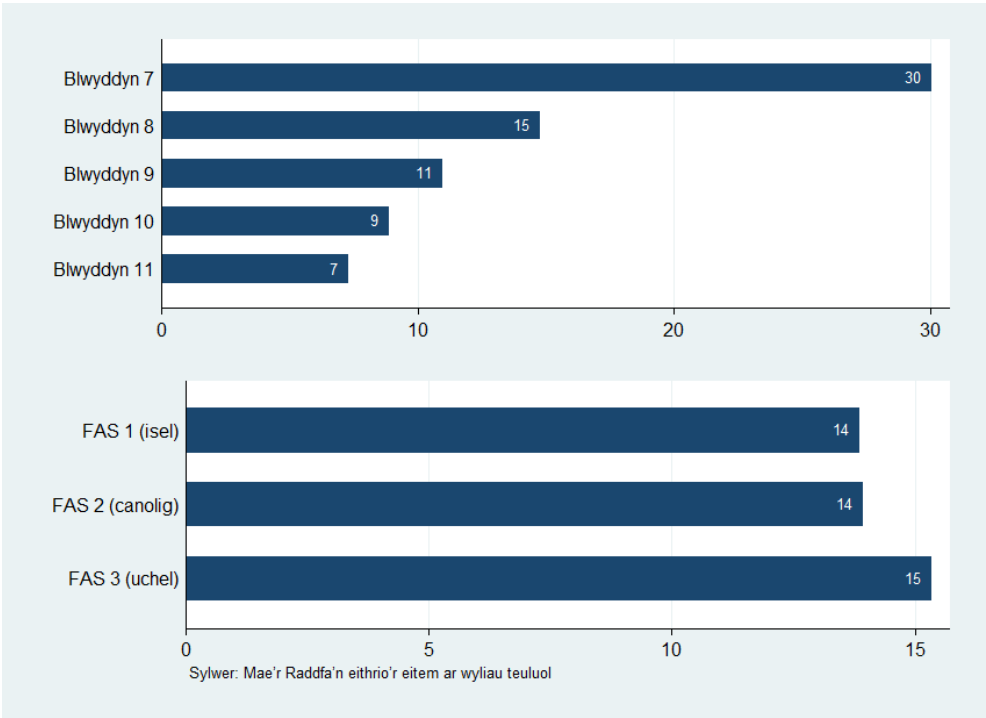
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=84,885)

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



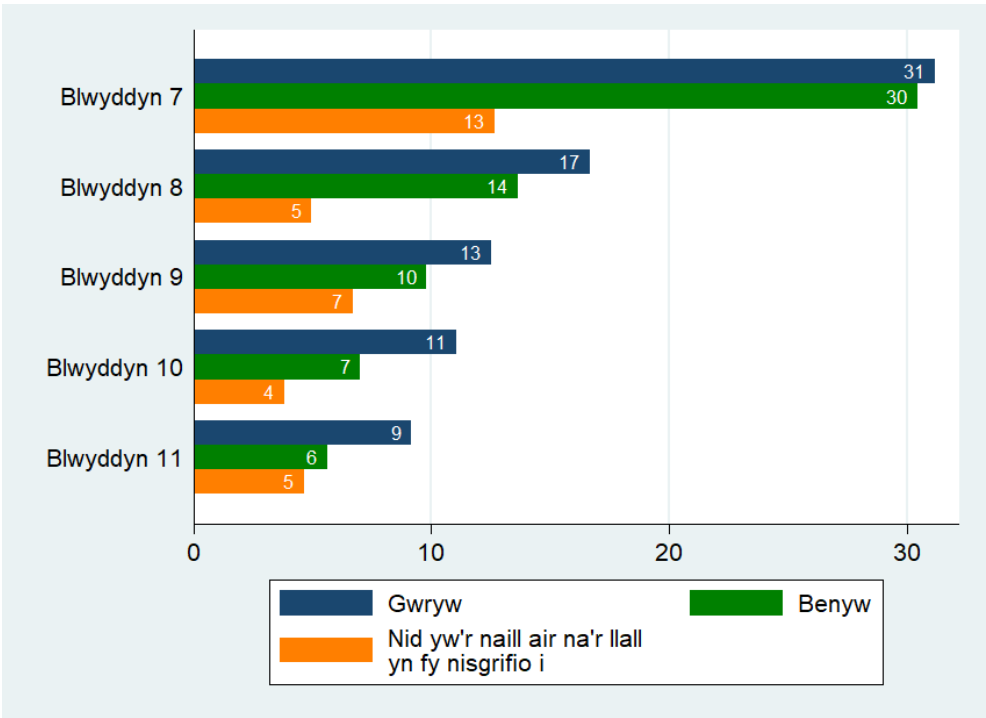
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=84,885; yn ôl rhywedd, n=83,688 – yn eithrio 1,197 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



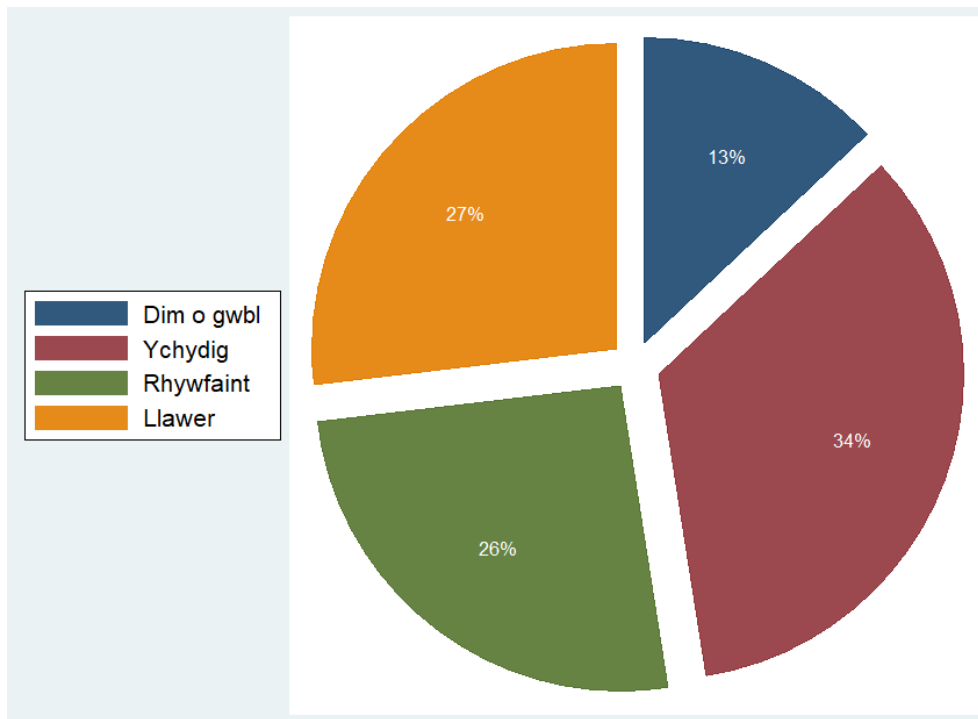
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=84,885; yn ôl FAS, n=81,426)

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



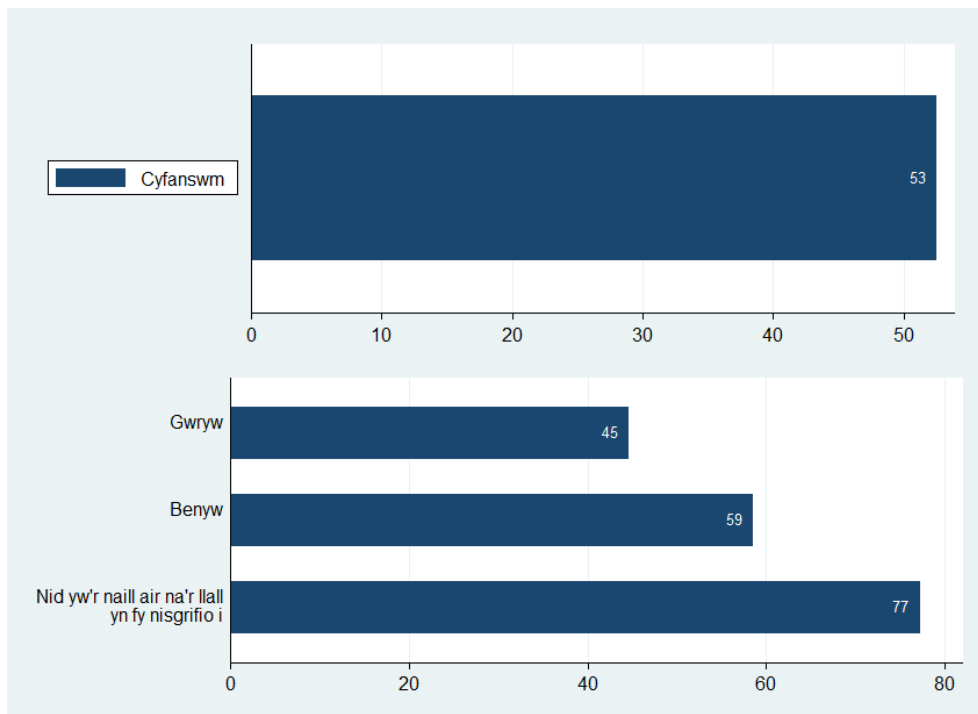
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=83,688). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.5 Teimlo pwysau oherwydd gwaith ysgol (%)



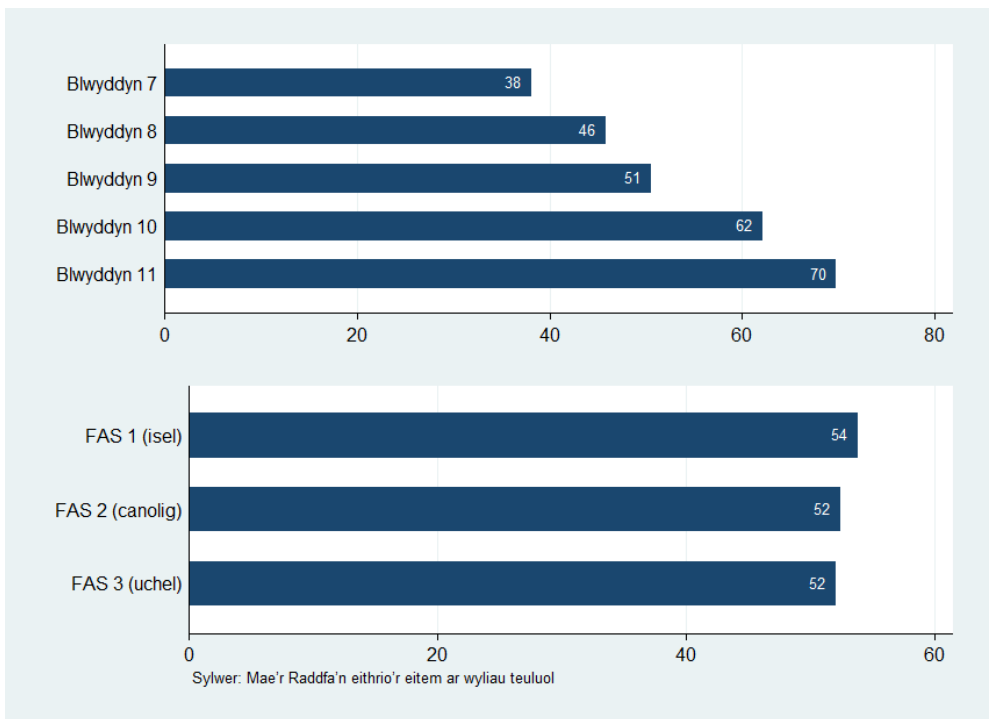
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=114,347)

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



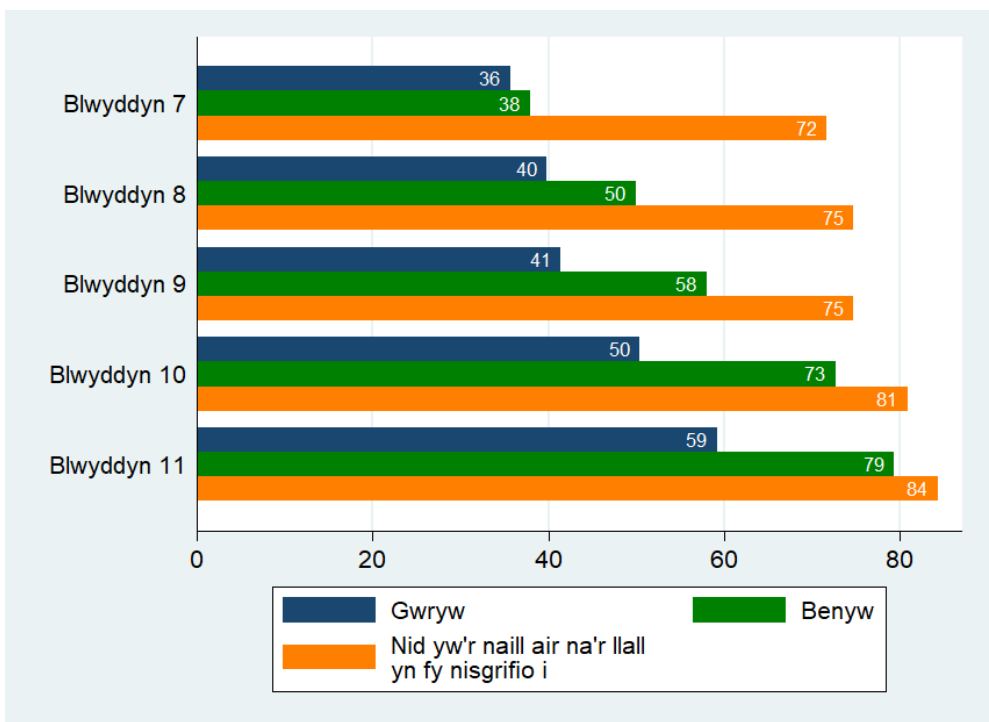
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=114,347; yn ôl rhywedd, n=112,704 – yn eithrio 1,177 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 4.7 Y ganran sy'n teimlo 'llawer' neu 'rywfaint' dan bwysau yn yr ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



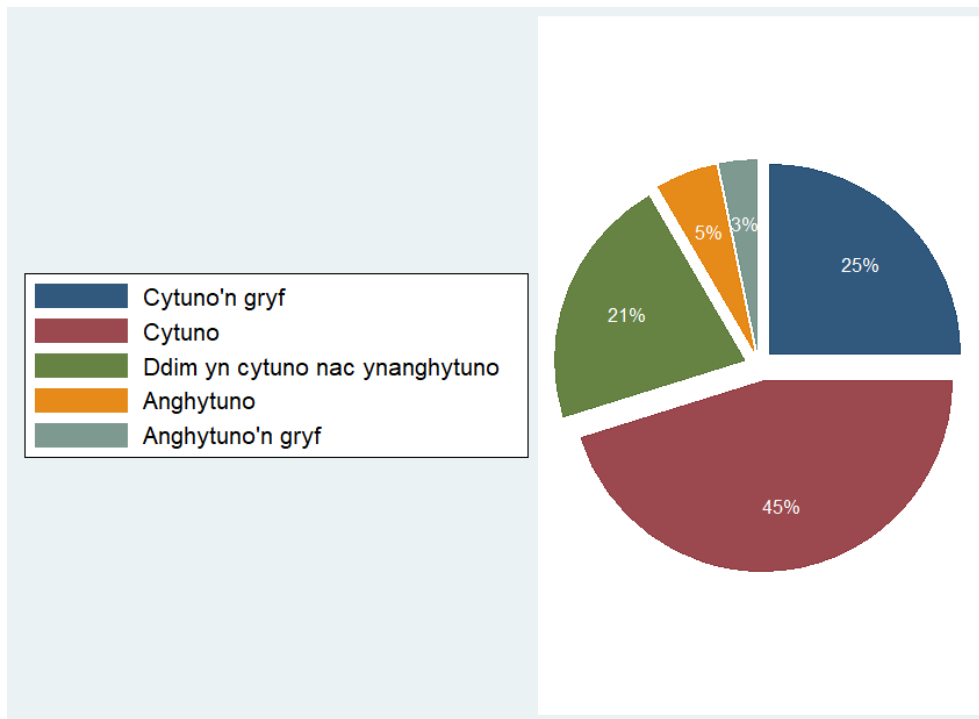
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=114,347; yn ôl FAS, n=109,823)

Ffigur 4.8 Y ganran sy'n teimlo 'llawer' neu 'rywfaint' dan bwysau yn yr ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



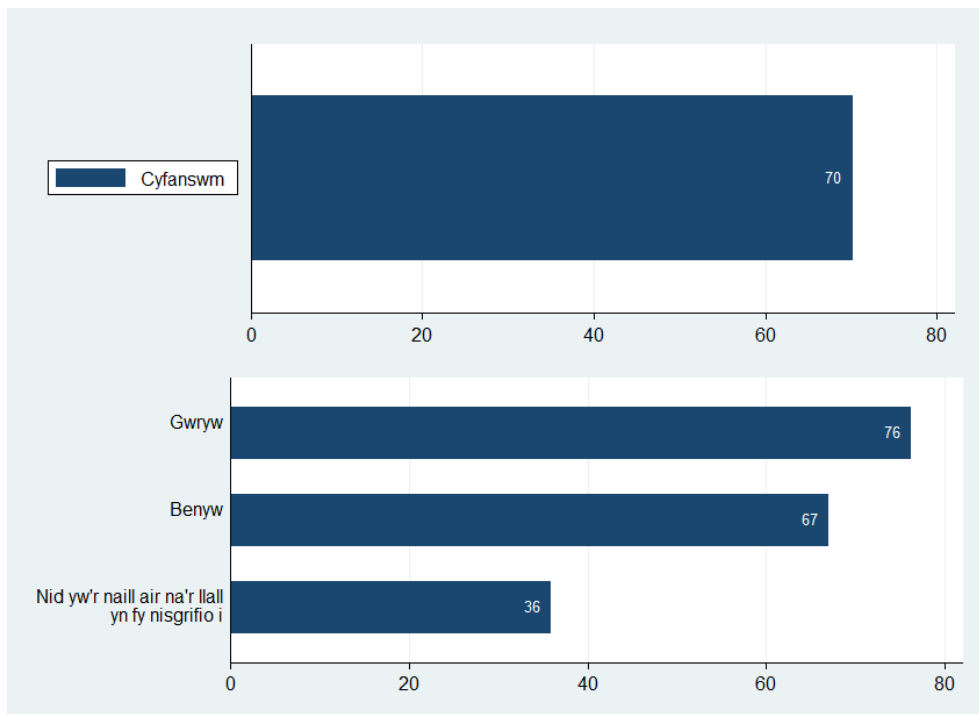
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=112,704). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.9 Teimlo bod athrawon yn eu derbyn (%)



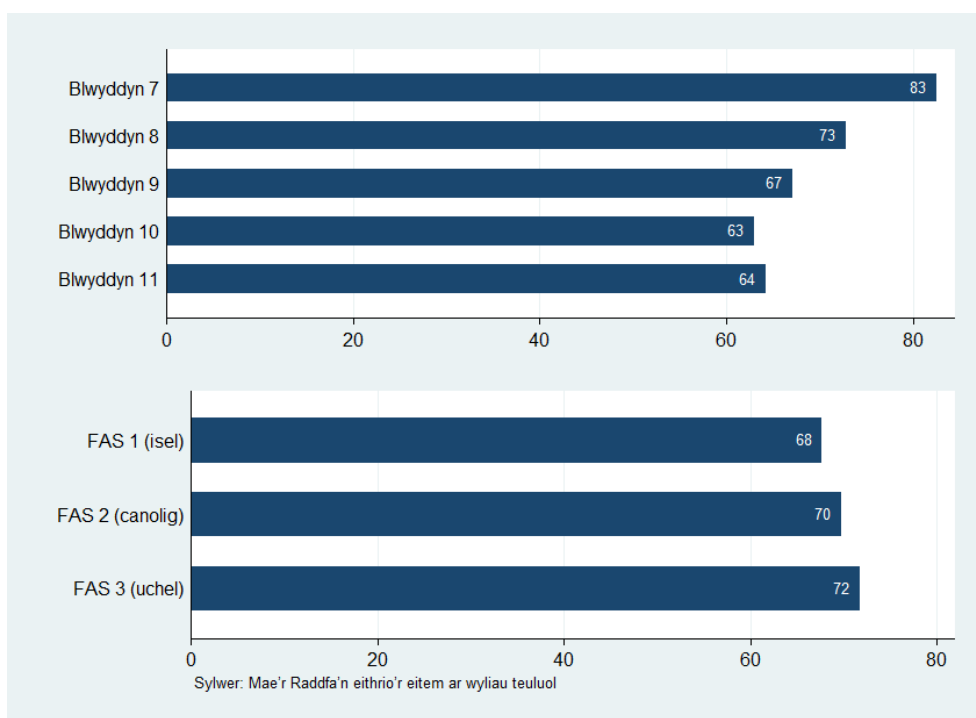
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=55,676)

Ffigur 4.10 Y ganran sy'n cytuno bod eu hathrawon yn eu derbyn, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



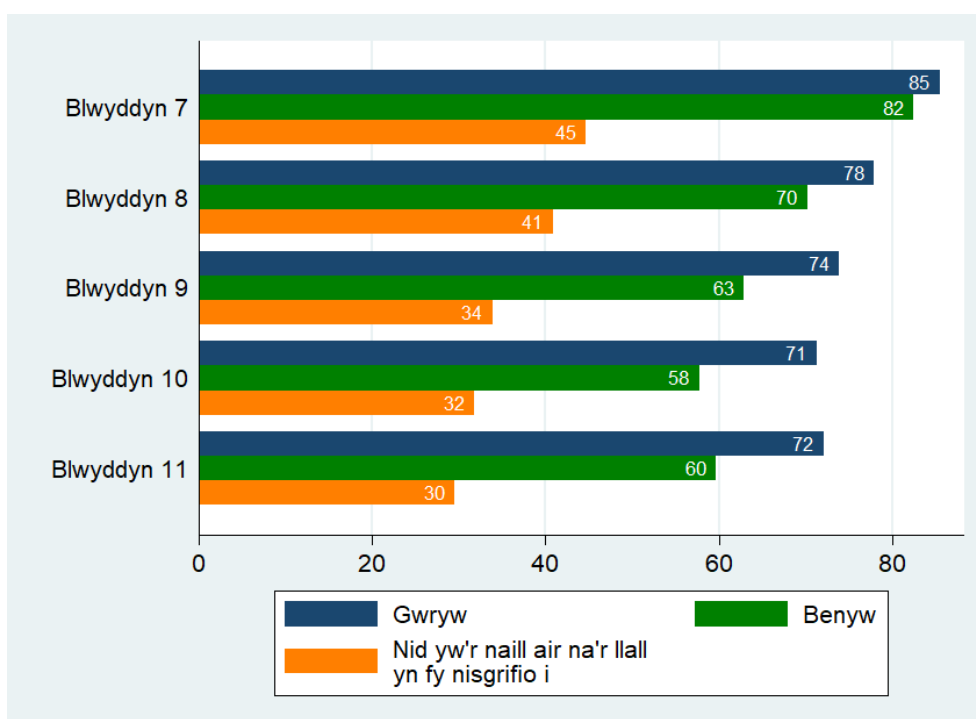
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=55,676; yn ôl rhywedd, n=54,963 – yn eithrio 713 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



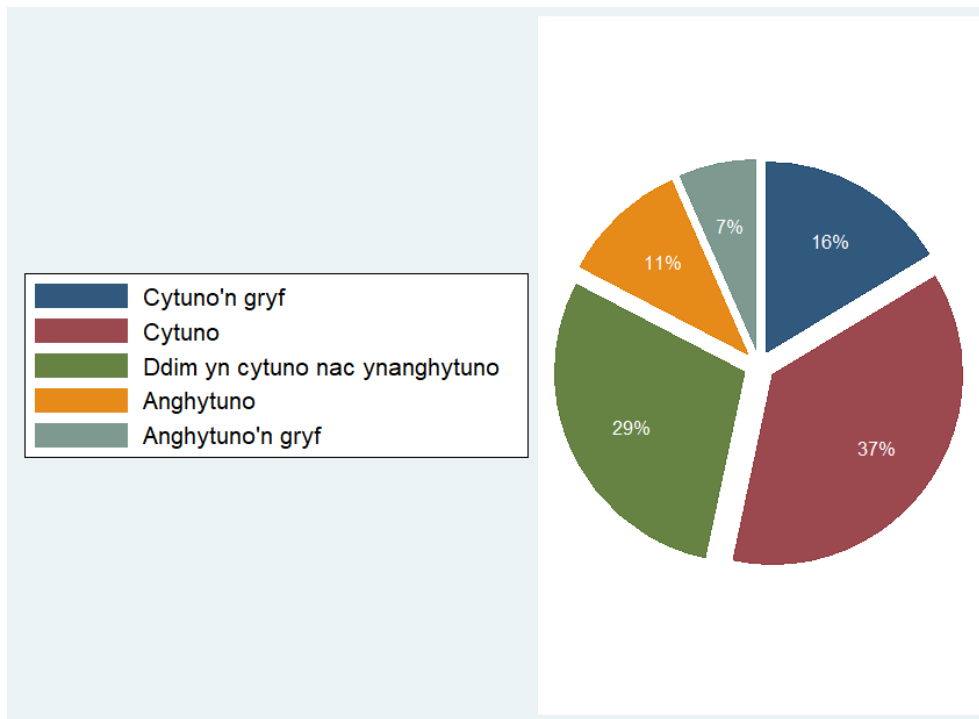
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=55,676; yn ôl FAS, n=53,515)

Ffigur 4.12 Y ganran sy'n cytuno bod eu hathrawon yn eu derbyn yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



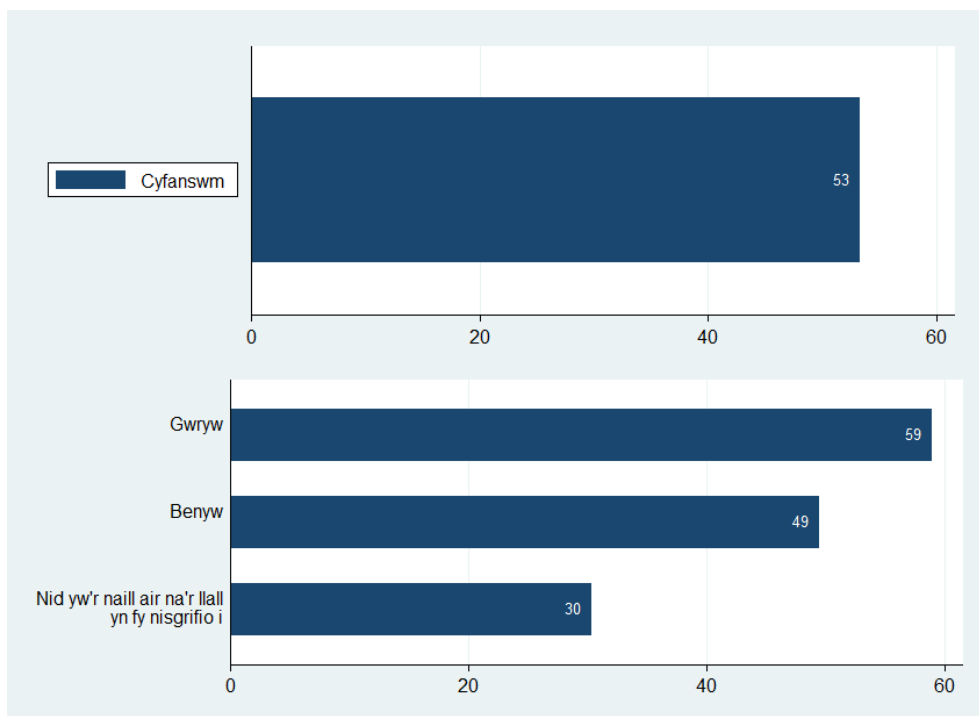
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=54,963). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



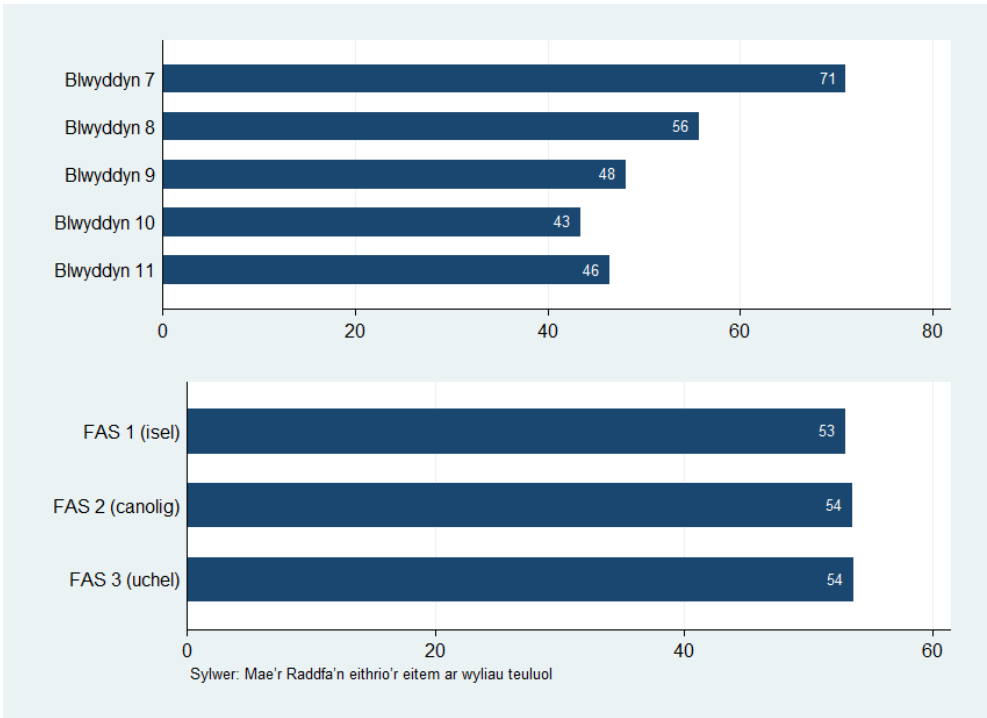
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=111,441)

Ffigur 4.14 Y ganran sy'n cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



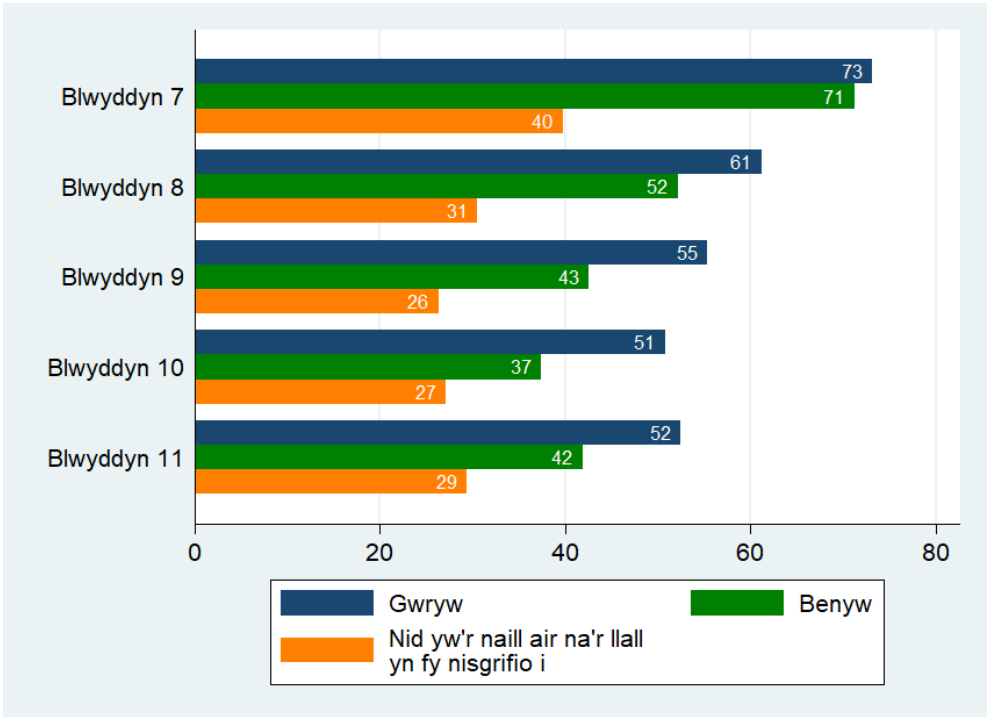
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=111,441; yn ôl rhywedd, n=109,902 – yn eithrio 1,539 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



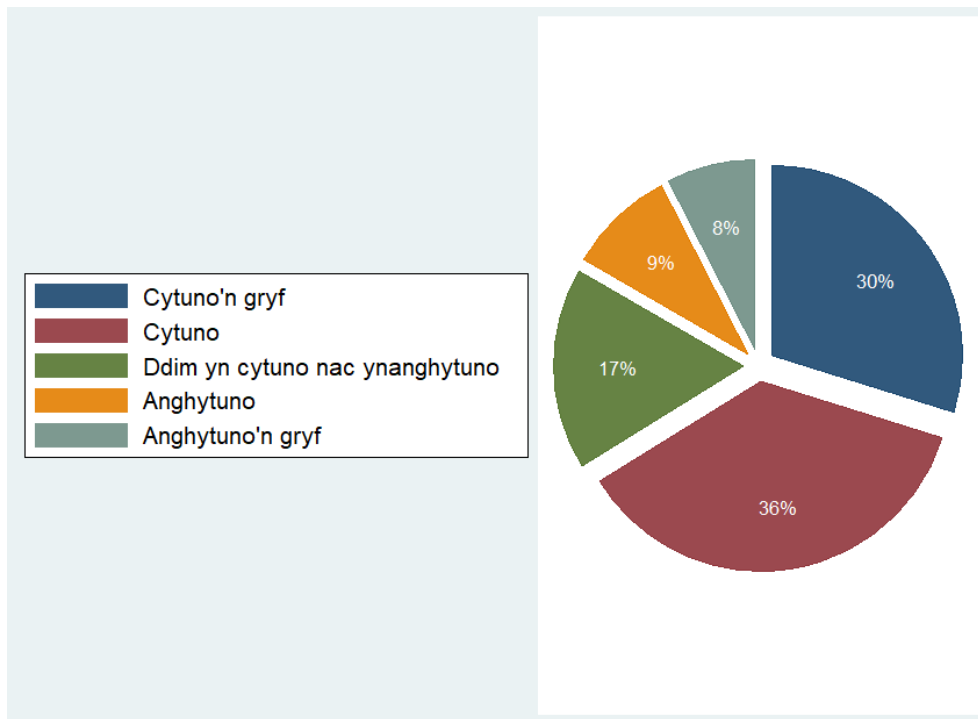
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=111,441; yn ôl FAS, n=107,265)

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



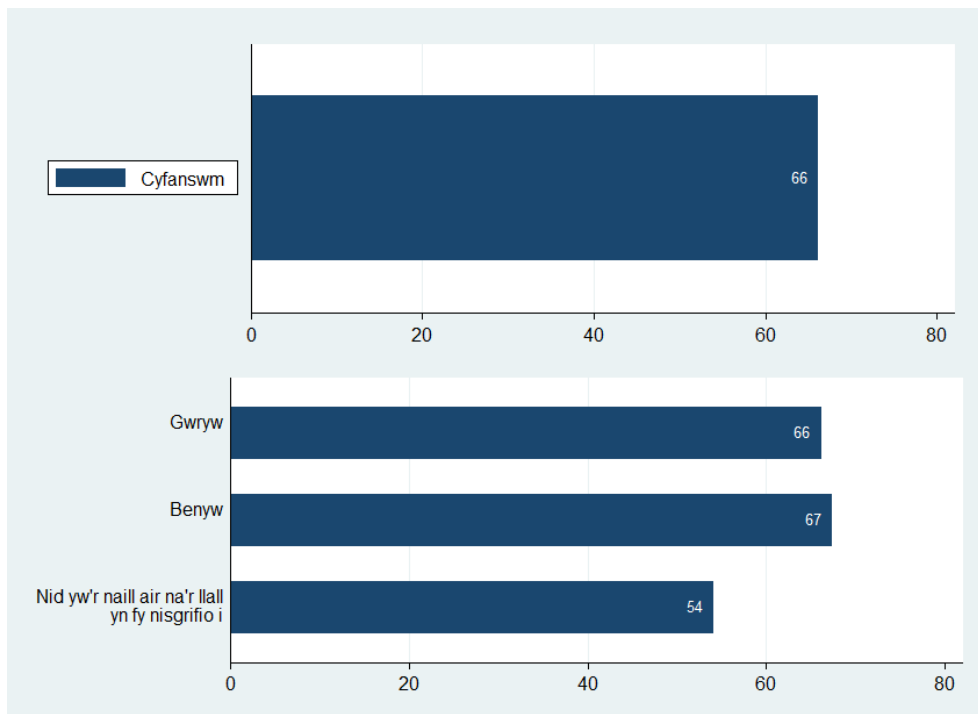
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=109,902). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.17 Aelod o staff i ymddiried ynddo (%)



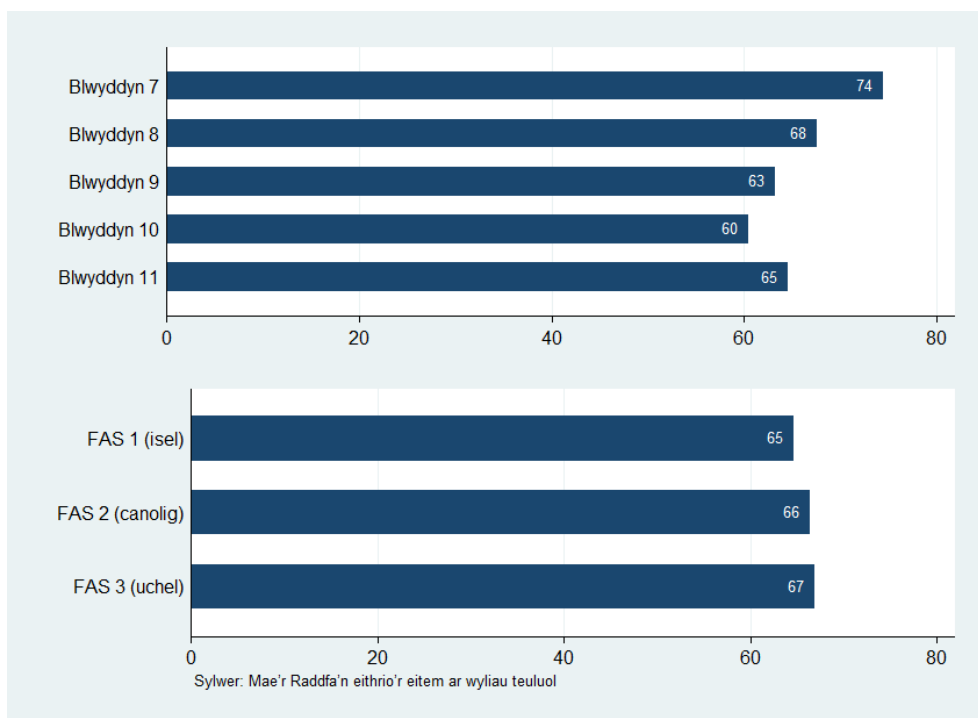
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=55,614)

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



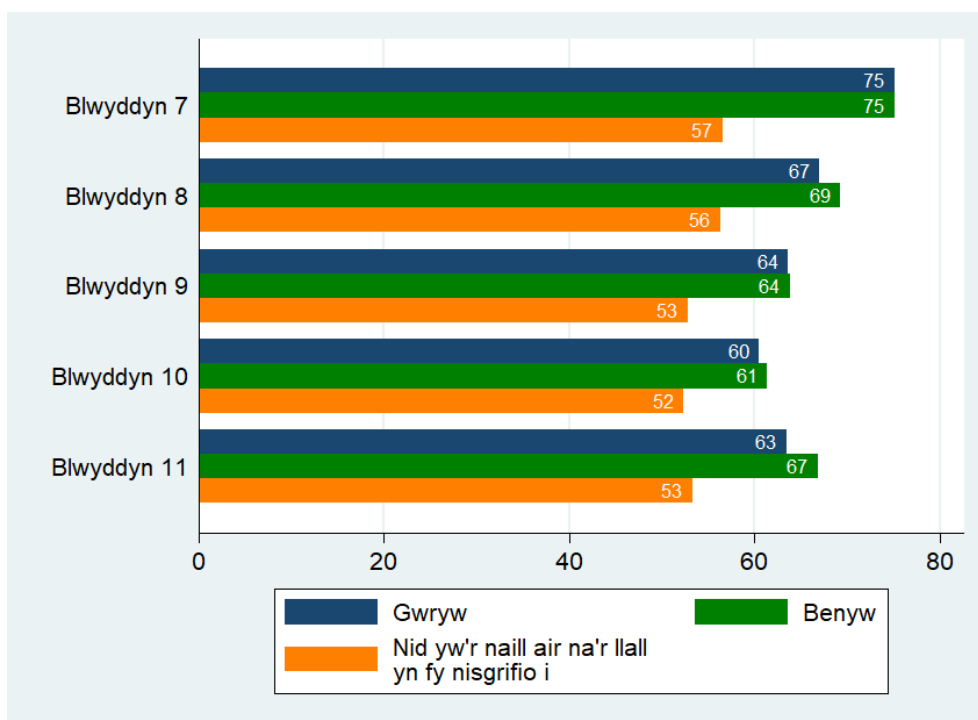
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=55,614; yn ôl rhywedd, n=54,808 – yn eithrio 806 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



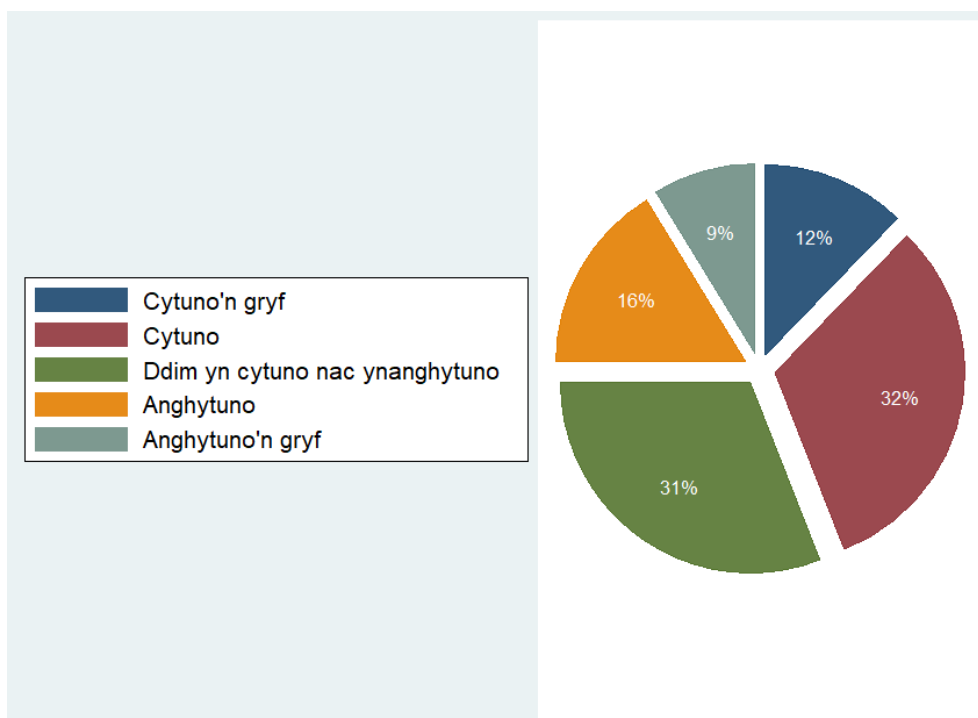
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=55,614; yn ôl FAS, n=53,607)

Ffigur 4.20 Y ganran sy'n cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo/ynddi yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



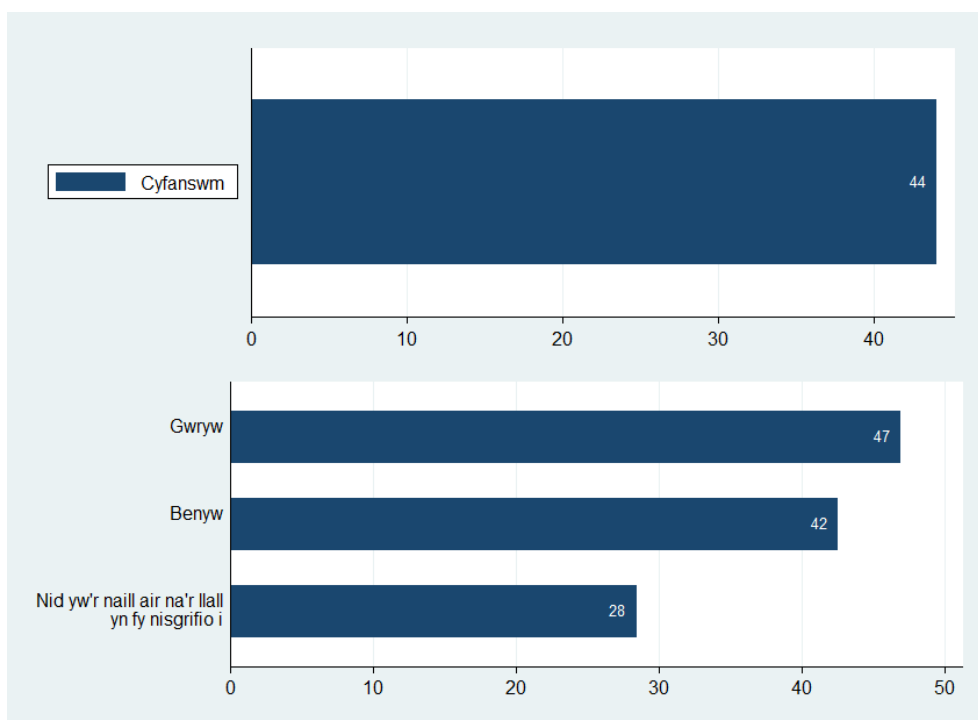
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=54,808). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



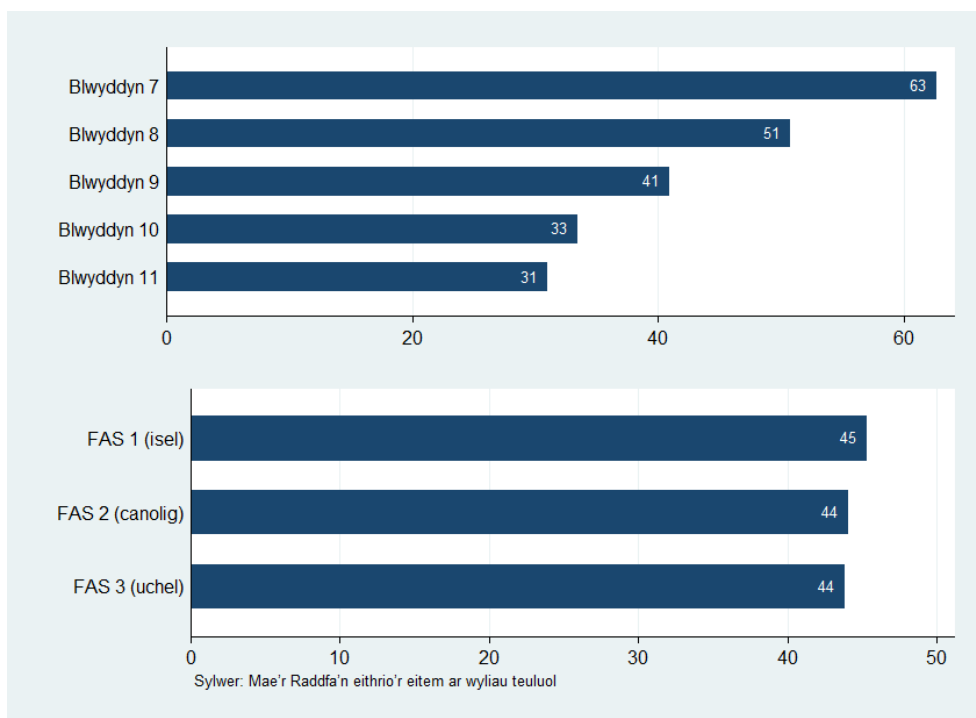
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,219)

Ffigur 4.22 Y ganran 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



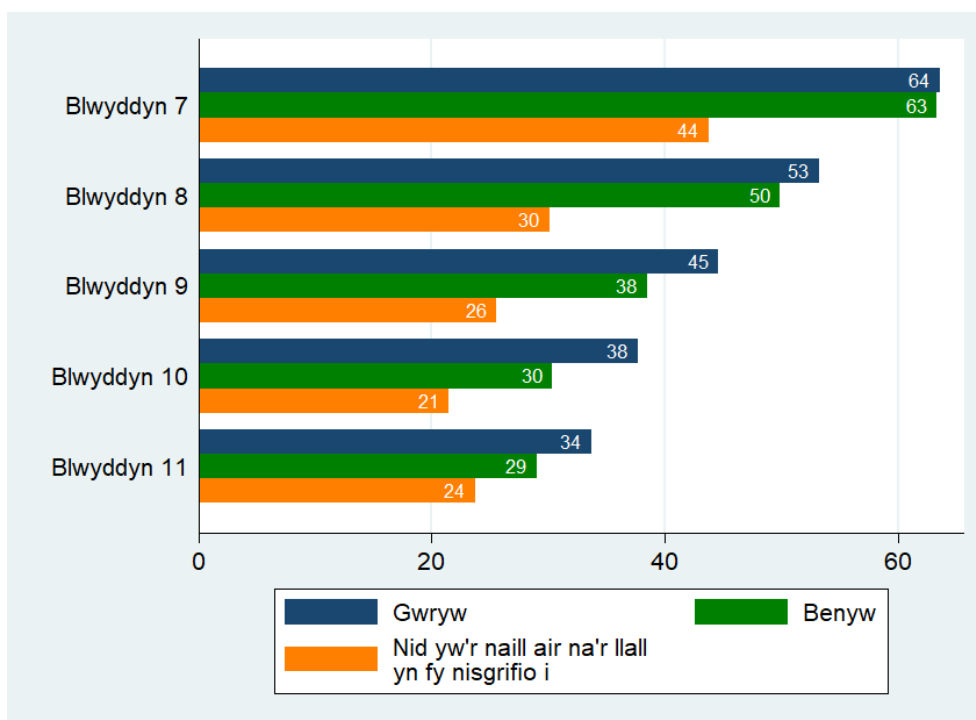
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=106,219; yn ôl rhywedd, n=104,801 – yn eithrio 1,418 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 4.23 Y ganran 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



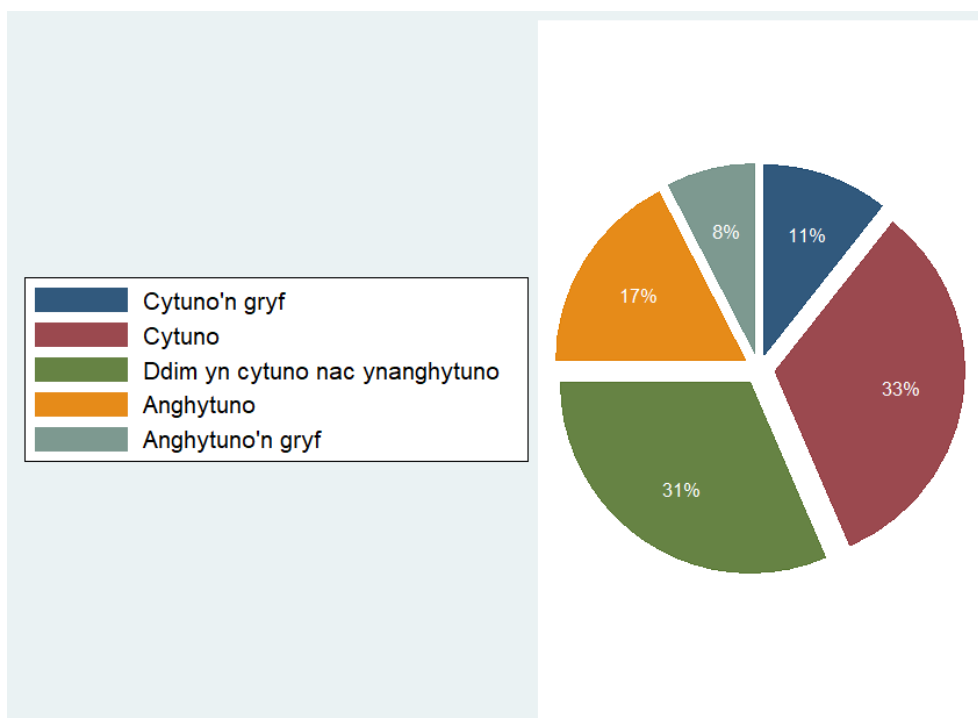
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=106,219; yn ôl FAS, n=102,771)

Ffigur 4.24 Y ganran 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



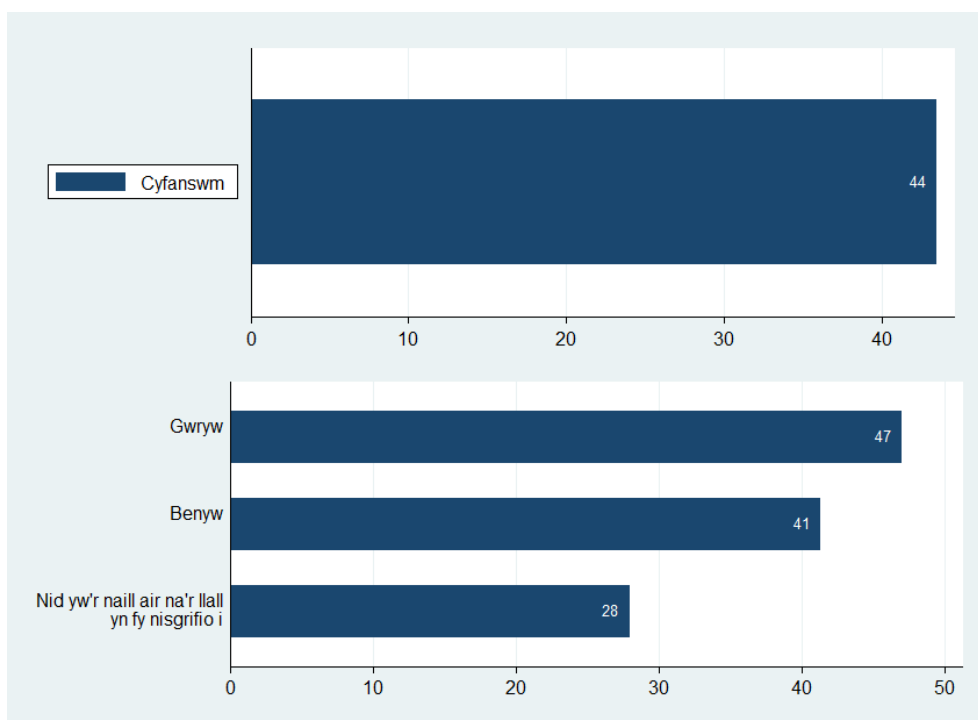
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,801). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 4.25 Mae gan fyfyrwyr lawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio (%)



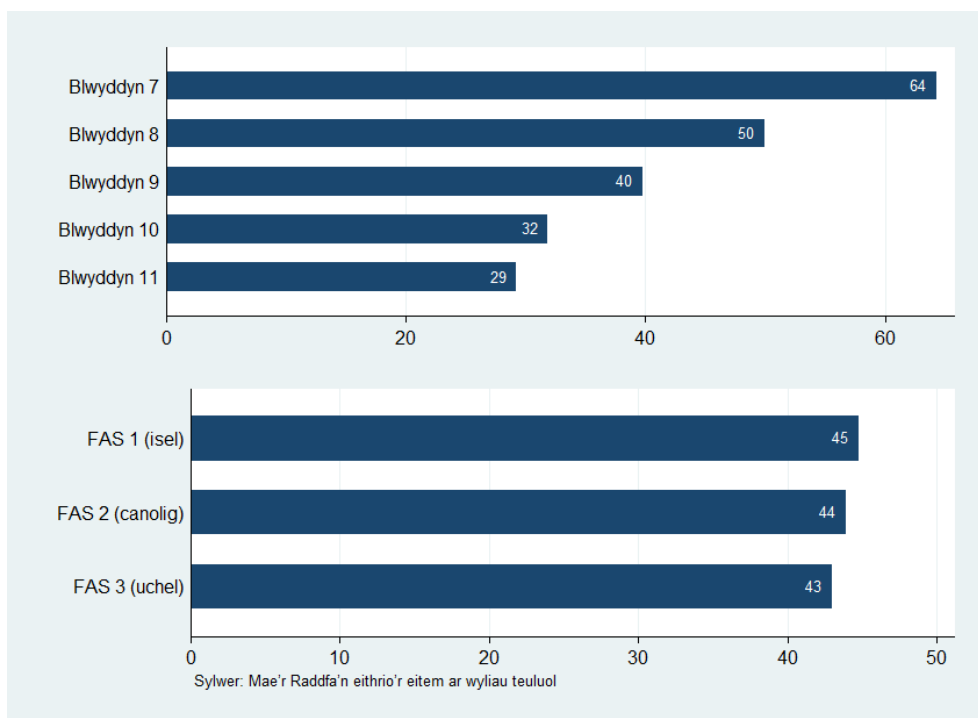
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=107,794)

Ffigur 4.26 Y ganran sy'n cytuno bod gan fyfyrwyr lawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



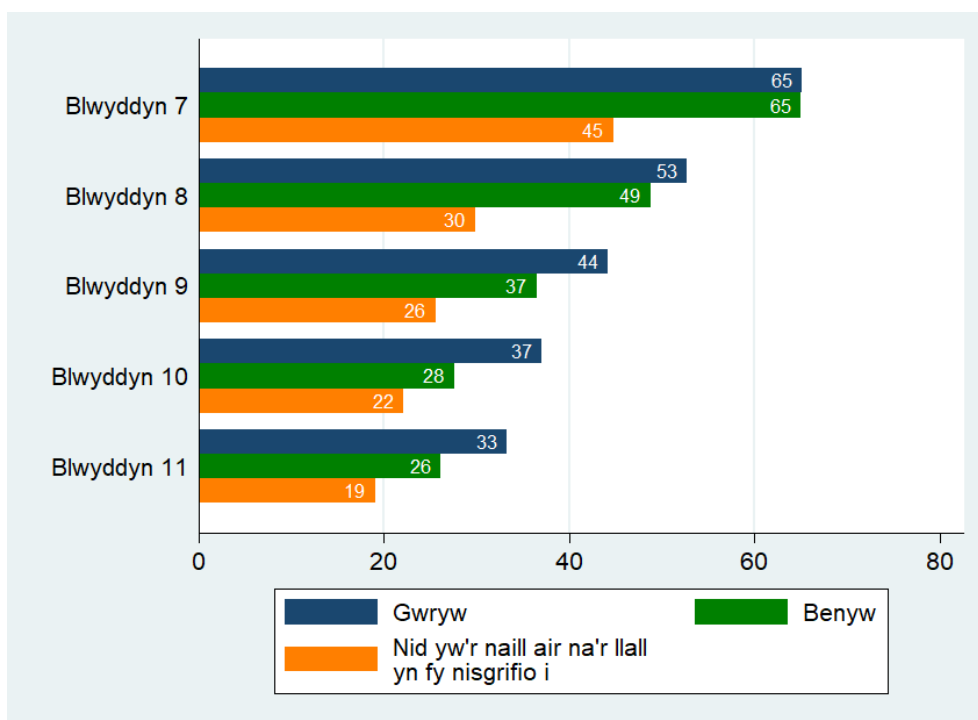
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=107,794; yn ôl rhywedd, n=106,354 – yn eithrio 1,440 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 4.27 Y ganran sy'n cytuno bod gan fyfyrwyr lawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio, yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



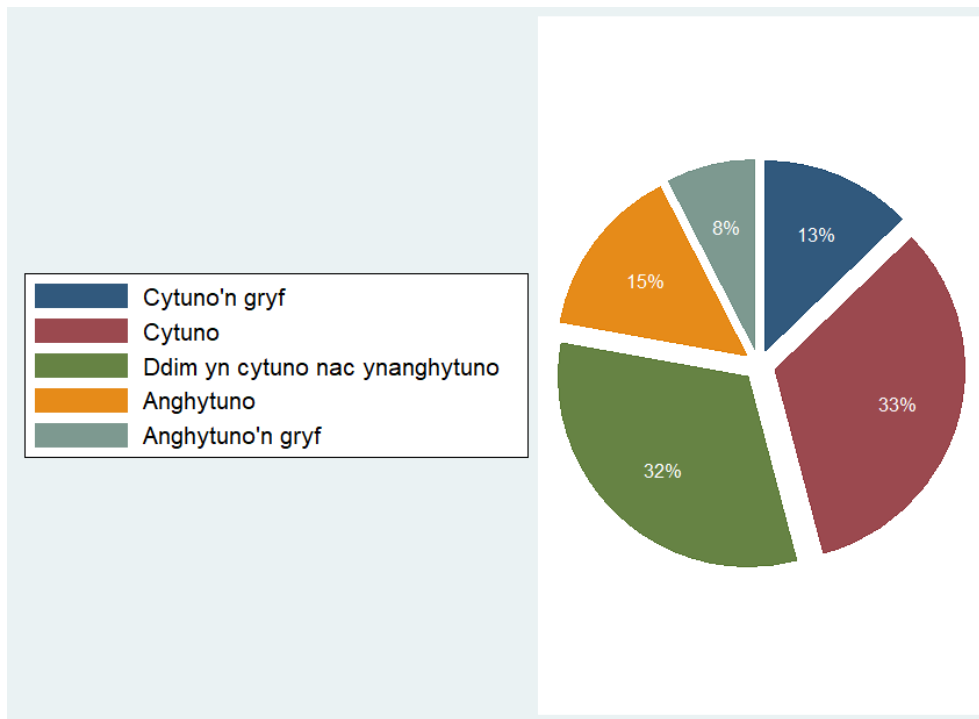
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=107,794; yn ôl FAS, n=104,171)

Ffigur 4.28 Y ganran sy'n cytuno bod gan fyfyrwyr lawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio, yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



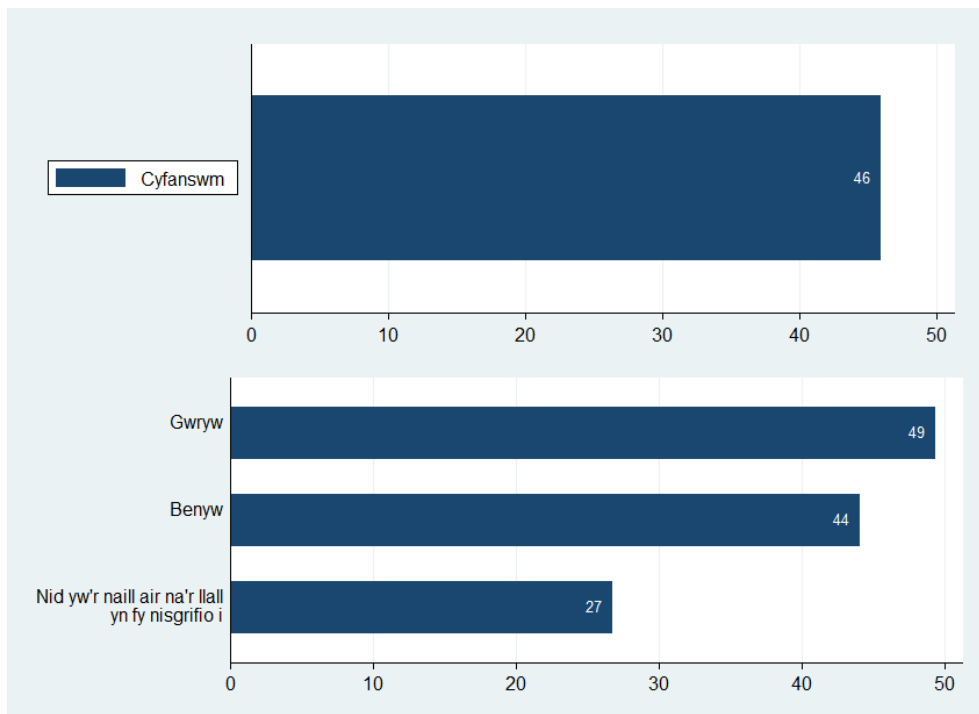
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,354). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



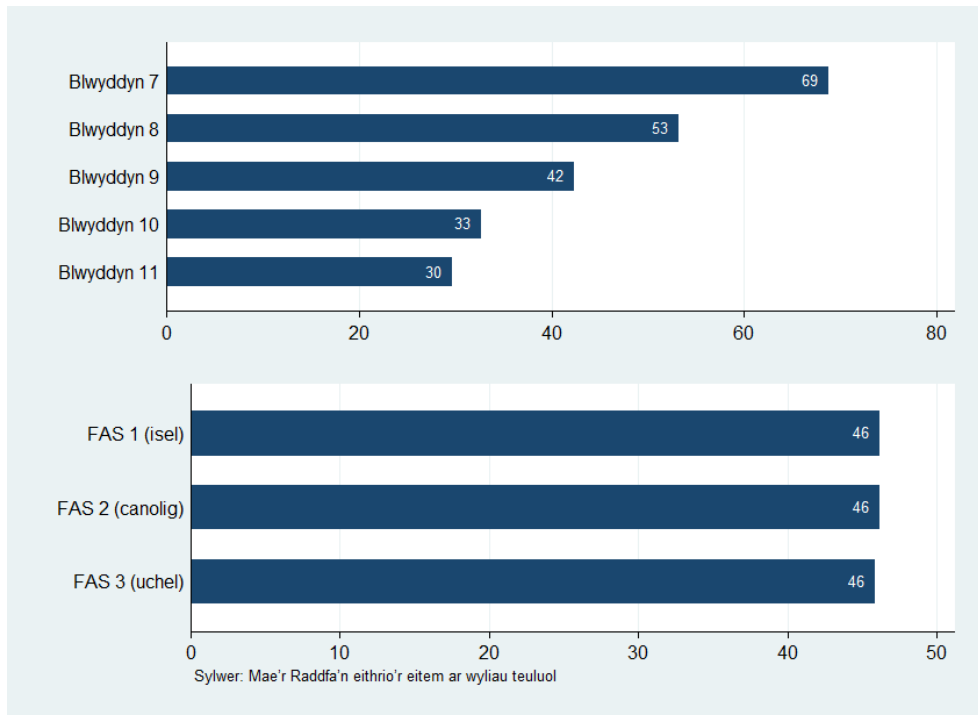
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=108,267)

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



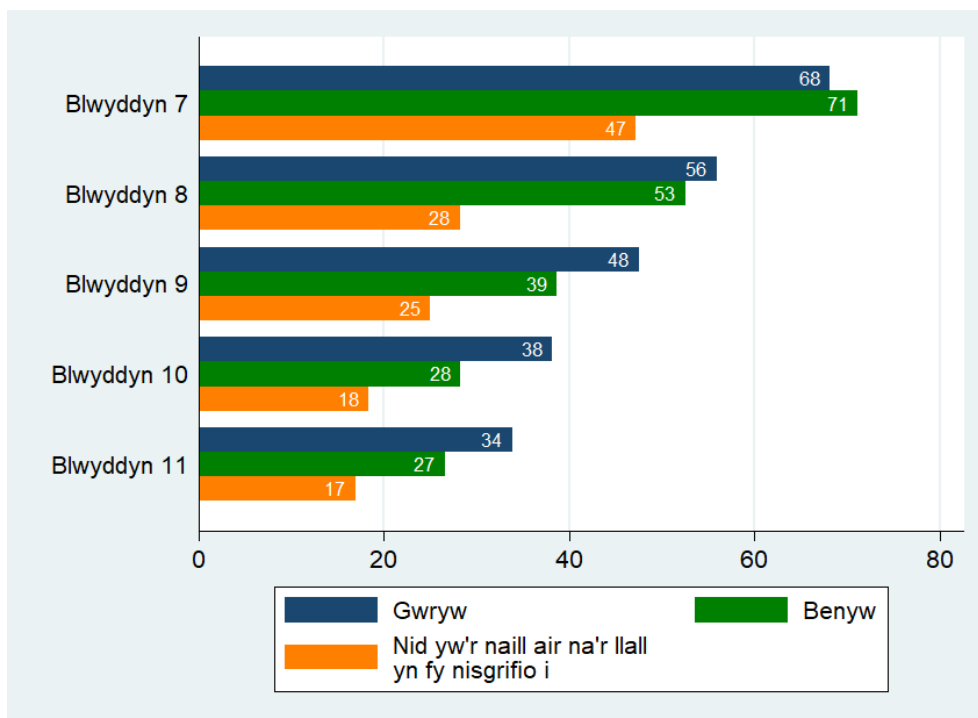
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=108,267; yn ôl rhywedd, n=106,819 – yn eithrio 1,448 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



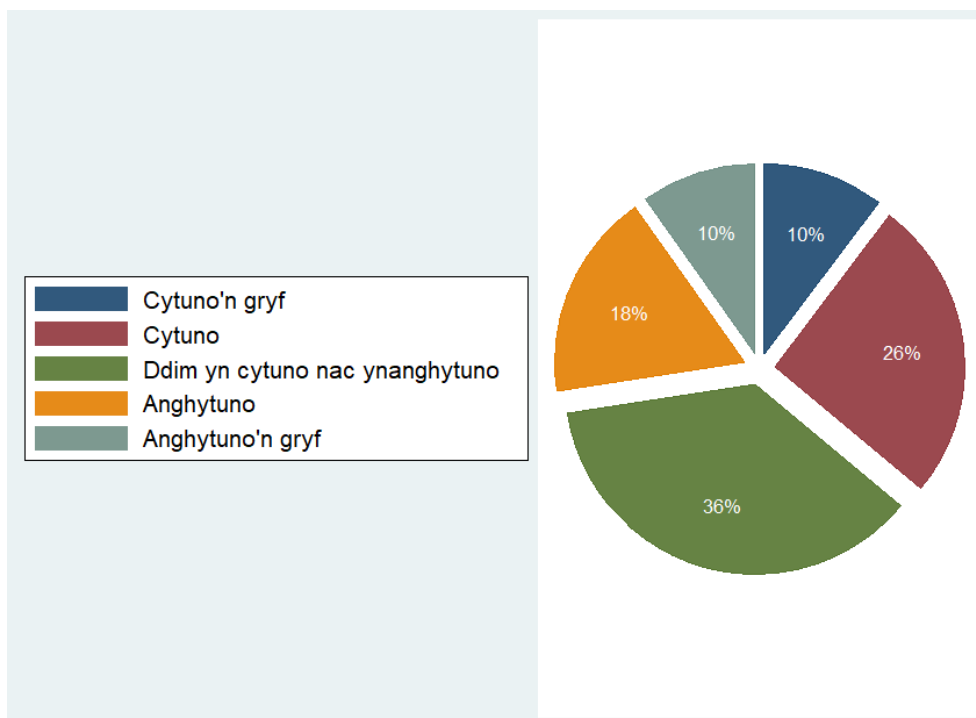
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=108,267; yn ôl FAS, n=104,605)

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



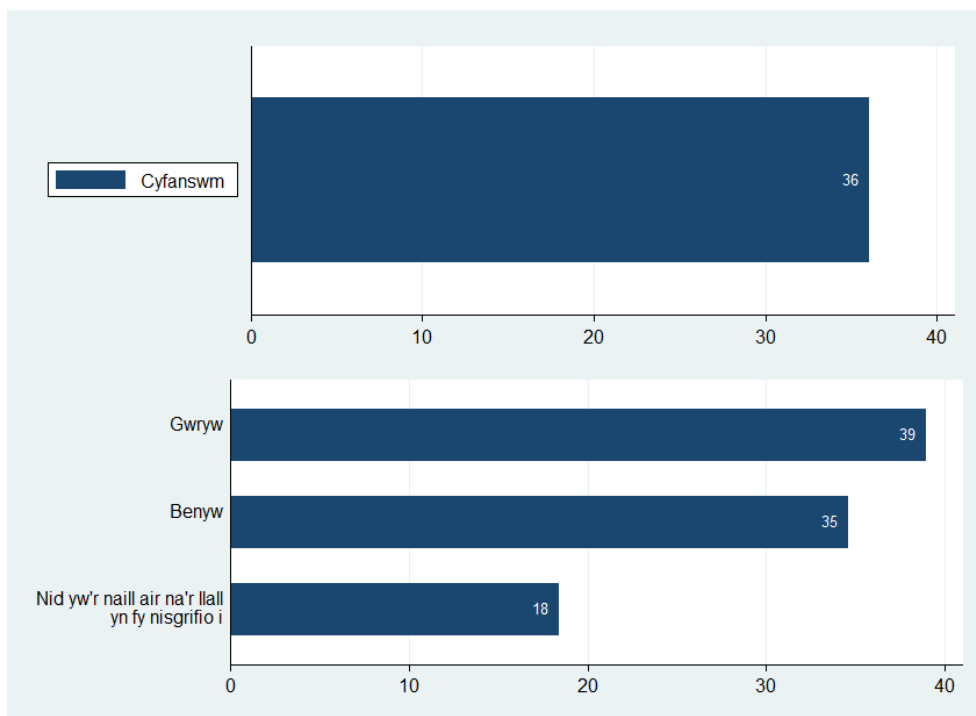
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,819). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



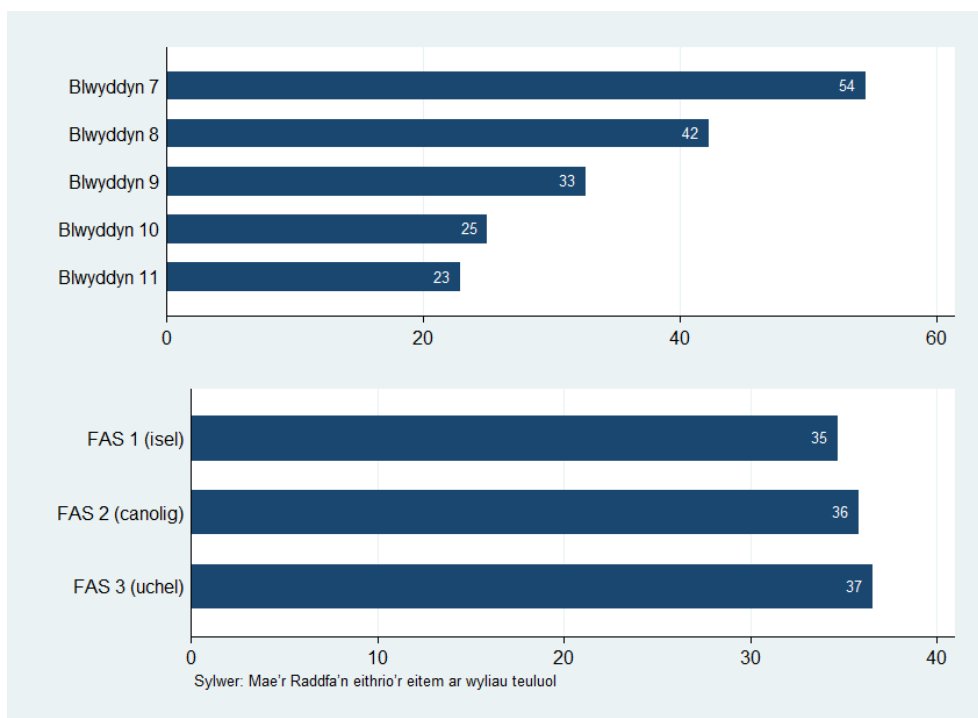
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=54,045)

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



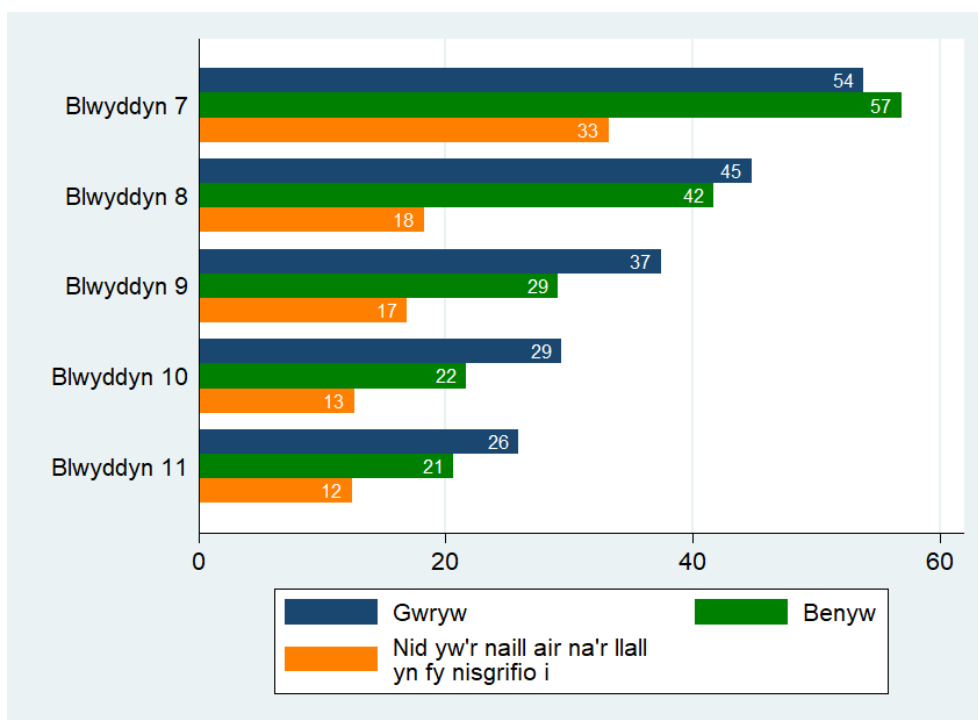
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=54,045; yn ôl rhywedd, n=53,282 – yn eithrio 763 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



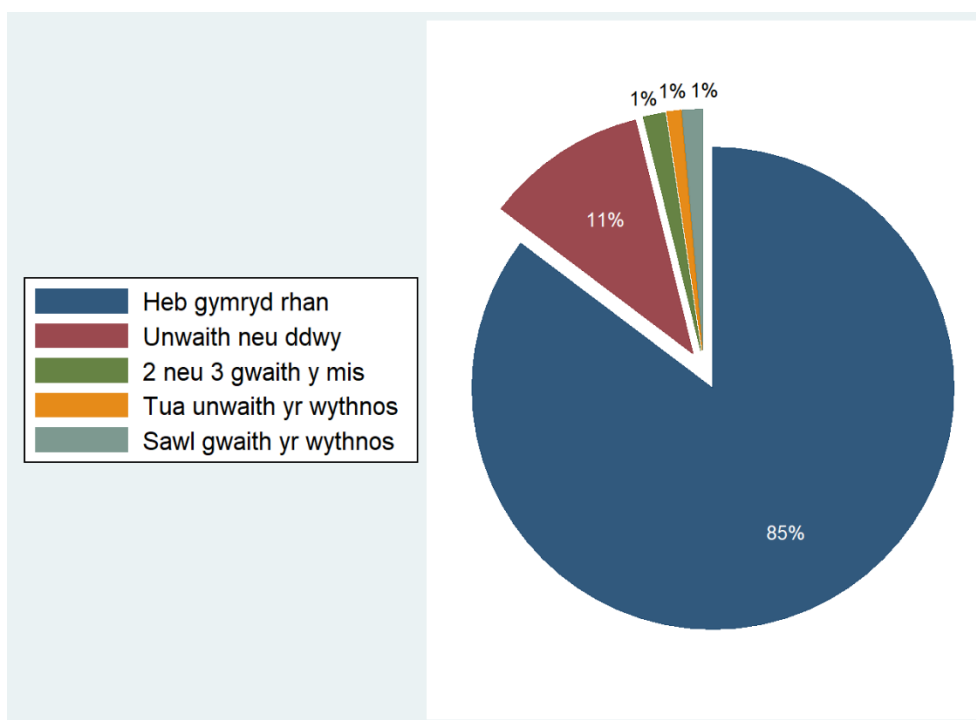
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=54,045; yn ôl FAS, n=52,280)

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



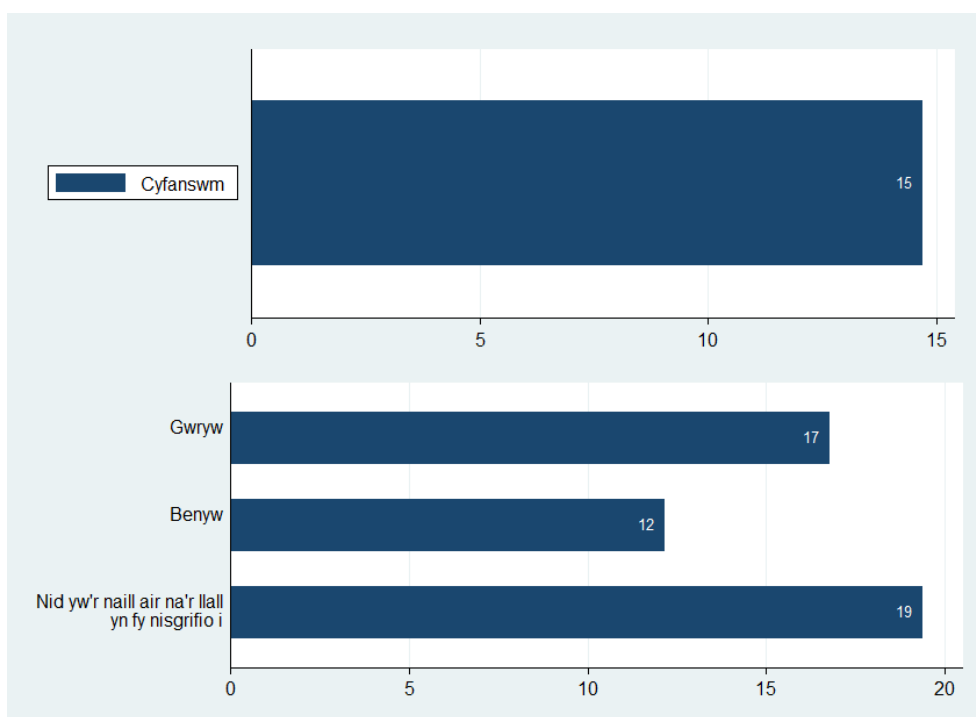
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=53,282). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



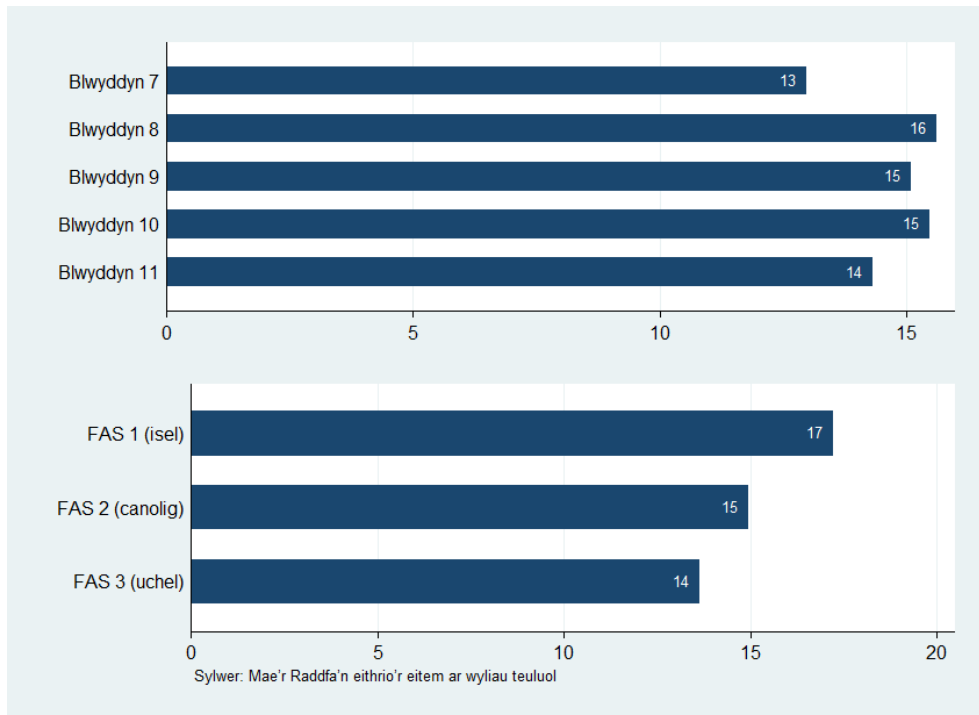
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=105,770)

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



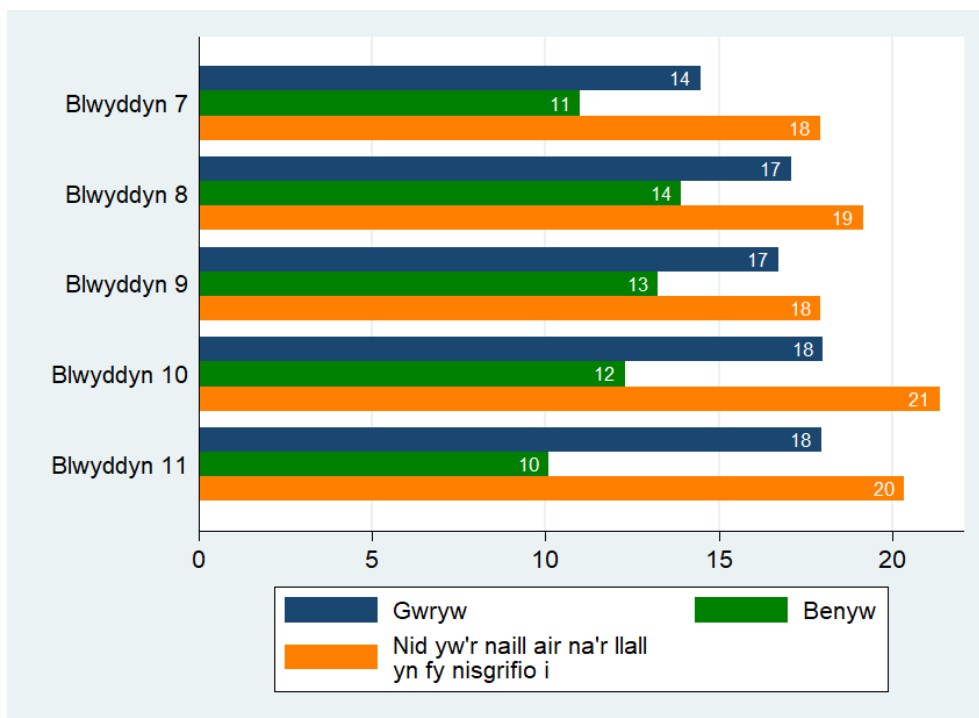
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=105,770; yn ôl rhywedd, n=104,334 – yn eithrio 1,436 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



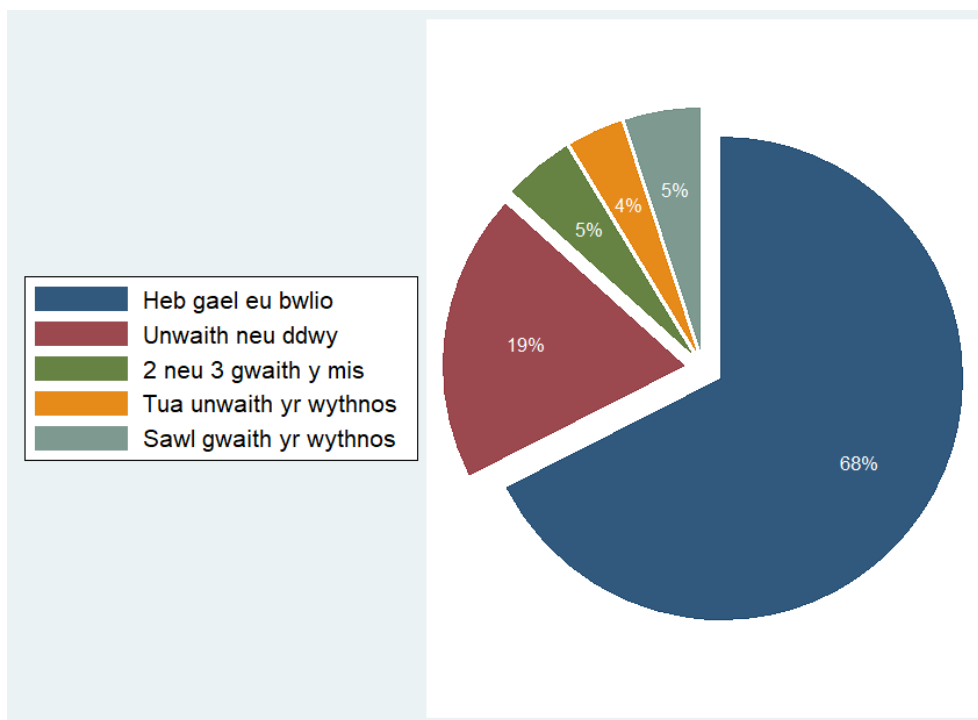
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=105,770; yn ôl FAS, n=102,105)

Ffigur 4.40 Y ganran sydd wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



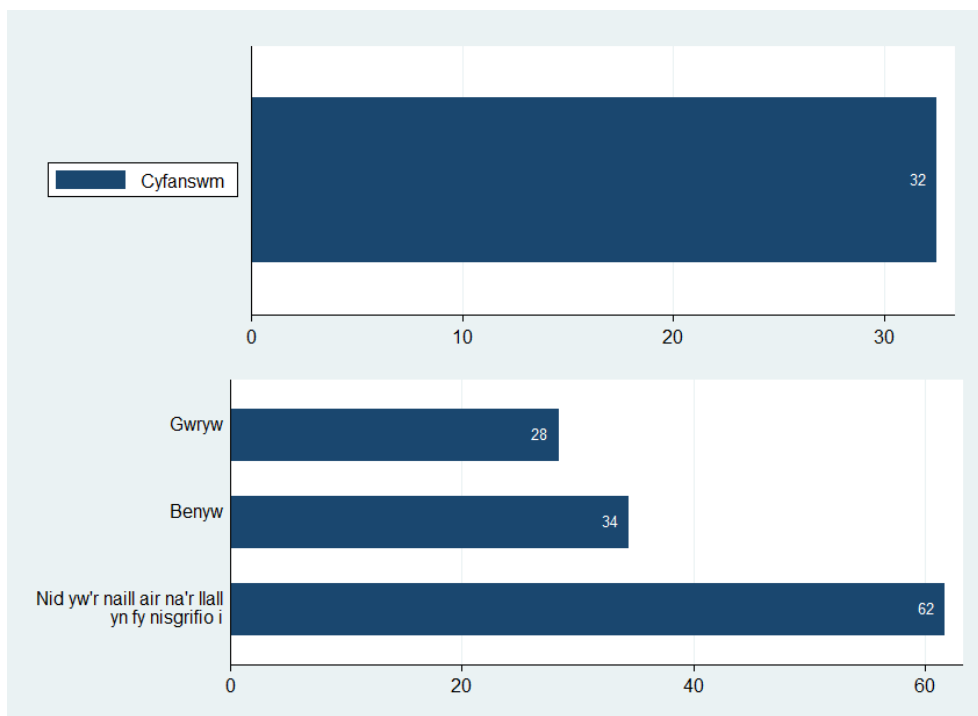
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,334). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



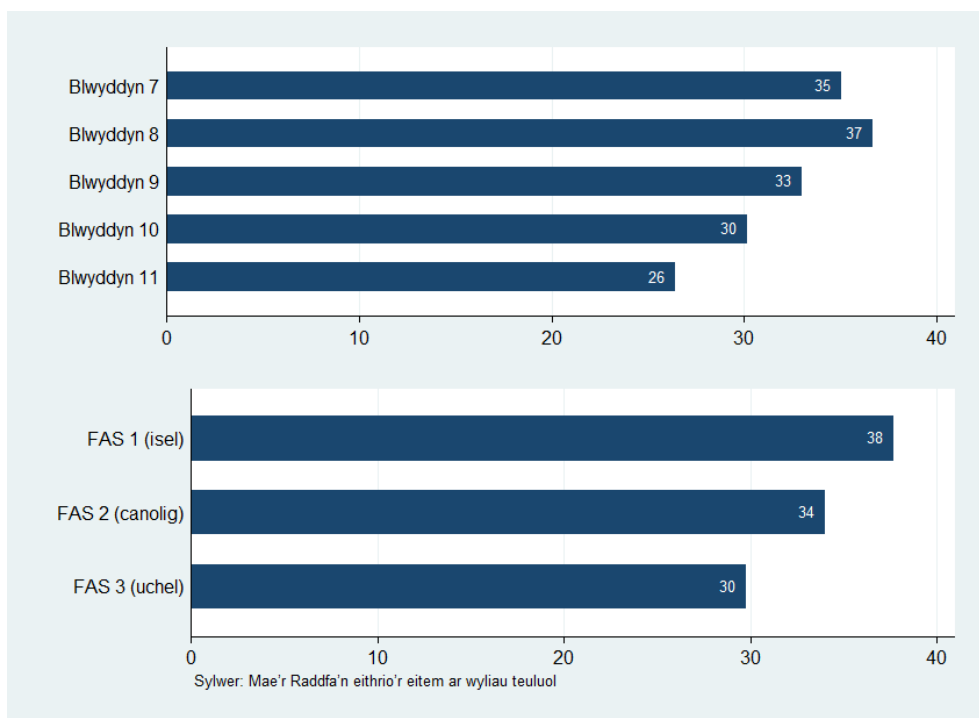
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,857)

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



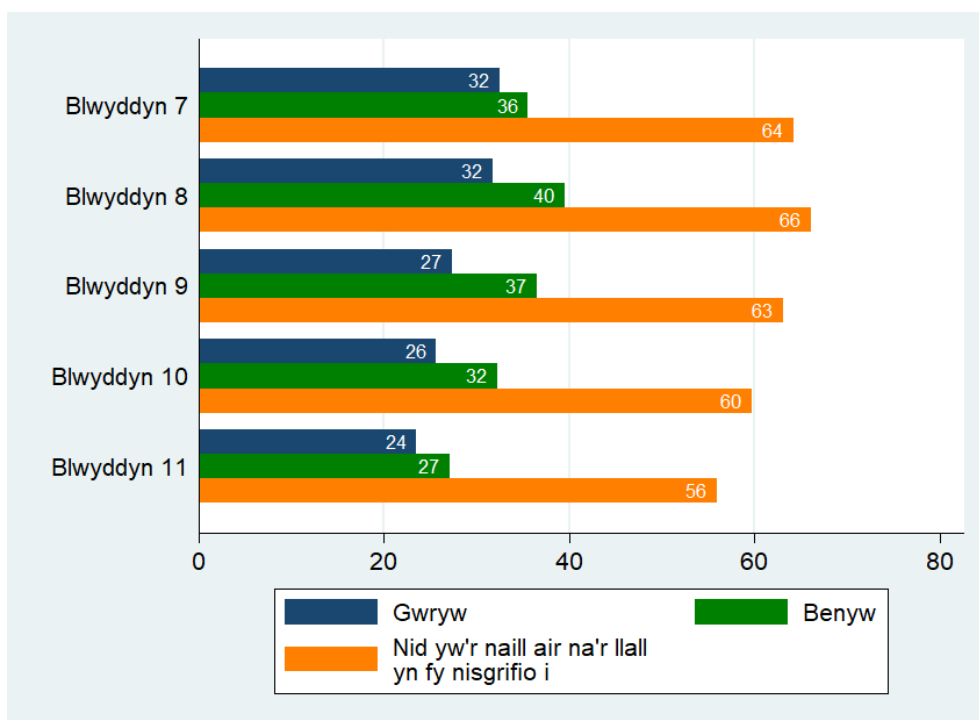
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=106,857; yn ôl rhywedd, n=105,483 – yn eithrio 1,374 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



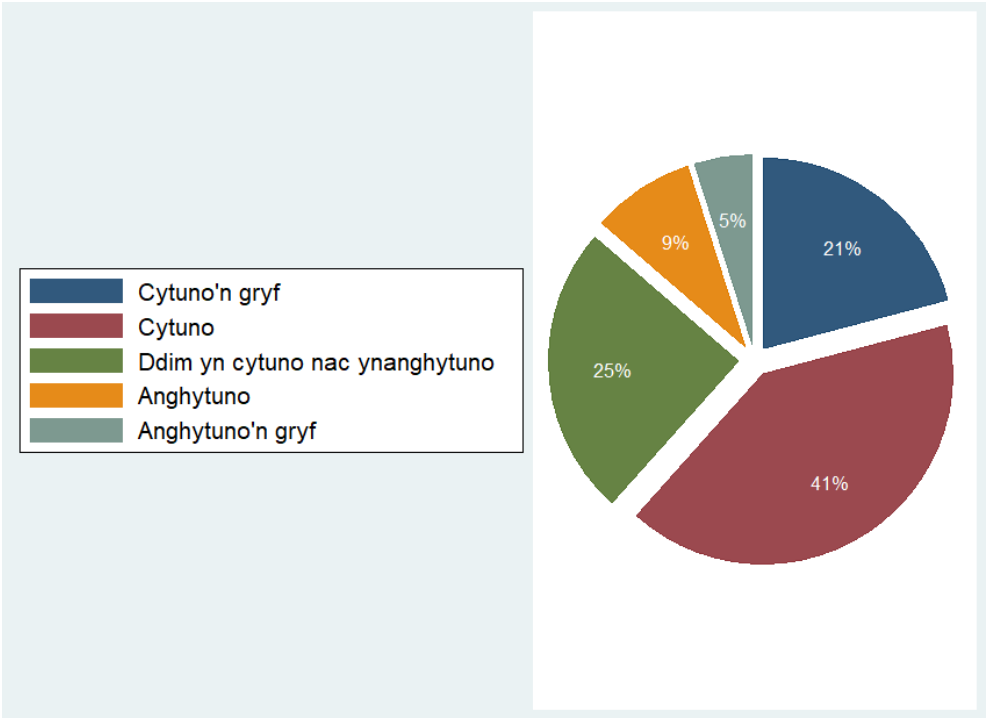
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=106,857; yn ôl FAS, n=103,099)

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



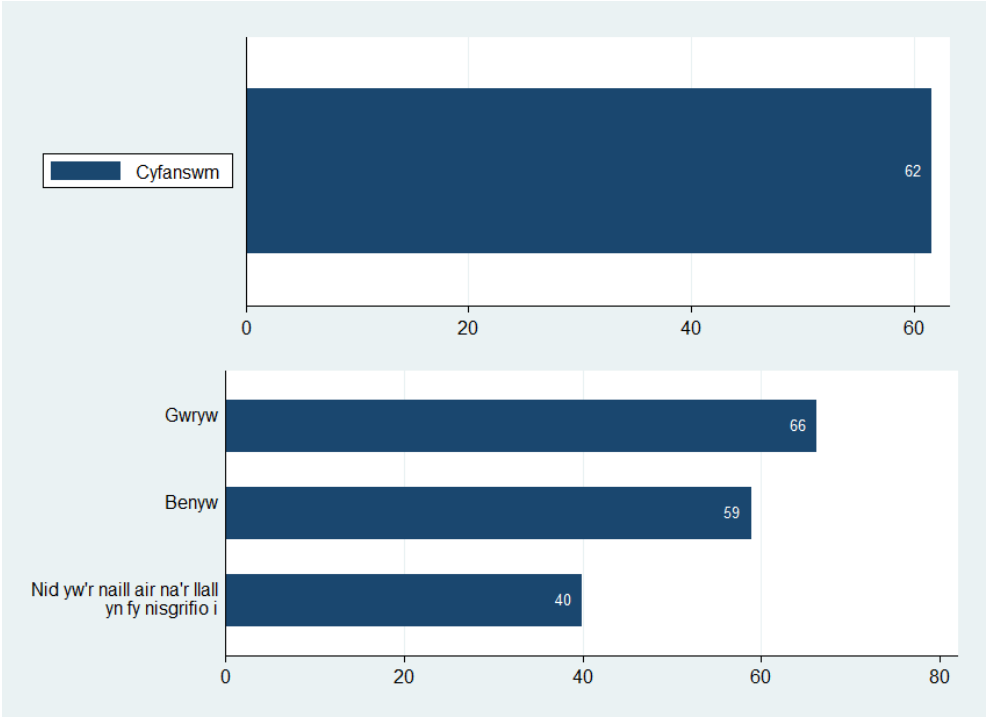
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,857). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



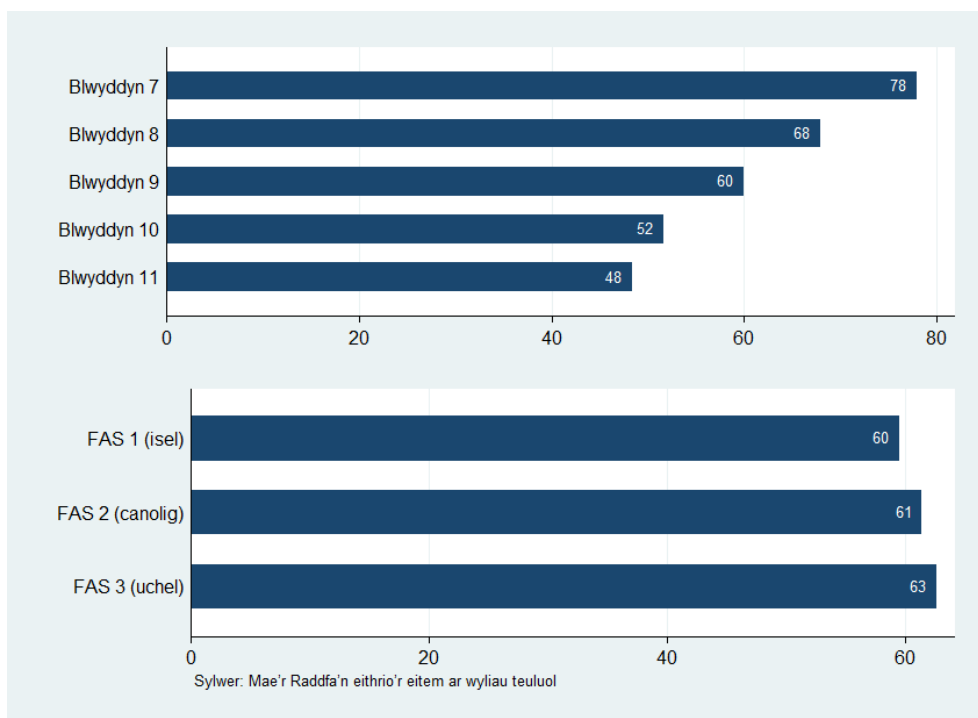
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=108,576)

Ffigur 4.46 Y ganran 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



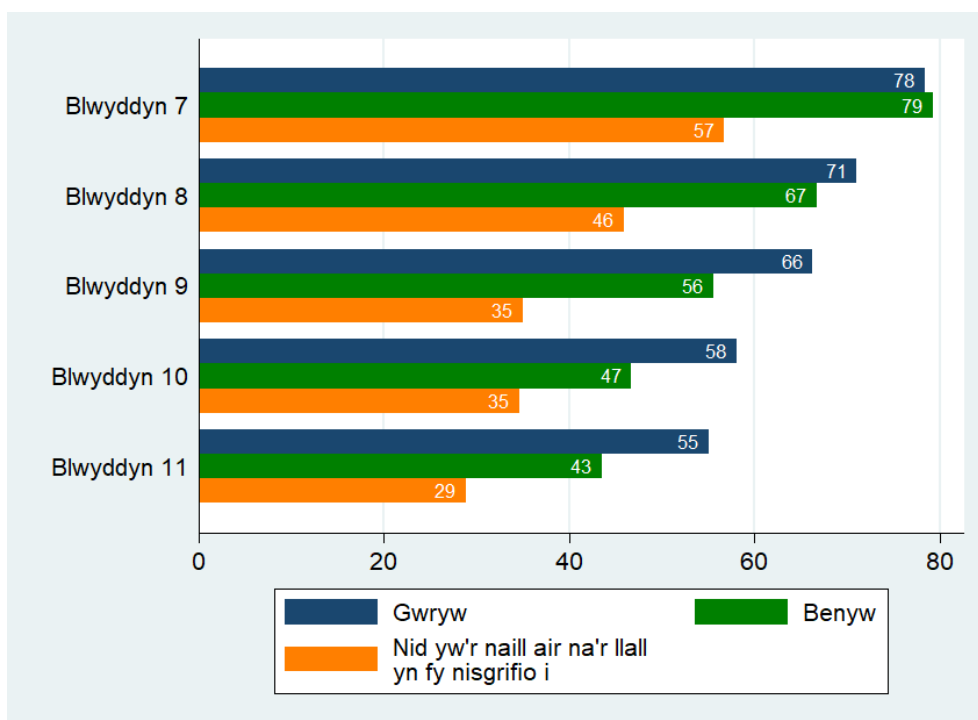
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=108,576; yn ôl rhywedd, n=107,100 – yn eithrio 1,476 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 4.47 Y ganran 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



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=108,576; yn ôl FAS, n=104,791)

Ffigur 4.48 Y ganran 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



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=107,100). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tablau 4.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig^{1,2}

	% wrth eu bodd yn yr ysgol	% yn teimlo 'llawer' neu 'rywfaint' o bwysau yn yr ysgol	% yn teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn	% yn cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person	% yn cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo/ynddi	% yn cytuno bod gan fyfyrwyr lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol	% yn cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	% yn cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% yn cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% yn cytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi
Gwyn Prydeinig	14	53	71	54	68	44	43	46	36	14	32	62
Gwyn Gwyddelig	12 [10,16]	57 [53,61]	55 [50,61]	43 [40,47]	64 [58,70]	40 [36,44]	39 [35,43]	38 [34,42]	32 [27,38]	25 [21,28]	43 [37,47]	54 [50,58]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	9 [6,12]	57 [52,61]	52 [46,59]	37 [33,41]	58 [52,65]	42 [37,47]	40 [36,45]	41 [37,46]	30 [24,36]	40 [35,45]	42 [38,47]	48 [44,53]
Gwyn Roma	32 [20,45]	48 [37,59]	71 [54,85]	56 [45,67]	63 [50,76]	53 [41,64]	51 [40,63]	47 [36,58]	40 [26,55]	31 [21,42]	42 [31,54]	52 [40,63]
Gwyn Arall	16 [15,18]	53	66	49	62	39	41	42	31	17	38	57
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	13	57	66	46	58	40	39	41	30	15	31	55
Pacistanaidd	18 [16,21]	51	71 [67,75]	52	59 [54,64]	51 [48,54]	49 [46,53]	46 [43,49]	35 [30,39]	22 [20,25]	28 [25,31]	59 [55,62]
Indiaidd	26 [23,30]	45 [42,49]	74 [69,79]	62 [58,65]	63 [58,68]	51 [48,55]	51 [48,55]	50 [47,54]	42 [37,47]	13 [10,15]	25 [23,29]	65 [62,69]
Bangladeshaid	18 [15,21]	52 [49,56]	76 [72,80]	56 [52,59]	56 [52,61]	47 [44,50]	47 [43,50]	45 [41,48]	31 [27,36]	18 [15,20]	22 [19,25]	58 [55,62]
Tsieineaid	25 [21,30]	46 [43,51]	72 [66,77]	60 [56,64]	53 [48,58]	43 [39,47]	42 [38,46]	44 [40,48]	33 [28,39]	13 [11,16]	31 [27,35]	55 [51,59]
Affricanaidd	20 [17,23]	48 [45,51]	68 [63,73]	52 [49,55]	52 [47,56]	50 [47,53]	49 [46,53]	46 [43,49]	35 [31,39]	16 [14,19]	25 [23,29]	59 [56,62]
Caribiaidd neu Ddu	16 [12,21]	52 [48,57]	60 [53,67]	43 [39,48]	56 [49,62]	45 [40,50]	42 [38,47]	40 [35,45]	38 [32,44]	24 [20,28]	30 [25,34]	51 [46,56]
Arabaid	20 [17,24]	51 [48,55]	68 [63,72]	52 [49,55]	57 [52,62]	45 [41,48]	49 [46,53]	43 [39,46]	39 [35,45]	23 [20,26]	36 [32,39]	55 [51,58]
Arall	21	48	72	56	60	50	49	49	37	17	36	61
Mae'n well gennyf beidio â dweud	19	53	65	54	62	47	48	49	38	18	44	61

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

Tablau 4.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol^{1,2,3}

	% wrth eu bodd yn yr ysgol	% yn teimlo 'llawer' neu 'rywfaint' o bwysau yn yr ysgol	% yn teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn	% yn cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person	% yn cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo/ynddi	% yn cytuno bod gan fyfyrwyr lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol	% yn cytuno bod myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	% yn cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% yn cytuno bod eu syniadau yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	% wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	% yn cytuno bod cymorth ar gael yn eu hysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi
Aneurin Bevan	14	52	73	55	67	44	43	46	36	15	33	61
Gwryw	16	44	79	61	67	45	47	50	39	17	28	66
Benyw	13	58	70	52	68	41	41	44	35	13	35	58
NWDM	8 [6,11]	77 [74,80]	38 [33,43]	32 [29,35]	55 [50,60]	28 [27,34]	29 [26,32]	27 [24,30]	17 [14,21]	19 [16,22]	62 [59,66]	39 [35,43]
Betsi Cadwaladr	14	52	68	51	67	43	42	44	36	16	34	60
Gwryw	15	45	73	57	67	45	46	48	39	18	30	65
Benyw	13	59	64	46	68	41	40	42	34	13	36	57
NWDM	6 [4,8]	76 [72,78]	39 [34,44]	32 [28,35]	59 [54,64]	27 [25,32]	27 [24,31]	27 [24,30]	18 [15,22]	20 [17,23]	62 [58,65]	42 [38,45]
Caerdydd a'r Fro	17	55	70	52	63	43	43	46	36	14	31	62
Gwryw	20	45	77	59	64	45	47	50	40	16	27	68
Benyw	14	62	66	47	62	41	41	43	34	11	33	59
NWDM	8 [5,11]	77 [73,80]	28 [22,35]	28 [24,33]	51 [45,58]	27 [23,32]	26 [22,34]	27 [23,31]	20 [15,26]	19 [16,23]	59 [54,63]	40 [36,45]
Cwm Taf Morgannwg	14	52	70	55	67	45	45	47	37	15	33	63
Gwryw	16	45	77	60	67	45	49	50	40	16	29	67
Benyw	13	58	67	51	68	41	43	46	35	13	35	61
NWDM	6 [4,9]	79 [75,83]	36 [30,42]	31 [27,36]	52 [44,60]	27 [22,31]	31 [26,35]	31 [26,35]	20 [14,27]	19 [15,23]	63 [58,67]	39 [35,44]
Hywel Dda	16	52	69	53	67	46	45	46	34	14	33	62
Gwryw	17	45	76	57	66	49	48	49	37	17	29	66
Benyw	16	58	66	50	69	44	43	45	32	11	34	60
NWDM	5 [3,9]	78 [73,82]	36 [29,43]	27 [22,32]	51 [44,59]	30 [25,35]	29 [24,34]	24 [20,29]	15 [10,21]	17 [13,21]	64 [58,69]	41 [36,47]
Powys	13	52	69	52	65	38	38	44	34	14	33	62
Gwryw	14	44	74	56	64	44	42	46	36	18	28	66
Benyw	14	57	67	50	66	40	36	44	35	11	35	60
NWDM	4 [1,9]	81 [73,87]	25 [16,37]	24 [17,32]	55 [43,67]	23 [16,31]	17 [11,25]	23 [16,31]	18 [10,29]	20 [14,28]	65 [56,74]	39 [30,47]
Bae Abertawe	15	52	72	56	66	47	47	49	38	14	31	63
Gwryw	17	45	77	61	66	49	49	52	41	16	27	67
Benyw	14	58	70	53	69	46	45	47	37	11	33	61
NWDM	6[3,10]	77 [73,81]	38 [31,46]	31 [26,35]	51 [44,58]	29 [24,34]	29 [25,34]	25 [21,30]	21 [16,27]	21 [17,26]	60 [55,65]	37 [32,42]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-); ³NWDM = Nid yw'r un yn fy nisgrifio i

5. Gweithgarwch corfforol a deiet

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar lefelau gweithgarwch corfforol pobl ifanc, ymddygiad llonydd, a dewisiadau deietegol 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 sy'n cynnwys siwgr**, **yfed diodydd egni**, **bwyta losin/melysion**, ac **indecs màs y corff (BMI)**. Gweler yr Atodiad am y dull cyfrifo BMI. Cyfeiriwch at Bennod 2 (Dulliau) am arweiniad ar ddehongli amcangyfrifon.

Diffinnir gweithgarwch corfforol fel 'unrhyw weithgarwch sy'n cynyddu curiad y galon ac yn gwneud i ti golli dy wynt rywfaint o'r amser'. Gallai hyn gynnwys gweithgarwch corfforol mewn chwaraeon, gweithgareddau'r ysgol, chwarae â ffrindiau, neu gerdded i'r ysgol.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Gweithgarwch corfforol: Roedd 16% o bobl ifanc yn bodloni'r canllawiau gweithgarwch corfforol a argymhellir, sef o leiaf 60 munud y dydd (**Ffigur 5.1**). Roedd bechgyn (21%) yn fwy tebygol na merched (12%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (11%) o fodloni'r canllawiau dyddiol a argymhellir (**Ffigur 5.2**).

Teithio llesol i'r ysgol: Y ddau ddull teithio mwyaf cyffredin i'r ysgol a adroddwyd gan bobl ifanc oedd trafnidiaeth gyhoeddus a cherdded (34% yr un), yna cludiant preifat yn dilyn yn agos (30%) (**Ffigur 5.5**). Adroddodd 35% o bobl ifanc am deithio llesol i'r ysgol (e.e. teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio). Roedd bechgyn (37%) yn fwy tebygol na merched (33%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (35%) o gerdded neu feicio i'r ysgol (**Ffigur 5.6**).

Ymddygiad llonydd (yn ystod yr wythnos): Roedd faint o amser y dywedodd pobl ifanc eu bod yn ei dreulio'n eistedd yn ystod eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos yn amrywio o ddim (1%) i 7 awr neu fwy y dydd (18%), gyda thros hanner (57%) yn eistedd am o leiaf 4 awr y dydd (**Ffigur 5.9**). Roedd pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch tua dwywaith yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn llonydd am 7 awr neu fwy y dydd (36%), o gymharu â myfyrwyr a nododd eu bod yn fachgen (18%) neu'n ferch (17%) (**Ffigur 5.10**).

Bwyta brecwast (yn ystod yr wythnos): Dywedodd 45% o bobl ifanc eu bod yn bwyta brecwast bob dydd yn ystod yr wythnos. I'r gwrthwyneb, dywedodd 29% 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 (55%) na merched (37%), ac yn lleiaf cyffredin ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (28%) (**Ffigur 5.14**).

Bwyta ffrwythau a llysiau: Ar gyfer y ddau grŵp bwyd, roedd amllder eu bwyta yn amrywio o 'byth' (5% yr un) i 'fwy nag unwaith y dydd' (18% yr un). Adroddodd 33% o fyfyrwyr eu bod yn bwyta ffrwythau o leiaf bob dydd, o gymharu â 35% a oedd yn bwyta llysiau o leiaf bob dydd (**Ffigur 5.17 a 5.21**). Roedd bwyta ffrwythau a llysiau o leiaf bob dydd yn fwy cyffredin ymhlith merched o gymharu â bechgyn a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (**Ffigur 5.18 a 5.22**).

Diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr: Dywedodd 9% o bobl ifanc eu bod fyth yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr, gydag 16% ohonynt yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr o leiaf bob dydd (Ffigur 5.25). Roedd bechgyn (17%) yn fwy tebygol na merched (15%) o ddweud eu bod yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr o leiaf bob dydd, ond yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (22%) (Ffigur 5.26).

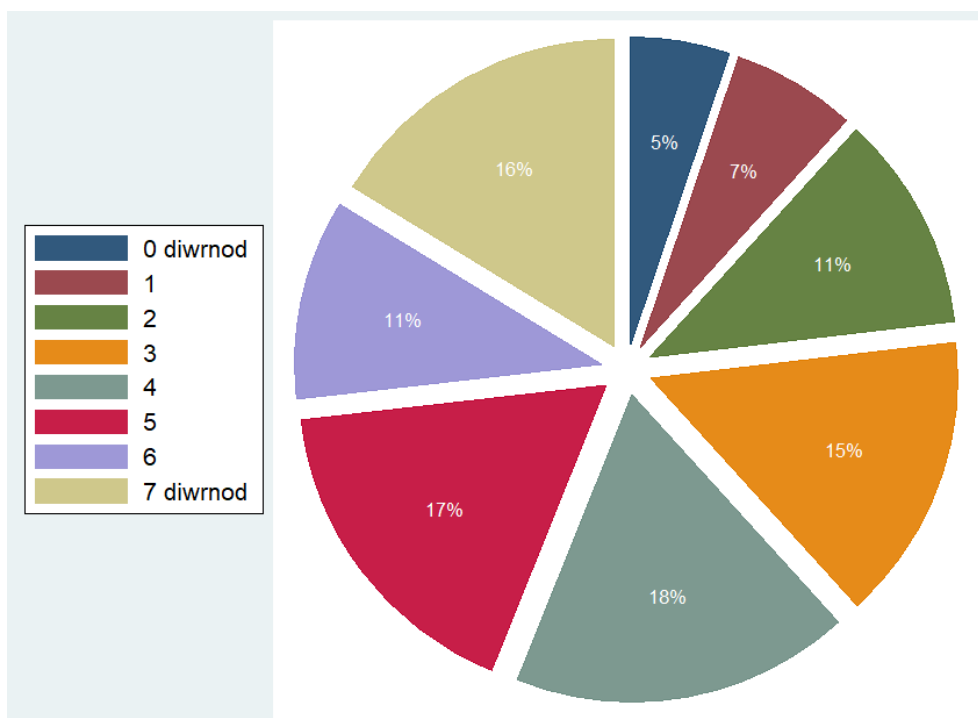
Diodydd egni: Dywedodd 63% o bobl ifanc nad oeddent fyth wedi yfed diod egni, gyda 5% ohonynt yn yfed diodydd egni o leiaf yn ddyddiol (Ffigur 5.29). Roedd pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (12%) dair gwaith yn fwy tebygol na'r rhai a nododd eu bod yn fachgen neu'n ferch (4% yr un) o ddweud eu bod yn yfed diodydd egni o leiaf bob dydd (Ffigur 5.30).

Losin/melysion: Roedd pa mor aml y dywedodd pobl ifanc eu bod yn bwyta losin/melysion (e.e. losin neu siocled) yn amrywio o 'byth' (2%) i 'fwy nag unwaith y dydd' (10%) (Ffigur 5.33). Yn gyffredinol, dywedodd 24% o fyfyrwyr eu bod yn bwyta losin o leiaf bob dydd, gyda chyfran is o fechgyn yn dweud eu bod yn eu bwyta o leiaf bob dydd (22%), o gymharu â merched (25%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (27%) (Ffigur 5.34).

Indecs màs y corff (BMI): Ar sail taldra a phwysau a roddwyd gan y bobl ifanc eu hunain a defnyddio dosbarthiad HBSC, dosbarthwyd bod 20% o bobl ifanc dros eu pwysau neu'n ordew yn ôl eu BMI (Ffigur 5.37). Oherwydd bod cyfrifo BMI i bobl ifanc yn dibynnu ar drothwyon wedi'u dilysu, sy'n cyfrif am amrywiadau ar draws oedran a rhyw biolegol, mae'r dadansoddiadau sy'n cael eu hadrodd yn adlewyrchu gwahaniaethau yn ôl adroddiadau am ryw adeg genedigaeth yn hytrach na hunaniaeth rhywedd. Roedd BMI cyfran uwch o wrywod (23%) o fewn ystod bod dros bwysau neu'n ordew na benywod (17%) (Ffigur 5.38).

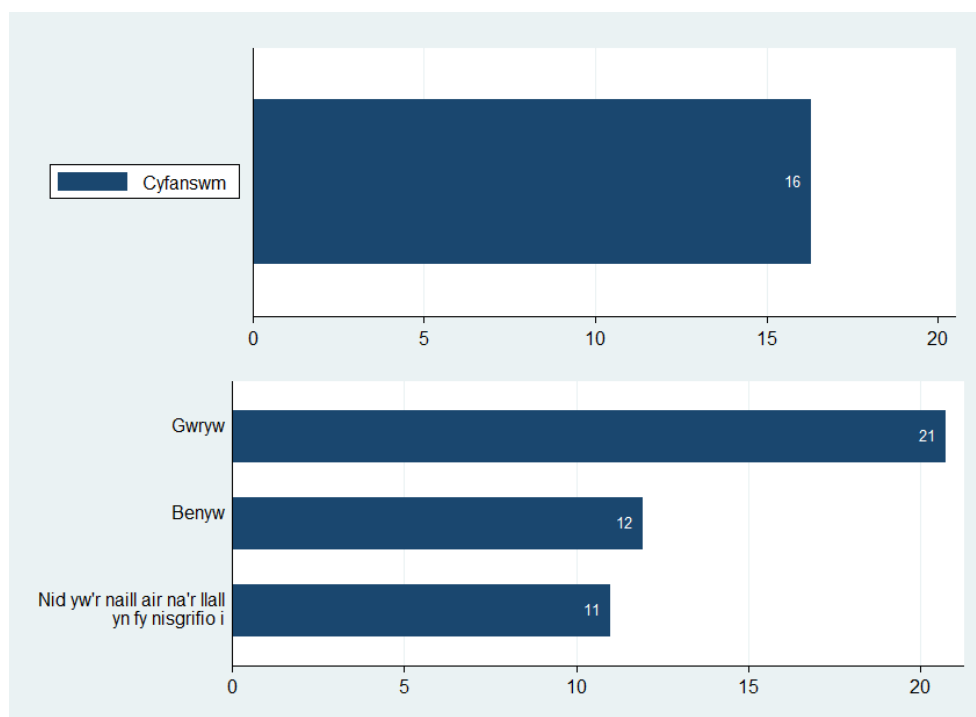
Darperir ffigurau yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol ar gyfer pob mesur hefyd. I gael dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol, gweler Tablau 5.1-5.2.

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



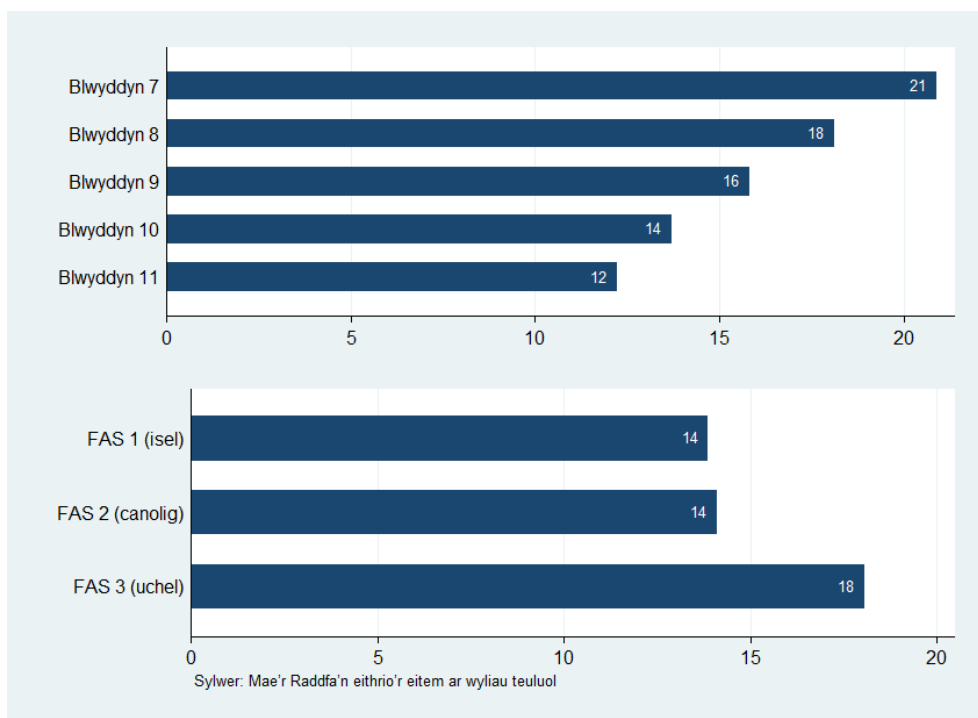
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=111,058)

Ffigur 5.2 Y ganran sy'n weithgar yn gorfforol am o leiaf 60 munud y dydd, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



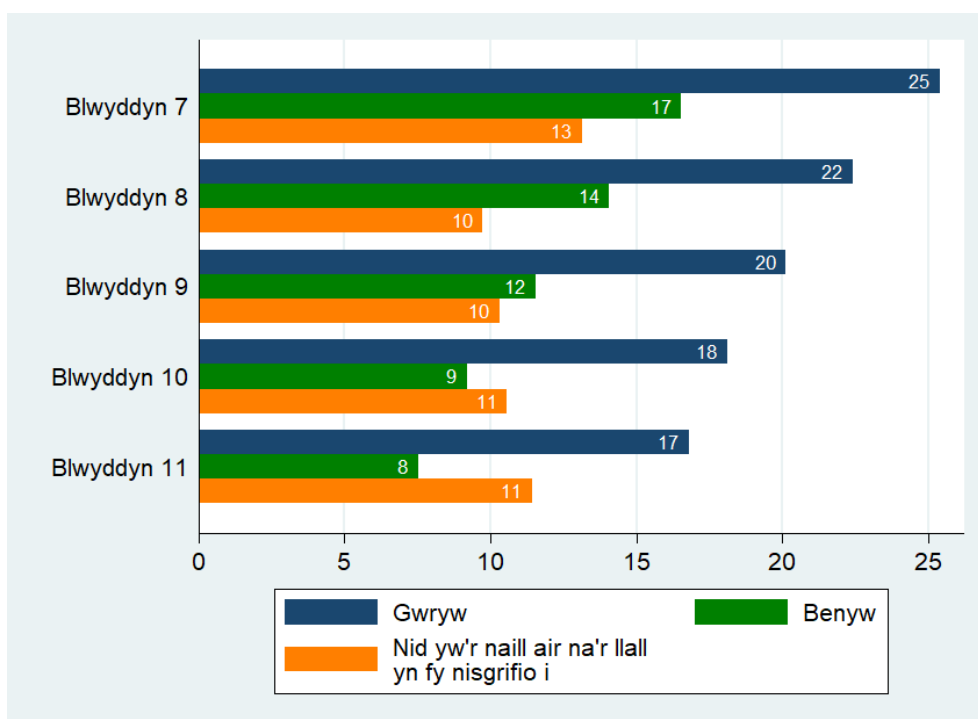
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=111,058; yn ôl rhywedd, n=109,663 – yn eithrio 1,395 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 5.3 Y ganran sy'n weithgar yn gorfforol am o leiaf 60 munud y dydd yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



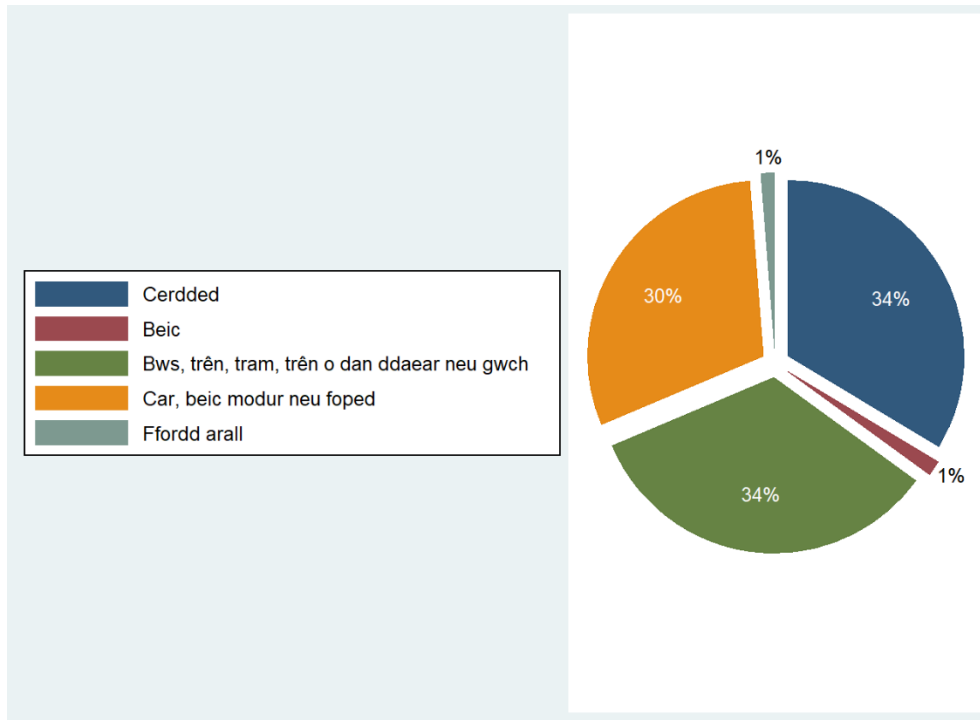
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=111,058; yn ôl FAS, n=107,345)

Ffigur 5.4 Y ganran sy'n weithgar yn gorfforol am o leiaf 60 munud y dydd yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



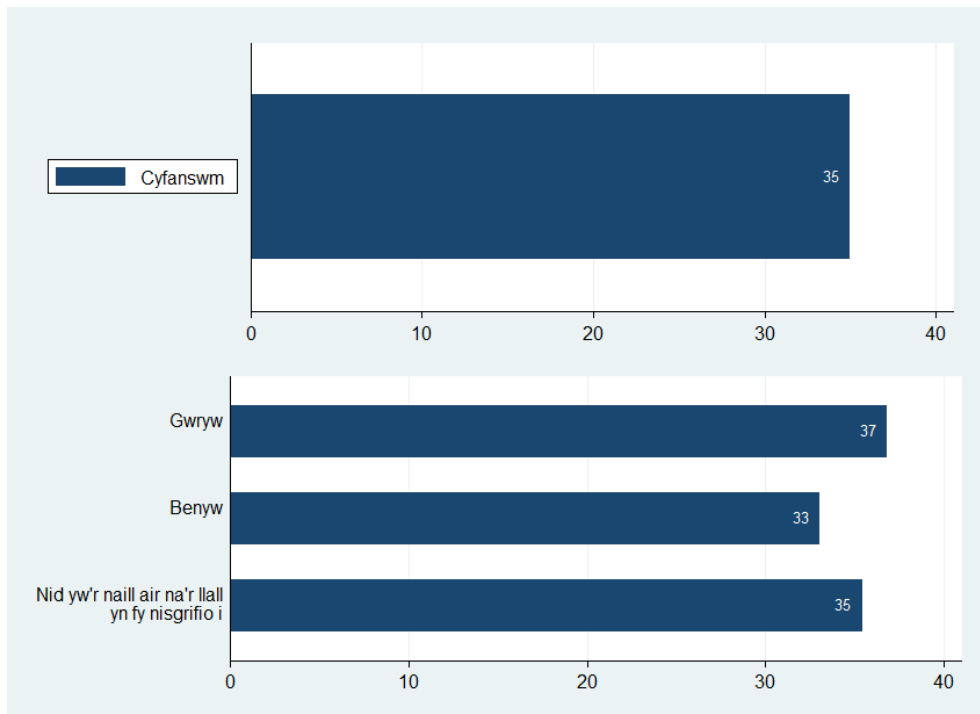
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=109,663). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



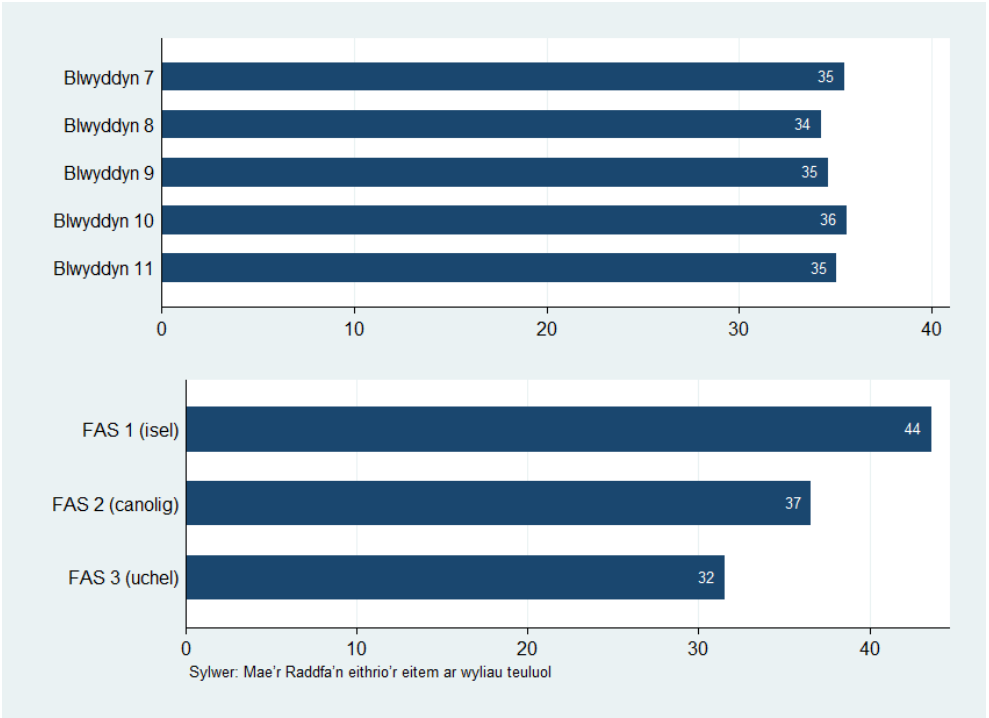
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=118,897)

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



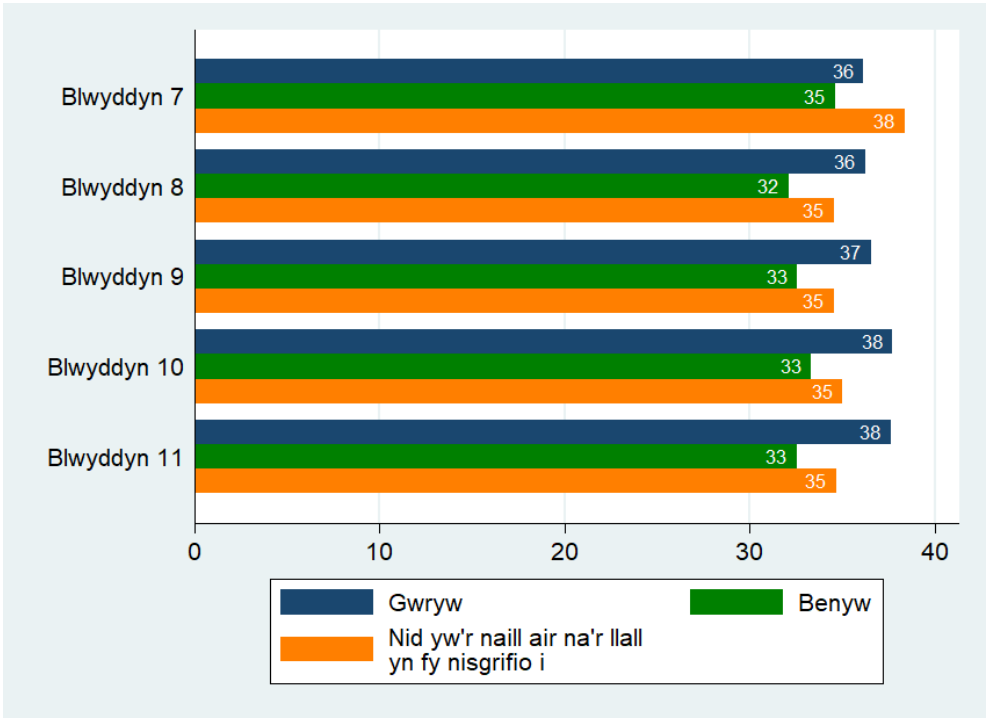
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=118,897; yn ôl rhywedd, n=117,192 – yn eithrio 1,705 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



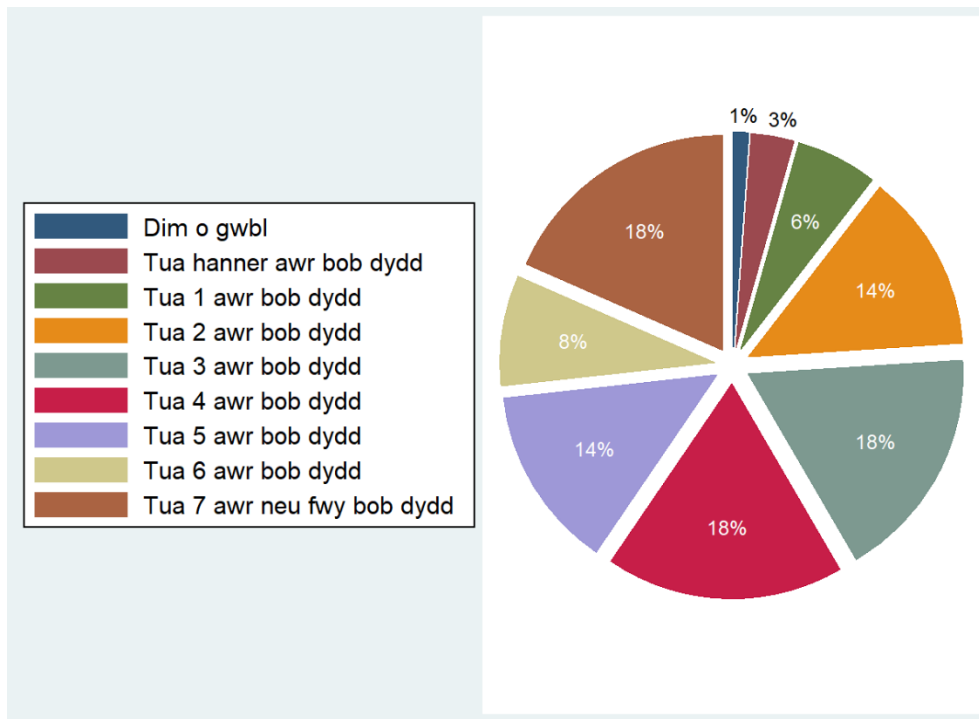
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=118,897; yn ôl FAS, n=114,078)

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



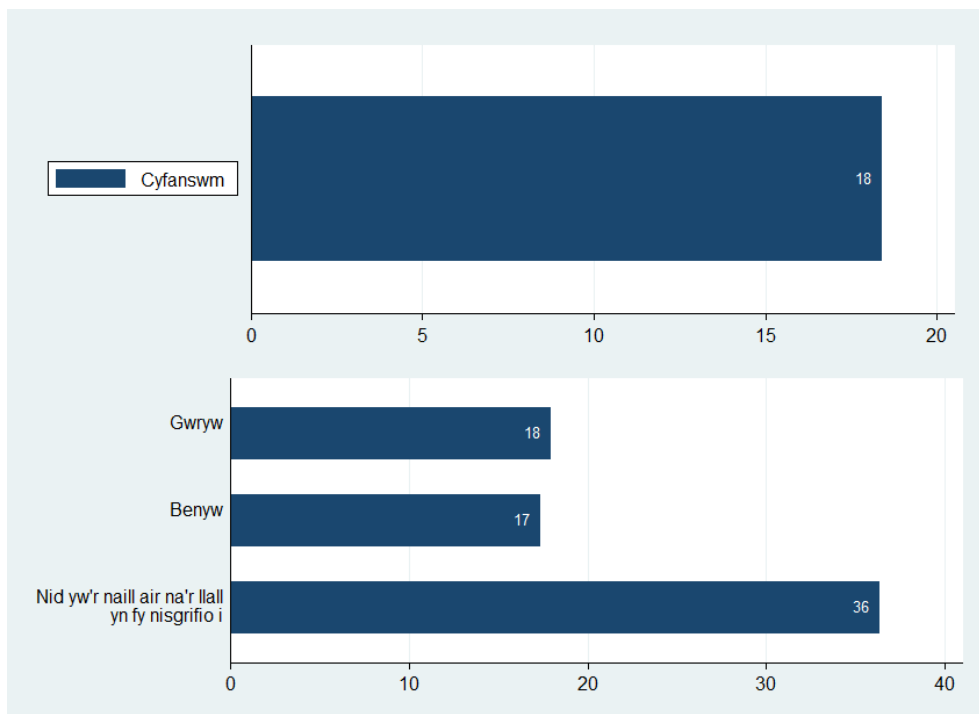
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=117,192). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



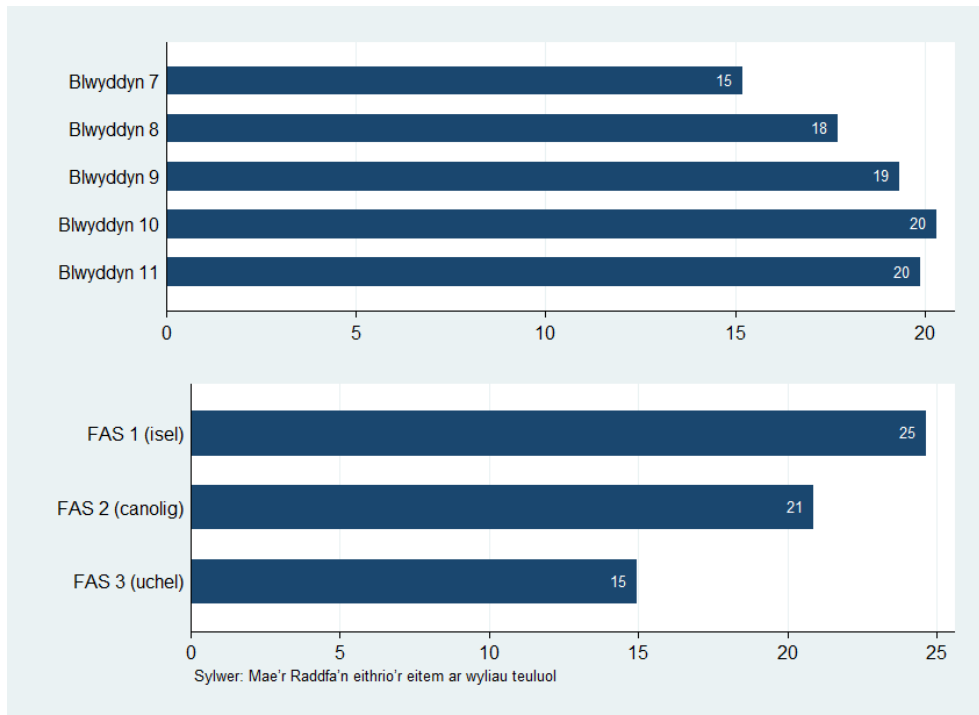
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=112,271)

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



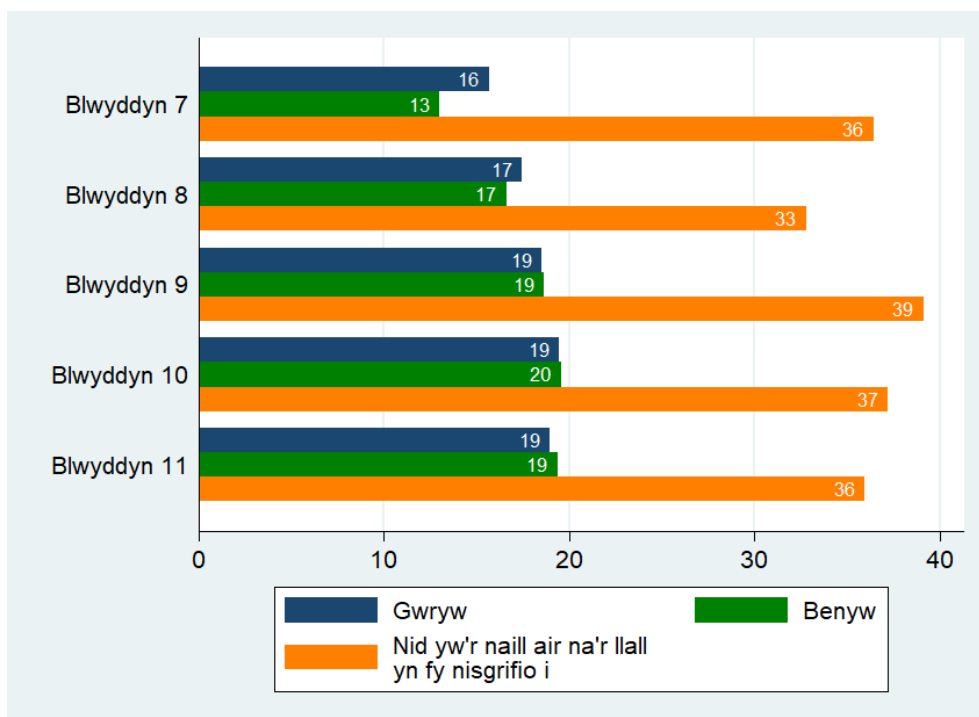
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=112,271; yn ôl rhywedd, n=110,816 – yn eithrio 1,455 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 5.11 Y ganran 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



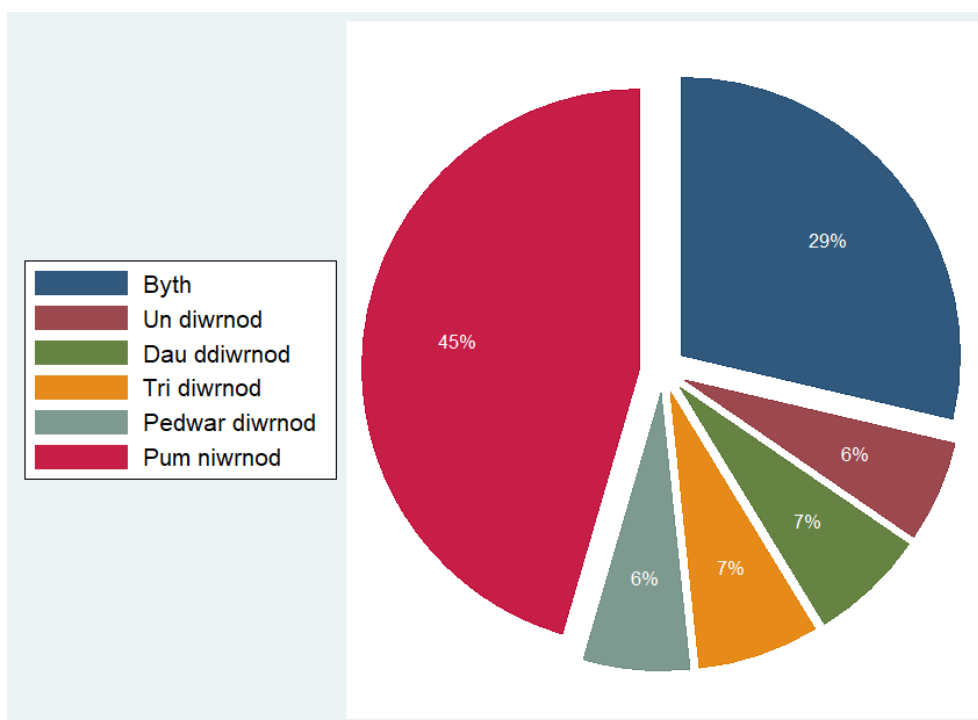
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=112,271; yn ôl FAS, n=108,406)

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



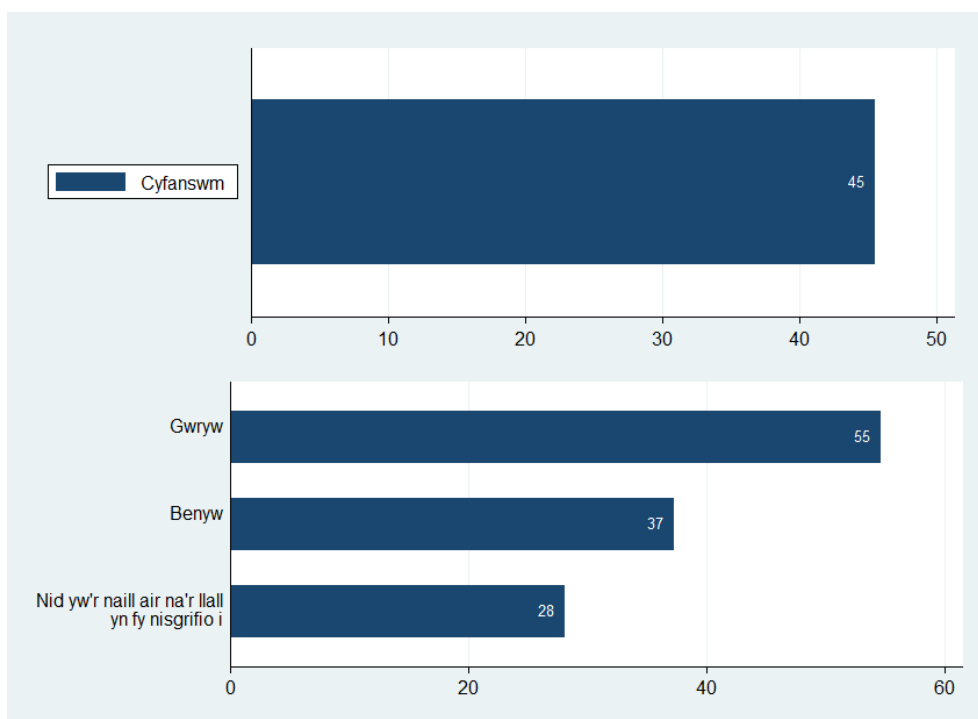
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=110,816). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.13 Bwyta brecwast yn ystod yr wythnos (%)



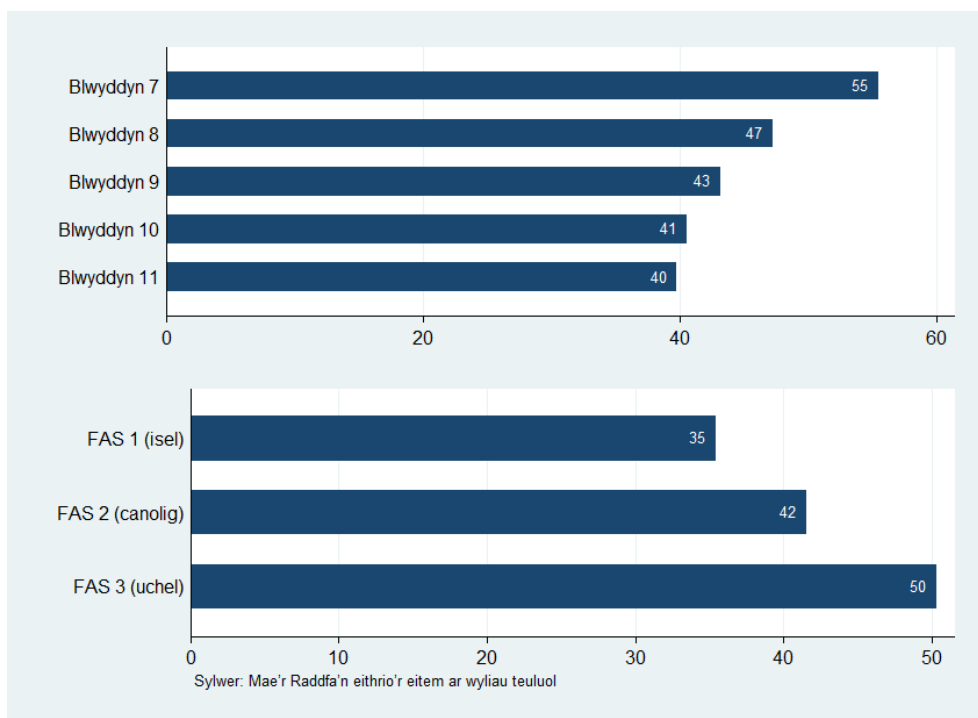
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=115,857)

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



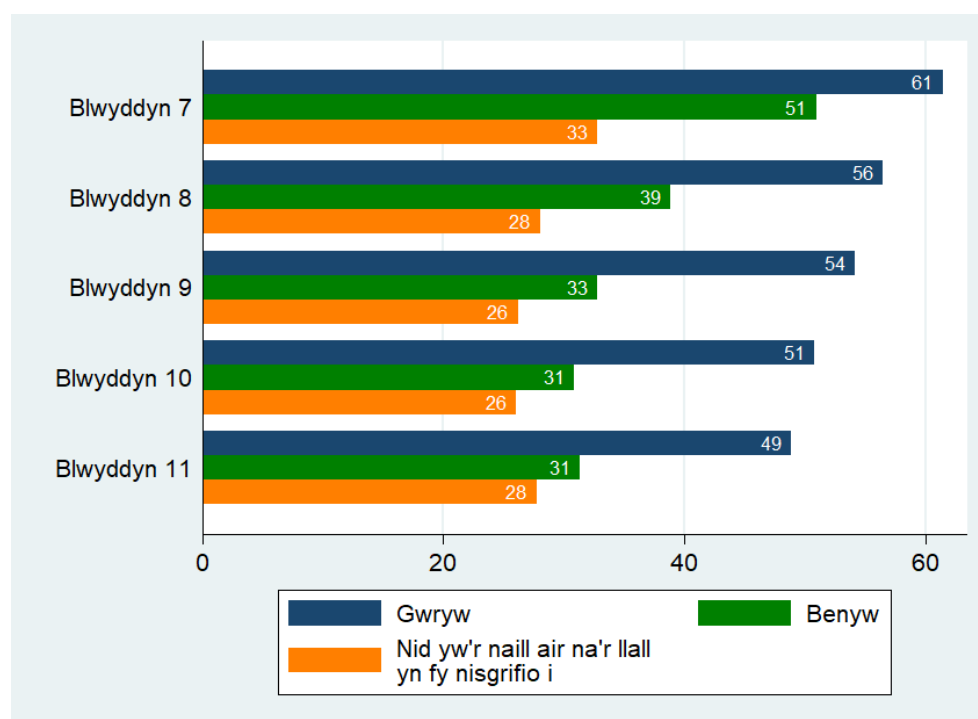
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=115,857; yn ôl rhywedd, n=114,271 – yn eithrio 1,586 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



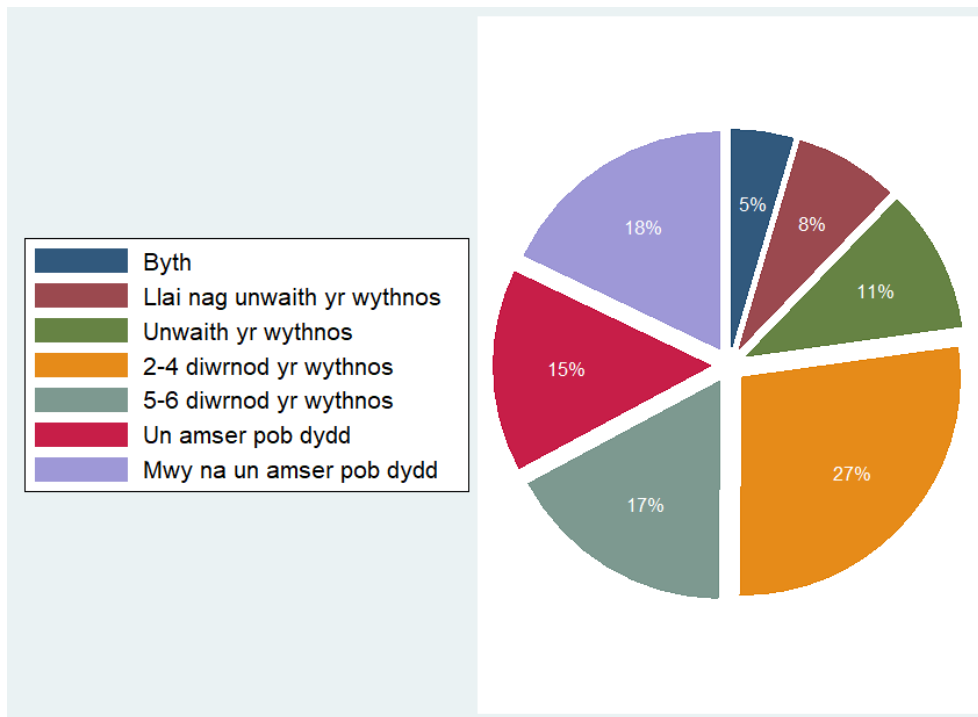
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=115,857; yn ôl FAS, n=111,552)

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



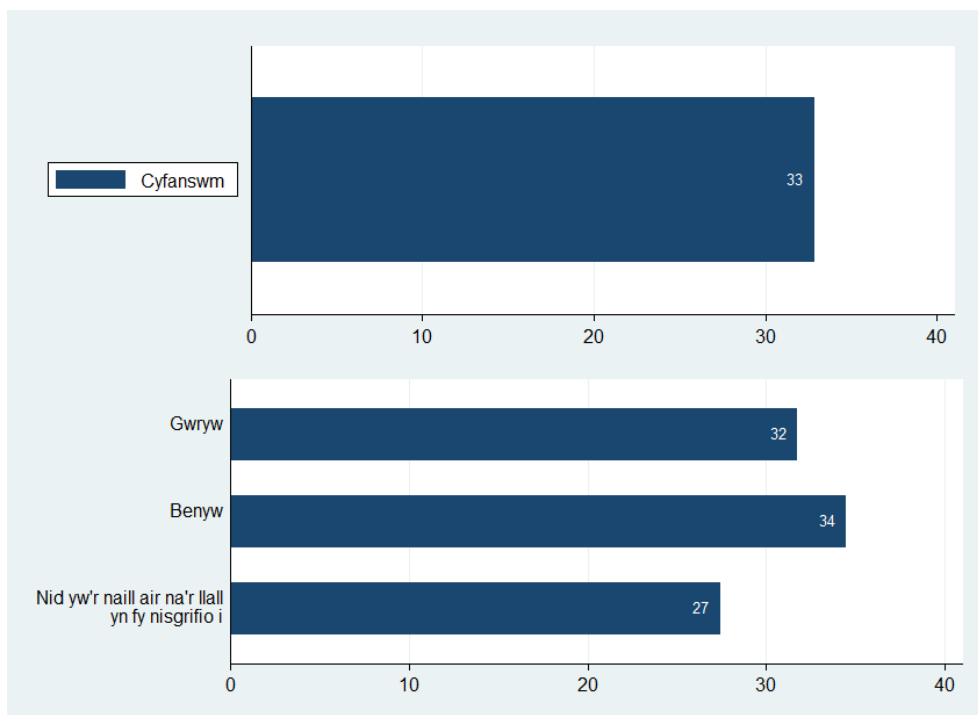
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=114,271). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.17 Amllder bwyta ffrwythau (%)



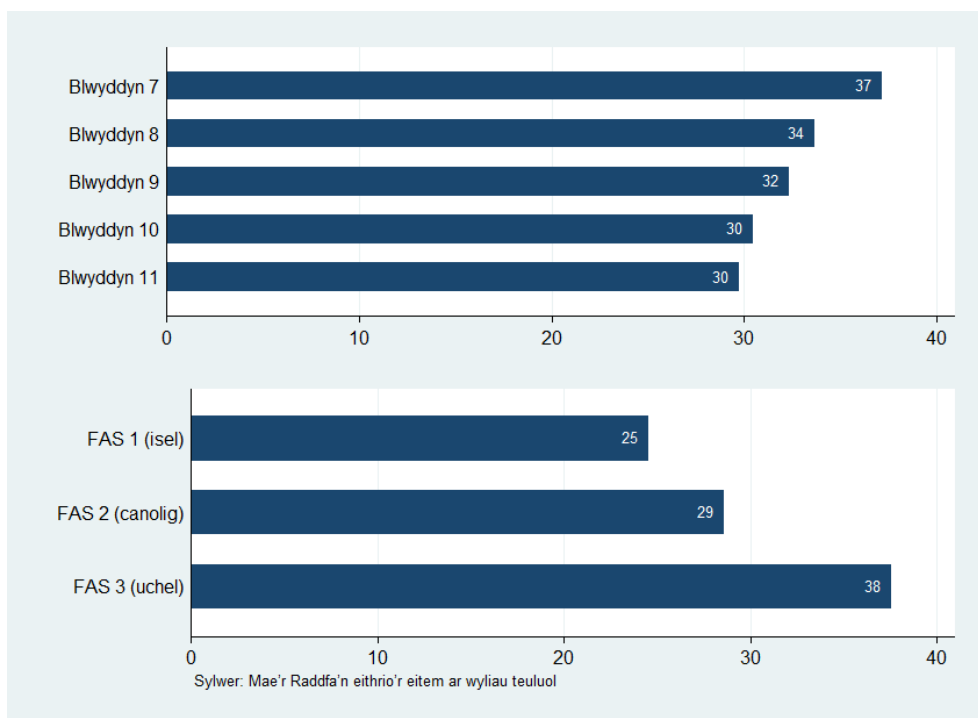
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=117,142)

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



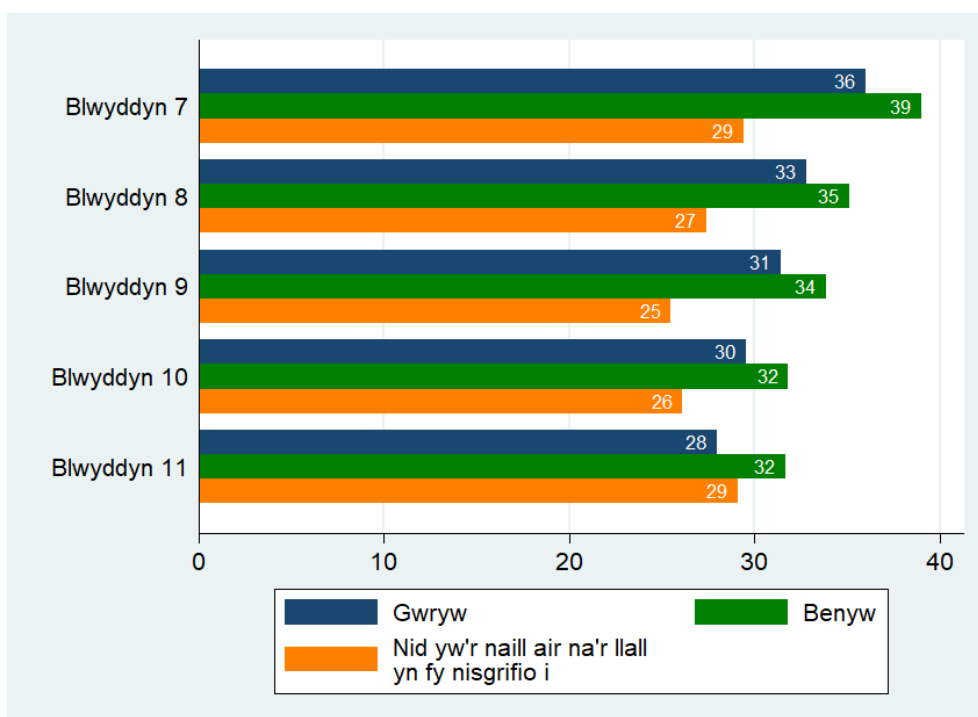
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=117,142; yn ôl rhywedd, n=115,490 – yn eithrio 1,652 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



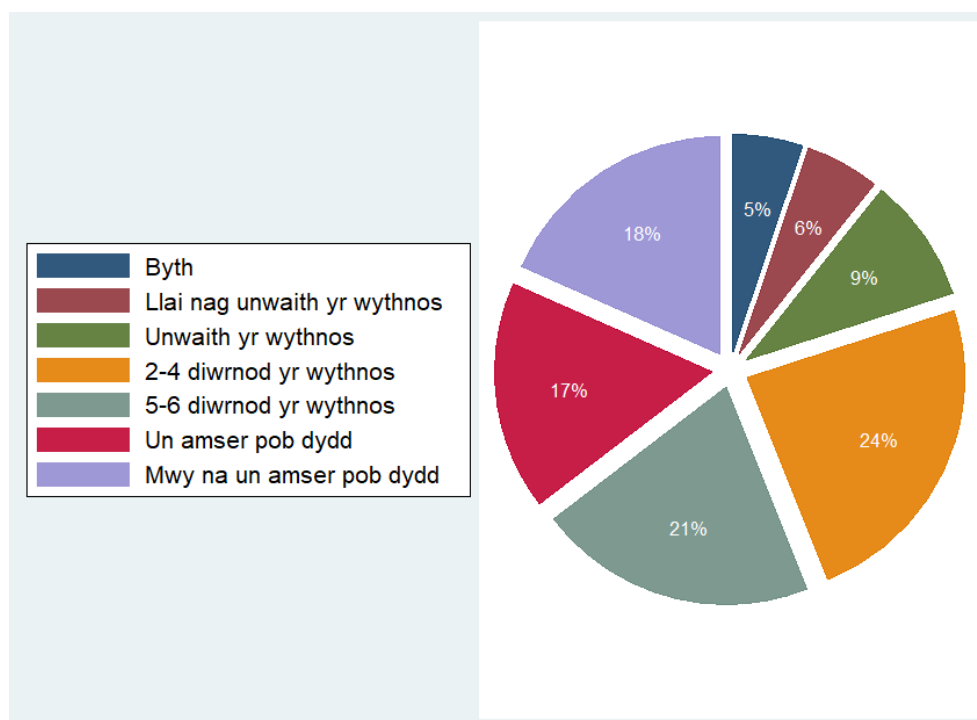
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=117,142; yn ôl FAS, n=112,502)

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



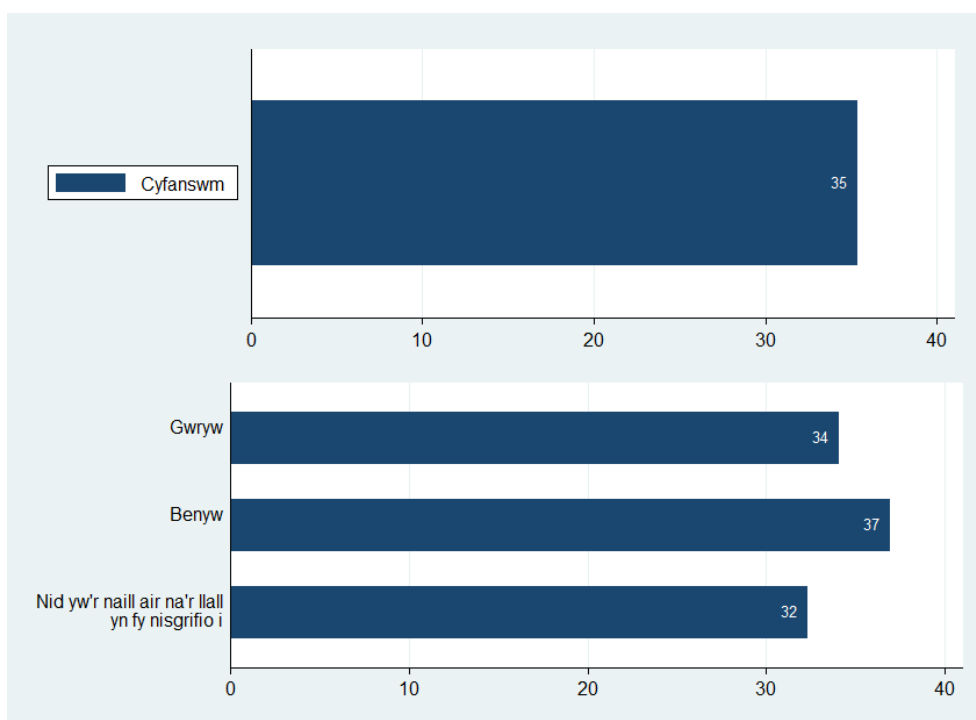
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=115,490). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.21 Amllder bwyta llysiau (%)



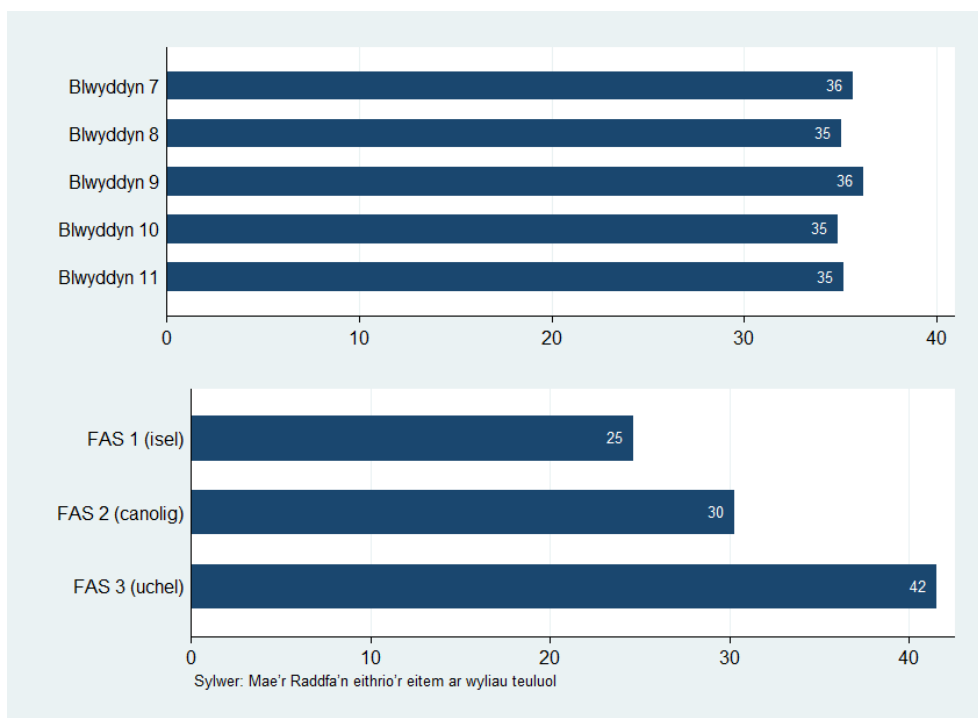
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=117,138)

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



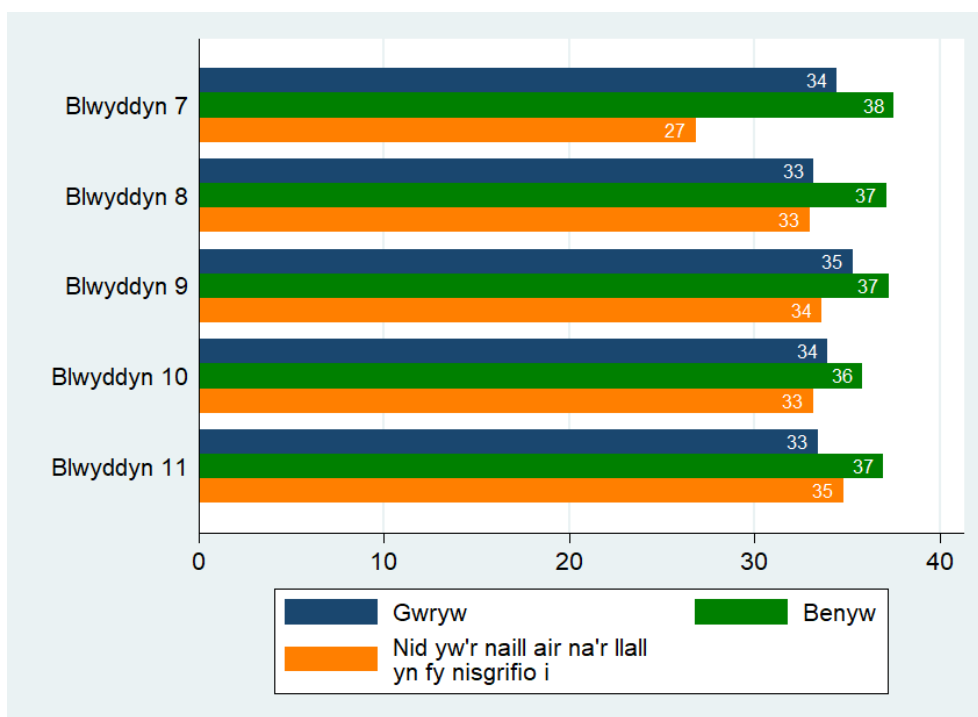
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=117,138; yn ôl rhywedd, n=115,491 – yn eithrio 1,647 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



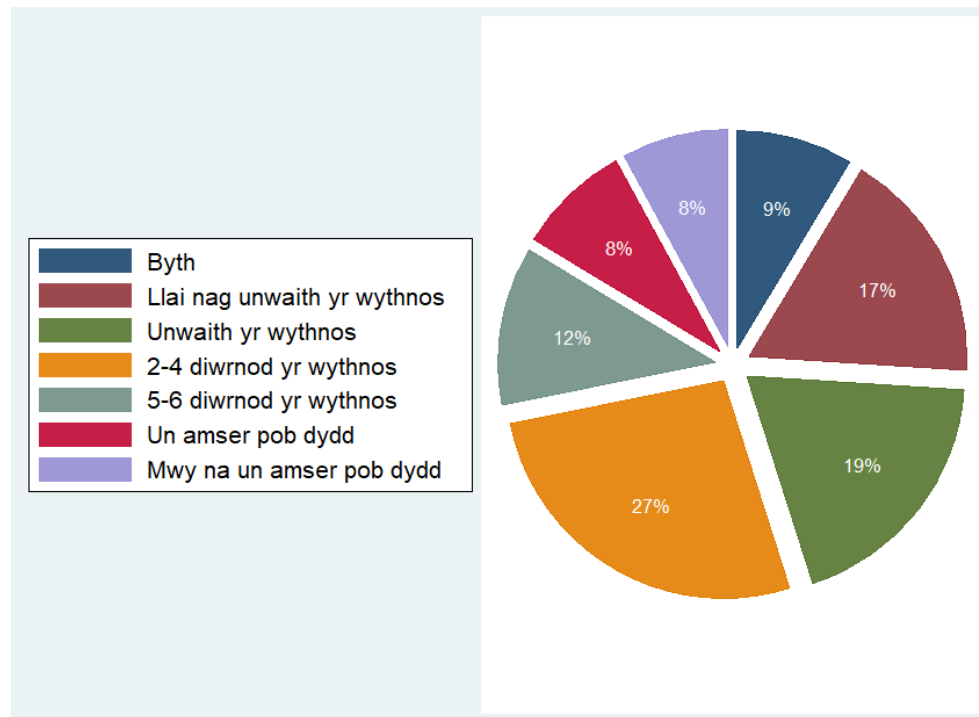
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=117,138; yn ôl FAS, n=112,519)

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



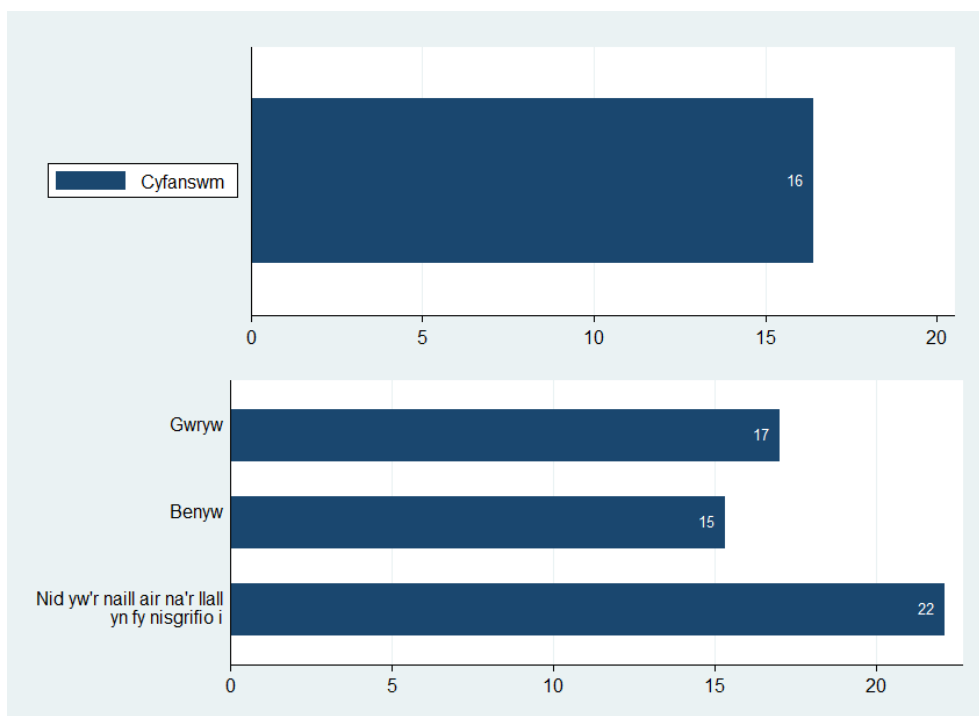
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=115,491). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



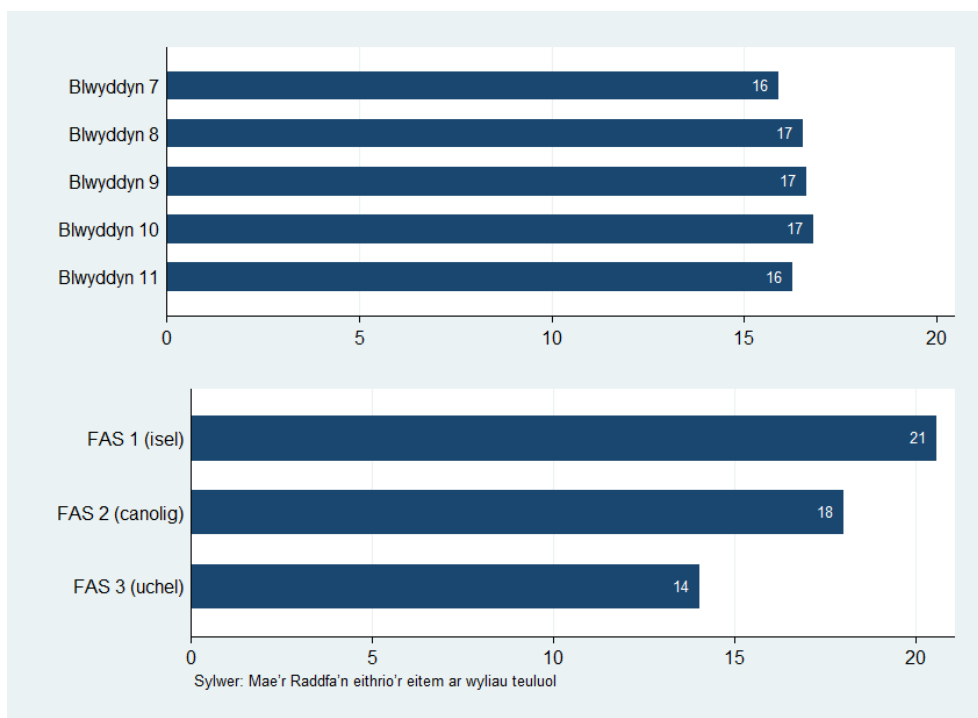
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=117,104)

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



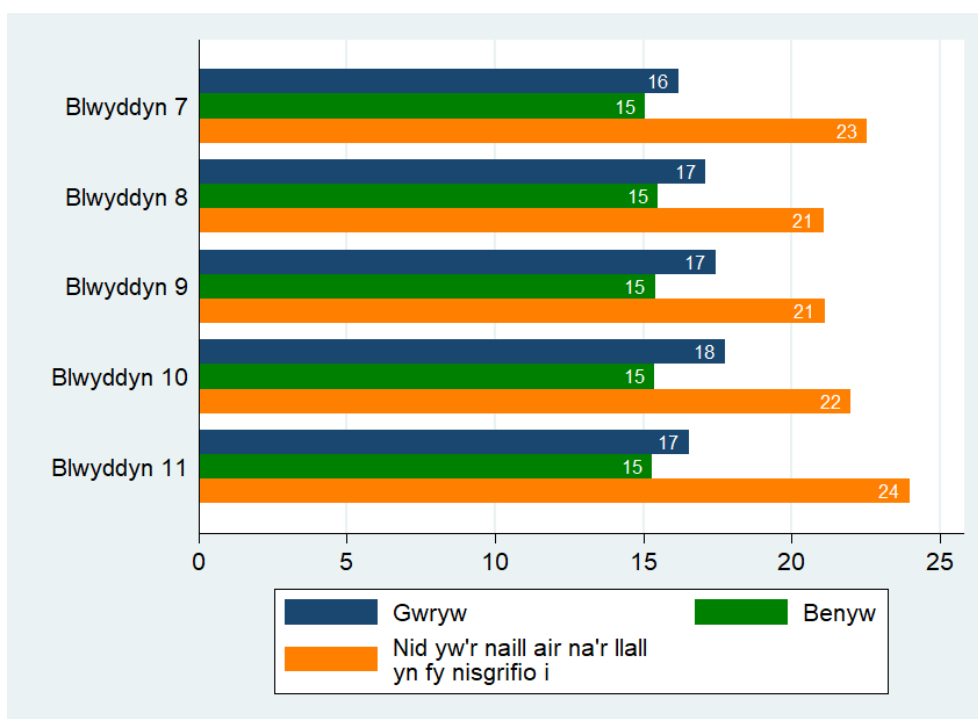
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=117,104; yn ôl rhywedd, n=115,463 – yn eithrio 1,641 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



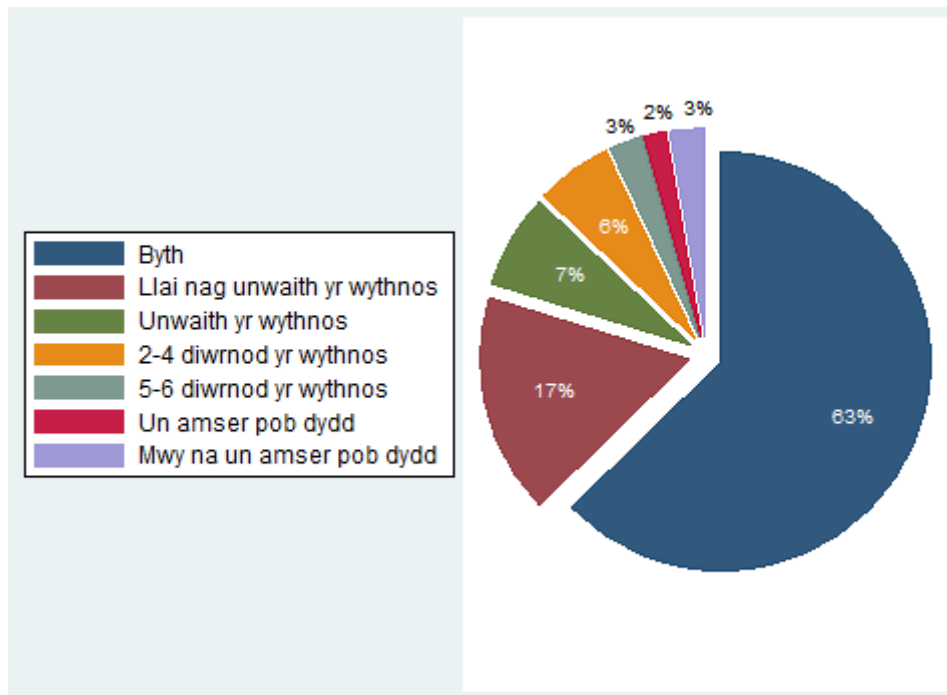
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=117,104; yn ôl FAS, n=112,506)

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



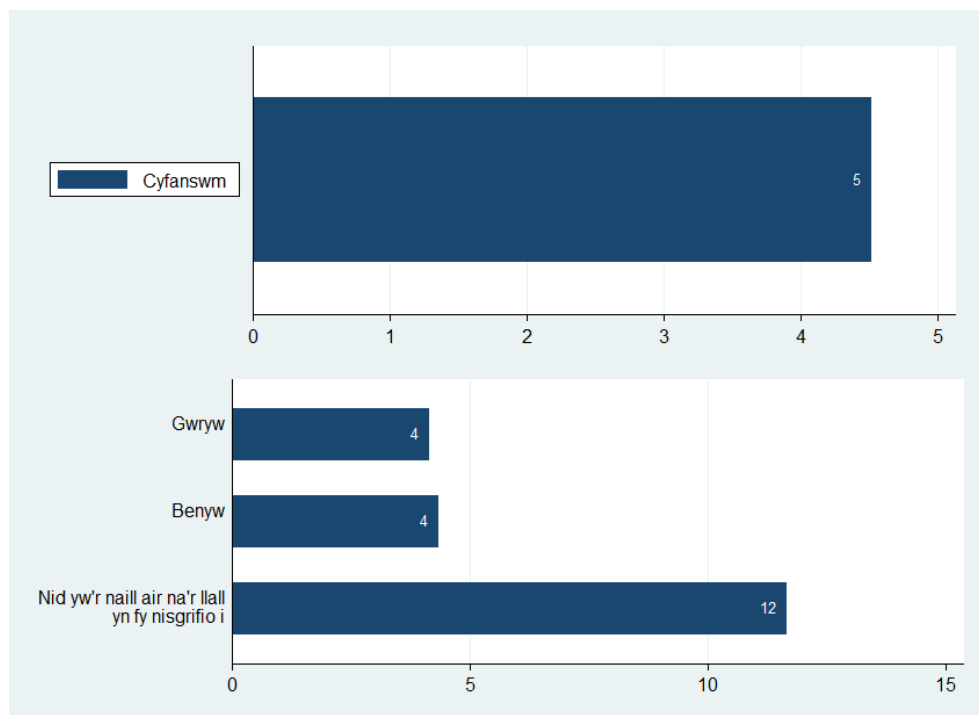
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=115,463). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.29 Amllder yfed diodydd egni (%)



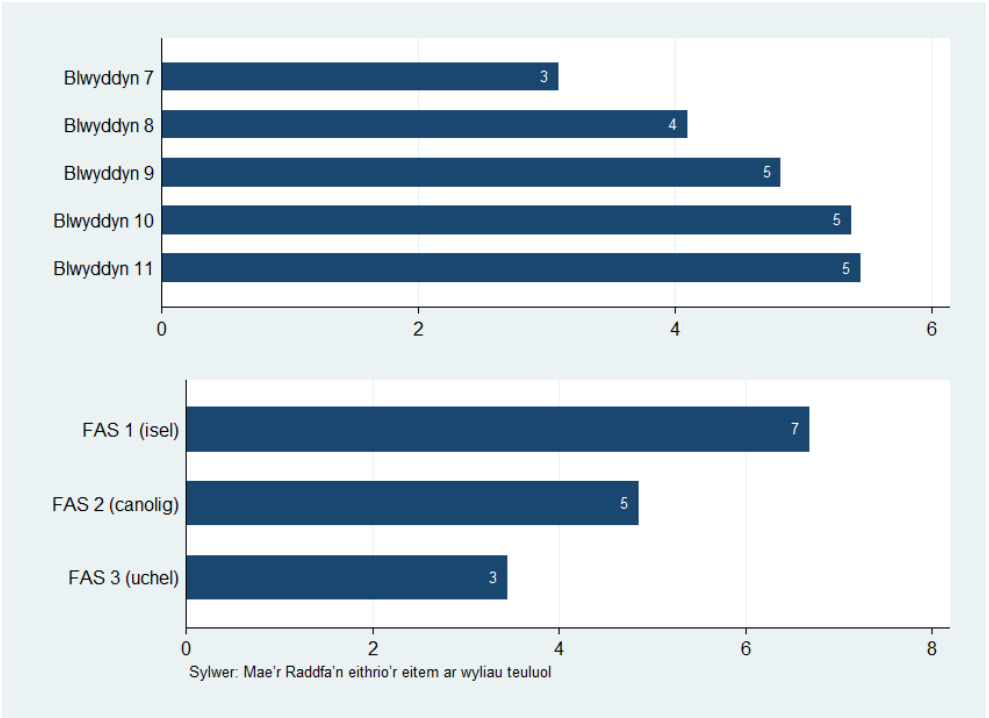
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=117,029)

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



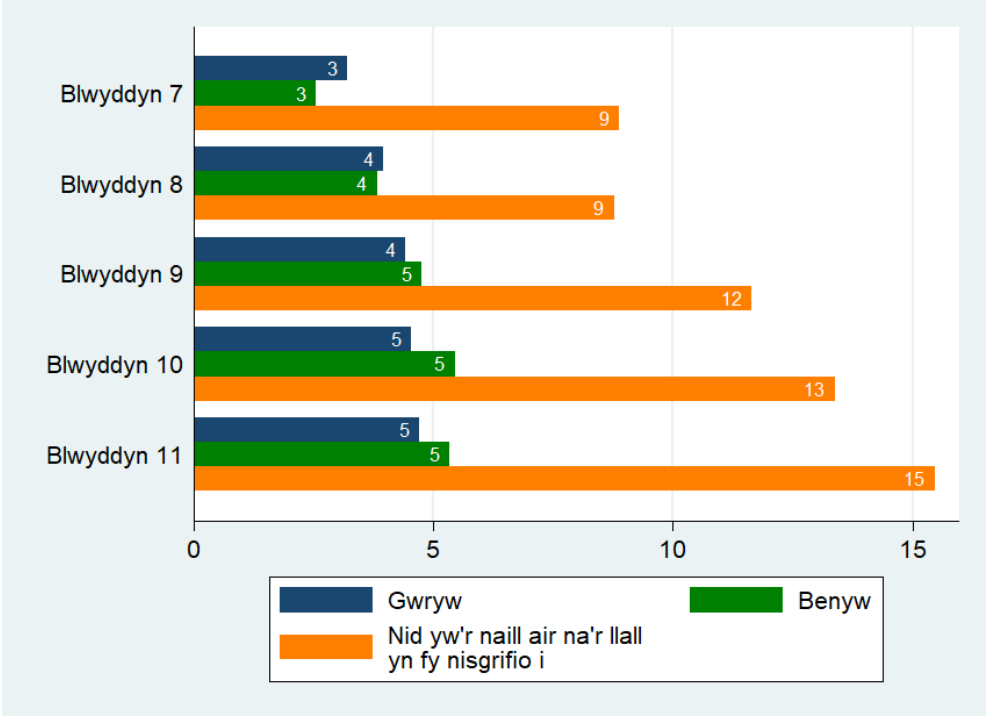
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=117,029; yn ôl rhywedd, n=115,397 – yn eithrio 1,632 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



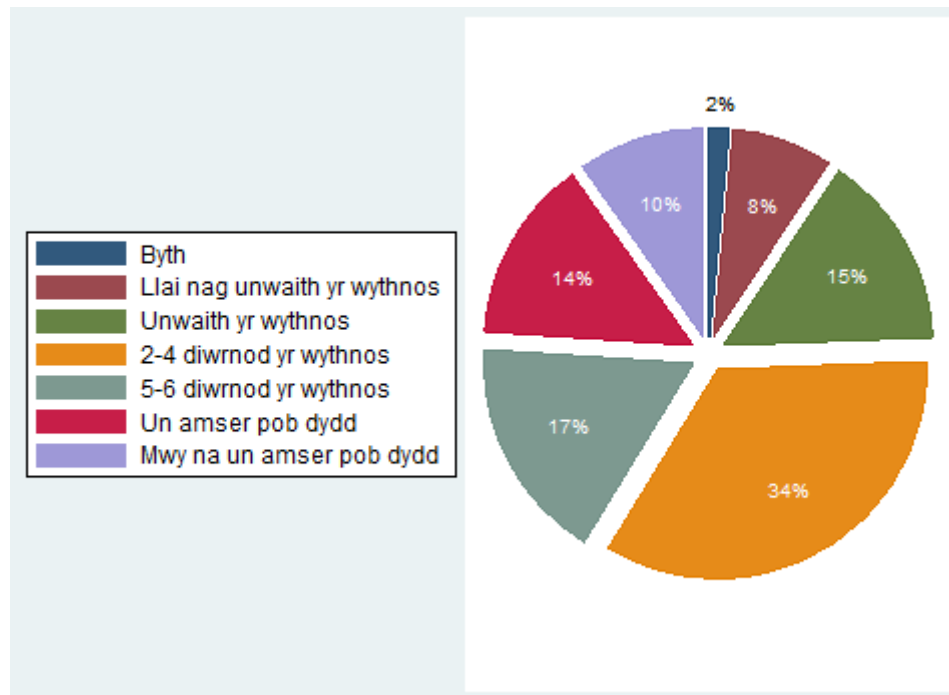
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=117,029; yn ôl FAS, n=112,386)

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



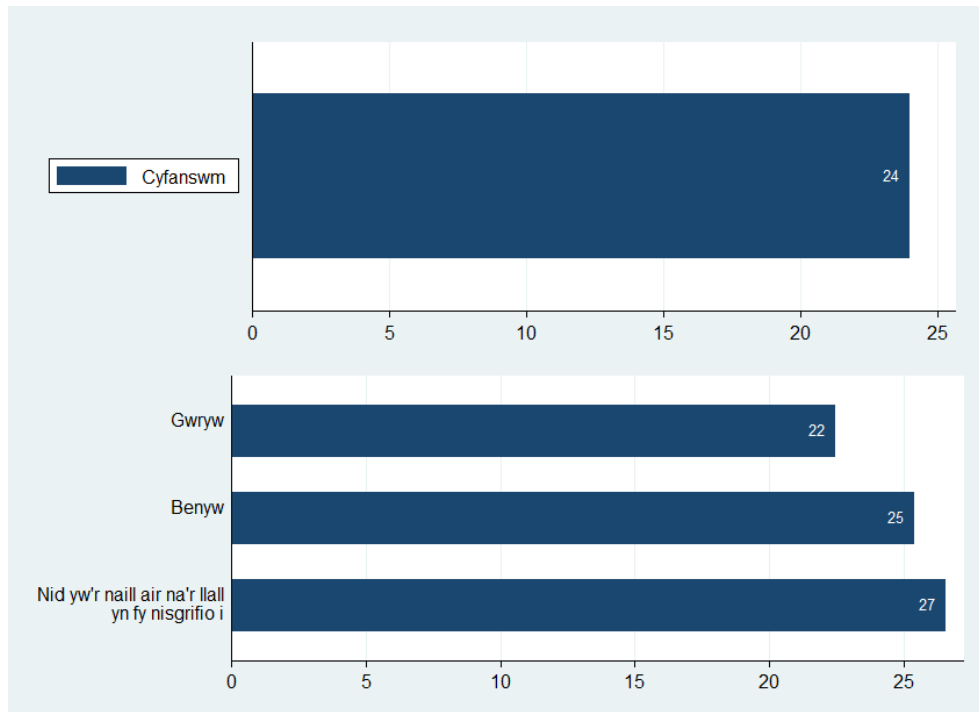
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=115,397). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.33 Amllder bwyta losin/melysion



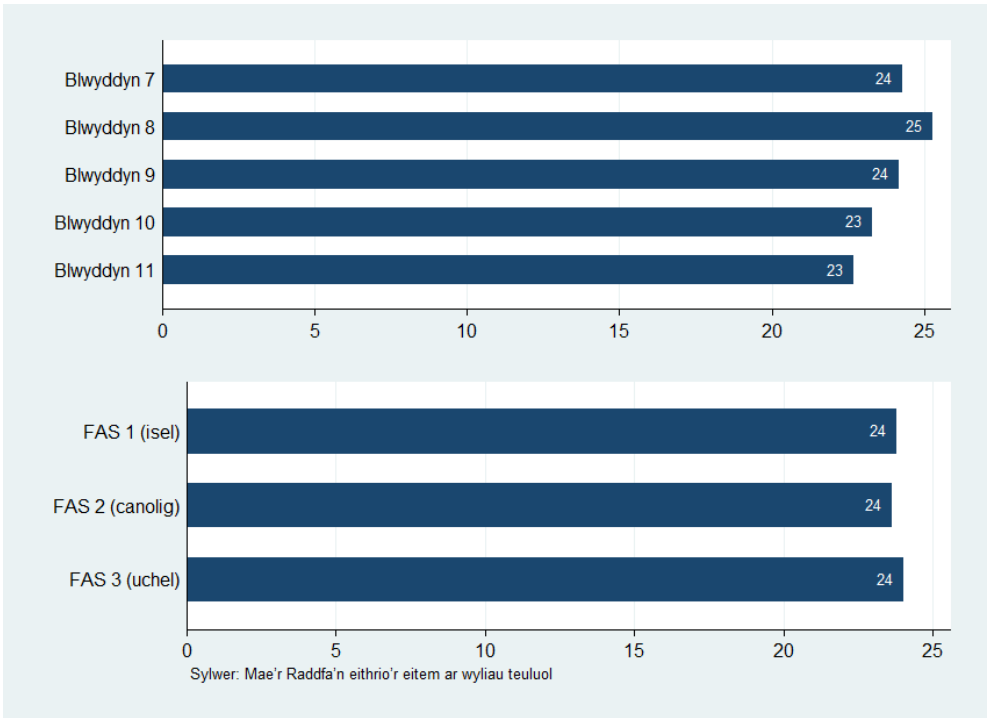
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=58,234)

Ffigur 5.34 Y ganran sy'n bwyta losin/melysion yn ddyddiol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



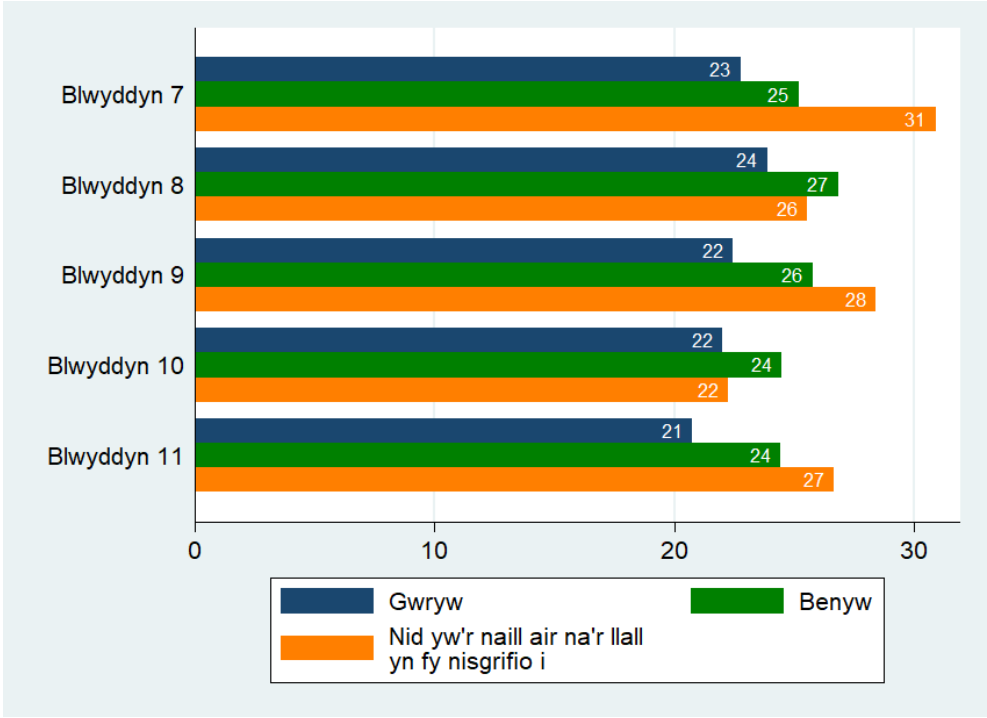
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=58,234; yn ôl rhywedd, n=57,489 – yn eithrio 745 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 5.35 Y ganran sy'n bwyta losin/melysion yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



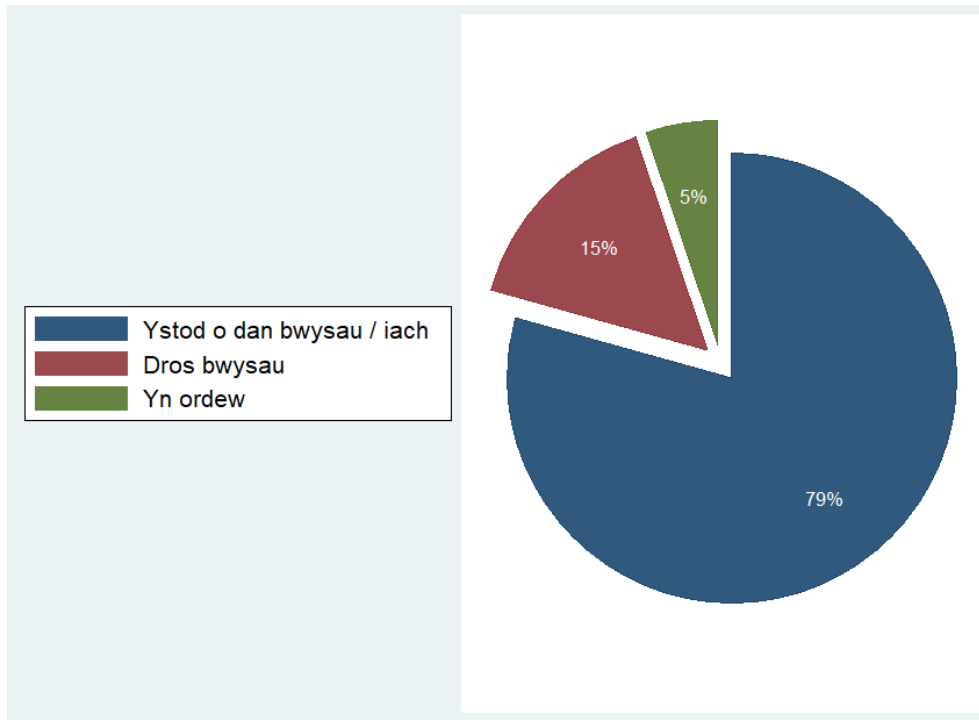
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=58,234; yn ôl FAS, n=55,900)

Ffigur 5.36 Y ganran sy'n bwyta losin/melysion yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



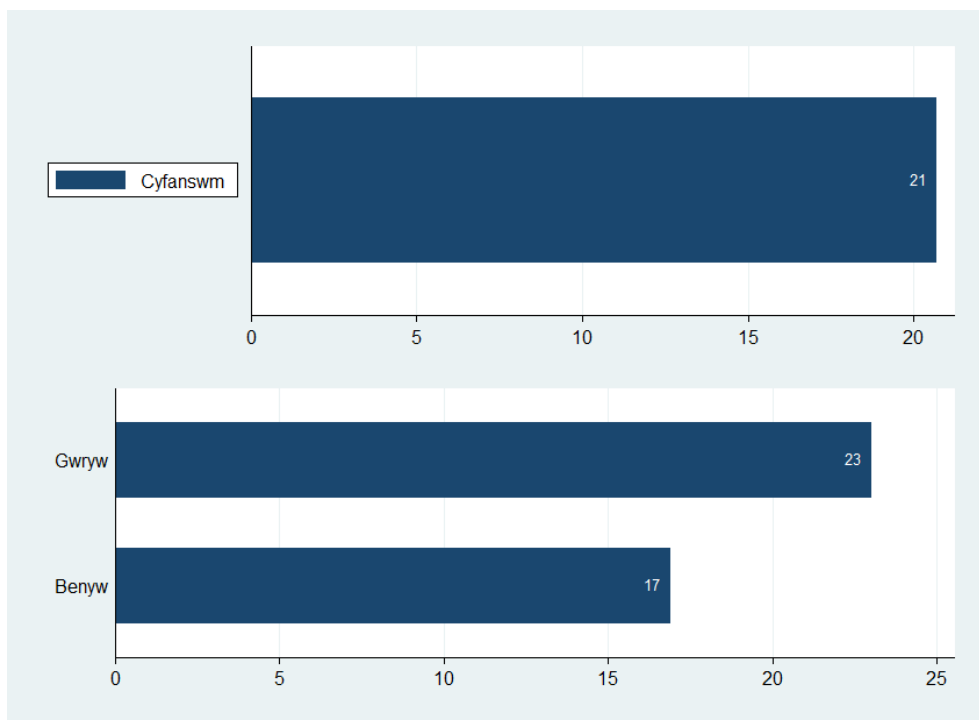
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=57,489). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 5.37 Categoriâu indecs màs y corff (BMI)



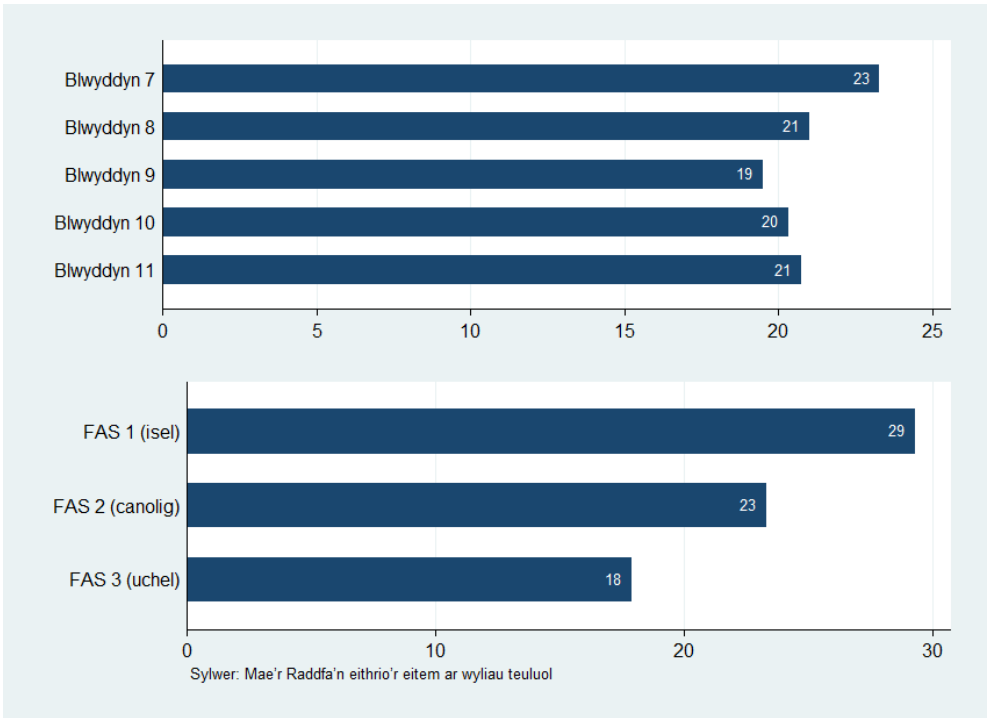
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=15,234). Sylwch fod data BMI yn cael ei gyfrifo o ffigurau taldra/pwysau a adroddwyd gan fyfyrwyr eu hunain ac mae maint y sampl yn llai oherwydd lefel isel yr ymatebion

Ffigur 5.38 Y ganran sydd dros eu pwysau neu'n ordew, yn gyffredinol ac yn ôl rhyw adeg genedigaeth



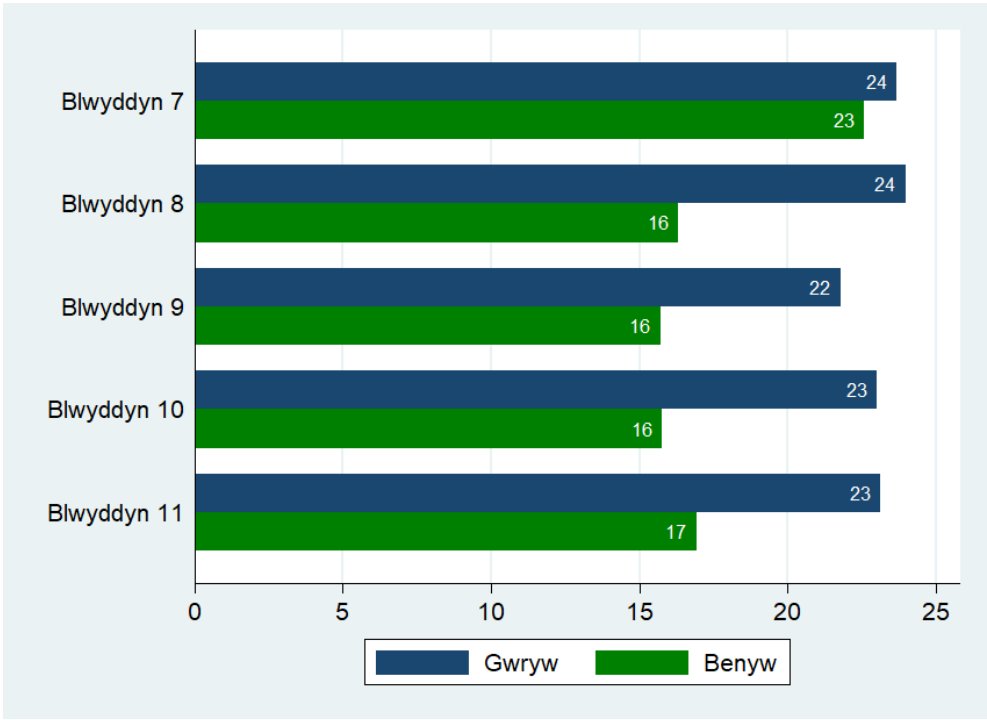
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=15,234)

Ffigur 5.39 Y ganran sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=15,234; yn ôl FAS, n=14,976)

Ffigur 5.40 Y ganran sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn ôl grŵp blwyddyn a rhyw adeg genedigaeth



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=15,234). Darperir cyfngau hyder o 95% ar gyfer benywod ym mlynnyddyn 7 [19,26] a blwyddyn 8 [14,19] oherwydd <1,000 o ymatebwyr

Tablau 5.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig^{1,2,3}

	% yn weithgar yn gorfforol am o leiaf 60 munud y dydd	% yn teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio	% yn eistedd am 7 awr neu fwr y diwrnod yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos	% yn bwyta brecwast bob dydd yn ystod yr wythnos	% yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf	% yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf	% yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf	% yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf	% yn bwyta losin/melysion yn ddyddiol o leiaf	% dros eu pwysau neu ordew
Gwyn Prydeinig	16	35	18	45	32	35	17	4	24	21
Gwyn Gwyddelig	22 [19,25]	37 [34,41]	24 [21,27]	42 [38,46]	32 [29,36]	38 [34,42]	18 [16,21]	10 [8,13]	26 [22,31]	22 [14,32]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	25 [22,29]	36 [32,41]	24 [21,28]	36 [32,40]	30 [26,34]	29 [25,33]	36 [32,41]	25 [21,28]	32 [26,38]	26 [17,36]
Gwyn Roma	20 [13,30]	29 [21,39]	15 [9,24]	48 [39,58]	40 [31,50]	38 [28,48]	26 [18,36]	13 [7,21]	-	-
Gwyn Arall	15	41	21	46	38	40	13	5	25	22 [19,26]
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	17	39	22	42	37	40	14	4	21	22 [19,26]
Pacistanaid	18	30	20	46	33	28	19	10	29 [25,33]	16 [10,23]
Indiaidd	16 [14,19]	31 [28,35]	13 [11,16]	62 [58,65]	43 [40,47]	45 [41,48]	8 [6,10]	3 [2,4]	22 [18,27]	15 [8,23]
Bangladeshaid	11 [9,14]	34 [31,37]	19 [17,22]	41 [38,44]	30 [27,32]	28 [25,31]	14 [12,16]	4 [3,6]	24 [20,28]	21 [14,30]
Tsieineaid	12 [9,14]	40 [36,43]	19 [16,22]	68 [64,71]	41 [37,44]	55 [51,59]	8 [6,10]	4 [3,6]	17 [12,21]	16 [9,25]
Affricanaidd	19 [17,22]	40	22 [19,25]	43 [40,46]	33	33	15	5	22 [19,27]	20 [13,29]
Caribiaidd neu Ddu	21 [18,25]	39 [35,43]	23 [19,27]	39 [35,43]	31 [27,36]	34 [29,38]	20 [16,24]	9 [7,12]	25 [20,31]	20 [10,33]
Arabaid	20 [18,23]	36 [33,39]	19 [16,22]	44 [40,47]	41 [38,44]	37 [34,40]	15 [13,17]	8 [6,10]	30 [26,35]	25 [18,33]
Arall	16	36	21	50	37	37	15	5	21	23 [19,27]
Mae'n well gennyf beidio â dweud	19	36	24	47	35	34	20	7	25	18 [12,26]

¹Darparwyd cyfng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-); ³% dros bwysau neu'n ordew a gyfrifwyd gan ddefnyddio rhyw biolegol adeg geni

Tablau 5.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol^{1,2,3}

	% yn weithgar yn gorfforol am o leiaf 60 munud y dydd	% yn teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio	% yn eistedd am 7 awr neu fwy y diwrnod yn eu hamser sbâr yn ystod yr wythnos	% yn bwyta brecwast bob dydd yn ystod yr wythnos	% yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf	% yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf	% yn yfed diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr yn ddyddiol o leiaf	% yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf	% yn bwyta losin/melysion yn ddyddiol o leiaf	% dros eu pwysau neu ordew
Aneurin Bevan	15	37	20	44	30	32	18	5	25	22
Gwryw	19	40	19	53	29	31	19	4	22	24
Benyw	11	35	19	36	32	33	17	5	27	19
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	12 [10,15]	38 [35,42]	37 [33,40]	28 [25,31]	25 [23,29]	28 [25,31]	23 [20,26]	11 [9,13]	28 [23,32]	Dd/B
Betsi Cadwaladr	17	36	19	45	32	35	17	5	25	20
Gwryw	21	37	18	54	31	34	18	4	25	22
Benyw	12	34	18	37	33	37	16	5	26	18
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	8 [7,10]	38 [35,41]	38 [35,42]	27 [24,30]	29 [26,32]	33 [30,37]	22 [19,25]	12 [10,14]	27 [23,32]	Dd/B
Caerdydd a'r Fro	18	46	17	49	39	41	13	4	23	18
Gwryw	23	49	16	58	38	40	13	3	21	19
Benyw	13	44	16	41	40	43	12	3	25	15 [13,18]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	11 [9,15]	45 [41,50]	32 [28,37]	28 [24,32]	30 [26,35]	40 [36,44]	18 [15,22]	9 [7,12]	26 [20,32]	Dd/B
Cwm Taf Morgannwg	16	32	21	44	29	30	21	6	25	24
Gwryw	20	34	20	54	29	29	21	5	23	28
Benyw	11	30	20	35	30	31	19	6	27	17 [15,20]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	12 [9,16]	30 [26,34]	38 [34,43]	27 [23,31]	24 [21,29]	25 [21,29]	27 [23,31]	14 [11,17]	27 [22,33]	Dd/B
Hywel Dda	16	24	16	47	34	39	12	4	20	19
Gwryw	21	26	16	55	32	37	13	3	19	21
Benyw	12	22	14	39	36	41	11	3	21	15 [12,18]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	9 [6,13]	23 [19,28]	37 [32,42]	32 [27,37]	28 [24,33]	38 [33,43]	20 [16,24]	10 [7,13]	22 [16,29]	DD/B
Powys	18	31	15	49	39	44	12	4	22	17 [14,19]
Gwryw	24	31	15	59	38	42	13	4	22	18 [14,22]
Benyw	13	30	12	41	40	46	11	3	22	15 [11,19]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	14 [9,21]	33 [26,41]	35 [27,43]	32 [25,41]	27 [21,35]	35 [28,44]	23 [16,30]	14 [9,21]	28 [17,40]	Dd/B
Bae Abertawe	16	31	18	44	32	33	16	4	24	23
Gwryw	20	33	18	53	31	31	17	4	23	27
Benyw	12	28	17	36	34	35	16	4	26	16 [14,19]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	13 [10,17]	30 [26,35]	34 [30,39]	27 [23,31]	27 [23,31]	31 [27,36]	24 [20,28]	13 [10,17]	26 [20,33]	Dd/B

¹Darparwyd cyflwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-); ³% dros bwysau neu'n ordew a gyfrifwyd gan ddefnyddio rhyw biolegol adeg geni

6. Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol

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**, **seiberfwlio – cyflawni**, **seiberfwlio – erledigaeth**, **amser gwely (yn ystod yr wythnos)**, **defnyddio sgrin yn hwyr y nos**, **defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus**, **ymhladd**, **gofalu am aelod o'r teulu**, **pa mor hawdd yw hi i siarad â'u mam**, **pa mor hawdd yw hi i siarad â'u tad**, **amser sy'n cael ei dreulio heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau (ar ôl ysgol)**, ac **amser sy'n cael ei dreulio heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau (ar y penwythnos)**. Gweler yr Atodiad i gael manylion am sut cafodd y Raddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol (SMD) (a ddefnyddir i asesu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus) ei chyfrifo. Cyfeiriwch at Bennod 2 (Dulliau) am arweiniad ar ddechongli amcangyfrifon.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Cefnogaeth gan y teulu: Gofynnwyd i bobl ifanc i ba raddau yr oeddent yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu, ar sail graddfa Likert 7-pwynt. Yn gyffredinol, cytunodd 65% o bobl ifanc â'r datganiad hwn (Ffigur 6.1). Roedd bechgyn (70%) yn fwy tebygol na merched (63%) o gytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu, a dwywaith yn fwy tebygol na phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (34%) (Ffigur 6.2).

Perthnasoedd â chyfoedion: Ar sail graddfa Likert 7-pwynt, cytunodd 63% o bobl ifanc eu bod yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith (Ffigur 6.5). Er y cytunodd yr un gyfran o fechgyn a merched eu bod yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith (64% yr un), roedd pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch yn llai tebygol o gytuno â'r datganiad hwn (49%) (Ffigur 6.6).

Seiberfwlio: Dywedodd 10% o bobl ifanc eu bod wedi seiberfwlio pobl eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf: 7% unwaith neu ddwy, a 3% yn fwy aml (Ffigur 6.9). Roedd bechgyn (12%) yn fwy tebygol na merched (8%) o fod wedi seiberfwlio pobl eraill ond roeddent yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (16%) (Ffigur 6.10).

O gymharu â chyflawni seiberfwlio, dywedodd cyfran uwch o bobl ifanc eu bod wedi dioddef seiberfwlio, gyda 18% ohonynt wedi cael eu seiberfwlio o leiaf unwaith neu ddwy yn ystod y mis neu ddau ddiwethaf (Ffigur 6.13). Roedd erledigaeth seiberfwlio yn uwch o lawer ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (41%), o gymharu â bechgyn (15%) a merched (20%) (Ffigur 6.14).

Ymddygiadau cysgu: Dywedodd y rhan fwyaf o bobl ifanc (64%) eu bod yn mynd i'r gwely cyn 11pm yn ystod yr wythnos, a'r amser gwely mwyaf cyffredin oedd 10.30pm (Ffigur 6.17). O'r rhai a oedd yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm, roedd dadansoddiad yn ôl rhywedd yn dangos bod merched (36%) yn fwy tebygol na bechgyn (34%) o fynd i'r gwely ar ôl 11pm yn ystod yr wythnos, ond yn llai tebygol na phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (60%) (Ffigur 6.18).

Pan ofynnwyd i bobl ifanc am ddefnyddio sgriniau electronig cyn mynd i gysgu ar noson ysgol, dywedodd y rhan fwyaf ohonynt (62%) nad oeddent fel arfer yn edrych ar sgrin ar ôl 11pm (Ffigur 6.21). O'r rhai a oedd yn edrych ar sgrin ar ôl 11pm, roedd cyffredinrwydd hyn ychydig yn uwch ymhlith merched (38%) o gymharu â bechgyn (36%). Roedd cyffredinrwydd defnyddio sgrin yn hwyr y nos yn uwch o lawer ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch, gyda 60% ohonynt fel arfer yn edrych ar sgrin ar ôl 11pm (Ffigur 6.22).

Graddfa Anhwyllder Cyfryngau Cymdeithasol (SMD): Mesurwyd defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn broblemus trwy raddfa SMD, gyda sgorau'n amrywio o 0 i 9, gyda sgôr o 6 neu uwch yn arwydd o ddefnydd problemus. Roedd sgorau ar raddfa SMD yn gogwyddo i'r dde, a'r sgôr mwyaf cyffredin oedd sero (Ffigur 6.25). Yn gyffredinol, dosbarthwyd bod 13% o bobl ifanc yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn broblemus, gyda defnydd problemus yn fwy cyffredin ymhlith merched (17%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (23%), o gymharu â bechgyn (9%) (Ffigur 6.26).

Ymladd: Dywedodd y rhan fwyaf o bobl ifanc (69%) nad oeddent wedi ymladd yn gorfforol yn ystod y 12 mis diwethaf, gyda 10% ohonynt wedi ymladd deirgwaith neu fwy (Ffigur 6.30). Roedd bechgyn (13%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (18%) tua dwywaith a theirgwaith, yn y drefn honno, yn fwy tebygol na merched (18%) o fod wedi ymladd yn gorfforol deirgwaith neu fwy yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 6.31).

Gofalu am aelod o'r teulu: Dywedodd 17% o bobl ifanc eu bod yn gofalu am aelod o'r teulu. Dywedodd 13% eu bod yn gofalu am un person, a dywedodd 4% eu bod yn gofalu am ddau neu fwy o bobl (Ffigur 6.33). Dywedodd cyfran uwch o bobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (29%) eu bod yn gofalu am aelod o'r teulu, o gymharu â bechgyn a merched (17% yr un) (Ffigur 6.34).

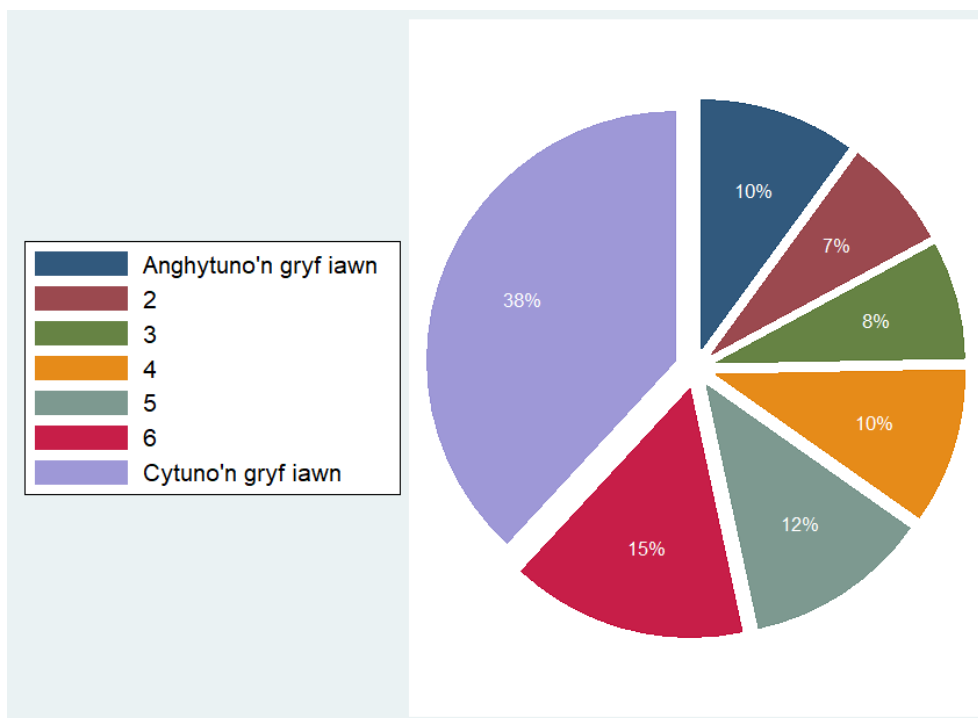
Cyfathrebu â rhieni: Roedd 4 o bob 5 (80%) o bobl ifanc o'r farn ei bod hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam am bethau sydd wir yn eu poeni nhw (Ffigur 6.37). Roedd bechgyn (85%) yn fwy tebygol na merched (78%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (49%) o'i chael hi'n hawdd siarad â'u mam at y diben hwn (Ffigur 6.38).

O gymharu, teimlai 70% o bobl ifanc ei bod hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad am bethau sydd wir yn eu poeni nhw (Ffigur 6.41). Eto, roedd bechgyn (78%) yn fwy tebygol na merched (64%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (38%) o'i chael hi'n hawdd siarad â'u tad (Ffigur 6.42).

Amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau: Dywedodd dros hanner y bobl ifanc eu bod yn treulio amser heb oruchwyliaeth gyda'u ffrindiau ar ôl ysgol o leiaf unwaith yr wythnos, gyda 30% ohonynt yn gwneud hynny bron pob dydd (Ffigur 6.45). Dywedodd bron i 4 o bob 5 (78%) o bobl ifanc eu bod yn treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar y penwythnos o leiaf unwaith y mis (Ffigur 6.49). Pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch oedd leiaf tebygol o dreulio amser heb oruchwyliaeth gyda'u ffrindiau – naill ai ar ôl ysgol (39%) neu ar y penwythnos (64%) – o gymharu â bechgyn (58% a 78%) a merched (54% a 80%), yn y drefn honno (Ffigur 6.46 a Ffigur 6.50).

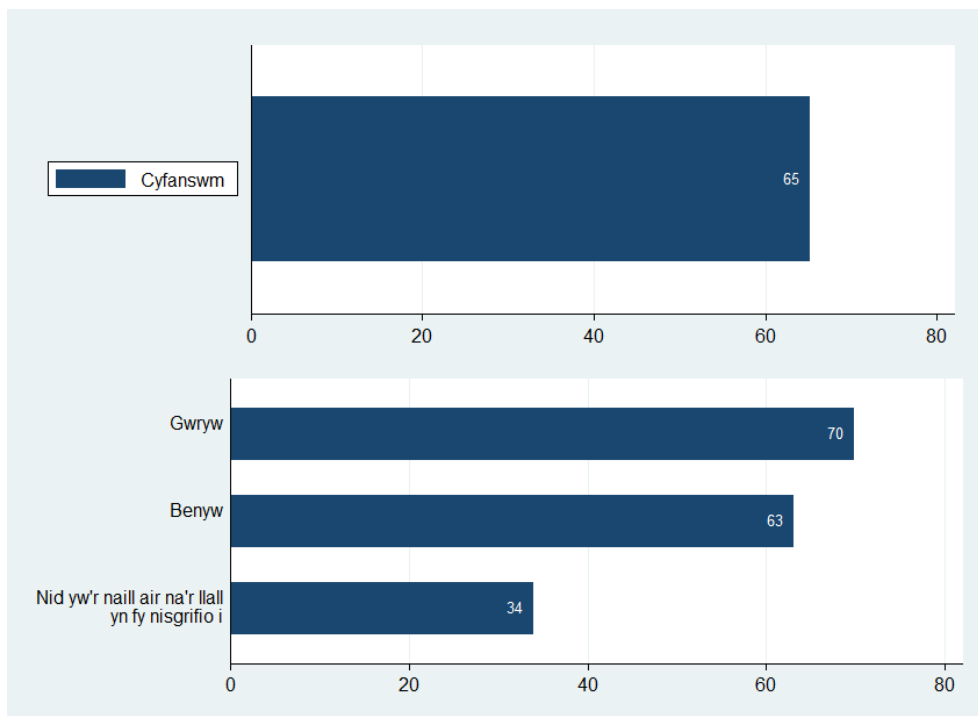
Darperir ffigurau yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol ar gyfer pob mesur hefyd. I gael dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol, gweler Tablau 6.1-6.2.

Ffigur 6.1 Cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan y teulu (%)



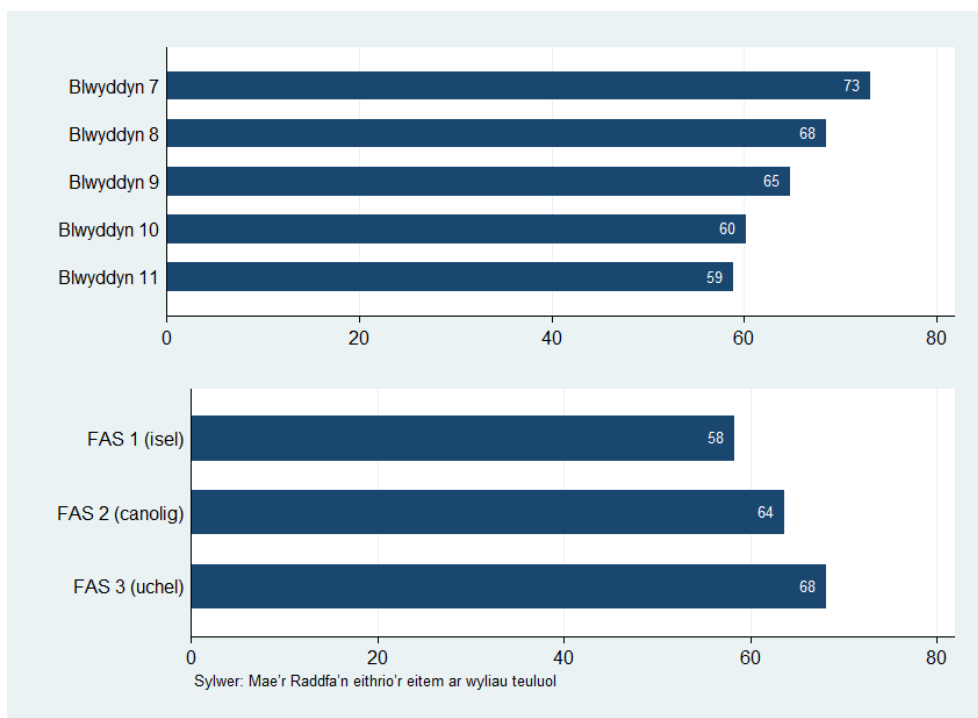
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=101,067)

Ffigur 6.2 Y ganran sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



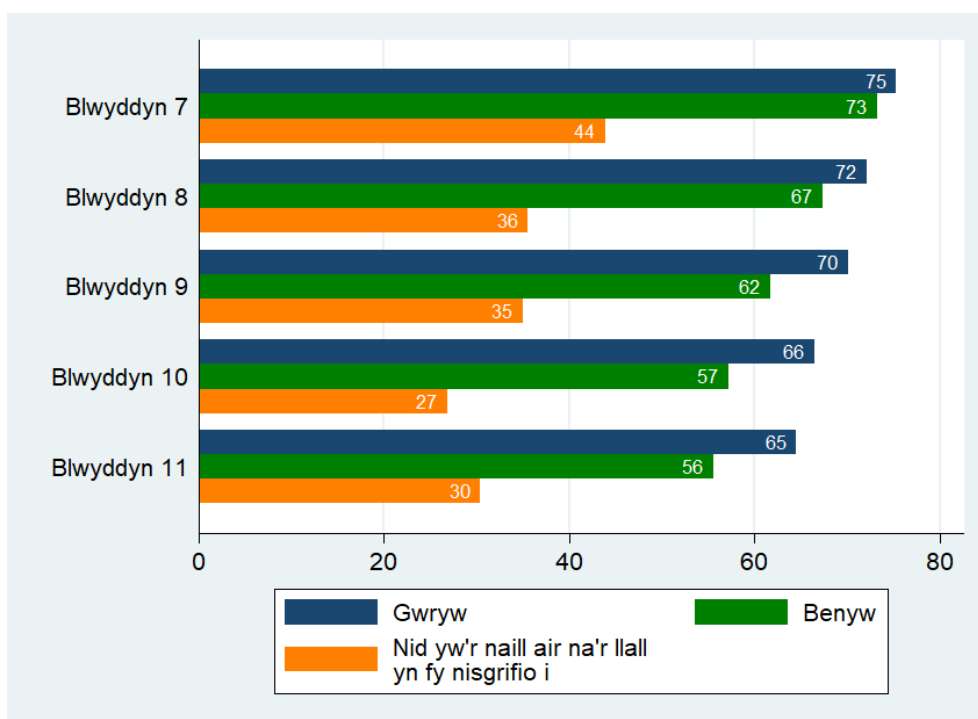
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=101,067; yn ôl rhywedd, n=99,698 – yn eithrio 1,369 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.3 Y ganran sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



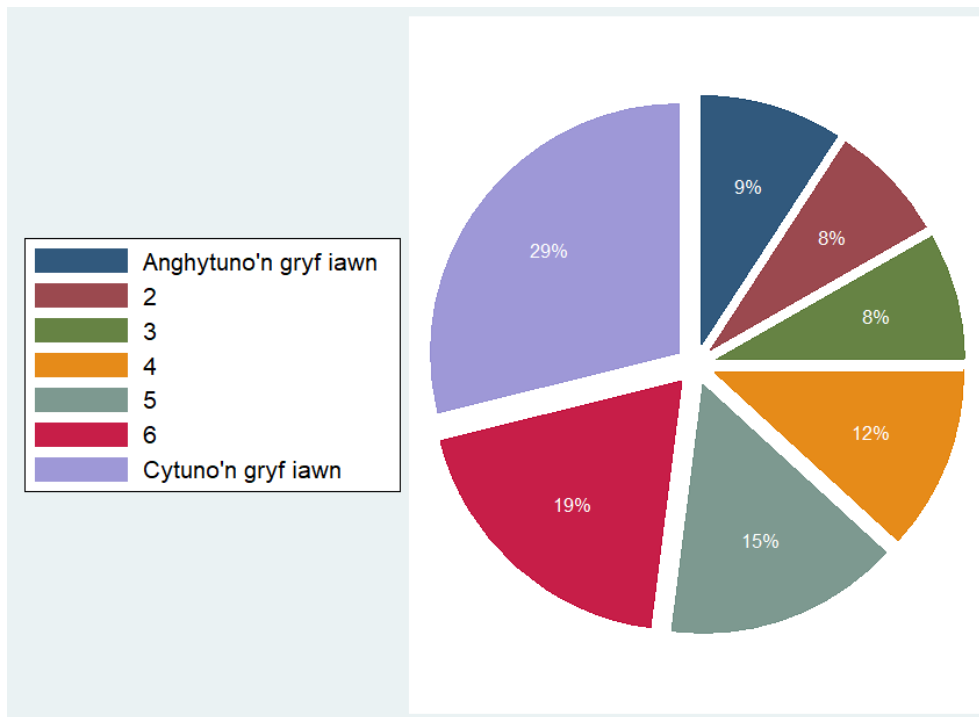
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=101,067; yn ôl FAS, n=97,595)

Ffigur 6.4 Y ganran sy'n cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



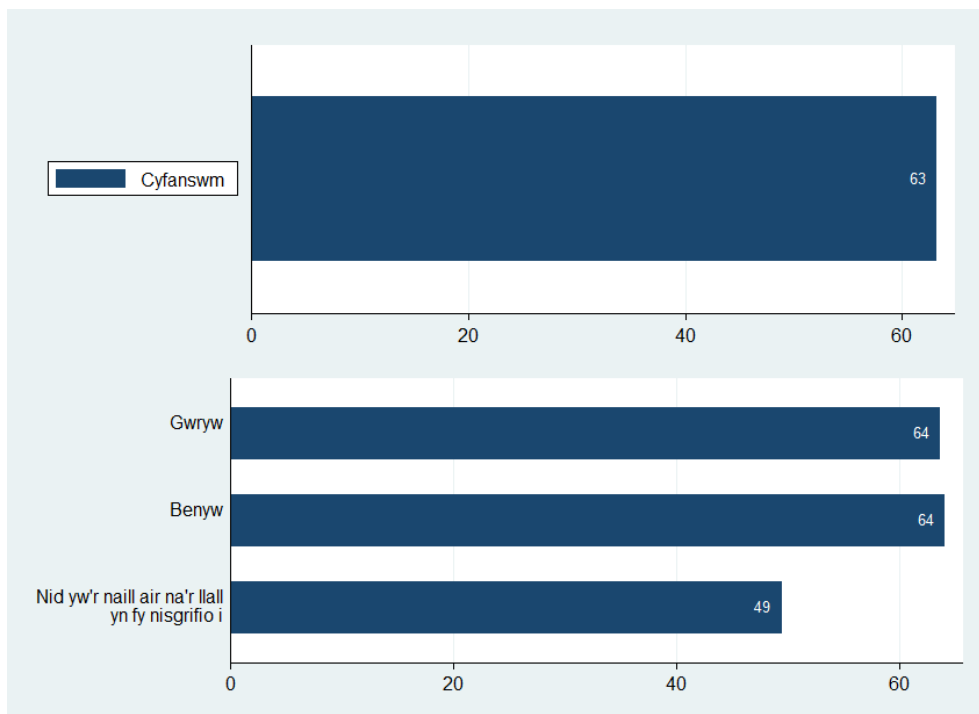
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=99,698). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



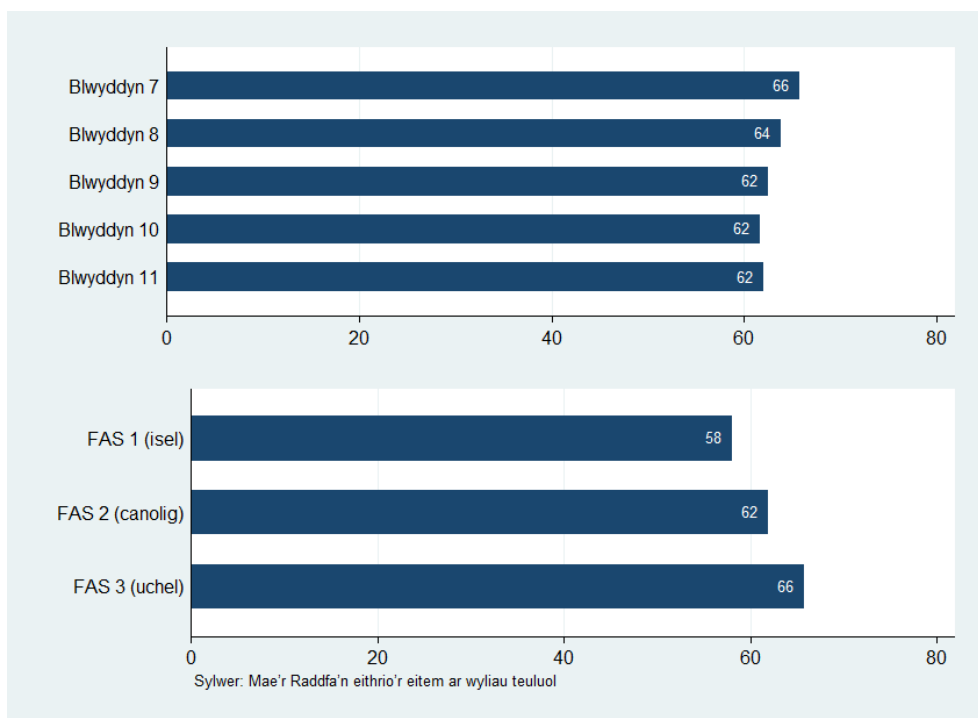
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=108,237)

Ffigur 6.6 Y ganran sy'n cytuno y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



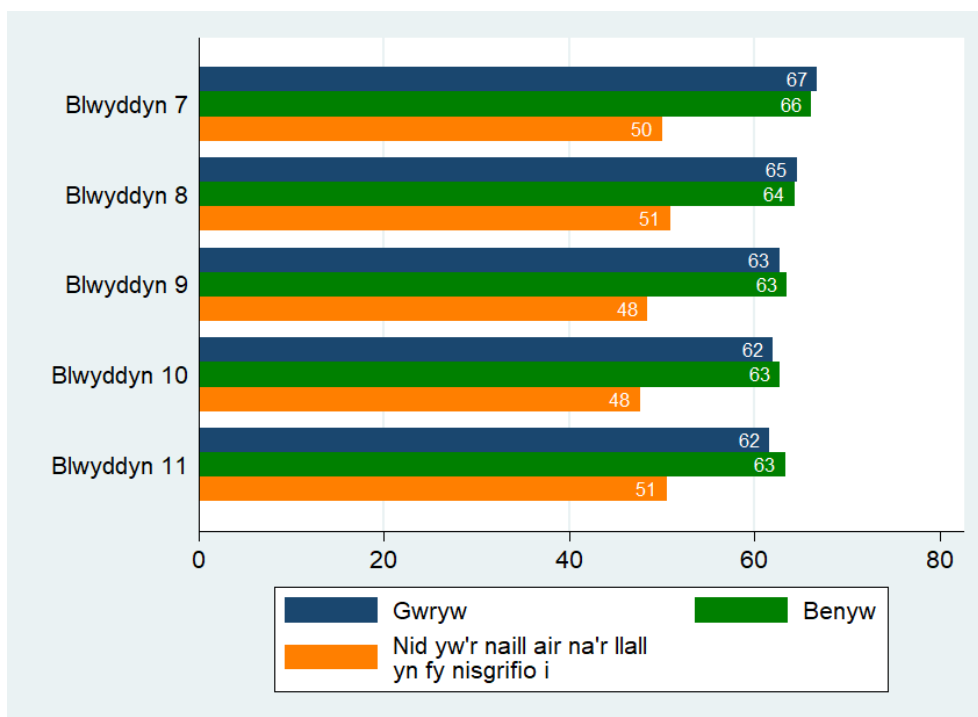
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=108,237; yn ôl rhywedd, n=106,764 – yn eithrio 1,473 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.7 Y ganran sy'n cytuno y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



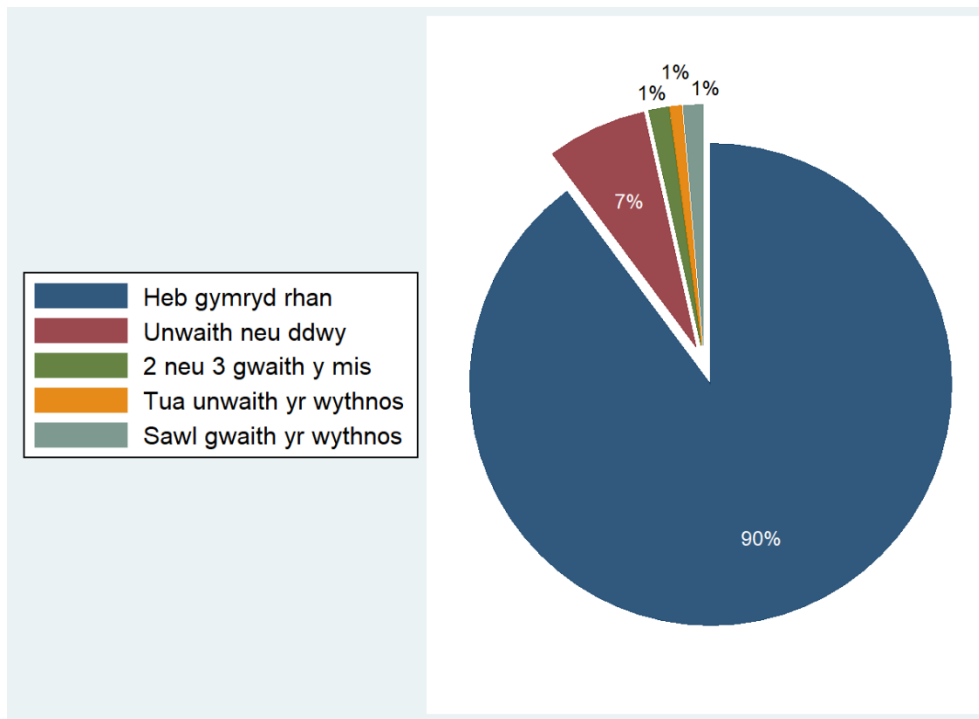
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=108,237; yn ôl FAS, n=104,308)

Ffigur 6.8 Y ganran sy'n cytuno y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



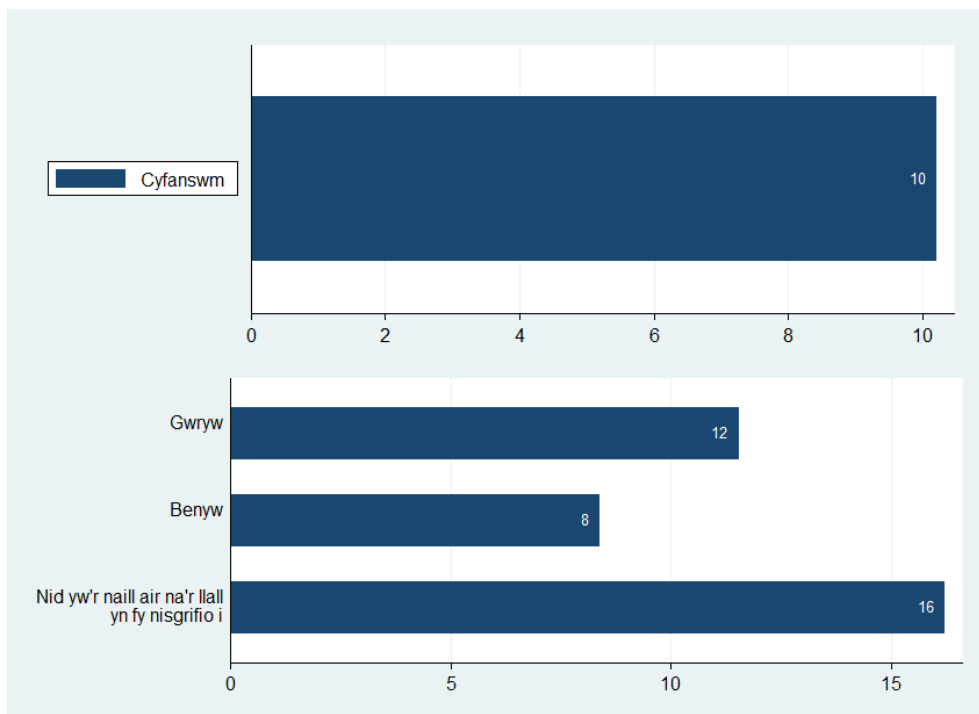
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,764). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.9 Wedi seiberfwlio pobl eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf (%)



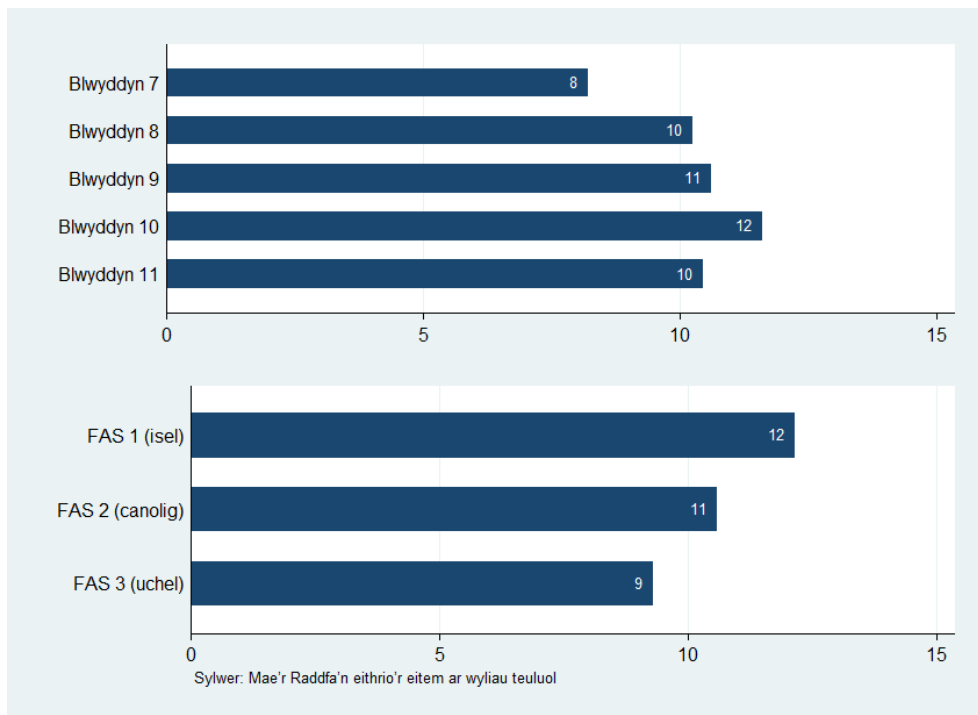
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,170)

Ffigur 6.10 Y ganran sydd wedi seiberfwlio pobl eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



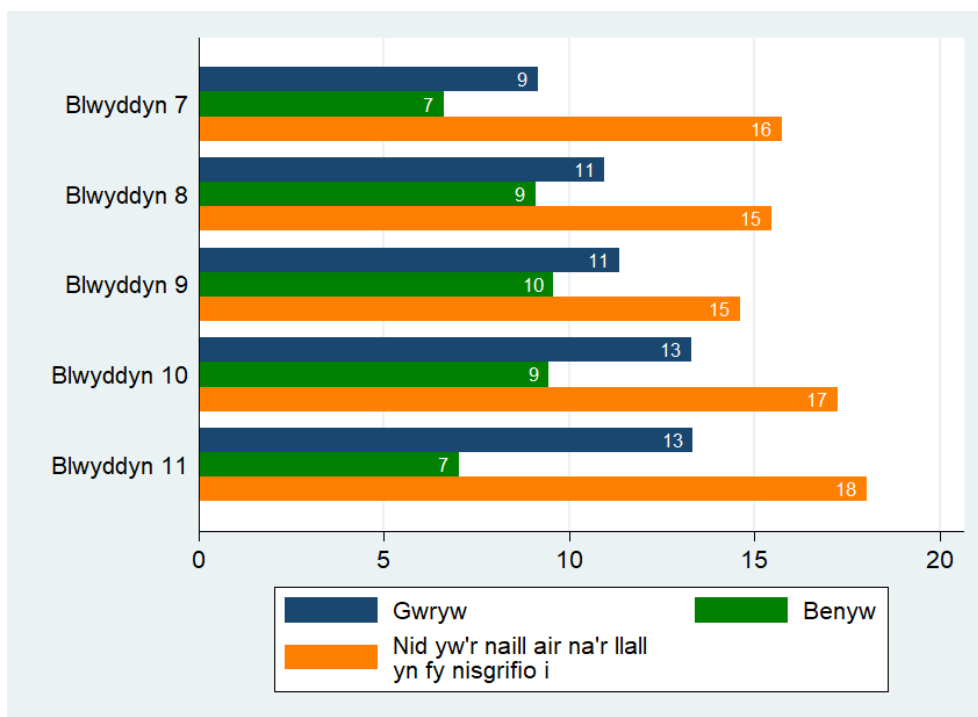
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=106,170; yn ôl rhywedd, n=104,734 – yn eithrio 1,436 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.11 Y ganran sydd wedi seiberfwlio pobl eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



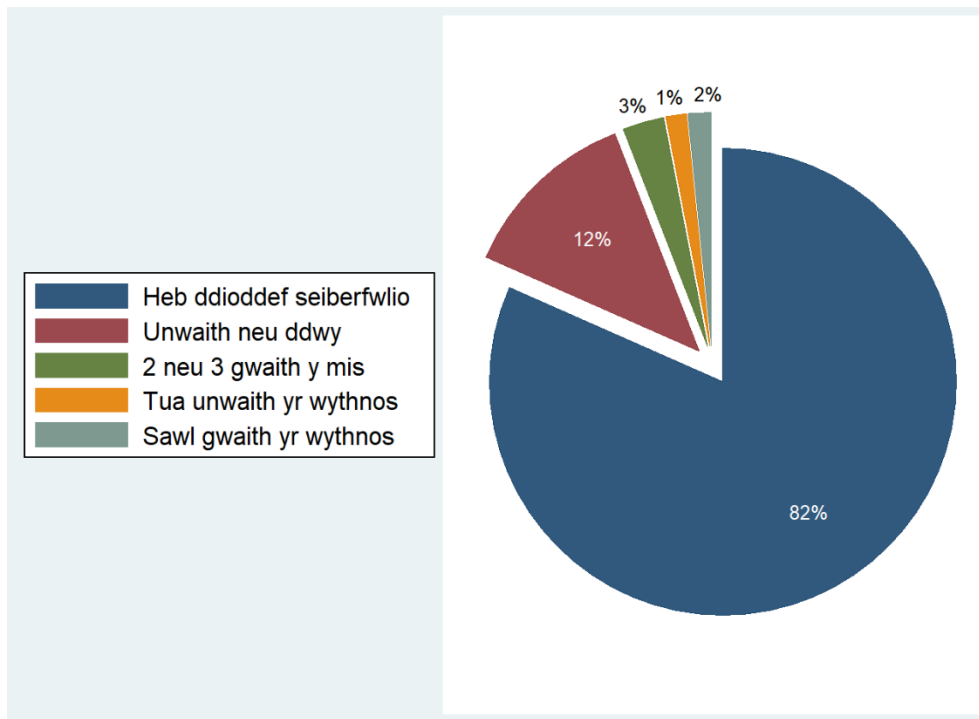
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=106,170; yn ôl FAS, n=102,503)

Ffigur 6.12 Y ganran sydd wedi seiberfwlio pobl eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



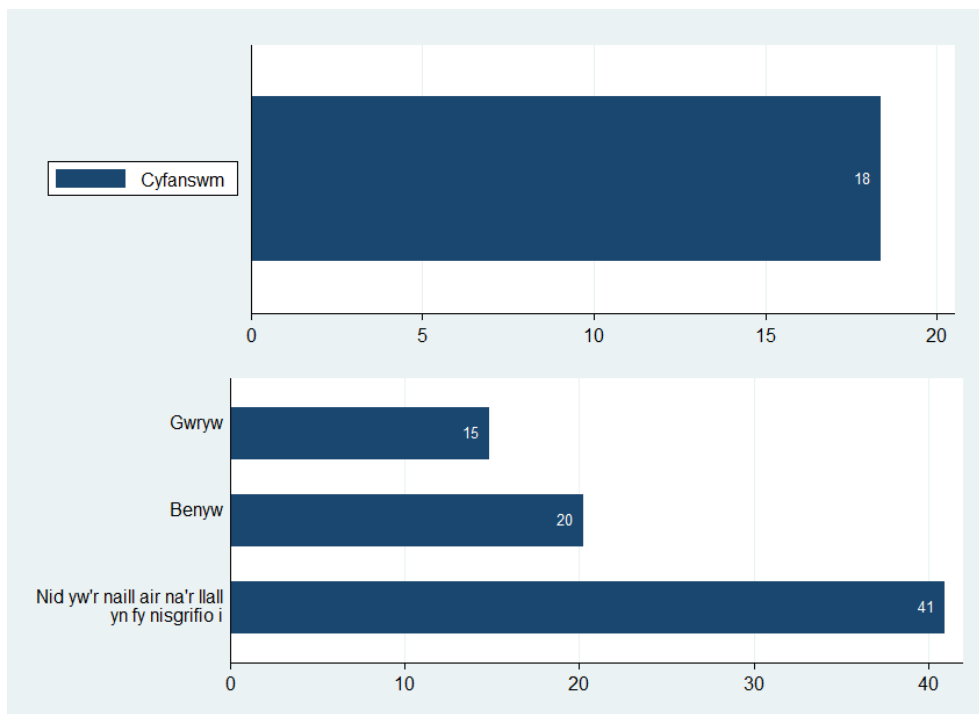
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,734). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.13 Wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf (%)



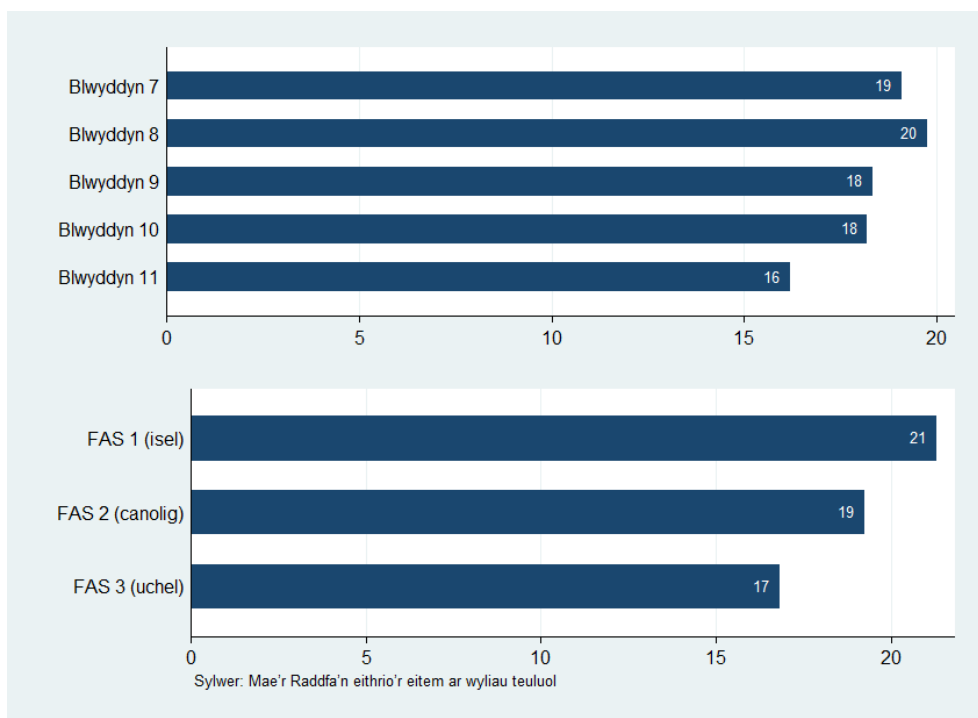
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,370)

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



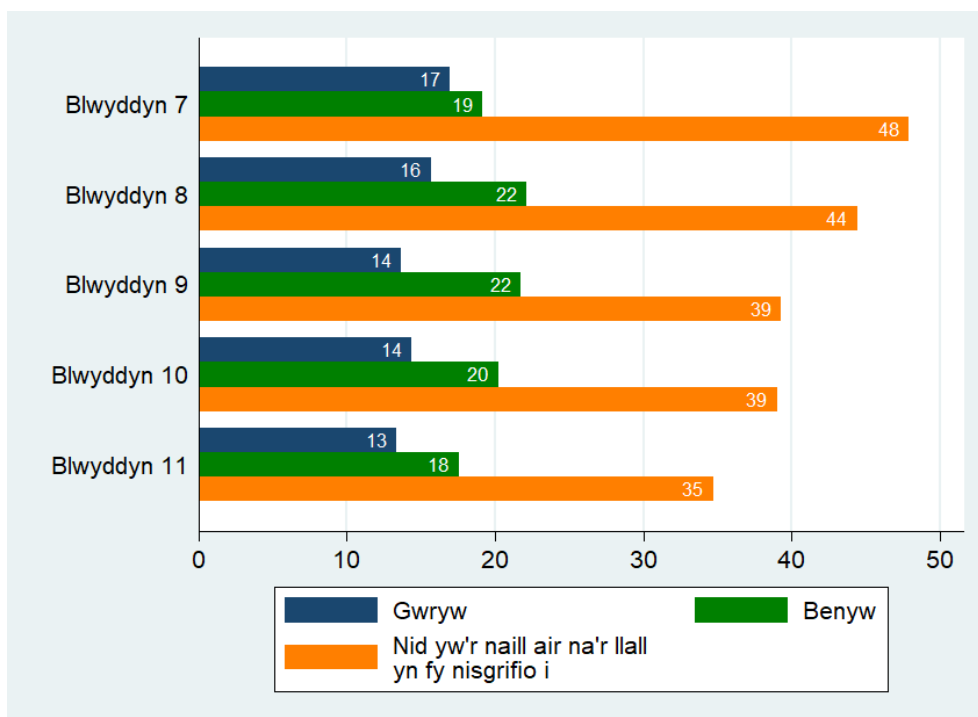
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=106,370; yn ôl rhywedd, n=104,940 – yn eithrio 1,430 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



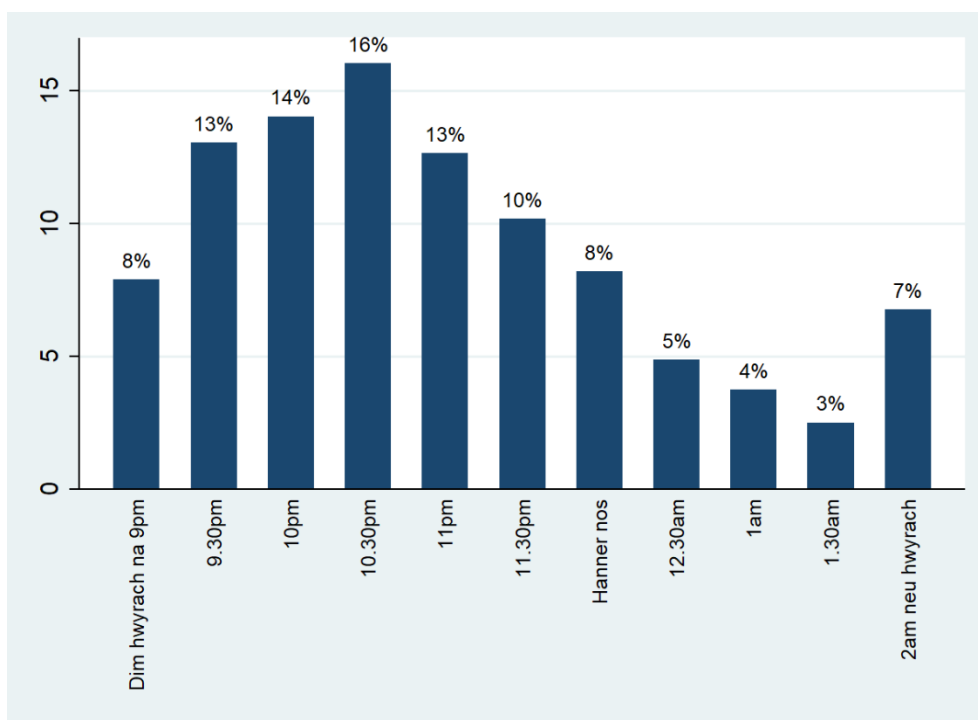
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=106,370; yn ôl FAS, n=102,674)

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



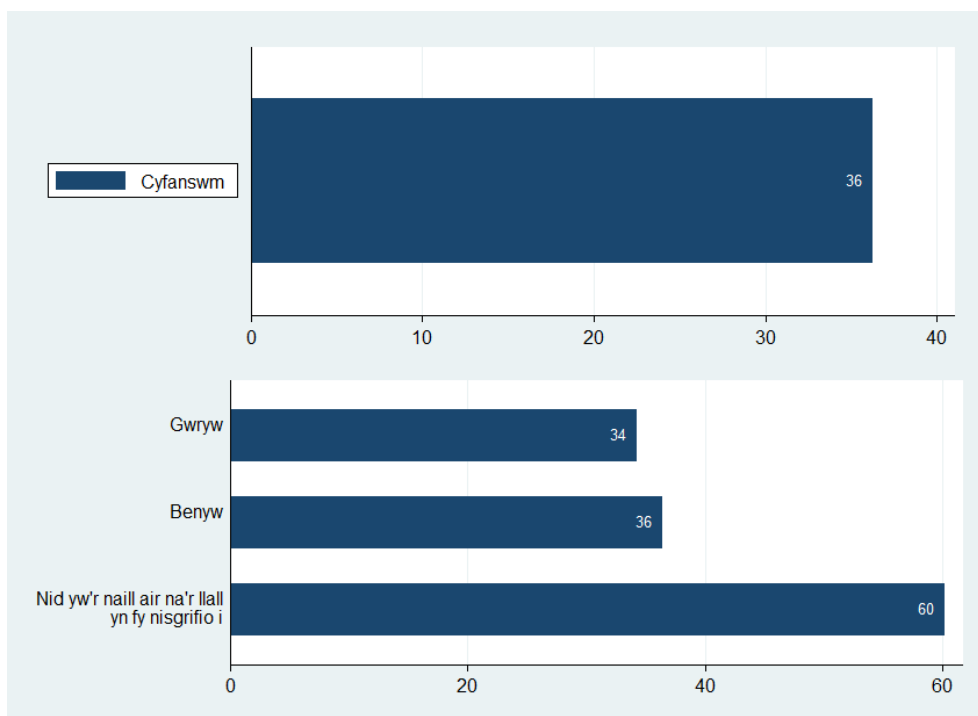
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=104,940). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.17 Amser gwely arferol ar noson ysgol (%)



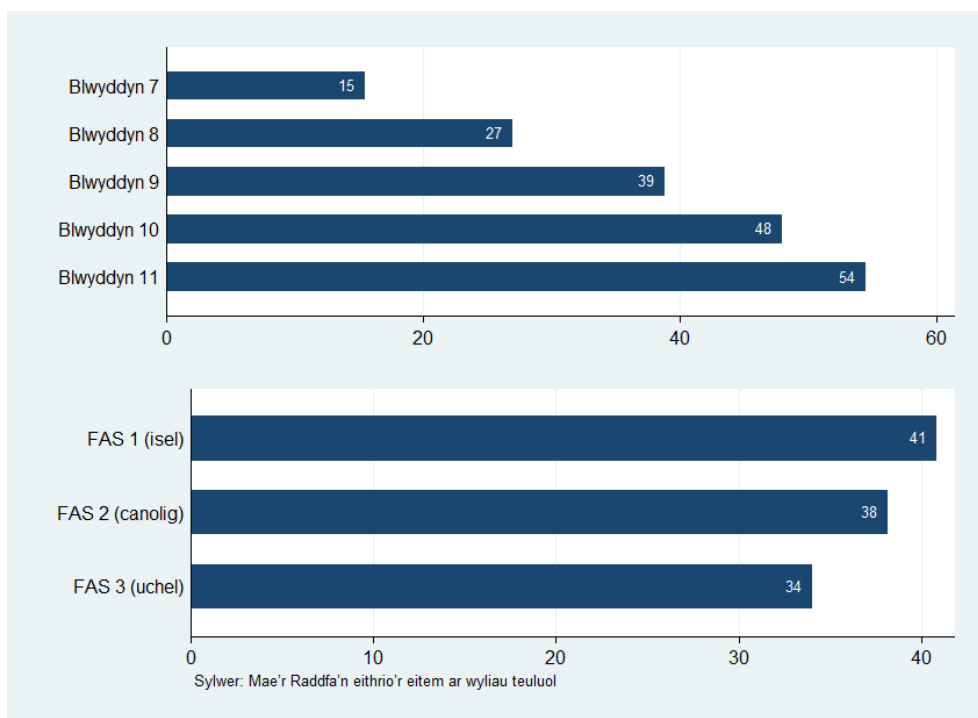
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=103,080)

Ffigur 6.18 Y ganran sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



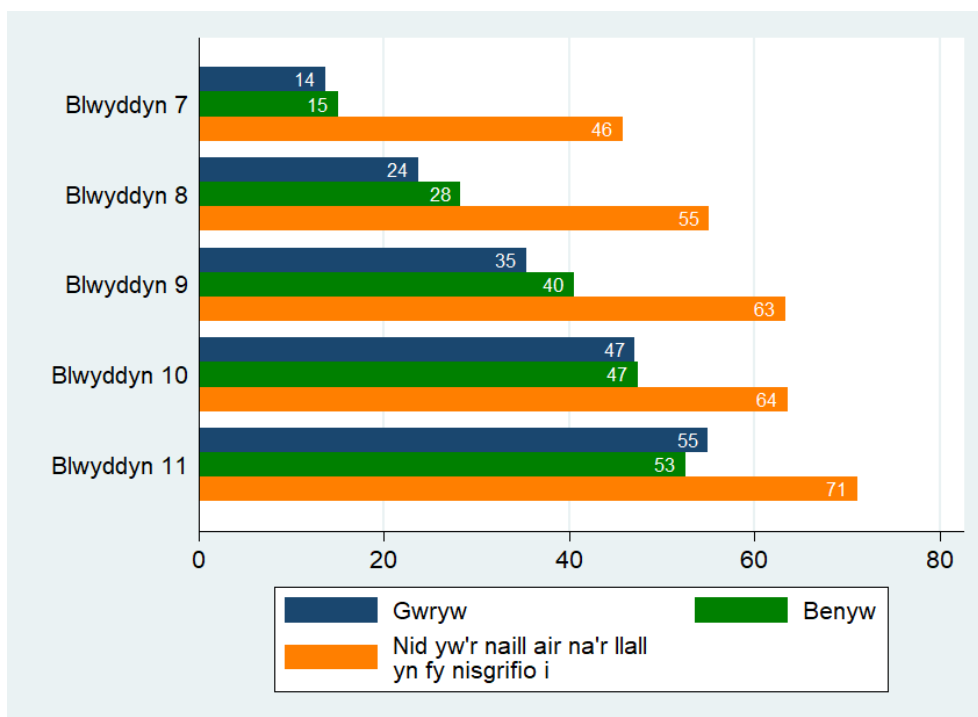
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=103,080; yn ôl rhywedd, n=101,683 – yn eithrio 1,397 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.19 Y ganran sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



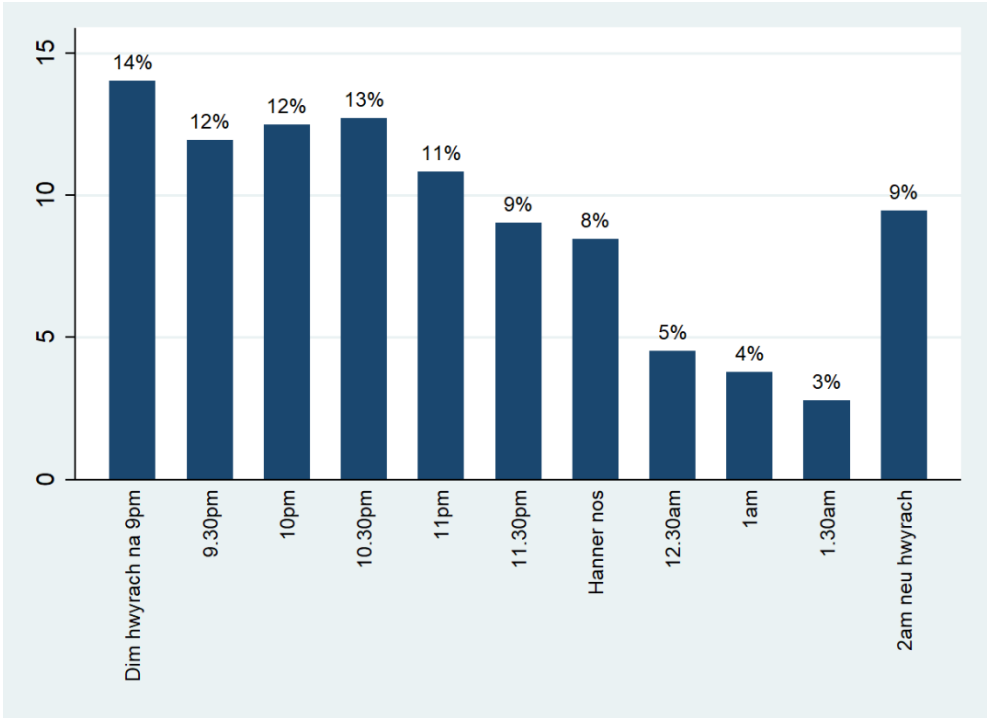
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=103,080; yn ôl FAS, n=95,419)

Ffigur 6.20 Y ganran sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



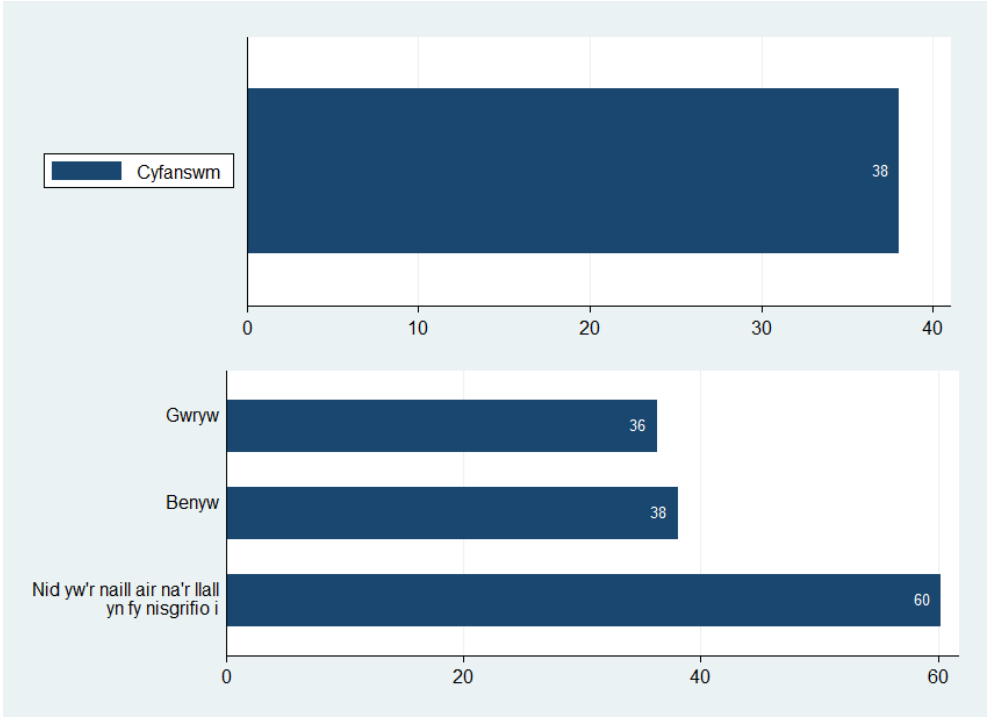
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=101,683). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



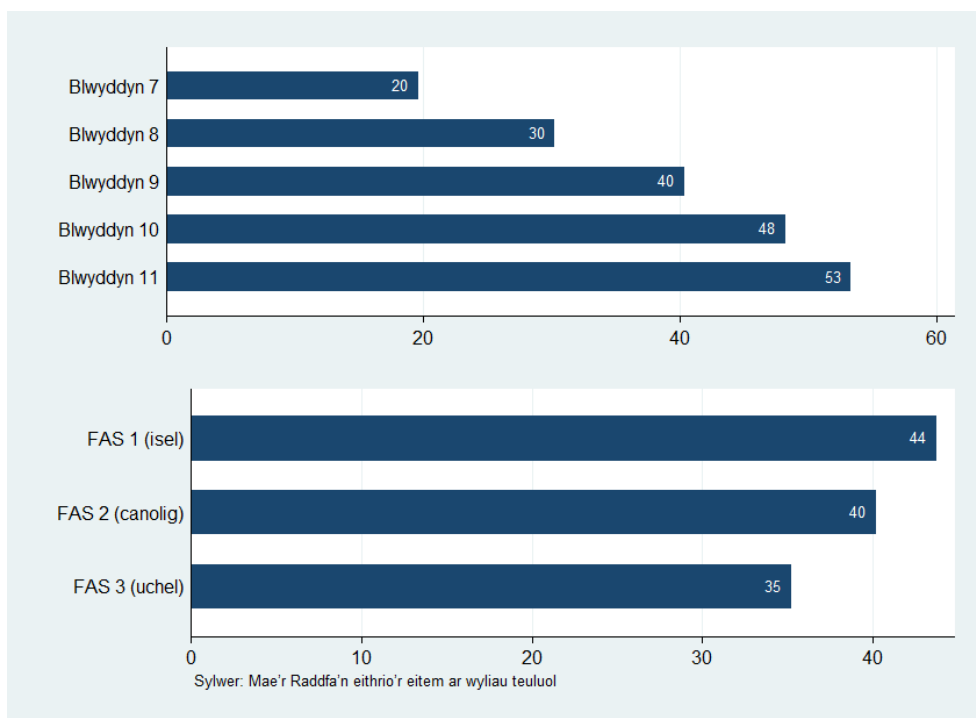
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=101,956)

Ffigur 6.22 Y ganran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



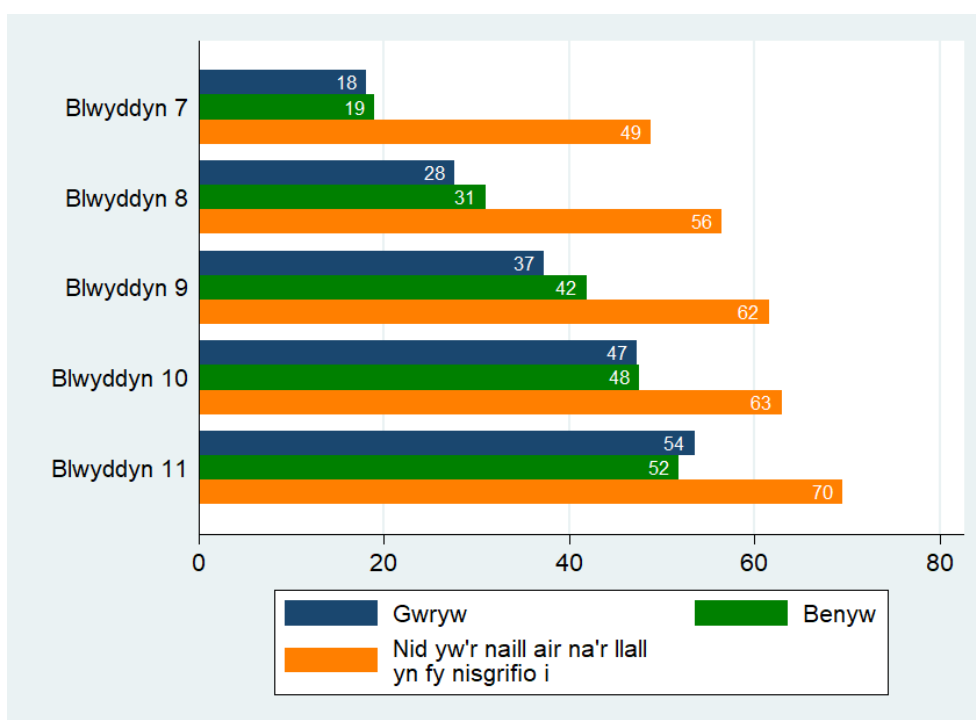
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=101,956; yn ôl rhywedd, n=100,583 – yn eithrio 1,373 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



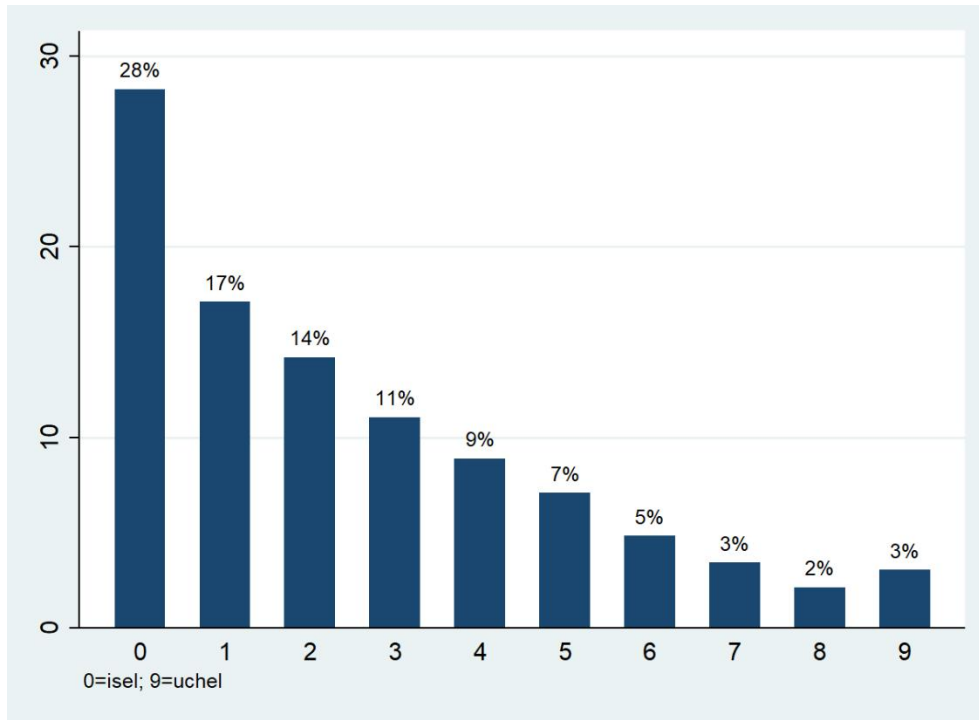
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=101,956; yn ôl FAS, n=98,363)

Ffigur 6.24 Y ganran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



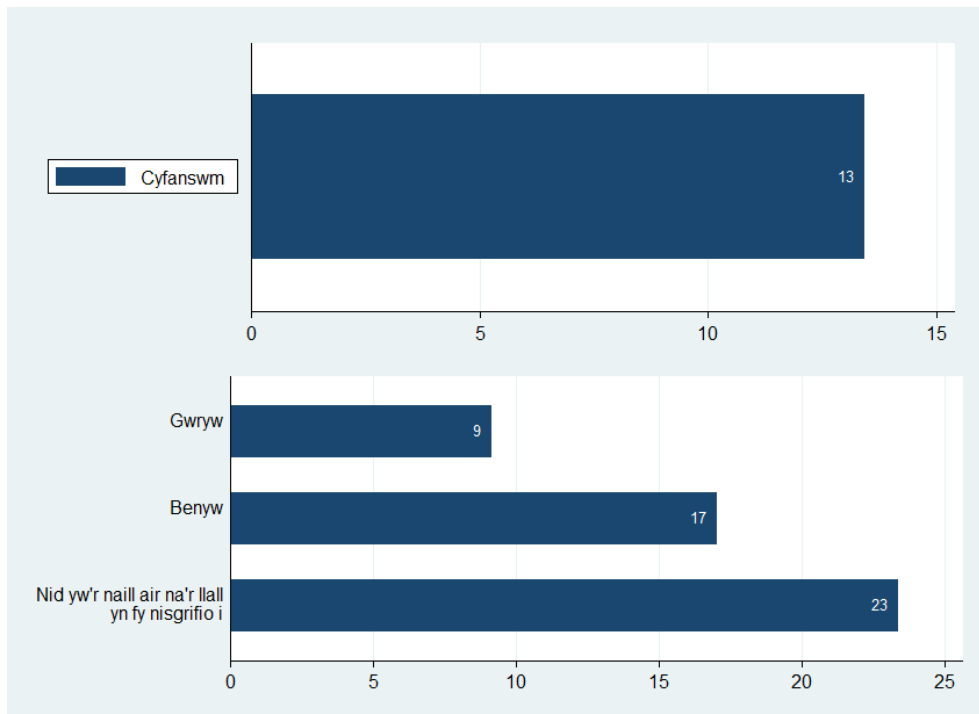
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=100,583). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.25 Sgorau Graddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol (%)



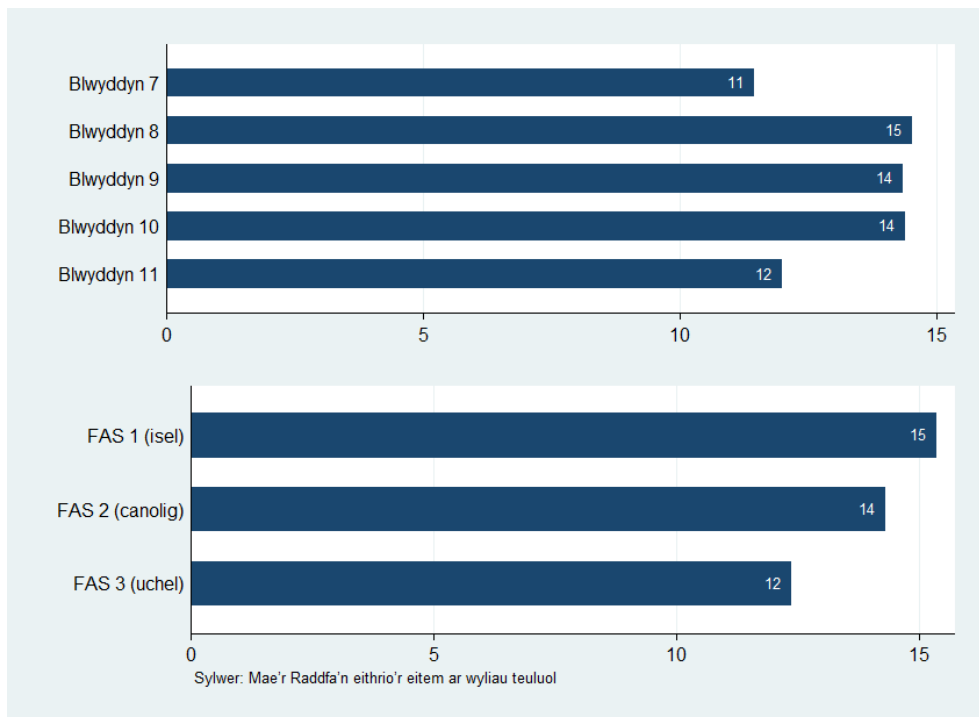
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=41,580)

Ffigur 6.26 Y ganran y dosbarthwyd eu bod yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn broblemus (gan sgorio 6+), yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



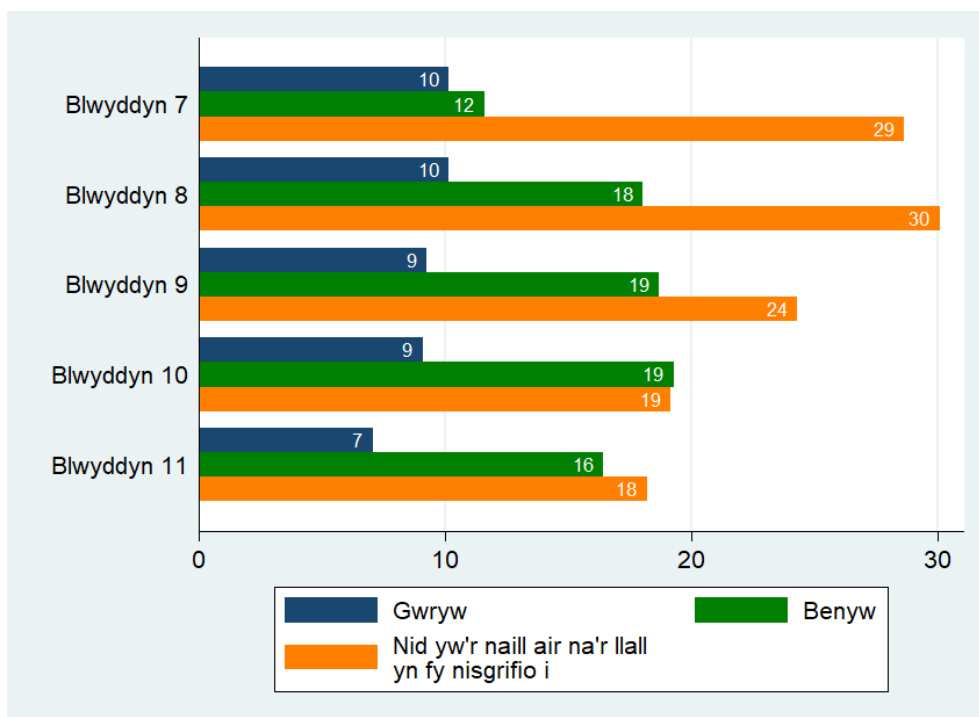
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=41,580; yn ôl rhywedd, n=41,136 – yn eithrio 444 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.27 Y ganran y dosbarthwyd eu bod yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn broblemus (gan sgorio 6+) yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



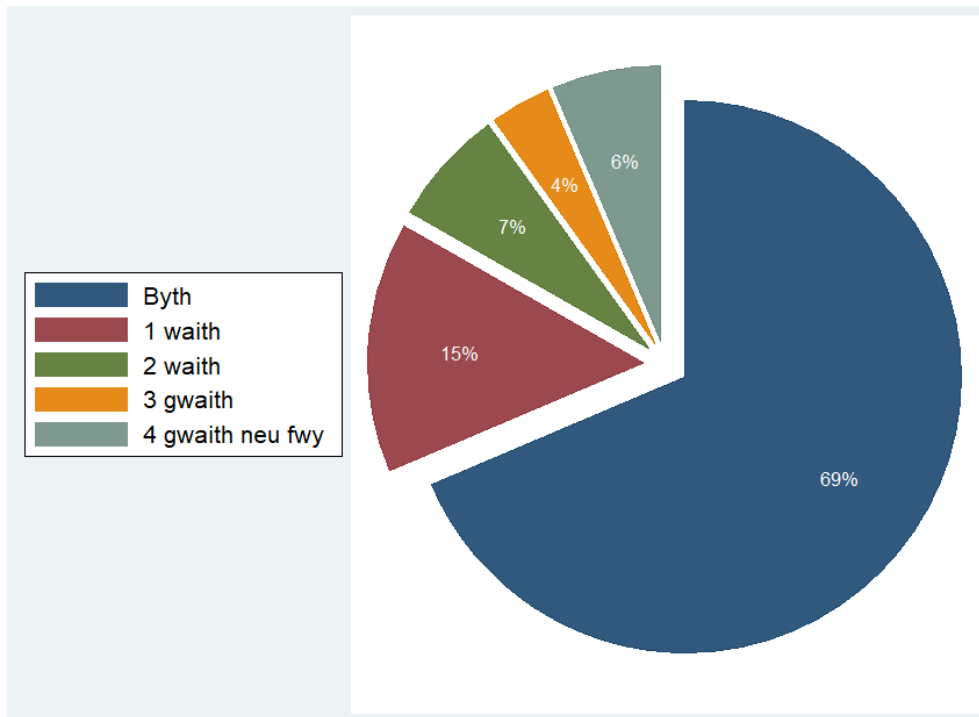
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=41,580; yn ôl FAS, n=40,607)

Ffigur 6.28 Y ganran y dosbarthwyd eu bod yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn broblemus (gan sgorio 6+) yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



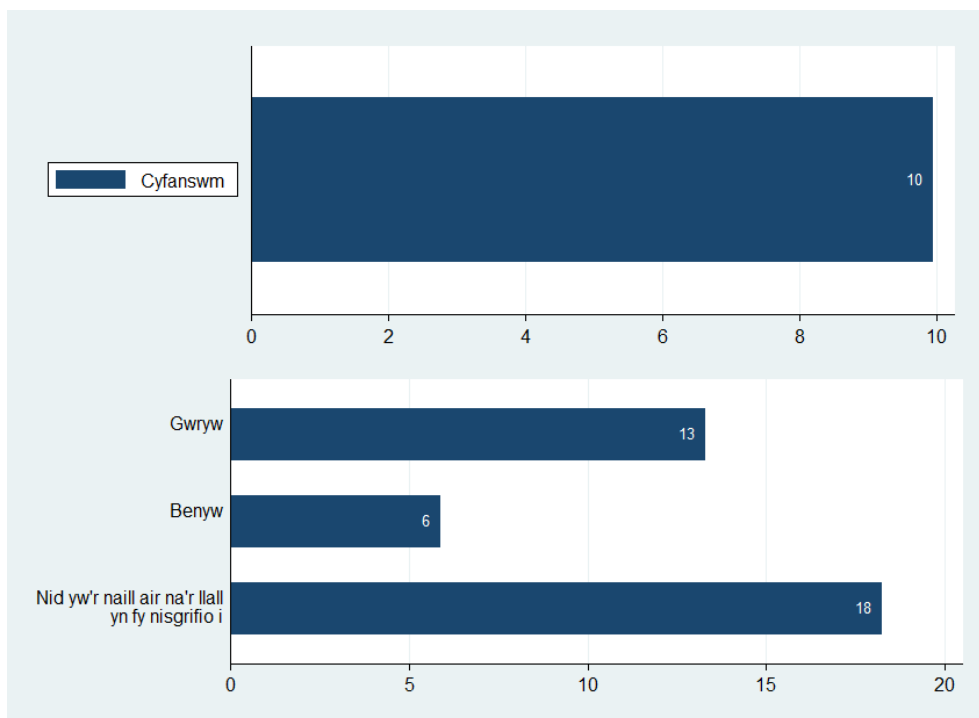
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=41,136). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.29 Sawl gwaith y buont yn ymladd yn gorfforol yn y 12 mis diwethaf (%)



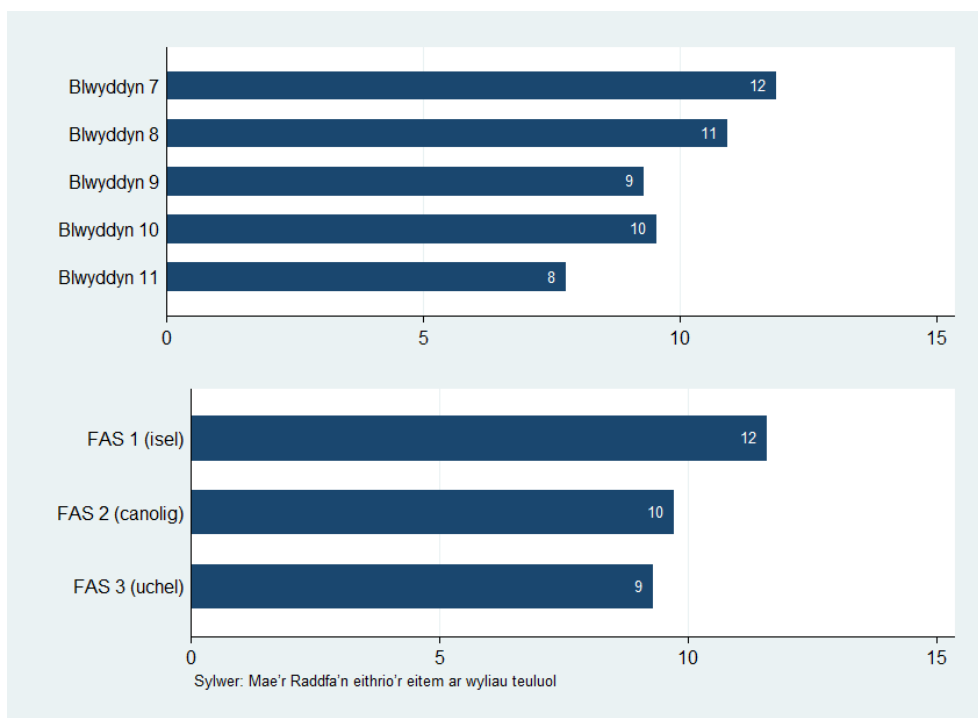
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=54,734)

Ffigur 6.30 Y ganran sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn ystod y 12 mis diwethaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



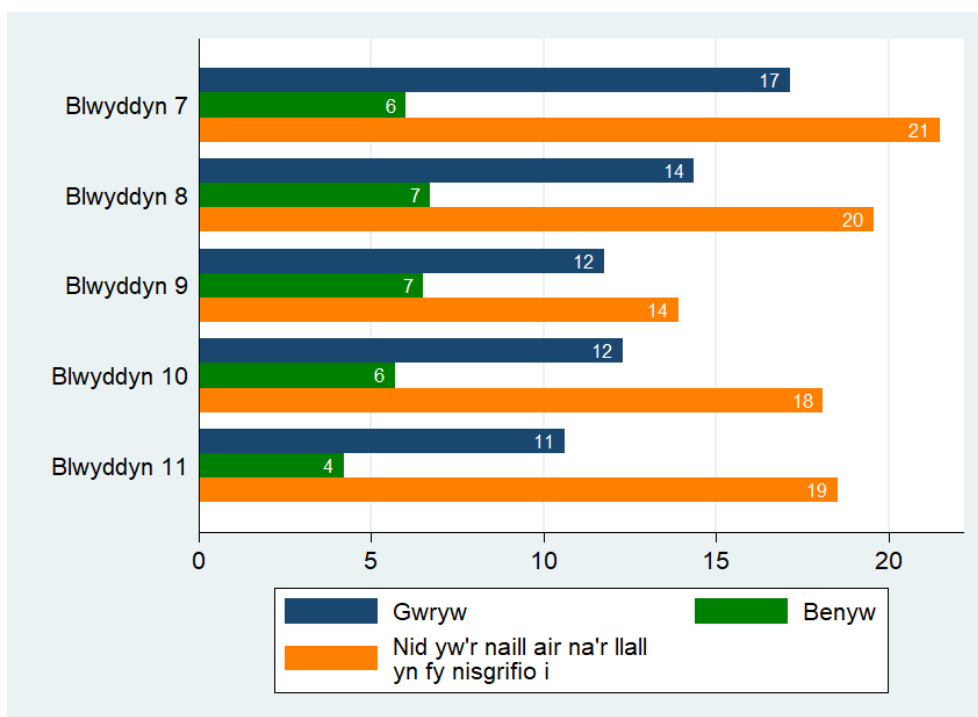
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=54,734; yn ôl rhywedd, n=54,028 – yn eithrio 706 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.31 Y ganran sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn ystod y 12 mis diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



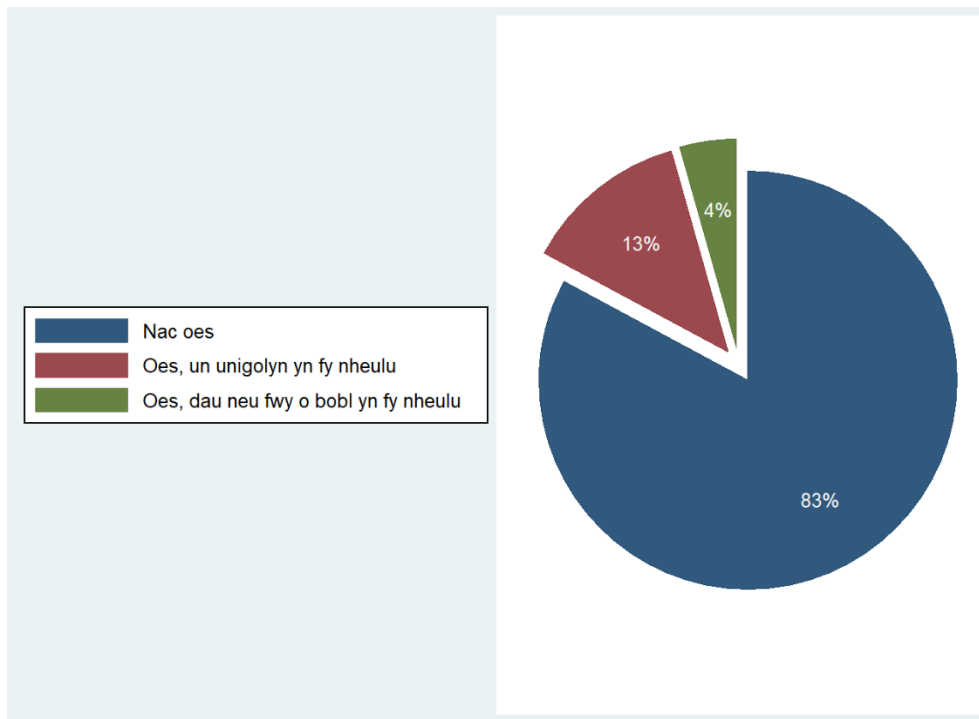
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=54,734; yn ôl FAS, n=52,630)

Ffigur 6.32 Y ganran sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn ystod y 12 mis diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



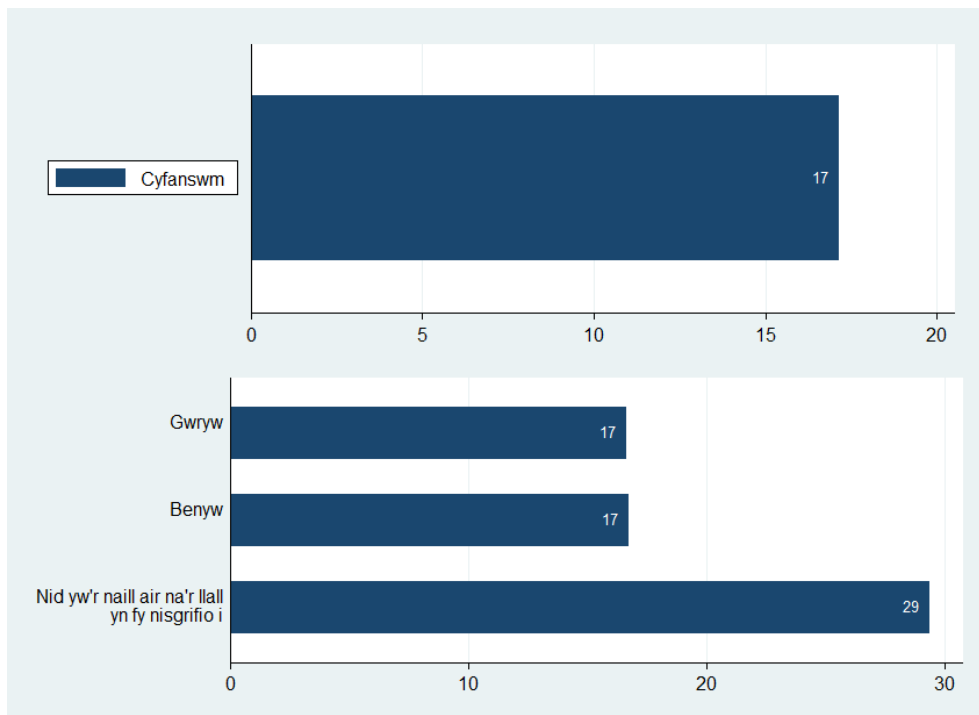
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=54,028). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.33 Gofalu am aelod o'r teulu (%)



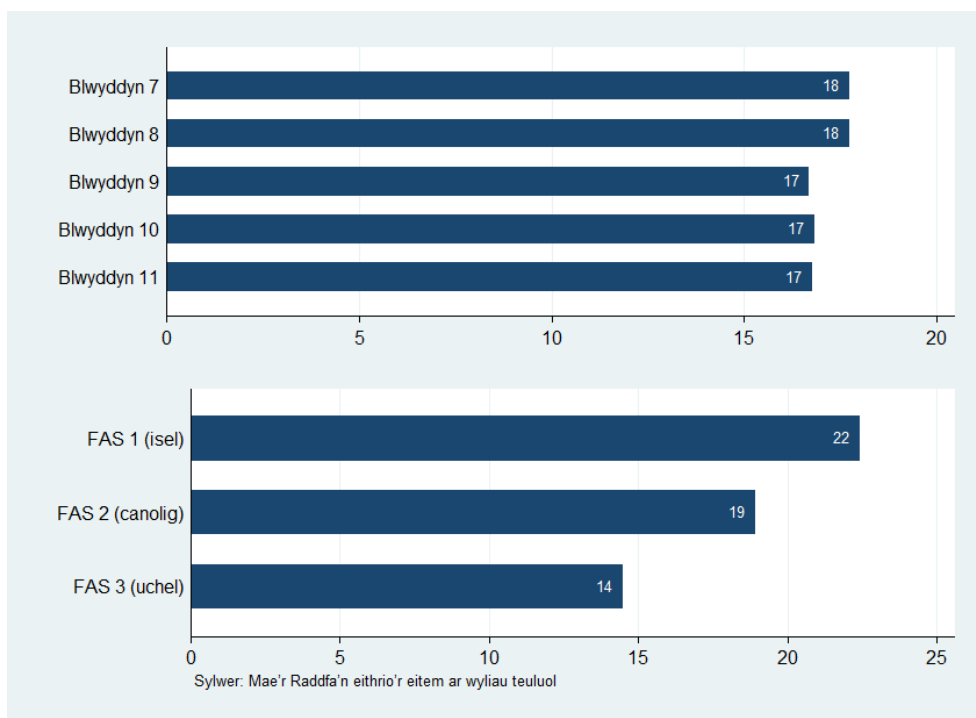
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=48,942)

Ffigur 6.34 Y ganran sy'n gofalu am aelod o'r teulu, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



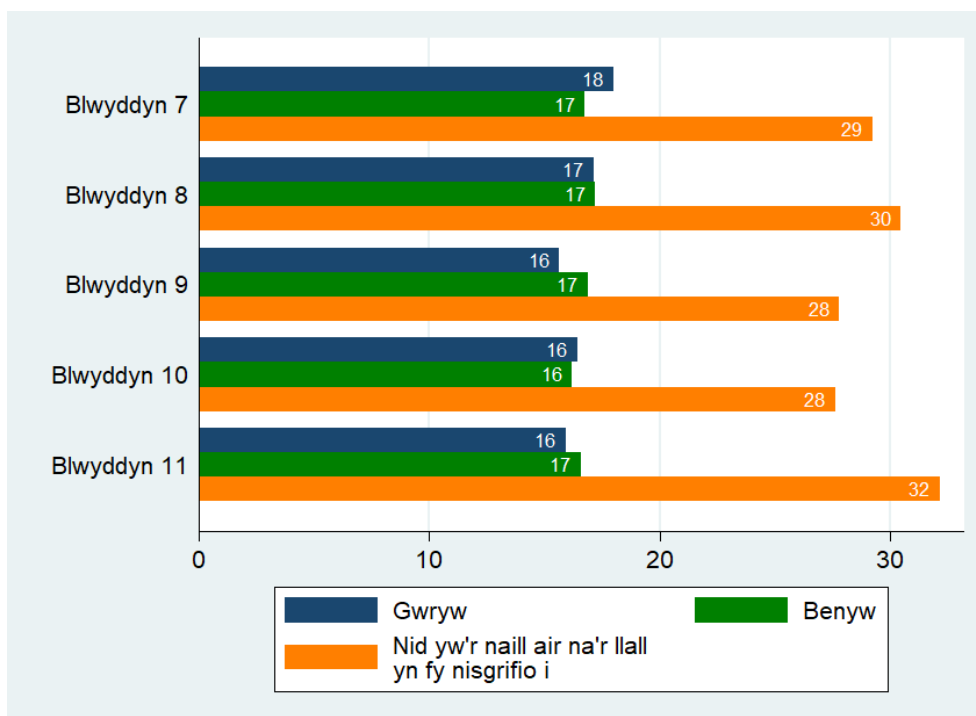
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=48,942; yn ôl rhywedd, n=48,294 – yn eithrio 648 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.35 Y ganran sy'n gofalu am aelod o'r teulu yn ôl rhywedd, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



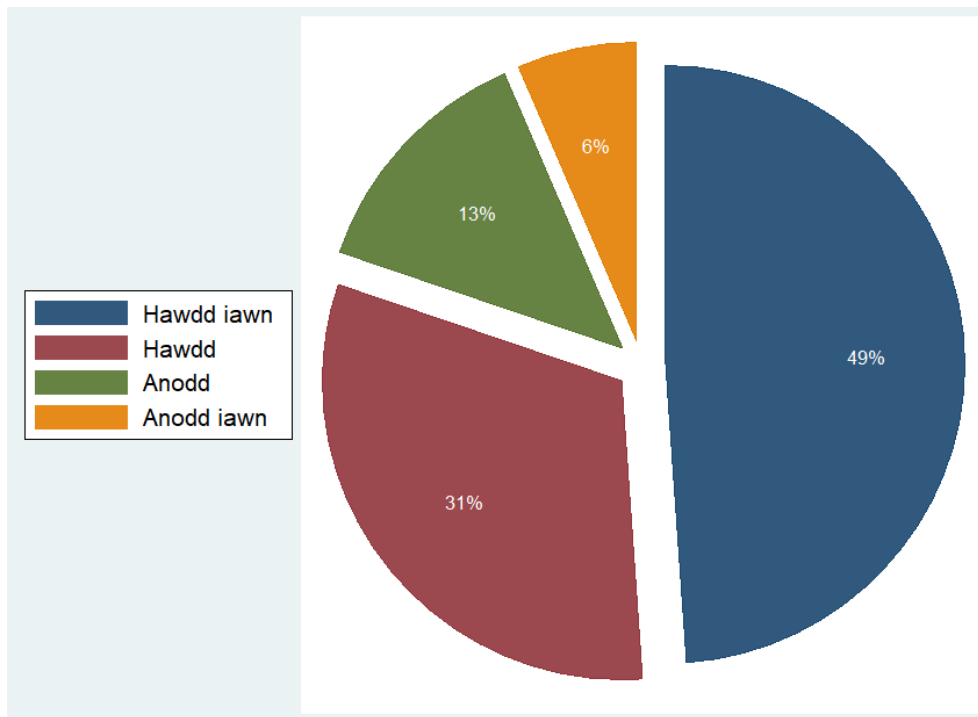
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=48,942; yn ôl FAS, n=47,476)

Ffigur 6.36 Y ganran sy'n gofalu am aelod o'r teulu yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



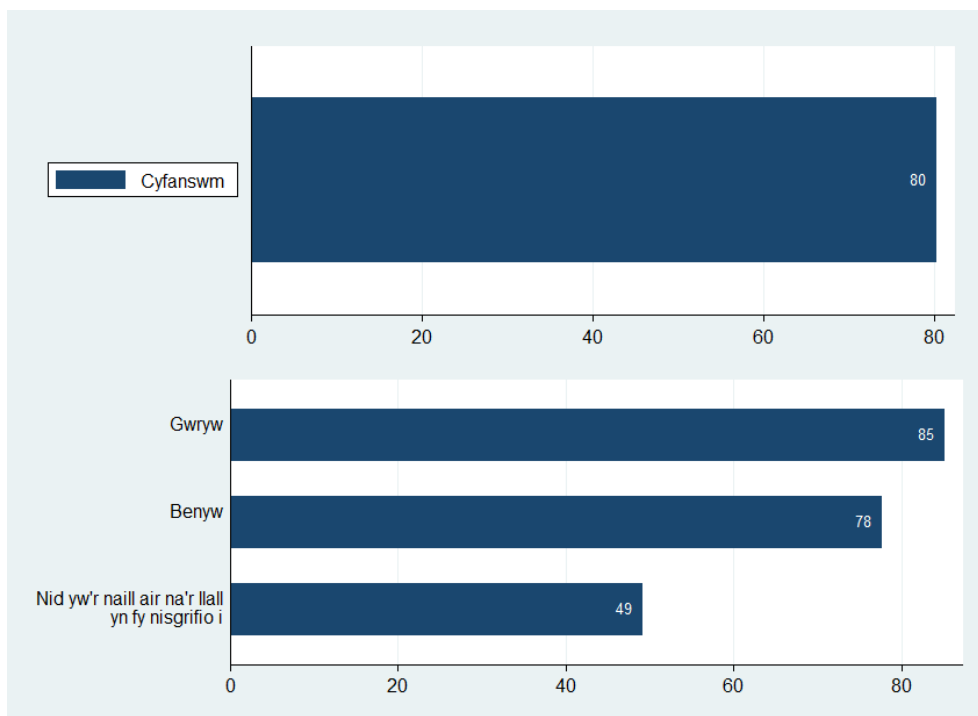
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=48,294). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.37 Pa mor hawdd yw hi i siarad â'u mam (%)



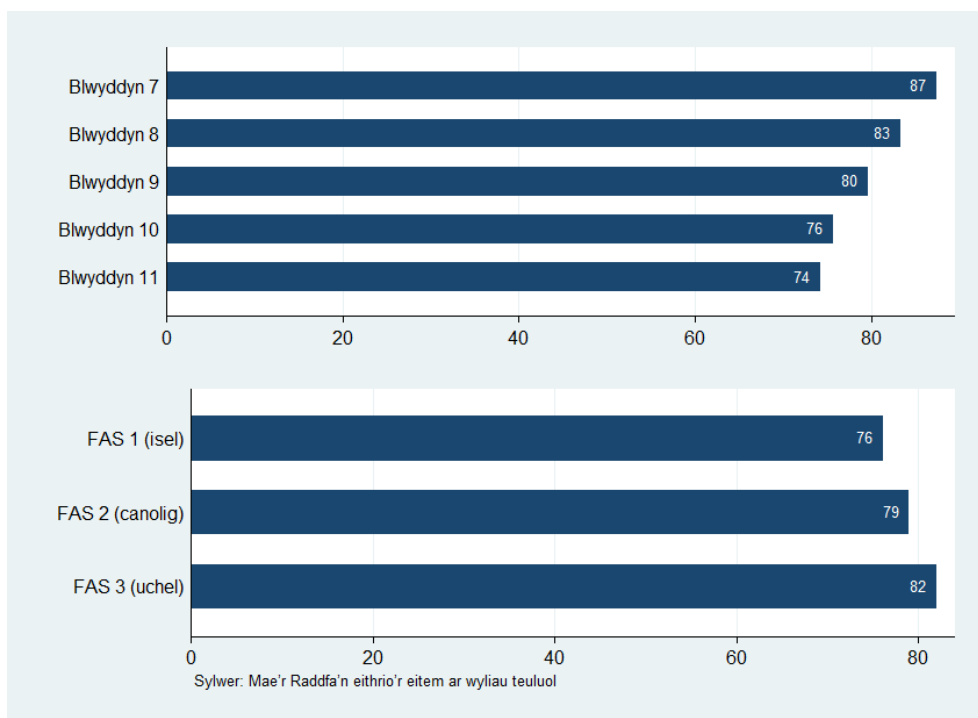
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=50,308)

Ffigur 6.38 Y ganran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam am bethau sydd wir yn eu poeni nhw, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



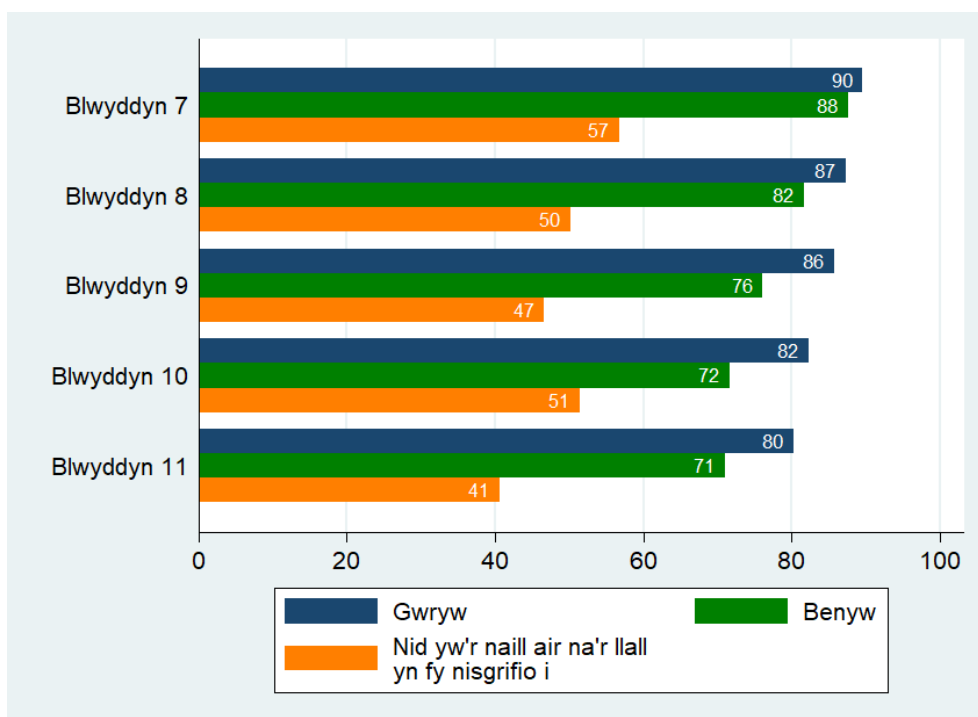
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=50,308; yn ôl rhywedd, n=49,656 – yn eithrio 652 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.39 Y ganran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam am bethau sydd wir yn eu poeni nhw yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



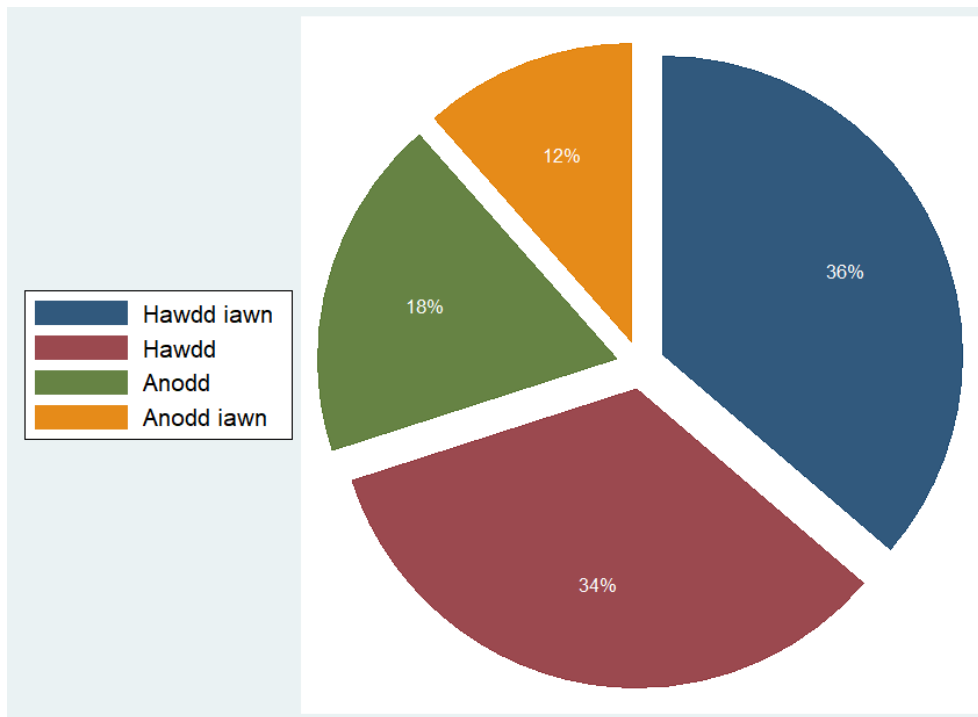
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=50,308; yn ôl FAS, n=48,469)

Ffigur 6.40 Y ganran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam am bethau sydd wir yn eu poeni nhw yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



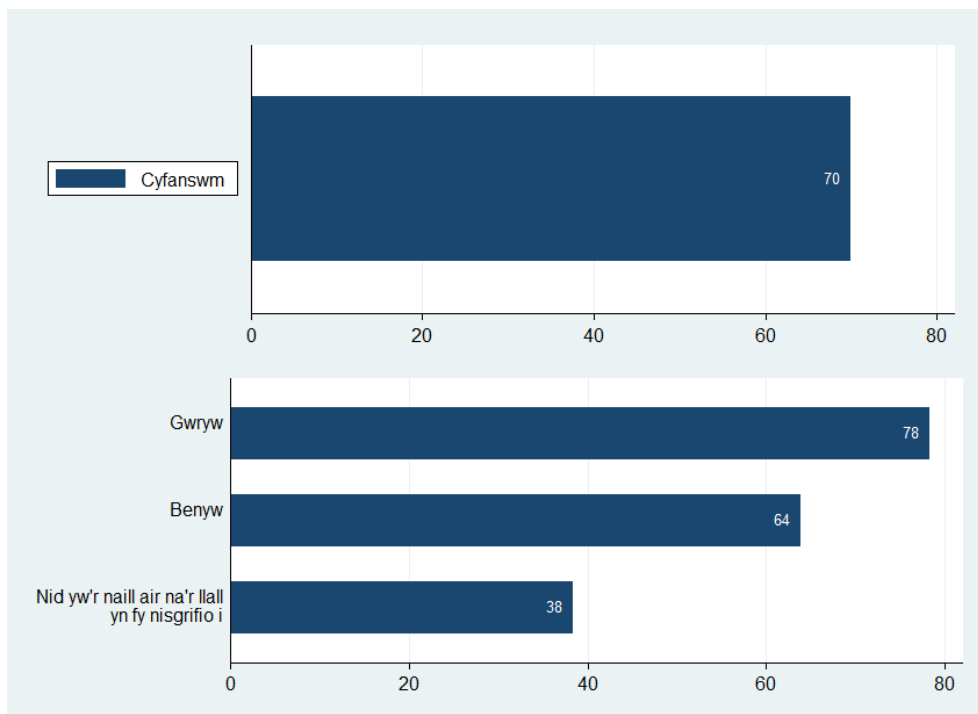
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=49,656). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.41 Pa mor hawdd yw hi i siarad â'u tad (%)



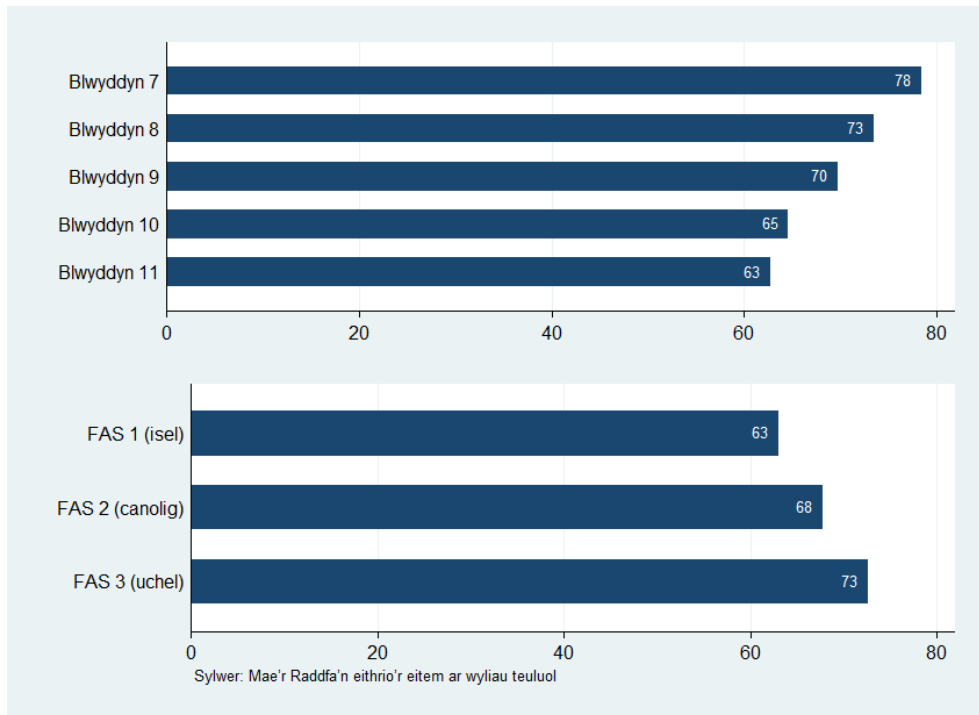
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=46,410)

Ffigur 6.42 Y ganran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad am bethau sydd wir yn eu poeni nhw, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



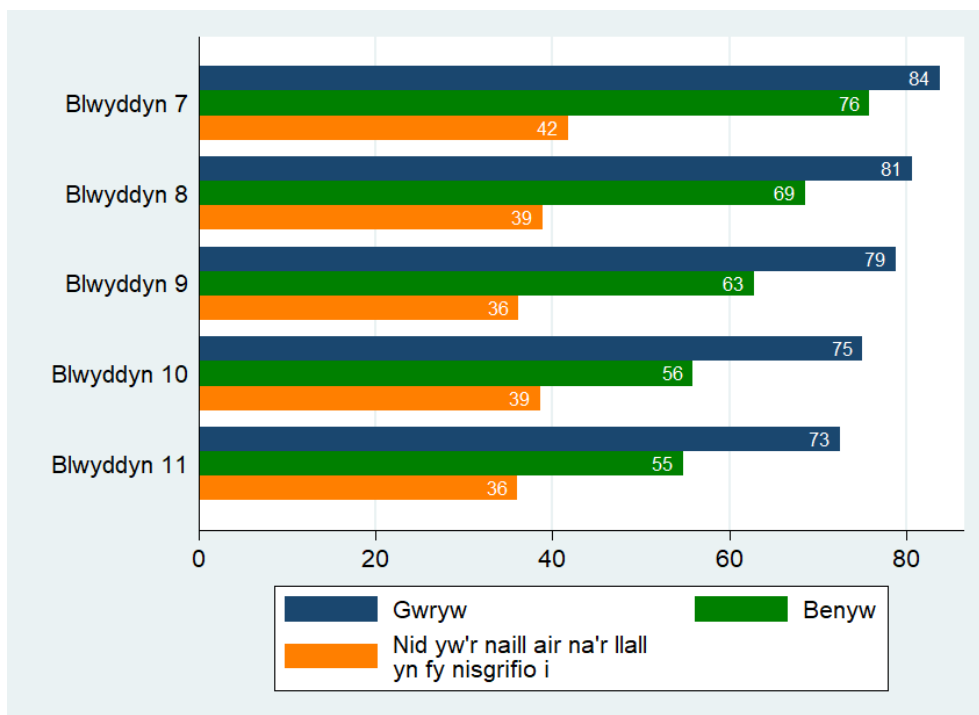
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=46,410; yn ôl rhywedd, n=45,833 – yn eithrio 577 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.43 Y ganran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad am bethau sydd wir yn eu poeni nhw yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



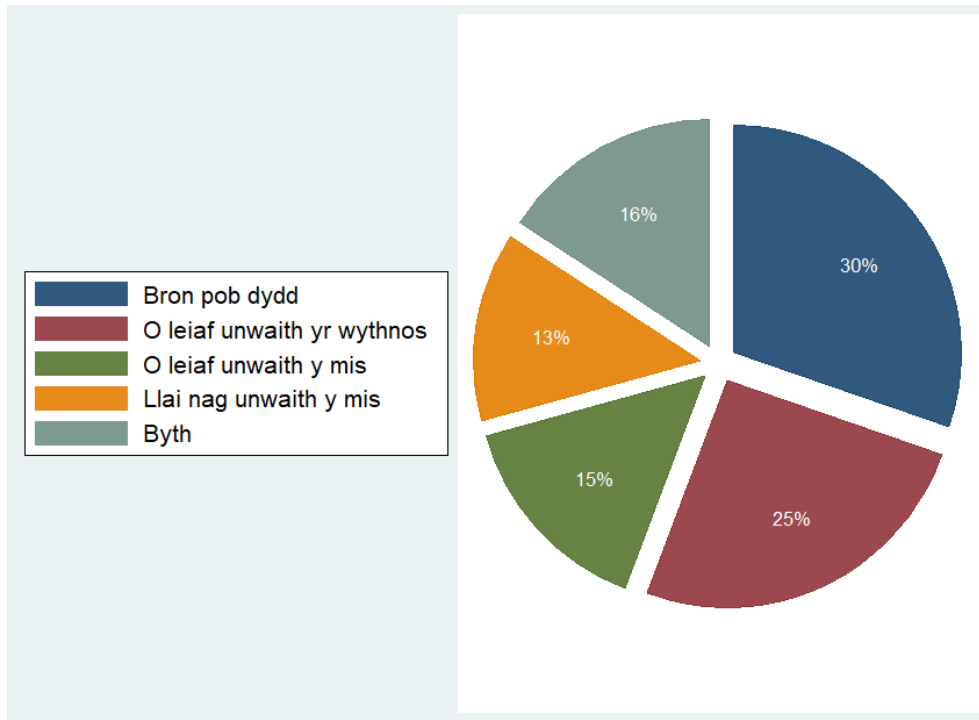
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=46,410; yn ôl FAS, n=44,785)

Ffigur 6.44 Y ganran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad am bethau sydd wir yn eu poeni nhw yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



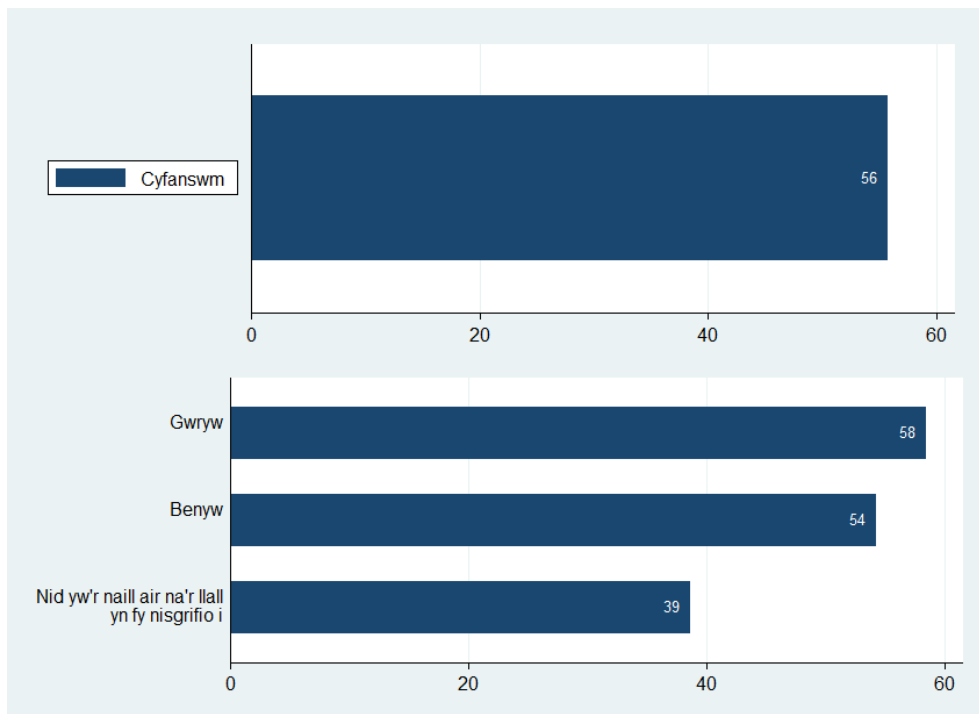
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=45,833). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.45 Amllder amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar ôl ysgol (%)



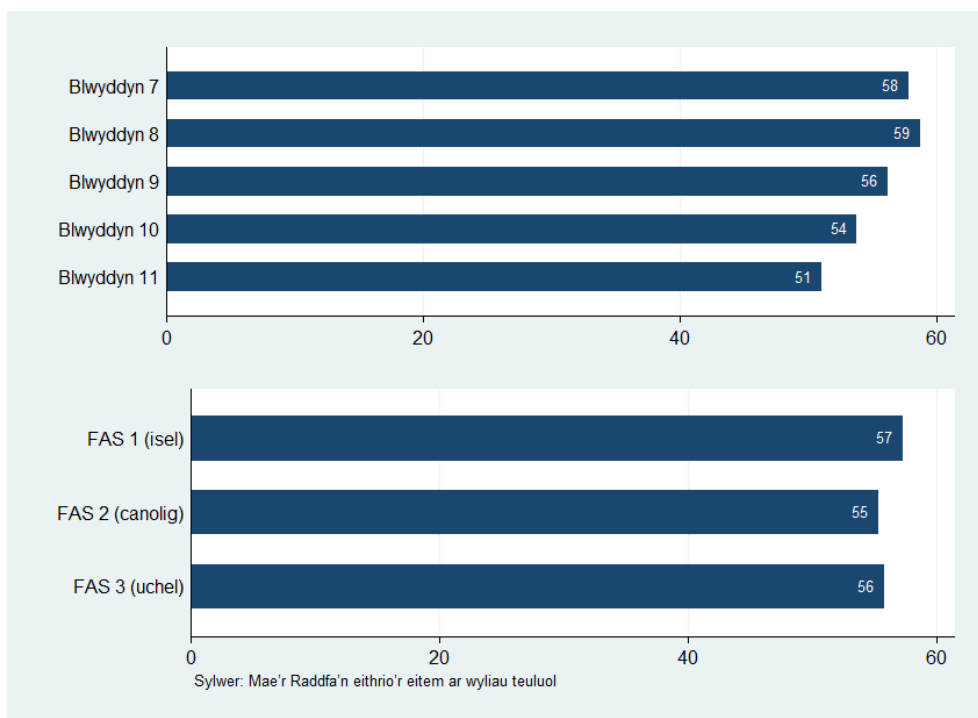
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,284 – yn eithrio opsiwn ymateb ‘Nid oes gen i ffrindiau’ (n=482))

Ffigur 6.46 Y ganran sy’n treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar ôl ysgol o leiaf unwaith yr wythnos, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



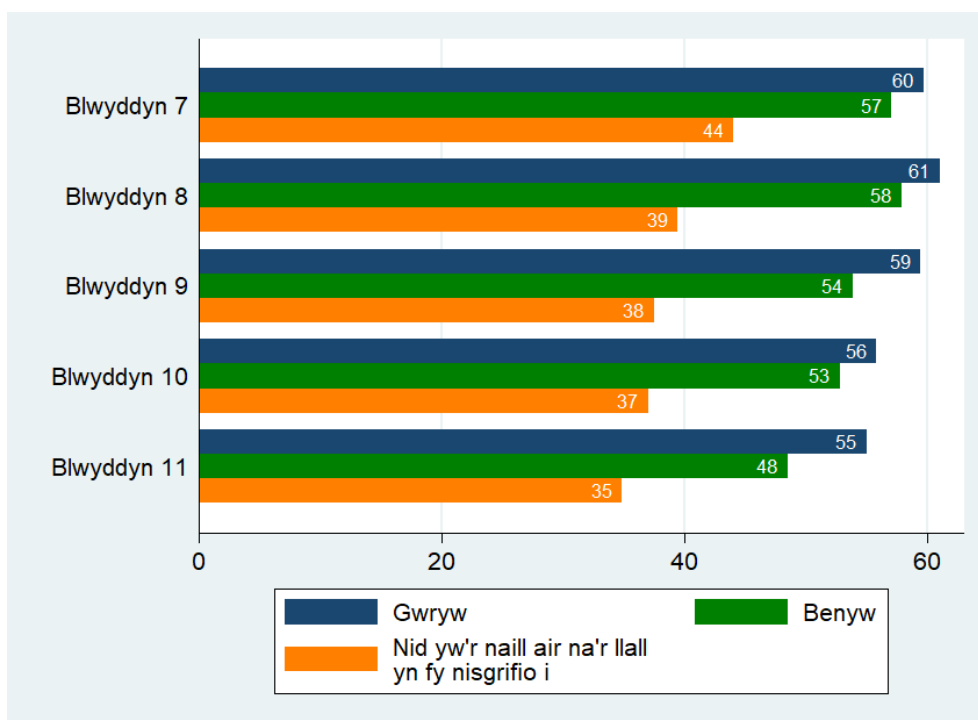
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=27,284; yn ôl rhywedd, n=26,917 – yn eithrio 367 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.47 Y ganran sy'n treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar ôl ysgol o leiaf unwaith yr wythnos yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



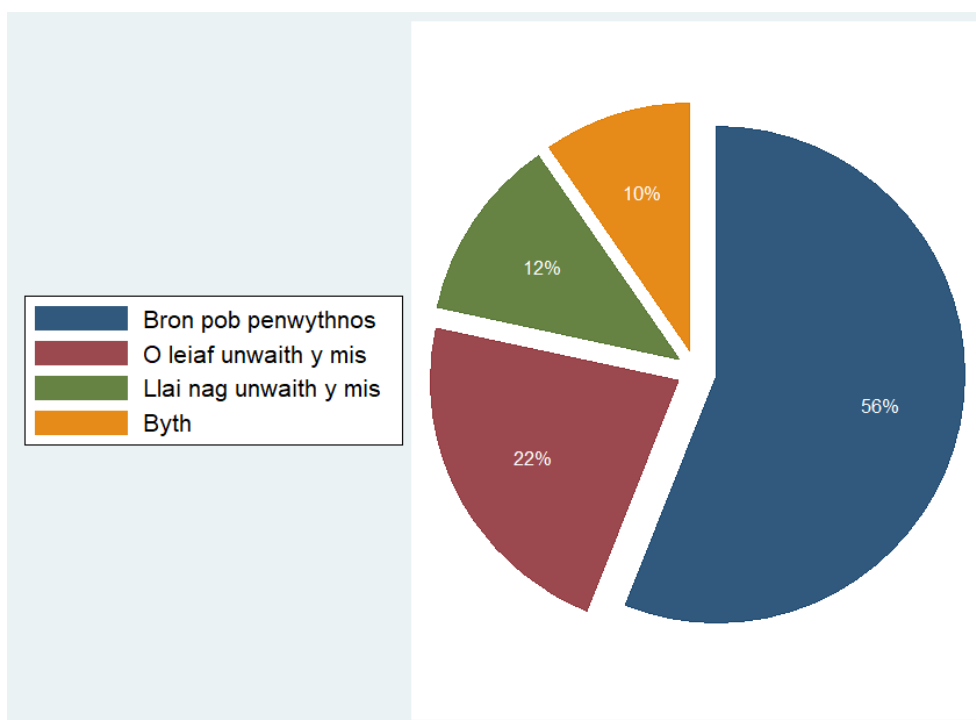
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=27,284; yn ôl FAS, n=26,349)

Ffigur 6.48 Y ganran sy'n treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar ôl ysgol o leiaf unwaith yr wythnos yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



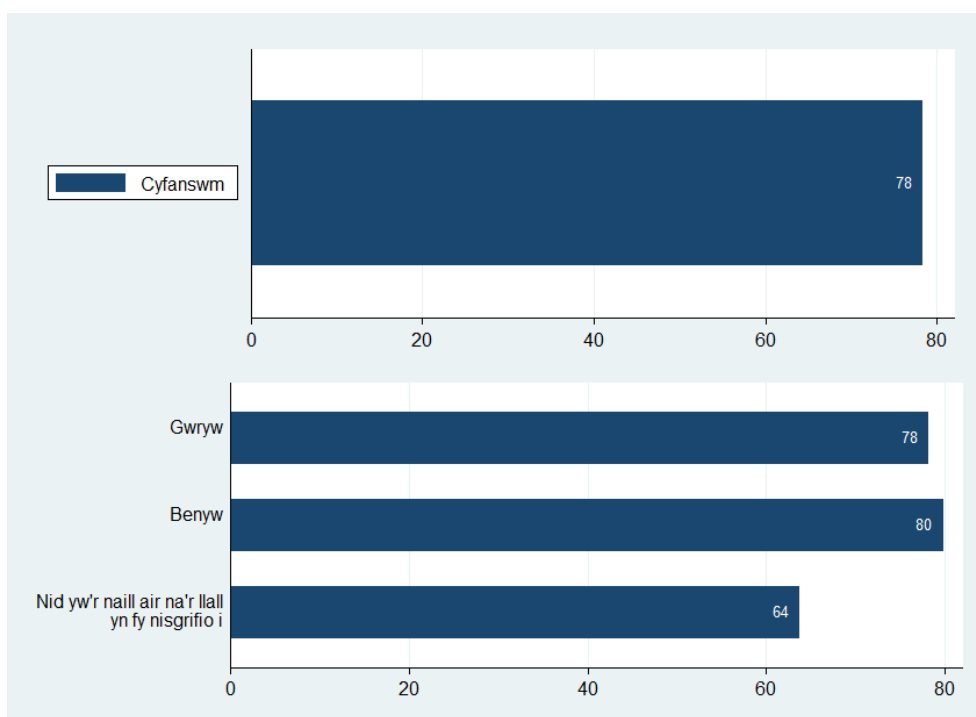
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=26,917). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 6.49 Amllder amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar y penwythnos (%)



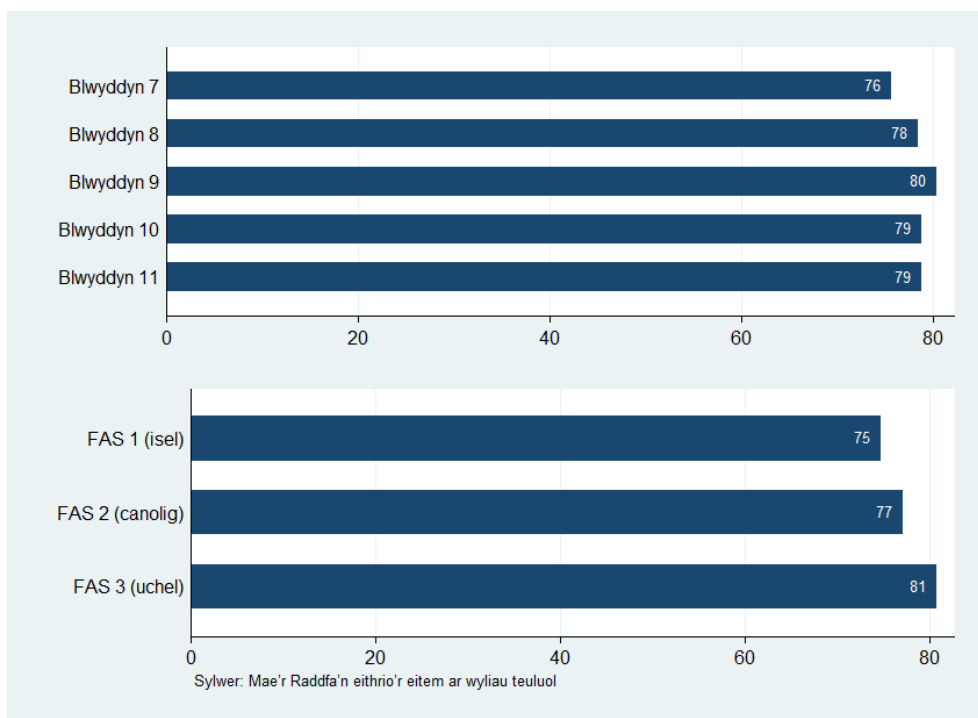
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,255 – yn eithrio opsiwn ymateb ‘Nid oes gen i ffrindiau’ (n=551))

Ffigur 6.50 Y ganran sy’n treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar y penwythnos o leiaf unwaith y mis, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



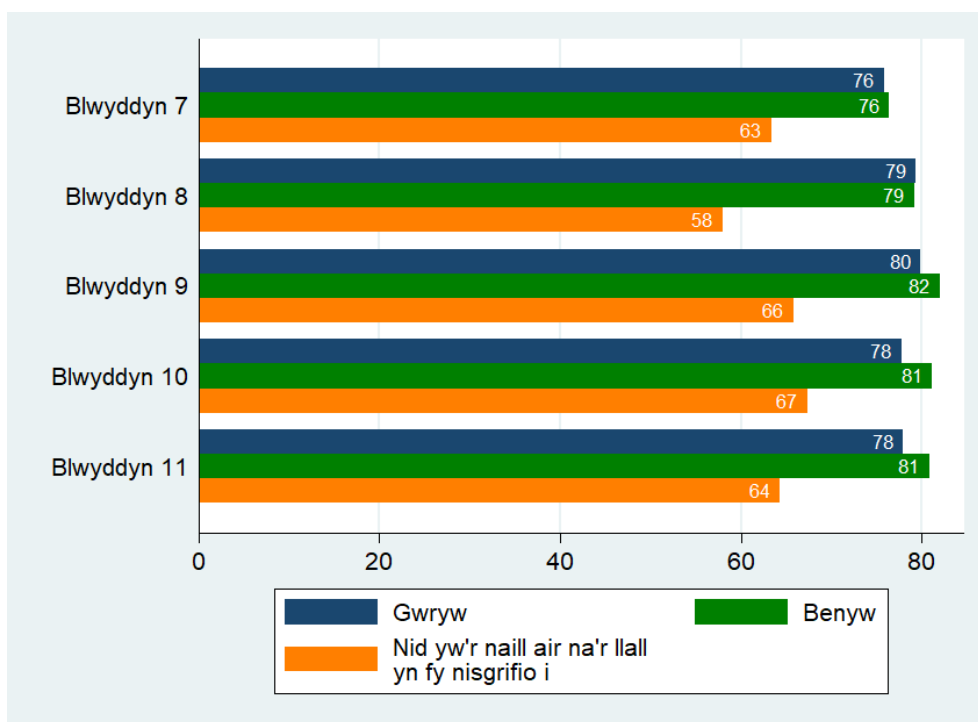
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=27,255; yn ôl rhywedd, n=26,889 – yn eithrio 366 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 6.51 Y ganran sy'n treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar y penwythnos o leiaf unwaith y mis yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=27,255; yn ôl FAS, n=26,310)

Ffigur 6.52 Y ganran sy'n treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar y penwythnos o leiaf unwaith y mis yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=26,889). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tablau 6.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig^{1,2}

	% yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu	% yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith	% wedi seiberfwlio pobl eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf	% wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf	% yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol	% yn edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol	% wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (gan sgorio 6+)
Gwyn Prydeinig	66	64	10	18	36	38	13
Gwyn Gwyddelig	57 [52,61]	56 [52,59]	19 [16,22]	28 [24,32]	47 [43,51]	47 [43,51]	15 [11,21]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	61 [49,71]	53 [42,64]	20 [13,30]	28 [19,38]	44 [34,55]	48 [37,58]	14 [5,36]
Gwyn Roma	48 [44,53]	51 [46,55]	33 [28,37]	33 [28,37]	63 [58,67]	64 [60,69]	24 [18,32]
Gwyn Arall	60	60	13	23	41	41	14
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	59	60	12	20	41	42	14
Pacistanaid	61 [58,64]	59 [56,62]	18 [16,20]	18 [15,20]	36 [33,39]	39 [36,42]	19 [16,24]
Indiaidd	63 [60,67]	64 [61,68]	09 [7,11]	14 [12,17]	24 [21,27]	29 [26,32]	12 [8,16]
Bangladeshaidd	55 [51,58]	59 [56,62]	14 [12,16]	16 [13,18]	39 [36,42]	39 [36,43]	15 [11,19]
Tsieineaidd	57 [53,61]	58 [54,62]	13 [10,16]	18 [15,22]	36 [32,40]	39 [35,43]	12 [8,17]
Affricanaidd	58 [55,62]	58 [55,61]	12 [10,14]	13 [11,15]	32 [29,36]	38 [35,42]	14 [10,18]
Caribiaidd neu Ddu	60 [55,65]	62 [57,67]	19 [15,23]	21 [17,25]	46 [42,51]	47 [42,52]	23 [17,31]
Arabaid	62 [58,66]	54 [50,58]	16 [14,19]	20 [18,23]	36 [32,39]	42 [38,46]	16 [12,21]
Arall	61	60	12	21	34	37	15
Mae'n well gennyf beidio â dweud	63	57	12	22	29	34	15

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

Tablau 6.2 Mesurau yn ôl grŵp ethnig (parhad)^{1,2}

	% sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn y 12 mis diwethaf	% yn gofalu am aelod o'r teulu	% yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam	% yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad	% yn treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar ôl ysgol o leiaf unwaith yr wythnos	% yn treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar y penwythnos o leiaf unwaith y mis
Gwyn Prydeinig	9	17	81	70	57	80
Gwyn Gwyddelig	22 [17,27]	26 [21,32]	76 [71,81]	65 [59,71]	59 [51,67]	78 [71,85]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	-	-	-	-	-	-
Gwyn Roma	41 [35,47]	39 [32,46]	78 [72,83]	70 [63,77]	73 [64,81]	89 [82,94]
Gwyn Arall	11	18	75	66	50 [47,54]	73 [70,76]
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	12	18	75	61	49 [45,53]	73 [69,76]
Pacistanaid	18 [15,22]	18 [15,22]	80 [76,83]	72 [67,76]	47 [40,54]	64 [57,71]
Indiaidd	9 [6,12]	11 [8,15]	82 [78,86]	72 [67,77]	28 [22,34]	56 [49,63]
Bangladeshaid	12 [9,15]	14 [11,18]	78 [73,82]	67 [62,72]	32 [26,40]	50 [43,57]
Tsieineaid	9 [5,13]	13 [9,17]	78 [72,83]	69 [63,75]	33 [25,42]	62 [53,71]
Affricanaidd	13 [9,16]	14 [11,17]	81 [76,85]	67 [61,72]	50 [44,57]	75 [69,81]
Caribiaidd neu Ddu	19 [14,25]	24 [19,31]	75 [67,81]	60 [52,68]	69 [59,78]	85 [76,91]
Arabaid	20 [16,24]	19 [15,24]	81 [76,85]	69 [64,74]	50 [42,58]	68 [61,75]
Arall	10	19	80	70	47 [43,51]	66 [63,69]
Mae'n well gennyf beidio â dweud	14	24	80	72	51 [47,55]	69 [65,72]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

Tablau 6.3 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol^{1,2}

	% yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu	% yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith	% wedi seiberfwlio pobl eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf	% wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf	% yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol	% yn edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol	% wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd broblemus (gan sgorio 6+)
Aneurin Bevan	64	62	10	19	36	38	13
Gwryw	68	63	11	15	34	36	9
Benyw	62	63	8	21	36	38	17
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	34 [30,37]	50 [46,53]	17 [15,20]	40 [36,43]	59 [56,63]	59 [56,63]	23 [18,28]
Betsi Cadwaladr	65	63	10	19	39	40	15
Gwryw	70	63	12	15	37	39	10
Benyw	63	64	9	21	39	40	19
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	35 [32,39]	47 [44,51]	17 [14,19]	39 [36,43]	64 [60,67]	62 [59,66]	25 [20,30]
Caerdydd a'r Fro	66	64	10	17	31	33	12
Gwryw	71	65	11	14	29	31	8
Benyw	63	64	8	19	32	34	15
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	34 [30,39]	50 [45,54]	14 [11,18]	36 [31,40]	55 [50,59]	57 [52,62]	26 [20,34]
Cwm Taf Morgannwg	66	62	11	19	38	40	15
Gwryw	70	62	12	15	36	39	10
Benyw	64	63	10	21	37	40	19
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	35 [30,40]	51 [46,56]	18 [15,22]	47 [42,52]	62 [57,66]	61 [56,66]	23 [17,29]
Hywel Dda	66	64	10	18	35	37	12
Gwryw	71	65	11	15	33	35	9
Benyw	64	64 [45,56]	7	19	35	37	15
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	36 [31,41]	50	14 [11,18]	41 [36,46]	57 [51,62]	58 [53,63]	24 [17,32]
Powys	64	63	9	18	33	36	11
Gwryw	70	65	11	14	30	33	6 [5,8]
Benyw	60	63	8	20	34	36	15 [13,17]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	28 [21,37]	54 [46,63]	10 [6,17]	42 [34,51]	62 [53,70]	64 [55,71]	-
Bae Abertawe	66	65	11	19	38	40	13
Gwryw	70	64	12	15	36	38	10
Benyw	64	66	8	20	38	40	16
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	30 [25,35]	49 [44,54]	18 [15,23]	46 [41,51]	62 [57,67]	61 [56,66]	21 [15,29]

¹Darparwyd cyflwg hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

Tablau 6.4 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol (parhad)^{1,2}

	% sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn y 12 mis diwethaf	% yn gofalu am aelod o'r teulu	% yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam	% yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad	% yn treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar ôl ysgol o leiaf unwaith yr wythnos	% yn treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau ar y penwythnos o leiaf unwaith y mis
Aneurin Bevan	10	19	80	70	58	79
Gwryw	13	18	85	78	61	78
Benyw	6	18	78	64	57	81
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	18 [14,22]	32 [27,37]	51 [45,56]	42 [36,47]	40 [33,47]	67 [59,74]
Betsi Cadwaladr	11	17	80	70	56	77
Gwryw	14	15	86	78	58	77
Benyw	7	17	78	63	54	78
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	20 [16,24]	32 [27,37]	44 [39,49]	32 [27,38]	39 [33,46]	62 [55,68]
Caerdydd a'r Fro	9	15	81	70	54	78
Gwryw	12	15	86	79	57	78
Benyw	6	15	77	63	51	79
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	17 [12,22]	20 [15,26]	53 [46,60]	41 [34,48]	39 [28,51]	62 [50,73]
Cwm Taf Morgannwg	10	18	81	71	62	83
Gwryw	13	19	85	79	65	83
Benyw	5	17	78	65	61	34
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	19 [15,24]	28 [21,37]	56 [50,62]	41 [35,48]	43 [34,53]	65 [55,74]
Hywel Dda	10	17	80	70	49	76
Gwryw	13	17	85	78	50	76
Benyw	6	16	78	64	49	78
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	18 [13,24]	29 [22,36]	51 [43,59]	44 [36,52]	35 [26,46]	62 [51,72]
Powys	9	17	78	69	46	73
Gwryw	12	15	84	78	48 [44,53]	72 [67,876]
Benyw	4	18	75	61 [57,64]	45 [41,49]	75 [71,78]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	13 [7,24]	27 [17,40]	41 [29,54]	25 [16,39]	-	-
Bae Abertawe	10	17	80	70	56	80
Gwryw	14	17	85	77	59	79
Benyw	6	17	79	66	54	81
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	18 [13,24]	31 [25,38]	44 [37,52]	37 [29,45]	37 [27,49]	70 [58,80]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

7. Perthnasoedd

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 condom**. Cyfeiriwch at Bennod 2 (Dulliau) am arweiniad ar ddehongli amcangyfrifon.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

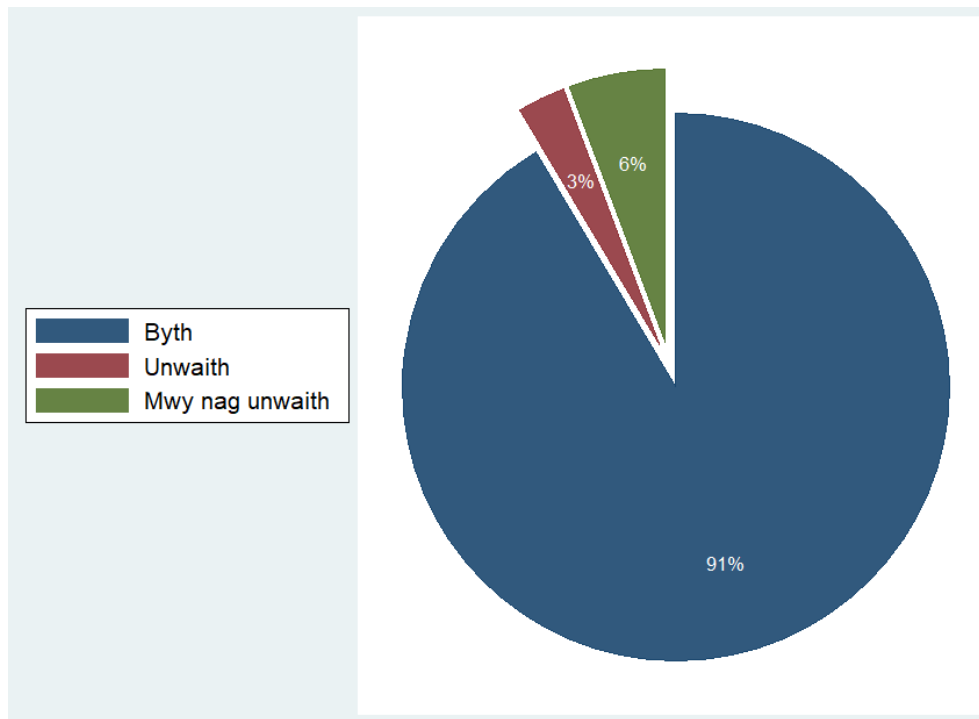
Anfon delwedd amlwg o rywiol (secstio): Dywedodd 9% o bobl ifanc eu bod wedi anfon delwedd amlwg o rywiol ohonyn nhw'u hunain at rywun (**Ffigur 7.1**). Dywedodd cyfran uwch o ferched (10%) eu bod wedi secstio o gymharu â bechgyn (7%). Ymhlith y bobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch, roedd y gyfran a ddywedodd eu bod wedi secstio bron i ddwywaith y cyfartaledd cenedlaethol (17%) (**Ffigur 7.2**).

Cyfathrach rywiol (blwyddyn 11 yn unig): Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11, dywedodd 22% eu bod wedi cael cyfathrach rywiol (**Ffigur 7.5**). Er nad oedd fawr o wahaniaeth rhwng bechgyn (21%) a merched (22%), dywedodd cyfran fwy o bobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch eu bod wedi cael rhyw (31%) (**Ffigur 7.6**). Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11 a oedd wedi cael cyfathrach rywiol, dywedodd 6% ohonyn nhw'u bod wedi dechrau cael rhyw yn 16 oed, 47% yn 15 oed, 27% yn 14 oed ac 20% yn 13 oed neu'n iau (**Ffigur 7.8**).

Defnyddio condom (blwyddyn 11 yn unig): Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11 sydd wedi cael rhyw, dywedodd 41% eu bod wedi defnyddio condom yn ystod eu cyfathrach rywiol diwethaf (**Ffigur 7.11**). Roedd bechgyn (45%) yn fwy tebygol na merched (38%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (39%) o ddweud eu bod wedi defnyddio condom (**Ffigur 7.12**).

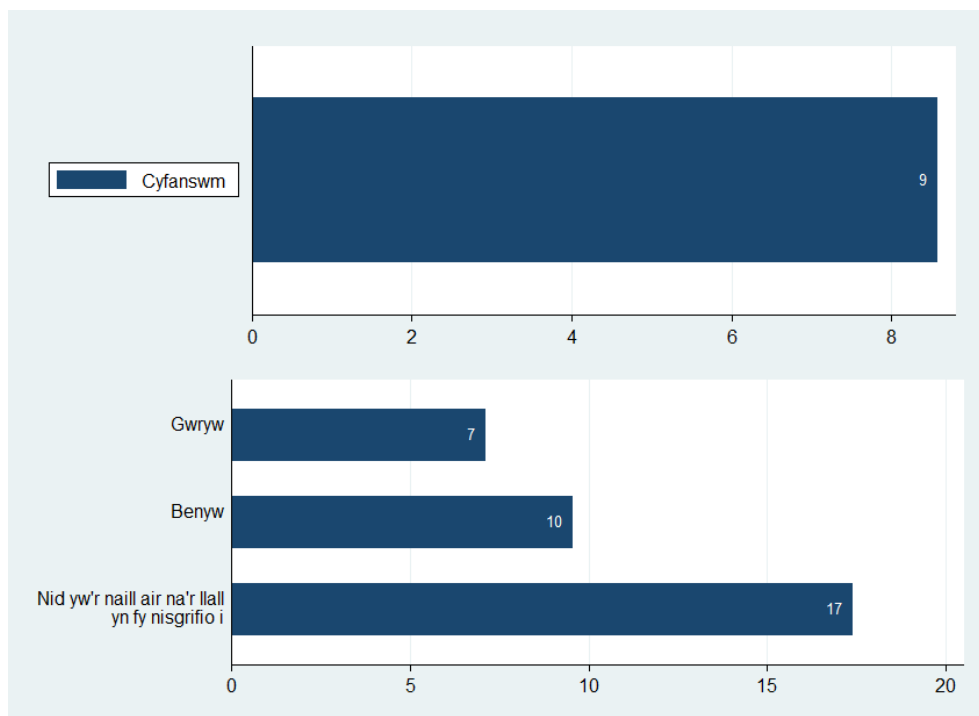
Darperir ffigurau yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol ar gyfer pob mesur. I gael dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol, gweler **Tablau 7.1-7.2**.

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



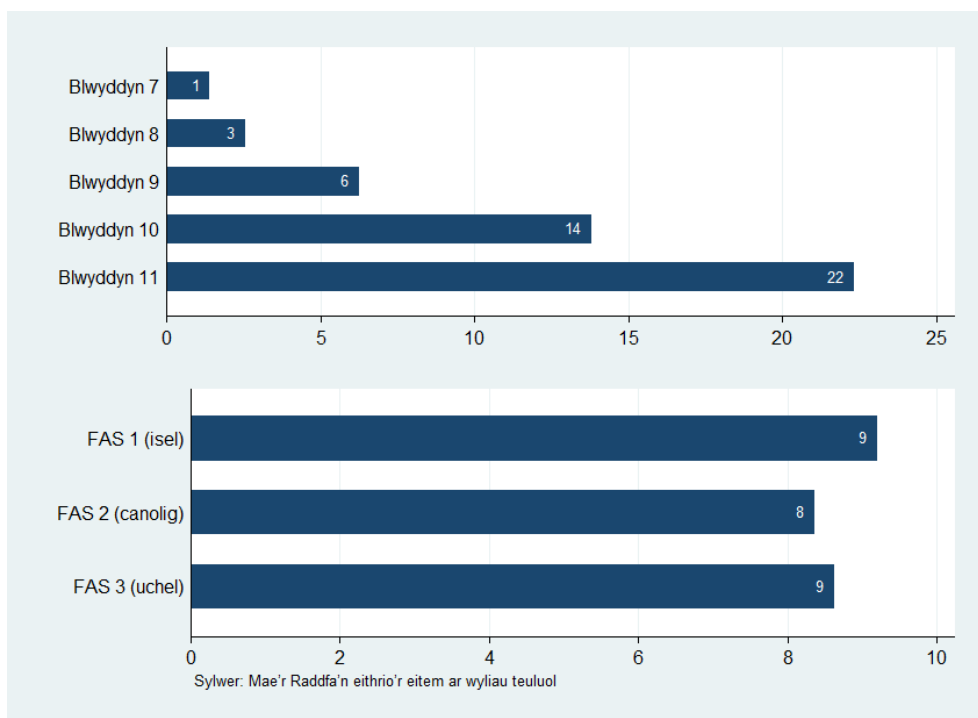
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=108,098)

Ffigur 7.2 Y ganran sydd wedi anfon delwedd amlwg o rywiol ohonyn nhw'u hunain erioed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



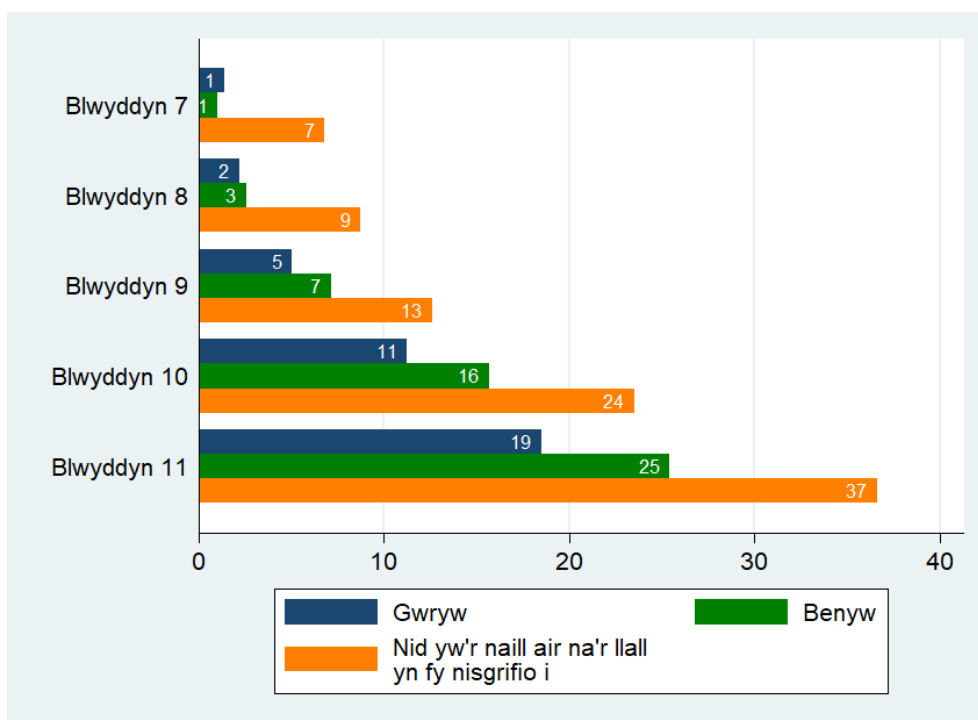
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=108,098; yn ôl rhywedd, n= 106,570 – yn eithrio 1,528 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 7.3 Y ganran sydd wedi anfon delwedd amlwg o rywiol ohonyn nhw'u hunain erioed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



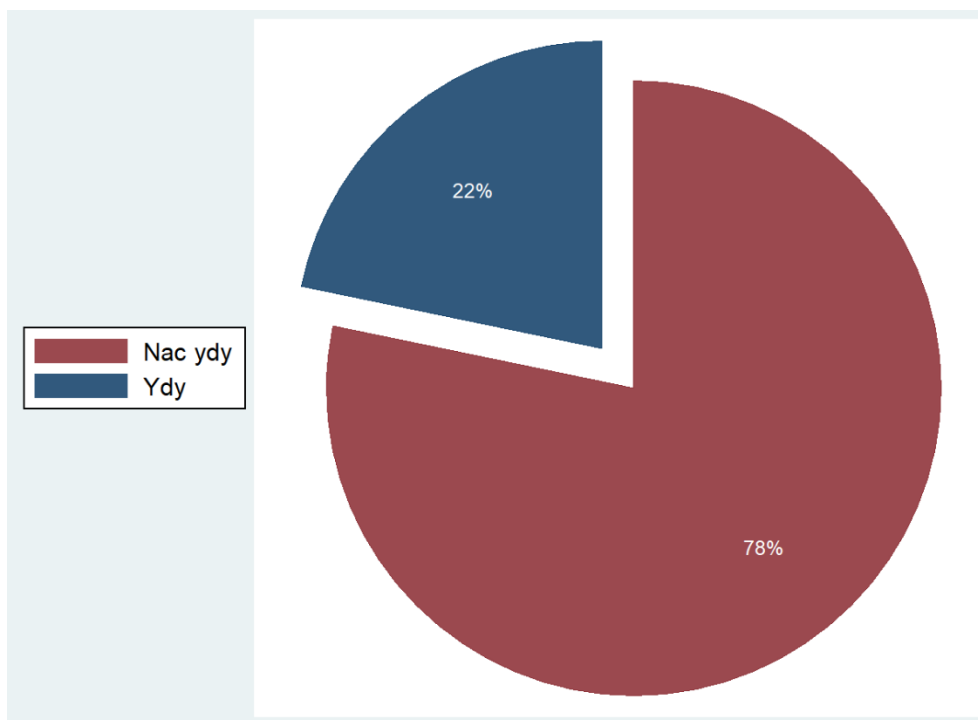
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=108,098; yn ôl FAS, n=103,883)

Ffigur 7.4 Y ganran sydd wedi anfon delwedd amlwg o rywiol ohonyn nhw'u hunain erioed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



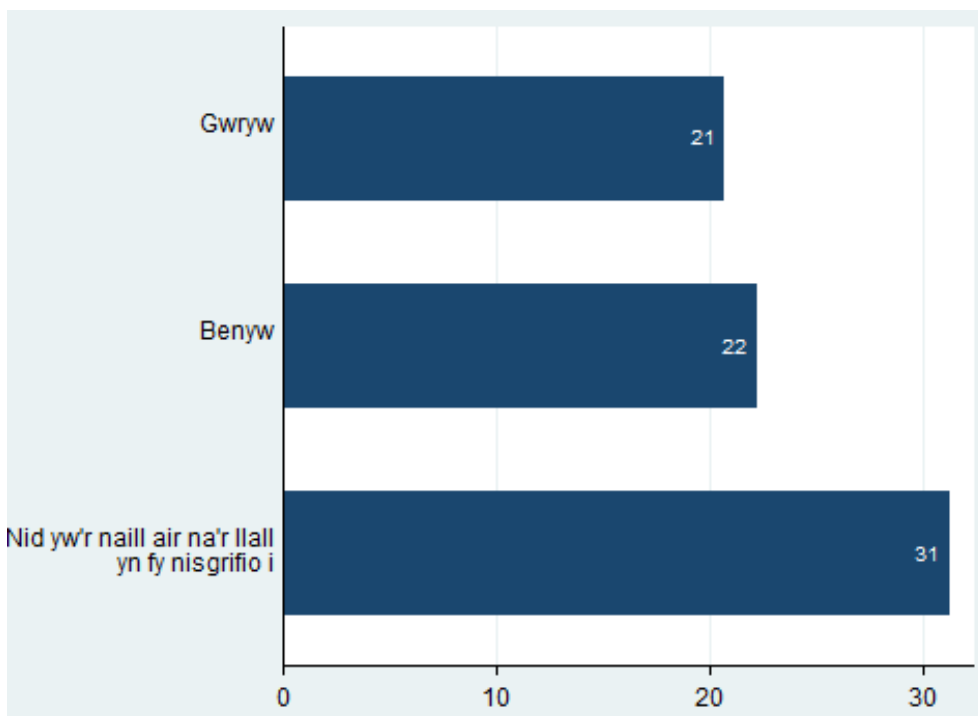
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=106,570). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 7.5 Y ganran sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed (blwyddyn 11 yn unig) (%)



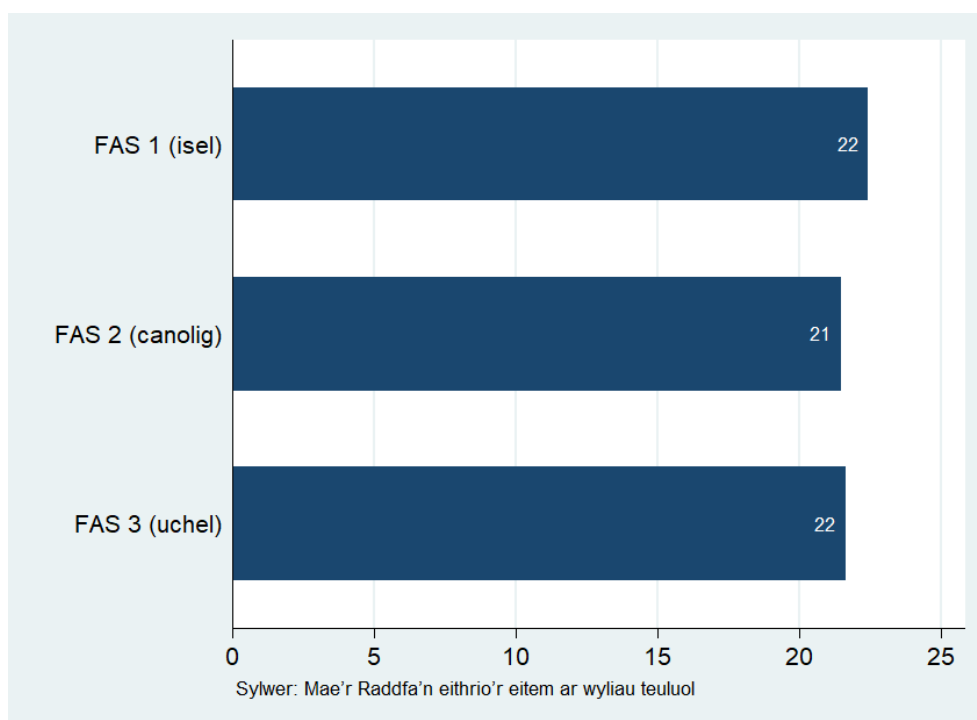
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=17,735)

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



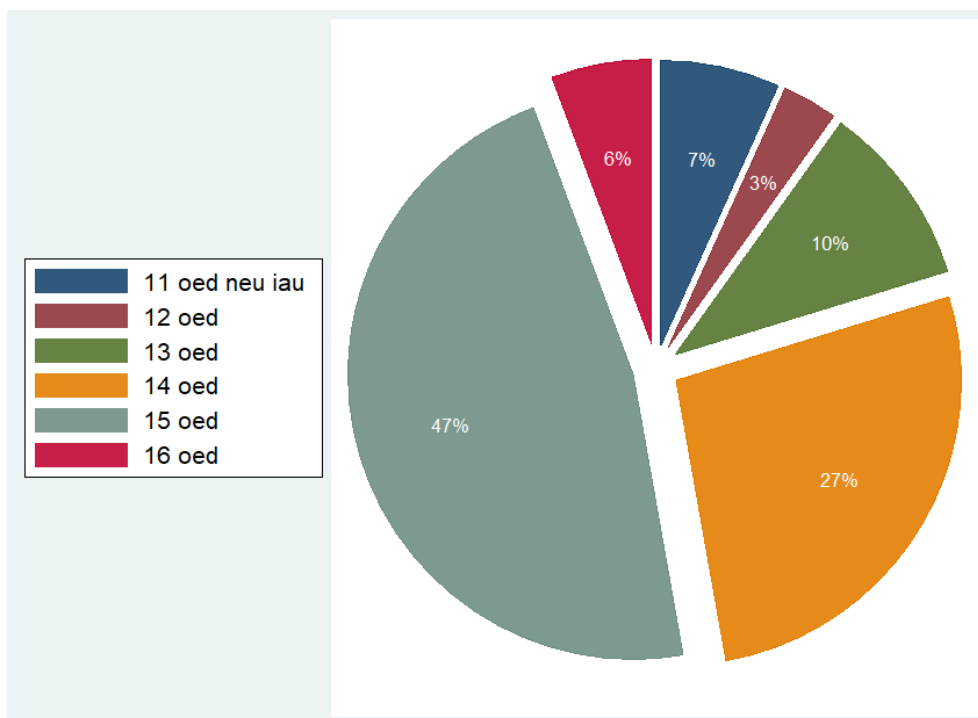
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=17,531 – yn eithrio 204 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

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



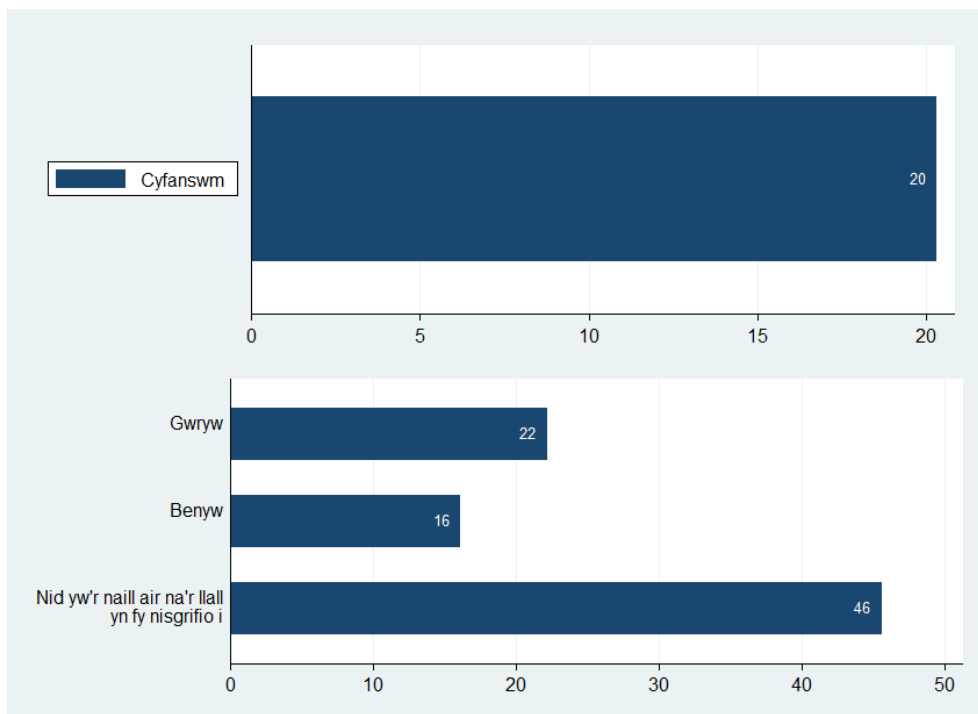
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=17,371)

Ffigur 7.8 Oed cael cyfathrach rywiol gyntaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



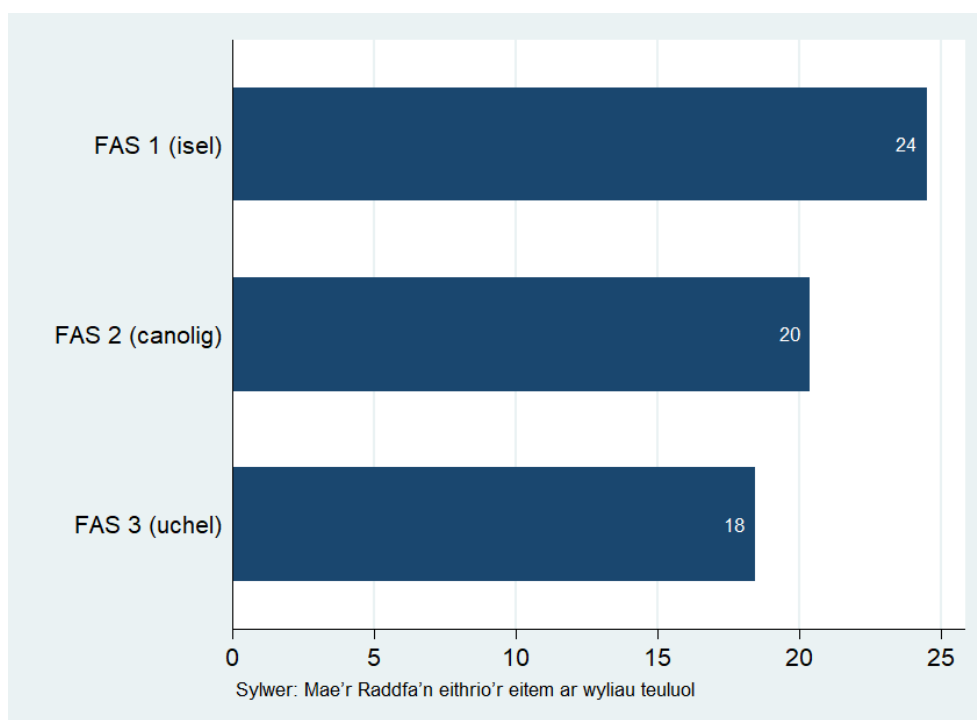
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb ac a ddywedodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol erioed, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=3,601)

Ffigur 7.9 Y ganran a gafodd gyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



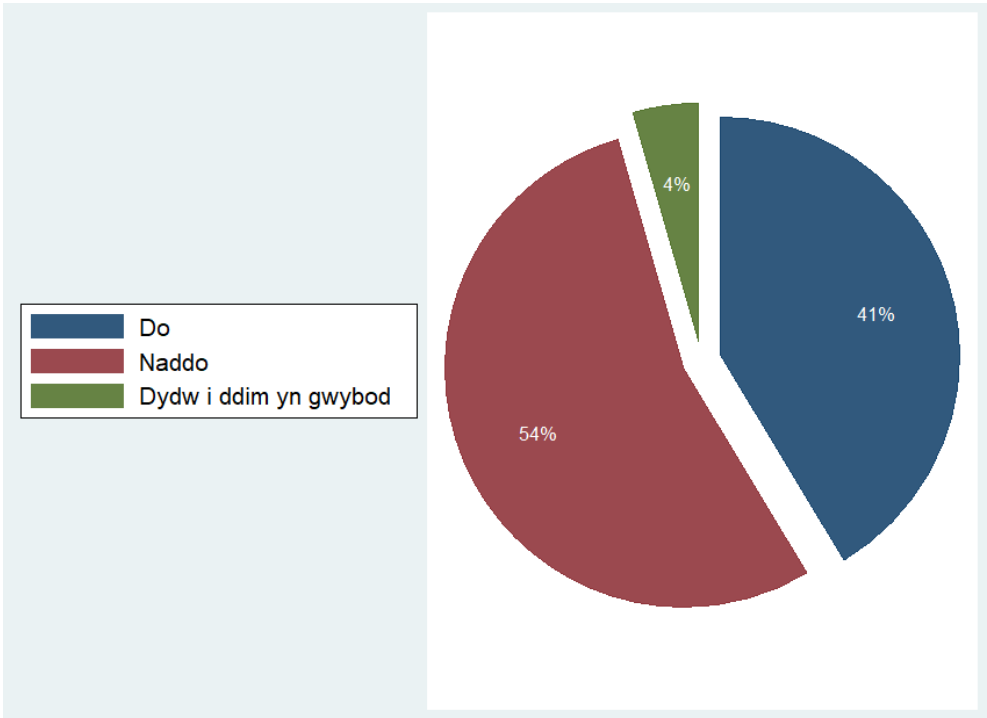
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb ac a ddywedodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol erioed, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=3,601; yn ôl rhywedd, n=3,570 – yn eithrio 31 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 7.10 Y ganran a gafodd gyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



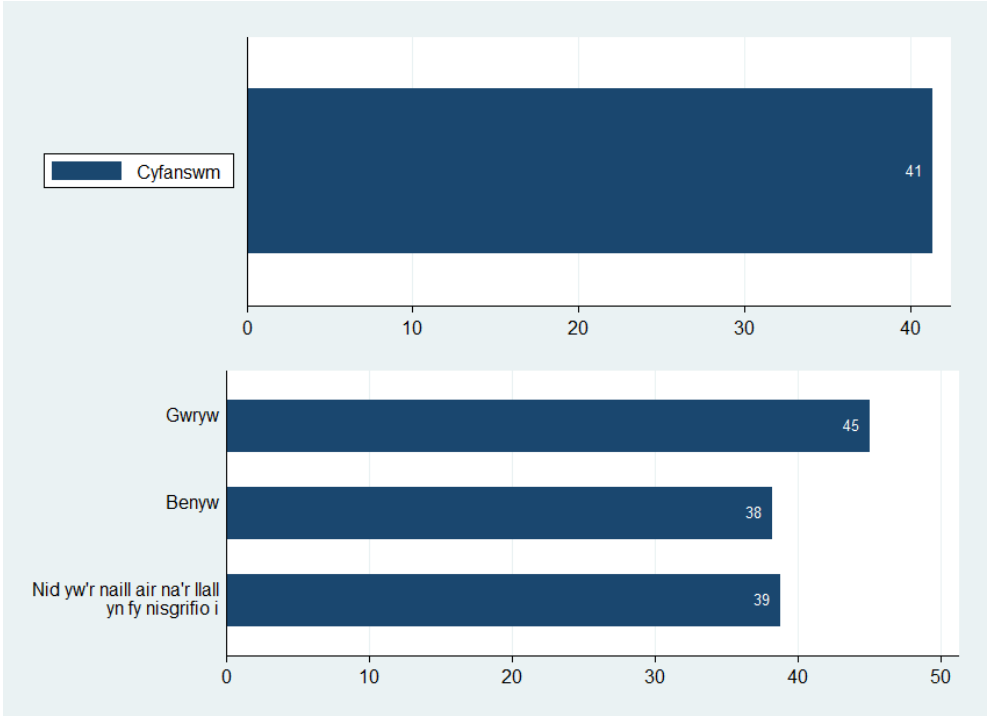
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb ac a ddywedodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol erioed, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=3,524)

Ffigur 7.11 Defnyddio condom y tro diwethaf iddynt gael rhyw (blwyddyn 11 yn unig) (%)



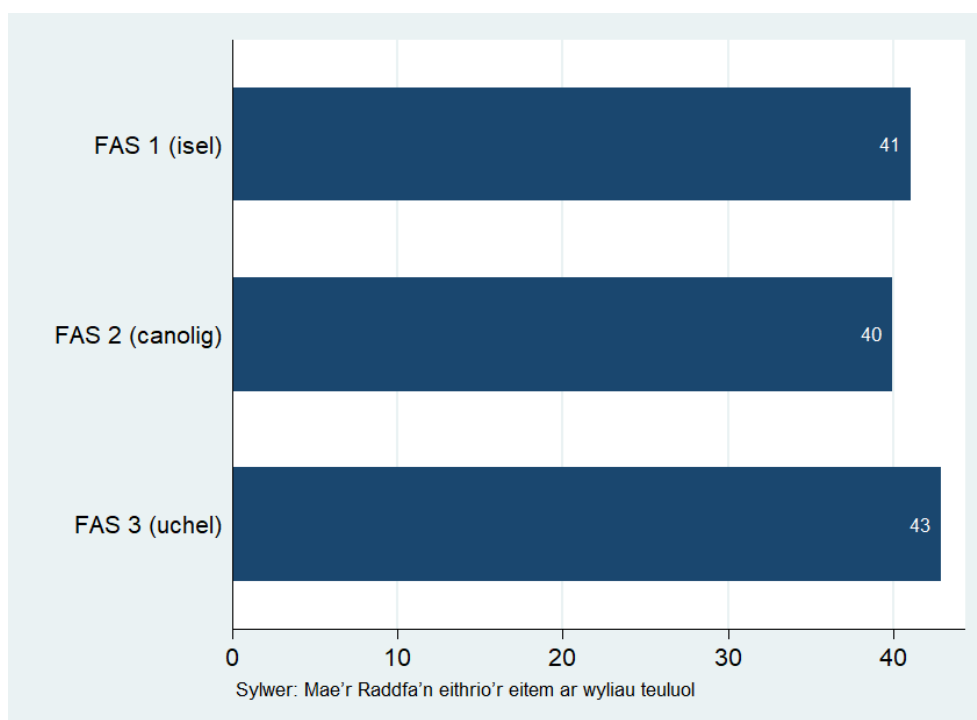
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb ac a ddywedodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol erioed, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=3,645)

Ffigur 7.12 Y ganran a ddefnyddiodd gondom y tro diwethaf iddynt gael rhyw, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb ac a ddywedodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol erioed, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=3,645; yn ôl rhywedd, n=3,611 – yn eithrio 34 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 7.13 Y ganran a ddefnyddiodd gondom y tro diwethaf iddynt gael rhyw yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb ac a ddywedodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol erioed, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=3,563)

Tablau 7.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig^{1,2,3}

	% sydd wedi anfon delwedd amlwg o rywiol ohonyn nhw'u hunain erioed	% sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed (blwyddyn 11 yn unig)	% a gafodd gyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% a ddefnyddiodd gondom y tro diwethaf iddynt gael rhyw (blwyddyn 11 yn unig)
Gwyn Prydeinig	9	22	18	42
Gwyn Gwyddelig	14 [11,17]	37 [28,48]	-	-
Gwyn – Sipsi/teithiwr	29 [25,33]	59 [49,68]	50 [37,63]	30 [19,43]
Gwyn Roma	16 [10,26]	-	-	-
Gwyn Arall	9	17 [14,21]	25 [17,36]	53 [42,64]
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	11	20 [17,24]	25 [18,35]	44 [35,54]
Pacistanaidd	10 [8,12]	17 [12,23]	-	-
Indiaidd	5 [4,7]	6 [3,12]	-	-
Bangladeshaidd	6 [5,8]	10 [6,16]	-	-
Tsieineaidd	6 [5,8]	19 [12,27]	-	-
Affricanaidd	8 [7,10]	17 [12,23]	-	-
Caribïaidd neu Ddu	16 [13,20]	35 [26,45]	-	-
Arabaid	12 [10,14]	28 [21,36]	-	-
Arall	5	15 [12,20]	-	-
Mae'n well gennyf beidio â dweud	5	22 [16,29]	-	-

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-); ³Oedran ar y cyfathrach rywiol gyntaf a defnyddio condom yn ystod cyfathrach rywiol ddiwethaf yn unig a ofynnwyd i'r rhai a ddywedodd eu bod erioed wedi cael rhyw

Tablau 7.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol^{1,2,3}

	% sydd wedi anfon delwedd amlwg o rywiol ohonyn nhw'u hunain erioed	% sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed (blwyddyn 11 yn unig)	% a gafodd gyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% a ddefnyddiodd gondom y tro diwethaf iddynt gael rhyw (blwyddyn 11 yn unig)
Aneurin Bevan	9	22	20 [17,23]	42 [39,46]
Gwryw	7	21	21 [17,26]	46 [41,51]
Benyw	10	22	17 [14,21]	38 [33,43]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	16 [13,18]	25 [18,34]	-	-
Betsi Cadwaladr	9	23	21 [18,24]	38 [34,41]
Gwryw	7	21	21 [17,26]	41 [36,46]
Benyw	10	24	17 [13,20]	35 [31,40]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	19 [16,22]	30 [23,38]	-	-
Caerdydd a'r Fro	6	15	20 [16,25]	42 [37,48]
Gwryw	5	15	21 [16,29]	51 [43,58]
Benyw	7	14	15 [10,21]	37 [30,44]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	16 [13,20]	34 [22,48]	-	-
Cwm Taf Morgannwg	10	26	21 [18,25]	42 [38,46]
Gwryw	8	24	27 [22,33]	44 [38,50]
Benyw	11	28	16 [12,20]	39 [34,45]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	17 [14,21]	29 [20,40]	-	-
Hywel Dda	8	22	19 [15,23]	40 [36,45]
Gwryw	7	21	19 [15,25]	45 [38,51]
Benyw	9	22 [20,25]	18 [13,24]	36 [29,42]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	16 [13,21]	-	-	-
Powys	10	19 [16,21]	17 [12,24]	53 [45,61]
Gwryw	8	19 [15,23]	18 [11,229]	57 [45,68]
Benyw	11	19 [15,23]	13 [7,23]	49 [38,60]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	14 [9,21]	-	-	-
Bae Abertawe	10	23	21 [18,25]	43 [38,47]
Gwryw	7	21	24 [19,30]	45 [38,51]
Benyw	12	24	15 [11,19]	42 [36,49]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	21 [17,26]	43 [33,54]	-	-

¹Darparwyd cyfng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-); ³Oedran ar y cyfathrach rywiol gyntaf a defnyddio condom yn ystod cyfathrach rywiol ddiwethaf yn unig a ofynnwyd i'r rhai a ddywedodd eu bod erioed wedi cael rhyw

8. Defnyddio sylweddau a gamblo

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar ddefnydd pobl ifanc o sylweddau a gamblo gan bobl ifanc yng Nghymru, ar sail y mesurau canlynol: **ysmygu tybaco ar hyn o bryd, oedran wedi ysmegu sigarét gyntaf, arbrofi gydag e-sigaréts, defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd, oedran defnyddio e-sigarét am y tro cyntaf, yfed alcohol – amllder, yfed alcohol – maint, meddwdod yn ystod eu bywyd, oedran meddwi gyntaf, derbynioldeb canabis, wedi cael cynnig canabis, defnyddio canabis yn ystod eu bywyd, oedran defnyddio canabis gyntaf, defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, a gamblo yn y saith niwrnod diwethaf**. Cyfeiriwch at Bennod 2 (Dulliau) am arweiniad ar ddehongli amcangyfrifon.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Ysmygu tybaco: Dywedodd 3% o bobl ifanc eu bod yn ysmegu tybaco ar hyn o bryd (yn wythnosol o leiaf) (Ffigur 8.1). Nid oedd fawr o wahaniaeth rhwng cyfraddau ysmegu ar hyn o bryd bechgyn a merched (3% yr un), ond roedd yn fwy cyffredin ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (9%) (Ffigur 8.2).

Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11 a oedd wedi ysmegu sigarét, dywedodd 3% ohonyn nhw'u bod wedi ysmegu gyntaf yn 16 oed, 27% ohonynt yn 15 oed, 24% ohonynt yn 14 oed a 46% yn 13 oed neu'n iau (Ffigur 8.5).

Defnyddio e-sigaréts: Dywedodd 20% o bobl ifanc eu bod wedi rhoi cynnig ar e-sigarét erioed (Ffigur 8.8). Roedd cyfran uwch o bobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (28%) wedi rhoi cynnig ar e-sigarét o gymharu â merched (22%) a bechgyn (19%) (Ffigur 8.9).

Yn gyffredinol, dywedodd 5% o bobl ifanc eu bod yn defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd (yn wythnosol o leiaf) (Ffigur 8.13). Dywedodd llai o fechgyn (4%) eu bod yn defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd o gymharu â merched (7%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (8%).

Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11 a oedd wedi rhoi cynnig ar e-sigarét, dywedodd 4% ohonyn nhw'u bod wedi defnyddio e-sigarét am y tro cyntaf yn 16 oed, 39% ohonynt yn 15 oed, 22% ohonynt yn 14 oed a 35% ohonynt yn 13 oed neu'n iau (Ffigur 8.16).

Yfed alcohol: Dywedodd dros hanner (58%) y bobl ifanc eu bod fyth yn yfed alcohol (Ffigur 8.19). Dywedodd 7% o bobl ifanc eu bod yn yfed alcohol ar hyn o bryd (yn wythnosol o leiaf), gyda'r cyfraddau yfed yn debyg ymhlith bechgyn a merched (7% yr un), ond yn uwch ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (12%) (Ffigur 8.20).

O'r bobl ifanc hynny a ddywedodd eu bod yn yfed alcohol, roedd 51% ohonynt yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed yn nodweddiadol, gyda 18% yn yfed 5 diod neu fwy (Ffigur 8.23). Roedd merched (56%) yn fwy tebygol na bechgyn (47%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (49%) o yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed (Ffigur 8.24).

Dywedodd mwyafrif (81%) y bobl ifanc nad oeddent erioed wedi meddwi yn ystod eu bywyd, gyda 6% yn dweud eu bod wedi meddwi o leiaf 4 gwaith (Ffigur 8.27). Roedd meddwdod yn

fwy cyffredin ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (11%) o gymharu â merched (7%) a bechgyn (5%).

Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11 a oedd wedi meddwi erioed, dywedodd 4% ohonyn nhw'u bod wedi meddwi gyntaf yn 16 oed, 39% ohonynt yn 15 oed, 28% ohonynt yn 14 oed, a 28% ohonynt yn 13 oed neu'n iau (Ffigur 8.31).

Defnyddio canabis: Teimlai 12% o bobl ifanc ei bod hi'n iawn i rywun o'u hoed nhw roi cynnig ar ganabis i weld sut beth ydyw (Ffigur 8.34). Roedd derbynioldeb defnyddio canabis bron ddwywaith mor uchel ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (20%) o gymharu â bechgyn (11%) a merched (12%) yn y drefn honno (Ffigur 8.35).

Dywedodd 16% o bobl ifanc eu bod wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf (Ffigur 8.38). Mae hyn yn cymharu â 7% sydd wedi defnyddio canabis yn ystod eu bywyd (Ffigur 8.42). O ran cael cynnig canabis, roedd hyn yn debyg i fechgyn a merched (15% o gymharu â 16%) a defnyddio canabis (6% o gymharu â 7%) ond yn uwch ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch: roedd 25% wedi cael cynnig canabis ac roedd 12% wedi defnyddio canabis yn ystod eu bywyd (Ffigurau 8.39 ac 8.43).

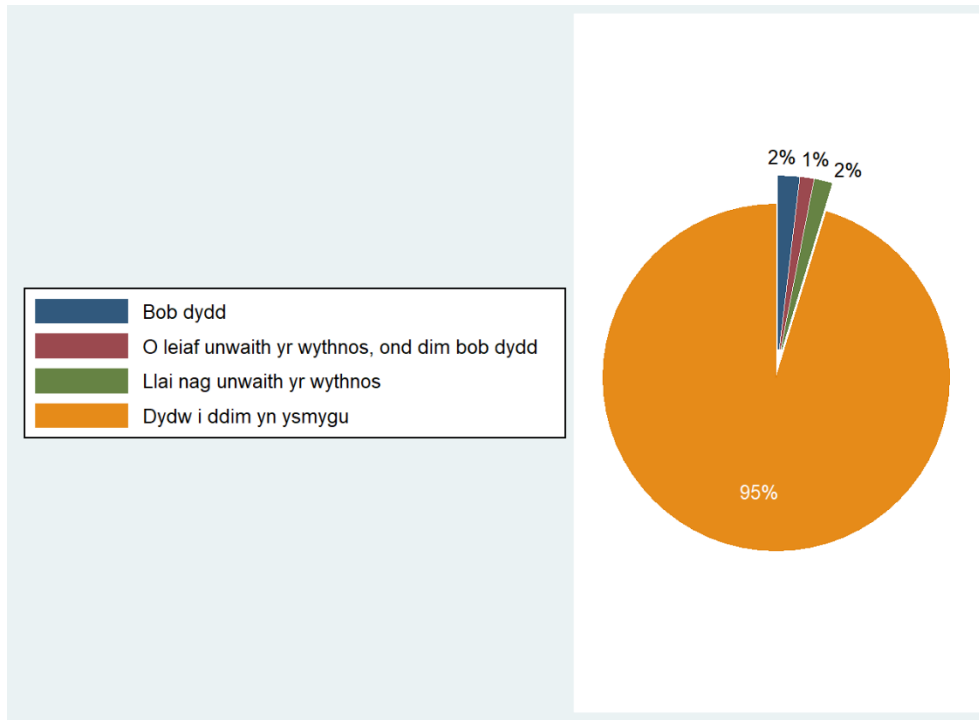
Ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11 a oedd wedi defnyddio canabis erioed, dywedodd 4% ohonyn nhw'u bod wedi defnyddio canabis gyntaf yn 16 oed, 39% ohonynt yn 15 oed, 28% ohonynt yn 14 oed a 29% ohonynt yn 13 oed neu'n iau (Ffigur 8.46).

Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon eraill: Dywedodd 12% o bobl ifanc eu bod wedi defnyddio cyffuriau yn ystod eu bywyd, gyda nwy chwerthin a chanabis y cyffuriau a ddefnyddiwyd fwyaf (Ffigurau 8.49-8.50). Roedd cyffredinrwydd i fechgyn a merched yn debyg, gyda 13% o fechgyn a 12% o ferched yn dweud eu bod wedi defnyddio cyffuriau, yn y drefn honno. Ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch, dywedodd 18% eu bod wedi defnyddio cyffuriau erioed (Ffigur 8.50).

Gamblo: Dywedodd 8% o bobl ifanc eu bod wedi gwario'u harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, a'r gweithgaredd gamblo mwyaf cyffredin oedd defnyddio peiriannau ffrwythau (Ffigurau 8.53-8.54). Roedd bechgyn (11%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (12%) ddwywaith yn fwy tebygol na merched (6%) o fod wedi gwario arian ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf.

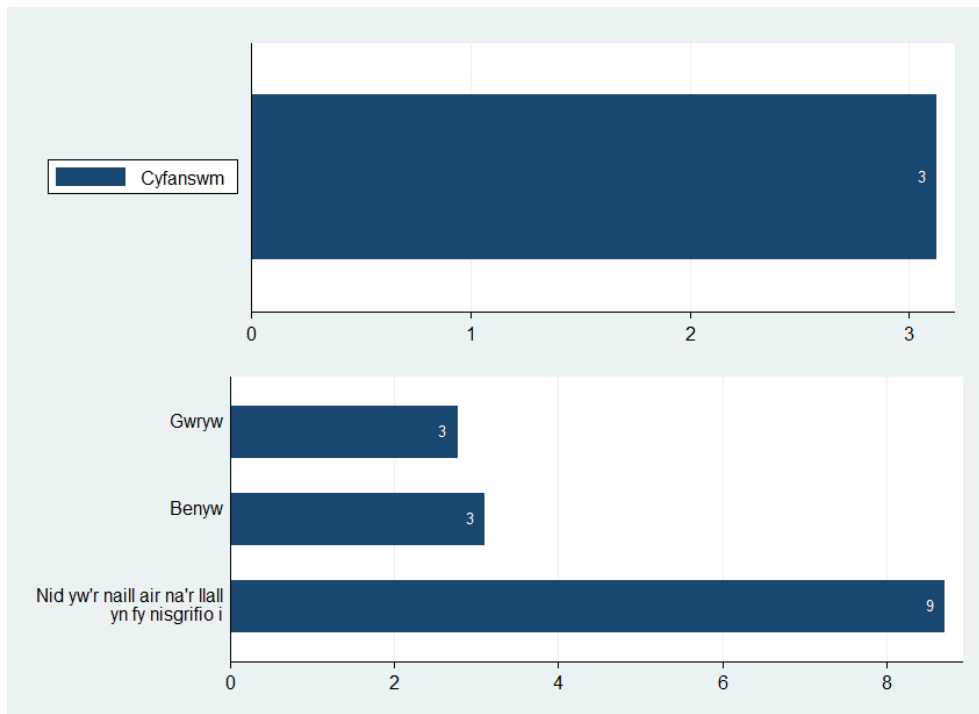
Darperir ffigurau yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol ar gyfer pob mesur hefyd. I gael dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol, gweler Tablau 8.1-8.2.

Ffigur 8.1 Ysmygu tybaco ar hyn o bryd (%)



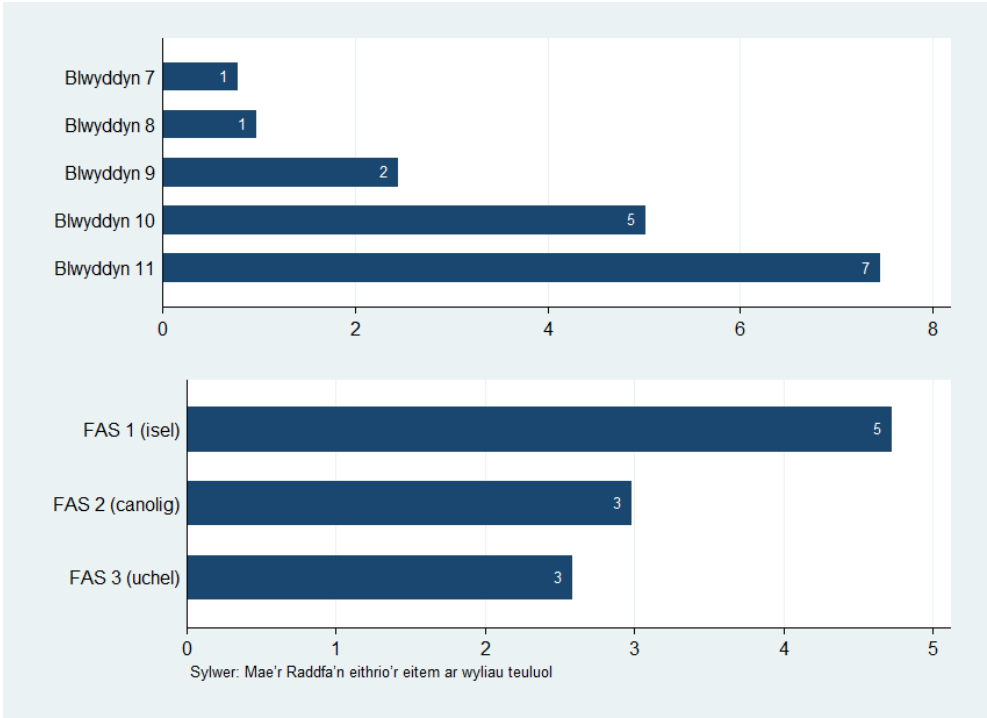
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=115,118)

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



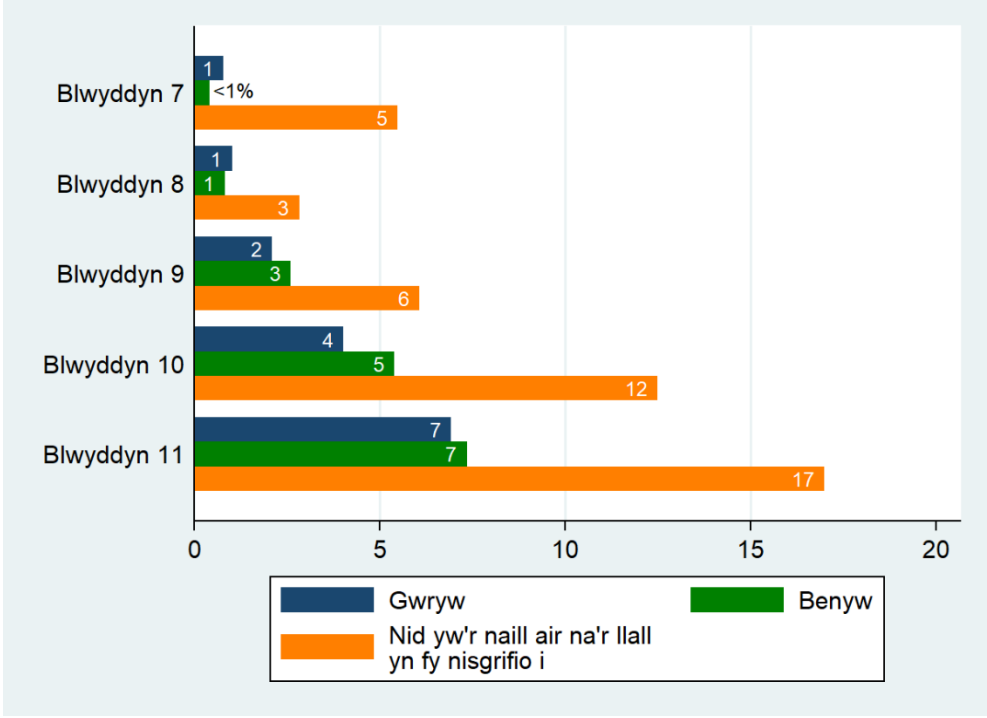
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=115,118; yn ôl rhywedd, n=113,490 – yn eithrio 1,628 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.3 Y ganran sy'n ysmygu tybaco ar hyn o bryd, yn wythnosol o leiaf, yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



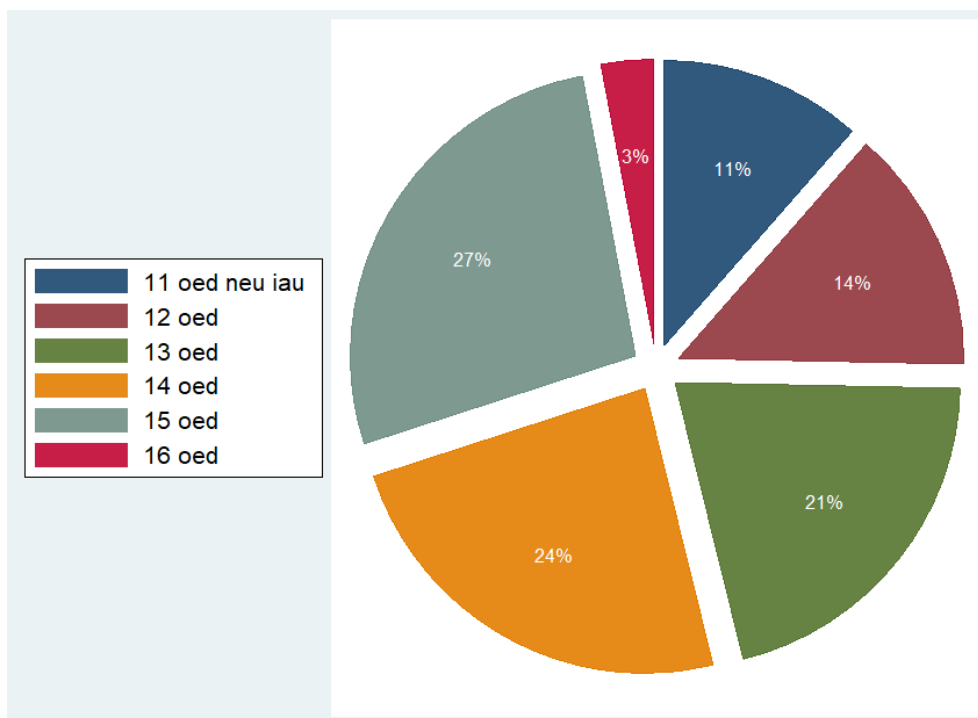
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=115,118; yn ôl FAS, n=110,397)

Ffigur 8.4 Y ganran sy'n ysmygu tybaco ar hyn o bryd, yn wythnosol o leiaf, yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



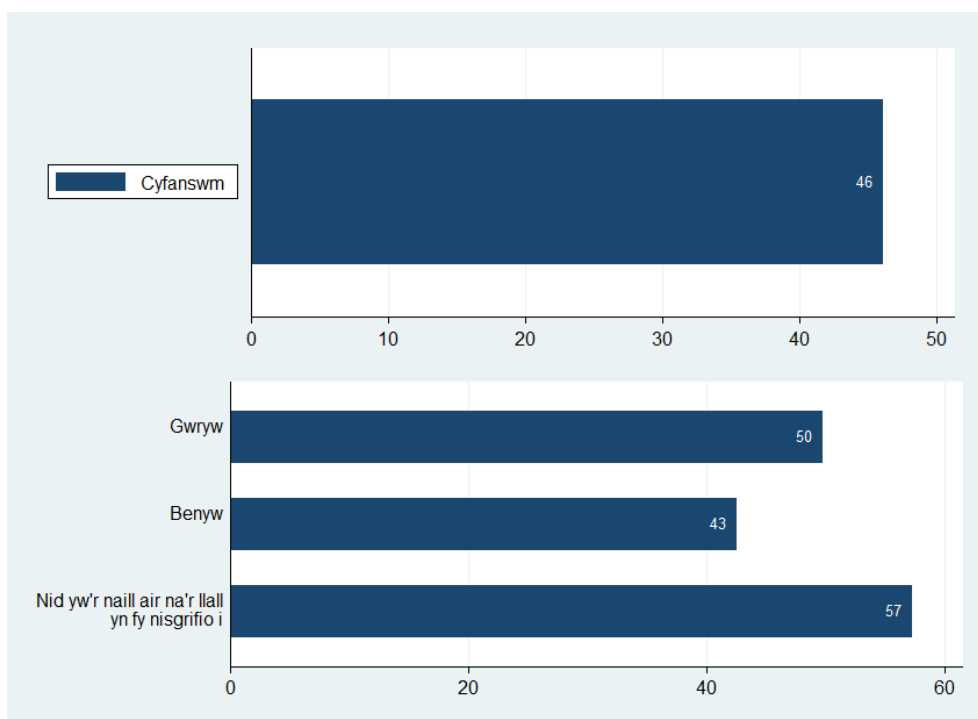
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=113,490). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

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



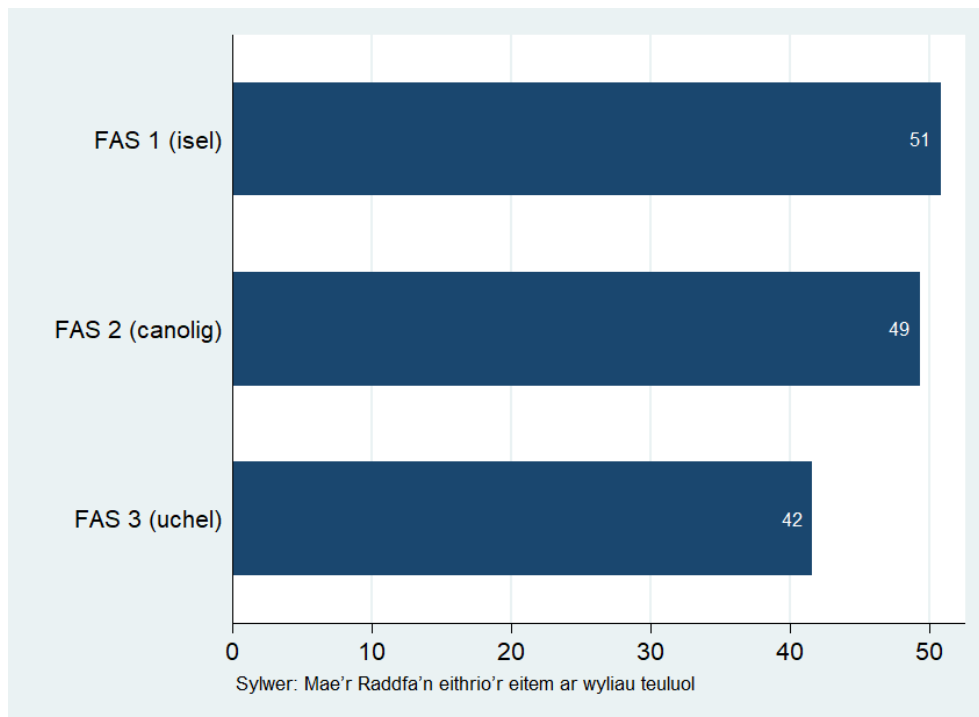
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=2,125)

Ffigur 8.6 Y ganran a ysmygodd eu sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



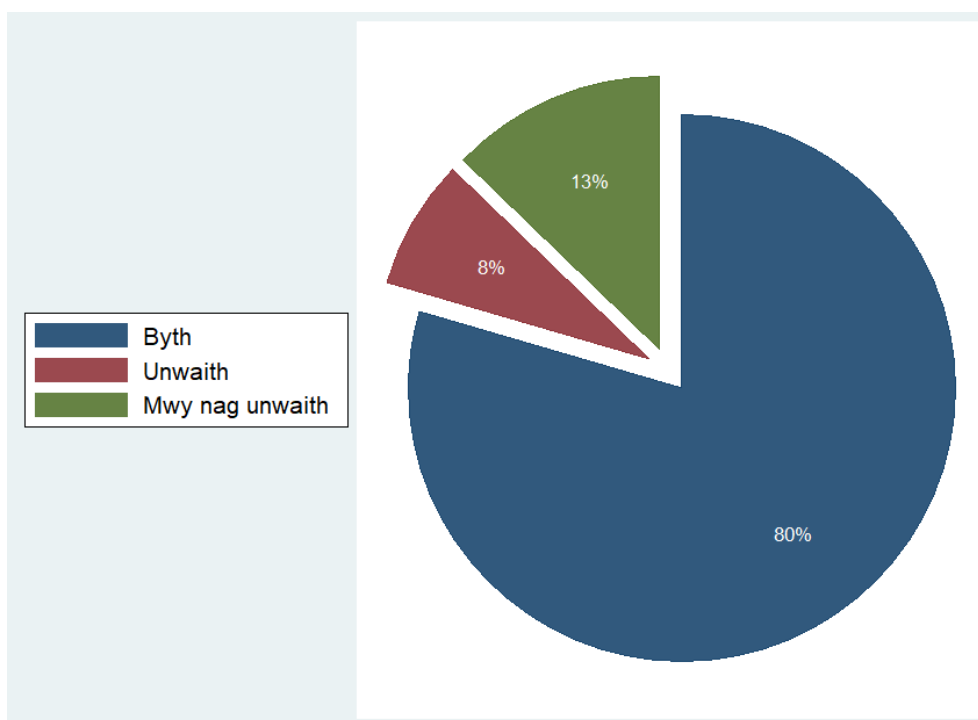
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=2,125; yn ôl rhywedd, n=2,105 – yn eithrio 20 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.7 Y ganran a ysmygodd eu sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



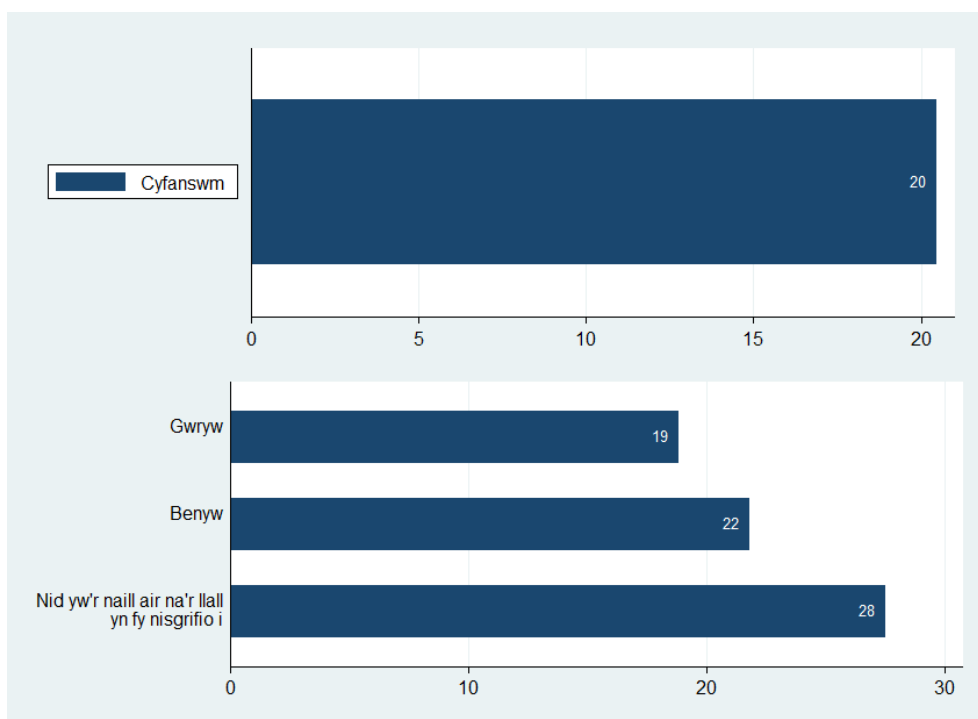
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl FAS, n=2,081)

Ffigur 8.8 Wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts (%)



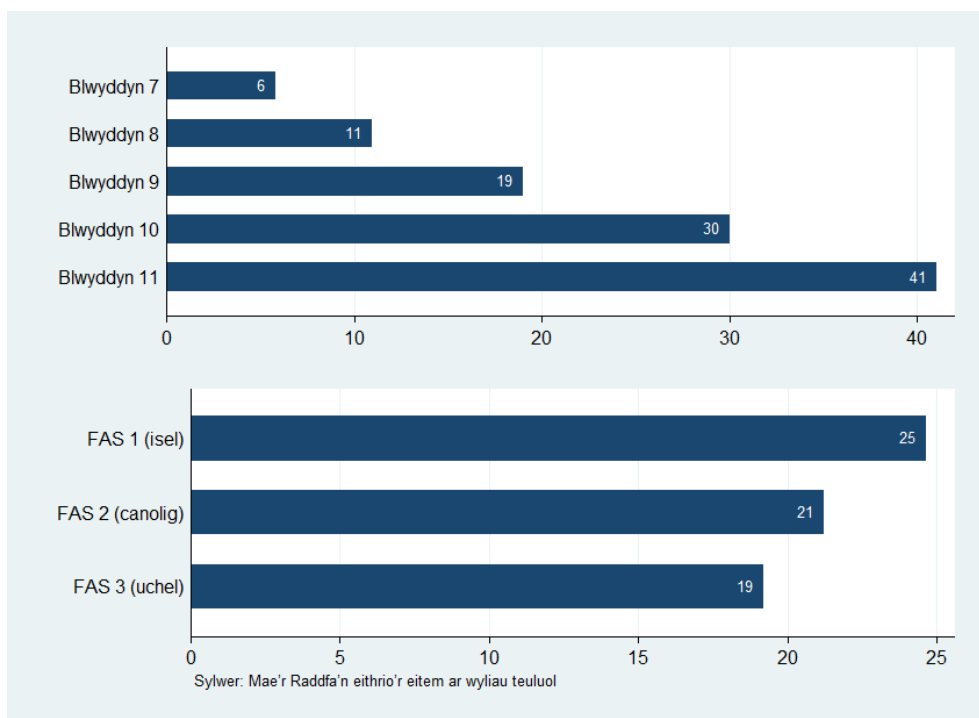
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=112,276)

Ffigur 8.9 Y ganran sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



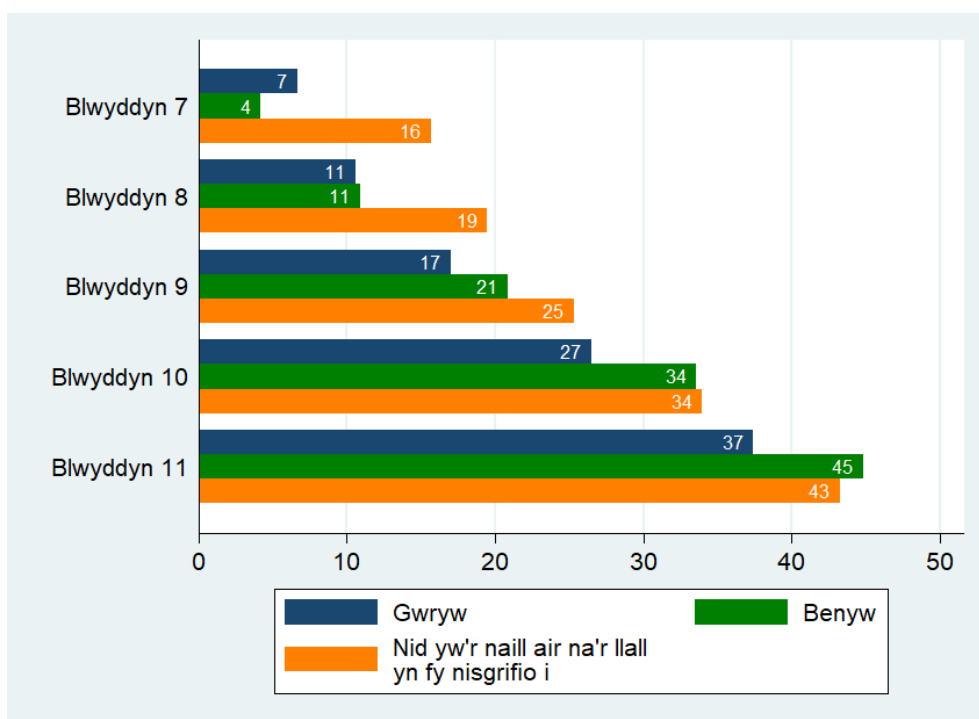
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=112,276; yn ôl rhywedd, n=110,704 – yn eithrio 1,572 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.10 Y ganran sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



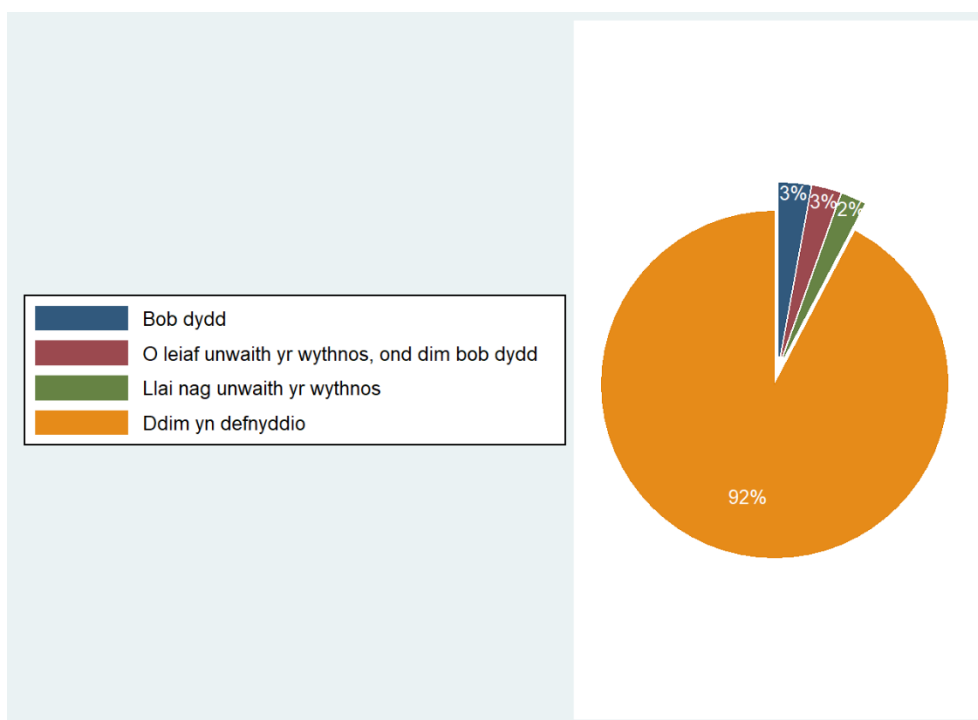
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=112,276; yn ôl FAS, n=107,920)

Ffigur 8.11 Y ganran sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



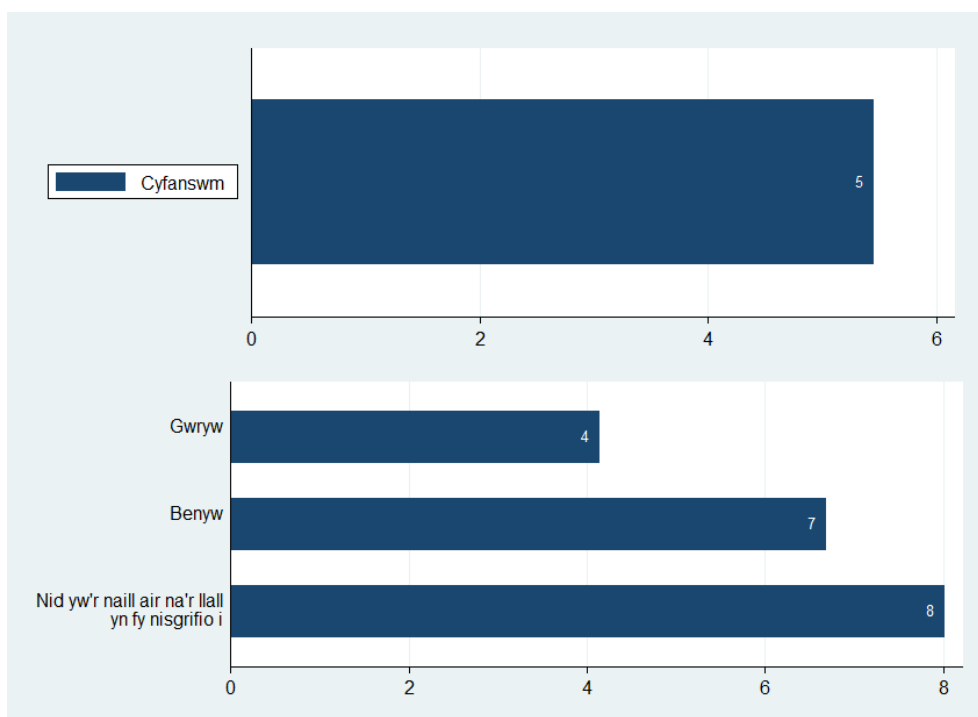
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=112,276). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.12 Defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd (%)



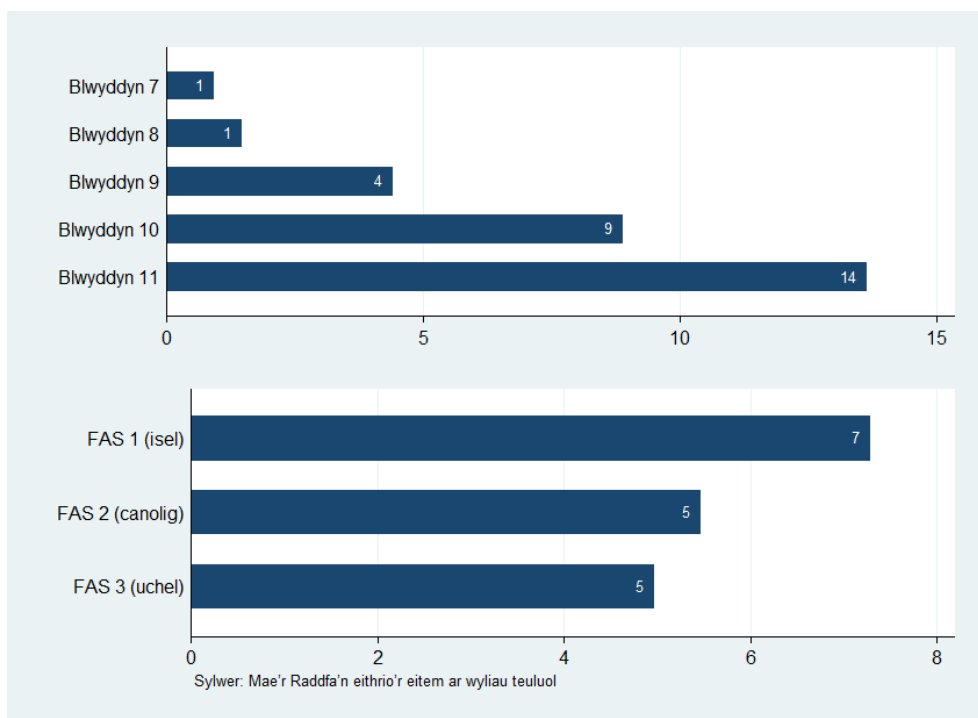
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=55,334)

Ffigur 8.13 Y ganran sy'n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



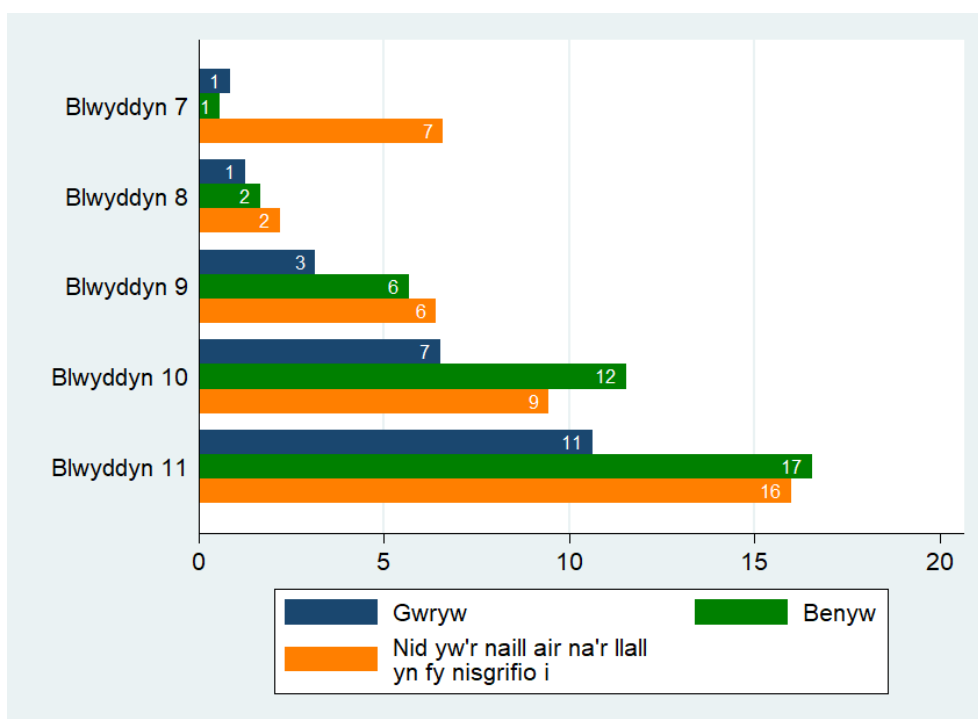
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=55,334; yn ôl rhywedd, n=54,522 – yn eithrio 812 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.14 Y ganran sy'n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



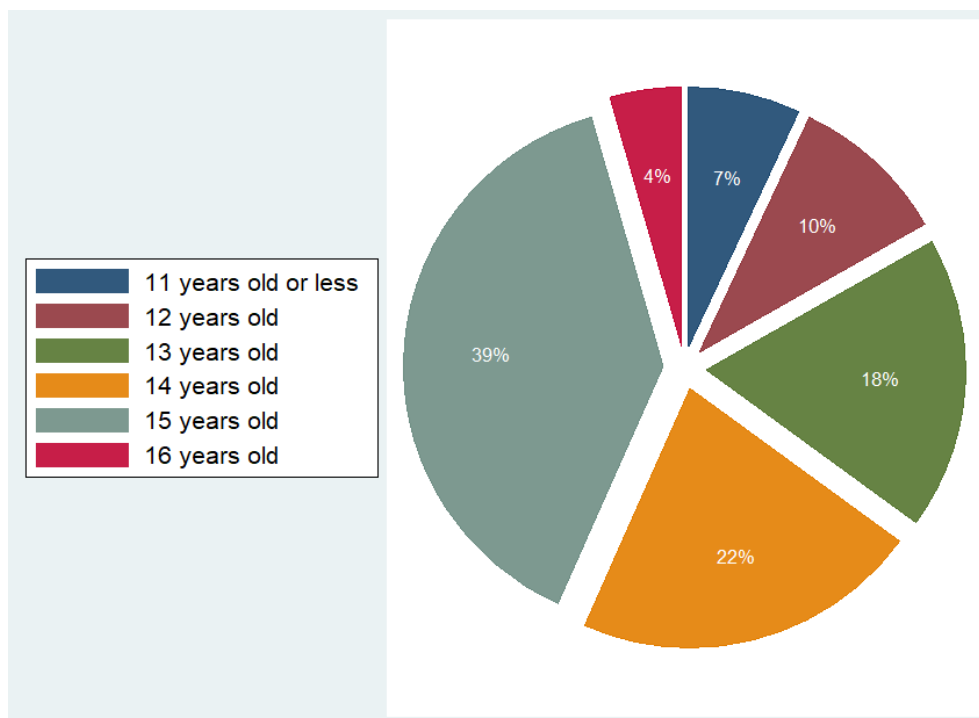
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=55,334; yn ôl FAS, n=53,295)

Ffigur 8.15 Y ganran sy'n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



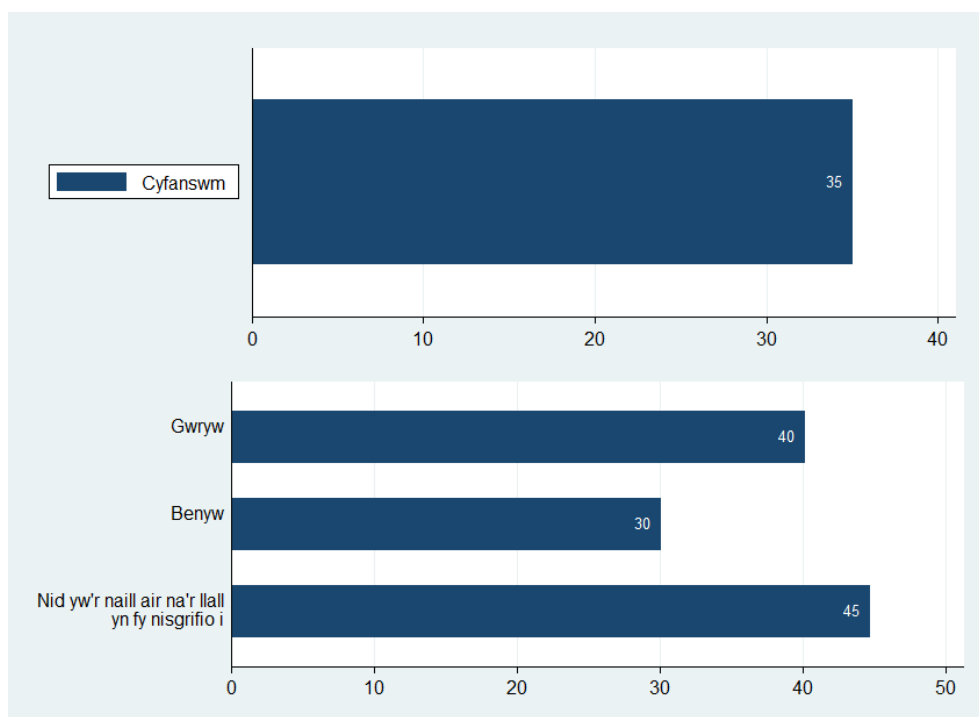
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=54,522). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.16 Oedran defnyddio e-sigarét am y tro cyntaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



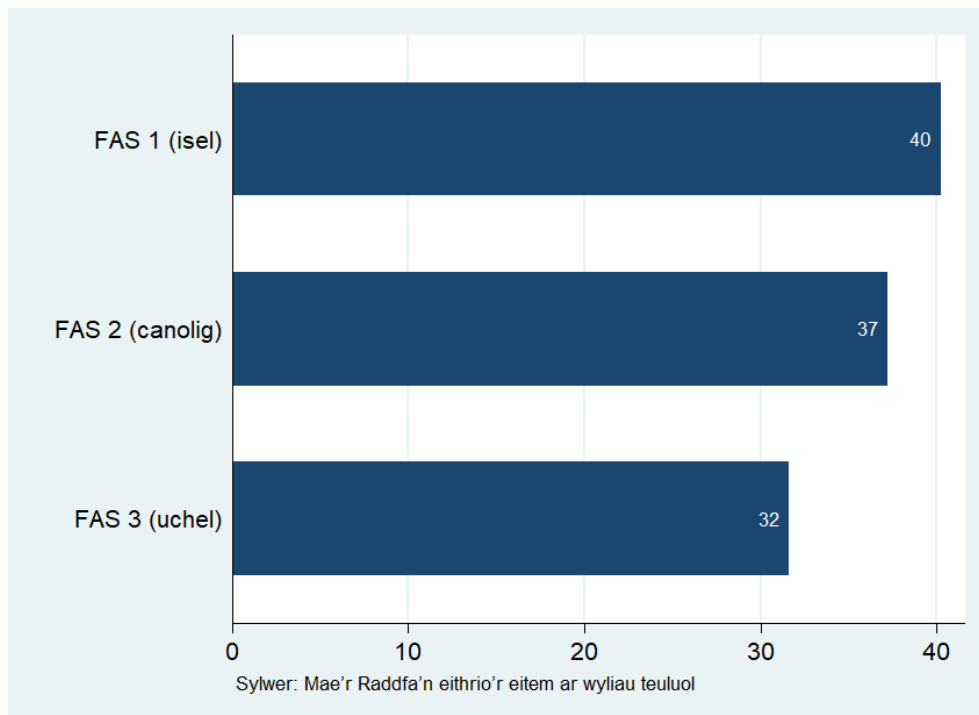
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=3,568)

Ffigur 8.17 Y ganran a ddefnyddiodd e-sigarét am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



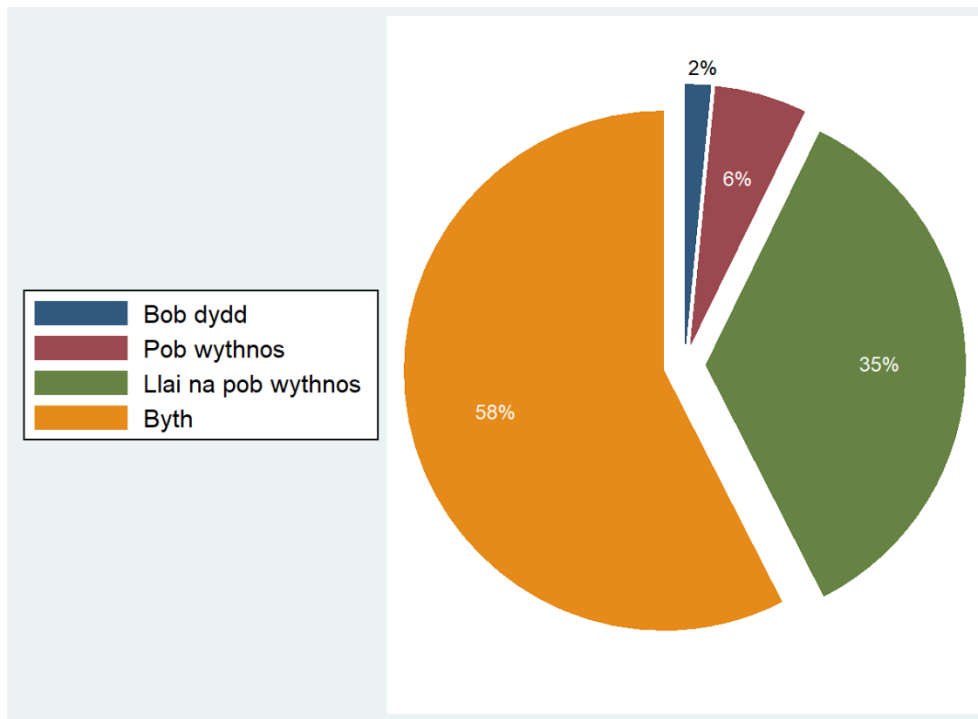
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=3,568; yn ôl rhywedd, n=3,535 – yn eithrio 33 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.18 Y ganran a ddefnyddiodd e-sigarét am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



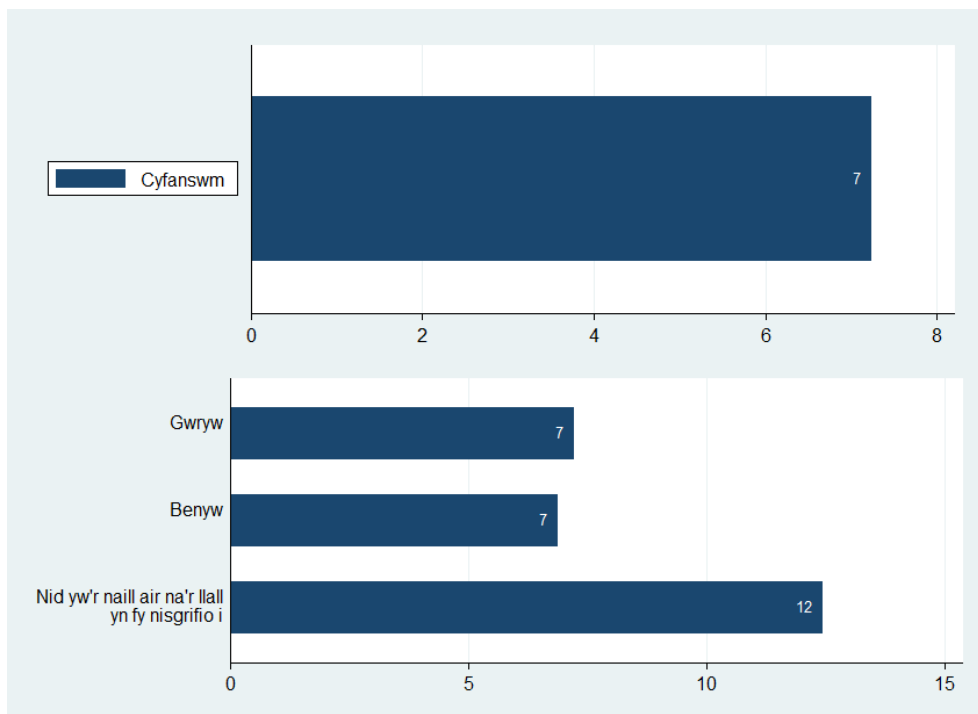
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl FAS, n=3,506)

Ffigur 8.19 Amllder yfed unrhyw beth alcoholig ar hyn o bryd (%)



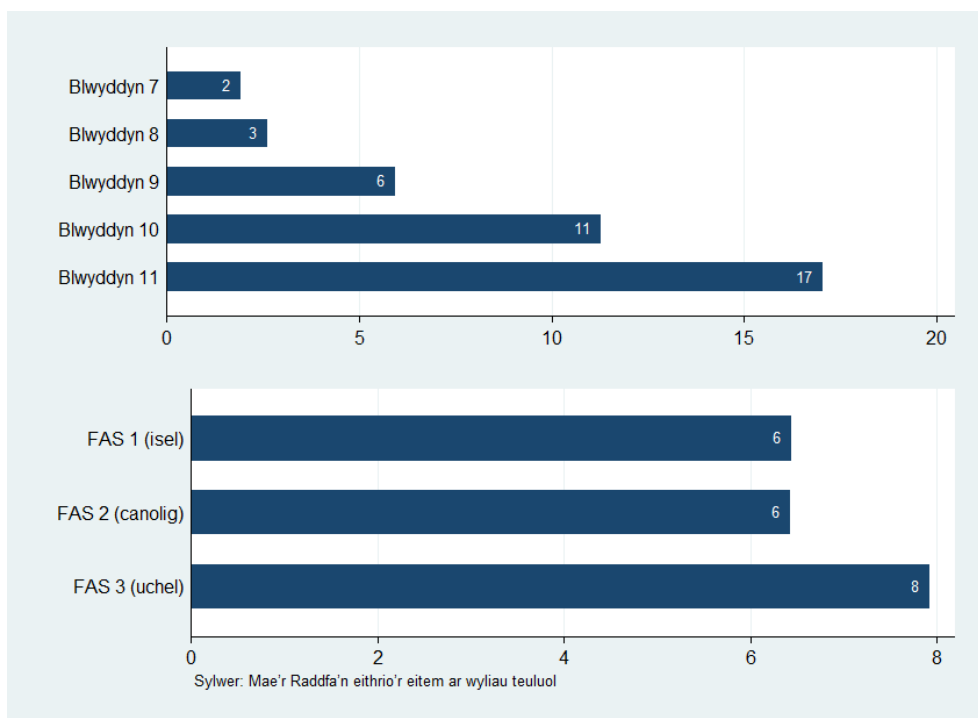
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=29,667)

Ffigur 8.20 Y ganran sy'n yfed unrhyw beth alcoholig yn wythnosol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



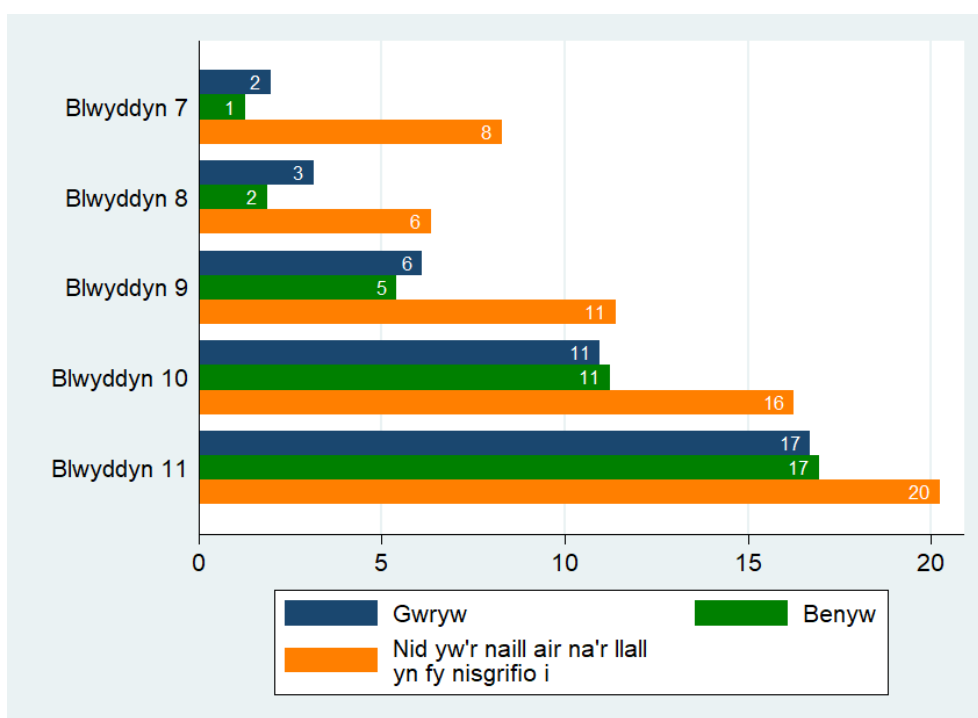
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=29,667; yn ôl rhywedd, n=29,210 – yn eithrio 457 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.21 Y ganran sy'n yfed unrhyw beth alcoholig yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



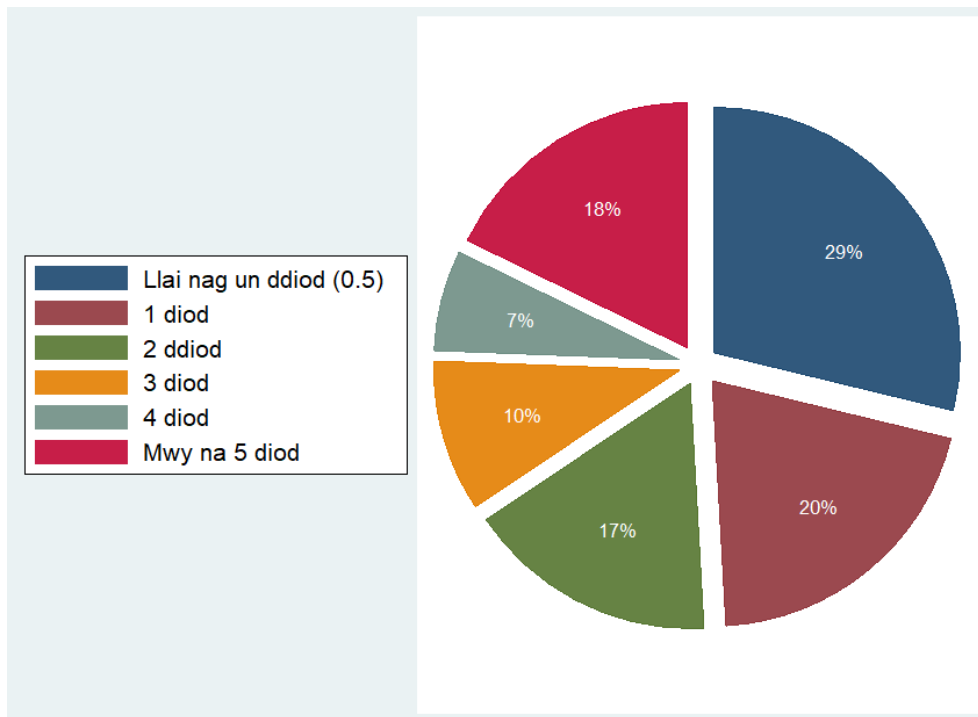
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=29,667; yn ôl FAS, n=28,517)

Ffigur 8.22 Y ganran sy'n yfed unrhyw beth alcoholig yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



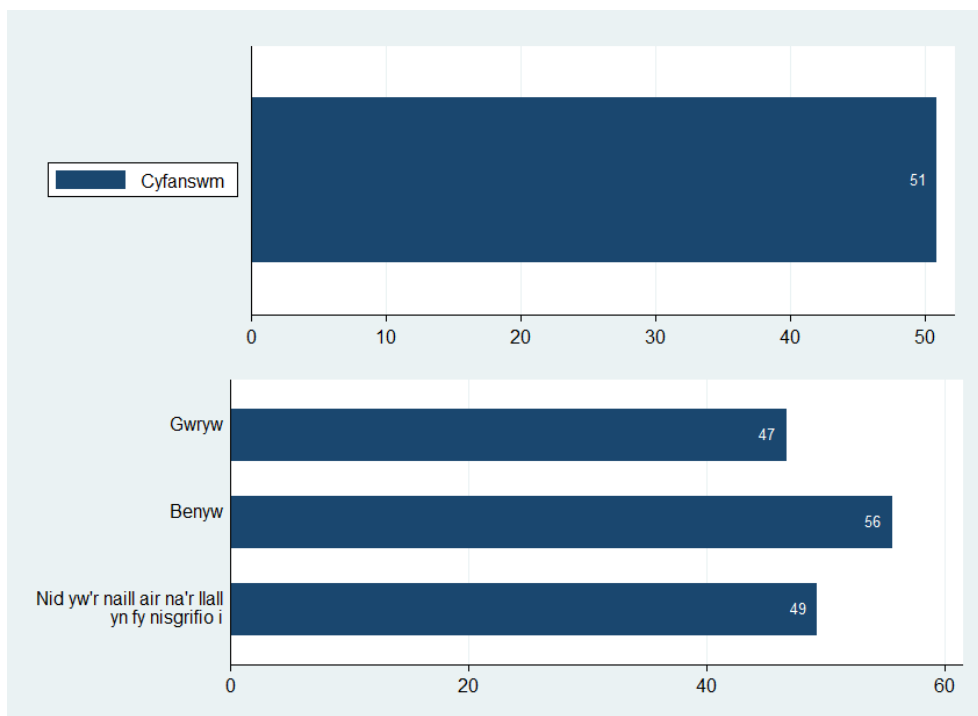
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=29,210). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.23 Nifer y diodydd alcohol sy'n cael eu hyfed fesul achlysur yfed (%)



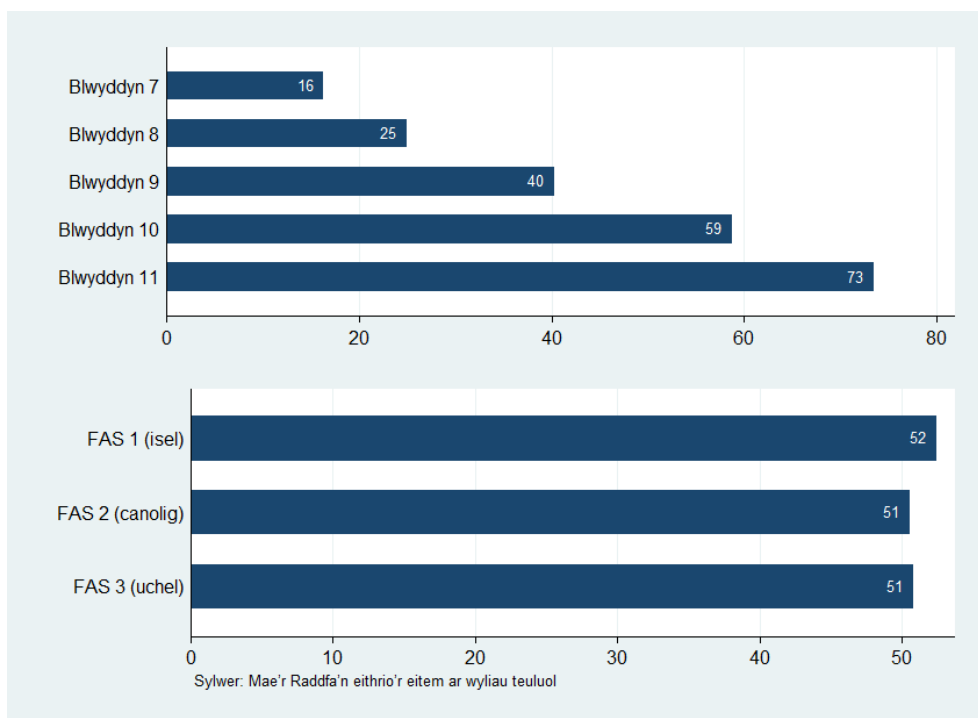
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 sy'n yfed alcohol ac a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=45,535)

Ffigur 8.24 Y ganran sy'n yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed yn nodweddiadol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



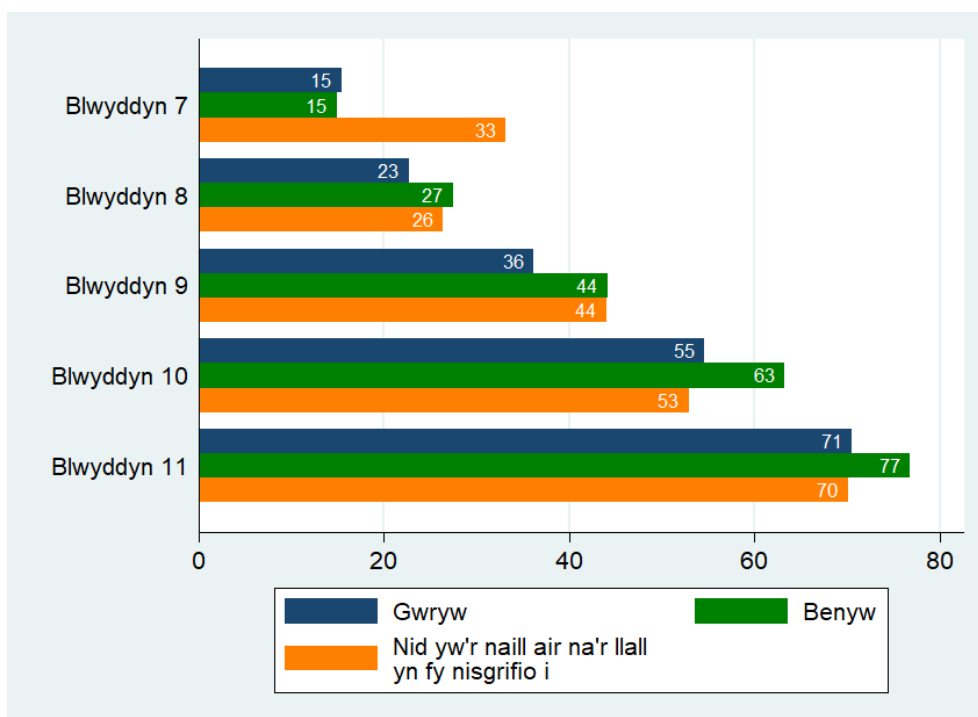
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=45,535; yn ôl rhywedd, n=44,920 – yn eithrio 615 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.25 Y ganran sy'n yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed yn nodweddiadol, yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



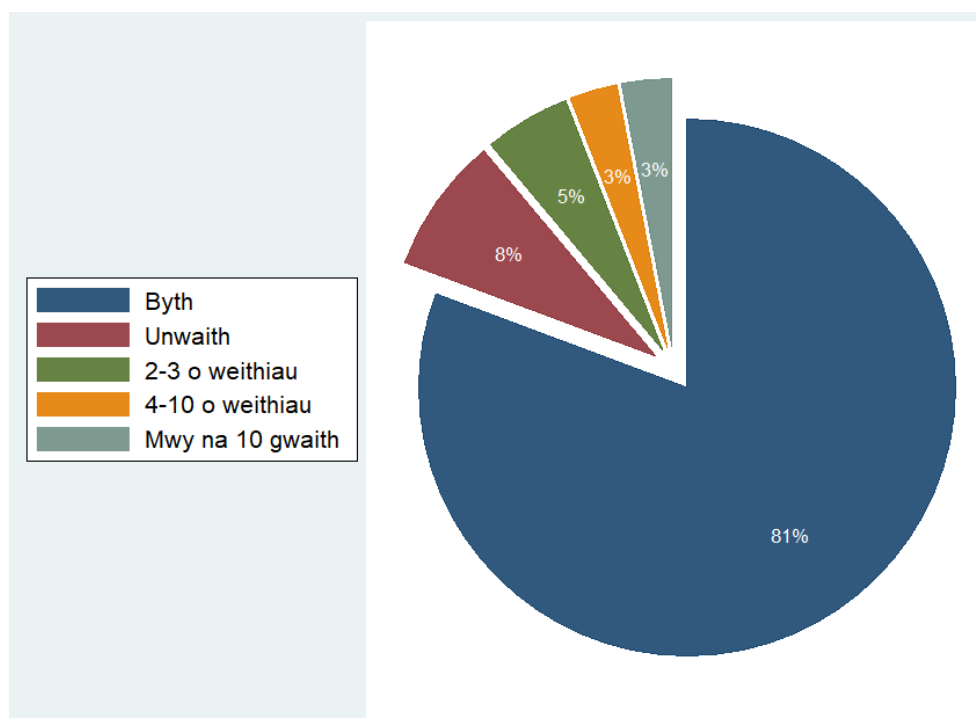
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=45,535; yn ôl FAS, n=44,218)

Ffigur 8.26 Y ganran sy'n yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed yn nodweddiadol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



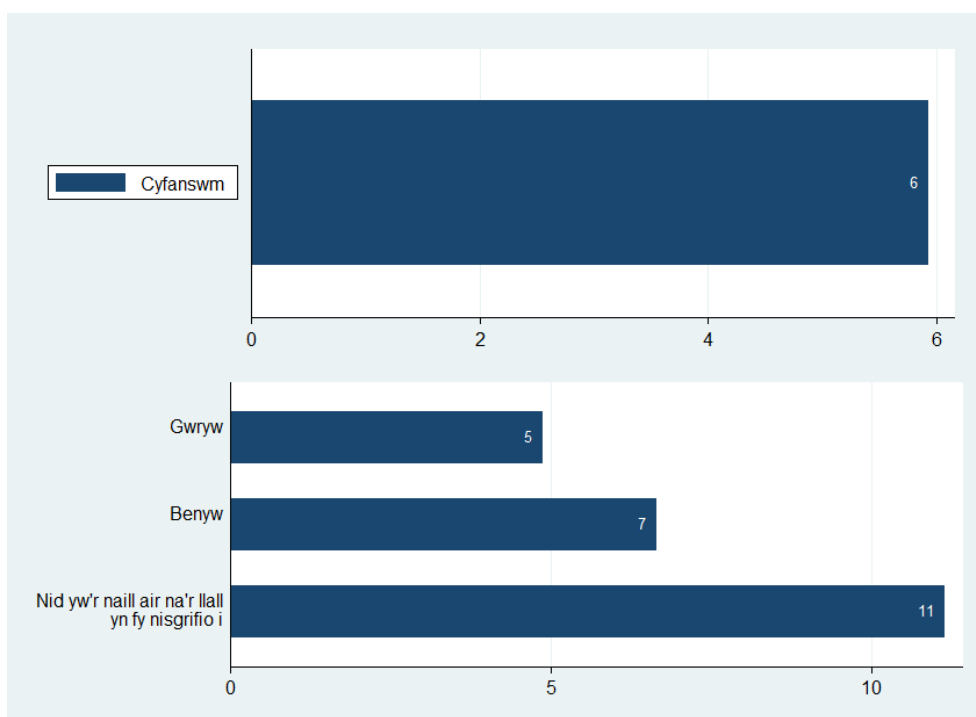
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=44,920). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.27 Sawl tro y bu iddynt feddwi yn ystod eu bywyd (%)



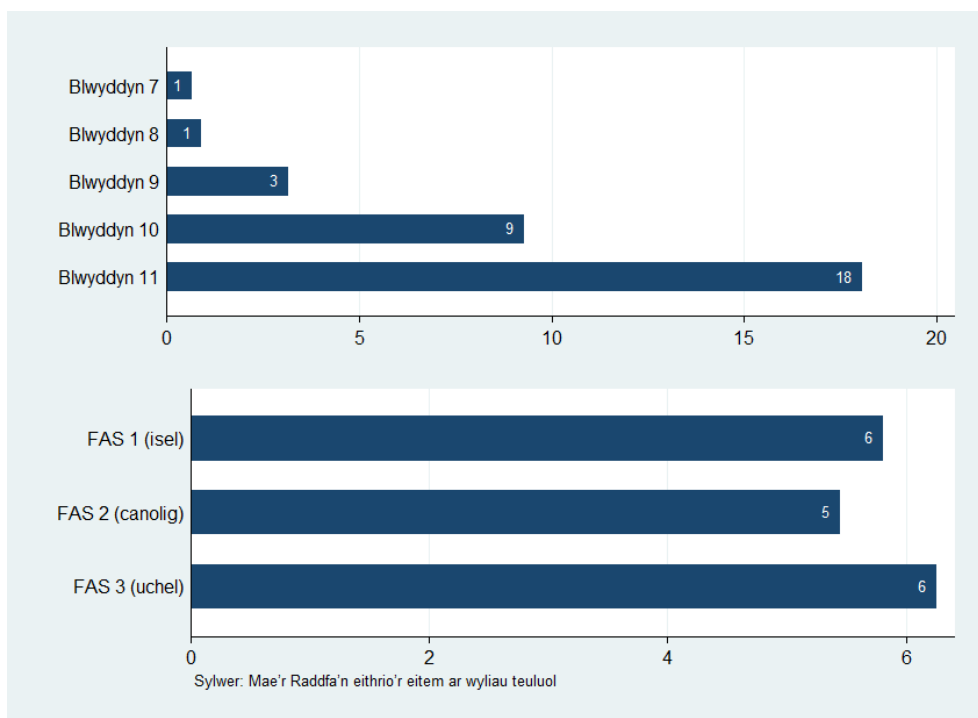
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 sy'n yfed alcohol ac a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=57,630)

Ffigur 8.28 Y ganran sydd wedi meddwi o leiaf bedair gwaith yn ystod eu bywyd, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



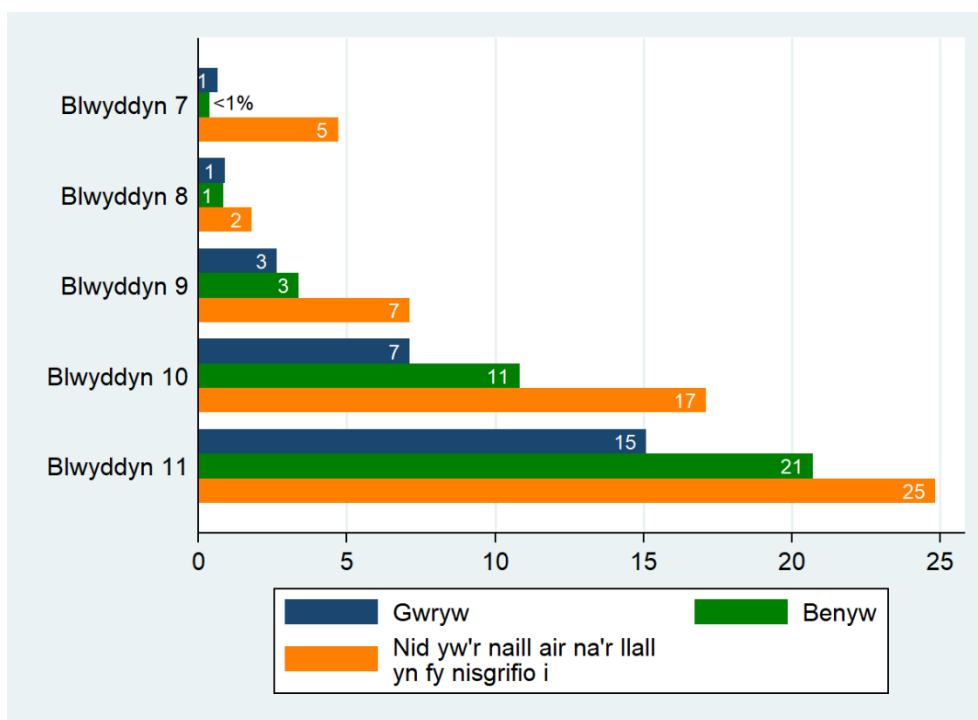
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=57,630; yn ôl rhywedd, n=56,843 – yn eithrio 787 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.29 Y ganran sydd wedi meddwi o leiaf bedair gwaith yn ystod eu bywyd yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



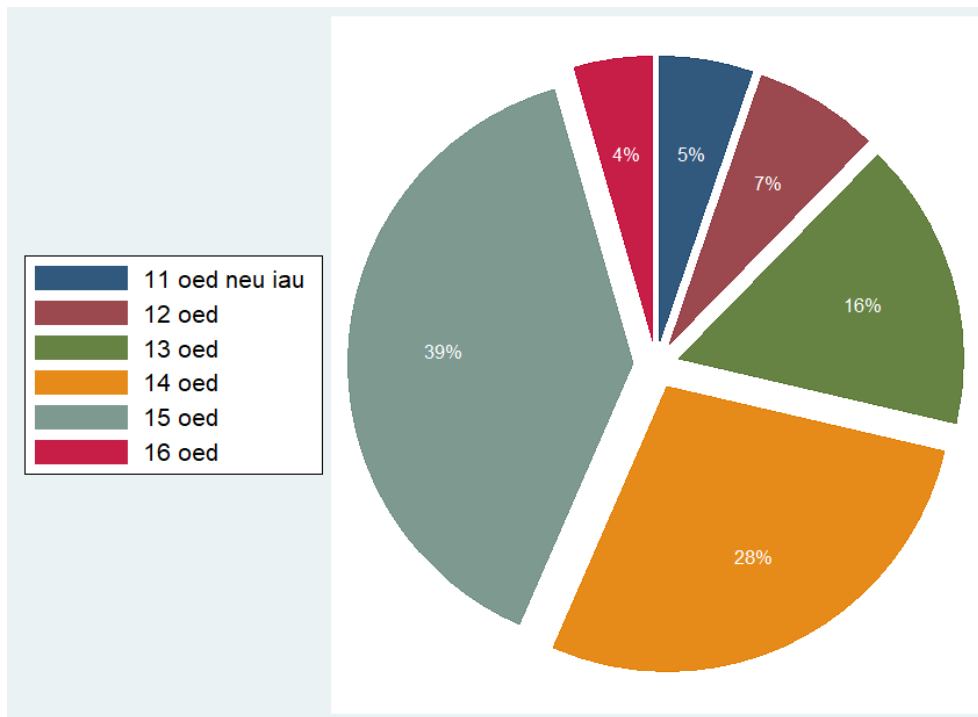
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=57,630; yn ôl FAS, n=55,163)

Ffigur 8.30 Y ganran sydd wedi meddwi o leiaf bedair gwaith yn ystod eu bywyd yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



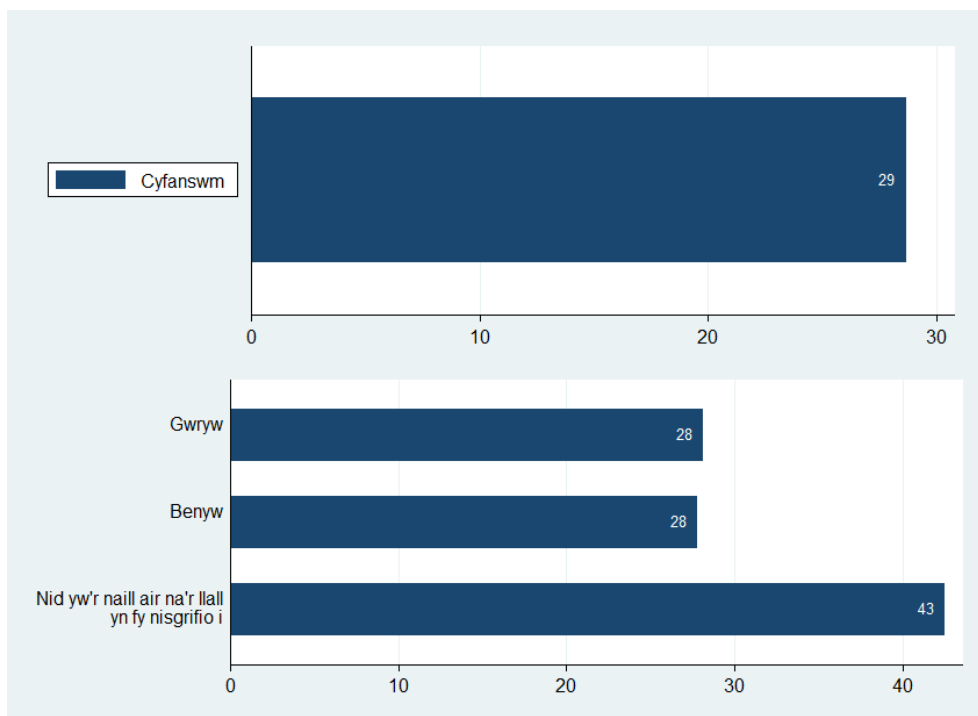
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=56,843). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.31 Oedran meddwi'r tro cyntaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



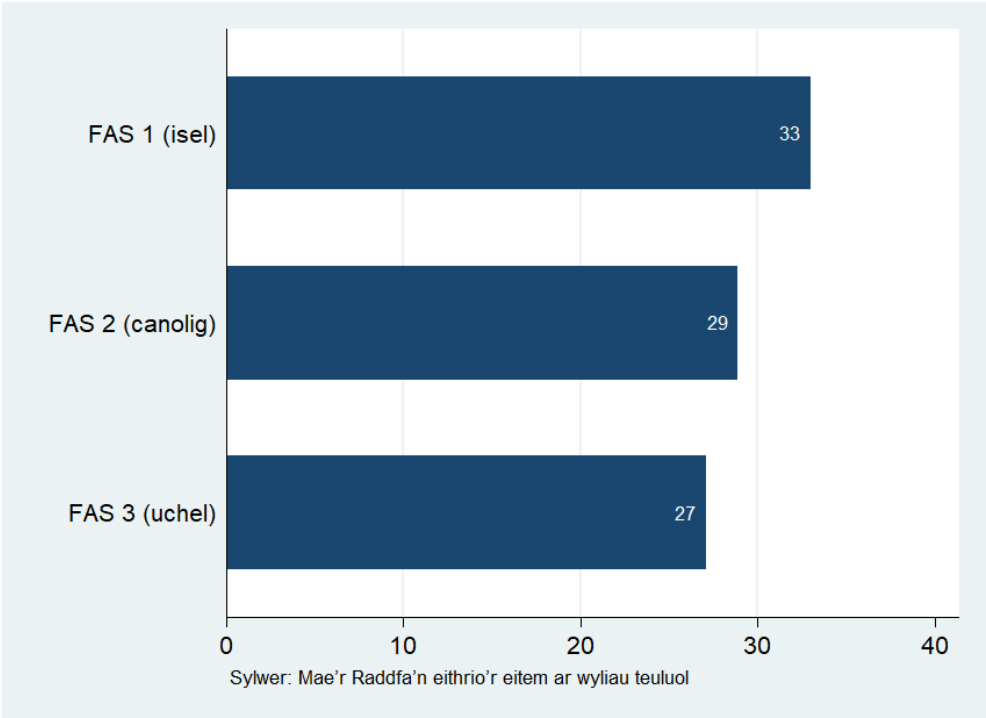
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=4,573)

Ffigur 8.32 Y ganran a feddwodd y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



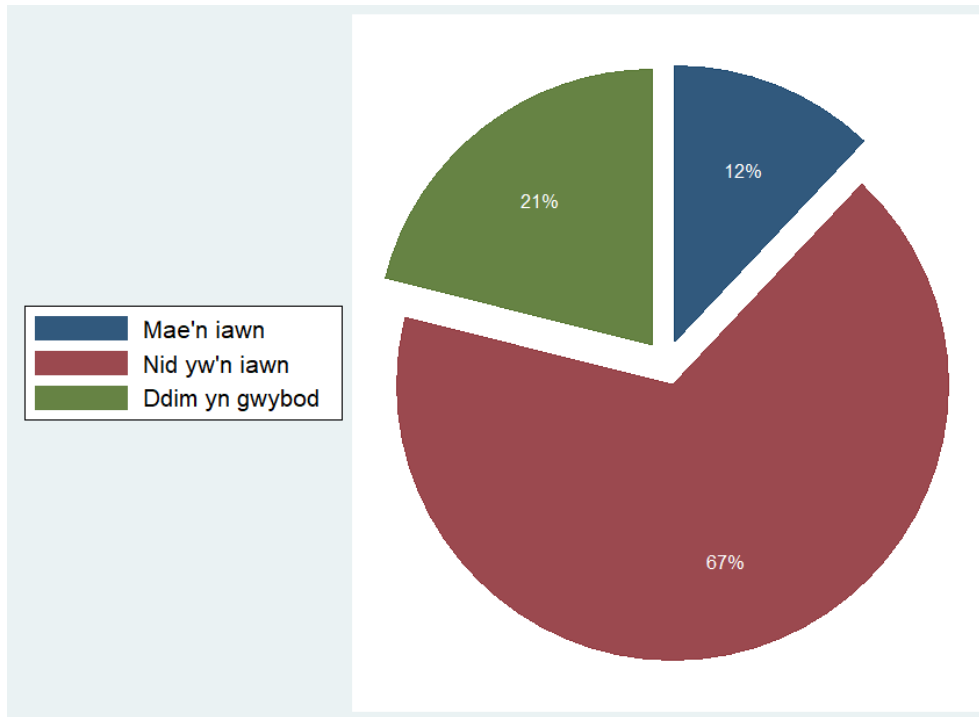
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=4,573; yn ôl rhywedd, n=4,537 – yn eithrio 36 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.33 Y ganran a feddwodd y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



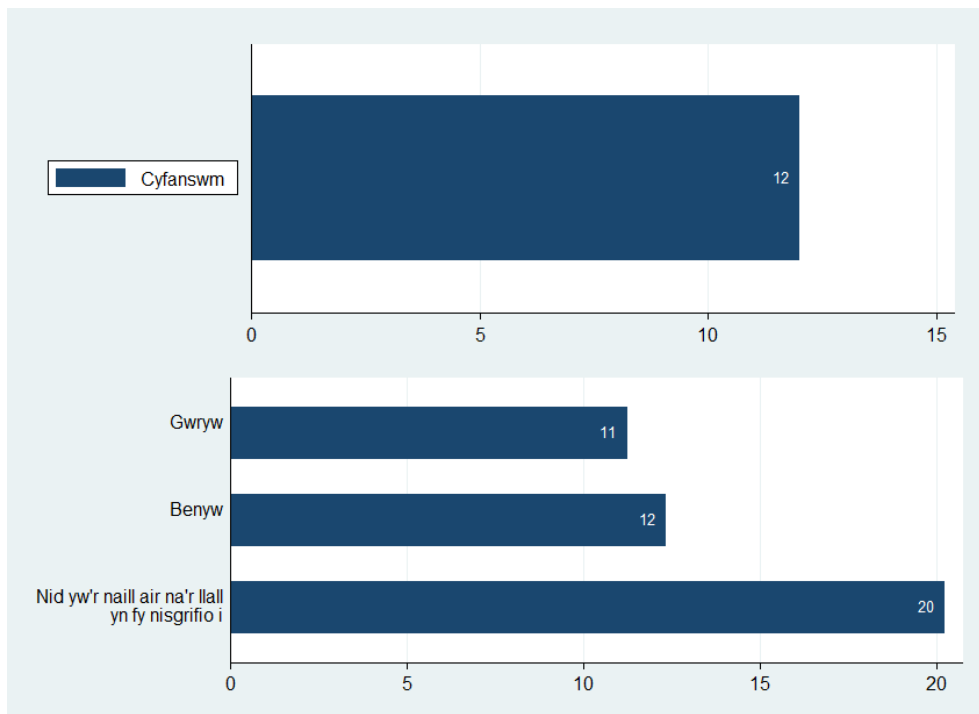
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl FAS, n=4,493)

Ffigur 8.34 Derbynioldeb rhoi cynnig ar ganabis (%)



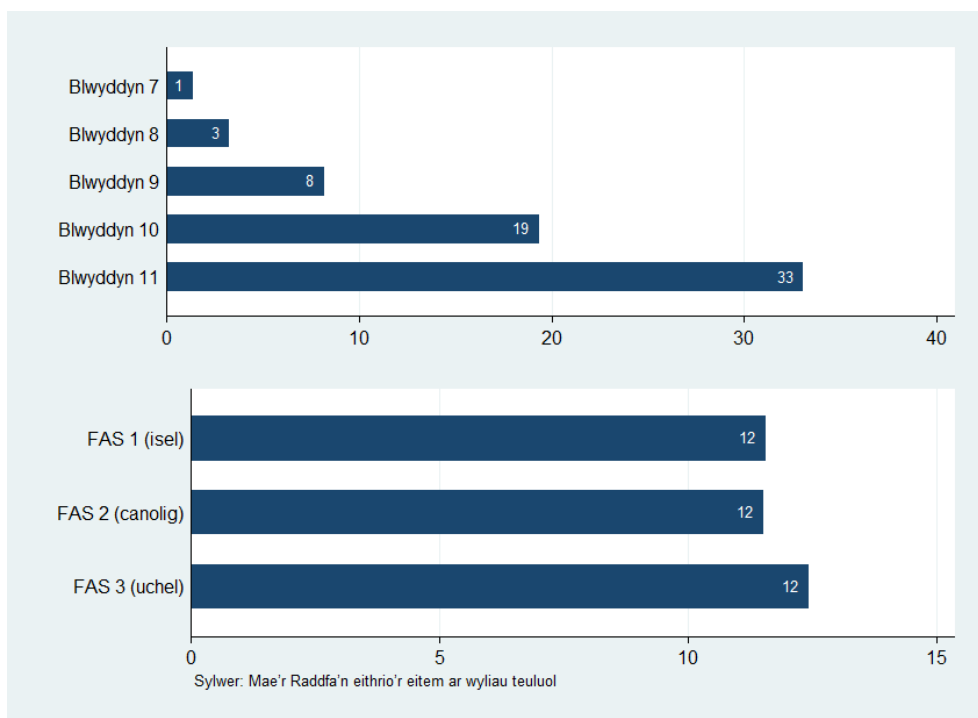
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,904)

Ffigur 8.35 Y ganran sydd o'r farn ei bod hi'n iawn rhoi cynnig ar ganabis, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



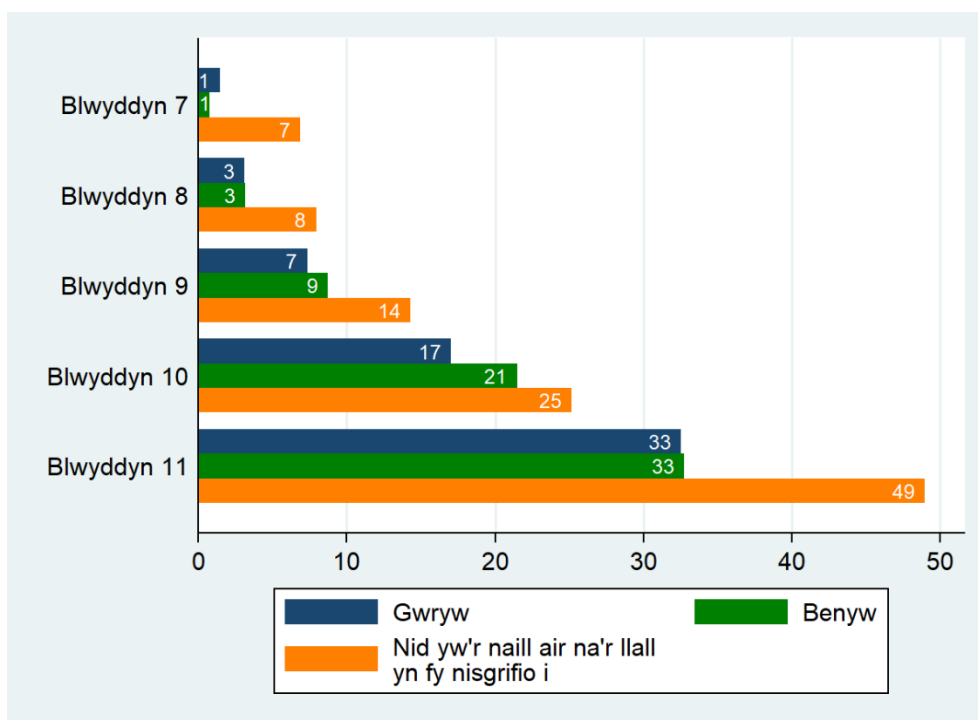
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=27,904; yn ôl rhywedd, n=27,488 – yn eithrio 416 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.36 Y ganran sydd o'r farn ei bod hi'n iawn rhoi cynnig ar ganabis yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



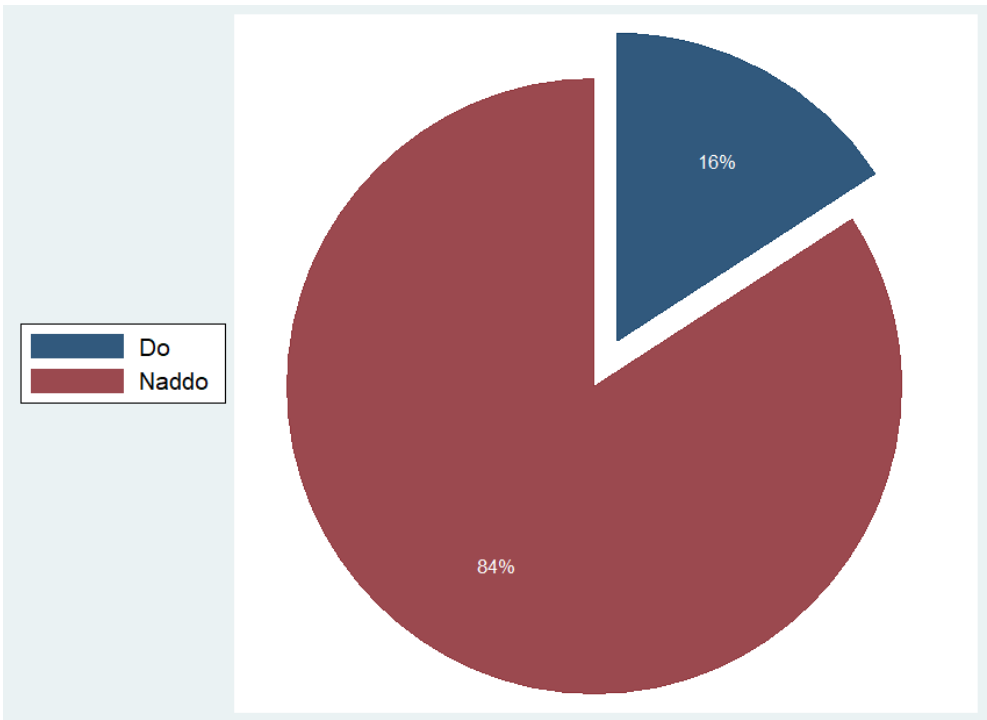
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=27,904; yn ôl FAS, n=26,788)

Ffigur 8.37 Y ganran sydd o'r farn ei bod hi'n iawn rhoi cynnig ar ganabis yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



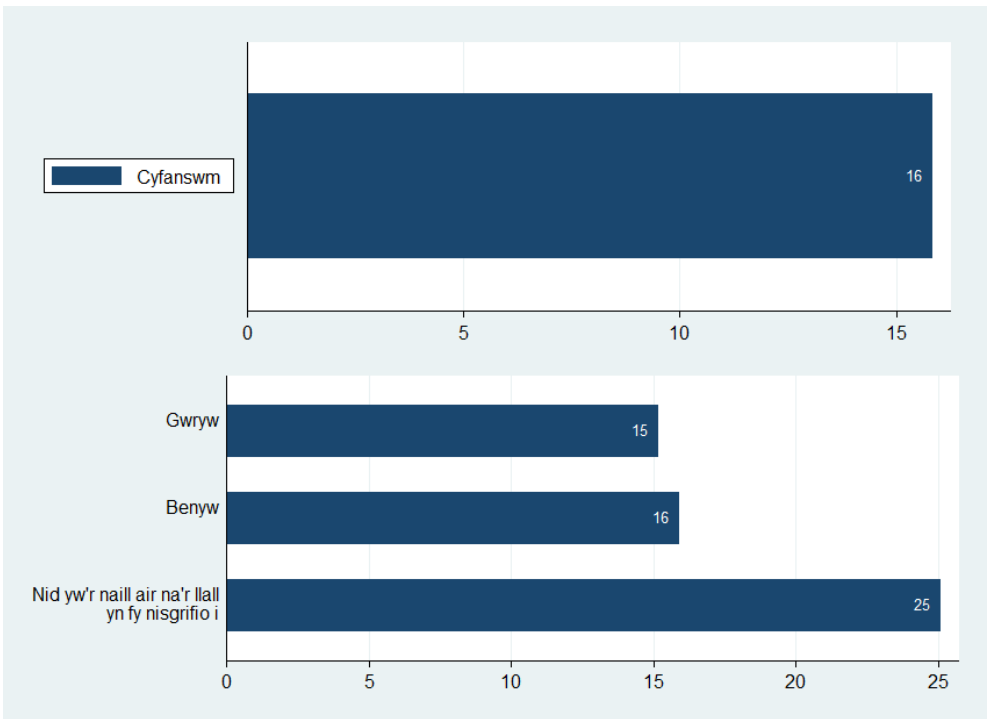
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,488). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.38 Y ganran sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf (%)



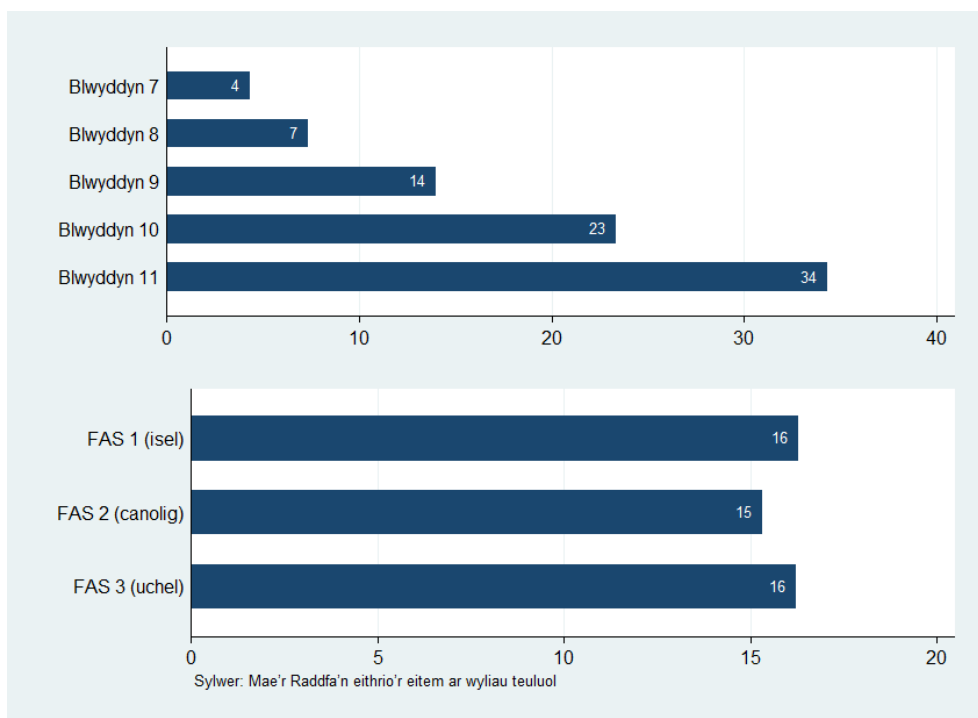
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=113,352)

Ffigur 8.39 Y ganran sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf yn ôl rhywedd



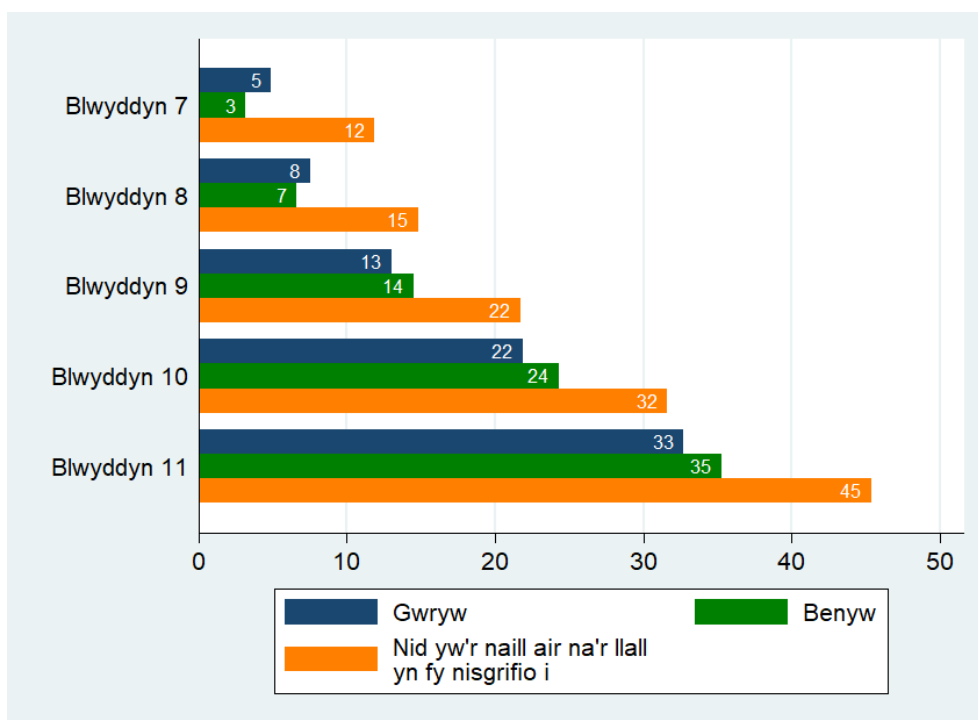
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=113,352; yn ôl rhywedd, n=111,744 – yn eithrio 1,608 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.40 Y ganran sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



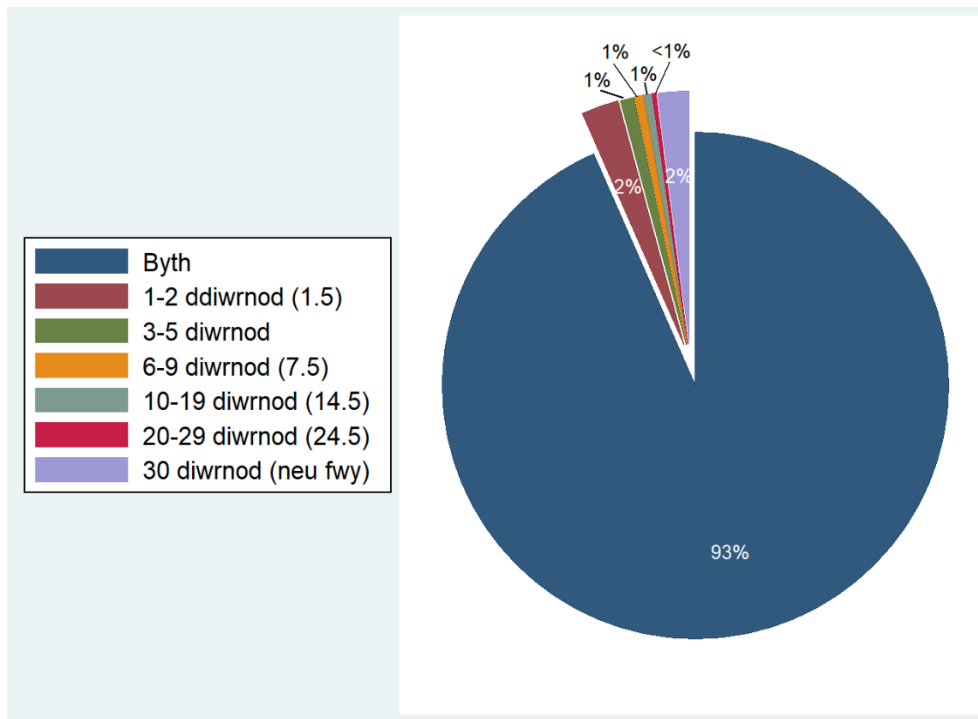
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=113,352; yn ôl FAS, n=108,890)

Ffigur 8.41 Y ganran sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



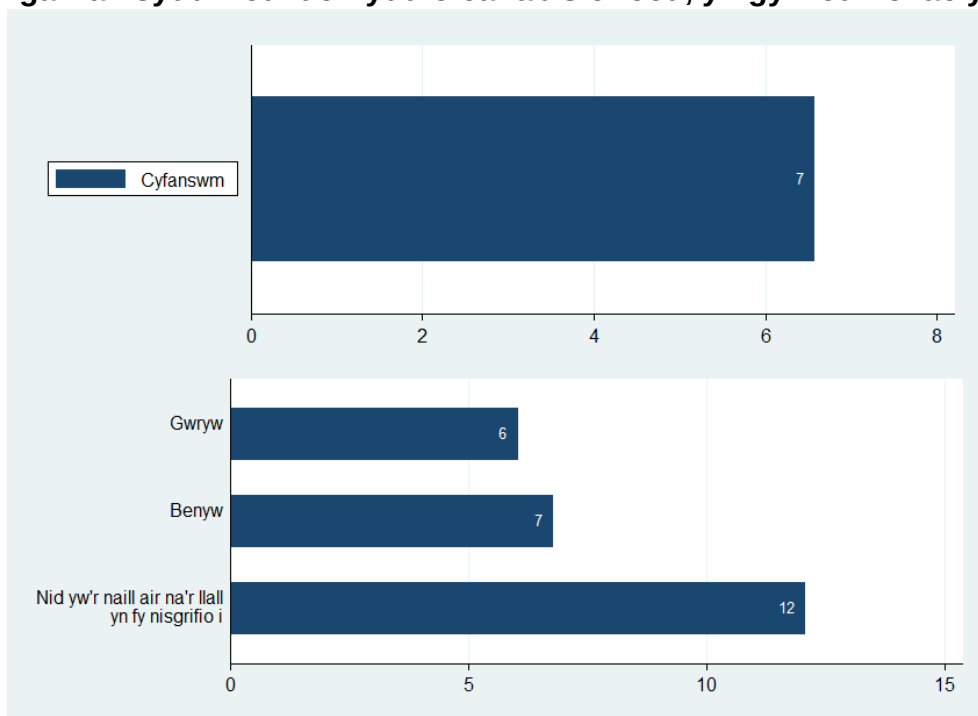
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=111,744). Mae cyfngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.42 Sawl diwrnod iddynt ddefnyddio canabis yn ystod eu bywyd (%)



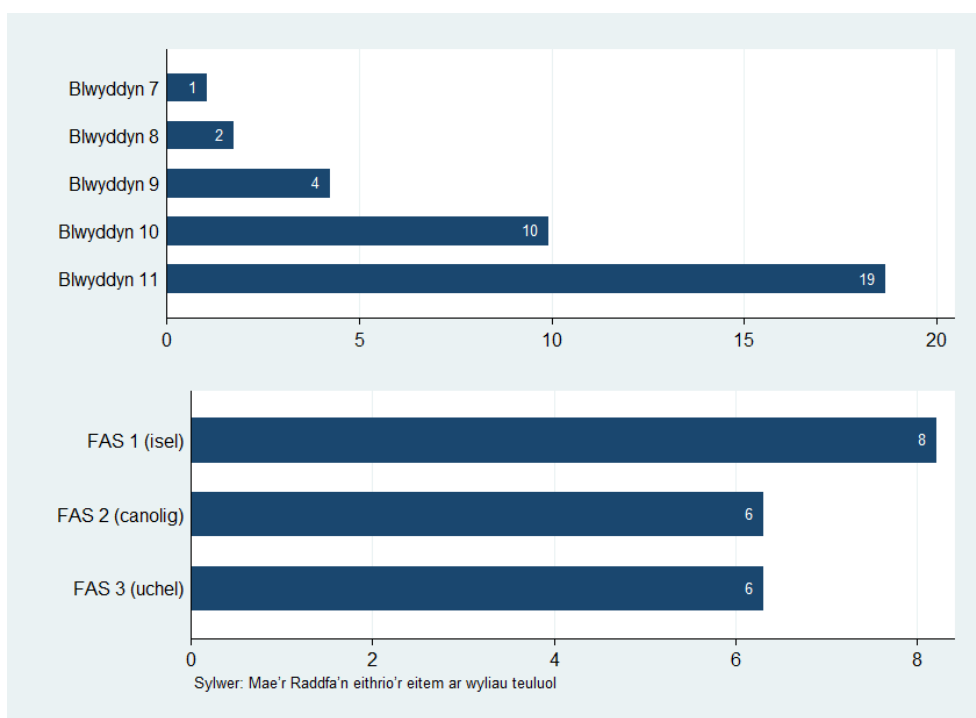
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=113,955)

Ffigur 8.43 Y ganran sydd wedi defnyddio canabis erioed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



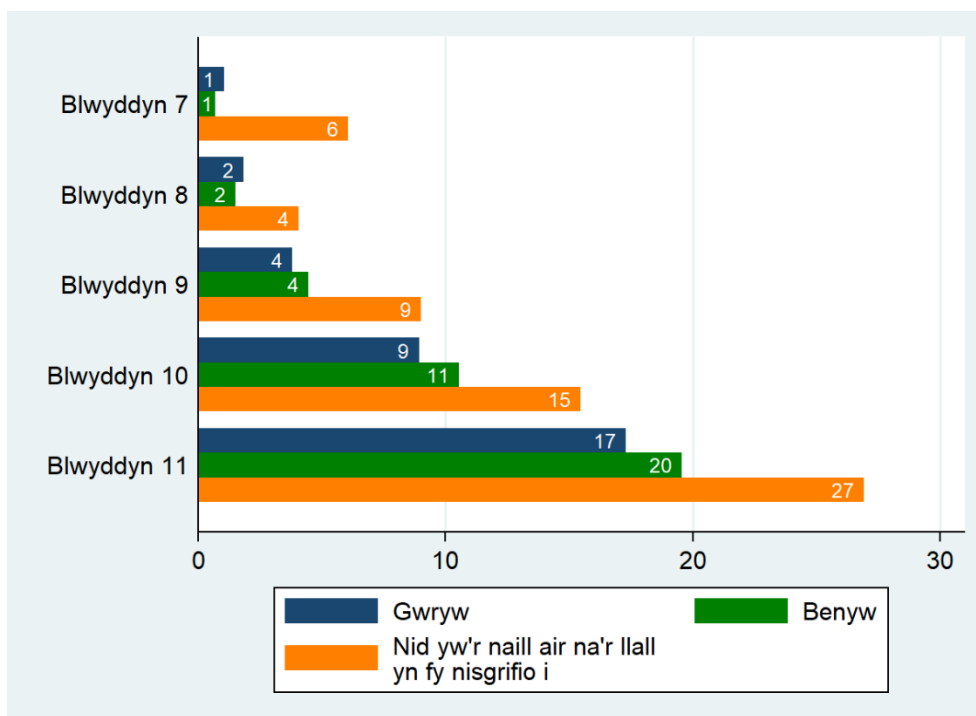
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=113,955; yn ôl rhywedd, n=112,315 – yn eithrio 1,640 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.44 Y ganran sydd wedi defnyddio canabis erioed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



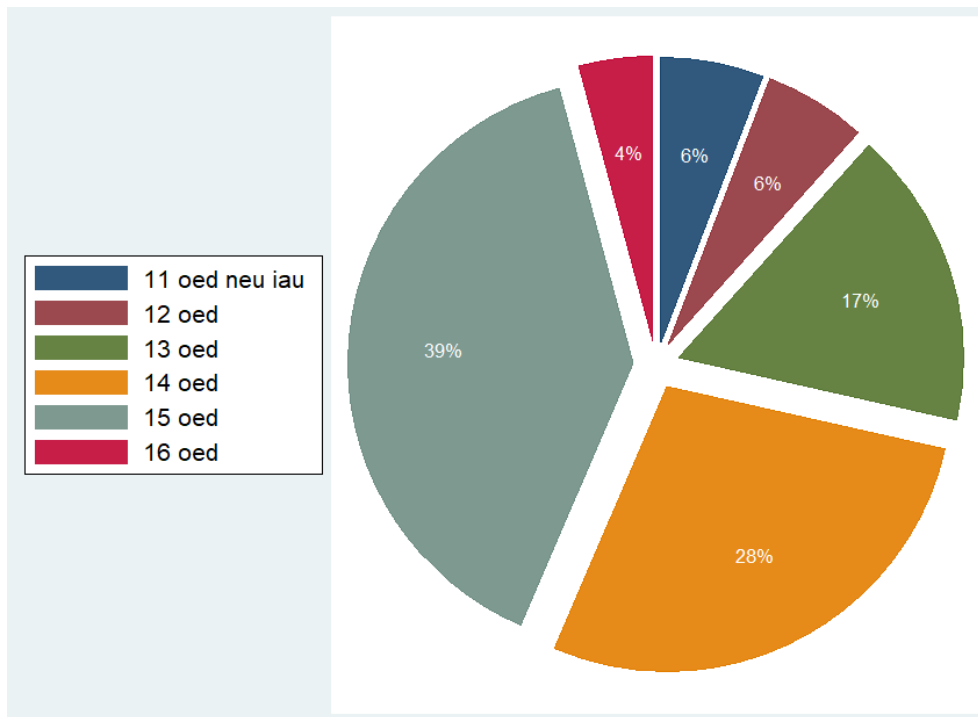
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=113,955; yn ôl FAS, n=109,327)

Ffigur 8.45 Y ganran sydd wedi defnyddio canabis erioed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



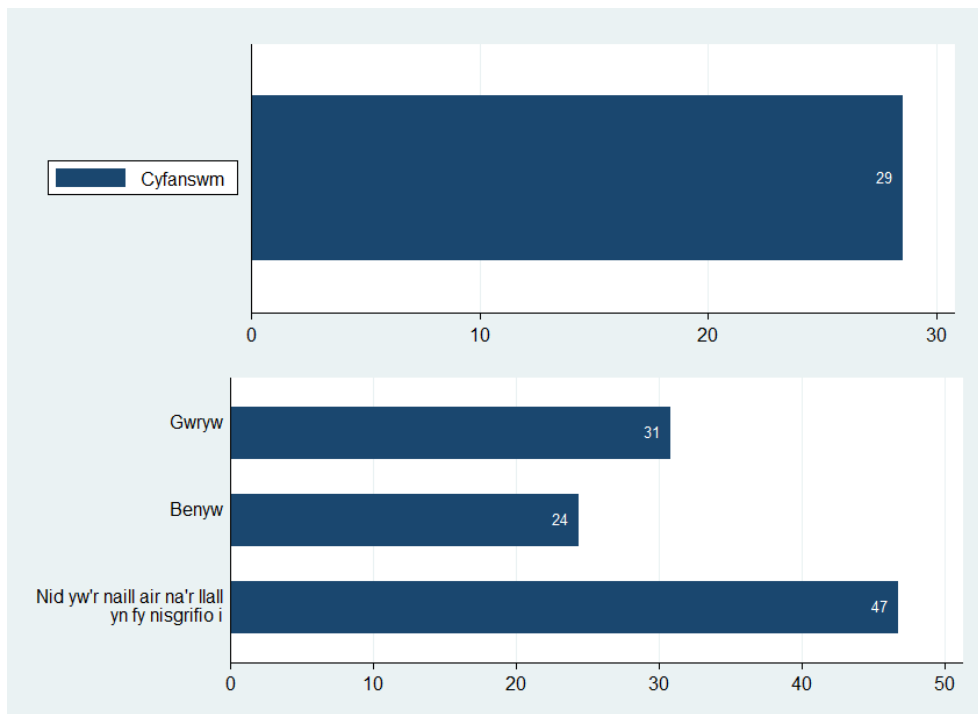
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=112,315). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.46 Oedran defnyddio canabis gyntaf (blwyddyn 11 yn unig) (%)



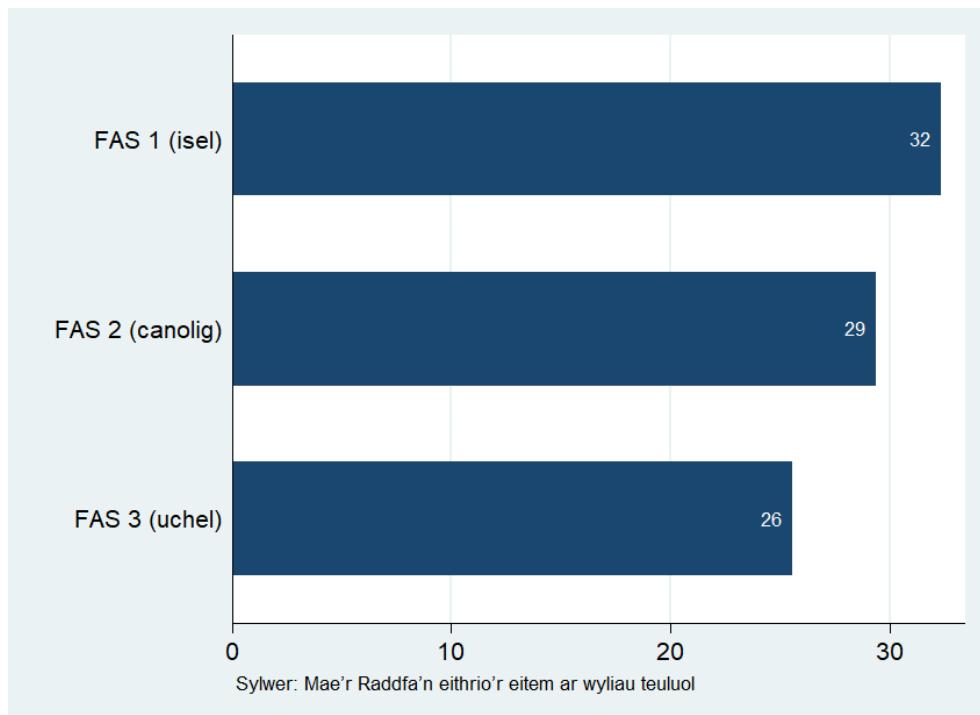
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=1,851)

Ffigur 8.47 Y ganran a ddefnyddiodd canabis gyntaf yn 13 oed neu'n iau, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd (blwyddyn 11 yn unig)



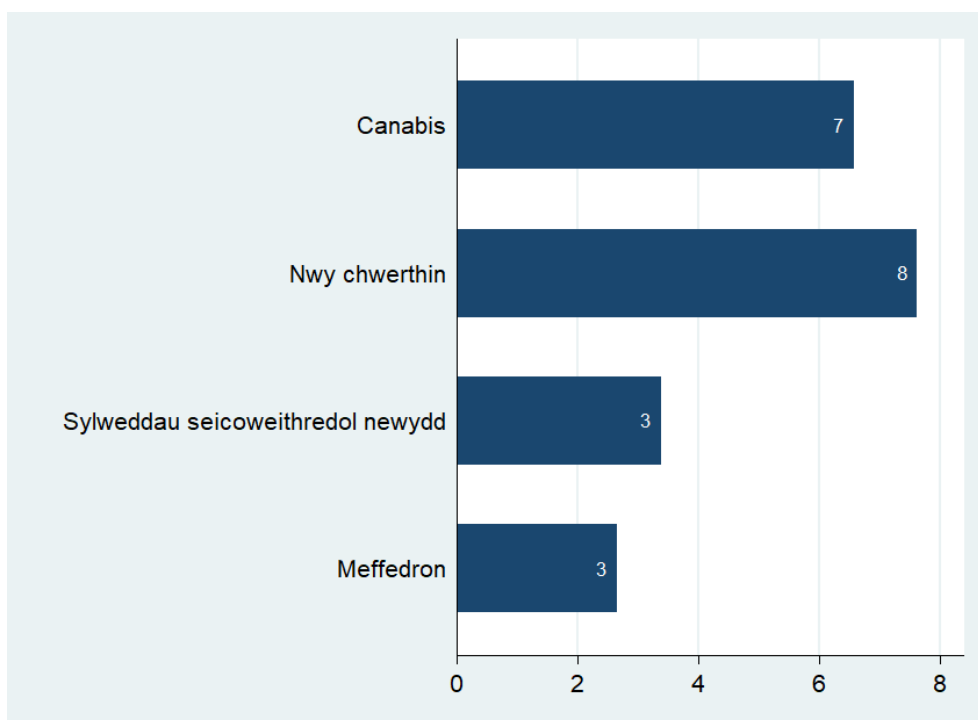
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=1,851; yn ôl rhywedd, n=1,829 – yn eithrio 22 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.48 Y ganran a ddefnyddiodd canabis gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl cyfoeth teuluol (blwyddyn 11 yn unig)



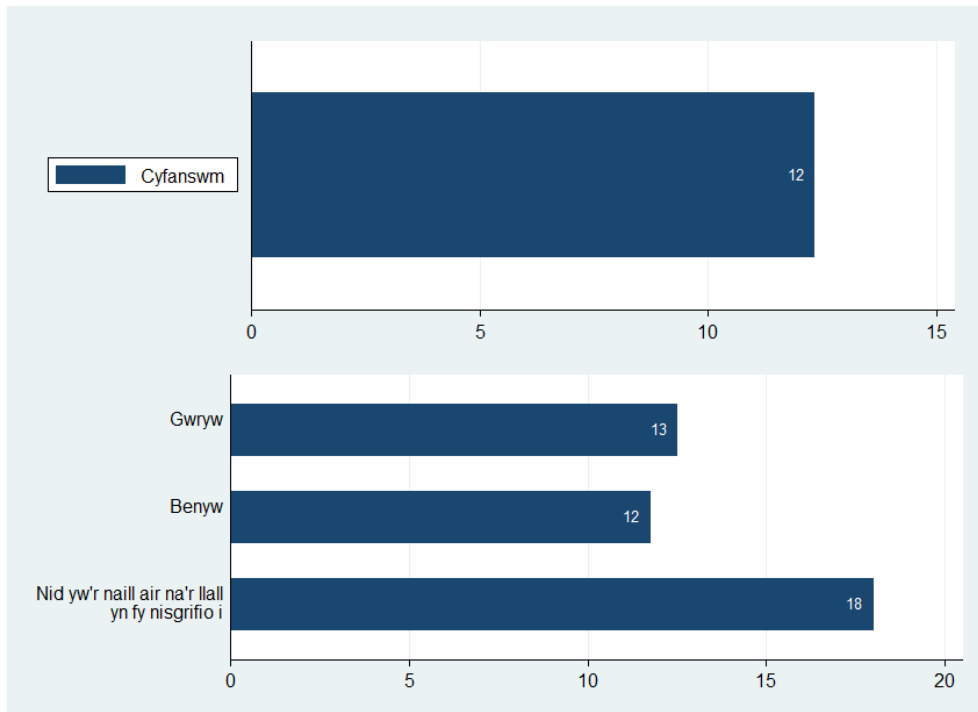
Bôn: Pob ymatebydd ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl FAS, n=1,806)

Ffigur 8.49 Defnyddio cyffuriau yn ystod eu bwyd (%)



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (meintiau bân amrywiol: canabis, n=113,955; nwy chwerthin, n=113,041; sylweddau seicoweithredol newydd, n=112,559; meffedron, n=112,667)

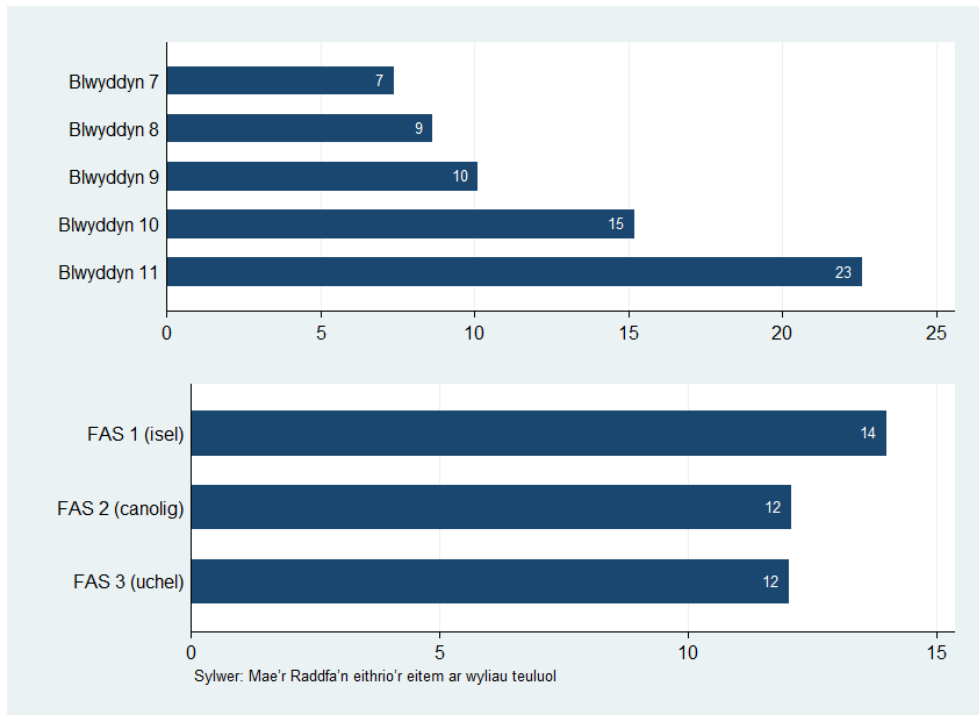
Ffigur 8.50 Y ganran sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd¹⁰



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=115,752; yn ôl rhywedd, n=114,072 – yn eithrio 1,680 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

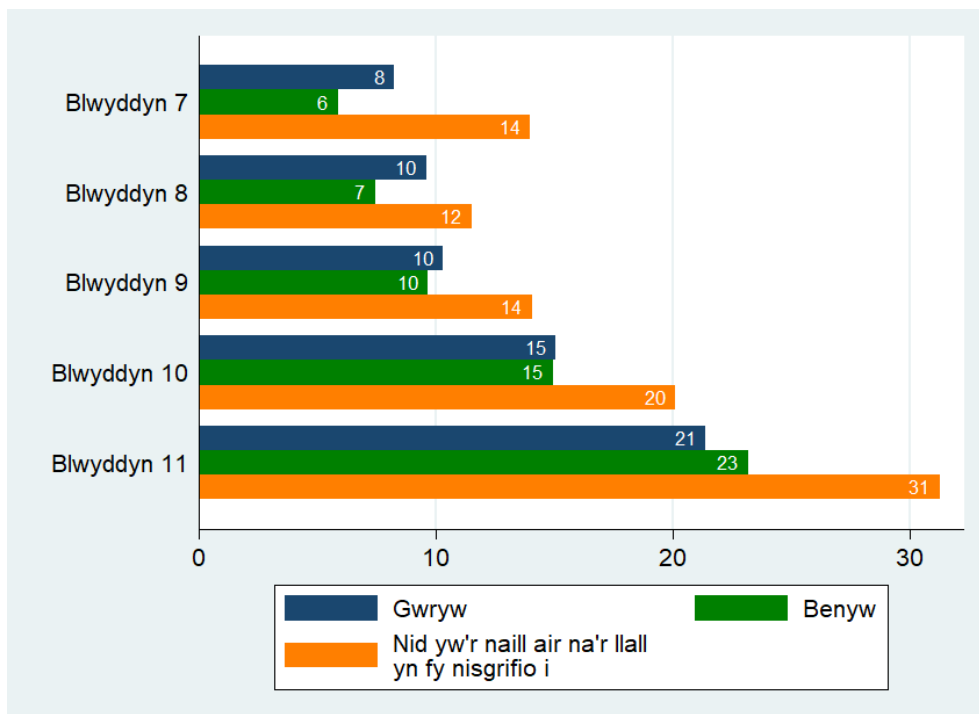
¹⁰ Mae hyn yn cynnwys defnyddio canabis, meffedron, sylweddau seicoweithredol newydd (o'r enw 'anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, sbeis mamba du) a/neu nwy chwerthin

Ffigur 8.51 Y ganran sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



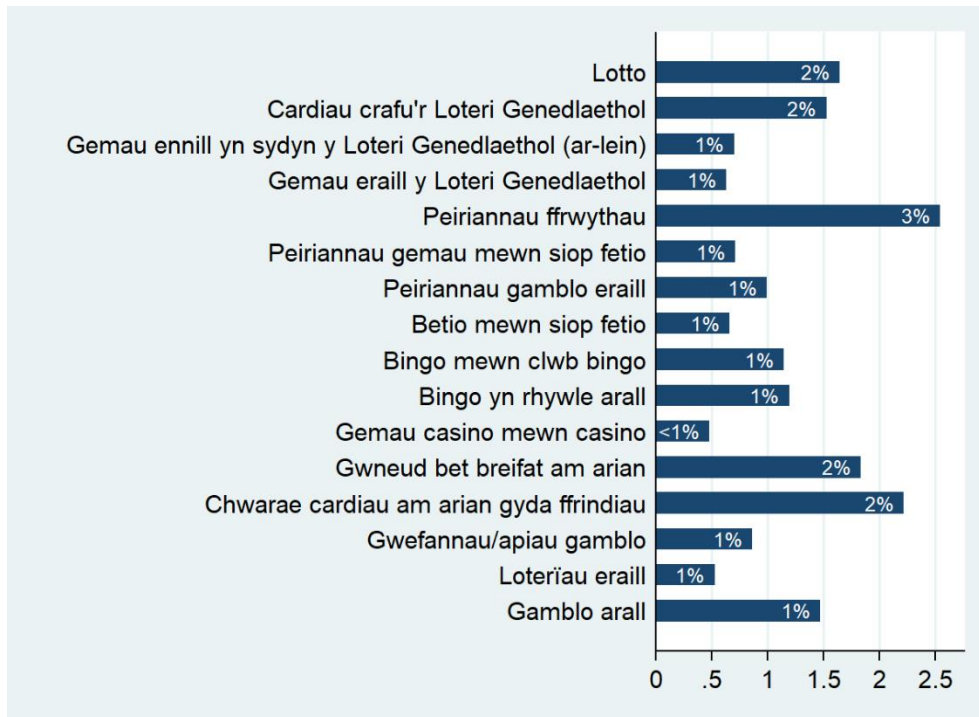
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=115,752; yn ôl FAS, n=110,980)

Ffigur 8.52 Y ganran sydd wedi defnyddio cyffuriau erioed yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



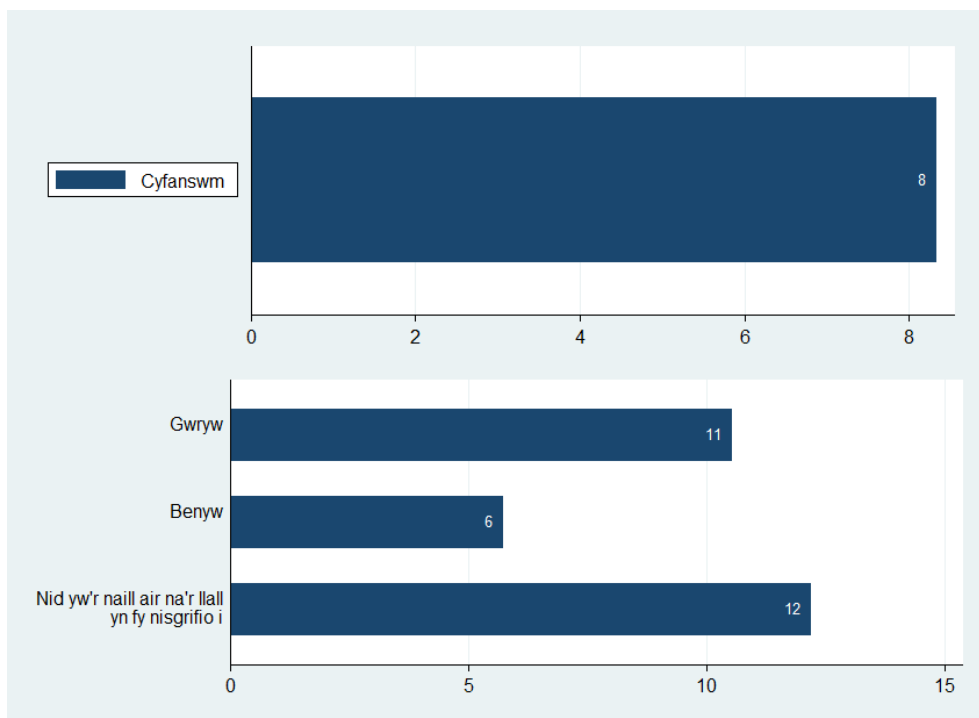
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=114,072). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 8.53 Y ganran a wariodd eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn ystod y 7 diwrnod blaenorol (%)



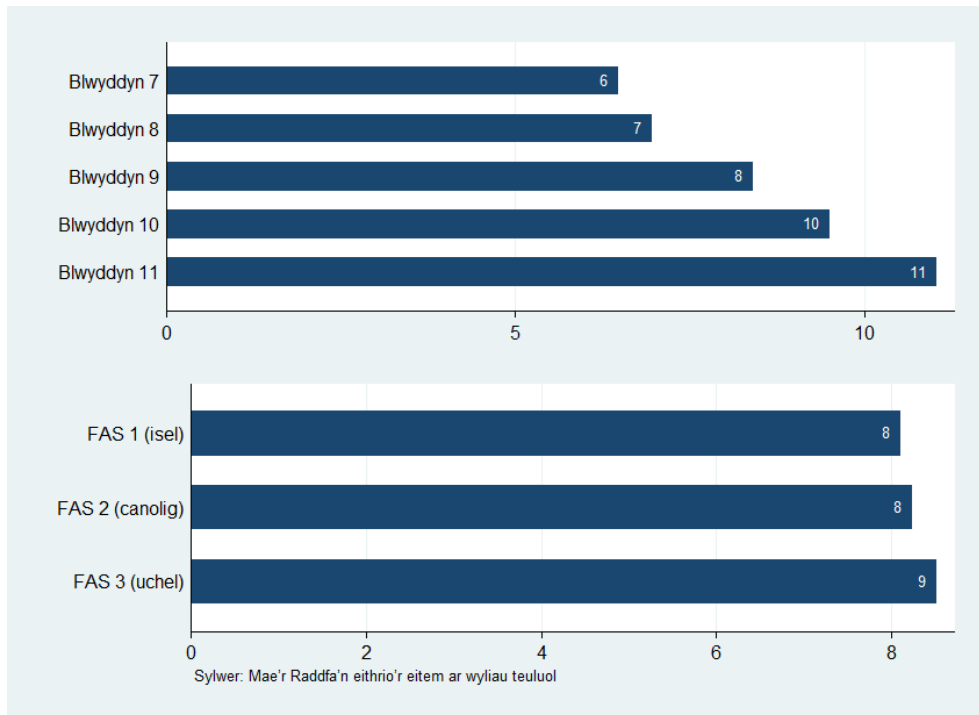
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=61,477)

Ffigur 8.54 Y ganran a wariodd eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn ystod y 7 diwrnod blaenorol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



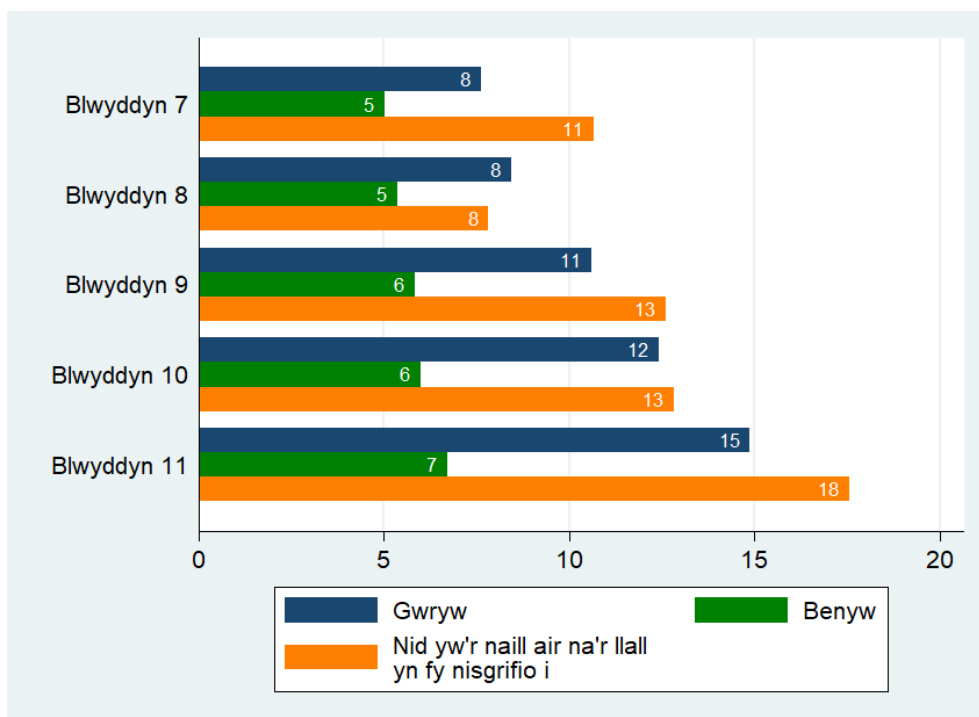
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=61,477; yn ôl rhywedd, n=60,436 – yn eithrio 1,041 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 8.55 Y ganran a wariodd eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn ystod y 7 diwrnod blaenorol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=61,477; yn ôl FAS, n=58,711)

Ffigur 8.56 Y ganran a wariodd eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn ystod y 7 diwrnod blaenorol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=60,436). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tablau 8.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig^{1,2,3}

	% yn ysmegu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd	% wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed	% yn defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf	% yn yfed diod alcoholig yn wythnosol o leiaf	% yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed	% wedi meddwi o leiaf bedair gwaith yn ystod eu bywyd	% sydd o'r farn ei bod hi'n iawn rhoi cynnig ar ganabis	% wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf	% wedi defnyddio canabis erioed	% wedi defnyddio cyffuriau erioed ²	% wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf
Gwyn Prydeinig	3	21	5	7	51	6	12	16	6	12	8
Gwyn Gwyddelig	7 [5,9]	28 [25,32]	11 [8,15]	12 [8,18]	53 [48,59]	11 [8,15]	21 [15,28]	30 [27,34]	14 [12,17]	22 [19,26]	18 [14,22]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	29 [25,33]	52 [47,56]	27 [22,33]	32 [24,42]	76 [71,81]	26 [20,31]	42 [33,50]	44 [40,49]	33 [29,37]	40 [36,44]	26 [21,32]
Gwyn Roma	11 [6,19]	26 [18,37]	-	-	-	-	-	23 [16,33]	10 [5,18]	20 [13,30]	17 [9,28]
Gwyn Arall	3	23	5	8 [6,10]	47	7	15 [12,18]	17	8	14	9
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	3	24	7	7 [5,9]	50	6	15 [13,18]	21	9	15	10
Pacistanaidd	10	23	9 [7,12]	11 [8,16]	76 [69,81]	7 [5,10]	16 [11,21]	20	11	18	11 [9,14]
Indiaidd	3 [2,5]	9 [7,11]	2 [1,4]	4 [2,8]	48 [40,56]	5 [3,8]	8 [5,12]	9 [7,12]	5 [4,6]	10 [8,12]	7 [5,10]
Bangladeshaidd	4 [3,6]	17 [15,20]	6 [4,8]	8 [5,12]	82 [72,89]	4 [2,6]	10 [6,15]	10 [9,12]	6 [4,7]	12 [10,14]	6 [4,8]
Tsieineaidd	3 [2,5]	10 [7,12]	4 [3,7]	5 [3,8]	36 [29,43]	4 [2,7]	11 [6,18]	10 [8,13]	5 [3,6]	8 [6,11]	6 [4,9]
Affricanaidd	4 [3,5]	14 [12,17]	4 [3,6]	6 [4,9]	53 [46,61]	5 [3,7]	9 [5,13]	14 [12,16]	7 [5,8]	13 [11,15]	8 [6,11]
Caribiaidd neu Ddu	11 [9,14]	32 [28,37]	14 [10,19]	16 [11,23]	61 [53,67]	11 [7,16]	28 [20,37]	31 [27,35]	17 [13,20]	23 [19,27]	16 [13,21]
Arabaid	9 [7,11]	23 [21,26]	9 [7,13]	8 [5,12]	79 [72,85]	8 [6,11]	13 [8,19]	16 [14,18]	9 [8,11]	16 [14,19]	8 [6,11]
Arall	2	14	3	4 [3,5]	41 [37,44]	3	7 [5,9]	11	4	11	8
Mae'n well gennyf beidio â dweud	3	12	3	5 [4,7]	39 [36,43]	3	8 [6,10]	9	4	10	6

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-); ³Mae % sydd erioed wedi defnyddio cyffuriau yn cynnwys defnyddio canabis, meffedron, sylweddau seicoweithredol newydd (a elwid yn flaenorol yn 'gyffuriau penfeddwol cyfreithlon', fel pep stoned, BZP, sbeis mamba du) a/neu nwy chwerthin

Tablau 8.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol (ysmygu ac alcohol)^{1,2,3}

	% yn ysmygu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd	% a ysmygodd eu sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% wedi rhoi cynnig ar e- sigarêts erioed	% yn defnyddio e-sigarêts yn wythnosol o leiaf	% a ddefnyddiodd e-sigarét am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% yn yfed unrhyw beth alcoholig yn wythnosol o leiaf	% yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod alcoholig fesul achlysur yfed	% wedi meddwi o leiaf bedair gwaith yn ystod eu bywyd	% a feddwodd y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau blwyddyn 11 yn unig)
Aneurin Bevan	3	49 [44,54]	21	6	37 [34,41]	7	51	6	28 [26,31]
Gwryw	3	54 [46,62]	20	4	44 [38,49]	7	47	5	26 [22,31]
Benyw	3	44 [38,51]	23	7	30 [26,35]	7	55	7	30 [26,34]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	9 [7,11]	-	25 [22,28]	7 [4,10]	-	11 [7,16]	50 [45,55]	11 [8,15]	-
Betsi Cadwaladr	4	48 [44,53]	22	6	41 [37,44]	7	51	6	30 [27,32]
Gwryw	3	48 [41,55]	21	4	45 [39,50]	7	46	5	27 [23,31]
Benyw	4	48 [42,54]	23	7 [6,11]	36 [31,40]	7	56	7	29 [25,33]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	9 [7,11]	-	30 [27,33]	8	-	11 [7,16]	49 [44,54]	11 [8,14]	-
Caerdydd a'r Fro	2	33 [27,40]	17	4	26 [22,31]	5	47	4	27 [23,31]
Gwryw	2	45 [33,57]	16	3	30 [22,38]	5	43	3	28 [22,35]
Benyw	2	24 [17,33]	18	5	23 [18,29]	6	51	5	24 [19,29]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	9 [6,12]	-	27 [23,31]	6 [4,10]	-	10 [6,15]	47 [40,53]	11 [7,16]	-
Cwm Taf Morgannwg	3	48 [41,55]	22	7	35 [30,40]	7	55	7	30 [25,34]
Gwryw	3	52 [40,63]	20	5	40 [32,49]	6 [5,8]	51	6	28 [21,35]
Benyw	3	45 [36,55]	24	8	29 [23,36]	7	59	8	29 [23,35]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	10 [7,13]	-	32 [28,37]	7 [4,12]	-	15 [8,28]	52 [46,58]	15 [11,20]	-
Hywel Dda	3	48 [42,54]	17	4	30 [25,35]	7	50	6	27 [23,31]
Gwryw	3	46 [36,57]	16	3	32 [25,40]	8	45	6	28 [22,34]
Benyw	3	48 [40,56]	18	6	27 [21,34]	6	55	7	26 [21,32]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	7 [4,10]	-	25 [21,30]	10 [7,16]	-	17 [10,26]	46 [38,53]	6 [3,10]	-
Powys	3	35 [27,44]	20	5	27 [20,35]	12	48	7	29 [23,35]
Gwryw	3	45 [32,58]	18	4	39 [27,51]	14 [12,17]	43	6	37 [28,47]
Benyw	3	24 [14,37]	21	6	15 [8,26]	10 [8,12]	55	8	19 [13,28]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	11 [7,18]	-	24 [18,32]	11 [5,21]	-	19 [10,36]	41 [31,52]	10 [4,20]	-
Bae Abertawe	3	48 [43,54]	21	6	35 [32,39]	6	53	6	29 [26,33]
Gwryw	3	53 [45,62]	19	5	40 [34,46]	8	49	5	29 [24,34]
Benyw	3	43 [35,50]	23	7	32 [26,37]	7	57	8	29 [25,34]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	9 [6,12]	-	26 [22,31]	11 [7,16]	-	16 [11,22]	55 [48,62]	12 [8,18]	-

¹Darparwyd cyfngw hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-);

³Amcangyfrifon yn seiliedig ar oedran ar y dechrau (h.y. % y defnydd o sigarêts, y defnydd o e-sigarêts, a meddwod cyn 14 oed) a ofynnwyd yn unig i'r rhai a ddywedodd eu bod wedi ysmegu erioed, wedi rhoi cynnig ar e-sigarét, ac wedi bod yn feddw yn ystod eu hoed

Tablau 8.3 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol (defnyddio cyffuriau a gamblo)^{1,2,3}

	% sydd o'r farn ei bod hi'n iawn rhoi cynnig ar ganabis	% wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf	% wedi defnyddio canabis erioed	% a ddefnyddiodd ganabis gyntaf yn 13 oed neu'n iau (blwyddyn 11 yn unig)	% wedi defnyddio cyffuriau erioed ²	% wedi gwario eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf
Aneurin Bevan	13	17	7	29 [24,33]	12	9
Gwryw	13	17	6	28 [21,34]	13	11
Benyw	13	17	7	29 [23,36]	11	6
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	20 [15,27]	25 [22,28]	12 [10,15]	-	18 [15,21]	11 [9,14]
Betsi Cadwaladr	12	16	7	29 [25,34]	13	9
Gwryw	11	16	6	27 [21,34]	13	11
Benyw	12	16	7	28 [22,35]	12	6
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	21 [16,27]	23 [21,27]	12 [10,14]	-	18 [16,21]	14 [11,17]
Caerdydd a'r Fro	13	14	6	23 [18,29]	11	7
Gwryw	12	14	5	30 [21,39]	11	9
Benyw	13	14	6	17 [10,24]	10	5
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	16 [8,27]	24 [21,29]	11 [8,14]	-	15 [12,18]	9 [6,13]
Cwm Taf Morgannwg	10	16	6	29 [22,36]	13	9
Gwryw	10	16	6	35 [24,48]	12	12
Benyw	11	16	7	20 [12,30]	12	6
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	19 [12,28]	27 [23,31]	13 [11,17]	-	20 [17,24]	15 [11,21]
Hywel Dda	12	15	6	31 [25,38]	13	8
Gwryw	11	14	6	39 [29,50]	13	10
Benyw	12	15	7	25 [17,34]	12	5
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	18 [11,27]	24 [20,29]	11 [8,15]	-	17 [13,21]	13 [9,18]
Powys	13	15	6	19 [11,30]	13	9
Gwryw	12	13	5	-	13	11
Benyw	13	15	6	-	12	6
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	-	31 [24,40]	13 [9,20]	-	22 [16,30]	10 [5,19]
Bae Abertawe	12	15	7	32 [27,37]	13	9
Gwryw	11	15	6	36 [29,44]	13	11
Benyw	13	17	8	24 [18,31]	13	6
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	21 [12,32]	26 [22,31]	12 [9,11]	-	18 [15,23]	14 [10,19]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-);

³Amcangyfrifon yn seiliedig ar oedran ar y dechrau (h.y. % yn defnyddio canabis cyn 14 oed) yn gofyn dim ond i'r rhai a ddywedodd eu bod wedi defnyddio canabis erioed yn ystod eu hoes;

⁴Mae % sydd erioed wedi defnyddio cyffuriau yn cynnwys defnyddio canabis, meffedron, sylweddau seicoweithredol newydd (a elwid yn flaenorol yn 'gyffuriau penfeddwol cyfreithlon', fel pep stoned, BZP, sbeis mamba du) a/neu nwy chwerthin

9. Iechyd cyffredinol

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar iechyd cyffredinol pobl ifanc yng Nghymru ar sail y mesurau canlynol: **iechyd presennol**, **cwynion iechyd**, **problem iechyd hirdymor neu anabledd**, **anafiadau**, a **brwsio dannedd**. Cyfeiriwch at Bennod 2 (Dulliau) am arweiniad ar ddehongli amcangyfrifon.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Iechyd presennol: Pan ofynnwyd i bobl ifanc ddweud a oedd eu hiechyd presennol yn 'wael', 'gweddol', 'da' neu 'wych', dywedodd 25% ohonynt fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael (**Ffigur 9.1**). Roedd merched (27%) yn fwy tebygol na bechgyn (20%) o ddweud bod eu hiechyd yn weddol neu'n wael, ond yn llai tebygol na phobl a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch – y dywedodd 56% ohonynt fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael (**Ffigur 9.2**).

Cwynion iechyd (yn y 6 mis diwethaf): Trafferthion cysgu (39%), teimlo'n nerfus (38%), teimlo'n bigog (35%), a theimlo'n isel (32%), oedd y cwynion iechyd a enwyd amlaf eu bod wedi digwydd fwy nag unwaith yr wythnos yn y 6 mis cyn cwblhau'r arolwg (**Ffigur 9.5**). Yn gyffredinol, roedd 45% o bobl ifanc wedi cael o leiaf ddwy gŵyn iechyd neu fwy (allan o wyth cwyn posibl) yn rheolaidd yn ystod y 6 mis blaenorol (**Ffigur 9.6**). Roedd merched (55%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (83%) yn fwy tebygol na bechgyn (31%) o ddweud eu bod wedi cael dwy gŵyn iechyd neu fwy yn ystod y 6 mis blaenorol (**Ffigur 9.7**).

Problem iechyd hirdymor neu anabledd:¹¹ Dywedodd 18% o bobl ifanc fod ganddynt broblem iechyd hirdymor neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau bob dydd (**Ffigur 9.10**). Dywedodd yr un gyfran o fechgyn a merched (17% yr un) fod ganddynt broblem iechyd hirdymor neu anabledd ond cynyddodd hyn i 37% i bobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (**Ffigur 9.11**).

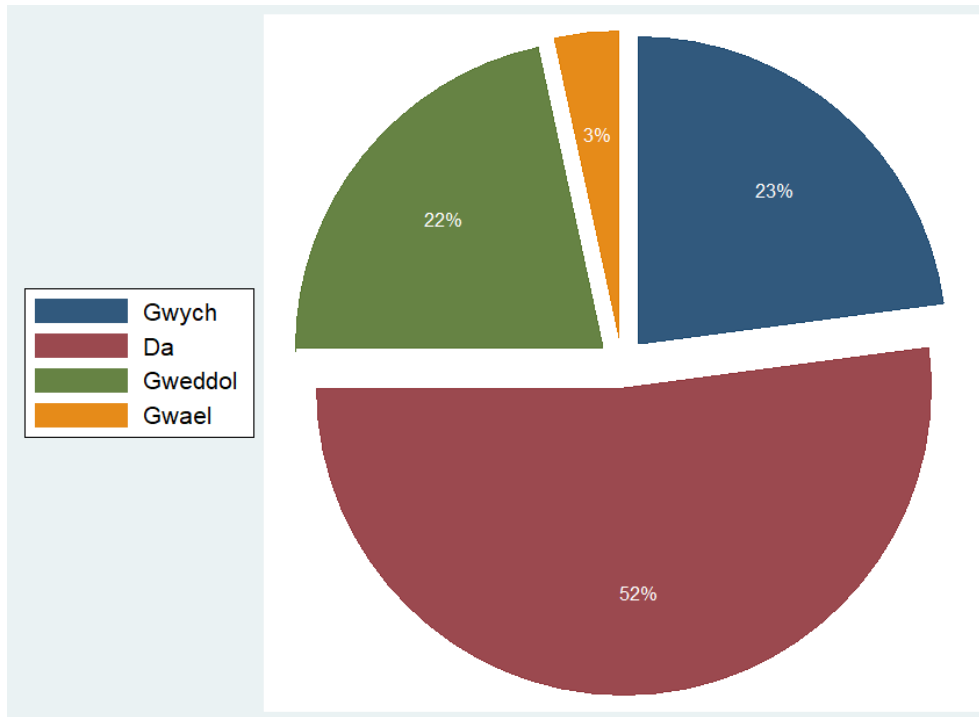
Anafiadau (yn ystod y 12 mis diwethaf): Dywedodd 40% o bobl ifanc eu bod wedi cael anaf ac wedi gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs yn y 12 mis diwethaf (**Ffigur 9.14**). Dywedodd cyfrannau tebyg o fechgyn (45%) a phobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (43%) eu bod wedi cael anaf ac wedi gorfod cael triniaeth feddygol, ond roedd hyn yn llai cyffredin ymhlith merched (35%) (**Ffigur 9.15**).

Brwsio dannedd: Dywedodd fwyafrif (95%) y bobl ifanc eu bod yn brwsio'u dannedd yn ddyddiol o leiaf (**Ffigur 9.18**). Er mai dim ond amrywiad bach oedd rhwng merched (97%) a bechgyn (94%), roedd brwsio dannedd yn ddyddiol o leiaf yn llai cyffredin ymhlith pobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (80%) (**Ffigur 9.19**).

Darperir ffigurau yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol hefyd ar gyfer pob mesur. I gael dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol, gweler **Tablau 9.1-9.2**.

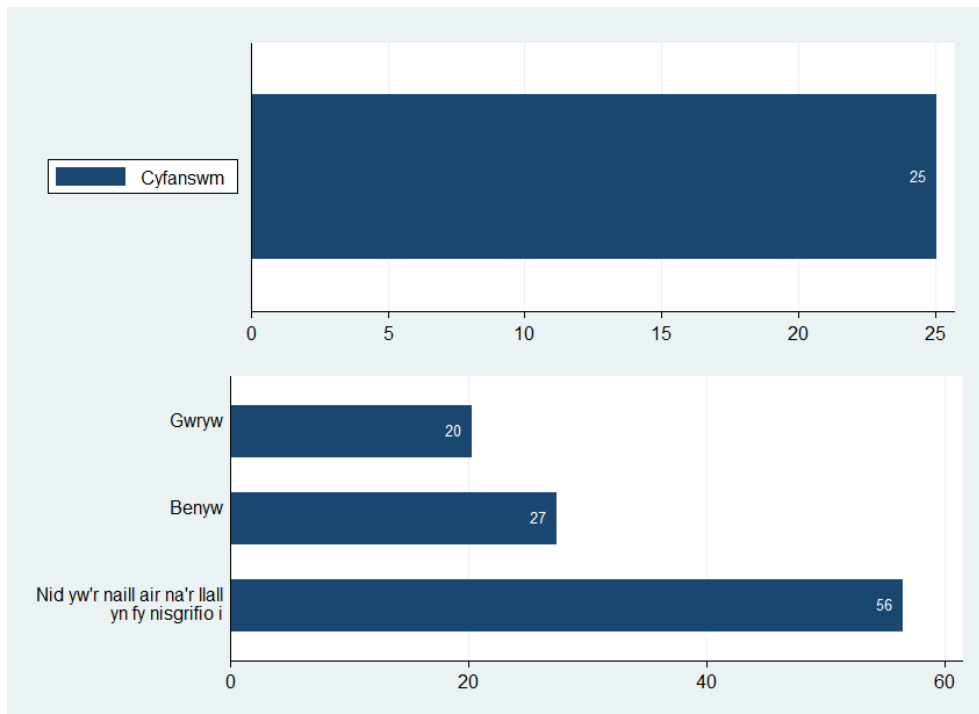
¹¹ Mae cwestiwn y broblem iechyd hirdymor neu anabledd yn wahanol i'r cwestiwn a ofynnwyd yn flaenorol yn 2017/18 ac, felly, ni ddylid cymharu'n uniongyrchol.

Ffigur 9.1 Iechyd presennol (%)



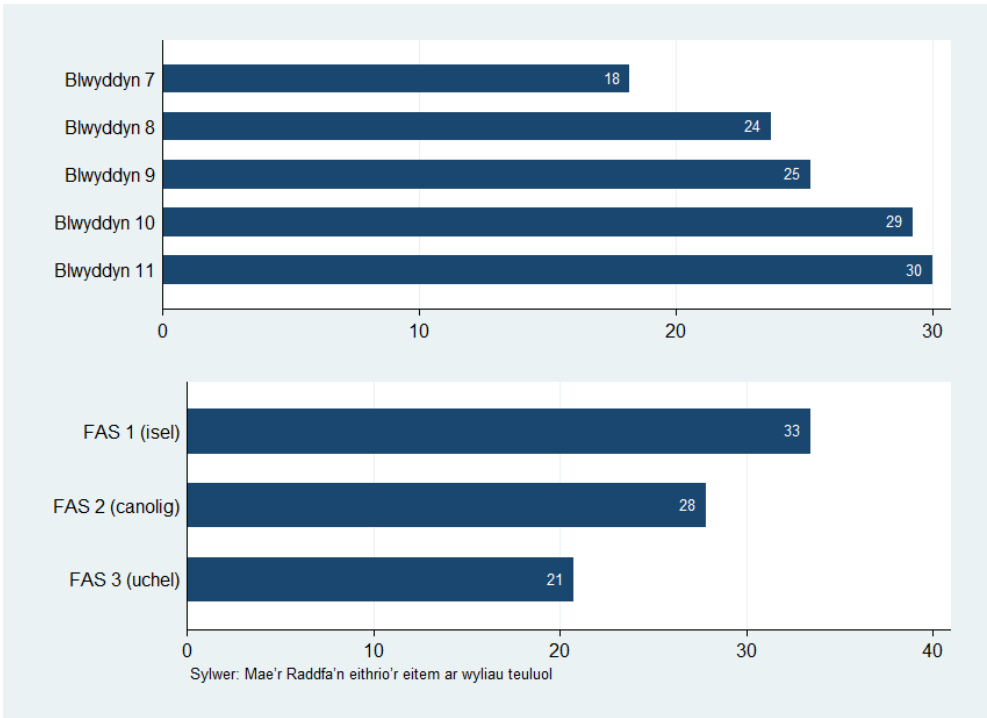
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=60,113)

Ffigur 9.2 Y ganran a ddywedodd fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



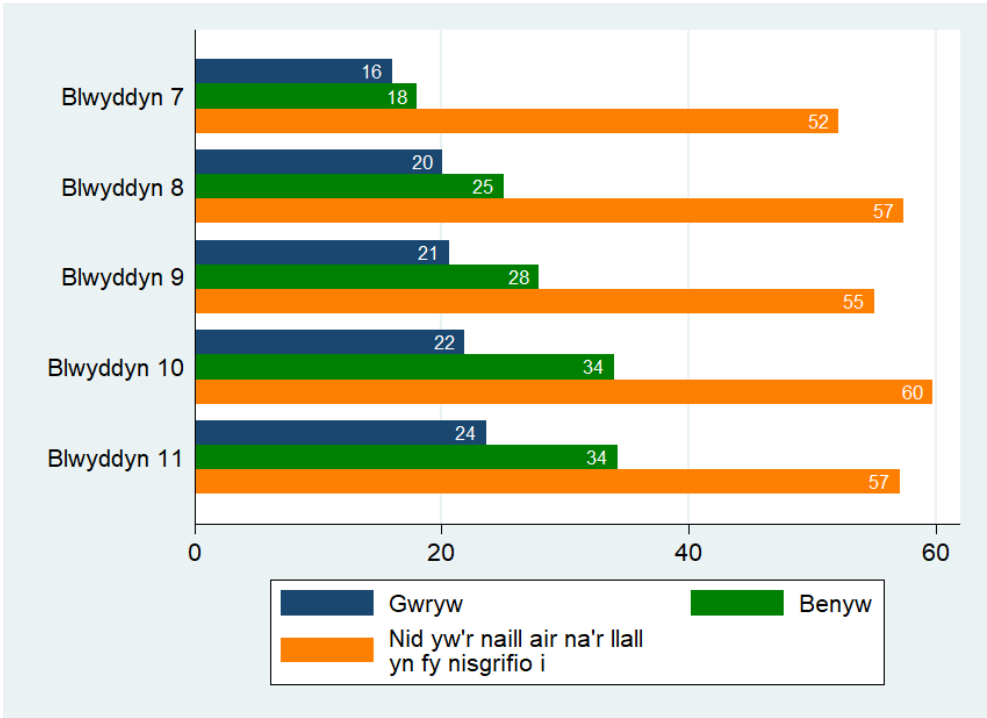
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=60,113; yn ôl rhywedd, n=59,346 – yn eithrio 767 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 9.3 Y ganran a ddywedodd fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



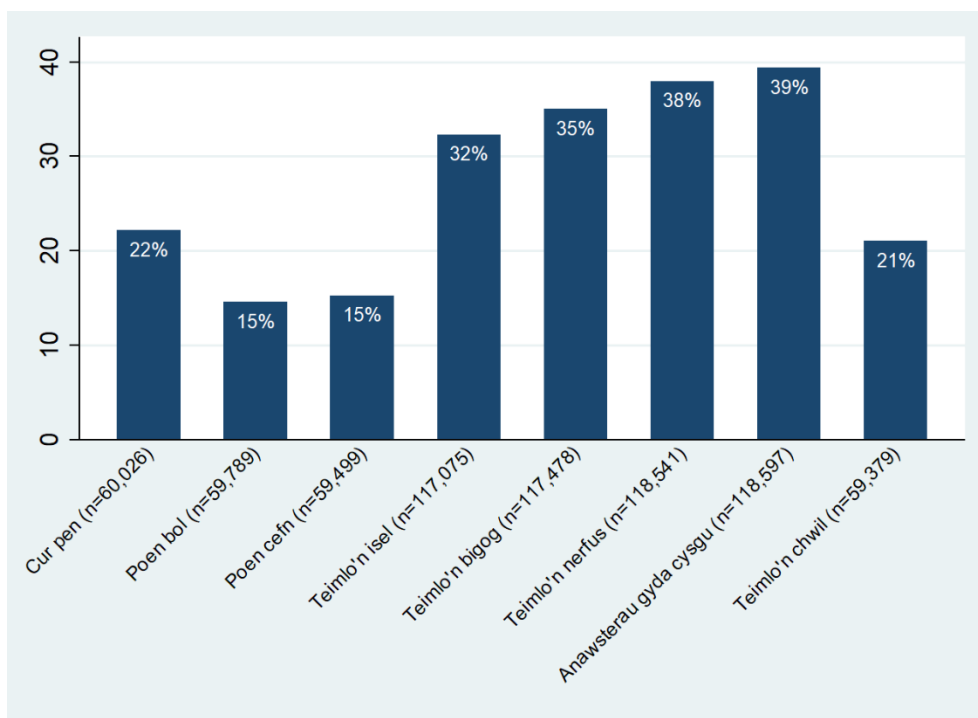
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=60,113; yn ôl FAS, n=57,640)

Ffigur 9.4 Y ganran a ddywedodd fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



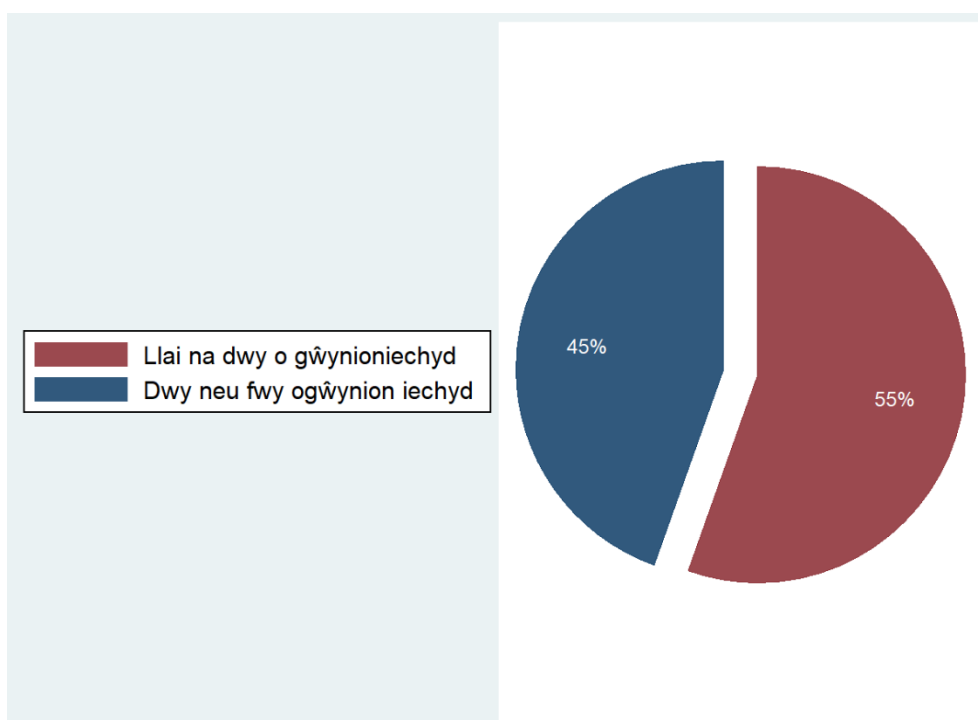
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=59,346). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 9.5 Cwynion iechyd a ddigwyddodd fwy nag unwaith yr wythnos yn ystod y 6 mis diwethaf



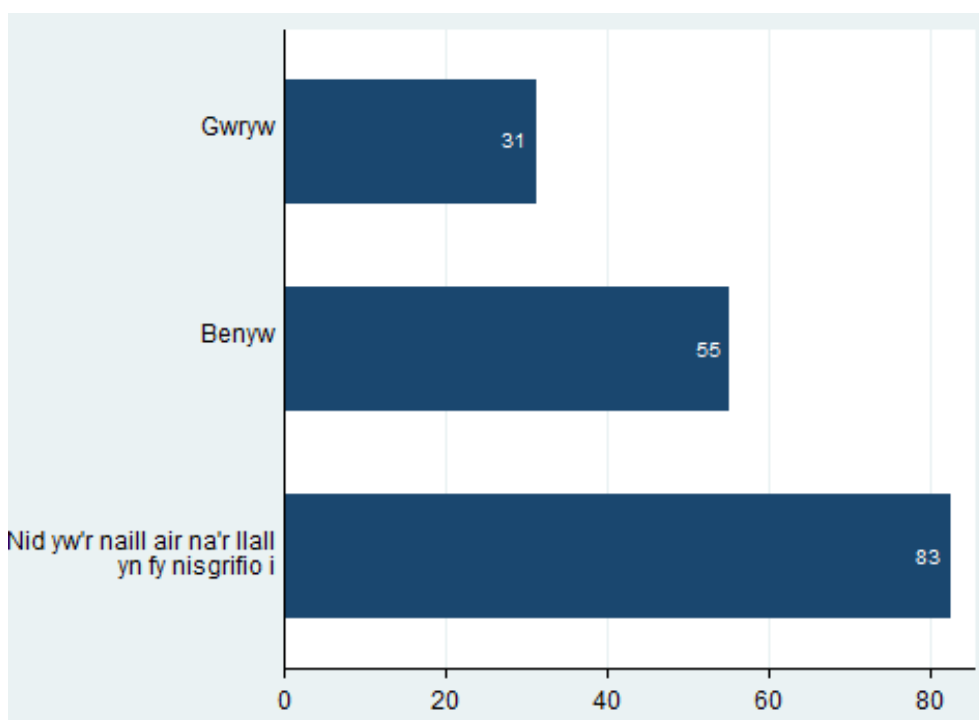
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (mae meintiau'r sampl yn amrywio oherwydd llwybrau'r arolwg)

Ffigur 9.6 Y ganran â dwy gŵyn iechyd neu fwy a ddigwyddodd fwy nag unwaith yr wythnos yn ystod y 6 mis diwethaf



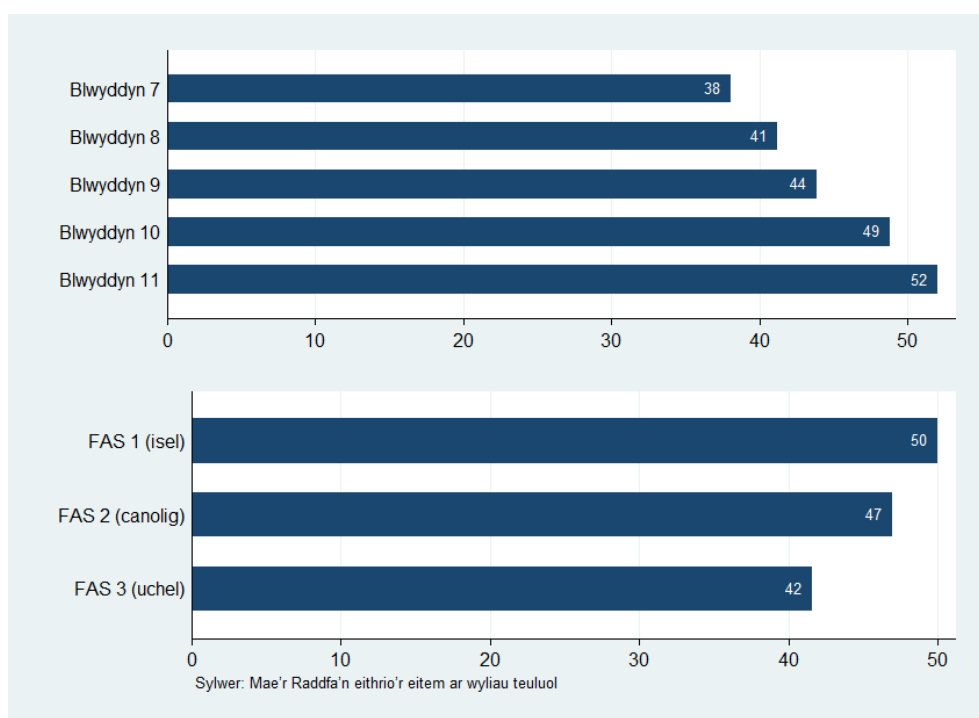
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb i bob un o'r wyth eitem, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=56,407)

Ffigur 9.7 Y ganran â dwy gŵyn iechyd neu fwy a ddigwyddodd fwy nag unwaith yr wythnos yn ystod y 6 mis diwethaf yn ôl rhywedd



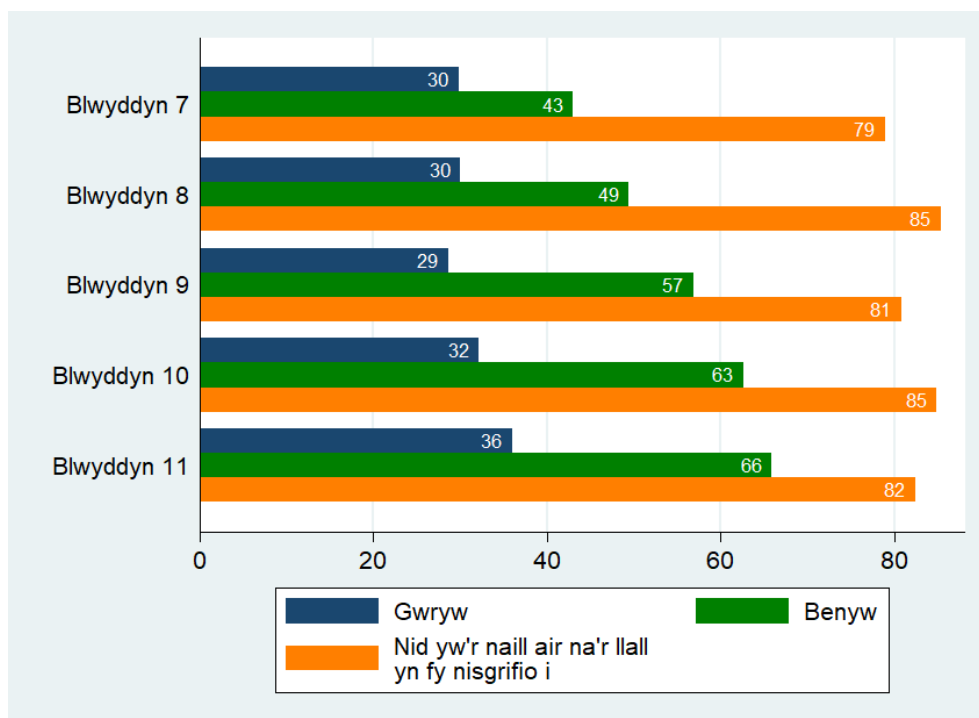
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb i bob un o'r wyth eitem, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl rhywedd, n=55,682 – yn eithrio 725 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 9.8 Y ganran â dwy gŵyn iechyd neu fwy a ddigwyddodd fwy nag unwaith yr wythnos yn ystod y 6 mis diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



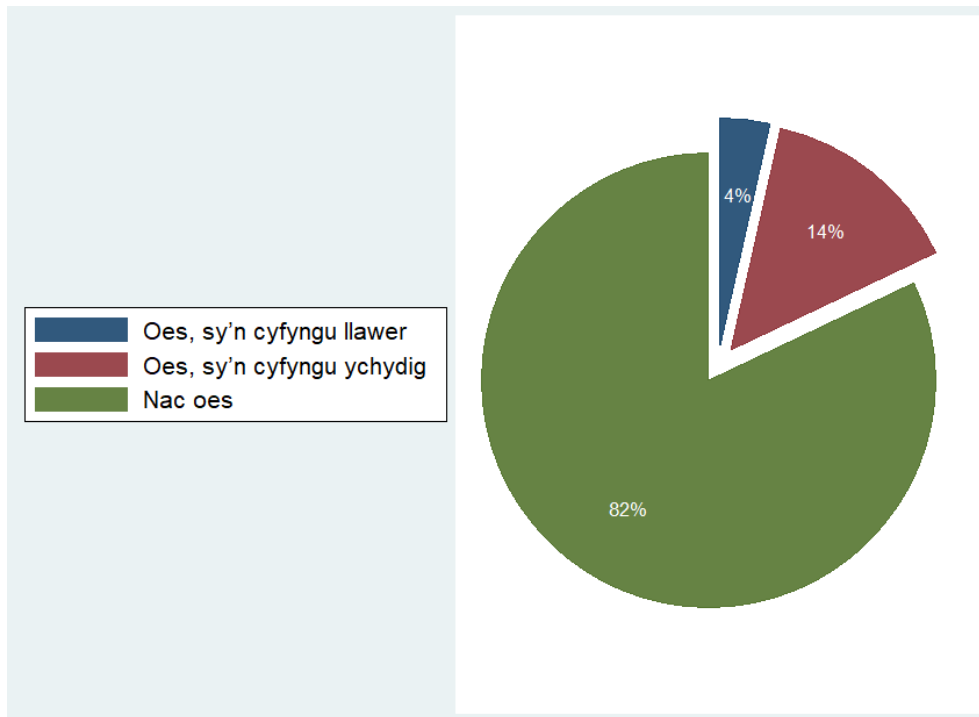
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb i bob un o'r wyth eitem, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=56,407; yn ôl FAS, n=54,471)

Ffigur 9.9 Y ganran â dwy gŵyn iechyd neu fwy a ddigwyddodd fwy nag unwaith yr wythnos yn ystod y 6 mis diwethaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



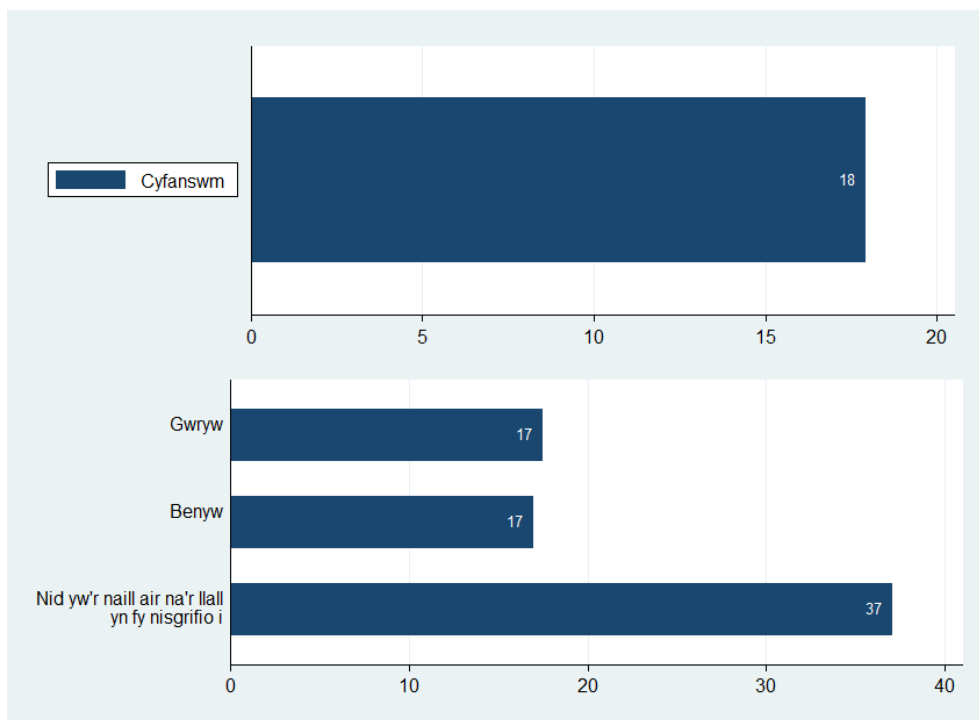
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb i bob un o'r wyth eitem, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=55,682). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 9.10 Problem iechyd hirdymor neu anabledd sy'n cyfyngu ar weithgareddau o ddydd i ddydd (%)



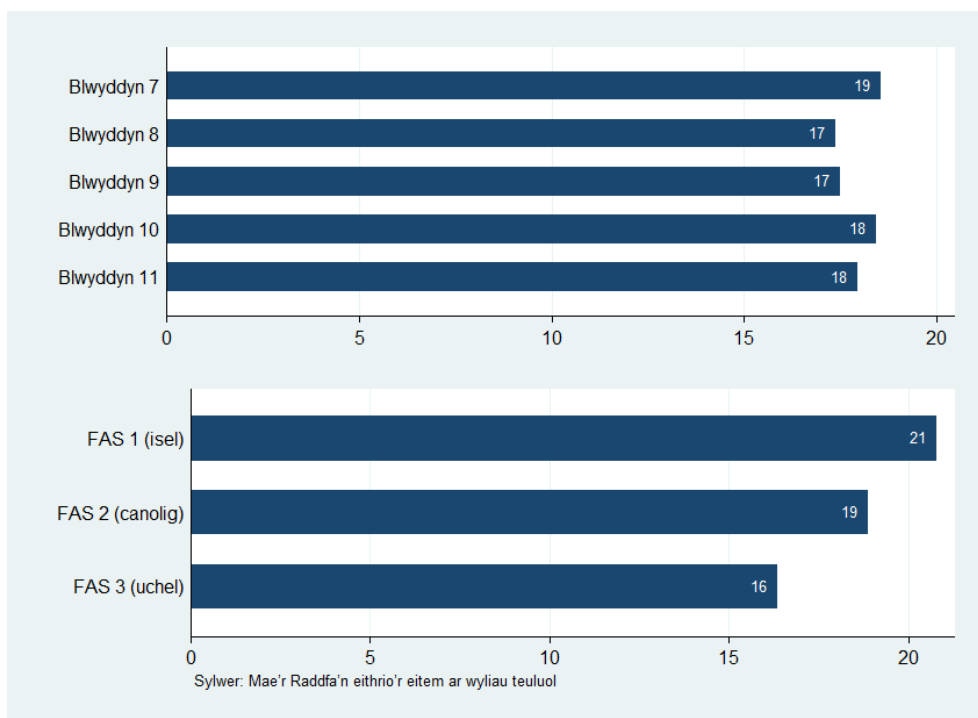
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,716)

Ffigur 9.11 Y ganran â phroblem iechyd hirdymor neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



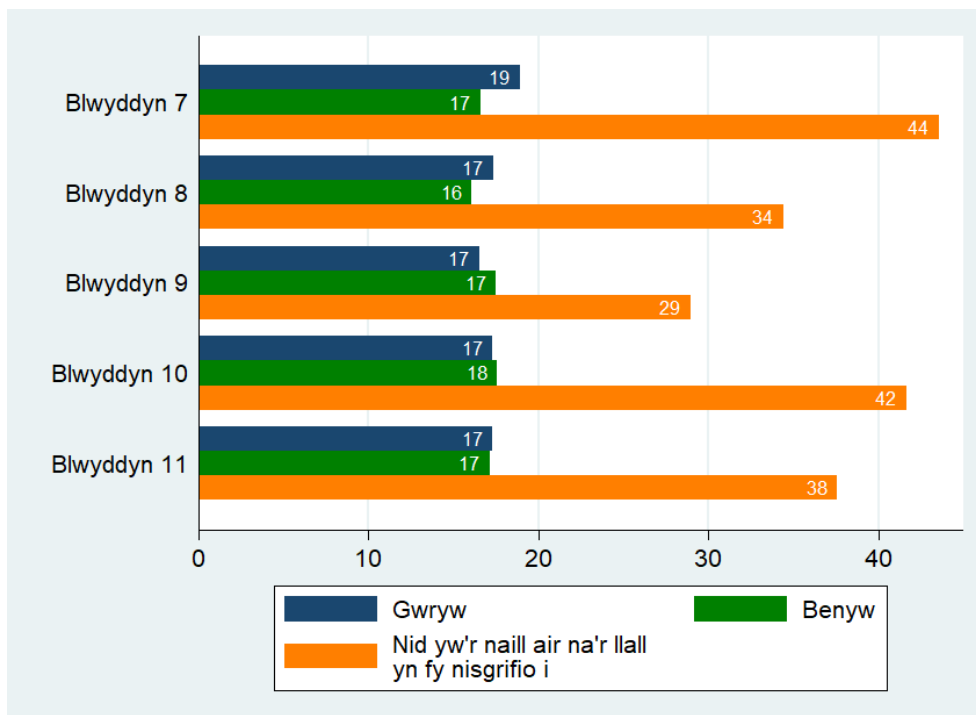
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=27,716; yn ôl rhywedd, n=27,378 – yn eithrio 338 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 9.12 Y ganran â phroblem iechyd hirdymor neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



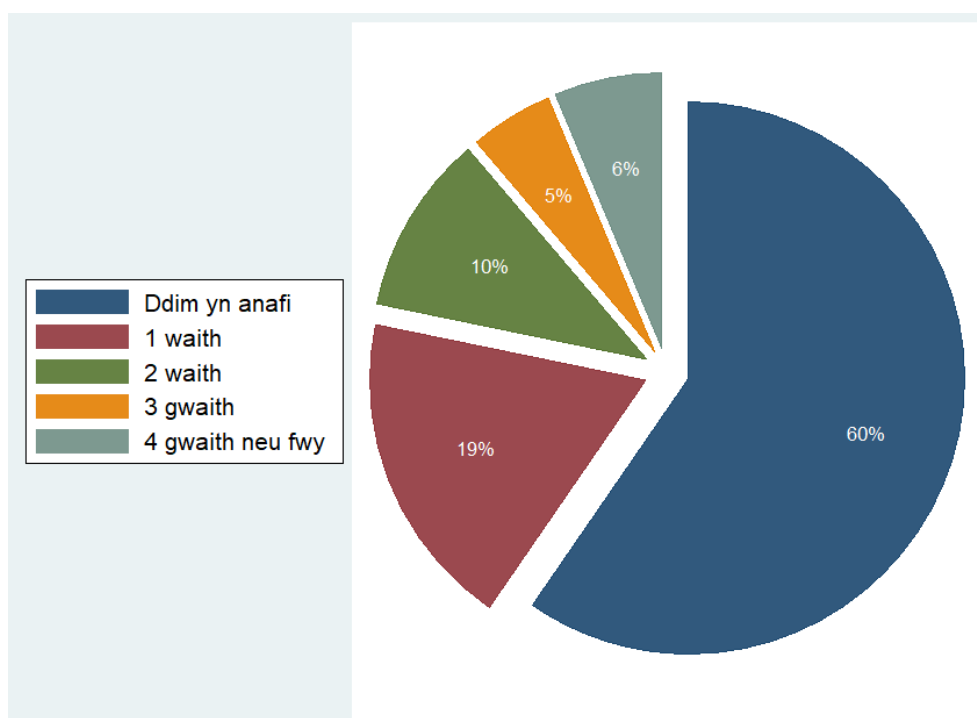
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=27,716; yn ôl FAS, n=26,880)

Ffigur 9.13 Y ganran â phroblem iechyd hirdymor neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



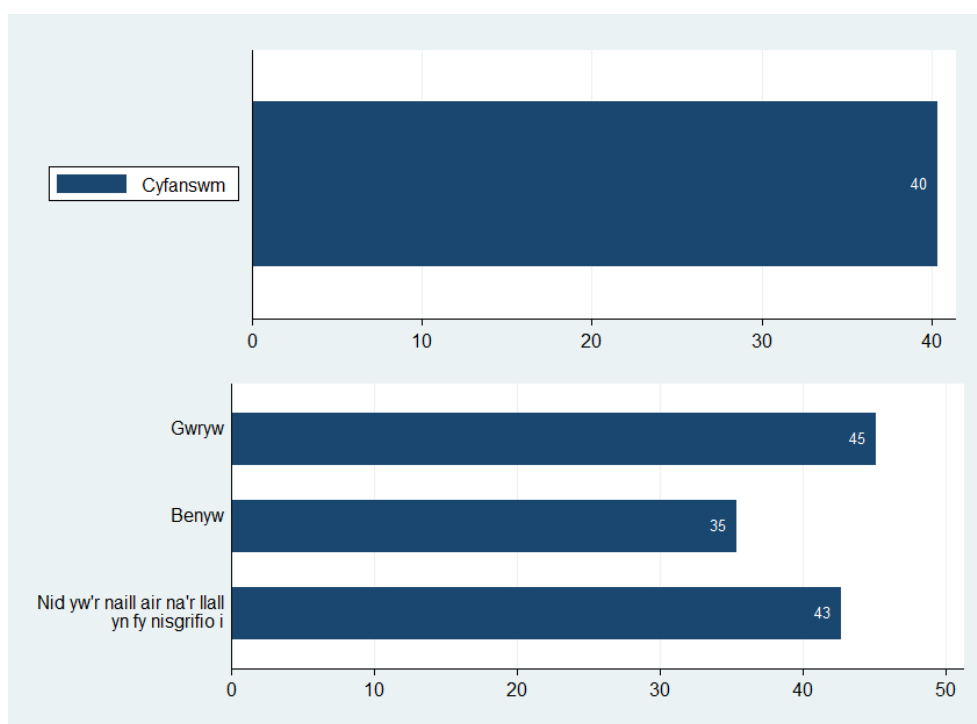
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,378). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 9.14 Sawl gwaith y cawsant eu hanafu yn ystod y 12 mis diwethaf a gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs (%)



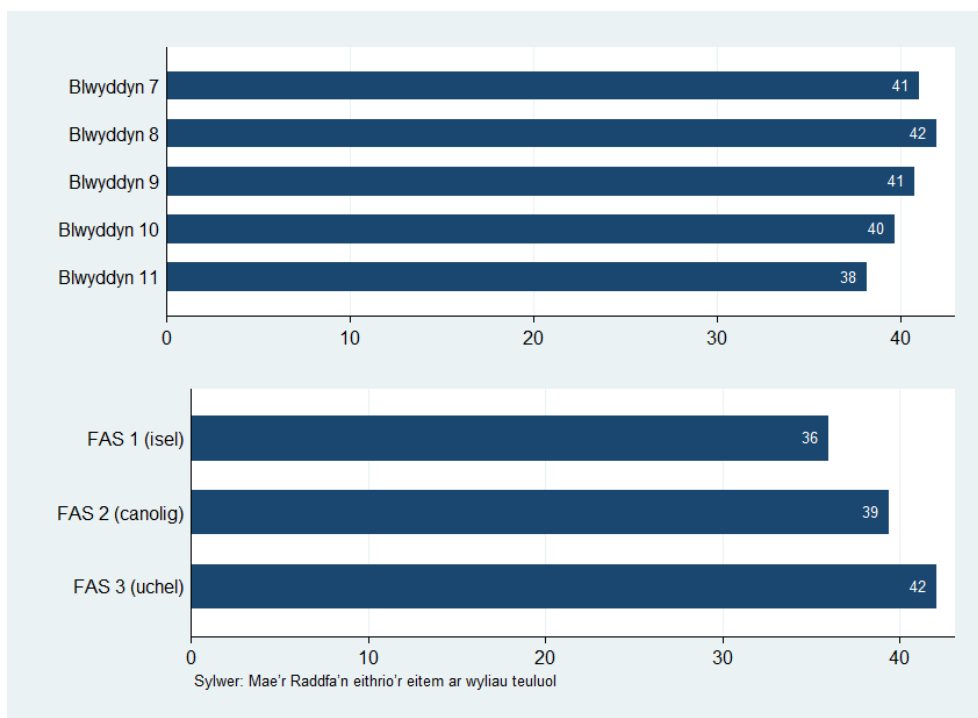
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=54,203)

Ffigur 9.15 Y ganran sydd wedi cael eu hanafu yn ystod y 12 mis diwethaf a gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



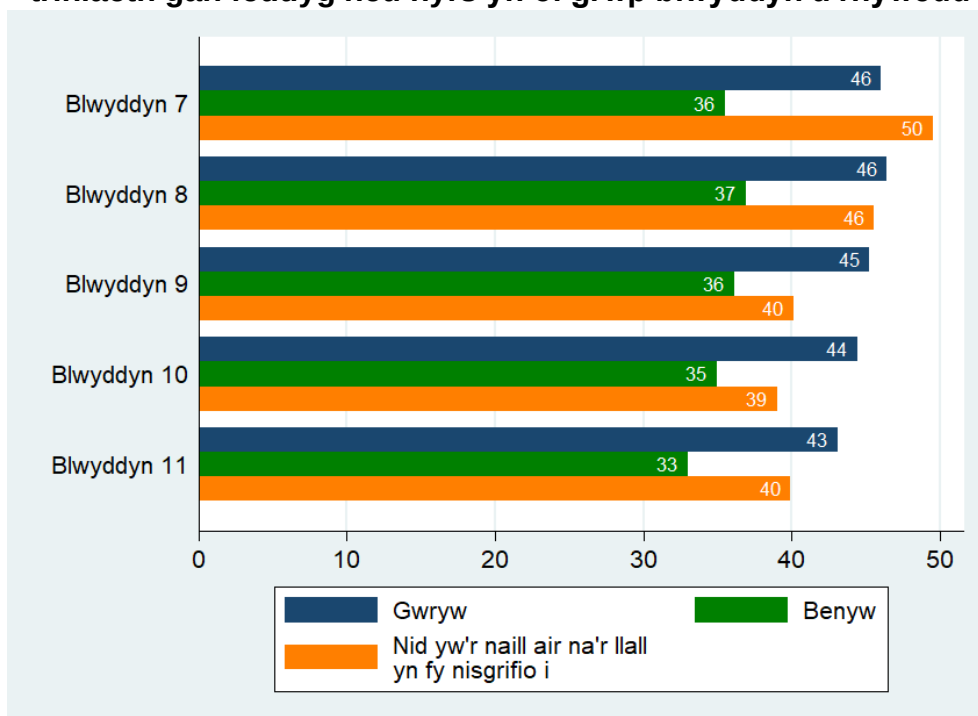
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=54,203; yn ôl rhywedd, n=53,509 – yn eithrio 694 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 9.16 Y ganran sydd wedi cael eu hanafu yn ystod y 12 mis diwethaf a gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



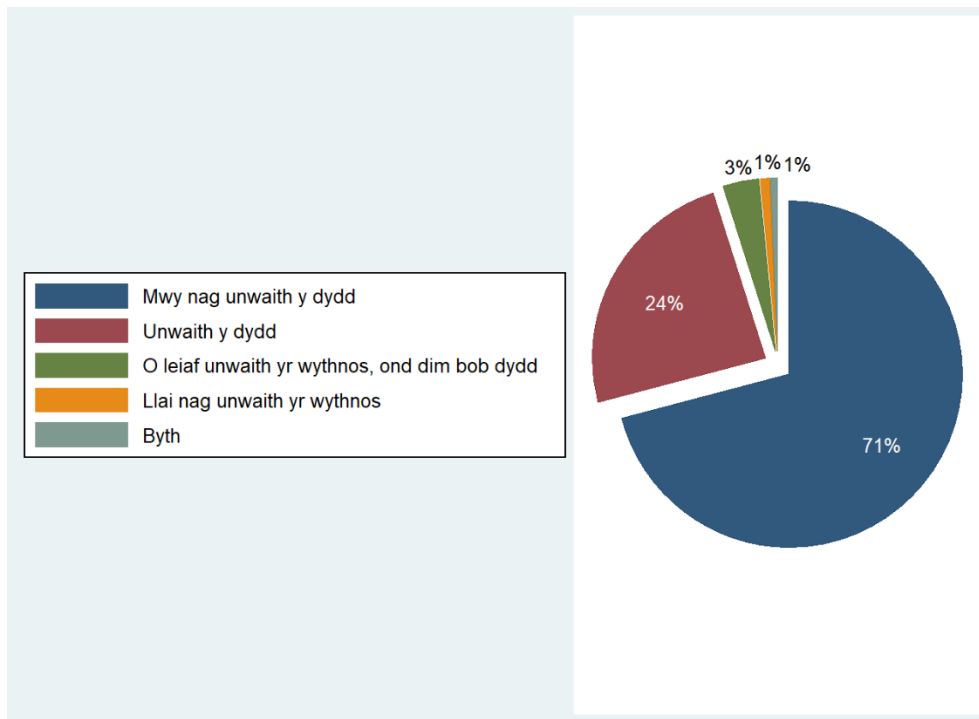
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=54,203; yn ôl FAS, n=52,209)

Ffigur 9.17 Y ganran sydd wedi cael eu hanafu yn ystod y 12 mis diwethaf a gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



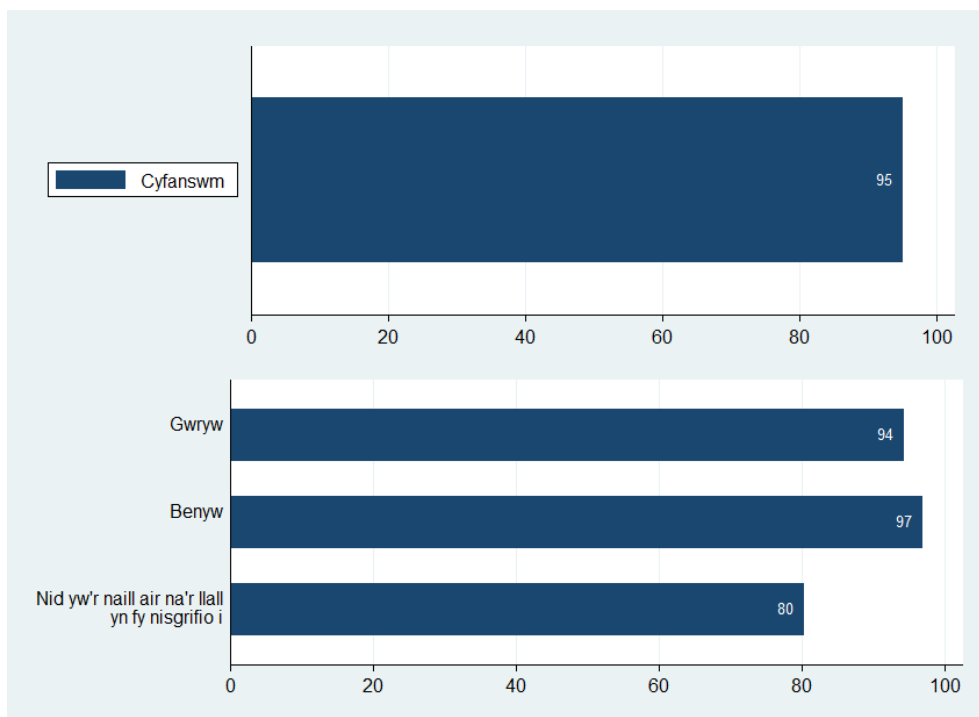
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=53,509). Mae cyfngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 9.18 Amllder brwsio dannedd (%)



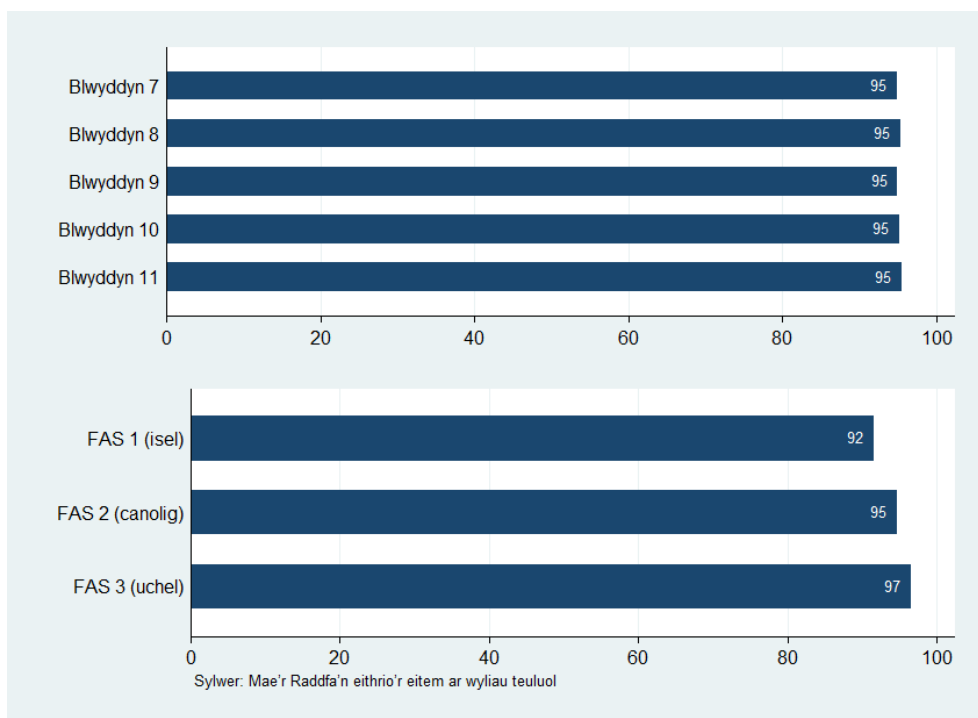
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=58,442)

Ffigur 9.19 Y ganran sy'n brwsio eu dannedd yn ddyddiol o leiaf, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



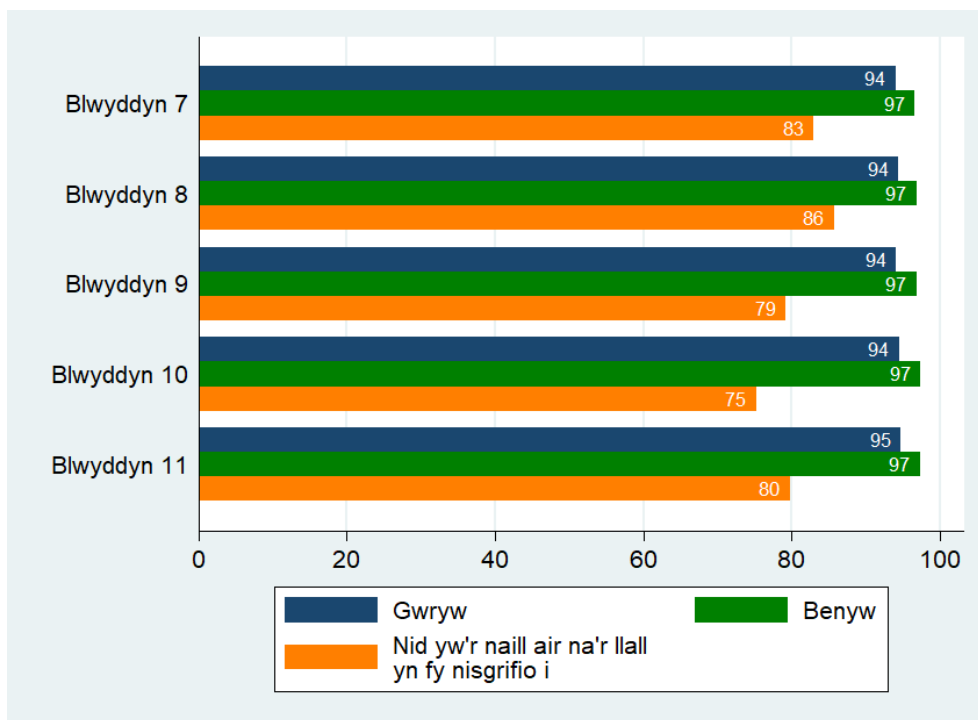
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=58,442; yn ôl rhywedd, n=57,678 – yn eithrio 764 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 9.20 Y ganran sy'n brwsio eu dannedd yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=58,442; yn ôl FAS, n=56,047)

Ffigur 9.21 Y ganran sy'n brwsio eu dannedd yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=57,678). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tablau 9.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig^{1,2}

	% a ddywedodd fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael	% â dwy gŵyn iechyd neu fwy a ddigwyddodd fwy nag unwaith yr wythnos yn ystod y 6 mis diwethaf	% â phroblem iechyd hirdymor neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd	% sydd wedi cael eu hanafu yn ystod y 12 mis diwethaf a gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs	% yn brwsio eu dannedd yn ddyddiol o leiaf
Gwyn Prydeinig	24	45	17	40	95
Gwyn Gwyddelig	31 [26,36]	53 [47,59]	30 [24,38]	52 [47,58]	95 [91,97]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	38 [33,44]	55 [49,61]	31 [22,40]	57 [51,64]	83 [78,87]
Gwyn Roma	-	-	-	-	-
Gwyn Arall	31	49	21 [18,23]	43	93
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	29	48	20 [17,23]	42	95
Pacistanaidd	30 [27,34]	38 [34,43]	22 [17,28]	41 [36,45]	93 [91,95]
Indiaidd	22 [18,26]	32 [27,38]	17 [12,22]	34 [29,39]	98 [96,99]
Bangladeshaid	35 [31,39]	39 [34,43]	18 [13,23]	30 [26,34]	95 [93,97]
Tsieineaid	29 [24,34]	33 [27,39]	16 [11,21]	29 [24,35]	94 [91,97]
Affricanaidd	24 [20,28]	31 [27,36]	20 [15,24]	33 [28,38]	96 [93,97]
Caribiaidd neu Ddu	31 [25,37]	44 [38,51]	22 [16,30]	46 [38,53]	92 [88,95]
Arabaid	25 [21,28]	40 [35,44]	23 [18,29]	42 [37,47]	91 [88,94]
Arall	26	40	18 [15,21]	37	93
Mae'n well gennyf beidio â dweud	28	51	23 [20,26]	38	94

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

Tabl 9.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol^{1,2}

	% a ddywedodd fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael	% â dwy gŵyn iechyd neu fwy a ddigwyddodd fwy nag unwaith yr wythnos yn ystod y 6 mis diwethaf	% â phroblem iechyd hirdymor neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd	% sydd wedi cael eu hanafu yn ystod y 12 mis diwethaf a gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs	% yn brwsio eu dannedd yn ddyddiol o leiaf
Aneurin Bevan	26	44	18	41	95
Gwryw	20	31	17	46	94
Benyw	29	54	17	35	97
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	57 [52,62]	81 [77,85]	40 [33,48]	47 [42,52]	80 [76,84]
Betsi Cadwaladr	25	46	19	40	95
Gwryw	20	33	18	44	94
Benyw	28	57	17	36	97
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	57 [52,62]	82 [78,86]	41 [33,49]	47 [41,52]	82 [77,85]
Caerdydd a'r Fro	25	43	18	40	96
Gwryw	19	29	17	45	95
Benyw	28	54	17	35	97
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	54 [47,60]	80 [74,85]	32 [25,41]	34 [28,41]	80 [74,85]
Cwm Taf Morgannwg	26	47	17	40	95
Gwryw	21	33	17	46	94
Benyw	28	57	15	34	97
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	54 [48,60]	86 [81,90]	-	42 [36,49]	77 [72,82]
Hywel Dda	23	42	18	40	95
Gwryw	20	29	18	44	94
Benyw	23	53	18	36	97
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	58 [50,65]	83 [76,88]	37 [26,50]	43 [35,51]	86 [80,91]
Powys	23	41	16	42	95
Gwryw	19	29	15	48	94
Benyw	26	52	17	36	98
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	62 [49,73]	84 [73,92]	-	35 [24,49]	87 [76,94]
Bae Abertawe	26	45	18	41	95
Gwryw	23	32	19	45	94
Benyw	28	55	16	36	97
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	57 [50,65]	84 [77,89]	35 [27,44]	38 [31,46]	76 [69,82]

¹Darparwyd cyfngng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

10. Pwnc/pynciau arbennig: Hawliau plant ac Amgylcheddau di-fwg

Mae'r adran hon yn cyflwyno data ar ddau bwnc atodol: i) gwybodaeth pobl ifanc am hawliau plant yng Nghymru, a ii) barn pobl ifanc ynghylch gwahardd ysmygu mewn amgylcheddau nad ydynt yn dod o dan y cyfreithiau di-fwg presennol. Mae'r mesurau canlynol wedi'u cynnwys: gwybodaeth am hawliau plant; ymwybyddiaeth o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP); gwahardd ysmygu y tu mewn i gartrefi pan fo plant yn bresennol; gwahardd ysmygu y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai; gwahardd ysmygu mewn parciau cyhoeddus; a gwahardd ysmygu y tu allan i gatiâu'r ysgol. Cyfeiriwch at Bennod 2 (Dulliau) am arweiniad cyffredinol ar ddehongli amcangyfrifon.

Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Gwybodaeth am hawliau plant: Er bod 7% wedi dweud nad oes gan blant yng Nghymru hawliau, adroddodd hanner (50%) y bobl ifanc lefelau cymedrol i uchel o wybodaeth am hawliau plant (ymatebion: 'mae gennym hawliau, a gallwn i restru ychydig ohonynt' (40%) / 'mae gennym hawliau, ac rwy'n gwybod llawer amdany'n nhw' (10%)) (Ffigur 10.1). Adrodd cyfradd gyfartal o fechgyn a merched (50% yr un) lefelau cymedrol i uchel o wybodaeth, o gymharu â chyfran ychydig yn is o bobl ifanc a nododd nad ystyriant eu hunain yn fachgen neu'n ferch (45%) (Ffigur 10.2).

Ymwybyddiaeth o CCUHP: Er bod 36% o bobl ifanc wedi dweud eu bod wedi clywed am CCUHP, nid oedd y rhan fwyaf o bobl ifanc wedi clywed amdano (45%) ac roedd 19% yn ansicr (Ffigur 10.5). Nododd cyfran is o ferched (35%) eu bod wedi clywed am y CCUHP o gymharu â bechgyn (37%) a phobl ifanc nad oedd yn adnabod eu bod yn fachgen nac yn ferch (38%) (Ffigur 10.6).

Gwahardd smygu y tu mewn i gartrefi pan fydd plant yn bresennol: Cytunodd dros hanner (54%) y bobl ifanc y dylid gwahardd smygu y tu mewn i gartrefi pan fydd plant yn bresennol, gan gynnwys dau o bob pump (42%) a oedd yn cytuno'n gryf (Ffigur 10.9). Nid oedd gwahaniaeth rhwng bechgyn a merched (54% ill dau), tra bod cyfran ychydig yn uwch o bobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn cytuno y dylid gwahardd smygu mewn lleoliadau o'r fath (58%) (Ffigur 10.9).

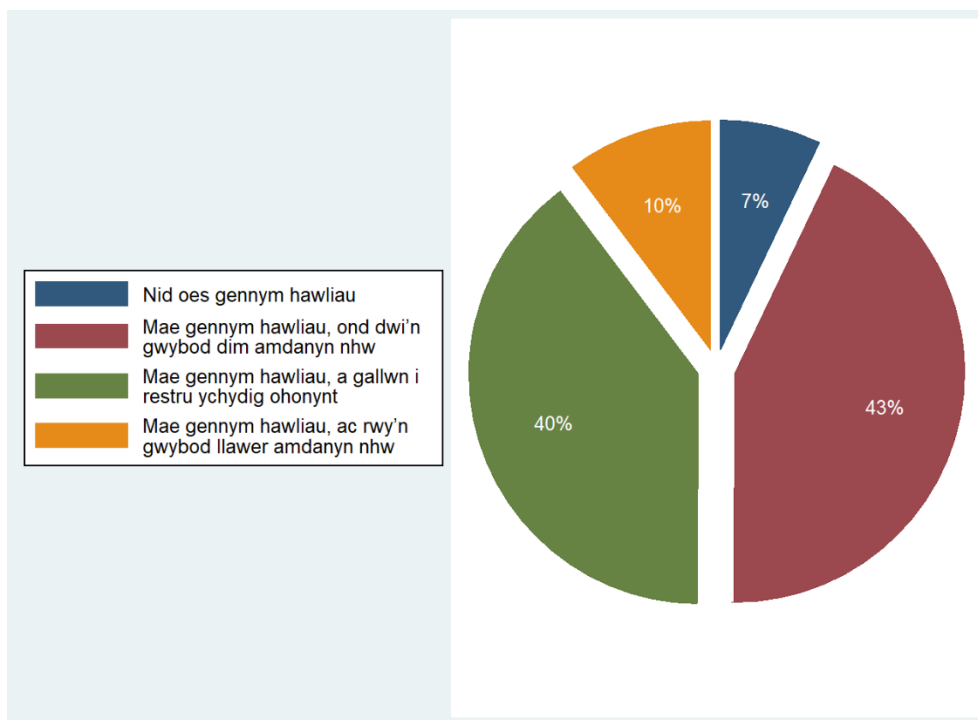
Gwahardd ysmygu y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai: Cytunodd 37% o bobl ifanc y dylid gwahardd smygu y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai (Ffigur 10.13). Roedd cyfran uwch o fechgyn (39%) yn cytuno y dylid gwahardd smygu yn y lleoliadau hyn, o'i gymharu â merched (36%) a phobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (35%) (Ffigur 10.14).

Gwahardd ysmygu mewn parciau cyhoeddus: Roedd 40% o bobl ifanc yn cytuno y dylid gwahardd smygu mewn parciau cyhoeddus, gan gynnwys un o bob pump (21%) a oedd yn cytuno'n gryf (Ffigur 10.17). Roedd cyfran gyfartal o fechgyn a phobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (y ddau ar 42%) yn cytuno y dylid gwahardd smygu mewn parciau cyhoeddus, o'i gymharu â chyfran ychydig yn is o ferched (38%) (Ffigur 10.18).

Gwahardd ysmygu y tu allan i gatiâu'r ysgol: Cytunodd bron i hanner (49%) y bobl ifanc y dylid gwahardd smygu y tu allan i gatiâu'r ysgol. Roedd hyn yn cynnwys 36% a oedd yn cytuno'n gryf (Ffigur 10.21). Roedd dros hanner (53%) y bobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn cytuno y dylid gwahardd ysmygu y tu allan i gatiâu'r ysgol, o'i gymharu â 49% o fechgyn a 48% o ferched (Ffigur 10.22).

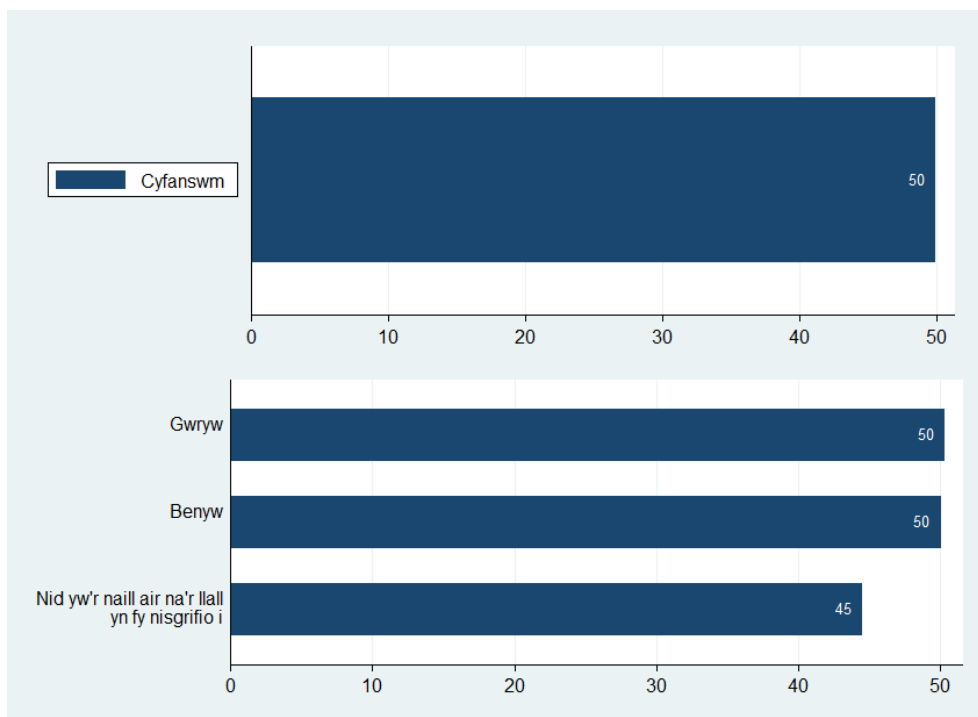
Darperir ffigurau yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol ar gyfer pob mesur hefyd. I gael dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a bwrdd iechyd lleol, gweler [Tablau 10.1-10.2](#).

Ffigur 10.1 Gwybodaeth am hawliau plant yng Nghymru (%)



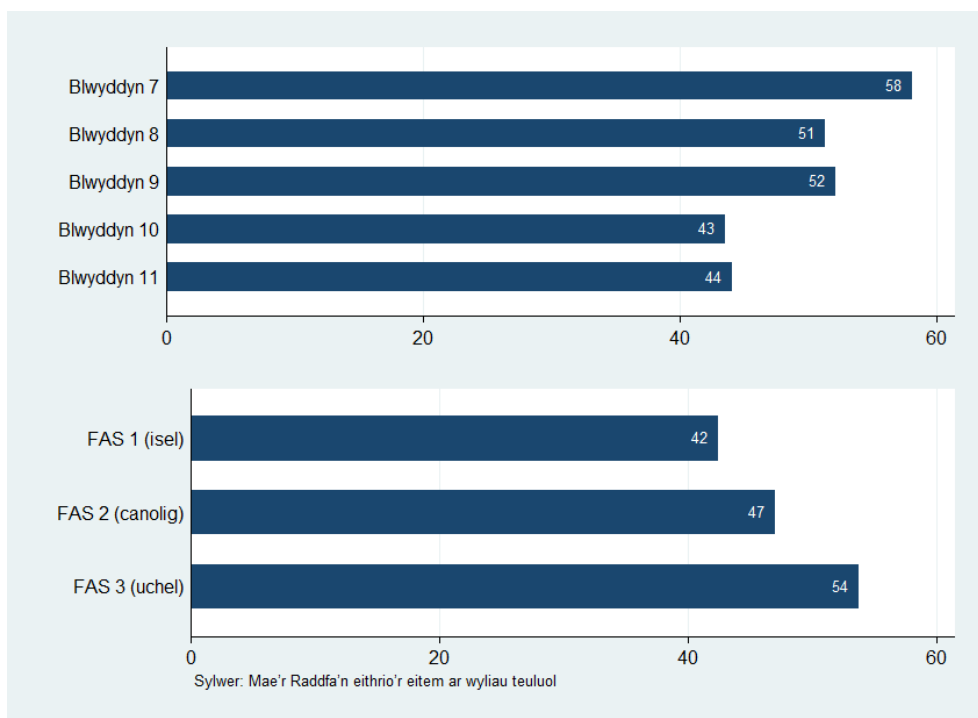
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=24,201)

Ffigur 10.2 Y ganran a adroddodd lefelau cymedrol i uchel o wybodaeth am hawliau plant yng Nghymru, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



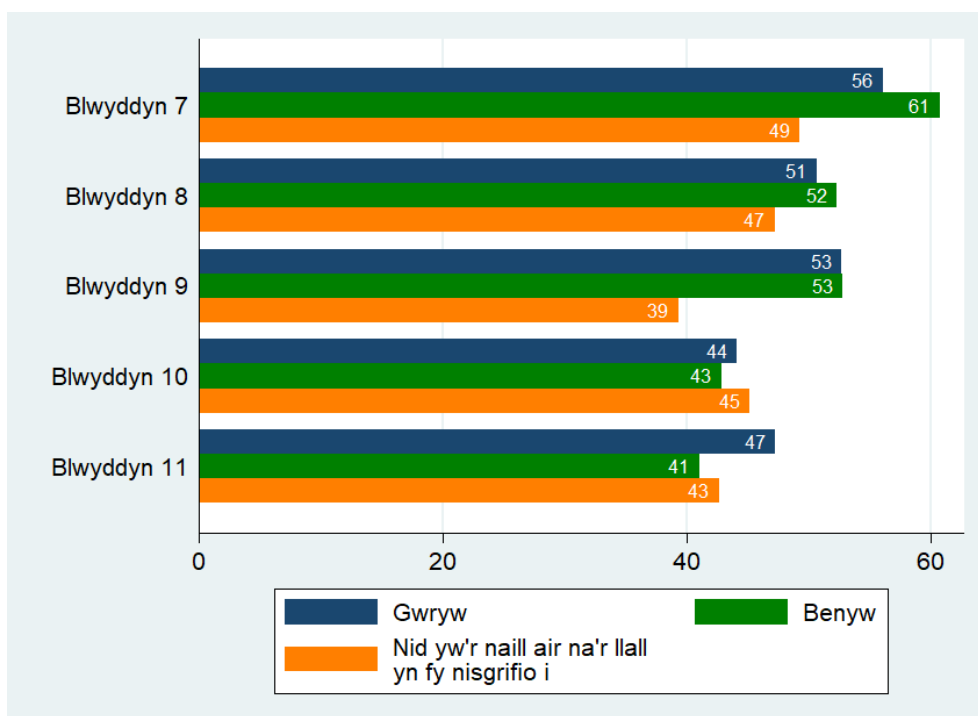
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=24,201; yn ôl rhywedd, n=23,851 – yn eithrio 350 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 10.3 Y ganran a adroddodd lefelau cymedrol i uchel o wybodaeth am hawliau plant yng Nghymru yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



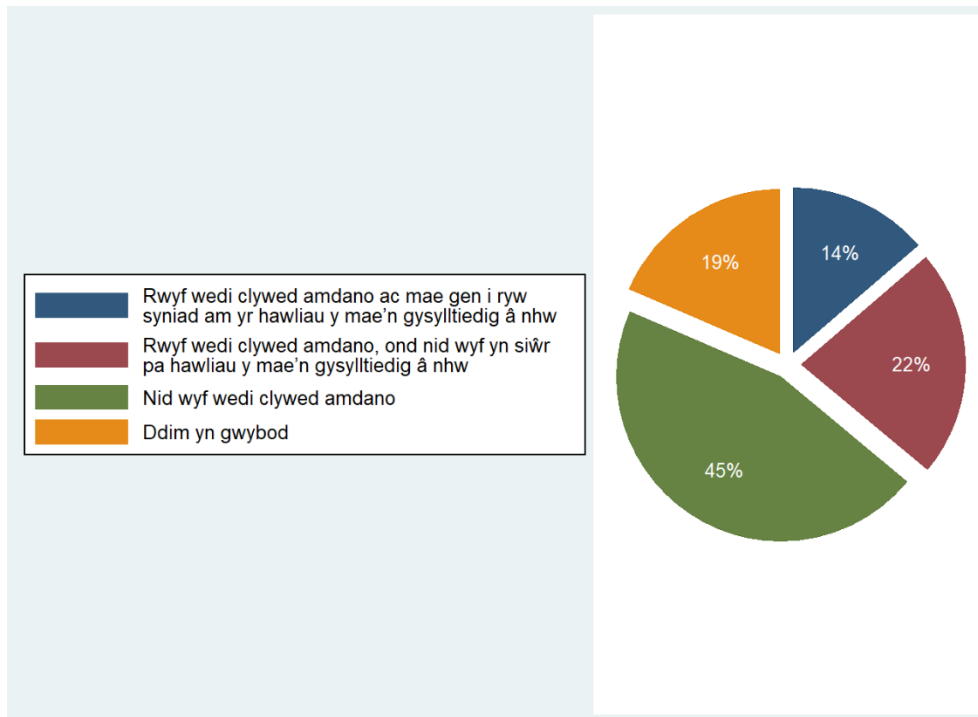
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=24,201; yn ôl FAS, n=23,515)

Ffigur 10.4 Y ganran a adroddodd lefelau cymedrol i uchel o wybodaeth am hawliau plant yng Nghymru yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



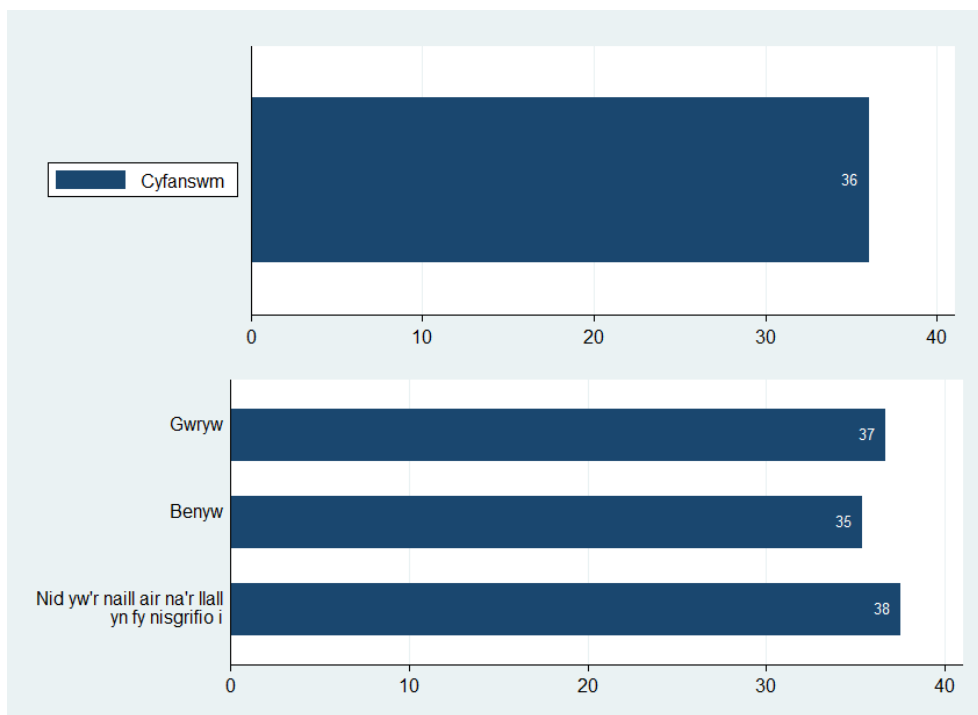
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=23,851). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 10.5 Ymwybyddiaeth o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) (%)



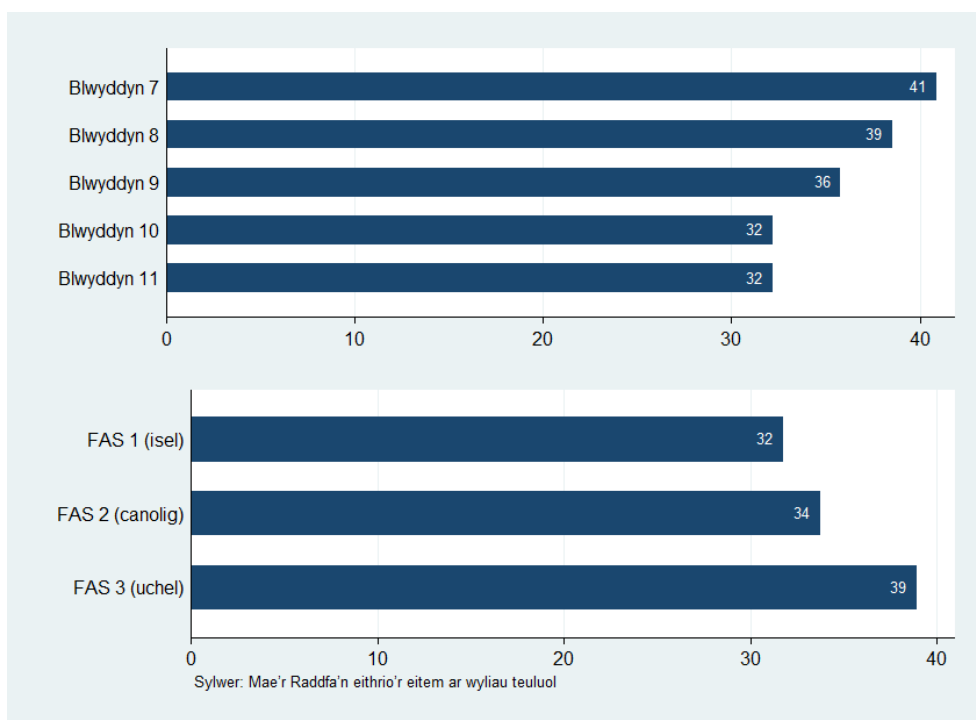
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=24,881)

Ffigur 10.6 Y ganran sydd wedi clywed am CCUHP, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



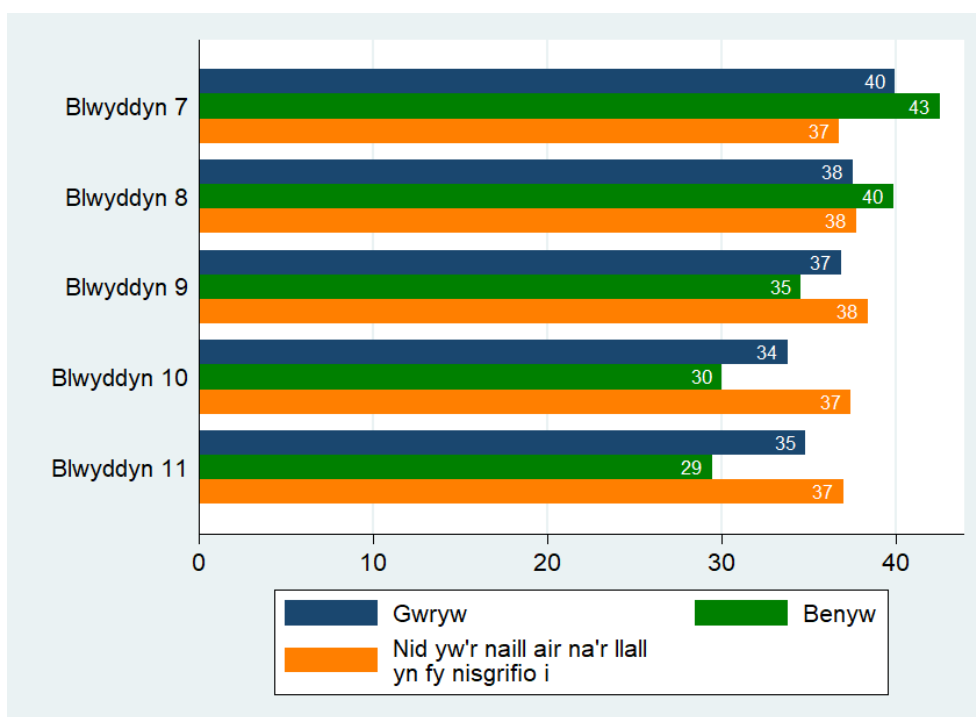
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=24,881; yn ôl rhywedd, n=24,520 – yn eithrio 361 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 10.7 Y ganran sydd wedi clywed am CCUHP yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



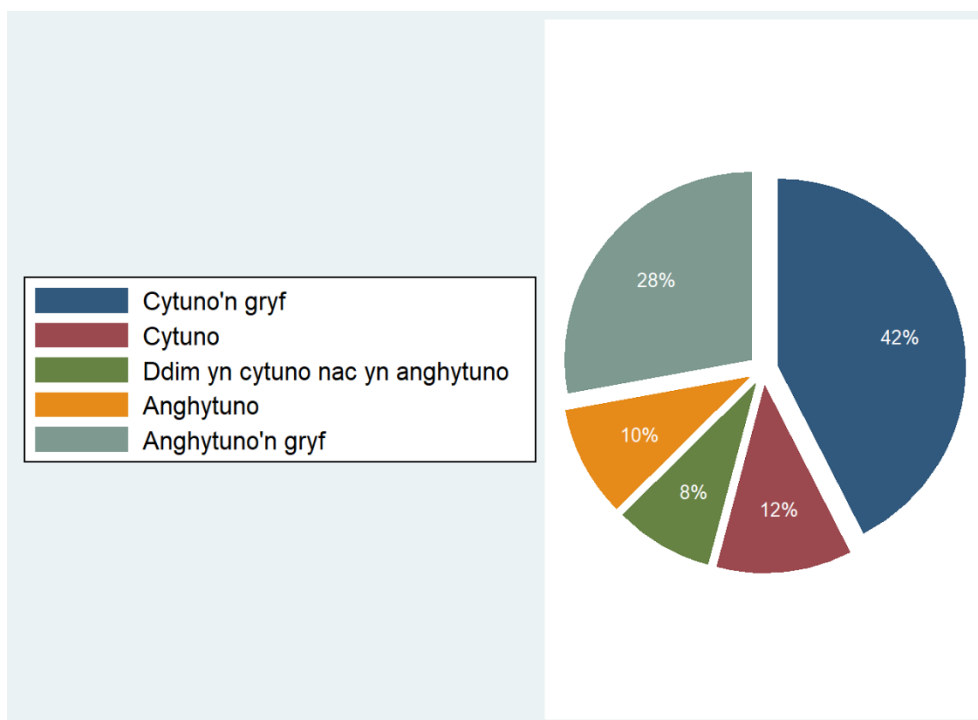
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=24,881; yn ôl FAS, n=24,109)

Ffigur 10.8 Y ganran sydd wedi clywed am CCUHP yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



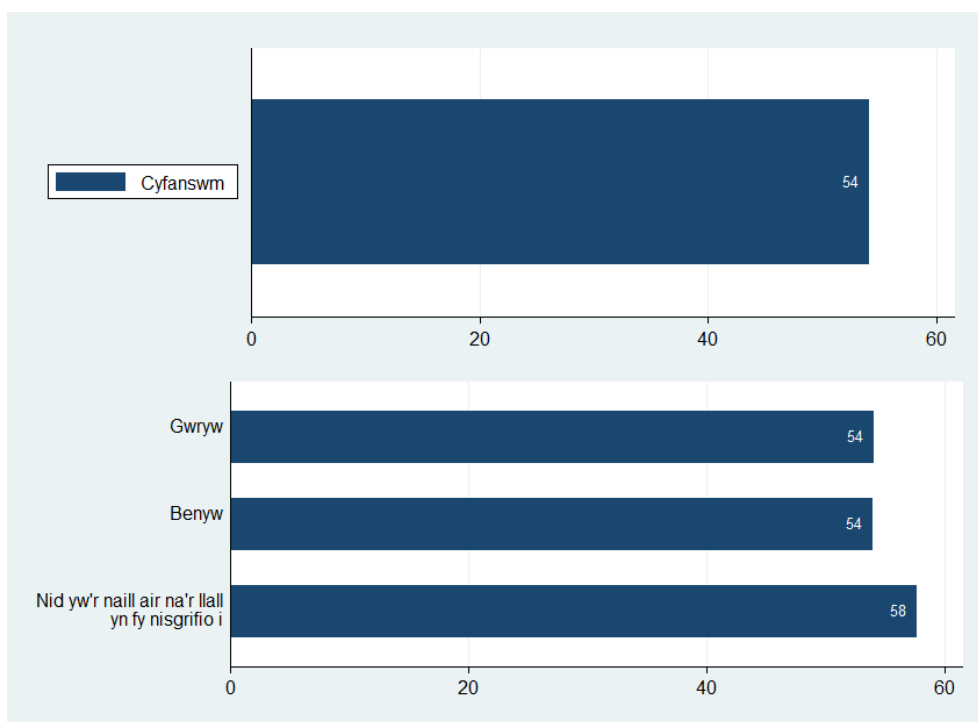
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=24,520). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 10.9 Dylai ysmegu gael ei wahardd y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol (%)



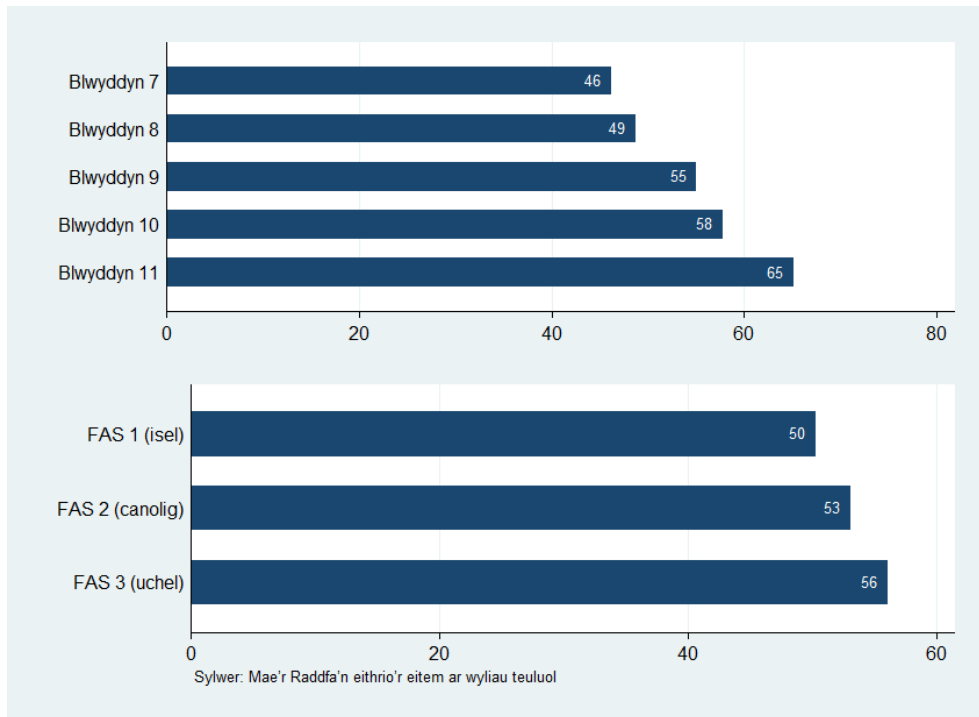
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,471)

Ffigur 10.10 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmegu gael ei wahardd y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



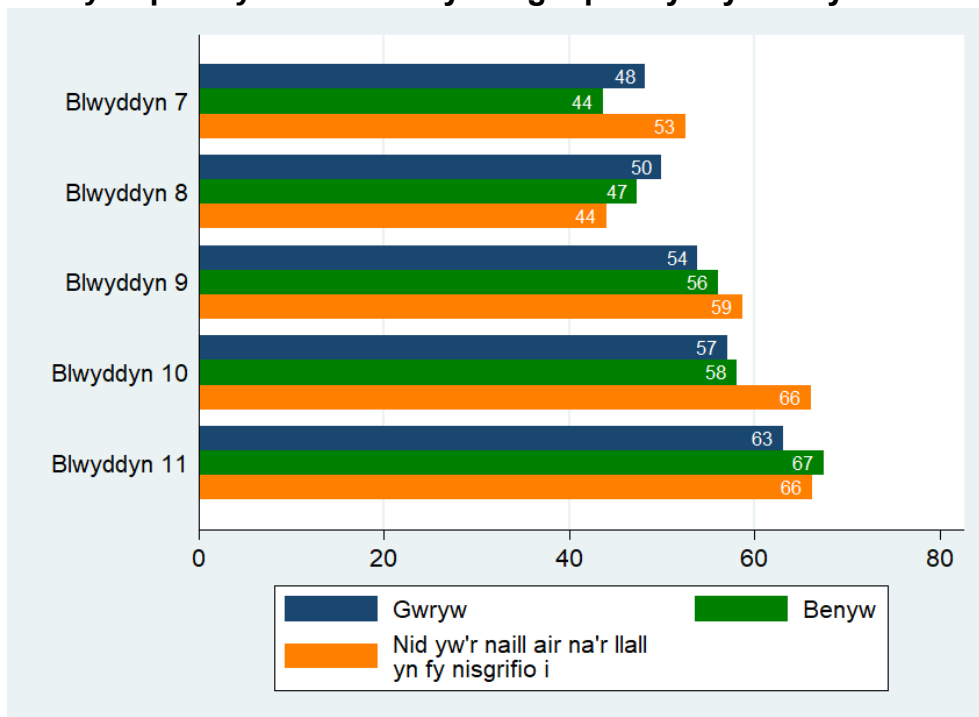
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=27,471; yn ôl rhywedd, n=27,077 – yn eithrio 394 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 10.11 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



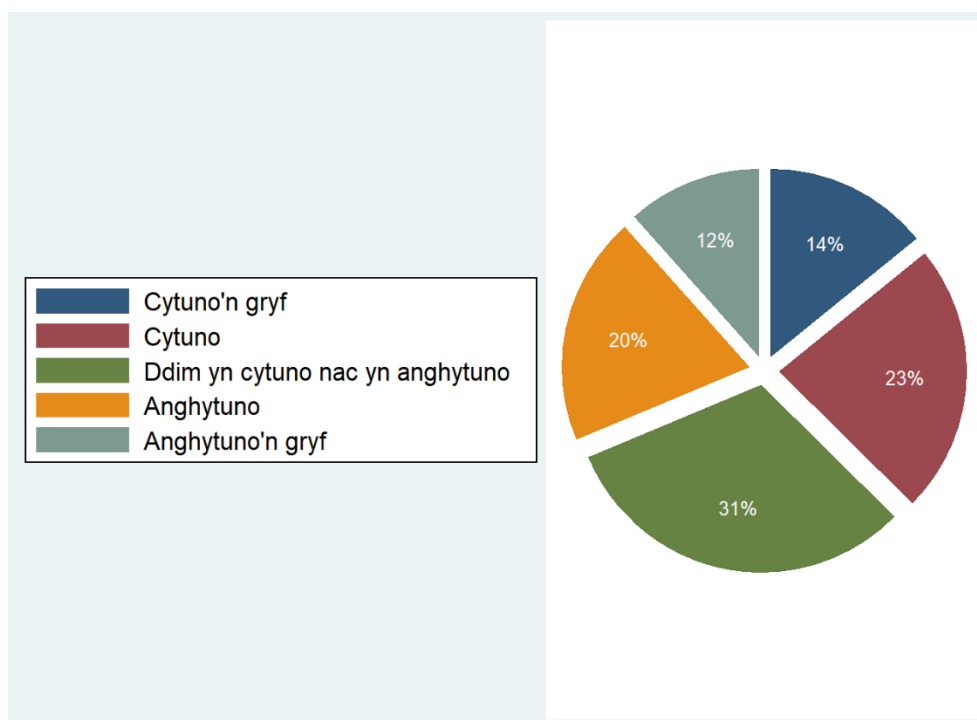
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=27,471; yn ôl FAS, n=26,477)

Ffigur 10.12 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



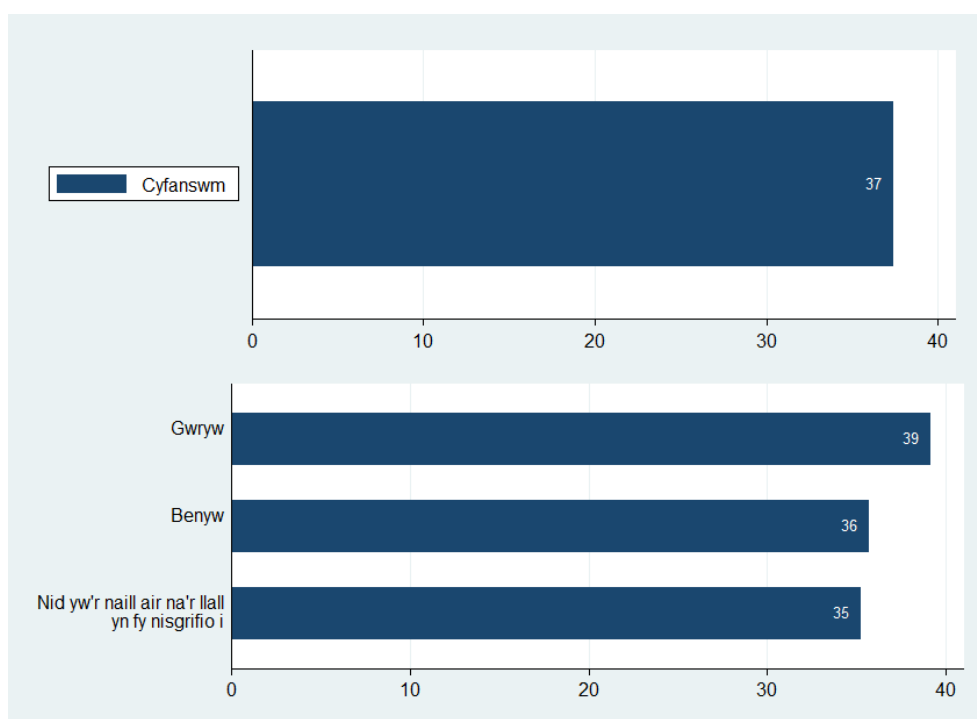
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,077). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 10.13 Dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai (%)



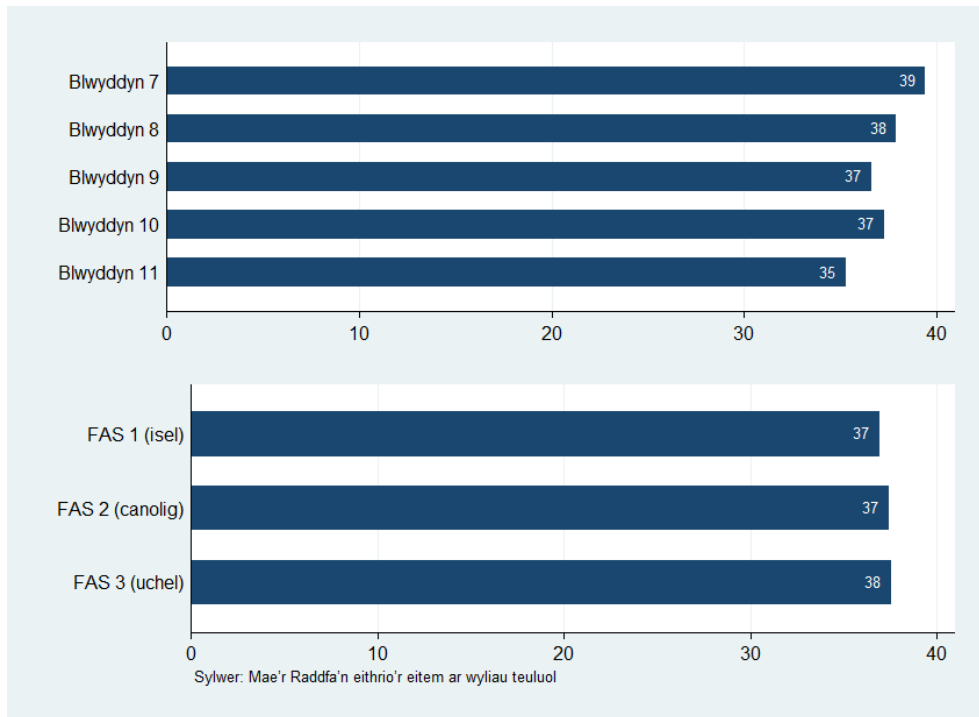
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,529)

Ffigur 10.14 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



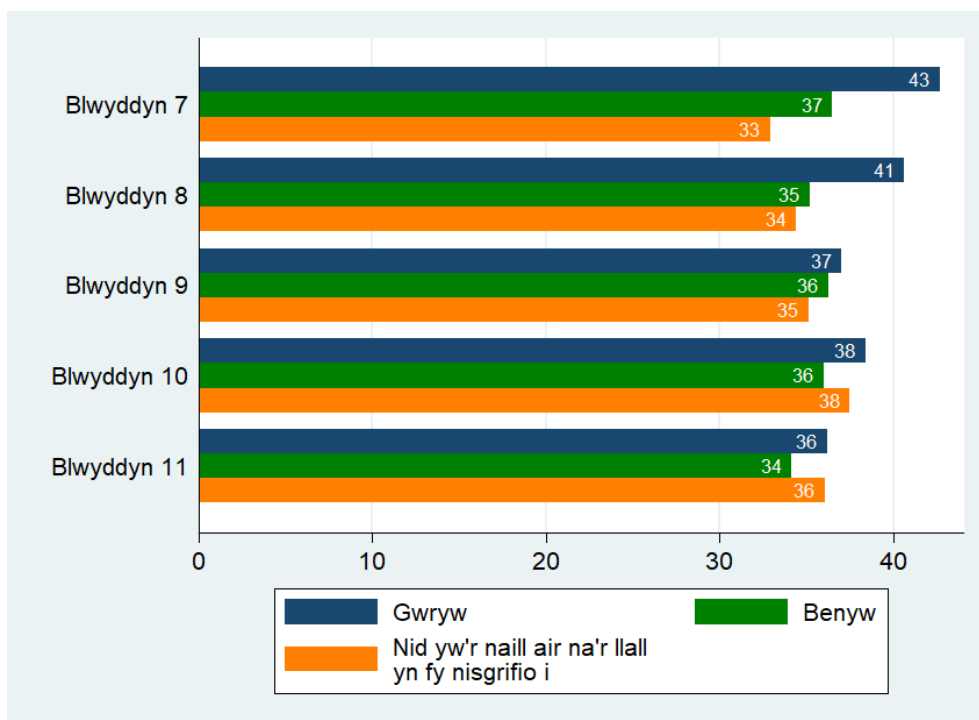
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=27,529; yn ôl rhywedd, n=27,128 – yn eithrio 401 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 10.15 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



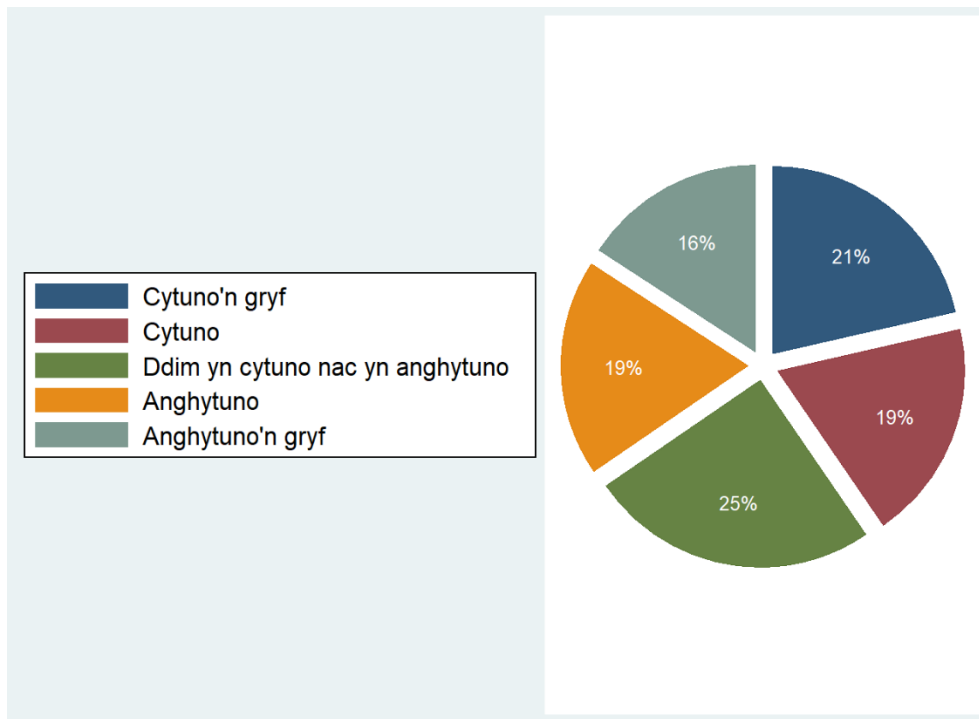
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=27,529; yn ôl FAS, n=26,530)

Ffigur 10.16 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



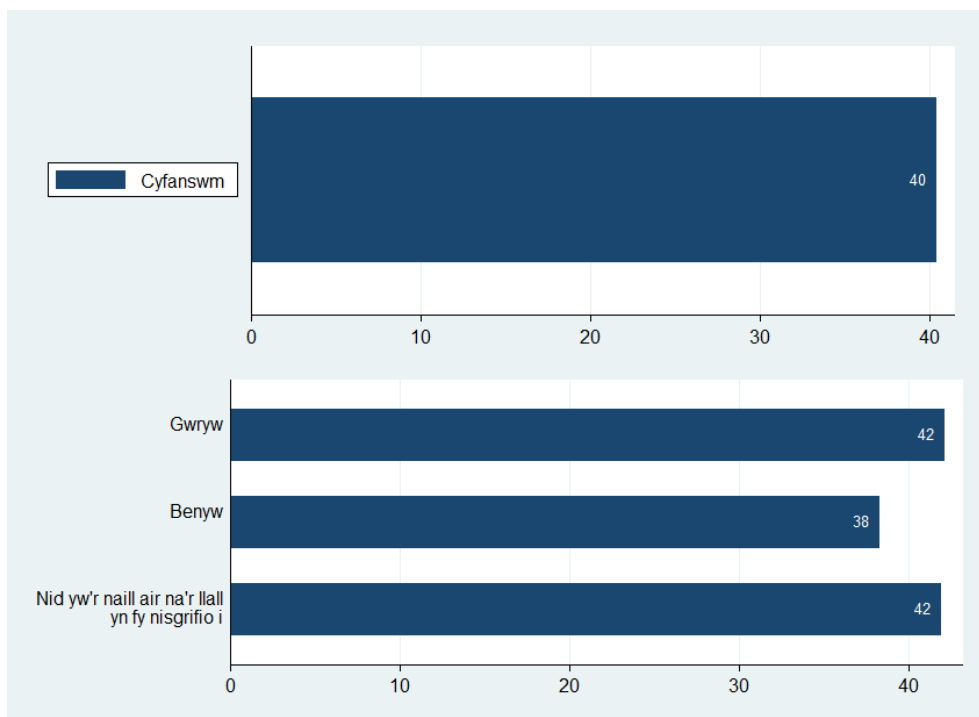
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,128). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 10.17 Dylai ysmygu gael ei wahardd mewn parciau cyhoeddus (%)



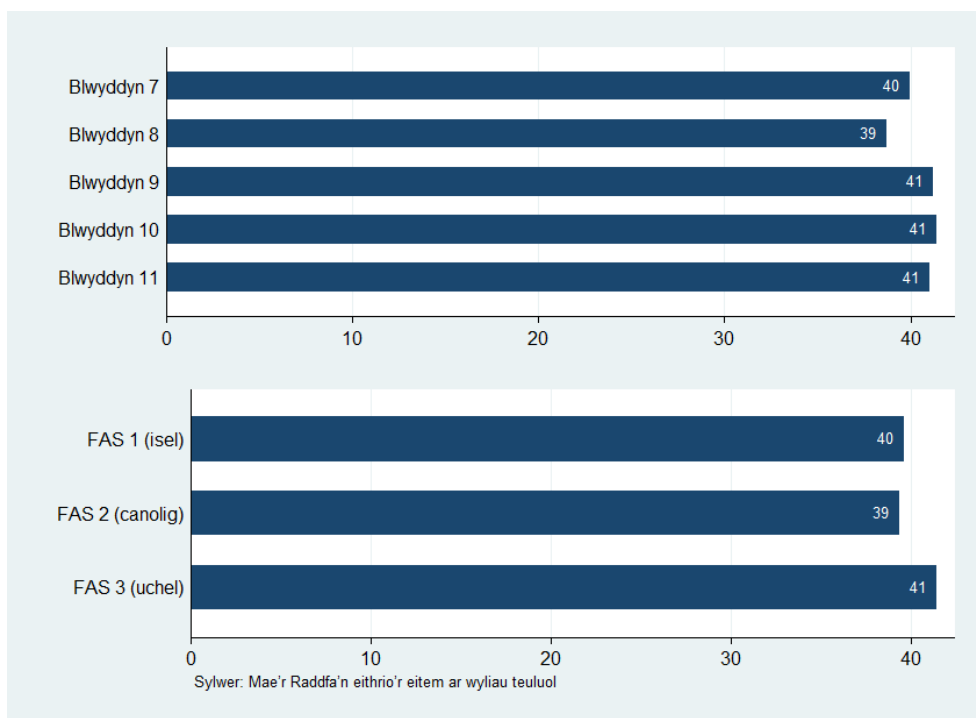
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,543)

Ffigur 10.18 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd mewn parciau cyhoeddus, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



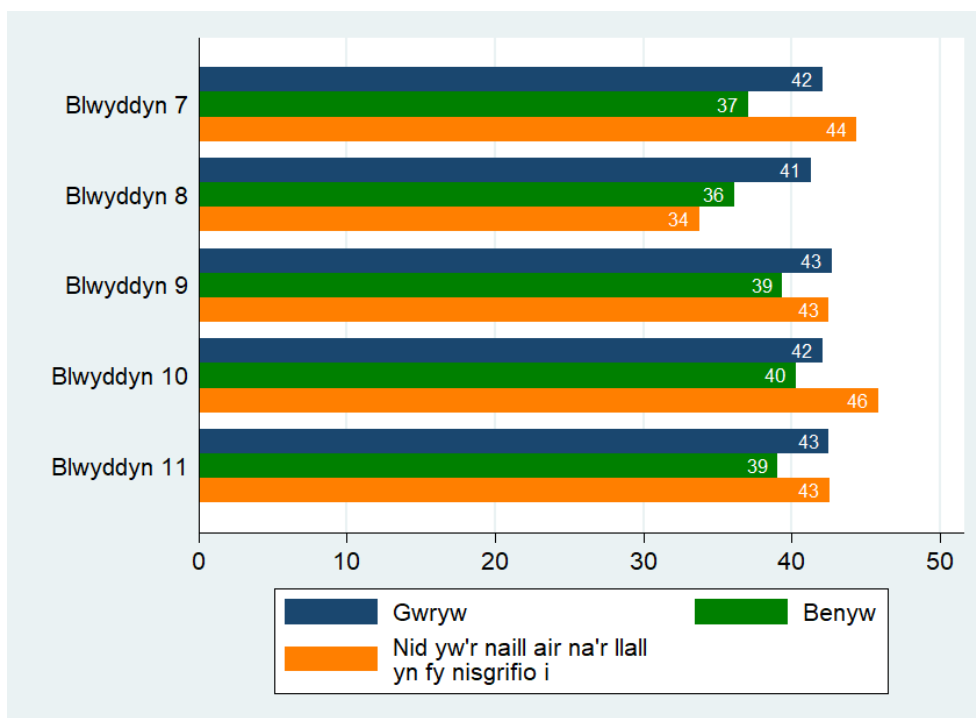
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=27,543; yn ôl rhywedd, n=27,142 – yn eithrio 401 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 10.19 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd mewn parciau cyhoeddus yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



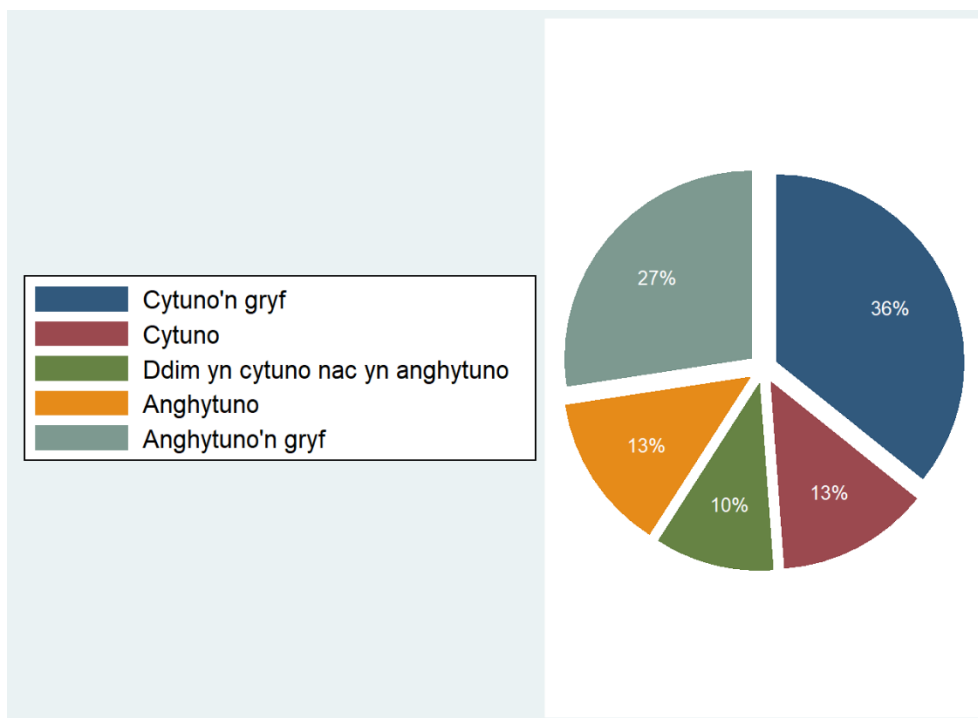
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=27,543; yn ôl FAS, n=26,536)

Ffigur 10.20 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd mewn parciau cyhoeddus yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



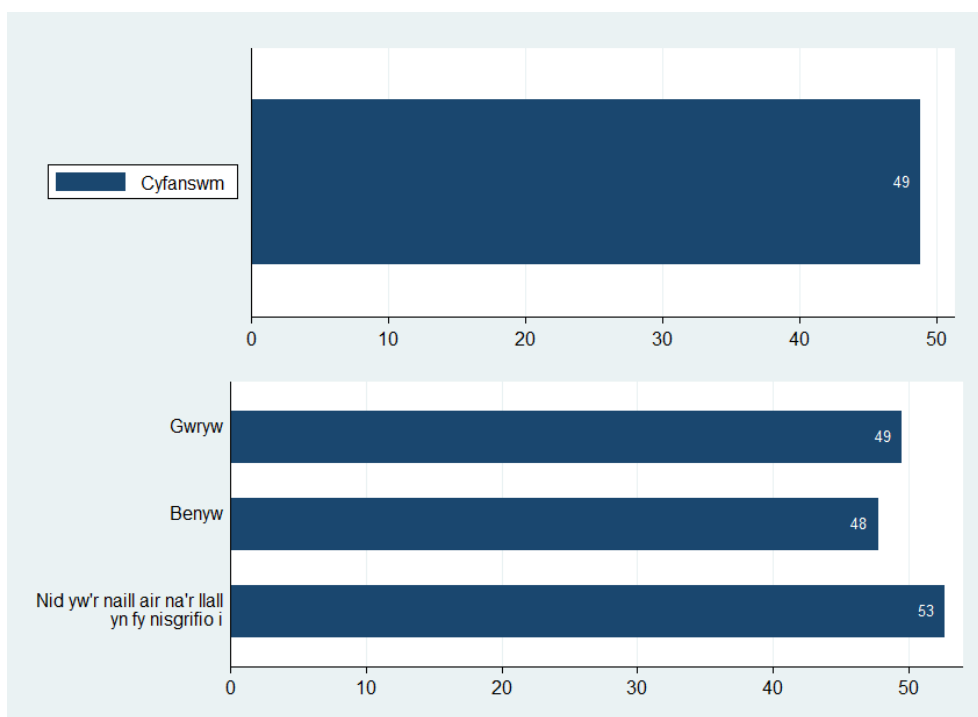
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,142). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Ffigur 10.21 Dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i gatiâu'r ysgol (%)



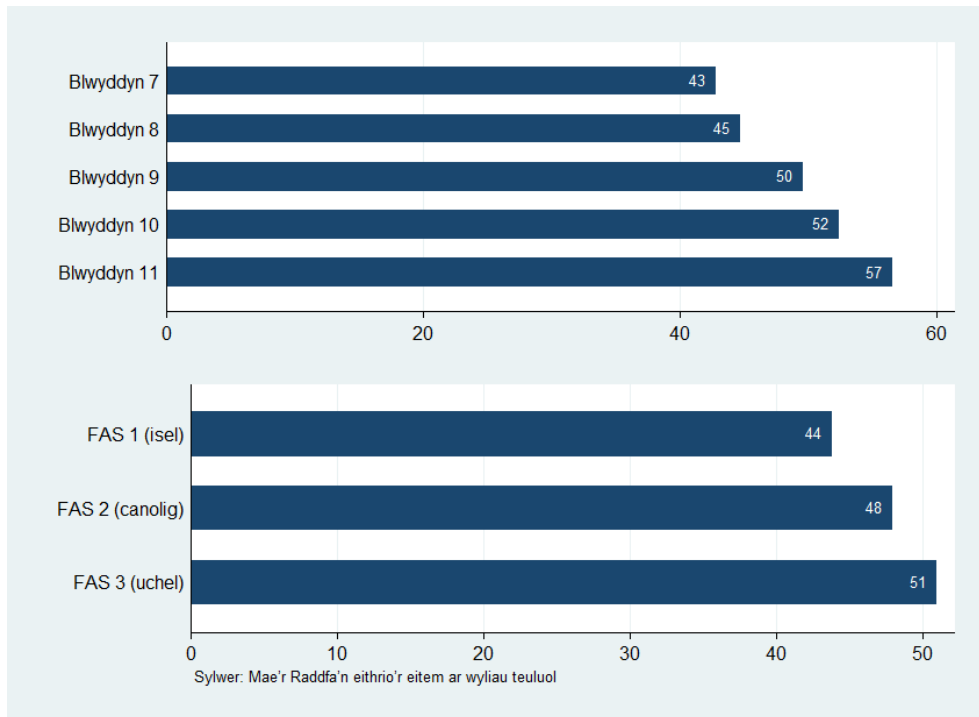
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,513)

Ffigur 10.22 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i gatiâu'r ysgol, yn gyffredinol ac yn ôl rhywedd



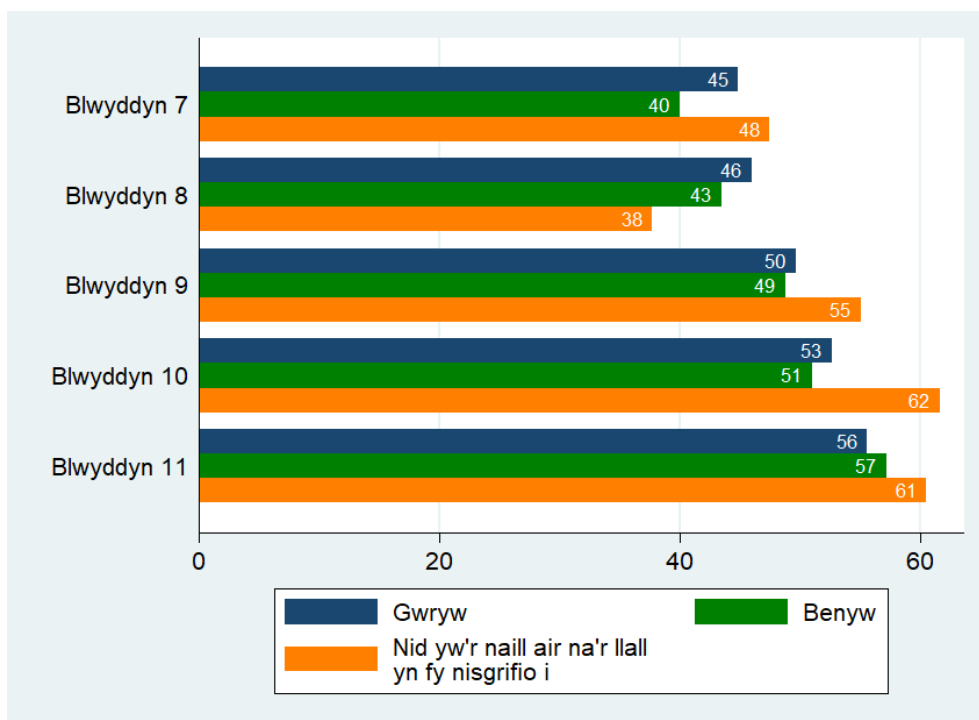
Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (cyfanswm, n=27,513; yn ôl rhywedd, n=27,114 – yn eithrio 399 na roddodd ymateb ar gyfer rhywedd)

Ffigur 10.23 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i gatiâu'r ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (yn ôl grŵp blwyddyn, n=27,513; yn ôl FAS, n=26,514)

Ffigur 10.24 Y ganran sy'n cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i gatiâu'r ysgol yn ôl grŵp blwyddyn a rhywedd



Bôn: Pob ymatebydd ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a holwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=27,513). Mae cyfyngau hyder o 95% ar gyfer categorïau sydd â <1,000 o ymatebwyr ar gael yn yr Atodiad

Tablau 10.1 Mesurau yn ôl grŵp ethnig^{1,2}

	% yn adrodd lefelau cymedrol i uchel o wybodaeth am hawliau plant yng Nghymru	% sydd wedi clywed am CCUHP	% yn cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd:			
			Y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol	Y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai	Mewn parciau cyhoeddus	Y tu allan i gartiau'r ysgol
Gwyn Prydeinig	50	36	54	37	40	49
Gwyn Gwyddelig	50 [42,58]	44 [35,52]	53 [45,61]	43 [35,51]	35 [27,43]	45 [37,53]
Gwyn – Sipsi/teithiwr	25 [15,34]	41 [29,52]	40 [32,49]	39 [31,47]	40 [32,49]	42 [34,51]
Gwyn Roma	-	-	-	-	-	-
Gwyn Arall	47 [44,51]	34 [30,37]	61 [58,65]	34 [30,37]	41 [37,45]	54 [50,58]
Cymysg neu grŵp aml-ethnig	51 [47,55]	37 [34,41]	56 [53,60]	38 [35,42]	43 [39,46]	50 [46,54]
Pacistanaid	54 [48,61]	42 [36,49]	56 [49,63]	46 [39,53]	47 [40,54]	52 [45,59]
Indiaidd	55 [48,62]	46 [39,53]	64 [58,71]	47 [41,54]	47 [40,54]	62 [55,68]
Bangladeshaid	47 [40,53]	42 [35,49]	62 [55,69]	44 [37,51]	46 [39,53]	56 [49,63]
Tsieinaidd	56 [49,63]	41 [34,48]	58 [49,67]	42 [33,51]	42 [34,51]	53 [44,62]
Affricanaidd	47 [40,53]	37 [31,43]	58 [52,65]	43 [36,49]	51 [45,58]	56 [49,62]
Caribïaidd neu Ddu	47 [37,57]	41 [31,51]	50 [40,59]	34 [25,44]	41 [31,50]	44 [35,54]
Arabaid	53 [46,61]	44 [37,51]	57 [49,65]	46 [38,54]	55 [47,63]	51 [43,59]
Arall	48 [45,52]	35 [32,39]	56 [52,59]	42 [38,45]	42 [39,46]	47 [43,50]
Mae'n well gennyf beidio â dweud	42 [37,46]	29 [25,32]	48 [44,52]	40 [36,44]	39 [35,43]	41 [37,45]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

Tabl 10.2 Mesurau yn ôl bwrdd iechyd lleol^{1,2}

	% yn adrodd lefelau cymedrol i uchel o wybodaeth am hawliau plant yng Nghymru	% sydd wedi clywed am CCUHP	% yn cytuno y dylai ysmegu gael ei wahardd:			
			Y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol	Y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai	Mewn parciau cyhoeddus	Y tu allan i gatiâu'r ysgol
Aneurin Bevan	48	36	54	37	40	49
Gwryw	49	38	53	39	41	48
Benyw	48	34	55	34	38	49
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	40 [32,47]	39 [32,46]	61 [54,68]	39 [32,46]	45 [38,52]	57 [49,64]
Betsi Cadwaladr	43	30	52	38	39	46
Gwryw	46	31	52	39	40	47
Benyw	41	29	52	37	37	45
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	36 [29,44]	33 [26,40]	53 [46,60]	33 [27,40]	37 [30,43]	51 [44,58]
Caerdydd a'r Fro	57	41	53	38	40	49
Gwryw	57	42	56	39	42	52
Benyw	58	41	51	36	37	46
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	52 [44,60]	41 [33,49]	54 [41,65]	23 [13,34]	37 [25,49]	49 [37,61]
Cwm Taf Morgannwg	42	31	53	37	41	48
Gwryw	44 [40,48]	32 [29,35]	53	37	43	49
Benyw	41 [38,45]	30 [27,34]	52	37	38	46
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	-	-	62 [52,71]	43 [33,53]	46 [36,56]	56 [46,66]
Hywel Dda	49	33	57	37	43	52
Gwryw	47	32	57	39	45	52
Benyw	51	35	57	34	40	51
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	56 [44,68]	37 [26,49]	55 [45,65]	32 [23,42]	44 [34,55]	51 [40,61]
Powys	42	33	56	36	40	51
Gwryw	44 [40,48]	36 [32,40]	53 [48,57]	38 [34,42]	39 [35,43]	51 [47,55]
Benyw	40 [36,44]	29 [26,33]	58 [54,63]	34 [30,39]	40 [36,45]	52 [47,56]
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	-	-	-	-	-	-
Bae Abertawe	59	44	56	38	43	51
Gwryw	57	44	57	41	46	53
Benyw	62	45	55	36	39	49
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	57 [48,65]	41 [33,50]	56 [44,68]	35 [24,47]	39 [28,52]	46 [34,59]

¹Darparwyd cyfwng hyder o 95% (mewn cromfachau) ar gyfer categorïau â llai na 1,000 o ymatebwyr; ²Ni ddarperir amcangyfrifon ar gyfer categorïau gyda llai na 50 o ymatebwyr (-)

Atodiad

Cwestiynau cydsyniad hydredol a chysylltedd data

Hydredol (yn cael eu dangos i bob ysgol)

Diolch am lenwi prif ran yr arolwg. Mae'r cwestiynau nesaf yn gofyn i chi am eich enw, eich dyddiad geni a'ch cod post.

Os byddwch chi'n ateb y cwestiynau hyn, bydd ymchwilwyr yn gallu cysylltu eich atebion i'r arolwg dros gyfnod ag arolygon a ateboch yn y gorffennol neu y gallech eu hateb yn y dyfodol.

Nid oes rhaid i chi ateb y cwestiynau hyn os nad ydych am wneud hynny.

Cliciwch 'Nesaf' i barhau.

Sylwch, ar ôl i chi glicio ar 'nesaf', ni fyddwch yn gallu dychwelyd i'r adran hon.

Defnyddiwch y blychau isod i roi eich enw, eich dyddiad geni a'ch cod post i ni, fel y gallwn gysylltu atebion eich arolwg dros gyfnod.

Mae rhoi'r wybodaeth hon yn ddewisol

Os na allwch gofio neu os nad ydych yn siŵr pam rydym ni'n gofyn am y wybodaeth hon, gofynnwch i'ch athro/athrawes esbonio ymhellach.

Fy enw i yw

Enw cyntaf

Cyfenw

Fy nyddiad geni yw (DD/MM/BBBB) / /

Fy nghod post yw

Os ydych chi'n byw mewn mwy nag un tŷ, rhwch god post y tŷ lle'r ydych chi'n byw gan amlaf.

Os byddwch yn newid eich meddwl am roi eich enw, gallwch bob amser gysylltu ag ymchwilwyr Prifysgol Caerdydd trwy wefan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.

OS YW'R ENW, Y DYDDIAD GENI A'R COD POST YN WAG, PEIDIWCH Â GOFYN AM GYSYLLTEDD DATA. OS DARPERIR O LEIAF UN O'R MANYLION PERSONOL GOFYNNWCH AM GYSYLLTEDD DATA

Cysylltedd data (ysgolion cysylltedd data yn unig)

Yn ddiweddar, byddwch wedi gweld fideo sy'n esbonio beth yw ymchwil cysylltedd data a'n bod angen eich caniatâd arnom i ddefnyddio eich atebion i'r arolwg ar gyfer ymchwil cysylltedd data.

- I wneud ymchwil cysylltedd data, mae ymchwilwyr yn defnyddio'r wybodaeth rydych chi'n ei rhoi ar y dudalen olaf (eich enw, dyddiad geni a chod post) a'ch rhyw (bachgen neu ferch).
- Maen nhw'n defnyddio'r wybodaeth hon i gysylltu eich atebion i'r arolwg â gwybodaeth arall amdanoch chi, fel eich cofnodion gyda'r meddyg teulu – mae'r wybodaeth yn cael ei chysylltu'n ddienw felly **ni fyddwch chi na'ch atebion i'r arolwg fyth yn gallu cael eu hadnabod.**

- I roi eich caniatâd, **dewiswch ‘Ydw’ isod.**
- Os nad ydych am roi eich caniatâd, cliciwch ar y botwm ‘Nac ydw’ i orffen yr arolwg. **Cofiwch, bydd eich gwybodaeth bob amser yn cael ei chadw’n ddiogel ac yn cael ei defnyddio ar gyfer ymchwil yn unig.**

Os byddwch yn newid eich meddwl am roi eich caniatâd, gallwch bob amser gysylltu ag ymchwilwyr Prifysgol Caerdydd trwy wefan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.

Rwy’n rhoi fy nghaniatâd i ymchwilwyr ddefnyddio fy ymatebion i’r arolwg ar gyfer ymchwil cysylltedd data:

Ydw

Nac ydw

Nodweddion sampl

Tabl A1 Nodweddion sampl

Nodwedd	N	%	Nodwedd	N	%
Rhywedd			Ethnigrwydd		
Gwryw	60,315	49	Gwyn Prydeinig	100,867	82
Benyw	57,219	46	Gwyn Gwyddelig	714	1
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	3,691	3	Sipsiwn neu Deithiwr Gwyddelig Gwyn	589	<0.5
Mae'n well gennyf beidio â dweud	1,979	2	Roma Gwyn	104	<0.5
Grŵp blwyddyn			Gwyn Arall	3,320	3
Blwyddyn 7	26,657	22	Cymysg neu grŵp aml-ethnig	3,385	3
Blwyddyn 8	25,895	21	Pacistanaid	1,190	1
Blwyddyn 9	25,814	21	Indiaidd	882	1
Blwyddyn 10	23,588	19	Bangladeshaid	1,035	1
Blwyddyn 11	21,250	17	Tsieineaid	692	1
Graddfa cyfoeth teuluol			Affricanaidd	1,112	1
FAS1 (isel)	16,131	13	Caribiaidd neu Ddu	525	<0.5
FAS2 (canolig)	38,779	31	Arabaid	1,014	1
FAS3 (uchel)	62,562	51	Arall	3,595	3
Ymatebion anghyflawn	5,732	5	Mae'n well gennyf beidio â dweud	4,180	3
Bwrdd Iechyd Lleol					
Aneurin Bevan	24,582	20			
Betsi Cadwaladr	28,816	23			
Caerdydd a'r Fro	18,674	15			
Cwm Taf Morgannwg	16,031	13			
Hywel Dda	14,415	12			
Powys	5,293	4			
Bae Abertawe	15,393	12			

Sylwer: Efallai na fydd y canrannau'n dod i gyfanswm o gant oherwydd talgrynnu; Graddfa Cyfoeth Teuluol yn seiliedig ar 5 eitem yn unig (ac eithrio gwyliau teuluol)

Graddfa Cyfoeth Teuluol

Cyfrifwyd cyfanswm sgôr Graddfa Cyfoeth Teuluol (Graddfa) ar gyfer pob myfyriwr a atebodd y cwestiynau canlynol am faint o bobl a oedd yn rhannu ystafell wely; perchenogaeth ar gar, cyfrifiadur a pheiriant golchi llestri; a nifer ystafelloedd ymolchi'r cartref:

A yw eich teulu yn berchen ar gar, fan neu dryc?

(Nac ydyw (=0) / Ydyw, un (=1) / Ydyw, dau neu ragor (=2))

A oes gennych ystafell wely i chi'ch hun?

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

Faint o gyfrifiaduron mae eich teulu yn berchen arnynt (gan gynnwys cyfrifiaduron personol, Macs, gliniaduron a llechi, ond nid consolau gemau a ffonau clyfar)?

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

Faint o ystafelloedd ymolchi (ystafell â baddon/cawod neu'r ddau) sydd yn eich cartref?

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

A oes gan eich teulu beiriant golchi llestri gartref?

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

Ar gyfer pob myfyriwr a atebodd bob un o'r pum cwestiwn, cafwyd cyfanswm sgôr Graddfa rhwng dim a deg trwy adio sgorau'r eitemau unigol. Os na ymatebodd myfyrwyr i'r pum cwestiwn hyn (5% o'r sampl), ni chawsant eu cynnwys yn y ffigurau sy'n dangos dadansoddiadau yn ôl dosbarthiad y Raddfa.

Cydnawsedd ag adroddiadau blaenorol y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith)

Yn flaenorol, cyfrifwyd cyfanswm sgôr Graddfa myfyriwr ar sail ymatebion i chwe chwestiwn. Fodd bynnag, cafodd y cwestiwn am wyliau teuluol (sawl gwaith gwnaethoch chi a'ch teulu deithio allan o Gymru am wyliau'r llynedd?) ei hepgor o gyfrifiadau yn 2021/22, oherwydd pryderon am gydnawsedd â blynyddoedd blaenorol, o ganlyniad yn ôl pob tebyg i gyfyngiadau a orfododd COVID-19 ar deithio. Fe wnaeth canran y myfyrwyr a ddywedodd nad oeddent wedi cael unrhyw wyliau'r tu allan i Gymru yn y 12 mis blaenorol gynyddu o 14% yn arolygon 2017/18 a 2019/20 i 37% yn 2021/22 (gweler Tabl A2). Fe wnaeth cynnwys y cwestiwn am wyliau teuluol wrth gyfrifo'r Raddfa 6-eitem arwain at sgôr cymedrig o 8.8 (ystod 0-13) i'r sampl yn 2021/22, i lawr o 9.3 yn 2019/202, ond fe wnaeth cynnwys gwyliau teuluol o fewn Graddfa 5-eitem arwain at sgorau cymedrig cymaradwy o 7.5 (2021/22) a 7.4 (2019/20) i'r sampl, yn y drefn honno.

Tabl A2 Eitem y Raddfa Cyfoeth Teuluol am wyliau teuluol yn ôl blwyddyn yr arolwg

	2017/18	2019/20	2021/22
Dim o gwbl	14,105 (14%)	15,999 (14%)	43,849 (37%)
Unwaith	24,168 (23%)	27,259 (24%)	28,198 (24%)
Ddwywaith	22,178 (21%)	26,049 (23%)	17,209 (15%)
Mwy na dwywaith	40,402 (39%)	46,408 (40%)	29,065 (25%)

Efallai na fydd canrannau'n dod i gyfanswm o gant oherwydd talgrynnu

Adeg dadansoddi, nid oedd safiad wedi'i gytuno gan yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ynghylch adrodd dadansoddiadau yn ôl dosbarthiad FAS yn sgil pryderon am yr eitem ar wyliau teuluol. Oherwydd hyn, penderfynwyd neilltuo myfyrwyr i ddosbarthiad FAS isel, canolig neu uchel ar sail trothwyon a gynigiwyd gan dîm HBSC yr Iseldiroedd yng nghyfarfod y Rhwydwaith HBSC yn hydref 2022 (a ddisgrifir isod). Adeg ysgrifennu, fodd bynnag, dylid nodi bod HBSC wedi rhyddhau arweiniad wedi'i ddiweddarau (yn argymhell parhau i ddefnyddio bob un o'r 6-eitem), a ddefnyddir mewn cymariaethau rhyngwladol yn y dyfodol.

- Graddfa 1 (cyfoeth isel): sgôr 0-5
- Graddfa 2 (cyfoeth canolig): sgôr 6-7
- Graddfa 3 (cyfoeth uchel): sgôr 8-10

Mae cymhariaeth o ddosbarthiad diwygiedig hwn y Raddfa ochr yn ochr â'r trothwyon 6 eitem arferol ar gyfer cyfoeth teuluol isel (0-6), canolig (7-9) ac uchel (10-13) yn cael ei chyflwyno isod gan ddefnyddio data Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith o 2019/20 (Tabl A3). Fel y dangosir yma, daw'r rhan fwyaf o fyfyrwyr o fewn yr un dosbarthiad y Raddfa, gyda'r amrywiaeth mwyaf i'w weld o fewn grŵp canolig y Raddfa. Yn gymesur, fodd bynnag, nid oedd fawr o amrywiad yn nadansoddiad y sampl yn ôl dosbarthiad y Raddfa yn 2021/22 ar sail y Raddfa 5-eitem ddiwygiedig, o gymharu â'r fersiwn 6-eitem, gydag ond ychydig bach o gynnydd yng nghyfran y myfyrwyr a ddosbarthodd y Raddfa yn uchel o gymharu â blynyddoedd cynt (Tabl A4).

Tabl A3 Cymhariaeth o gategoriâu 6-eitem y Raddfa yn 2019/20 â'r fersiwn 5-eitem ddiwygiedig

		Graddfa 5-eitem ddiwygiedig Graddfa Cyfoeth Teuluol (2019)		
		Isel (0-5)	Canolig (6-7)	Uchel (8-10)
		Nifer (% y rhes)	Nifer (% y rhes)	Nifer (% y rhes)
Graddfa 6-eitem (2019)	Isel (0-6)	11,169 (78%)	3,173 (22%)	0 (0%)
	Canolig (7-9)	5,077 (12%)	27,017 (66%)	8,859 (22%)
	Uchel (10-13)	0 (0%)	7,675 (14%)	48,975 (86%)

Ffynhonnell: 2019/20 Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Tabl A4 Dadansoddiad o'r Raddfa yn ôl blwyddyn yr arolwg

	2017/18 (n=103,971)	2019/20 (n=119,388)	2021/22* (n=123,204)
Graddfa 1 (isel)	12,091 (12%)	14,342 (12%)	16,131 (13%)
Graddfa 2 (canolig)	36,367 (35%)	40,953 (34%)	38,779 (31%)
Graddfa 3 (uchel)	49,205 (47%)	56,650 (47%)	62,562 (51%)
Ymatebion anghyflawn	6,308 (6%)	7,443 (6%)	5,732 (5%)

*Graddfa 5-eitem ddiwygiedig; efallai na fydd canrannau'n dod i gyfanswm o gant oherwydd talgrynnu

Cyfyngau hyder

Tablau A5-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).

Tablau A5. Pennod 3: Iechyd meddwl a lles

	Rhywedd = '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	[45,52]	[40,48]	[40,46]	[37,44]	[38,46]	
Sgôr SWEMWBS cymedrig	[18,19]	[17,18]	[17,18]	[17,18]	[17,18]	
% erioed, neu'n anaml, wedi teimlo'n unig yn ystod y gwyliau haf diwethaf	[74,83]	[73,82]	[71,80]	[74,82]	[73,83]	
Sgôr unigrwydd cymedrig	[6,7]	[6,7]	[6,7]	[6,7]	[6,7]	
Cyfanswm SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[12,18]	[11,16]	[15,21]	[12,17]	[11,17]	
Cyfanswm SDQ: Ychydig yn uwch	[10,16]	[7,12]	[9,14]	[9,13]	[9,14]	
Cyfanswm SDQ: Uchel	[6,11]	[8,14]	[7,12]	[8,12]	[6,11]	
Cyfanswm SDQ: Uchel iawn	[60,68]	[63,70]	[57,64]	[62,69]	[63,70]	
Problemau emosiynol SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[12,18]	[12,18]	[16,22]	[13,19]	[16,22]	
Problemau emosiynol SDQ: Ychydig yn uwch	[8,13]	[5,9]	[7,11]	[6,10]	[6,11]	
Problemau emosiynol SDQ: Uchel	[10,16]	[10,15]	[11,16]	[9,14]	[6,10]	
Problemau emosiynol SDQ: Uchel iawn	[58,66]	[62,70]	[55,63]	[61,68]	[61,69]	
Problemau ymddygiad SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[54,63]	[47,55]	[53,61]	[53,60]	[56,64]	
Problemau ymddygiad SDQ: Ychydig yn uwch	[10,16]	[15,21]	[12,17]	[9,14]	[8,13]	
Problemau ymddygiad SDQ: Uchel	[10,16]	[11,17]	[9,14]	[10,14]	[8,13]	
Problemau ymddygiad SDQ: Uchel iawn	[13,19]	[15,21]	[14,19]	[18,24]	[16,23]	
Gorfywiogrwydd SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[24,32]	[17,24]	[24,31]	[19,26]	[19,26]	
Gorfywiogrwydd SDQ: Ychydig yn uwch	[9,15]	[9,14]	[10,15]	[9,14]	[10,15]	
Gorfywiogrwydd SDQ: Uchel	[14,20]	[13,19]	[12,17]	[11,16]	[10,16]	
Gorfywiogrwydd SDQ: Uchel iawn	[40,48]	[49,57]	[42,49]	[49,56]	[48,56]	
Problemau cyfoedion SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[23,30]	[23,30]	[23,30]	[26,33]	[22,30]	
Problemau cyfoedion SDQ: Ychydig yn uwch	[15,22]	[16,23]	[14,20]	[14,20]	[15,21]	
Problemau cyfoedion SDQ: Uchel	[15,21]	[15,21]	[19,25]	[15,21]	[18,24]	
Problemau cyfoedion SDQ: Uchel iawn	[34,42]	[32,40]	[31,38]	[32,39]	[32,40]	
Rhag-gymdeithasol SDQ: Gerllaw'r cyfartaledd	[62,70]	[57,65]	[49,57]	[47,54]	[48,57]	
Rhag-gymdeithasol SDQ: Ychydig yn is	[9,15]	[10,15]	[11,17]	[11,16]	[10,16]	
Rhag-gymdeithasol SDQ: Isel	[8,13]	[10,15]	[10,15]	[11,17]	[9,14]	
Rhag-gymdeithasol SDQ: Isel iawn	[10,15]	[12,18]	[18,24]	[20,26]	[20,27]	

Tablau A6. Pennod 4: Bywyd ysgol

	Rhywedd = '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	[10,16]	[3,7]	[5,9]	[2,6]	[3,7]	
% yn teimlo llawer neu ychydig o bwysau yn yr ysgol	[68,75]	[71,78]	[71,78]	[78,84]	[81,87]	
% yn teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn	[39,50]	[35,46]	[29,39]	[27,37]	[24,35]	
% yn cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt	[36,44]	[27,34]	[23,30]	[24,30]	[26,33]	
% yn cytuno bod aelod o staff y gallant ymddiried ynddo/ynddi	[51,62]	[51,62]	[47,58]	[47,58]	[48,59]	
% yn cytuno bod gan ddisgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol	[40,48]	[26,34]	[22,29]	[19,25]	[20,27]	
% yn cytuno bod myfyrwyr yn cael cyfle i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio	[41,49]	[26,34]	[22,29]	[19,25]	[16,22]	
% yn cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	[43,51]	[25,32]	[22,28]	[16,21]	[14,20]	
% yn cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	[28,40]	[14,23]	[13,21]	[9,17]	[9,17]	
% wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	[15,21]	[16,22]	[15,21]	[18,25]	[17,24]	
% wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf	[60,68]	[62,70]	[59,67]	[56,63]	[52,60]	
% yn cytuno bod cymorth ar gael yn yr ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi	[53,61]	[42,50]	[31,39]	[31,38]	[25,33]	

Tablau A7. Pennod 5: Gweithgarwch corfforol a deiet

	Rhywedd = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% yn weithgar yn gorfforol am o leiaf 60 munud yr wythnos	[10,16]	[7,12]	[8,13]	[8,13]	[9,14]	
% yn teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio	[35,42]	[31,38]	[31,38]	[31,38]	[31,38]	
% yn eistedd am 7 awr neu fwy y diwrnod	[33,40]	[29,37]	[35,43]	[34,41]	[32,40]	
% yn bwyta brecwast bod dydd yn ystod yr wythnos	[29,37]	[25,32]	[23,30]	[23,29]	[24,31]	
% yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf	[26,33]	[24,31]	[22,29]	[23,29]	[26,33]	
% yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf	[24,30]	[29,37]	[30,37]	[30,37]	[31,39]	
% yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf	[19,26]	[18,24]	[18,24]	[19,25]	[21,27]	
% yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf	[7,11]	[7,11]	[9,14]	[11,16]	[13,19]	
% yn bwyta losin/melysion yn ddyddiol o leiaf	[26,32]	[21,31]	[24,34]	[18,27]	[22,32]	

Tablau A8. Pennod 6: Bywyd teuluol a bywyd cymdeithasol

	Rhywedd = '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	[40,48]	[32,40]	[31,39]	[24,30]	[27,34]	
% yn gallu dibynnu ar eu ffrindiau	[46,54]	[47,55]	[45,52]	[44,51]	[46,55]	
% wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf	[13,19]	[13,19]	[12,18]	[15,20]	[15,21]	
% wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf	[44,52]	[40,48]	[36,43]	[35,43]	[31,39]	
% yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol	[42,50]	[51,59]	[59,67]	[60,67]	[67,75]	
% yn edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol	[44,53]	[52,60]	[58,65]	[59,66]	[66,73]	
% wedi'u dosbarthu fel rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd problemus	[22,36]	[24,37]	[19,30]	[15,24]	[14,24]	
% sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn ystod y 12 mis diwethaf	[17,26]	[15,24]	[10,18]	[14,22]	[14,23]	
% yn gofalu am aelod o'r teulu	[24,35]	[25,36]	[23,33]	[23,33]	[27,38]	
% yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam	[51,63]	[44,56]	[41,52]	[46,57]	[35,47]	
% yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad	[35,48]	[33,45]	[30,42]	[33,44]	[30,43]	
% yn treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau o leiaf unwaith yr wythnos (ar ôl ysgol)	[36,53]	[32,48]	[30,46]	[29,45]	[27,44]	[35,42]
% yn treulio amser heb oruchwyliaeth gyda ffrindiau o leiaf unwaith y mis (ar y penwythnos)	[55,71]	[49,66]	[58,73]	[59,75]	[55,73]	[60,67]

Tablau A9. Pennod 7: Perthnasoedd

	Rhywedd = '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	[5,9]	[7,11]	[10,15]	[20,27]	[33,41]	

Tablau A10. Pennod 8: Defnyddio sylweddau a gamblo

	Rhywedd = '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	[4,8]	[2,4]	[4,8]	[10,15]	[14,20]	
% wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts erioed	[13,19]	[16,23]	[22,29]	[31,37]	[39,47]	
% yn defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf	[4,10]	[1,4]	[4,10]	[7,13]	[12,21]	
% yn yfed diod alcoholig yn wythnosol o leiaf	[5,14]	[3,11]	[7,17]	[11,22]	[14,27]	[10,15]
%, yn nodweddiadol, yn yfed > 1 diod alcoholig fesul achlysur yfed	[27,40]	[21,32]	[39,49]	[48,58]	[66,74]	
% wedi meddwi o leiaf bedair gwaith yn ystod eu bywyd	[3,8]	[1,4]	[5,10]	[14,21]	[20,30]	
% o'r farn ei bod hi'n iawn i rywun o'u hoed nhw roi cynnig ar ganabis	[3,12]	[4,13]	[9,21]	[19,32]	[41,57]	[17,23]
% wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf	[9,15]	[12,18]	[19,25]	[28,35]	[41,49]	
% wedi defnyddio canabis erioed	[4,8]	[3,6]	[7,11]	[13,18]	[23,31]	
% wedi defnyddio cyffuriau erioed	[11,17]	[9,14]	[12,17]	[17,23]	[28,35]	
% wedi gamblo yn y 7 diwrnod diwethaf	[8,14]	[5,11]	[9,16]	[10,17]	[14,22]	

Tablau A11. Pennod 9: Iechyd cyffredinol

	Rhywedd = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% a ddywedodd fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael	[47,58]	[52,63]	[49,60]	[55,65]	[52,63]	
% â dwy gŵyn iechyd neu fwy a ddigwyddodd fwy nag unwaith yr wythnos yn ystod y 6 mis diwethaf	[74,83]	[81,89]	[76,85]	[81,88]	[78,86]	
% â phroblem iechyd hirdymor neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd	[35,53]	[27,42]	[22,37]	[34,49]	[30,46]	[34,41]
% sydd wedi cael eu hanafu yn ystod y 12 mis diwethaf a gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs	[44,55]	[40,51]	[35,46]	[34,44]	[34,46]	
% yn brwsio eu dannedd yn ddyddiol o leiaf	[78,87]	[81,89]	[74,83]	[71,79]	[75,84]	

Tablau A12. Pennod 10: Hawliau plant ac Amgylcheddau di-fwg

	Rhywedd = 'Nid yw'r un yn fy nisgrifio i'					
Newidyn	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
% yn adrodd lefelau cymedrol i uchel o wybodaeth am hawliau plant yng Nghymru	[41,58]	[39,55]	[32,47]	[38,53]	[35,51]	[41,48]
% sydd wedi clywed am CCUHP	[29,45]	[30,46]	[31,46]	[30,45]	[29,45]	[34,41]
% yn cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol	[44,61]	[36,52]	[51,66]	[58,73]	[58,74]	[54,61]
% yn cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai	[26,41]	[27,43]	[28,43]	[30,45]	[28,44]	[32,39]
% yn cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd mewn parciau cyhoeddus	[37,52]	[26,42]	[35,50]	[38,54]	[34,51]	[38,45]
% yn cytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd y tu allan i gatiâu'r ysgol	[40,56]	[30,46]	[47,63]	[54,69]	[52,68]	[49,56]

Graddfeydd cyfansawdd

Defnyddir nifer o raddfeydd cyfansawdd yn yr adroddiad hwn. Mae manylion am sut y deilliwyd pob un o'r graddfeydd hyn yn cael eu darparu isod.

Pennod 3: Graddfa Lles Meddyliol Byr Warwick-Edinburgh (SWEMWBS)

Mae SWEMWBS yn cynnwys saith eitem sy'n gofyn am y profiadau canlynol dros y pythefnos diwethaf: i) Rwyf wedi bod yn teimlo'n bositif am y dyfodol, ii) Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol, iii) Rwyf wedi bod yn teimlo'n hamddenol, iv) Rwyf wedi bod yn mynd i'r afael â phroblemau'n dda, v) Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir, vi) Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill, vii) Rwyf wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau (yr opsiynau ymateb oedd: 'dim o gwbl', 'yn anaml', 'weithiau', 'yn aml', 'trwy'r amser'). Neilltuir sgôr rhifiadol o 1 i 5 i ymatebion i eitemau, gyda sgôr cyffredinol yn deillio o wneud cyfanswm o'r sgorau unigol hyn (rhwng 7 a 35). Mae sgôr SWEMWBS cyfan uwch yn arwydd o les meddyliol mwy cadarnhaol.

Pennod 3: 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.

Pennod 3: 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'n 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 gyffredinol 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/>

Pennod 5: Indecs màs y corff (BMI)

Mae BMI yn cael ei gyfrifo ar ffurf pwysau mewn cilogramau wedi'i rannu â thaldra mewn metrau sgwâr ac mae'n mesur p'un a yw rhywun yn bwysau iach i'w daldra. Yn achos plant a phobl ifanc, mae'r cyfrifiad yn cyfrif am oedran a rhyw biolegol. Mae GIG y DU yn categoreiddio pobl yn ôl pedwar categori BMI: o dan bwysau, ystod iach, dros bwysau, a gordew. Mae'r adroddiad hwn yn dosbarthu pobl ifanc yn dri chategori (o dan bwysau / ystod iach, dros bwysau, a gordew) gan ddefnyddio torbwyntiau'r Tasglu Gordewdra Rhyngwladol (IOTF) ar sail Cole et al (2000).¹² Dewiswyd y torbwyntiau hyn i sicrhau bod y dulliau'n gydnaws ag adroddiadau'r amcangyfrifon BMI yn Adroddiad Dangosyddion Cenedlaethol y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2017/18.¹³

Pennod 6: 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 problemus.

¹² Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity: international survey. BMJ 2000; 320: 1240–1243.

¹³ Ar gael ar: <https://www.shrn.org.uk/national-data/>

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 / 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, sgelfrolio, 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 / Melysion / 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*)

PWYSAU

Faint wyt ti'n pwyso heb ddillad? *Ymateb rhydd (metrig neu imperial)*

Pa mor dal wyt ti yn droednoeth? *Ymateb rhydd (metrig neu imperial)*

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*)

YMDDYGIADAU 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/chwariorydd, oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol? (*Nac ydw / Ydw*)

YMLADD

Yn ystod y 12 mis diwethaf, sawl gwaith rwyd ti wedi ymladd gyda rhywun? (*Dydwy i ddim wedi ymladd yn ystod y 12 mis diwethaf / 1 waith / 2 waith / 3 gwaith / 4 gwaith neu fwy*)

CYFATHREBU TEULUOL

Pa mor hawdd yw hi i ti siarad â'r bobl ganlynol am bethau sydd wir yn dy boeni di? Mam / Tad. (*Hawdd iawn / Hawdd / Anodd / Anodd iawn / Dydwy'r person hwn ddim gen i neu nid wyf yn gweld y person hwn*)

GOFALWYR IFANC

Mae rhai pobl ifanc yn gorfod helpu i ofalu am bobl eraill yn eu teulu am eu bod yn anabl, yn sâl yn gorfforol neu'n feddyliol, neu mae ganddynt broblem gydag alcohol neu gyffuriau. A ydych chi'n gofalu am rywun yn eich teulu neu'n rhoi help arbennig i rywun yn eich teulu yn rheolaidd am y rhesymau hyn? (*Nac ydw / Ydw, un unigolyn yn fy nheulu / Ydw, dau neu fwy o bobl yn fy nheulu*)

CHWARAE

Yn y prynhawn ar ôl ysgol pa mor aml ydych chi'n treulio amser gyda'ch ffrindiau, ond heb oedolion na phlant hŷn, yn gwneud pethau fel chwarae yn y parc, mynd i'r siopau neu gymdeithasu yn unig? (*Bron pob dydd / O leiaf unwaith yr wythnos / O leiaf unwaith y mis / Llai nag unwaith y mis / Byth / Nid oes gen i ffrindiau*)

Ar y penwythnos pa mor aml ydych chi'n treulio amser gyda'ch ffrindiau, ond heb oedolion na phlant hŷn, yn gwneud pethau fel chwarae yn y parc, mynd i'r siopau neu gymdeithasu yn

unig? (*Bron pob penwythnos / O leiaf unwaith y mis / Llai nag unwaith y mis / Byth / Nid oes gen i ffrindiau*)

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*)

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 hen oeddet ti pan wnest ti'r canlynol am y tro cyntaf? Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'. Defnyddio e-sigarét. (*Byth / 11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed*)

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 rwyf 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*)

Wyt ti erioed wedi yfed cymaint o alcohol roeddet ti'n feddw iawn? Yn ystod dy fywyd. (*Nac ydw, byth / Ydw, unwaith / Ydw, 2-3 gwaith / Ydw, 4-10 gwaith / Ydw, mwy na 10 gwaith*)

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

Yn eich barn chi, a yw hi'n iawn i rywun o'ch oedran chi roi cynnig ar gymryd cannabis i weld sut beth ydyw? (*Mae'n iawn / Nid yw'n iawn / Ddim yn gwybod*)

Wyt ti wedi cael cynnig cannabis (Wid, 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 rwy'ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion. Wyt ti erioed wedi cymryd Cannabis (Wid, 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 rhynggrwyd (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)

Pennod 9: Iechyd cyffredinol

IECHYD CYFFREDINOL

Fyddet ti'n disgrifio dy iechyd fel.....? (Gwych / Da / Gweddol / Gwael)

Yn ystod y 6 mis diwethaf: pa mor aml rwyt ti wedi cael un o'r rhain? Cur pen / Poen bol / Poen cefn / Teimlo'n isel / Teimlo'n bigog neu mewn tymer ddrwg / Teimlo'n nerfus / Trafferth cysgu / Teimlo'n chwil. (Bron bob dydd / Mwy nag unwaith yr wythnos / Bron bob wythnos / Bron bob mis / Anaml neu byth)

PROBLEM IECHYD HIRDYMROR NEU ANABLEDD

A oes gennych anabledd neu broblem iechyd hirdymor sy'n cyfyngu ar eich gweithgareddau o ddydd i ddydd? Rydym ni'n defnyddio hirdymor i olygu unrhyw beth sydd wedi para, neu y mae disgwyl iddo bara, o leiaf 3 mis (Oes, sy'n cyfyngu llawer / Oes, sy'n cyfyngu ychydig / Nac oes)

ANAFIADAU

Mae llawer o bobl ifanc yn brifo neu'n cael eu hanafu wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau fel chwaraeon neu ymladd gyda phobl eraill mewn gwahanol lefydd, fel ar y stryd neu'r cartref. Gall anafiadau gynnwys cael dy wenwyno neu dy losgi. Dydy anafiadau ddim yn cynnwys salwch fel y frech goch neu'r fflw. Mae'r cwestiwn canlynol yn ymwneud ag anafiadau efallai dy fod ti wedi'u cael yn ystod y 12 mis diwethaf. Yn ystod y 12 mis diwethaf, sawl gwaith rwyt ti wedi cael dy anafu ac wedi gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nysr? (Dydw i heb gael fy anafu yn ystod y 12 mis diwethaf / 1 waith / 2 waith / 3 gwaith / 4 gwaith neu fwy)

HYLENDID Y GEG

Pa mor aml wyt ti'n glanhau dy ddannedd? (Mwy nag unwaith y dydd / Unwaith y dydd / O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd / Llai nag unwaith yr wythnos / Byth)

Pennod 10: Pwnc/pynciau arbennig: Hawliau plant ac Amgylcheddau di-fwg

HAWLIAU PLANT

Pa ddatganiad isod yw'r disgrifiad gorau o'r hyn rydych chi'n ei wybod am hawliau plant a phobl ifanc sy'n byw yng Nghymru? (Nid oes gennym hawliau / Mae gennym hawliau, ond dwi'n gwybod dim amdany'n nhw / Mae gennym hawliau, a gallwn i restru ychydig ohonynt / Mae gennym hawliau, ac rwy'n gwybod llawer amdany'n nhw)

Hoffem ddarganfod pa mor wybodus mae pobl yn ei deimlo am Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Nid oes atebion cywir nac anghywir. Faint rydych chi wedi'i glywed yn flaenorol am Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn? (Rwyf wedi clywed amdano ac mae gen i ryw syniad am yr hawliau y mae'n gysylltiedig â nhw / Rwyf wedi clywed amdano, ond nid wyf yn siŵr pa hawliau y mae'n gysylltiedig â nhw / Nid wyf wedi clywed amdano / Ddim yn gwybod)

AMGYLCHEDDAU DI-FWG

I ba raddau wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno y dylai ysmygu gael ei wahardd (ddim ei ganiatáu) yn y lleoliadau canlynol: Y tu mewn i'r cartref pan fydd plant yn bresennol / Y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai / Mewn parciau cyhoeddus / Y tu allan i gatieau'r ysgol.
(*Cytuno'n gryf / Cytuno / Ddim yn cytuno nac yn anghytuno / Anghytuno / Anghytuno'n gryf*)