



Y RHWYDWAITH
YMCHWIL IECHYD
MEWN YSGOLION

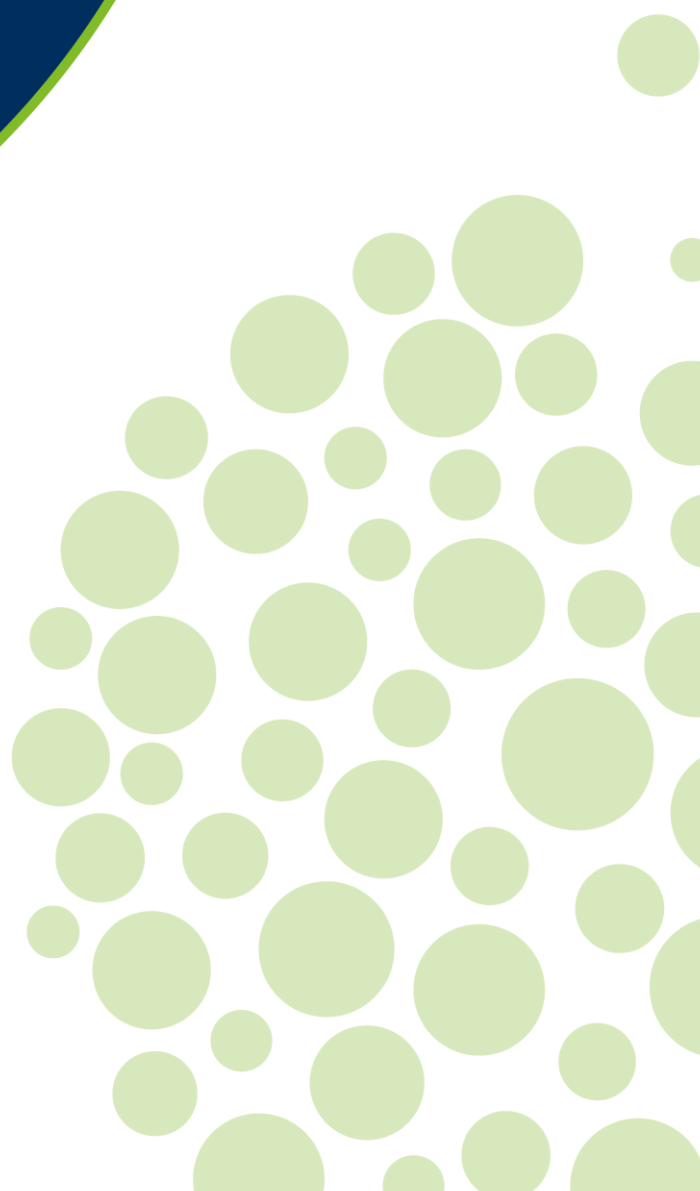
THE SCHOOL
HEALTH RESEARCH
NETWORK

shr.n.org.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Defnydd Problematig o'r Cyfryngau
Cymdeithasol ymhlith Pobl Ifanc yng
Nghymru: Canfyddiadau o Arolwg
Iechyd a Lles Myfyrwyr 2025 y
Rhwydwaith Ymchwil Iechyd
mewn Ysgolion

Briff Ymchwil, Hydref 2026



Rhwydwaith Ysgolion Cymru
syn Hybu Iechyd a Lles
Welsh Network of Health and
Well-being Promoting Schools



Centre for Development, Evaluation, Complexity
and Implementation in Public Health Improvement
A Public Health Research Centre of Excellence



GIG
CYMRU
NHS
WALLES
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



hbsc
HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



PRIFYSGOL
CAERDYDD

Cipolwg

- Roedd tuag 1 o bob 10 dysgwr 11 i 16 oed yng Nghymru yn bodloni'r meini prawf ar gyfer defnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol (PSMU) yn 2025.
- Roedd PSMU yn fwy cyffredin ymhlith merched, dysgwyr a nododd nad oedd bachgen na merch yn eu disgrifio nhw, a dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel.
- Y profiadau a adroddwyd yn fwyaf cyffredin oedd defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i ddianc rhag teimladau negyddol ac ymdrechion aflwyddiannus i leihau'r defnydd ohonynt.
- Roedd iechyd meddwl gwaeth, erledigaeth bwlio, pwysau ysgol, a thrafferthion cwsg, yn gysylltiedig â mwy o debygolrwydd o PSMU.
- Roedd mwy o berthyn i'r ysgol, amgyffrediad o gefnogaeth gymdeithasol, a gweithgarwch corfforol, yn gysylltiedig â llai o debygolrwydd o PSMU.

Crynodeb Gweithredol

- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno data ar ddefnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol (PSMU) a gafwyd o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith 2025, a gwblhawyd gan 130,361 o ddysgwyr 11-16 oed mewn 201 ysgol ar draws Cymru.
- Cafodd PSMU ei asesu gan ddefnyddio graddfa 9 eitem yr Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol (SMD). Defnyddiwyd atchweliad logistaidd aml-lefel i archwilio cysylltiadau â ffactorau eraill.
- Yn 2025, adroddodd 10.7% (cyfwng hyder 95% 10.5%-10.9%) o ddysgwyr am PSMU.
- Roedd cyffredinolrwydd PSMU yn amrywio o 7.7% ymhlith dysgwyr Blwyddyn 7 i 11.7% ymhlith dysgwyr Blwyddyn 11. Roedd cyffredinolrwydd yn uwch ymhlith merched (13.1%) na bechgyn (7.8%) ac roedd uchaf ymhlith dysgwyr a nododd nad oedd bachgen na merch yn eu disgrifio nhw (20.9%). Roedd PSMU yn fwy cyffredin ymhlith dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel.
- Ymhlith bechgyn a merched, y ddau brofiad mwyaf cyffredin yn ystod y 12 mis diwethaf oedd defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i ddianc rhag teimladau negyddol ac ymdrechion aflwyddiannus i dreulio llai o amser ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Roedd iechyd meddwl, cefnogaeth gymdeithasol, cwsg, a gweithgarwch corfforol i gyd yn gysylltiedig â PSMU. Roedd iechyd meddwl gwaeth, mwy o bwysau yn yr ysgol, erledigaeth bwlio a thrafferth cysgu yn gysylltiedig â chynnydd mewn ods defnydd problematig. I'r gwrthwyneb, roedd mwy o berthyn i'r ysgol, cefnogaeth gryfach gan deulu a ffrindiau, a lefelau uwch o weithgarwch corfforol yn gysylltiedig â gostyngiad yn yr ods. Roedd y patrymau hyn yn gyson yn fras i fechgyn a merched.
- Bydd angen monitro parhaus a gwerthuso yn y dyfodol i asesu p'un a yw'r cyfyngiadau oedran arfaethedig ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol yn lleihau PSMU a ph'un a fydd unrhyw effeithiau yn amrywio ar draws grwpiau poblogaeth gwahanol.

Cefndir

Mae'r cyfryngau cymdeithasol wedi'u gwreiddio ym mywyd bob dydd plant a phobl ifanc, gan ddarparu cyfleoedd i gynnal cyfeillgarwch, cael at wybodaeth, mynegi eu hunain a dod o hyd i gymorth. Fodd bynnag, gallai rhai pobl ifanc hefyd gael profiad o gynnwys niweidiol, seiberfwlio, cymharu cymdeithasol, neu batrymau defnyddio problematig. Mae patrymau o'r fath wedi bod yn gysylltiedig â lles meddyliol gwaeth, trafferthion cysgu, a phroblemau ymddygiadol¹²; er, mae'r perthnasoedd hyn yn gymhleth ac yn debygol o fod yn ddeugyfeiriadol, gyda defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol yn effeithio ar les person ifanc a bod lles person ifanc yn effeithio ar y cyfryngau cymdeithasol.

Mae pryderon cynyddol am y risgiau hyn wedi ysgogi ymatebion polisi yn rhyngwladol. Awstralia oedd y wlad gyntaf yn y byd i gyflwyno isafswm oedran cenedlaethol, sef 16 oed, ar gyfer platfformau cyfryngau cymdeithasol dynodedig³. Yn y DU, mae Deddf Diogelwch Ar-lein 2023 yn gosod dyletswyddau ar wasanaethau ar-lein perthnasol i amddiffyn plant rhag cynnwys anghyfreithlon, niweidiol ac amhriodol i oedran⁴. Hefyd, mae Llywodraeth y DU wedi cyhoeddi cynlluniau i atal platfformau'r cyfryngau cymdeithasol rhag cynnig gwasanaethau i blant dan 16 oed o wanwyn 2027 ymlaen⁵. Nod y mesurau hyn, gyda'i gilydd, yw lleihau amlygiad plant i niwed ar-lein a phatrymau problematig o ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.

Nid dim ond cyfeirio at ddefnydd mynych y mae defnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol, (PSMU) ond patrwm tebyg i gaethiwed sy'n cael ei nodweddu gan drafferthion rheoleiddio'r defnydd ohonynt ac effeithiau negyddol o ganlyniad ar weithredu

1. Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*. 2024;367:701-12.

2. Sala A, Porcaro L, Gómez E. Social media use and adolescents' mental health and well-being: an umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024;14:100404.

3. Australian eSafety Commissioner. Social media age restrictions [Y Rhynggrwyd]. Canberra: eSafety Commissioner; [dyfynnwyd 2026 Awst 27]. Ar gael o: <https://www.esafety.gov.au/about-us/industry-regulation/social-media-age-restrictions>

4. Department for Science, Innovation and Technology. Online Safety Act explainer [Y Rhynggrwyd]. Llundain: Llywodraeth y DU; [dyfynnwyd 2026 Awst 27]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/publications/online-safety-act-explainer/online-safety-act-explainer>

5. Department for Science, Innovation and Technology. Growing up in the online world: government response [Y Rhynggrwyd]. Llundain: Llywodraeth y DU; 2026 [dyfynnwyd 2026 Medi 8]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/consultations/growing-up-in-the-online-world-a-national-consultation/outcome/growing-up-in-the-online-world-government-response-july-2026>

dydd i ddydd⁶. O ystyried y tirlun polisi hwn sy'n esblygu, mae deall cyffredinolrwydd PSMU ymhlith pobl ifanc yng Nghymru a'i gysylltiadau â gwahanol agweddau ar eu bywyd yn gynyddol bwysig.

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Mae'r [Rhwydwaith](#), a sefydlwyd yn 2013, yn bartneriaeth polisi-ymarfer-ymchwil rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Phrifysgol Caerdydd. Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru trwy gydweithredu ag ysgolion mewn lleoliadau addysg gynradd ac uwchradd i gynhyrchu a defnyddio tystiolaeth o ansawdd uchel i wella iechyd a lles.

Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Uwchradd

Mae Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Uwchradd yn arolwg cynrychioliadol yn genedlaethol o bobl ifanc 11-16 oed sy'n byw yng Nghymru⁷. Mae'r arolwg yn cael ei gynnal yn yr ysgol ac yn cael ei ateb yn anhysbys yn ystod oriau ysgol. Mae pob dysgwr sy'n mynychu ysgolion uwchradd a gynhelir (n=205) a dysgwyr o nifer bach o ysgolion annibynnol ('preifat') (n=7) yn gymwys i gael eu cynnwys. Mae cydsyniad i gymryd rhan yn yr arolwg yn ofynnol gan ysgolion a dysgwyr. Caiff rhieni a gofalwyr wybod am yr arolwg a gallant ddewis atal eu plentyn rhag cymryd rhan, os byddant yn dymuno. Mae dysgwyr yn cael gwybodaeth am yr arolwg ac yn cael gwybod bod cymryd rhan yn wirfoddol, ac y gallant roi'r gorau iddo unrhyw bryd. Gall dysgwyr ddewis peidio ag ateb unrhyw gwestiwn (heblaw'r cwestiwn am grŵp blwyddyn), trwy ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

Yn 2025, cymerodd 130,361 o ddysgwyr o 201 ysgol (yn cynrychioli 95% o ysgolion cymwys) ran yn yr arolwg rhwng Medi a Rhagfyr. Gweler Tabl A1 am ddadansoddiad o

6. van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*. 2016;61:478-487. doi:10.1016/j.chb.2016.03.038.

7. Page N, Liu S, Morgan K, Angel L, Ogada E, Roberts C, et al. Data Resource Profile: The School Health Research Network (SHRN) Student Health and Well-being (SHW) survey of 11-16-year-olds (2017-2023). *International Journal of Epidemiology*. 2024;53(6):dyae161.

nodweddion demograffig-gymdeithasol dysgwyr. Cafwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer arolwg 2025 gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd (SREC/748).

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ddysgwyr a gwblhaodd raddfa'r Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol (SMD). Mae platfformau cyfryngau cymdeithasol yn yr adroddiad hwn yn cyfeirio'n fras at wasanaethau ar-lein y gall defnyddwyr eu defnyddio i greu neu rannu cynnwys a rhyngweithio ag eraill. Mae enghreifftiau yn cynnwys TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube ac X. Mae graddfa SMD yn offeryn 9 eitem, hunanadrodd, a luniwyd i asesu defnydd problematig neu anhwylyd o'r cyfryngau cymdeithasol.⁸ Mae'n cynnwys 9 eitem sy'n gofyn i chi am y profiadau canlynol dros y flwyddyn ddiwethaf: [*Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, wyt ti...*] i) wedi sylwi'n rheolaidd dy fod ti'n methu meddwl am unrhyw beth arall heblaw pan fyddi di'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol eto, ii) wedi teimlo'n anfodlon yn rheolaidd oherwydd roeddet ti eisiau treulio mwy o amser ar y cyfryngau cymdeithasol, iii) wedi teimlo'n ddrwg yn aml pan nad oeddet ti'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, iv) wedi ceisio treulio llai o amser ar y cyfryngau cymdeithasol, ond wedi methu, v) wedi esgeuluso gweithgareddau eraill yn rheolaidd (e.e. hobiau, chwaraeon), oherwydd roeddet ti eisiau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, vi) wedi cael dadleuon gyda phobl eraill yn rheolaidd oherwydd faint rwyt ti'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, vii) wedi dweud celwydd yn rheolaidd wrth dy rieni neu dy ffrindiau am faint o amser rwyt ti'n ei dreulio ar y cyfryngau cymdeithasol, viii) wedi defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn aml i ddianc rhag teimladau negyddol, ix) wedi gwrthdaro'n ddifrifol gyda dy rieni, brodyr neu chwiorydd oherwydd faint rwyt ti'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol (opsiynau ymateb: 'ydw', 'nac ydw'). Mae sgôr rhifiadol (ydw=1; nac ydw=0) yn cael ei neilltuo i'r ymatebion i eitemau, a'u hadio er mwyn cael sgôr gyffredin (ystod: 0-9). Mae sgôr gyffredinol o 6 neu fwy yn arwydd o ddefnydd problematig.

8. van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior. 2016;61:478-87.

Mae'r adroddiad hwn yn darparu amcangyfrifon cyffredinolrwydd ar gyfer PSMU ymhlith pobl ifanc 11-16 oed yng Nghymru. Mae amcangyfrifon cyfan yn cael eu cyflwyno, ynghyd ag amcangyfrifon fesul rhywedd, blwyddyn ysgol, a chyfoeth teuluol, yn seiliedig ar y Raddfa Cyfoeth Teuluol chwe eitem⁹. Mae atchwel logistaidd aml-lefel yn cael ei ddefnyddio i archwilio cysylltiadau â mewnnoli ac allanol anawsterau (sy'n cael eu mesur trwy'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau¹⁰), cefnogaeth ffrindiau a theuluoedd, perthyn i'r ysgol, pwysau yn yr ysgol, erledigaeth bwlio, trafferth cysgu, a gweithgarwch corfforol, gan addasu ar gyfer nodweddion demograffig-gymdeithasol dysgwyr a chynnwys rhyng-gipiadau ar hap lefel ysgol (gweler Tabl A2 am ddisgrifiad o fesurau). Cafodd yr holl ddata a gyflwynwyd yma eu casglu ar un adeg benodol, gan olygu bod amcangyfrifon o fodelau aml-lefel yn cynrychioli cysylltiadau yn hytrach nag effeithiau achosol.

9. Torsheim T, Cavallo F, Levin KA, Schnohr C, Mazur J, Niclasen B, Currie C; FAS Development Study Group. Psychometric validation of the revised Family Affluence Scale: a latent variable approach. *Child Indic Res.* 2016;9(3):771–784. doi:10.1007/s12187-015-9339-x.
10. Goodman R, Meltzer H, Bailey V. The Strengths and Difficulties Questionnaire: a pilot study on the validity of the self-report version. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 1998;7(3):125–130. doi:10.1007/s007870050057.

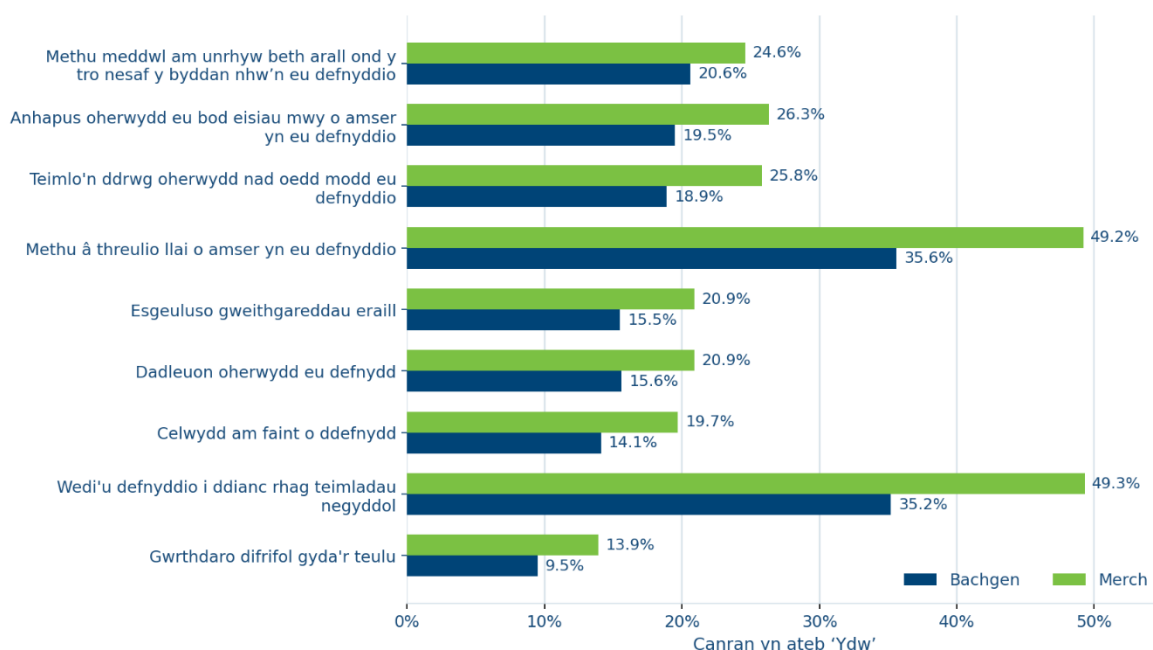
Canfyddiadau

Eitemau a dosbarthiad sgôr defnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol

Mae Ffigur 1 yn cyflwyno ymatebion i'r raddfa SMD yn ôl rhywedd. Nid oedd hi'n ofynnol i ddysgwyr gwblhau pob un o'r 9 eitem er mwyn cael eu cynnwys. Mae canrannau penodol i rywedd yn cael eu cyfrifo ar gyfer bechgyn a merched. Mae canrannau'n cynrychioli cyfran y dysgwyr sy'n ateb 'ydw' pan ofynnir iddynt am brofiadau dros y 12 mis diwethaf. Mae niferoedd cyfatebol a chyfyngau hyder 95% yn cael eu darparu yn Nhabl A3. Mae amcangyfrifon disgrifiadol lefel eitem ar gyfer dysgwyr a ddywedodd nad oedd bachgen na merch yn eu disgrifio nhw yn cael eu darparu, hefyd.

Ar gyfer pob eitem, roedd y ganran a atebodd "Ydw" yn uwch ymhlith merched na bechgyn. Yr eitemau a oedd yn cael eu hadrodd amlaf ar gyfer y ddau rywedd oedd defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i ddianc rhag teimladau negyddol (49.3% o ferched a 35.2% o fechgyn) a'u bod wedi methu treulio llai o amser ar y cyfryngau cymdeithasol (49.2% a 35.6%, yn y drefn honno). Adroddwyd leiaf aml am eitem gwrthdaro â theulu (13.9% o ferched a 9.5% o fechgyn).

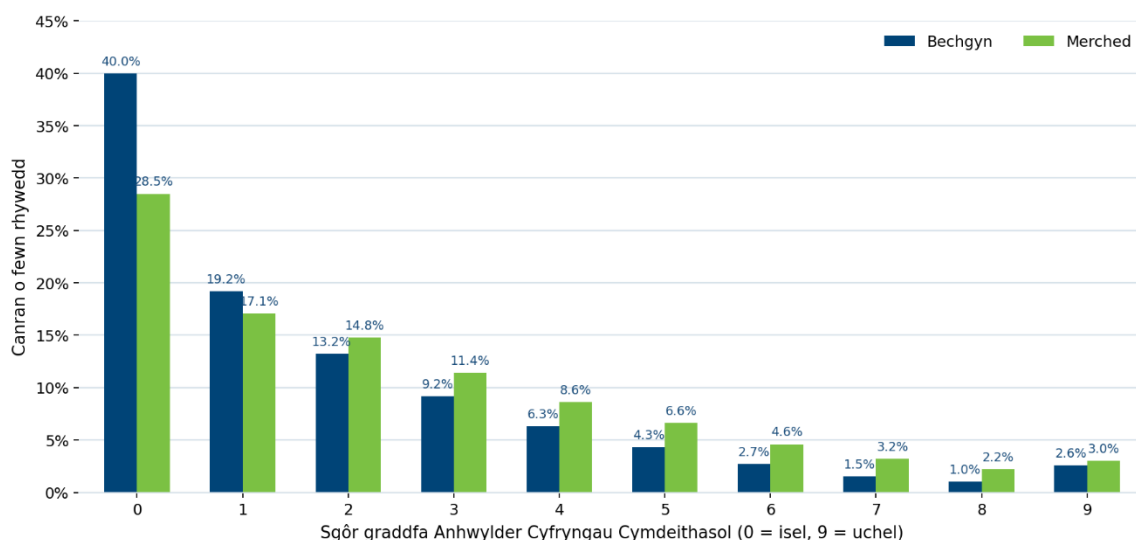
Ffigur 1. Profiadau a adroddwyd gan ddysgwyr dros y 12 mis diwethaf (%)



Mae Ffigur 2 yn cynrychioli dosbarthiad sgorau graddfa SMD fesul rhywedd. Dim ond dysgwyr a ddarparodd ymatebion dilys i bob un o'r 9 eitem sy'n cael eu cynnwys. Mae'n bosibl na fydd canrannau'n dod i gyfanswm o 100% oherwydd talgrynnu.

Mae'r dosbarthiad cyffredinol yn gogwyddo tua'r dde, gyda chyfran uwch o ymatebion wrth ochr isaf y raddfa. Ar y cyfan, fe wnaeth 72.4% o fechgyn sgorio rhwng sero a dau, o gymharu â 60.4% o ferched. Mae sgôr o 6 neu uwch yn arwydd o ddefnydd problematig.

Ffigur 2. Dosbarthiad sgorau achosion llawn graddfa SMD fesul rhywedd



Cyffredinolrwydd demograffig a chysylltiadau wedi'u haddasu

Mae dau ddull o gyfrifo PSMU o'r raddfa SMD wedi cael eu defnyddio yn y gorffennol: (a) achosion llawn – pan gadwyd dim ond yr ymatebwyr a gwblhaodd bob un o'r 9 eitem; a (b) chwblhau'n rhannol – pan ddosbarthwyd bod ymatebwyr a atebodd 'Ydw' i o leiaf 6 eitem yn ddefnyddwyr problematig a dosbarthwyd bod y rhai a atebodd 'Nac ydw' i o leiaf 4 eitem yn cael eu dosbarthu'n ddefnyddwyr nad ydynt yn broblematig; caiff yr holl ymatebion anghyflawn eraill eu trin fel ymatebion coll. Cynhyrchodd y ddau ddull amcangyfrifon tebyg iawn o gyffredinolrwydd (Tabl 1). I wneud y mwyaf o'r sampl sydd ar gael ar gyfer dadansoddiadau, defnyddiwyd y dull cwblhau rhannol i amcangyfrif cyffredinolrwydd PSMU ac archwilio cysylltiadau â ffactorau eraill.

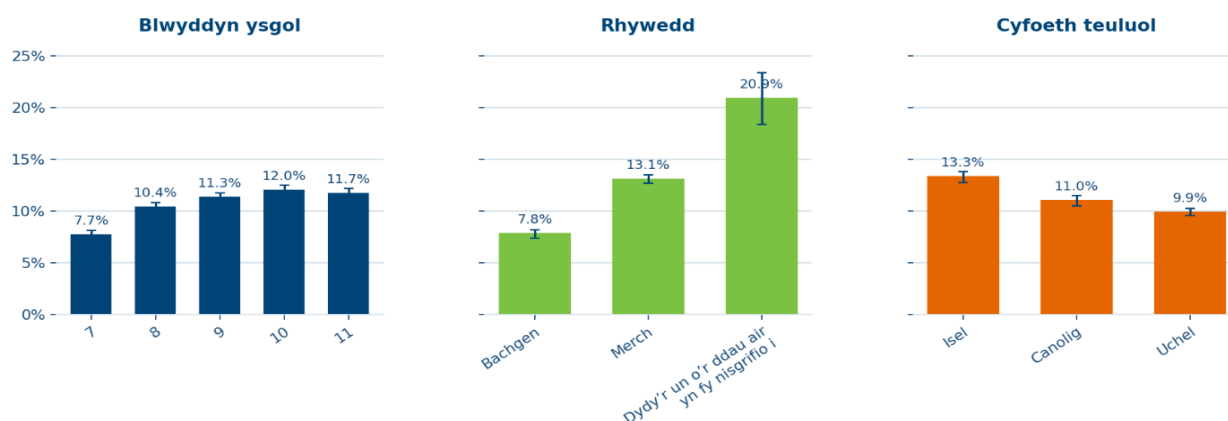
Tabl 1. Cyffredinolrwydd PSMU heb ei addasu ymhlith disgyblion 11-16 oed

Dull	N	Achosion	Cyffredinolrwydd	95% CI
Achos llawn	86,092	9,127	10.6%	10.4%-10.8%
Cwblhau'n rhannol	92,613	9,872	10.7%	10.5%-10.9%

Sylwch: CI=cyfwng hyder

Mae Ffigur 3 yn dangos cyffredinolrwydd PSMU heb ei addasu fesul grŵp blwyddyn, rhywedd a chyfoeth teuluol. Roedd cyffredinolrwydd yn amrywio rhwng 7.7% ym Mlwyddyn 7 ac 11.7% ym Mlwyddyn 11. Roedd cyffredinolrwydd yn uwch ymhlith merched, dysgwyr a nododd nad oedd bachgen na merch yn eu disgrifio nhw, a dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel (gweler Tabl A4 am feintiau sampl a chyfyngau hyder 95%).

Ffigur 3. Cyffredinolrwydd PSMU heb ei addasu fesul demograffig-gymdeithasol dysgwyr



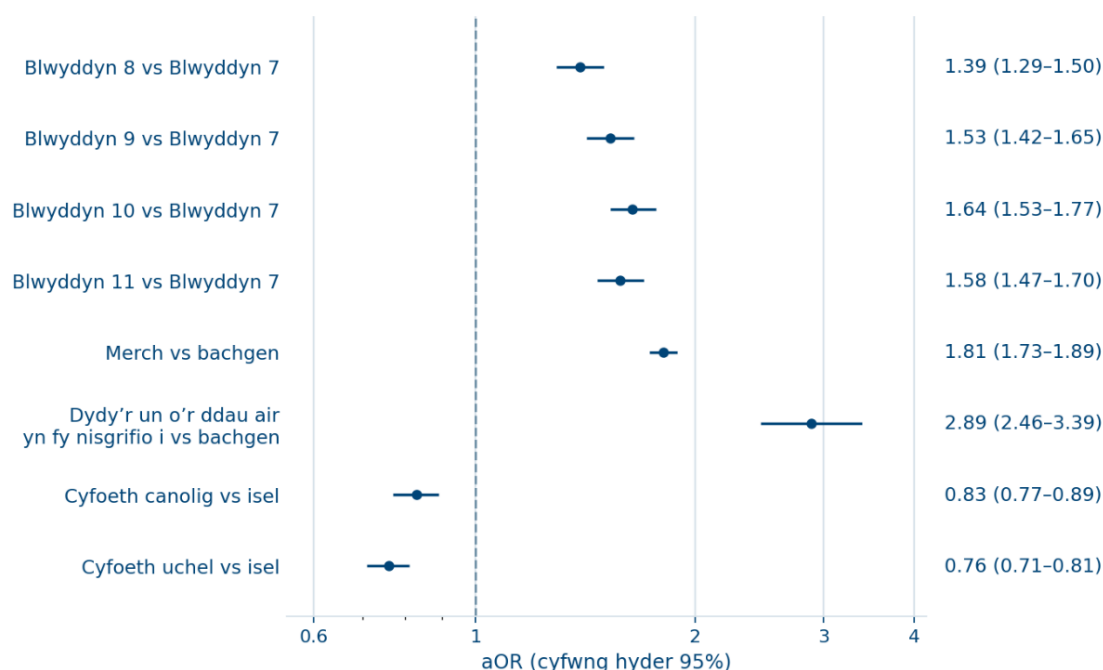
Sylwch: NWDM= Dydwr un o'r ddau air yn fy disgrifio i

Mae Ffigur 4 yn cyflwyno cymarebau ods wedi'u haddasu (aOR)¹¹ a chyfyngau hyder 95% o atchwel logistaidd aml-lefel a archwiliodd gysylltiadau rhwng blwyddyn ysgol, rhywedd, cyfoeth teuluol, a PSMU. Mae gwerthoedd uwchlaw 1 yn arwydd o ods PSMU uwch o gymharu â'r grŵp cyfeirio, tra bod gwerthoedd islaw 1 yn arwydd o ods is.

11. Mae cymarebau ods yn dangos p'un a yw canlyniad yn fwy neu'n llai tebygol mewn un grŵp o gymharu â grŵp arall. Er enghraifft, mae cymhareb ods o 2 yn golygu bod ods un grŵp o ganlyniad ddwywaith ods y grŵp cyfeirio, tra bod cymhareb ods o 0.5 yn golygu

Ar ôl addasu ar gyfer rhywedd a chyfoeth teuluol, roedd dysgwyr ym Mlynnyddoedd 8 i 11 yn fwy tebygol o adrodd am PSMU na'r dysgwyr ym Mlwyddyn 7. Roedd tystiolaeth o wahaniaethau rhwng rhyweddau, hefyd: ar ôl cyfrif am grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol, roedd merched bron ddwywaith yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd am PSMU, ac roedd dysgwyr a nododd nad oedd bachgen na merch yn eu disgrifio nhw bron i deirgwaith yn fwy tebygol o wneud hynny. Roedd cyfoeth teuluol yn gysylltiedig i'r gwrthwyneb â PSMU. O gymharu â dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel, roedd dysgwyr o deuluoedd cyfoeth canolig yn llai tebygol o adrodd am PSMU, ac roedd dysgwyr o deuluoedd cyfoeth uchel yn llai tebygol fyth, ar ôl addasu ar gyfer rhywedd a grŵp blwyddyn.

Ffigur 4. Cymarebau ods wedi'u haddasu gyda chyfyngau hyder 95%



Sylwch: NWDM=Dydy'r un o'r ddau air yn fy disgrifio i; aOR=cymhareb ods wedi'i haddasu; CI=cyfwng hyder

bod ganddo hanner yr ods. Mae cymarebau ods wedi'u haddasu yn llunio'r gymhariaeth hon ar ôl cyfrifo am ffactorau perthnasol eraill, fel oedran a rhywedd.

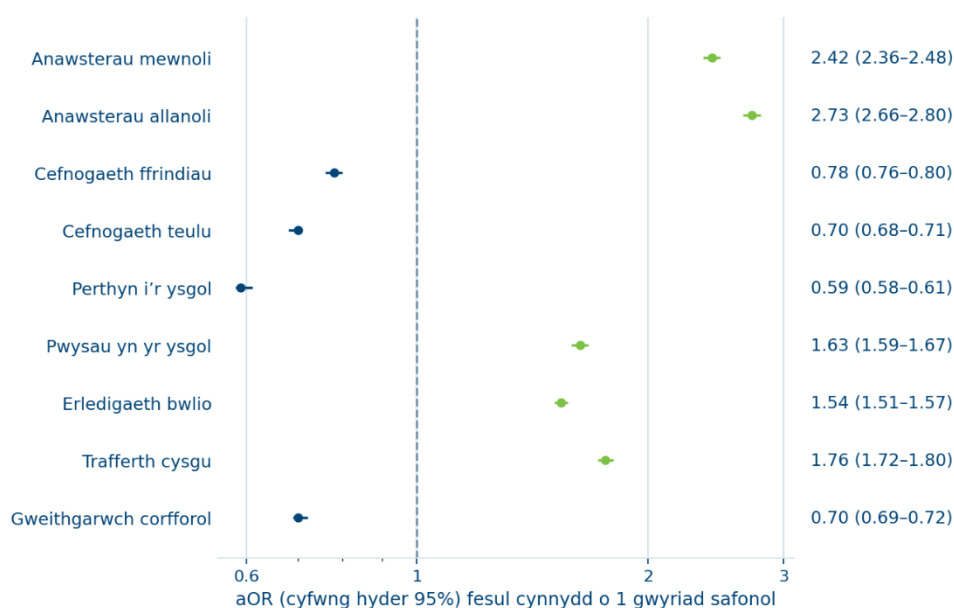
Modelau aml-lefel sy'n archwilio cysylltiadau â PSMU

Roedd y naw ffactor a archwiliwyd yn ymwneud ag iechyd meddwl, cefnogaeth gymdeithasol, profiadau yn yr ysgol, cwsg, a gweithgarwch corfforol. Mae Ffigur 5 yn dangos y berthynas rhwng pob ffactor a PSMU gan ddefnyddio 9 model atchwel logistaidd aml-lefel ar wahân (gweler Tabl A5 am feintiau'r samplau). Cafodd daroganwyr eu safoni, felly mae pob aOR yn cynrychioli'r newid sy'n gysylltiedig ag un cynnydd mewn gwriad safonol.

Roedd gan bob un o'r naw ffactor gysylltiad arwyddocaol â PSMU ($p < 0.001$). Darganfuwyd y cysylltiadau cadarnhaol cadarnaf ar gyfer allanoli anawsterau (fel camymddwyn neu dorri rheolau), yna mewnoli anawsterau (fel gorbryder neu hwyliau isel), problemau cysgu, teimlo dan bwysau yn yr ysgol, a chael eu bwlio.

Roedd nifer o ffactorau yn gysylltiedig â llai o debygolrwydd o PSMU, gyda pherthyn i'r ysgol yn dangos y cysylltiad cryfaf. Roedd dysgwyr a deimlai'n fwy cysylltiedig â'u hysgol, yr oedd ganddynt gefnogaeth gryfach gan deulu neu ffrindiau, neu a oedd yn fwy gweithgar yn gorfforol yn llai tebygol o brofi PSMU.

Ffigur 5. Cymarebau ods wedi'u haddasu ar gyfer ffactorau cysylltiedig â PSMU



Sylwch: aOR=cymhareb ods wedi'i haddasu; CI=cyfwng hyder; SD=gwriad safonol

Gwahaniaethau rhwng rhyweddau mewn ffactorau cysylltiedig â PSMU

Mae Tabl 2 yn cyflwyno cysylltiadau rhwng PSMU a'r naw ffactor ar wahân ar gyfer bechgyn a merched. Roedd y patrwm cyffredinol yn debyg iawn i'r ddau grŵp. Ymhlith bechgyn a merched, allanoli anawsterau ddangosodd y cysylltiad cadarnhaol cryfaf â PSMU, tra'r oedd perthyn i'r ysgol yn bennaf gysylltiedig â thebygolrwydd is o PSMU.

Er mwyn profi p'un a oedd cryfder y cysylltiadau hyn yn amrywio'n sylweddol i fechgyn a merched, ychwanegwyd term rhyngweithio at bob un o'r modelau aml-lefel a gyflwynwyd yn Ffigur 5. Roedd y cysylltiad cadarnhaol rhwng mewnoli anawsterau a PSMU yn gryfach i fechgyn. I'r gwrthwyneb, roedd y cysylltiadau i'r gwrthwyneb â chefnogaeth deuluol, perthyn i'r ysgol a gweithgaredd corfforol, a'r cysylltiadau cadarnhaol â phwysau yn yr ysgol a thrafferth cysgu, yn gryfach i ferched. Ni ddaethpwyd o hyd i wahaniaethau arwyddocaol rhwng rhyweddau ar gyfer allanoli anawsterau, cefnogaeth ffrindiau, neu erledigaeth bwlio.

Tabl 2. Amcangyfrifon rhywedd-haenedig wedi'u haddasu ar gyfer blwyddyn ysgol a chyfoeth teuluol

Ffactor	Bechgyn: N; aOR (95% CI)	Merched: N; aOR (95% CI)	P ar gyfer rhyngweithio
Mewnoli anawsterau	42,497; 2.54 (2.45-2.63)	44,744; 2.34 (2.27-2.42)	.014
Allanoli anawsterau	42,511; 2.69 (2.58-2.80)	44,786; 2.77 (2.68-2.87)	.092
Cefnogaeth ffrindiau	42,058; 0.78 (0.75-0.81)	44,233; 0.77 (0.75-0.79)	.566
Cefnogaeth deuluol	40,968; 0.76 (0.73-0.79)	43,202; 0.65 (0.64-0.67)	<.001
Perthyn i'r ysgol	42,153; 0.64 (0.62-0.67)	44,169; 0.56 (0.55-0.58)	<.001
Pwysau yn yr ysgol	42,559; 1.57 (1.51-1.63)	44,774; 1.66 (1.61-1.71)	.001
Erledigaeth bwlio	41,793; 1.54 (1.49-1.58)	43,674; 1.55 (1.51-1.59)	.617
Trafferth cysgu	42,223; 1.70 (1.64-1.77)	44,487; 1.80 (1.75-1.86)	.008
Gweithgarwch corfforol	41,716; 0.76 (0.73-0.79)	43,262; 0.67 (0.65-0.69)	<.001

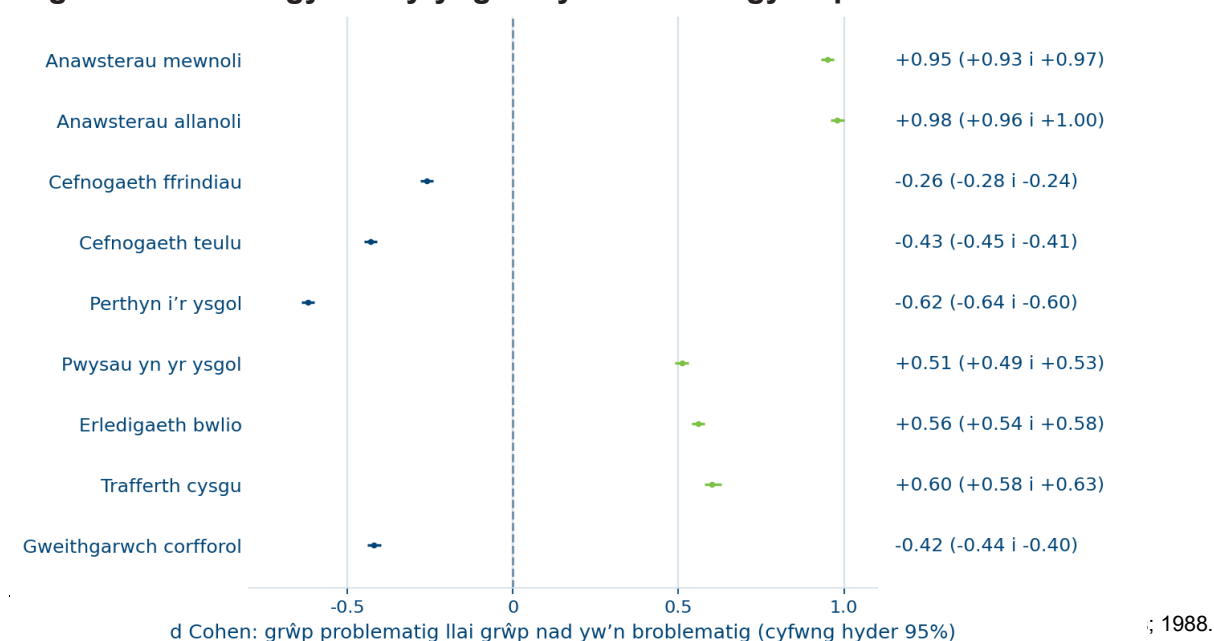
Sylwch: N = maint y sampl; aOR = cymhareb ods wedi'i haddasu; CI = cyfwng hyder; P = gwerth-p

Gwahaniaethau cymedrig safonedig

Mae Ffigur 6 yn cymharu dysgwyr a ddosbarthwyd yn ddefnyddwyr problematig o'r cyfryngau cymdeithasol a'r rhai nad ydynt yn ddefnyddwyr problematig ar draws naw parth iechyd a lles. Mae D Cohen yn mynegi pob gwahaniaeth mewn uned gyffredin, gan ganiatáu am gymhariaeth ar draws parthau wedi'i mesur gan ddefnyddio graddfeydd gwahanol. Mae gwerthoedd absoliwt mwy yn arwydd o wahaniaethau mwy rhwng y ddau grŵp. Fel canllaw cyffredinol¹², mae gwerthoedd oddeutu 0.2 yn arwydd o wahaniaeth bach, 0.5 yn wahaniaeth cymedrig a 0.8 neu fwy yn wahaniaeth mawr. Mae gwerthoedd cadarnhaol yn golygu bod gan y grŵp PSMU sgorau uwch ac mae gwerthoedd negyddol yn golygu bod gan y grŵp hwn sgorau is.

Daethpwyd o hyd i'r gwahaniaethau safonedig mwyaf ar gyfer allanol a mewnoli gwahaniaethau, sy'n arwydd o sgorau anhawster sylweddol uwch ymhlith defnyddwyr problematig. Daethpwyd o hyd i wahaniaethau cymedrol ar gyfer perthyn i'r ysgol, trafferth cysgu, erledigaeth bwlio, a phwysau yn yr ysgol. Roedd gwahaniaethau mewn cefnogaeth deuluol a gweithgarwch corfforol yn llai, gyda chefnogaeth ffrindiau yn dangos y gwahaniaeth lleiaf.

Ffigur 6. D Cohen gyda chyfyngau hyder 95% ar gyfer pob un o'r naw ffactor



Casgliad

Adroddodd tuag un o bob deg dysgwr oed uwchradd yng Nghymru PSMU, gyda mwy o gyffredinolrwydd ymhlith merched, dysgwyr a ddywedodd eu bod yn anneauidd, a dysgwyr o deuluoedd cyfoeth is. Roedd PSMU yn gysylltiedig ag amrywiaeth o ffactorau iechyd meddwl, cymdeithasol a ffactorau cysylltiedig â'r ysgol: roedd lefelau uwch o fewnoli ac allanoli anawsterau, trafferthion cysgu, pwysau yn yr ysgol, ac erledigaeth bwllo yn gysylltiedig â mwy o debygolrwydd o PSMU, tra'r oedd perthyn cryfach i'r ysgol, perthnasoedd cefnogol â theulu a ffrindiau, a lefelau uwch o weithgarwch corfforol yn gysylltiedig â thebygolrwydd is.

Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu y dylai PSMU gael ei ddeall yng nghyd-destun ehangach lles a phrofiadau ysgol pobl ifanc yn hytrach na dim ond yn gysylltiedig â faint o amser sy'n cael ei dreulio ar-lein. Fodd bynnag, gan fod data'n drawstoriadol, ni ellir pennu cyfeiriad y cysylltiadau hyn. Er y gallai cyfyngiadau arfaethedig ar ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ymhlith pobl ifanc o dan 16 newid patrymau defnyddio a niwed cysylltiedig, bydd pobl ifanc 16 oed o hyd yn gallu cyrchu platfformau'r cyfryngau cymdeithasol; yn nodedig, roedd PSMU yn parhau i fod yn gyffredin ym Mlwyddyn 11, sy'n cynnwys rhai pobl ifanc 16 oed, gyda chyffredinolrwydd o 11.7%. Bydd monitro parhaus cyn ac ar ôl gweithredu'r cyfyngiadau hyn, ochr yn ochr â gwerthuso effeithiau ar draws grwpiau oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol, yn bwysig.

Gallai adroddiadau'r Rhwydwaith yn y dyfodol sy'n manteisio ar ddata ysgolion cynradd ac uwchradd wella'r ddealltwriaeth o'r ffordd y mae ymddygiadau a phrofiadau digidol yn newid dros gamau gwahanol plentyndod a'r glasoed. Mae angen ymchwil hydredol bellach hefyd i egluro sut mae PSMU a ffactorau cysylltiedig â lles yn dylanwadu ar ei gilydd ac i lywio polisïau ac ymyriadau effeithiol a theg i bobl ifanc yng Nghymru.

Diolchiadau

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn bartneriaeth rhwng Prifysgol Caerdydd, Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cymru. Cydnabyddir gyda diolch gyllid ar y cyd gan Weinidog Cabinet Llywodraeth Cymru dros Iechyd a Gofal a'r Gweinidog Cabinet dros Addysg a'r Gymraeg. Rydym yn diolch i'r holl ysgolion uwchradd a dysgwyr a gymerodd ran yn arolwg 2025.

Cyfeiriad

Liu, S., Page, N., Angel, L., Ogada, E., Ouerghi, S., Young, H., Morgan, K. (2026). Defnydd Problematig o'r Cyfryngau Cymdeithasol ymhlith Pobl Ifanc yng Nghymru: Canfyddiadau o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2025 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, y DU.

Atodiad

Tabl A1. Nodweddion y sampl

		% ac eithrio diffyg ymateb
Rhywedd, % (n)		
• Bachgen	49.9 (65,057)	50.4
• Merch	47.8 (62,249)	48.2
• Dydy'r un o'r ddau air yn fy nisgrifio i	1.3 (1,721)	1.3
• Ar goll	1.0 (1,334)	-
Blwyddyn ysgol, % (n)		
• 7	21.6 (28,221)	21.6
• 8	20.7 (27,020)	20.7
• 9	20.9 (27,267)	20.9
• 10	19.4 (25,248)	19.4
• 11	17.3 (22,605)	17.3
Cyfoeth teuluol, % (n)		
• Isel	11.1 (14,413)	11.8
• Canolig	32.5 (42,306)	34.7
• Uchel	50.1 (65,333)	53.5
• Ar goll	6.4 (8,309)	-
Cefnogaeth gan ffrindiau, neu gymedr (SD)		
• Ffrindiau'n ceisio helpu	4.85 (1.99)	-
• Gallu dibynnu ar eu ffrindiau	4.76 (2.03)	-
• Ffrindiau i rannu'r da a'r drwg â nhw	4.95 (2.05)	-
• Gallu siarad am broblemau gyda'u ffrindiau	4.65 (2.14)	-
Cefnogaeth gan y teulu, neu gymedr (SD)		
• Teulu yn ceisio helpu	5.30 (2.12)	-
• Cael cymorth emosiynol gan eu teulu	4.99 (2.15)	-
• Gallu siarad am broblemau gyda'u teulu	4.89 (2.21)	-
• Teulu'n helpu i wneud penderfyniadau	5.21 (2.11)	-
Perthyn i'r ysgol, % (n)		
• Cytuno'n gryf	15.5 (20,194)	17.3
• Cytuno	33.2 (43,290)	37.1
• Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	25.8 (33,613)	28.8
• Anghytuno	7.4 (9,659)	8.3
• Anghytuno'n gryf	7.6 (9,890)	8.5
• Ar goll	10.5 (13,715)	-
Pwysau o ganlyniad i'r ysgol, % (n)		
• Ddim o gwbl	13.2 (17,153)	14.0
• Ychydig bach	34.0 (44,333)	36.1
• Rhywfaint	24.9 (32,525)	26.5
• Llawer	22.0 (28,640)	23.4
• Ar goll	5.9 (7,710)	-

		% ac eithrio diffyg ymateb
Dioddef bwlio, % (n)		
- Dydw i ddim wedi cael fy mwlio yn yr ysgol yn y 2/3 mis diwethaf - Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy 2 neu 3 gwaith y mis - Tuag unwaith yr wythnos - Sawl gwaith yr wythnos - Ar goll	56.6 (73,770) 17.3 (22,541) 4.8 (6,216) 3.5 (4,537) 4.8 (6,234) 13.1 (17,063)	65.1 19.9 5.5 4.0 5.5 -
Anhawster cysgu, % (n)		
- Tuag unwaith bob dydd - Mwy nag unwaith yr wythnos - Tua bob wythnos - Tua bob mis - Yn anaml neu fyth - Ar goll	20.8 (27,161) 13.9 (18,171) 11.5 (14,972) 13.9 (18,137) 35.9 (46,823) 3.9 (5,097)	21.7 14.5 12.0 14.5 37.4 -
Gweithgarwch corfforol, % (n)		
0 diwrnod 1 2 3 4 5 6 7 diwrnod - Ar goll	3.6 (4,682) 4.7 (6,184) 9.5 (12,378) 13.9 (18,086) 16.8 (21,892) 16.2 (21,055) 10.0 (13,093) 17.1 (22,263) 8.2 (10,728)	3.9 5.2 10.4 15.1 18.3 17.6 10.9 18.6 -

Sylwer: Yn achos cefnogaeth gan ffrindiau a theulu, graddiwyd yr eitemau o 1 i 7, gyda sgoriau uwch yn dynodi mwy o gefnogaeth. Efallai na fydd canrannau'n cyfateb i 100 oherwydd talgrynnu. SD = gwyriad safonol.

Tabl A2: Disgrifiad o'r mesurau

Newidyn	Cwestiynau neu eitemau	Mesur
Rhywedd	Wyt ti'n fachgen neu'n ferch? - Bachgen - Merch - Dydy'r un o'r ddau air yn fy nisgrifio i	Wedi'i ddadansoddi yn newidyn categorïaidd.
Blwyddyn ysgol	Ym mha flwyddyn wyt ti? - Blwyddyn 7 - Blwyddyn 8 - Blwyddyn 9 - Blwyddyn 10 - Blwyddyn 11	Wedi'i ddadansoddi yn newidyn categorïaidd.
Graddfa Cyfoeth Teuluol (FAS)¹³	Ydy dy deulu yn berchen ar gar, fan neu dryc? - Nac ydy - Ydy, un - Ydy, dau neu fwy Oes gen ti dy ystafell wely dy hun? - Nac oes - Oes Sawl cyfrifiadur mae dy deulu di'n berchen arnyn nhw (gan gynnwys PC, Mac, gliniaduron a llechi, ond ddim yn cynnwys consolau gemau a ffonau clyfar)? - Dim un - Un - Dau - Mwy na dau Oes gan dy deulu beiriant golchi llestri gartref? - Nac oes - Oes Faint o ystafelloedd ymolchi (ystafell gyda bath/cawod neu'r ddau) sydd yn dy gartref? - Dim un - Un - Dau - Mwy na dau Sawl gwaith gwnest ti a dy deulu deithio y tu allan i Gymru am wyliau y llynedd? - Ddim o gwbl - Unwaith - Dwywaith - Mwy na dwywaith	Cyfunwyd sgoriau eitemau mewn i sgôr Graddfa Cyfoeth Teuluol yn amrywio o 0 i 13 ac fe'u categorïddiwyd yn isel (0–6), canolig (7–9), neu uchel (10–13). Ni chyfrifwyd sgôr os oedd unrhyw eitem gydrannol ar goll.

13. Torsheim T. HBSC Family Affluence Scale Coding Guidance (V1): HBSC Methods Note 1. Bergen: HBSC Data Management Centre, University of Bergen; 2018.

Newidyn	Cwestiynau neu eitemau	Mesur
Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ)¹⁴	Holiadur Cryfderau ac Anawsterau © Robert Goodman, 2005. Mae cyfyngiadau trwyddedu yn atal atgynhyrchu'r cynnwys mewn copi caled. I gael manylion am gynnwys y cwestiwn, gweler: https://www.sdqinfo.org/ .	Ychwanegwyd yr is-raddfeydd ar symptomau emosiynol a phroblemau gyda chyfoedion i gynhyrchu sgôr ar fewnoli anawsterau yn amrywio o 0 i 20. Ychwanegwyd yr is-raddfeydd ar broblemau ymddygiad a gorfywiogrwydd i gynhyrchu sgôr ar allanoli anawsterau yn amrywio o 0 i 20. Mae sgoriau uwch yn dynodi mwy o anawsterau. Roedd gofyn cael y ddwy is-raddfa gydrannol ar gyfer pob sgôr. ¹⁵
Anhawster cysgu¹⁶	Yn y 6 mis diwethaf: pa mor aml wyt ti wedi cael y canlynol....? Cael trafferth mynd i gysgu - Tuag unwaith bob dydd - Mwy nag unwaith yr wythnos - Tua bob wythnos - Tua bob mis - Yn anaml neu fyth	Cafodd yr ymatebion eu gwrthdroi i gynhyrchu sgôr o 1 i 5, gyda sgoriau uwch yn dynodi anhawster cysgu amlach.
Gweithgarwch corfforol¹⁷	Dros y 7 diwrnod diwethaf, ar faint o ddiwrnodau oedd ti'n weithgar yn gorfforol am gyfanswm o 60 munud o leiaf, y dydd? 0 diwrnod 1 2 3 4 5 6 7 diwrnod	Wedi'i ddadansoddi yn newidyn parhaus.

14. Goodman R. The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1997;38(5):581–586.

15. Goodman A, Lamping DL, Ploubidis GB. When to use broader internalising and externalising subscales instead of the hypothesised five subscales on the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): data from British parents, teachers and children. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2010;38(8):1179–1191.

16. Haugland S, Wold B. Subjective health complaints in adolescence: reliability and validity of survey methods. *Journal of Adolescence*. 2001;24(5):611–624.

17. Prochaska JJ, Sallis JF, Long B. A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2001;155(5):554–559.

Newidyn	Cwestiynau neu eitemau	Mesur
Dioddef bwlio¹⁸	Pa mor aml wyt ti wedi cael dy fwlio yn yr ysgol yn y 2/3 mis diwethaf? - Dydw i ddim wedi cael fy mwlio yn yr ysgol yn y 2/3 mis diwethaf - Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy 2 neu 3 gwaith y mis - Tuag unwaith yr wythnos - Sawl gwaith yr wythnos	Sgoriwyd yr ymatebion mewn trefn esgynnol. Mae sgoriau uwch yn dynodi dioddef bwlio'n amlach.
Cefnogaeth gan ffrindiau¹⁹	Mae fy ffrindiau wir yn ceisio fy helpu i Galla' i ddibynnu ar fy ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o'i le Rydw i'n gallu rhannu'r pethau sy'n fy ngwneud i'n hapus ac yn drist gyda ffrindiau Rydw i'n gallu siarad gyda fy ffrindiau am fy mhroblemau - Anghytuno'n gryf iawn 1 2 3 4 5 6 - Cytuno'n gryf iawn 7	Cyfrifwyd cymedr y pedwar eitem, gyda sgoriau uwch yn dynodi mwy o gefnogaeth gan ffrindiau. Roedd gofyn cael pob un o'r pedwar eitem.
Cefnogaeth gan y teulu	Mae fy nheulu i wir yn ceisio fy helpu i Rydw i'n cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol sydd eu hangen arna' i gan fy nheulu Rydw i'n gallu siarad am fy mhroblemau i gyda fy nheulu Mae fy nheulu i'n barod i fy helpu i wneud penderfyniadau - Anghytuno'n gryf iawn 1 2 3 4 5 6 - Cytuno'n gryf iawn 7	Cyfrifwyd cymedr y pedwar eitem, gyda sgoriau uwch yn dynodi mwy o gefnogaeth gan y teulu. Roedd gofyn cael pob un o'r pedwar eitem.
Perthyn i'r ysgol²⁰	Rydw i'n teimlo fy mod i'n perthyn yn yr ysgol hon - Cytuno'n gryf - Cytuno - Ddim yn cytuno nac yn anghytuno - Anghytuno - Anghytuno'n gryf	Cafodd yr ymatebion eu gwrthdroi i gynhyrchu sgôr o 1 i 5, gyda sgoriau uwch yn dynodi ymdeimlad cryfach o berthyn i'r ysgol.

18. Solberg ME, Olweus D. Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*. 2003;29(3):239–268.

19. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988;52(1):30–41.

20. Inchley J, Currie D, Samdal O, Jåstad A, Cosma A, Nic Gabhainn S, editors. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey*. Glasgow: MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, University of Glasgow; 2023.

Newidyn	Cwestiynau neu eitemau	Mesur
Pwysau o ganlyniad i'r ysgol	Faint wyt ti'n teimlo dan bwysau oherwydd y gwaith ysgol sydd gen ti i'w wneud? • Ddim o gwbl • Ychydig bach • Rhywfaint • Llawer	Sgoriwyd yr ymatebion o 1 i 4, gyda sgoriau uwch yn dynodi mwy o bwysau o ganlyniad i'r ysgol.

Sylwer: Mae pob cwestiwn yn cynnwys yr opsiwn "Dydw i ddim eisiau ymateb".

Tabl A3: Ymatebion i eitemau Graddfa Anhwylder Defnyddio'r Cyfryngau Cymdeithasol²¹

Eitem	Yn gyffredinol: n/N; % (95% CH)	Bechgyn: n/N; % (95% CH)	Merched: n/N; % (95% CH)	NWDM: n/N; % (95% CH)
Methu meddwl am unrhyw beth arall ond y tro nesaf y byddan nhw'n eu defnyddio	20,520/90,225; 22.7% (22.5%–23.0%)	8,970/43,489; 20.6% (20.2%–21.0%)	11,074/45,055; 24.6% (24.2%–25.0%)	319/1,074; 29.7% (27.0%–32.4%)
Anhapus oherwydd eu bod eisiau mwy o amser yn eu defnyddio	21,535/92,999; 23.2% (22.9%–23.4%)	8,709/44,580; 19.5% (19.2%–19.9%)	12,272/46,681; 26.3% (25.9%–26.7%)	369/1,100; 33.5% (30.8%–36.3%)
Teimlo'n ddrwg oherwydd nad oedd modd eu defnyddio	21,071/93,417; 22.6% (22.3%–22.8%)	8,458/44,730; 18.9% (18.5%–19.3%)	12,107/46,944; 25.8% (25.4%–26.2%)	339/1,102; 30.8% (28.0%–33.5%)
Methu â threulio llai o amser yn eu defnyddio	40,041/93,851; 42.7% (42.3%–43.0%)	15,937/44,823; 35.6% (35.1%–36.0%)	23,229/47,256; 49.2% (48.7%–49.6%)	569/1,114; 51.1% (48.1%–54.0%)
Esgeuluso gweithgareddau eraill	17,247/93,208; 18.5% (18.3%–18.8%)	6,905/44,585; 15.5% (15.2%–15.8%)	9,811/46,894; 20.9% (20.6%–21.3%)	352/1,092; 32.2% (29.5%–35.0%)
Dadleuon oherwydd eu defnydd	17,182/93,356; 18.4% (18.2%–18.7%)	6,976/44,655; 15.6% (15.3%–16.0%)	9,821/46,957; 20.9% (20.5%–21.3%)	267/1,101; 24.2% (21.7%–26.8%)
Celwydd am faint o ddefnydd	16,012/93,317; 17.2% (16.9%–17.4%)	6,289/44,617; 14.1% (13.8%–14.4%)	9,273/46,964; 19.7% (19.4%–20.1%)	319/1,098; 29.1% (26.4%–31.7%)
Wedi'u defnyddio i ddianc rhag teimladau negyddol	39,920/93,014; 42.9% (42.6%–43.2%)	15,679/44,499; 35.2% (34.8%–35.7%)	23,044/46,779; 49.3% (48.8%–49.7%)	789/1,102; 71.6% (68.9%–74.3%)
Gwrthdaro difrifol gyda'r teulu	11,050/92,970; 11.9% (11.7%–12.1%)	4,221/44,523; 9.5% (9.2%–9.8%)	6,508/46,709; 13.9% (13.6%–14.3%)	243/1,107; 21.9% (19.5%–24.4%)

Sylwer: NWDM = nid yw'r naill air na'r llall yn fy nisgrifio. N = 130,361. Mae canrannau penodol i eitemau yn eithrio eitemau heb ymateb, felly mae N yn amrywio yn ôl eitem.

21. Van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior. 2016;61:478–487.

Tabl A4: Cyffredinolrwydd defnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol heb ei addasu a chymarebau siawns wedi'u haddasu

Grŵp	Achosion/N	Nifer yr achosion (95% CH)	aOR (95% CH)
Blwyddyn 7	1,361/17,612	7.7% (7.3%-8.1%)	1 (Cyf.)
Blwyddyn 8	1,941/18,705	10.4% (9.9%-10.8%)	1.39 (1.29–1.50)
Blwyddyn 9	2,271/20,044	11.3% (10.9%-11.8%)	1.53 (1.42–1.65)
Blwyddyn 10	2,288/19,009	12.0% (11.6%-12.5%)	1.64 (1.53–1.77)
Blwyddyn 11	2,011/17,243	11.7% (11.2%-12.2%)	1.58 (1.47–1.70)
Bachgen	3,467/44,406	7.8% (7.6%-8.1%)	1 (Cyf.)
Merch	6,080/46,483	13.1% (12.8%-13.4%)	1.81 (1.73–1.89)
NWDM	230/1,098	20.9% (18.6%-23.5%)	2.89 (2.46–3.39)
Cyfoeth isel	1,339/10,043	13.3% (12.7%-14.0%)	1 (Cyf.)
Cyfoeth canolig	3,383/30,782	11.0% (10.6%-11.3%)	0.83 (0.77–0.89)
Cyfoeth uchel	4,763/48,294	9.9% (9.6%-10.1%)	0.76 (0.71–0.81)

Sylwer: NWDM = nid yw'r naill air na'r llall yn fy nisgrifio. Achosion/N yw'r nifer a ddosbarthir â defnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol wedi'i rannu â'r nifer sydd â data dilys ar gyfer y nodwedd honno a'r canlyniad. Mae modelau wedi'u haddasu yn cynnwys blwyddyn ysgol, rhywedd a chyfoeth teuluol, gyda rhyng-gipiad ar hap ar gyfer yr ysgol.

Tabl A5: Cymhareb siawns wedi'i haddasu ar gyfer cysylltiadau rhwng defnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol a ffactorau eraill

	N	cynnydd aOR fesul 1-SD (95% CH)
Mewnoli anawsterau	88,214	2.42 (2.36–2.48)
Allanoli anawsterau	88,271	2.73 (2.66–2.80)
Cefnogaeth gan ffrindiau	87,245	0.78 (0.76–0.80)
Cefnogaeth gan y teulu	85,090	0.70 (0.68–0.71)
Perthyn i'r ysgol	87,269	0.59 (0.58–0.61)
Pwysau o ganlyniad i'r ysgol	88,306	1.63 (1.59–1.67)
Dioddef bwlio	86,394	1.54 (1.51–1.57)
Anhawster cysgu	87,665	1.76 (1.72–1.80)
Gweithgarwch corfforol	85,881	0.70 (0.69–0.72)

Sylwer: Cofnodwyd pob ffactor mewn model atchwel logistaidd aml-lefel ar wahân wedi'i addasu ar gyfer blwyddyn ysgol, rhywedd a chyfoeth teuluol, gyda rhyng-gipiad ar hap ar gyfer yr ysgol. Roedd y modelau'n cynnwys disgyblion y gellid dosbarthu statws eu defnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio rheol gwybodaeth rannol yr Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) ac a oedd â data cyflawn ar gyfer y ffactor a archwiliwyd a'r holl gyd-newidynnau addasu. O ganlyniad, roedd maint y sampl dadansoddol yn amrywio ar draws modelau oherwydd rhagfynegwyr coll neu ddata cyd-newidynnau.

