

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL:

23/2019

DYDDIAD CYHOEDDI:

9^{ED} MAI 2019

Dadansoddiad Llinell Uchaf ac Astudiaeth Ddichonoldeb o Iechyd Meddwl a Llesiant gan ddefnyddio Data Astudiaeth Cohort y Mileniwm

Dadansoddiad Llinell Uchaf ac Astudiaeth Ddichonoldeb o Iechyd Meddwl a Llesiant gan ddefnyddio Data Astudiaeth Cohort y Mileniwm

Awdur: Gwyther Rees, Prifysgol York

Adroddiad ymchwil llawn - dyfyniad: < Rees, G; (2019). *Dadansoddiad Llinell Uchaf ac Astudiaeth Ddichonoldeb o Iechyd Meddwl a Llesiant gan ddefnyddio Data Astudiaeth Cohort y Mileniwm*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, GSR adroddiad rhif 23/2019.
Ar gael yn: <https://llyw.cymru/dadansoddiad-o-iechyd-meddwl-llesiant-gan-ddefnyddio-data-astudiaeth-cohort-y-mileniwm>

Safbwyntiau'r ymchwilydd ac nid o reidrwydd rhai Llywodraeth Cymru yw'r safbwyntiau a fynegir yn yr adroddiad hwn.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

David Roberts

Yr Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Llywodraeth Cymru

Cyffordd Llandudno

LL31 9RZ

Ffôn: 0300 062 5485

E-bost: YmchwilYsgolion@llyw.cymru

Tabl cynnwys

Rhestr tablau.....	2
Geirfa.....	3
Crynodeb gweithredol.....	4
1. Cyflwyniad.....	7
2. Methodoleg.....	9
3. Canlyniadau.....	12
4. Casgliad.....	24
Cyfeiriadau.....	29
Atodiad.....	32

Rhestr tablau

Tabl 1: Amrywiadau mewn llesiant plant yn 14 oed yn ôl rhywedd ac oedran	13
Tabl 2: Amrywiadau mewn llesiant plant yn 14 oed yn ôl rhywedd, oedran ac incwm yr aelwyd.....	13
Tabl 3: Grym esboniadol grwpiau o newidynnau a adroddwyd gan blant ar gyfer llesiant plant yn 14 oed.....	14
Tabl 4: Llesiant cymedrig yn ôl amllder defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.....	15
Tabl 5: Llesiant cymedrig yn ôl pa mor aml maent yn ffraeo â'u mam	16
Tabl 6: Llesiant cymedrig yn ôl pa mor aml maent yn cael eu bwlio gan blant eraill	17
Tabl 7: Llesiant cymedrig yn ôl amllder y teimlad bod ysgol yn wastraff amser	18
Tabl 8: Grym esboniadol grwpiau o newidynnau a adroddwyd gan rieni am lesiant plant 14 oed	19
Tabl 9: Llesiant plant cymedrig yn ôl lefel salwch meddwl rhiant	20
Tabl 10: Llesiant cymedrig yn ôl nifer o donnau'r arolwg lle'r oedd y plant yn byw mewn tlodi	22
Tabl 11: Tlodi a llesiant plant aml-ddimensiwn.....	23
Tabl A1: Amllder defnyddio cyfryngau cymdeithasol	32
Tabl A2: Amllder ymarfer corff	32
Tabl A3: Teimladau o agoswydd at eu mam.....	32
Tabl A4: Amllder ffraeo gyda'u mam.....	32
Tabl A5: Amllder cael eu bwlio gan blant eraill (cyffredinol).....	33
Tabl A6: Amllder cael eu bwlio ar-lein.....	33
Tabl A7: Amllder gwneud eich gorau yn yr ysgol	33
Tabl A8: Amllder teimlo bod ysgol yn wastraff amser	33
Tabl A9: Nifer o donnau o'r astudiaeth lle'r oedd y plentyn yn byw ar aelwyd a oedd mewn tlodi (llai na 60% o incwm cymedrig)	34
Tabl A10: Mathau o dlodi a brofwyd gan blant yn MCS6	34

Geirfa

Defnyddir y byrfoddau canlynol yn y testun:

Byrfodd/Gair allweddol	Diffiniad
DEP	Symptomau iselder
EBD	Anawsterau emosiynol ac ymddygiad
MCS	Astudiaeth Cohort y Mileniwm
SWB	Llesiant goddrychol

Crynodeb gweithredol

Cefndir

1. Mae polisiâu'n rhoi mwy a mwy o bwyslais ar blant bellach, yng Nghymru a thramor. Mae monitro llesiant plant yn agwedd bwysig ar asesu cynnydd tuag at gyflawni'r saith nod llesiant a ddiffiniwyd mewn cysylltiad â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae deall y ffactorau sy'n cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar lesiant plant yn hanfodol er mwyn llywio polisi ac ymarfer i wella ansawdd bywyd yng Nghymru nawr ac yn y dyfodol.
2. Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio gwybodaeth a gasglwyd drwy Astudiaeth Cohort y Mileniwm – astudiaeth yn y DU sydd wedi dilyn miloedd o blant a anwyd yn fuan ar ôl troad y mileniwm, gan gasglu gwybodaeth gan rieni, athrawon a'r plant eu hunain wrth iddynt dyfu. Buddsoddodd Llywodraeth Cymru yn y gwaith o hybu'r sampl o blant yng Nghymru a gafodd eu cynnwys yn yr astudiaeth hon er mwyn gallu dadansoddi'r data'n benodol i Gymru.

Nodau a dulliau

3. Wrth edrych ar blant 14 oed, roedd 1,669 o blant a anwyd yng Nghymru yn rhan o Astudiaeth Cohort y Mileniwm a rhain yw ffocws yr adroddiad hwn. Mae'r astudiaeth yn darparu pwysoliadau fel bod y plant hyn mor gynrychioliadol â phosibl o'r sampl wreiddiol o boblogaeth plant yn y grŵp oedran hwn. Mae'r adroddiad yn edrych ar dair agwedd ar lesiant plant yn 14 oed – bodlonrwydd bywyd, iselder, ac anawsterau emosiynol ac ymddygiad. Mae'n dadansoddi'r ffactorau cydoesol sy'n gysylltiedig â lefelau llesiant plant yn yr oedran hwn; ac yn ystyried cysylltiadau â rhai ffactorau cynharach mewn plentyndod.
4. Daw'r adroddiad i ben drwy dynnu goblygiadau o'r canfyddiadau a gwneud rhai argymhellion am ddatblygiadau'r dyfodol i ddeall llesiant plant yng Nghymru.

Canfyddiadau

Mae ansawdd perthnasoedd teuluol a phrofiadau o gael eu bwlio yn ffactorau allweddol

5. Roedd rhan gyntaf y dadansoddiad yn canolbwyntio ar wyth cwestiwn a atebwyd gan blant yn cwmpasu pedair agwedd ar eu bywydau – gweithgareddau (y cyfryngau cymdeithasol ac ymarfer corff), perthnasoedd teuluol, profiadau o gael eu bwlio a phrofiadau ysgol. O'r agweddau hyn, ansawdd perthnasoedd teuluol ac amllder cael eu bwlio oedd y rhagfynegyddion cryfaf o'r tri mesur llesiant. Ansawdd perthnasoedd teuluol oedd y ffactor pwysicaf i ragweld bodlonrwydd bywyd ac anawsterau emosiynol ac ymddygiad; tra bod yna gysylltiad cryf rhwng cael eu bwlio a symptomau iselder amlycach.

6. Nid oedd y dadansoddiad yn awgrymu bod defnydd ysgafn i gymedrol o'r cyfryngau cymdeithasol yn gysylltiedig â llesiant plant is; er bod gan blant a oedd yn defnyddio llawer iawn o'r cyfryngau cymdeithasol symptomau iselder uwch a lefelau bodlonrwydd bywyd.
7. Yn gyffredinol, rhagwelodd y pedair agwedd hyn ar fywyd 13% o'r amrywiad mewn anawsterau emosiynol ac ymddygiad; 23% o'r amrywiad mewn bodlonrwydd bywyd a 35% o'r amrywiad mewn symptomau iselder. Felly maent yn ffactorau pwysig i helpu i ddeall pam mae llesiant rhai plant yn llawer uwch neu'n llawer is na phlant eraill.

Cysylltiadau amrywiol rhwng ffactorau economaidd-gymdeithasol a llesiant plant

8. Roedd ail ran y dadansoddiad yn edrych ar ffactorau teuluol a oedd yn gysylltiedig ag amrywiadau mewn llesiant plant.
9. Roedd rhai ffactorau economaidd-gymdeithasol teuluol – fel incwm a statws cyflogaeth rhieni'n gysylltiedig â llesiant plant, ond nid oedd y cysylltiad mor gryf â hynny. Roedd y mathau hyn o ffactorau'n rhagfynegyddion cryfach o anawsterau emosiynol ac ymddygiad plant na'u lefelau o iselder neu fodlonrwydd bywyd. Mae hyn yn gyson â gwaith ymchwil blaenorol yn y DU.
10. Wrth ymestyn yr ymchwil i ystyried profiadau plentyndod cynharach o dlodi, roedd dystiolaeth bod tlodi ysbeidiol neu barhaus yn gysylltiedig â mwy o anawsterau emosiynol ac ymddygiad a llai o fodlonrwydd bywyd yn 14 oed.
11. Nid oedd hi'n ymddangos bod y math o deulu roedd plentyn yn rhan ohono (e.e. dau riant biolegol, unig riant neu lysdeulu) yn dylanwadu llawer ar ei lesiant ar ôl ystyried ffactorau eraill fel incwm yr aelwyd ac iechyd meddwl y rhieni. Ychydig o dystiolaeth oedd o gyswllt rhwng newidiadau diweddar i strwythur y teulu a llesiant plant.
12. Ychydig o dystiolaeth oedd hefyd fod ffactorau fel oedran y rhieni a lefelau cymwysterau addysgol yn rhagfynegi llesiant plant.

Cysylltiadau rhwng iechyd meddwl rhieni a llesiant plentyn

13. Ymysg y ffactorau teuluol a ystyriwyd, iechyd meddwl rhieni a ddatblygodd i fod y rhagfynegydd cryfaf o lesiant plant. Ar aelwydydd lle'r oedd gan y prif riant (y fam fel arfer) symptomau difrifol o iselder, roedd bodlonrwydd bywyd plant yn llawer is, roedd ganddynt fwy o iselder a mwy o anawsterau emosiynol ac ymddygiad na phlant ar aelwydydd lle'r oedd gan y prif riant ychydig o symptomau o iselder. Roedd iechyd meddwl gwael y rhieni yn gynharach ym mywyd y plentyn hefyd yn rhagfynegi llesiant cyfredol is.
14. Pan ystyriwyd iechyd meddwl y rhieni, nid oedd ffactorau fel incwm yr aelwyd a strwythur y teulu yn rhagfynegyddion pwysig o lesiant plant mwyach. Y rheswm am

hyn mae'n debyg yw bod rhieni mewn teuluoedd incwm isel a theuluoedd unig riant yn fwy tebygol o fod â symptomau iselder difrifol. Mae'r patrwm hwn o ganfyddiadau'n awgrymu y gall iechyd meddwl rhieni fod yn broblem allweddol sy'n cysylltu ffactorau fel tlodi â llesiant plant.

Gwahanol ganfyddiadau ar gyfer gwahanol fesurau o lesiant plant

15. Canfyddiad pwysig o'r dadansoddiad yw bod gan wahanol ffactorau a phroblemau ym mywydau plant gysylltiad cryf fwy neu lai â'r tri gwahanol fesur llesiant. Er enghraifft, roedd profiadau plant o gael eu bwlio yn llawer mwy cysylltiedig â lefelau iselder na gydag anawsterau emosiynol ac ymddygiad. Yn y cyfamser, mae'n ymddangos bod gan anawsterau emosiynol ac ymddygiad gysylltiad cryfach â ffactorau economaidd-gymdeithasol fel tlodi incwm. Mae'r adroddiad hefyd yn nodi gwaith ymchwil arall yn y DU sydd wedi canfod bod mesurau bodlonrwydd bywyd ac iselder yn rhagfynegyddion llawer cryfach na mesur o'u hanawsterau emosiynol ac ymddygiad o ran tebygolrwydd o hunan-niweidio.
16. Canlyniad allweddol y canfyddiadau hyn yw nad oes un mesur unigol o lesiant plentyn yn foddhaol ar ei ben ei hun er mwyn llywio polisi. Mae monitro un agwedd ar lesiant yn peryglu colli problemau pwysig a allai effeithio ar ansawdd bywyd plant. Argymhellir bod llunwyr polisiâu'n monitro sawl dangosydd gwahanol o lesiant cyffredinol – fel y tri a ddadansoddwyd yn yr adroddiad hwn – er mwyn cael trosolwg cynhwysfawr a dibynadwy.

1. Cyflwyniad

Cefndir

- 1.1 Mae'r adroddiad hwn yn darparu dadansoddiad a thystiolaeth newydd ar lesiant plant yng Nghymru a'r ffactorau sy'n gysylltiedig â llesiant uchel ac is. Mae yna ddi-ddordeb cynyddol byd-eang mewn mesur llesiant pobl (e.e. Helliwell et al., 2016). Un rheswm pwysig am hyn yw cydnabod nad yw dangosyddion economaidd confensiynol, fel cyfoeth a thwf cenedlaethol, yn ddigon i fesur cynnydd cymdeithasol (Stiglitz, Sen a Fitoussi, 2009). Er bod cyfoeth wedi cynyddu mewn llawer o wledydd, nid oes gwelliannau wedi bod mewn dangosyddion eraill, fel sut mae pobl yn teimlo am eu bywydau.
- 1.2 Gellir mesur llesiant drwy ddangosyddion gwrthrychol (e.e. cyfraddau marwolaethau babanod, lefelau tlodi) a dangosyddion goddrychol (e.e. bodlonrwydd bywyd, teimlo'n ddiogel). Mae gwaith diweddar wedi tueddu i gynnwys y ddau fath o ddangosyddion. Cafwyd cydnabyddiaeth bod sut mae pobl yn teimlo am eu bywydau'n darparu safbwynt pwysig. Mae hyn wedi arwain, er enghraifft, at argymhellion ar sut i ddefnyddio dangosyddion goddrychol i fonitro llesiant gan y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) (2013).
- 1.3 Roedd gwaith ymchwil cynnar ar lesiant yn canolbwyntio ar oedolion ond dros y blynyddoedd diwethaf mae astudiaeth o lesiant plant wedi ehangu'n gyflym hefyd (e.e. Swyddfa Ymchwil UNICEF, 2015). Yn y DU, mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol wedi datblygu setiau o ddangosyddion llesiant cenedlaethol i gwmpasu gwahanol grwpiau oedran yn y boblogaeth – plant, ieuencid ac oedolion (ONS, 2014a, 2014b a 2016). Mae'r setiau dangosyddion hyn yn cynnwys mesurau gwrthrychol a goddrychol.
- 1.4 Yng Nghymru, mae'r cysyniad o lesiant wedi dod yn fwy pwysig hefyd. Cytunodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar saith nod llesiant, sydd wedi'u cynnwys yn y gyfraith o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi tair fersiwn (Llywodraeth Cymru, 2015a yn fwyaf diweddar) o waith monitro llesiant plant a phobl ifanc; ac adroddiad y llynedd a oedd yn canolbwyntio ar lesiant plant mewn perthynas â'r saith nod llesiant uchod (Llywodraeth Cymru, 2018). Hefyd, mae Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant o Oedran Ysgol hefyd wedi darparu dealltwriaeth o agweddau llesiant plant yng Nghymru (Llywodraeth Cymru 2015b).

- 1.5 Mae'r adroddiadau cyfredol hyn yn cyflwyno darlun disgrifiadol o gyflwr llesiant plentyn mewn gwahanol feysydd o'i fywyd a thueddiadau yn y darlun hwn dros amser. Nid oes llawer o dystiolaeth fanwl ar gael, yn ymwneud yn benodol â Chymru, i egluro pam mae llesiant rhai plant yn uwch nag eraill a sut y gall ffactorau cyfredol a blaenorol effeithio ar y patrymau hyn. Mae'r adroddiad hwn, a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru, yn cyfrannu at lenwi'r bwlch tystiolaeth hwn.
- 1.6 Mae'r adroddiad yn defnyddio data o Astudiaeth Cohort y Mileniwm - astudiaeth yn y DU a oedd yn dilyn sampl gynrychioliadol fawr o blant a anwyd yn fuan ar ôl troad y mileniwm. Mae'n casglu data am y plant ar wahanol oedran gan rieni, athrawon a'r plant eu hunain. Buddsoddodd Llywodraeth Cymru yn yr arolwg hwn fel y byddai'r sampl o blant yng Nghymru'n ddigon mawr i allu dadansoddi'n barhaus. Dechreuodd yr arolwg gyda 2,760 o blant yng Nghymru yn 2000-1 ac roedd 1,669 o'r plant hynny yn dal i fod yn rhan o'r arolwg yn 14 oed, sef yr oedran diweddaraf y mae gennym ddata ar ei gyfer. Cyflwynodd dau adroddiad blaenorol a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru ganfyddiadau ar gyfer plant tair oed a phump oed (Dex, Cullis a Hansen, 2010) a saith oed (Joshi, Ketende a Parsons, 2011). Mae'r adroddiad cyfredol yn canolbwyntio ar blant 14 oed.
- 1.7 Mae'r arolwg yn cynnwys llawer o ddata am bob plentyn wrth iddo dyfu. Roedd y chwe chwiliad cyntaf o'r astudiaeth yn casglu gwybodaeth pan oedd y plant tua naw mis oed a phan roeddynt yn dair, pump, saith, 11 a 14 oed. Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio set ddethol o wybodaeth o'r astudiaeth i ystyried sut mae tair elfen o lesiant plant yn 14 oed – bodlonrwydd bywyd, symptomau iselder, ac anawsterau emosiynol ac ymddygiad – yn gysylltiedig ag (a) agweddau ar amgylchiadau teuluol, bywyd teuluol, perthynas â chyfoedion, bywyd yn yr ysgol ac ymddygiad y plant pan maent yn 14 oed; a (b) amgylchiadau a phrofiadau cynharach mewn plentyndod. Y nod yw darparu dealltwriaeth newydd i ddatblygiad llesiant ymysg plant yng Nghymru a all ymateb i'r gydnabyddiaeth gynyddol a roddir i bwysigrwydd y pwnc hwn ymysg llunwyr polisïau ac ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc.
- 1.8 Mae ymchwil wedi dangos nad yw dangosyddion cadarnhaol a negyddol o lesiant yn ddim mwy na phwyntiau ar y naill ben a'r llall i'r un continwwm. Er enghraifft, mae'n eithaf posibl i berson gael diagnosis o salwch meddwl ond ei fod yn dal i deimlo'n fodlon â'i fywyd; neu, yn yr un modd, i rywun beidio â chyrraedd y trothwy ar gyfer problemau iechyd meddwl ond ei fod yn anfodlon â'i fywyd (Bergsma et al., 2011). Mae'r dadansoddiad yn dangos sut y gall y dewis o fesur wneud

gwahaniaeth sylweddol i'r casgliadau sy'n cael eu gwneud ynghylch pam mae llesiant rhai plant o bosib yn uwch na phlant eraill.

- 1.9 Mae'r ffactorau sy'n cael eu hystyried fel y rhai sydd â chysylltiad posibl ag amrywiadau mewn llesiant plant yn cynnwys llawer sydd wedi'u hystyried yn bwysig mewn gwaith ymchwil blaenorol ar y pwnc hwn yn y DU (e.e. Patalay a Fitzsimons, 2016; Rees a Bradshaw, 2018; Rees, 2018). Mae'r rhain yn cynnwys tlodi ar yr aelwyd, strwythur a maint teulu, nodweddion rhieni fel oedran a lefel addysg, ansawdd perthnasoedd teuluol, bwlio a phrofiadau yn yr ysgol. Mae rhai problemau sy'n dod i'r amlwg fel ymarfer corff plant a'u harferion defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn cael eu cwmpasu hefyd.

2. Methodoleg

Data

- 2.1 Bydd y papur hwn yn cyflwyno dadansoddiad o ddata Astudiaeth Cohort y Mileniwm ar gyfer y sampl o 1,669 o blant a anwyd¹ yng Nghymru ac a oedd yn dal yn rhan o'r astudiaeth yn 14 oed (chweched chwiliad). I grynhoi, cyfeirir at chwe chwiliad yr astudiaeth fel:

MCS1 = Chwiliad cyntaf, pan oedd y plant yn naw mis oed

MCS2 = Ail chwiliad, 3 oed

MCS3 = Trydydd chwiliad, 5 oed

MCS4 = Pedwerydd chwiliad, 7 oed

MCS5 = Pumed chwiliad, 11 oed

MCS6 = Chweched chwiliad, 14 oed

Newidynnau llesiant

- 2.2 Defnyddir tri newidyn i gynrychioli gwahanol agweddau ar 'llesiant'
- Un cwestiwn (a atebir gan y plant) am ba mor hapus ydynt â'u bywyd yn gyffredinol ar raddfa saith pwynt. Cyfeirir at hyn fel llesiant goddrychol neu SWB.
 - Graddfa o 13 eitem (a atebir gan y plant) a gynlluniwyd i fesur symptomau iselder (yr Holiadur Hwyliau a Theimladau). Cyfeirir at hyn fel symptomau iselder neu DEP.

¹ Roedd nifer fechan o'r plant wedi symud o Gymru erbyn y chweched chwiliad. Ond o ran cynllun yr arolwg a'r pwysoliadau a roddwyd i'r data, mae'n fwy cywir cynnwys y plant hyn. Yn yr un modd, nid yw plant a anwyd mewn rhannau eraill o'r DU ond a symudodd i Gymru erbyn y chweched chwiliad wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad. Roedd ychydig o aelwydydd y sampl yn cynnwys gefeilliaid neu drilliaid. I osgoi cyfrif rhai aelwydydd ddwywaith, dim ond y cyntafanedig yn y grwpiau hyn sydd wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad.

- Graddfa o 20 o eitemau (a atebir gan rieni am y plant) a gynlluniwyd i fesur anawsterau emosiynol ac ymddygiad (yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau). Cyfeirir at hyn fel anawsterau emosiynol ac ymddygiad neu EBD.

2.3 Er mwyn helpu a symleiddio cymariaethau, mae'r tri mesur wedi'u hailraddio o 0 i 10 lle mae rhif uwch yn cynrychioli cyflwr llesiant mwy cadarnhaol. Mae hyn yn golygu, er enghraifft, bod sgôr EBD uwch yn golygu llai o anawsterau emosiynol ac ymddygiad. Y sgorau cymedrig ar bob graddfa i blant yng Nghymru yn 14 oed oedd: 7.58 ar gyfer SWB, 7.76 ar gyfer DEP a 7.88 ar gyfer EBD.

2.4 Pwynt pwysig yw nad oedd cysylltiad cryf rhwng y tri newidyn. Roedd y cydberthyniadau rhwng y parau o newidynnau fel a ganlyn:

- 0.53 rhwng SWB a DEP a oedd yn dangos cysylltiad cymharol gryf
- 0.19 rhwng SWB ac EBD a oedd yn dangos cysylltiad gwan
- 0.25 rhwng DEP ac EBD a oedd hefyd yn dangos cysylltiad gwan

2.5 Mae hyn yn gyson â'r gwaith ymchwil a nodwyd uchod. Y gwahaniaeth rhwng y tri mesur llesiant yw thema ailadroddus sy'n rhedeg drwy'r dadansoddiad ac mae iddi oblygiadau pwysig o ran pa ddangosyddion sy'n cael eu dewis i fonitro llesiant yn y boblogaeth plant.

Newidynnau (rhagfynegydd) annibynnol

2.6 Mae'r dadansoddiad yn canolbwyntio ar y cysylltiadau rhwng y tri newidyn uchod a'r tri grŵp gwybodaeth gwahanol am y plentyn:

1. Gwybodaeth a gyflwynwyd gan blant am eu bywydau yn 14 oed
2. Gwybodaeth am yr aelwyd a gyflwynwyd gan y prif riant pan oedd y plentyn yn 14 oed
3. Gwybodaeth hydredol am yr aelwyd a gyflwynwyd gan y prif riant ym mhymchwiliad diwethaf yr astudiaeth.

2.7 O ran (2) a (3) y prif riant yn yr astudiaeth yw rhiant neu oedolyn arall sy'n cymryd cyfrifoldeb am ofalu am y plentyn. Y fam oedd y rhiant yn nhonnau cynnar yr arolwg fel arfer gan fod cwestiynau'n cael eu gofyn am y beichiogrwydd a'r geni. Roedd y patrwm hwn yn dueddol o barhau mewn tonnau diweddarach. Os oedd rhiant arall i'w gael ar yr aelwyd, roedd yn ateb llawer o'r un cwestiynau â'r prif riant. Byddai wedi bod yn bosibl defnyddio'r data hwn, ond byddai wedi arwain at nifer o gymhlethdodau gan fod llawer o blant ond yn byw gydag un rhiant erbyn MCS6.

Gwybodaeth a gyflwynwyd gan y plentyn yn 14 oed

2.8 Mae plant yn adrodd am ystod eang o newidynnau yn yr holiadur hunan-gwblhau MCS6. Bydd y dadansoddiad yn canolbwyntio ar y canlynol sy'n seiliedig ar waith ymchwil blaenorol ar lesiant a thrafodaethau amserol.

- Dau gwestiwn am amlder gweithgareddau: ymarfer corff a defnyddio cyfryngau cymdeithasol
- Dau gwestiwn am ansawdd perthynas y plentyn â'i fam² – teimlo'n agos ati a pha mor aml roedden nhw'n ffraeo
- Dau gwestiwn am ba mor aml roedden nhw'n cael eu bwlio - yn gyffredinol ac ar-lein
- Dau gwestiwn am fywyd ysgol – ceisio gwneud eich gorau a meddwl bod ysgol yn wastraff amser

Mae amlder atebion i'r cwestiynau hyn gan blant yng Nghymru wedi'i nodi yn Nhablau A1 i A8 yr Atodiad

Gwybodaeth a gyflwynwyd gan y prif riant pan roedd y plentyn yn 14 oed

2.9 Y newidynnau a ddewiswyd ar gyfer y dadansoddiad yw'r rhai a ddefnyddir fel arfer mewn gwaith ymchwil ar lesiant a chanlyniadau plant:

- Incwm yr aelwyd (wedi'i rannu i gwintelau)
- Math o deulu (dau riant biolegol / llysdeulu / unig riant / arall)
- Deiliadaeth yr aelwyd (a yw'r teulu'n berchen ar y tŷ ai peidio)
- Cyflogaeth (a yw un o'r rhieni/yr unig riant mewn gwaith cyflogedig)
- Nifer y plant ar yr aelwyd
- Addysg y prif riant (Dim / Lefel NVQ / Tramor)
- Oedran y prif riant adeg y cyfweliad (wedi'i grwpio)
- Iechyd meddwl y prif riant - gorbryder ac iselder (graddfa Kessler)
- Salwch hirdymor y prif riant (hunan-adroddwyd)
- Amddifadedd materol yr aelwyd (rhestr o eitemau)
- Straen ariannol ar y teulu (adroddwyd gan y prif riant)

² Canolbwyntir ar y berthynas â'r fam gan nad yw nifer o blant yn byw gyda'u tad erbyn yr oedran hwn. Er enghraifft, yn sampl MCS6 Cymru dim ond 58% o dadau biolegol oedd yn byw ar y brif aelwyd, o gymharu â 95% o famau biolegol. Felly mae cwestiynau am berthynas â thadau – e.e. pa mor aml maen nhw'n ffraeo – yn anoddach i'w dehongli.

Gwybodaeth a adroddwyd yn rhonau cynharach yr arolwg

2.10 Mae dadansoddiad hydredol, sy'n ystyried amgylchiadau plant dros amser, yn gymhleth ac roedd yna derfyn i'r hyn y gellid ei wneud o fewn cwmpas y dadansoddiad hwn. Wrth drafod â staff Llywodraeth Cymru ac ar sail gwaith ymchwil blaenorol, penderfynwyd dadansoddi'r canlynol yn hydredol:

- Profiadau o dlodi
- Newidiadau yn strwythur y teulu
- Iechyd meddwl rhieni

Dadansoddiad

2.11 Mae pob dadansoddiad yn ystyried cynllun yr arolwg (haeniad a chlystyru) ac yn cael ei bwysoli'n briodol i fod mor gynrychioliadol â phosibl o blant a anwyd yng Nghymru yn y grŵp oedran hwn. Y lefel arwyddocâd ystadegol a ddefnyddiwyd ar gyfer y dadansoddiad hwn oedd $p < 0.05$ (95% o hyder) oni nodwyd fel arall.

3. Canlyniadau

Amrywiadau yn ôl oedran, rhywedd ac incwm yr aelwyd

3.1 Fel sail ar gyfer y dadansoddiad sy'n dilyn, mae'r adran gychwynnol hon yn edrych ar amrywiadau llesiant yn ôl rhywedd, oedran adeg y cyfweiliad ac incwm yr aelwyd. Ar gyfer MCS6 mae oedrannau'r plant yn amrywio o 13.4 i 15.3 oed gydag oedran cymedrig o tua 14.3 oed. Gan fod yna gysylltiad posibl rhwng oedran a llesiant, mae hyn yn cael ei ystyried ar gyfer y dadansoddiad. Gall incwm yr aelwyd fod yn ffactor sylfaenol sy'n gysylltiedig â gwahanol agweddau ar fywydau plant a bydd yn cael ei ystyried fel y cyfryw mewn rhannau helaeth o'r dadansoddiad.

3.2 Mae Tabl 1 yn cyflwyno canlyniadau modelau atchweliad ar gyfer pob newidyn llesiant gyda dau newidyn annibynnol – oedran a rhywedd.

- Nid oedd unrhyw wahaniaethau oedran sylweddol yn unrhyw un o'r newidynnau llesiant
- Roedd gan fechgyn lesiant goddrychol uwch (SWB) a symptomau iselder is (DEP) na merched, ond mwy o anawsterau emosiynol ac ymddygiad (EBD)
- Rhywedd ac oedran oedd yn egluro'r rhan fwyaf o'r amrywiadau mewn symptomau iselder, yna llesiant goddrychol ac yna anawsterau emosiynol ac ymddygiad.

Tabl 1: Amrywiadau mewn llesiant plant yn 14 oed yn ôl rhywedd ac oedran

Newidyn	SWB	DEP	EBD
Oedran (10fed o flwyddyn)	-.26	-.17	.12
Bechgyn	.74*	1.08*	-.29*
Gwerth R-sgwâr	2.5%	5.6%	1.0%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru

Nodiadau: mae * yn dangos effaith sylweddol ar y lefel hyder 95%

3.3 Mae Tabl 2 yn dilyn yr un dull ond yn cynnwys incwm yr aelwyd hefyd. Mae rhes isaf y tabl yn dangos grym esboniadol ychwanegol y newidyn incwm o ran rhagweld llesiant plant, ar ôl ystyried oedran a rhywedd fel y dangosir yn Nhabl 1.

- Mae'r canfyddiadau ar gyfer oedran a rhywedd yn parhau fel uchod
- Mae incwm yn rhagfynegydd arwyddocaol o EBD a SWB ond nid o DEP
- Mae incwm yn dylanwadu llawer mwy ar EBD na'r ddau newidyn arall. Grym esboniadol ychwanegol incwm, ar ôl ystyried oedran a rhywedd, oedd +7.8% ar gyfer EBD o gymharu â dim ond +0.7% ar gyfer SWB a +0.1% (sero i bob pwrpas) ar gyfer DEP.

Tabl 2: Amrywiadau mewn llesiant plant yn 14 oed yn ôl rhywedd, oedran ac incwm yr aelwyd

Newidyn	SWB	DEP	EBD
Oedran (10fed o flwyddyn)	-.24	-.16	.15
Bechgyn	.75*	1.08*	-.26*
Cwintel incwm	.15*	.06	.31*
Gwerth R-sgwâr	3.2%	5.7%	8.8%
Grym esboniadol ychwanegol	+0.7%	+0.1%	+7.8%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru

Nodiadau: mae * yn dangos effaith sylweddol ar y lefel hyder 95%

Newidynnau a adroddwyd gan blant yn 14 oed

3.4 Ar ôl pennu amrywiadau mewn llesiant yn ôl rhywedd, oedran ac incwm yr aelwyd, mae'r adran hon yn edrych ar y cysylltiadau rhwng gwybodaeth a adroddwyd gan y plentyn a'i llesiant. Defnyddir canrannau rhes isaf Tabl 2 fel llinell sylfaen i gymharu grym esboniadol gwahanol wybodaeth a adroddwyd gan y plentyn. Mae pob model yn cynnwys oedran, rhywedd ac incwm yr aelwyd (heb ei ddangos) ac mae'r gwerth R-sgwâr (wedi'i farcio ag a +) yn dangos y grym esboniadol uwch o gymharu â'r model gyda'r tri newidyn uchod.

3.5 Mae Tabl 3 yn crynhoi grym esboniadol modelau ystadegol yn rhagweld pob agwedd ar llesiant plant yn seiliedig ar wahanol grwpiau o newidynnau a adroddwyd gan blant a restrwyd yn Adran 2.8. Mae'r canrannau'n dangos grym y newidynnau i

egluro amrywiadau yn y sgôr llesiant, ar ôl ystyried oedran, rhywedd ac incwm yr aelwyd. Pwynt cyffredinol i'w ystyried yw nad yw'r dadansoddiad hwn yn dangos cyfeiriadau achosiaeth.

- Perthnasoedd teuluol a phrofiadau o gael eu bwlio oedd y grym rhagfynegol cryfaf ar gyfer SWB.
- Profiadau o gael eu bwlio oedd y rhagfynegydd cryfach o DEP o bell ffordd, gyda pherthnasoedd teuluol i ddilyn.
- Roedd y newidynnau a adroddwyd gan blant (yn ymwneud â gweithgareddau, perthnasoedd teuluol, profiadau o gael eu bwlio a phrofiadau ysgol - gweler 2.9) yn dueddol o ragweld llai o amrywiad mewn EBD gyda pherthnasoedd teuluol y rhagfynegydd mwyaf grymus.
- Yn gyffredinol, roedd y newidynnau hyn a adroddwyd gan blant yn rhagweld symiau sylweddol o'r amrywiad yn y tair agwedd ar llesiant. DEP oedd â'r grym rhagfynegol cryfaf ac EBD oedd â'r gwannaf.

Tabl 3: Grym esboniadol grwpiau o newidynnau a adroddwyd gan blant ar gyfer llesiant plant yn 14 oed

Grŵp	SWB	DEP	EBD
Gweithgareddau	+4.1%	+6.8%	+3.2%
Perthnasoedd teuluol	+11.0%	+9.2%	+5.8%
Bwlio	+10.5%	+25.4%	+4.6%
Ymgysylltu ag ysgolion	+5.8%	+6.5%	+2.4%
Pob grŵp	+22.8%	+34.8%	+13.2%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru

Nodiadau: Mae'r ffigurau'n dangos y cynnydd mewn gwerth R-sgwâr o atchweliad llinellol yn cynnwys y newidynnau o fewn y grŵp a rhywedd, oedran ac incwm yr aelwyd; o gymharu â'r gwerth R-sgwâr yn unig ar gyfer rhywedd, oedran ac incwm yr aelwyd a ddangosir yn Nhabl 2.

- 3.6 Mae'r dadansoddiad hwn yn awgrymu rhai gwahaniaethau yn y ffordd y mae profiadau plant o'r pedair agwedd ar eu bywydau a ystyrir yma'n gysylltiedig â gwahanol agweddau ar eu llesiant. Mae'r adrannau nesaf yn edrych yn fanylach ar y newidynnau a oedd yn rhagfynegyddion o un neu fwy o'r newidynnau llesiant.

Defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol

- 3.7 Mae yna lawer o bryderon cyhoeddus am yr effaith negyddol y mae'r cyfryngau cymdeithasol yn ei chael ar bobl ifanc. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth ymchwil a gyhoeddwyd ar y pwnc hwn yn awgrymu darlun cymhleth a chymysg (Kardefelt-Winther, 2017) ac yn dangos bod defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn gallu bod yn fanteisiol i bobl ifanc hefyd.

- 3.8 Yn MCS6, gofynnwyd i blant faint o oriau roeddynt yn eu treulio ar y cyfryngau cymdeithasol mewn diwrnod arferol yn ystod yr wythnos (Tabl A1). Nid oedd 8% yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol o gwbl, gyda thua chwarter (24%) yn ddefnyddwyr y gellid eu disgrifio fel rhai ysgafn (hyd at awr y diwrnod). Ar ben arall y raddfa, roedd tua un o bob naw plentyn (11%) yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol am saith awr neu fwy a 10% yn eu defnyddio am bum awr neu fwy.
- 3.9 Mae tabl 4 yn dangos lefelau cymedrig o bob newidyn llesiant yn ôl amllder defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Roedd defnydd trwm o'r cyfryngau cymdeithasol (7 awr neu fwy bob diwrnod o'r wythnos) yn gysylltiedig â SWB llawer is na dim defnydd o gwbl; ac roedd gan blant a oedd yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol am bum awr neu fwy bob diwrnod o'r wythnos symptomau iselder llawer uwch na'r rhai nad oedd yn eu defnyddio. Nid oedd unrhyw gysylltiad rhwng defnydd trwm o gyfryngau cymdeithasol a sgorau EBD is. Ar ben arall y sbectrwm, roedd gan y grŵp bach o blant nad oedd yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol o gwbl SWB llawer is na defnyddwyr ysgafn iawn (llai na hanner awr y diwrnod); ac EBD sylweddol uwch nag unrhyw grŵp arall.

Tabl 4: Llesiant cymedrig yn ôl amllder defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol

	SWB	DEP	EBD
Dim	7.6	8.1	7.1
Llai na hanner awr	8.2	8.5	8.0
Hanner awr i lai nag 1 awr	8.0	8.3	8.2
1 awr i lai na 2 awr	7.6	8.1	8.0
2 awr i lai na 3 awr	7.5	8.1	7.7
3 awr i lai na 5 awr	7.8	7.7	7.9
5 awr i lai na 7 awr	7.2	6.8	7.9
7 awr neu fwy	6.5	6.4	7.7

Ffynhonnell: MCS6, o blant a anwyd yng Nghymru

- 3.10 Roedd y casgliadau yr un fath wrth reoli ar gyfer oedran, rhywedd ac incwm yr aelwyd. I grynhoi, nid oes tystiolaeth yma bod defnydd rheolaidd cymedrol o'r cyfryngau cymdeithasol (llai na phum awr ar ddiwrnod arferol) yn gysylltiedig â llesiant plant isel, er bod defnydd trwm iawn yn gysylltiedig â llesiant goddrychol is a symptomau iselder uwch. Roedd peidio â defnyddio cyfryngau cymdeithasol o gwbl hefyd yn gysylltiedig â llesiant is o gymharu â defnydd ysgafn. Fel gyda dadansoddiadau eraill, nid yw'r cysylltiadau hyn yn egluro cyfeiriad achosiaeth (os yw'n bodoli).

3.11 Mae gwaith ymchwil blaenorol a oedd yn dadansoddi data Astudiaeth Cohort y Mileniwm ar gyfer sampl y DU gyfan wedi adrodd bod defnydd aml iawn o'r cyfryngau cymdeithasol yn cael mwy o effaith negyddol ar ferched na bechgyn o ran bodlonrwydd bywyd (Cymdeithas y Plant, 2017) a symptomau iselder (Kelly et al., 2019). Fodd bynnag, nid oedd gan y patrwm hwn arwyddocâd ystadegol yn sampl Cymru.

Perthnasoedd teuluol

3.12 Dangoswyd bod ansawdd perthnasoedd teuluol (o safbwyntiau plant o leiaf) yn un o ragfynegyddion pwysicaf llesiant goddrychol (Saha et al., 2010).

3.13 Mae Tablau A3 ac A4 yn dangos ymatebion plant i gwestiynau am deimladau o deimlo'n agos at eu mamau, a pha mor aml roedden nhw'n ffraeon gyda nhw. Roedd y rhan fwyaf o blant (83%) yn teimlo naill yn agos 'eithriadol' neu 'iawn' at eu mam, a dim ond 2.5% oedd ddim yn teimlo'n agos o gwbl. Dim ond tua 7% o blant a ddywedodd nad oedden nhw byth yn ffraeo â'u mam a dywedodd ychydig dros chwarter (26%) eu bod yn gwneud hynny fwy nag unwaith yr wythnos neu ar y rhan fwyaf o ddyddiau.

3.14 Mae Tabl 5 yn dangos y cysylltiadau rhwng pa mor aml mae plant yn ffraeo â'u mamau a'u llesiant. Roedd yna wahaniaethau cryf ac arwyddocaol yn y tri mesur llesiant ar sail atebion i'r cwestiwn hwn. O gymharu â phlant nad oedd byth yn ffraeo â'u mamau, roedd gan y rhai oedd yn ffraeo â nhw ar y rhan fwyaf o ddyddiau lesiant goddrychol is a thros 2.5 pwynt yn fwy o symptomau iselder; a thua 1.5 pwynt yn fwy o anawsterau emosiynol ac ymddygiad. Roedd y cysylltiadau hyn yn dal i fod o faint tebyg wrth reoli ar gyfer oedran, rhywedd ac incwm yr aelwyd.

Tabl 5: Llesiant cymedrig yn ôl pa mor aml maent yn ffraeo â'u mam

	SWB	DEP	EBD
Y rhan fwyaf o ddyddiau	5.9	6.2	6.8
Mwy nag unwaith yr wythnos	7.0	7.2	7.5
Llai nag unwaith yr wythnos	7.5	7.8	8.0
Byth bron iawn	8.0	8.2	8.1
Byth	8.6	8.9	8.2

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru

Cael eu bwlio gan blant eraill

3.15 Mae effaith niweidiol bwlio wedi bod yn thema gyson yn yr ymchwil ansoddol a meintiol ar lesiant plant yn y DU. Mae yna dystiolaeth hefyd fod profiadau o fwlio yn

ystod plentyndod yn cael effeithiau negyddol hirdymor ar iechyd meddwl a chorfforol pobl fel oedolion (Wolke a Lereya, 2015; McDougall a Vaillancourt, 2015).

- 3.16 Gofynnodd arolwg MCS6 ddau gwestiwn i'r plant a oedd yn ymwneud â phrofiadau o gael eu bwlio. Yn gyntaf, roedd yna gwestiwn cyffredinol am ba mor aml mae plant (nid brodyr a chwirydd) yn eu brifo neu'n pigo arnyn nhw'n fwriadol. Ni nodwyd unrhyw leoliad penodol yn y cwestiwn gan nad yw hyn yn ymwneud â bwlio yn yr ysgol yn unig, er enghraifft. Yn ail, cafwyd cwestiwn mwy penodol am blant eraill wedi anfon negeseuon e-bost, negeseuon testun neu negeseuon digroeso neu gas amdanynt ar wefan. Roedd gan y ddau gwestiwn chwe opsiwn ateb yn cynrychioli amllder o 'Byth' i 'Y rhan fwyaf o ddyddiau'. Mewn ymateb i'r cwestiwn cyffredinol, dywedodd bron hanner (48%) y plant 14 oed yng Nghymru eu bod wedi cael eu bwlio o leiaf unwaith ac 11% eu bod wedi cael eu bwlio o leiaf unwaith yr wythnos (Tabl AS). Mewn ymateb i'r cwestiwn mwy penodol am fwlio ar-lein, roedd tua thraean (33%) wedi cael eu bwlio ar-lein er dim ond ychydig dros 2% oedd wedi cael eu bwlio fel hyn o leiaf unwaith yr wythnos (Tabl A6).
- 3.17 Fel y dangoswyd yn gynharach, roedd gan yr atebion i'r cwestiynau am fwlio gysylltiad mawr â llesiant. Mae Tabl 6 yn dangos effeithiau bwlio cyffredinol ar lesiant plant, a oedd yn ystadegol arwyddocaol ar gyfer y tri mesur llesiant. Roedd gan blant a oedd yn cael eu bwlio y rhan fwyaf o ddyddiau dros 3.6 pwynt o symptomau iselder amlycach; tua 2.3 pwynt yn llai o SWB; a thua 1.6 pwynt yn uwch o EBD. Roedd y patrymau'n debyg ar gyfer bwlio ar-lein er yn llai cryf. Roedd y cysylltiadau rhwng bwlio a llesiant yn parhau i fod yn gryf wrth ystyried rhywedd, oedran ac incwm yr aelwyd. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ag astudiaethau eraill (e.e. Przybylski a Bowes, 2017) sy'n dangos cysylltiadau cryf eraill rhwng lefelau bwlio a llesiant plant.

Tabl 6: Llesiant cymedrig yn ôl pa mor aml maent yn cael eu bwlio gan blant eraill

	SWB	DEP	EBD
Y rhan fwyaf o ddyddiau	5.8	4.9	6.5
Tua unwaith yr wythnos	6.2	6.1	7.5
Tua unwaith y mis	6.6	6.3	7.6
Bob ychydig fisoedd	7.0	6.7	8.1
Llai aml	7.5	7.5	7.8
Byth	8.1	8.6	8.1

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru

Diffyg ymgysylltu â'r ysgol

- 3.18 Mae'r ymchwil ar y cysylltiadau rhwng bywydau ysgol plant a'u llesiant yn dangos bod gwahanol agweddau ar hinsawdd yr ysgol ac ymgysylltiad y plentyn â'r ysgol yn gysylltiedig â'u hymdeimlad cyffredinol o lesiant (Huebner et al., 2014).
- 3.19 Yn anffodus, nid oedd holiadur MCS6 yn gofyn cwestiynau am agweddau ar fywyd ysgol fel perthynas ag athrawon a phlant eraill. Fodd bynnag, roedd yn gofyn am deimladau plant am yr ysgol, yn cynnwys dau gwestiwn a ddewiswyd ar gyfer y dadansoddiad yma - Pa mor aml ydych chi'n gwneud eich gorau yn yr ysgol? a Pa mor aml ydych chi'n teimlo bod yr ysgol yn wastraff amser?. Mae Tablau A7 ac A8 yn crynhoi ymatebion y plant yng Nghymru i'r cwestiynau hyn. Roedd tua 35% o'r plant yn gwneud eu gorau yn yr ysgol 'bob amser' a 56% 'y rhan fwyaf o'r amser'. Nid oedd bron dau draean (39%) yn teimlo bod ysgol yn wastraff amser byth, ond roedd tua un rhan o bump (18%) yn teimlo hyn y rhan fwyaf o'r amser neu drwy'r amser.
- 3.20 Mae Tabl 7 yn dangos lefelau pob mesur llesiant yn ôl ymatebion y plant i'r ail gwestiwn. Roedd gan blant a oedd yn teimlo bod yr ysgol yn wastraff amser weithiau SWB llawer is na phlant nad oedd byth yn teimlo felly; ac roedd gan blant a oedd yn teimlo bod yr ysgol yn wastraff amser y rhan fwyaf o'r amser neu drwy'r amser sgorau is eto. Roedd y patrymau'n debyg ar gyfer symptomau iselder. Dim ond y plant a deimlai fod ysgol yn wastraff amser y rhan fwyaf o'r amser neu drwy'r amser oedd ag anawsterau emosiynol ac ymddygiad llawer uwch na'r rhai nad oedd byth yn teimlo felly. Yn gyffredinol, nid oedd y gwahaniaethau mewn llesiant mor fawr â'r rhai ar gyfer newidynnau eraill a ystyriwyd yn gynharach.

Tabl 7: Llesiant cymedrig yn ôl amllder y teimlad bod ysgol yn wastraff amser

	SWB	DEP	EBD
Drwy'r amser	6.8	6.8	7.0
Y rhan fwyaf o'r amser	6.7	7.0	7.4
Peth o'r amser	7.4	7.6	7.9
Byth	8.1	8.3	8.0

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru

Newidynnau a adroddwyd gan rieni

- 3.21 Mae'r adran hon yn troi at wybodaeth am yr aelwyd a'r prif riant, a adroddwyd gan y prif riant pan oedd y plentyn yn 14 oed a rhywfaint o wybodaeth am adegau cynharach yn ei blentyndod. Cynhaliwyd dadansoddiad o'r cysylltiadau rhwng y newidynnau hyn a adroddwyd gan rieni pan oedd y plentyn yn 14 oed a llesiant

plant mewn tri cham. Yn gyntaf (Model 1) cyflwynwyd gwybodaeth am nodweddion yr aelwyd - incwm, math o deulu, deiliadaeth yr aelwyd, cyflogaeth a nifer y plant. Yna, (Model 2) ychwanegwyd gwybodaeth am nodweddion y prif riant - lefel addysg ac oedran adeg geni'r plentyn. Yn olaf (Model 3), ychwanegwyd gwybodaeth am iechyd corfforol a meddyliol y prif riant. Roedd y tri model hefyd yn cynnwys rhywedd ac oedran y plentyn fel newidynnau rheoli. Mae Tabl 8 yn crynhoi'r canlyniadau. Roedd gan y ffactorau ar yr aelwyd a rhieni hyn gysylltiad llawer cryfach ag EBD na gydag SWB neu DEP.

Tabl 8: Grym esboniadol grwpiau o newidynnau a adroddwyd gan rieni am lesiant plant 14 oed

Grŵp	SWB	DEP	EBD
Nodweddion yr aelwyd	+0.7%	+1.2%	+2.9%
A nodweddon y rhiant	+1.3%	+2.2%	+4.4%
A nodweddion iechyd y rhiant	+2.9%	+4.7%	+13.0%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru

Nodiadau: Mae'r ffigurau'n dangos y cynnydd mewn gwerth R-sgwâr o atchweliad hydredol yn cynnwys y newidynnau o fewn y grŵp ar ôl ystyried newidynnau yn ôl rhywedd ac oedran y plentyn (Tabl 1).

- 3.22 Ar gyfer SWB, ym Model 1, roedd gan blant a oedd yn byw mewn teulu unig riant ac yr aelwyd lle nad oedd unrhyw un mewn gwaith cyflogedig lesiant is. Fodd bynnag, nid oedd strwythur teulu yn ystadegol arwyddocaol pan ystyriwyd oedran ac addysg y rhiant; ac nid oedd cyflogaeth yr aelwyd yn ystadegol arwyddocaol unwaith y cyflwynwyd y newidynnau, am iechyd y rhiant. Yn wir, pan ystyriwyd yr holl newidynnau, dim ond iechyd meddwl y rhiant oedd â chysylltiad arwyddocaol â SWB plant. Mae angen bod yn ofalus wrth ddehongli'r canfyddiadau hyn. Mae ffactorau eraill fel incwm, math o deulu, cyflogaeth ac ati yn dal i allu bod yn ffactorau cefndir sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl y rhiant. Efallai mai'r unig gysylltiad rhyngddynt â SWB plant yw trwy'r cysylltiad sydd ganddynt ag iechyd meddwl y rhiant.
- 3.23 Roedd byw mewn tŷ rhent, cael rhiant â chymhwyster tramor, iechyd meddwl rhiant gwaeth, ac iechyd corfforol rhiant gwaeth wedi'u cysylltu'n gryf â symptomau iselder uwch.
- 3.24 Roedd cysylltiad rhwng byw ar aelwyd lle nad oedd unrhyw un mewn gwaith cyflogedig ag EBD uwch. Ond y cysylltiad cryfaf oedd rhwng iechyd meddwl y rhiant ac EBD uwch y plentyn.

- 3.25 Mae hefyd yn werth nodi nad oedd incwm yr aelwyd, oedran y rhiant a nifer y plant ar yr aelwyd yn elfen sylweddol yn unrhyw un o'r modelau hyn. Fodd bynnag, mae incwm, yn arbennig, yn debygol o fod yn ffactor cefndir sy'n gysylltiedig â diffyg cyflogaeth a byw mewn tŷ rhent.
- 3.26 Yn gyffredinol, cysylltiad gwan oedd rhwng nodweddion teuluol a ffactorau economaidd-gymdeithasol a newidynnau mewn llesiant plant (yn enwedig bodlonrwydd bywyd). Mae hyn yn gyson â gwaith ymchwil blaenorol yn y DU yn seiliedig ar ddata MCS5 (Patalay a Fitzsimons, 2016; Rees a Bradshaw, 2018).

Iechyd meddwl y rhiant

- 3.27 Un o'r canfyddiadau mwyaf trawiadol o'r dadansoddiad yn Nhabl 4 yw'r berthynas rhwng iechyd meddwl y rhiant a llesiant plant. Y mesur iechyd meddwl a ddefnyddiwyd oedd graddfa Kessler sy'n cael ei diffinio fel graddfa sy'n dangos 'tralod meddwl' felly bydd y derminoleg hon yn cael ei defnyddio yn yr adran hon. Gwelir y patrymau cyffredinol yn Nhabl 9. Gwelir tuedd ar i lawr yn y tri mesur o lesiant plant wrth i drallod meddwl rhiant ostwng. Mae hyn yn arbennig o gryf ar gyfer anawsterau emosiynol ac ymddygiad, lle'r oedd y bwlch rhwng plant â rhieni oedd â symptomau trallod meddwl isel a difrifol tua 1.8 pwynt ar raddfa EBD 10 pwynt.

Tabl 9: Llesiant plant cymedrig yn ôl lefel salwch meddwl rhiant

	SWB	DEP	EBD
Trallod meddwl isel rhiant	7.8	7.9	8.2
Trallod meddwl cymedrol rhiant	7.1	7.5	7.3
Trallod meddwl difrifol rhiant	7.1	7.2	6.4

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru

- 3.28 Gellir ehangu'r dadansoddiad hwn i ystyried lefelau hanesyddol o iechyd meddwl rhiant. Lluniwyd newidyn ar gyfer sgôr trallod meddwl cyfartalog (pan oedd ar gael) y prif riant ar draws yr ail i'r pedwerydd chwiliad yn yr arolwg. Mabwysiadwyd y dull hwn i leihau achosion a oedd yn cael eu gollwng o'r dadansoddiad yn sgil data coll ar gyfer ton benodol. Roedd y newidyn hanesyddol hwn yn rhagfynegydd arwyddocaol o'r tri mesur o lesiant plant yn 14 oed, ar ôl ystyried yr holl ffactorau aelwyd a rhiant cyfredol yn Nhabl 4. Roedd yn ychwanegu grym o 1.4% i esbonio newidynnau yn SWB; 1.4% i esbonio newidynnau mewn DEP; ac 0.5% i esbonio newidynnau mewn EBD. Nid oedd y grym esboniadol ychwanegol hwn mor fawr â hynny, ond dylid cofio bod cysylltiad rhwng iechyd meddwl cyfredol y rhieni ac

iechyd meddwl hanesyddol. Felly, bydd ffactorau hanesyddol yn cael effaith anuniongyrchol ar lesiant cyfredol hefyd. I grynhoi, gall problemau iechyd meddwl hanesyddol rhiant effeithio'n andwyol ar lesiant plentyn yn ogystal â phroblemau cyfredol.

Incwm yr aelwyd

- 3.29 Wrth ei ystyried ar ei ben ei hun (dim ond yn rheoli ar gyfer oedran a rhywedd y plentyn), roedd cysylltiad mawr rhwng incwm yr aelwyd â SWB ac EBD plentyn, er nid â DEP (Tabl 2). Fodd bynnag, mae'r cysylltiadau hyn yn gwanhau wrth ystyried iechyd meddwl y rhiant. Er enghraifft, o ran SWB, yr effaith gyffredinol yw nad yw'r gwahaniaethau mewn SWB rhwng plant o wahanol grwpiau incwm yn ystadegol arwyddocaol bellach.
- 3.30 Y rheswm am hyn yw bod gan rieni ar aelwyd incwm is lefelau uwch o drallod meddwl. Roedd rhieni yn y grŵp incwm uchaf ddwywaith mor debygol (80%) o fod â lefelau isel o drallod meddwl o gymharu â'r rhai yn y grŵp incwm isaf. Roedd gan bron un o bob pum rhiant yn y grŵp incwm isaf arwyddion o drallod meddwl difrifol o gymharu â dim ond 3% yn y grŵp incwm uchaf. Felly, mae'n ymddangos bod lefel iechyd meddwl y rhiant yn gysylltiad pwysig rhwng incwm yr aelwyd a SWB y plentyn.
- 3.31 Mae'n bosibl y gallai incwm isel parhaus yn ystod plentyndod fod â mwy o rym yn nhermau amrywiadau mewn llesiant plant. Yng ngoleuni hyn, cynhaliwyd dadansoddiad ychwanegol yn seiliedig ar wybodaeth am a oedd y plentyn ar aelwyd a oedd mewn tlodi³ (o dan 60% o'r incwm cymedrig) ym mhob ton o'r arolwg. Crëwyd sgôr cronol o nifer y chwiliadau lle'r oedd y plentyn yn byw mewn tlodi (Tabl A9). Nid oedd dros ddau draean o blant (45%) wedi bod mewn tlodi yn unrhyw un o chwiliadau'r arolwg, a dim ond tua 9% oedd wedi bod mewn tlodi ym mhob un o'r chwe chwiliad, er mai dim ond ar gyfer 80% o blant roedd data cyflawn ar gael felly efallai nad oes posibil dibynnu ar y patrymau hyn i fod yn ddarlun

³ Cymhlethdod yw bod graddfa gyfatebu'r OECD yn dyrannu 0.3 ar gyfer pob plentyn o dan 14 oed, ond 0.5 ar gyfer plant 14 oed a hŷn. Mae hyn yn golygu bod y gyfradd dlodi wedi cynyddu'n sylweddol o gymharu â thonnau blaenorol yn yr MC36 pan mai plant 14 oed oedd grŵp mwyaf yr astudiaeth. Er mwyn creu darlun mwy cyson, ailgyfrifwyd y cyfatebu fel bod plant yr astudiaeth yn cael eu cyfrif fel 0.3 fel yn y tonnau blaenorol. Mae'r dadansoddiad hwn ond yn cynnwys plant (80% o'r sampl) yr oedd data tlodi ar gael ar eu cyfer ar gyfer y chwe thon.

cynrychioliadol. Yn wir, yn cynnwys y data rhannol, dim ond tua 40% o blant yn y sampl cyfan a anwyd yng Nghymru oedd wedi bod mewn tloidi mewn unrhyw don.

- 3.32 Mae'r cysylltiadau rhwng y dangosydd tloidi cronol hwn a'r tri mesur llesiant plant i'w gweld yn Nhabl 10. Roedd profi dau achos neu fwy o dlodi (pob categori wedi'u grwpio) yn gysylltiedig â llesiant goddrychol cyfredol llawer is, ond nid oes tystiolaeth o effaith gronnol gyson o fwy na dau achos. Nid oedd cysylltiad clir rhwng tloidi parhaus a symptomau iselder cyfredol. Roedd cysylltiad cryfach rhwng tloidi hanesyddol ac EBD. Roedd hyd yn oed un achos yn unig o dlodi'n gysylltiedig ag EBD uwch o gymharu â dim achosion o gwbl ac roedd nifer cynyddol o achosion yn gysylltiedig ag EBD cynyddol.

Tabl 10: Llesiant cymedrig yn ôl nifer o donnau'r arolwg lle'r oedd y plant yn byw mewn tloidi

	SWB	DEP	EBD
0 ton	7.8	8.0	8.3
1 ton	7.8	7.7	8.0
2 ton	7.1	7.9	7.8
3 ton	8.1	8.1	7.9
4 ton	7.3	7.6	7.4
5 ton	7.6	7.9	7.5
6 thon	6.8	7.6	6.7

Ffynhonnell: MCS1 i MCS6, plant a anwyd yng Nghymru. Achosion â data tloidi cyflawn ar gyfer y chwe thon

- 3.33 Yn gyffredinol, mae'r dadansoddiad hwn yn cadarnhau'r canfyddiadau a gyflwynwyd yn gynharach. Mae yna gysylltiad gwan rhwng tloidi incwm yr aelwyd a llesiant goddrychol plant a symptomau iselder plant, hyd yn oed pan ystyrir tloidi hanesyddol yn ogystal â thloidi cyfredol. Fodd bynnag, mae yna gysylltiad cryfach rhwng tloidi incwm ac EBD.

Tloidi aml-ddimensiwn

- 3.34 Nid incwm yw'r ffordd o gysyniadoli na mesur tloidi ac nid oes un dangosydd tloidi unigol yn fesur cwbl ddibynadwy. Er enghraifft, efallai na fydd un person mewn gwaith cyflogedig ond bod ganddo lawer o gynilion; efallai bydd gan rywun arall incwm rhesymol ond bod ganddo drafferthion ariannol yn sgil llawer o ddyledion. Hefyd, gall fod oedi rhwng tloidi incwm a'i effaith ar llesiant plentyn (Gordon, 2006). O ran deall llesiant plant, rheswm arall i ymddiddori mewn ffyrdd eraill o fesur tloidi yw na fydd plant yn aml yn ymwybodol o incwm yr aelwyd yn wahanol i oedolion. Felly, ni fydd incwm yn effeithio'n uniongyrchol ar eu llesiant. Fodd bynnag, gallant brofi canlyniadau incwm isel drwy amddifadedd materol neu fod y teulu dan straen.

- 3.35 Yn sgil yr ystyriaethau hyn, cynhaliwyd dadansoddiad pellach ar sail gwaith cynharach a wnaed ar yr astudiaeth (Bradshaw a Holmes, 2008; Rees a Bradshaw, 2018), yn cynnwys tair agwedd wahanol - tlodi incwm (o dan incwm cymedrig o 60%), amddifadedd sylweddol (aelwydydd nad oes ganddynt fwy nag un o blith rhestr o bum eitem sylfaenol), a straen ariannol (y prif riant yn adrodd eu bod yn ei chael hi'n eithaf anodd neu'n anodd iawn i ymdopi'n ariannol). Lluniwyd dangosydd cryno o dlodi aml-ddimensiwn yn seiliedig ar adio sawl math gwahanol o dlodi roedd pob plentyn yn ei brofi (Tabl A10). Nid oedd dros hanner (59%) o'r plant yn MCS6 yng Nghymru yn profi unrhyw fath o dlodi; roedd 23% yn profi un o'r tri math; roedd 14% yn profi dau; a 3% yn profi'r tri. Gan mai ychydig oedd yn y categori olaf fe'i cyfunwyd gyda'r un blaenorol at ddibenion dadansoddi.
- 3.36 Gan ddefnyddio'r mesur hwn, o gymharu â phlant nad oedd yn profi unrhyw fath o dlodi, roedd gan y rhai oedd yn profi un math EBD llawer uwch ond nid oedd gwahaniaeth mewn SWP na DEP. Roedd gan blant a oedd yn profi mwy nag un math o dlodi lesiant llawer is ar y tri mesur, er bod y cysylltiad ag EBD yn llawer cryfach na chyda SWB neu DEP. Roedd y dangosydd tlodi aml-ddimensiwn yn egluro llai na 1% o'r amrywiad yn SWB a DEP plant ond mwy nag 11% o'r amrywiad yn eu sgorau EBD. Mae'r dull mwy soffistigedig hwn o fesur tlodi felly'n darparu casgliadau tebyg iawn i ddadansoddiad sy'n seiliedig ar incwm yn unig.

Tabl 11: Tlodi a llesiant plant aml-ddimensiwn

	SWB	DEP	EBD
Dim math o dlodi	7.7	7.8	8.2
Un math o dlodi	7.6	8.0	7.6
Dau neu dri math o dlodi	7.1	7.2	6.8

Math o deulu⁴

- 3.37 Mae gwaith ymchwil blaenorol wedi dangos tystiolaeth gymysg o'r cysylltiad rhwng mathau o deuluoedd a llesiant plant. Mae rhai astudiaethau wedi canfod bod llesiant plant sy'n byw gyda dau riant biolegol yn uwch na phlant eraill, ond mae'r cysylltiad hwn yn dueddol o wanhau a diflannu weithiau wrth ystyried ffactorau cyd-destunol teuluol eraill fel incwm yr aelwyd (Patalay a Fitzsimons, 2016; Rees a Bradshaw, 2018).

⁴ (Nodyn: Mae'r adran hon yn dadansoddi'r tri phrif grŵp teuluol yn unig – dau riant biolegol, llydeulu ac unig riant – gan mai dim ond nifer fechan o blant oedd yn byw mewn mathau 'eraill' o deuluoedd)

- 3.38 Yn y MCS6 yng Nghymru, roedd gwahaniaethau amlwg mewn llesiant plant yn ôl y math o deulu. Roedd gan blant mewn teuluoedd unig riant sgorau llawer is ar y tri mesur llesiant na phlant a oedd yn byw gyda'r ddau riant biolegol. Roedd gan blant mewn llysdeuluoedd EBD uwch na'r rhai sy'n byw gyda'u rhieni biolegol hefyd.
- 3.39 Fodd bynnag, fel y nodwyd yn gynharach, nid oedd y gwahaniaethau hyn mor amlwg bellach wrth ystyried ffactorau eraill. Yn gyntaf, mae yna gysylltiad cryf rhwng math o deulu ag incwm yr aelwyd. Roedd dros hanner yr aelwydydd yn y ddau grŵp incwm isaf yn cynnwys unig riant o gymharu â dim ond 1% o'r aelwydydd incwm uchaf. Yn ail, roedd gwahanol lefelau o iechyd meddwl rhieni mewn gwahanol fathau o deuluoedd. Roedd gan tua 13% o unig rieni symptomau trallod meddwl difrifol o gymharu â 9% o brif rieni mewn llysdeuluoedd a dim ond 5% o rieni mewn teuluoedd dau riant biolegol. Canlyniad cyffredinol y patrymau hyn yw nad yw'r gwahaniaethau mewn llesiant plant rhwng mathau o deuluoedd yn ystadegol arwyddocaol mwyach ar ôl ystyried incwm yr aelwyd ac iechyd meddwl y rhieni.
- 3.40 Mae'n bosibl y gall newid strwythur y teulu effeithio'n andwyol ar lesiant plant hefyd. Mae yna beth tystiolaeth o hyn o waith ymchwil blaenorol er nad yw'r effaith yn ymddangos mor gryf â hynny (Robson, 2010). Yn y MCS yng Nghymru, roedd tua 13% o blant wedi profi newid yn eu math o deulu rhwng MCS5 (11 oed) a MCS6 (14 oed). Roedd llesiant y plant hyn ychydig yn is (tua 0.2 pwynt i 0.4 pwynt yn dibynnu ar y mesur llesiant) na phlant nad oedd wedi profi newid yn y math o deulu. Fodd bynnag, ar ôl ystyried cyd-destunau cyfredol eraill (e.e. iechyd meddwl rhiant) nid oedd y gwahaniaethau hyn yn ystadegol arwyddocaol mwyach.

4. Casgliad

Crynodeb o bob mesur llesiant

Bodlonrwydd bywyd plant yn 14 oed

- 4.1 Mae'r dadansoddiad o ffactorau sy'n dylanwadu ar fodlonrwydd bywyd plant yn 14 oed yn gymharol gyson â chanfyddiadau gwaith ymchwil blaenorol yn y DU ar y pwnc hwn. Nid oes gan amgylchiadau cyfredol teulu'r plentyn gysylltiad cryf â'u bodlonrwydd bywyd. Mae yna rywfaint o dystiolaeth o gysylltiad â ffactorau economaidd; ychydig o dystiolaeth o amrywiadau yn ôl math o deulu, addysg rhieni neu oedran rhieni; ond cysylltiadau cryfach ag iechyd meddwl y rhieni. Fodd

bynag, mae'r holl ffactorau hyn gyda'i gilydd ond yn egluro tua 3% o'r amrywiad ym modlonrwydd plant. Mae ffactorau hanesyddol fel tlodi parhaus a hanesion o broblemau iechyd meddwl rhieni yn ystadegol arwyddocaol ond nid ydynt ond yn egluro 1% neu 2% yn fwy. Ar y llaw arall, mae adroddiadau'r plant eu hunain o ddetholiad o'u hamgylchiadau cyfredol yn 14 oed yn rhagfynegyddion llawer cryfach ac yn egluro dros 22% o'r amrywiad yn eu bodlonrwydd bywyd. Yn arbennig, mae canfyddiadau plant o ansawdd perthnasoedd eu teulu a'u profiadau o gael eu bwlio yn dangos cysylltiadau pwysig â'u bodlonrwydd bywyd.

Symptomau iselder plant yn 14 oed

- 4.2 Mae'r darlun o symptomau iselder plant yn 14 oed yn debyg i'r un a ddisgrifiwyd uchod ar gyfer llesiant goddrychol plant. Un gwahaniaeth mawr yw bod y cysylltiad rhwng ffactorau economaidd teuluol a symptomau iselder yn ymddangos yn wannach. Yn wir, nid oes gan incwm cyfredol yr aelwyd unrhyw rym rhagfynegi yn yr achos hwn. Gwahaniaeth mawr arall yw bod profiadau diweddar o gael eu bwlio yn rhagfynegydd cryfach o symptomau iselder hyd yn oed.

Anawsterau emosiynol ac ymddygiad plant yn 14 oed

- 4.3 Mae'r ffactorau sy'n gysylltiedig ag anawsterau emosiynol ac ymddygiad plant (EBD) yn 14 oed yn dra gwahanol i'r uchod. Yn gyntaf, mae yna dystiolaeth llawer cliriach o raddiant economaidd-gymdeithasol - plant mewn teuluoedd tlotacl ag EBD uwch na phlant mewn teuluoedd cyfoethocach. Yn ail, mawr yna gysylltiad llawer cryfach rhwng iechyd meddwl rhiant ac EBD plant. Yn drydydd, roedd y dadansoddiad hydredol a oedd yn ystyried hanesion economaidd y teulu yn dueddol o ddangos cysylltiadau cryfach ag EBD cyfredol na bodlonrwydd bywyd neu symptomau iselder. Yn bedwerydd, roedd llawer llai o gysylltiad rhwng bodlonrwydd bywyd ac EBD yn adroddiadau'r plant eu hunain, o gymharu â'r ddau fesur llesiant arall.

Trafodaeth

Egluro ystyr 'llesiant'

- 4.4 Canlyniad mwyaf trawiadol y dadansoddiad hwn yw pwysigrwydd bod yn eglur am ystyr 'llesiant'. Dyma derm a ddefnyddir yn aml ac mae hefyd yn ymddangos yn aml gyda chymalau cyfansawdd fel 'iechyd a llesiant' a 'llesiant meddwl' ac ati. Mae'r derminoleg amrywiol hon, ac amwys weithiau, yn creu problemau o ran deall y

ffactorau posibl sy'n sbarduno gwahanol agweddau ar lesiant plant. Mae'n amlwg iawn o'r canfyddiadau a gyflwynwyd yma y bydd rhaid cael camau gweithredu gwahanol i fynd i'r afael ag anawsterau emosiynol ac ymddygiad plant, rhai gwahanol i'r rhai a ddefnyddir i fynd i'r afael â symptomau iselder plant neu wella eu llesiant goddrychol. Enghraifft syml o hyn yw bod gwahaniaethau rhwng y rhywiau mewn gwaith llesiant yn gweithio mewn ffordd cwbl groes ar gyfer anawsterau emosiynol ac ymddygiad (uwch ymhlith bechgyn) nag y maent ar gyfer bodlonrwydd bywyd (is ymhlith merched) a symptomau iselder (uwch ymhlith merched). Mae dadansoddiad diweddar arall o'r astudiaeth ar gyfer y DU gyfan (Cymdeithas y Plant, 2018) wedi canfod bod mesurau bodlonrwydd bywyd ac iselder yn rhagfynegyddion llawer cryfach na mesur o'u hanawsterau emosiynol ac ymddygiadol yn nhermau tebygolrwydd o hunan-niweidio. Mae'r mathau hyn o ganfyddiadau'n golygu na all un mesur unigol ar ben ei hun fod yn ddangosydd digonol o lesiant plant at ddibenion monitro. Mae angen dull aml-ddimensiwn sy'n cydnabod gwahanol elfennau o lesiant. Dylid osgoi termau cyfansawdd heb eu diffinio fel 'iechyd a llesiant a 'llesiant meddwl' hefyd.

- 4.5 Yn ogystal â'r pwyntiau hyn am gysyniadoli a monitro, mae'r adroddiad yn tynnu sylw at nifer o feysydd gweithredu posibl i wella llesiant plant yng Nghymru fel a ganlyn.

Effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol tlodi

- 4.6 Mae gan blant sy'n byw mewn teuluoedd tlodach anawsterau emosiynol ac ymddygiad uwch a bodlonrwydd bywyd is. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu y gall tlodi effeithio ar lesiant drwy nifer o lwybrau'n cynnwys straen ar y teulu, ansawdd perthnasoedd y teulu ac iechyd meddwl y rhieni. Felly, er bod argymhelliad i leihau tlodi'n mynd llawer ymhellach na chwmpas y dadansoddiad hwn, gellid rhoi mwy o sylw i liniaru effeithiau tlodi ar deuluoedd a llesiant.

Iechyd meddwl rhieni

- 4.7 Un o'r ffactorau y gellir canolbwyntio arno mewn cysylltiad â'r uchod yw iechyd meddwl rhieni. Mae'r dadansoddiad yn cefnogi'r hyn y gellid ei ystyried yn syniad synnwyr cyffredin o gysylltiad rhwng tlodi a phroblemau iechyd meddwl rhieni; a rhwng y problemau hyn a llesiant plant is. Gall darparu mwy o gymorth i rieni â phroblemau iechyd meddwl fod o fudd i fywydau rhieni a'u plant.

Efallai fod dylanwad y cyfryngau cymdeithasol yn cael ei orddatgan

- 4.8 Mae yna lawer o bryderon cyhoeddus am yr effaith y mae defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn ei chael ar bobl ifanc. Ond nid oes tystiolaeth gref na chynhwysol i gefnogi'r pryderon hyn eto; ac mae cyfeiriadau achosiaeth yn aneglur. Er enghraifft, gall plant isel droi at y cyfryngau cymdeithasol. Efallai'n wir y bydd defnydd trwm iawn o'r cyfryngau cymdeithasol yn niweidio plant a phobl ifanc, ond mae'n llawer llai clir bod gan ddefnydd cymedrol effeithiau gwael ac fe all fod â manteision hefyd. Mae angen dealltwriaeth fwy cynnil o'r dystiolaeth i fynd i'r afael â'r defnydd o gyfryngau cymdeithasol ac ar hyn o bryd nid yw'n ymddangos ei fod yn ffactor allweddol sy'n dylanwadu ar lesiant plentyn.

Mynd i'r afael â bwlio

- 4.9 Ar y llaw arall, mae yna gorff sylweddol iawn o dystiolaeth erbyn hyn ar y cysylltiadau cryf rhwng profiadau o gael eu bwlio a llesiant isel. Mae'r cysylltiad a ganfuwyd yn yr adroddiad hwn rhwng bwlio a symptomau iselder yn gryf a thrawiadol iawn. Fel gyda'r defnydd o gyfryngau gymdeithasol, ni allwn fod yn sicr o gyfeiriadau achosiaeth ond mae yna dystiolaeth gadarn o effeithiau hirdymor negyddol profiadau o gael eu bwlio mewn plentynod, yn ymestyn mor bell ag oedolaeth (Ttofi et al., 2011; Farrington et al., 2012). Gallai mynd i'r afael â bwlio wella ansawdd bywyd llawer o blant yn sylweddol. Dylid nodi hefyd, er bod seiberfwlio yn bwnc sy'n cael llawer o sylw, bod bwlio wyneb-yn-wyneb yn rhagfynegydd llawer cryfach o lesiant plant (Przybylski a Bowes, 2017).

Gwella ansawdd perthnasoedd teuluol

- 4.10 Thema ailadroddus mewn gwaith ymchwil ar lesiant plant yw pwysigrwydd sylfaenol perthnasoedd teuluol. Hyd yn oed wrth i blant aeddfedu, mae cysylltiad cryf iawn o hyd rhwng ansawdd perthnasoedd teuluol a'u hymdeimlad o lesiant. Mae hyn yn cynnig neges obeithiol bod gweithredu'n dal i allu bod yn werthfawr, hyd yn oed yn ystod blaenlencyndod. Gall buddsoddi mewn gwasanaethau a mentrau sy'n gallu hybu perthnasoedd teuluol a gwella problemau sy'n codi fod yn allweddol i wella llesiant plentyn.

Gwaith ymchwil y dyfodol ar lesiant plant yng Nghymru gan ddefnyddio'r astudiaeth

- 4.11 Gellir datblygu'r gwaith hwn ymhellach mewn tair ffordd i ddeall llesiant plant yng Nghymru. Yn gyntaf, gellir gwneud mwy o fewn y data cyfredol i ystyried y ffactorau plentyndod cynnar sy'n gysylltiedig â llesiant diweddarach. Darparwyd rhai enghreifftiau o'r potensial yn yr adroddiad hwn o fewn yr adnoddau a oedd ar gael ar gyfer y gwaith hwn. Mae yna gyfoeth o ddata ar blant a'u hamgylchiadau teuluol o naw mis oed y gellid eu harchwilio'n fanylach. Yn ail, bydd yr ail don o ddata'r astudiaeth, pan roedd y plant tua 17 oed, ar gael yn fuan a bydd hwn yn allweddol wrth ystyried llesiant y tu hwnt i ddiwedd oedran ysgol gorfodol a'r cyfnod o bontio i fod yn oedolion. Yn drydydd, efallai bod yna botensial i gysylltu data o'r astudiaeth yn foesebol â ffynonellau data eraill sy'n ymwneud ag iechyd, addysg neu waith gwasanaethau eraill gyda phlant. Gallai hyn greu llawer o gyfleoedd newydd i ddeall plentyndod cyfoes yng Nghymru a sut i wella ansawdd bywyd a chanlyniadau plant.

Cyfeiriadau

Bergsma, A., Have, M. ten, Veenhoven, R., a Graaf, R. de. (2011). Most people with mental disorders are happy: A 3-year follow-up in the Dutch general population. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 253–259.

Bradshaw, J., a Holmes, J. (2008). *Family poverty assessed at three years old*. Working Paper 2008/7. Llundain: Canolfan Astudiaethau Hydredol, Sefydliad Addysg.

Dex, S., Cullis, A. a Hansen, K. (2010) *The development of children living in Wales: Analysis of the Millennium Cohort Study*. Adroddiad i Gynulliad Cymru, Gorffennaf 2010. Llundain: Canolfan Astudiaethau Hydredol

Farrington, D. P., Lösel, F., Ttofi, M. M., a Theodorakis, N. (2012). *School Bullying, Depression and Offending Behaviour Later in Life: An updated systematic review of longitudinal studies*. Stockholm: The Swedish National Council for Crime Prevention.

Gordon, D. (2006) The concept and measurement of poverty. In C. Pantazis, D. Gordon a R. Levitas (Gol.) *Poverty and Social Exclusion in Britain*. Bryste: The Policy Press.

Helliwell, J., Layard, R., a Sachs, J. (2016). *World Happiness Report 2016, Update (Vol. 1)*. Efrog Newydd: Sustainable Development Solutions Network.

Huebner, E. S., Hills, K. J., Jiang, X., Long, R. F., Kelly, R., a Lyons, M. D. (2014). Schooling and Children's Subjective Well-Being. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes, a J. E. Korbin (Gol.), *Handbook of Child Well-Being* (tt. 797–819). Dordrecht: Springer Netherlands.

Joshi, H., Ketende, S. a Parsons, S. (2011) *Child Development at Age Seven in Wales: Analysis of the Millennium Cohort Study*. Caerdydd: Ymchwil Gymdeithasol Llywodraeth Cymru.

Kardefelt-Winther, D. (2017) *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity?* Innocenti Discussion Paper 2017-02, UNICEF Office of Research: Florence.

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., a Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*.
<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

OECD (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2016). *Measuring National Well-being: Life in the UK: 2016*. Casnewydd, y DU: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2014a). *Measuring National Well-being - Exploring the Well-being of Children in the UK, 2014*. Casnewydd, y DU: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2014b). *Measuring National Well-being - Exploring the Well-being of Young People in the UK, 2014*. Casnewydd, y DU: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Patalay, P., a Fitzsimons, E. (2016). Correlates of Mental Illness and Wellbeing in Children: Are They the Same? Results From the UK Millennium Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(9), 771–783.

Przybylski, A. K., a Bowes, L. (2017). Cyberbullying and adolescent well-being in England: a population-based cross-sectional study. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 1(1), 19–26.

Rees, G. (2018). The Association of Childhood Factors with Children's Subjective Well-Being and Emotional and Behavioural Difficulties at 11 years old. *Child Indicators Research*, 11(4), 1107-1129.

Rees, G., a Bradshaw, J. (2018). Exploring Low Subjective Well-Being Among Children Aged 11 in the UK: an Analysis Using Data Reported by Parents and by Children. *Child Indicators Research*, 11(1), 27–56.

Robson, K. (2010). Changes in Family Structure and the Well-Being of British Children: Evidence from a Fifteen-Year Panel Study. *Child Indicators Research*, 3(1), 65–83.

The Children's Society (2017) *The Good Childhood Report 2017*. Llundain: The Children's Society.

Cymdeithas y Plant (2018) *The Good Childhood Report 2018*. Llundain: Cymdeithas y Plant.

Saha, R., Huebner, E. S., Suldo, S. M., a Valois, R. F. (2010). A Longitudinal Study of Adolescent Life Satisfaction and Parenting. *Child Indicators Research*, 3(2), 149–165.

Stiglitz, J. E., Sen, A., Fitoussi, J.-P., & others. (2010). *Report by the commission on the measurement of economic performance and social progress*. Paris: Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.

Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., a Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 63–73.

Swyddfa Ymchwil UNICEF (2013). *Child well being in rich countries: a comparative overview*. Florence, Yr Eidal: Swyddfa Ymchwil UNICEF.

Llywodraeth Cymru (2015a). *2013/14 Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) Cymru: canfyddiadau allweddol (Rhif 58/2015)*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2015b). *Children and Young People Wellbeing Monitor for Wales 2015 (Saesneg yn unig)*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2018). *Llesiant Cymru 2017-18: Beth ydym ni'n ei wybod am lesiant plant?* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Atodiad

Tabl A1: Amllder defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Ar ddiwrnod arferol o'r wythnos yn ystod y tymor, faint o oriau ydych chi'n eu treulio ar wefannau rhwydweithio neu negeseua cymdeithasol neu Apiau ar y rhyngwrdd fel Facebook, Twitter a WhatsApp?

Dim	7.9%
Llai na hanner awr	10.9%
Hanner awr i lai nag 1 awr	13.1%
1 awr i lai na 2 awr	16.3%
2 awr i lai na 3 awr	16.4%
3 awr i lai na 5 awr	13.9%
5 awr i lai na 7 awr	10.6%
7 awr neu fwy	11.0%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)

Tabl A2: Amllder ymarfer corff

Sawl diwrnod yn ystod yr wythnos ddiwethaf wnaethoch chi gyfanswm o awr o ymarfer corff cymedrol i egniïol?

Bob dydd	18.4%
5-6 diwrnod	19.0%
3-4 diwrnod	30.3%
1-2 ddiwrnod	27.5%
Dim o gwbl	4.8%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)

Tabl A3: Teimladau o agosrwydd at eu mam

Yn gyffredinol, pa mor agos ydych chi at eich mam?

Ddim yn agos iawn	2.5%
Eithaf agos	14.8%
Agos iawn	39.0%
Eithriadol o agos	43.8%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)

Tabl A4: Amllder ffraeo gyda'u mam

Pa mor aml ydych chi'n ffraeo gyda'ch mam?

Y rhan fwyaf o ddyddiau	9.3%
Mwy nag unwaith yr wythnos	16.5%
Llai nag unwaith yr wythnos	27.9%
Bron byth	39.5%
Byth	6.8%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)

Tabl A5: Amllder cael eu bwlio gan blant eraill (cyffredinol)

Pa mor aml mae plant eraill yn eich brifo chi neu'n pigo arnoch chi'n fwiadol?

Y rhan fwyaf o ddyddiau	4.8%
Tua unwaith yr wythnos	6.0%
Tua unwaith y mis	4.1%
Bob ychydig fisoedd	5.0%
Llai aml	28.0%
Byth	52.1%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)

Tabl A6: Amllder cael eu bwlio ar-lein

Pa mor aml mae plant eraill wedi anfon negeseuon e-bost neu negeseuon testun digroeso neu gas, neu negeseuon neu wedi dweud rhywbeth cas amdanoch chi ar wefan?

Y rhan fwyaf o ddyddiau	0.8%
Tua unwaith yr wythnos	1.5%
Tua unwaith y mis	3.1%
Bob ychydig fisoedd	5.8%
Llai aml	22.3%
Byth	66.6%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)

Tabl A7: Amllder gwneud eich gorau yn yr ysgol

Pa mor aml ydych chi'n gwneud eich gorau yn yr ysgol?

Bob amser	34.9%
Y rhan fwyaf o'r amser	55.9%
Rhywfaint o'r amser	8.6%
Byth	0.6%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)

Tabl A8: Amllder teimlo bod ysgol yn wastraff amser

Pa mor aml ydych chi'n teimlo bod ysgol yn wastraff amser?

Bob amser	7.4%
Y rhan fwyaf o'r amser	10.1%
Rhywfaint o'r amser	43.7%
Byth	38.8%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)

Tabl A9: Nifer o donnau o'r astudiaeth lle'r oedd y plentyn yn byw ar aelwyd a oedd mewn tlodi (llai na 60% o incwm cymedrig)

Nifer y tonnau

0 ton	45.0%
1 ton	12.6%
2 ton	7.3%
3 ton	8.6%
4 ton	7.8%
5 ton	9.8%
6 thon	8.8%

Ffynhonnell: MCS1-6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd) gyda data tlodi cyflawn ar gyfer y chwe thon

Tabl A10: Mathau o dlodi a brofwyd gan blant yn MCS6

Tlodi incwm	29.0%
Amddifadedd sylweddol	22.3%
Straen ariannol teuluol	10.4%
Dim o'r uchod	59.6%
Un o'r uchod	22.8%
Dau o'r uchod	14.1%
Y tri uchod	3.5%

Ffynhonnell: MCS6, plant a anwyd yng Nghymru (pwysolwyd)