



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol

Patrymau o ran y defnydd
o gyfryngau cymdeithasol yng Nghymru



Jiao Song, Catherine A. Sharp, Alisha R. Davies

Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol

Patrymau o ran y defnydd o
gyfryngau cymdeithasol yng Nghymru



Awduron

Jiao Song¹, Catherine A. Sharp², Alisha R. Davies¹

Cysylltiadau

1. Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, Y Gyfarwyddiaeth Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru
2. Uned Cydweithredu Iechyd Cyhoeddus, Ysgol Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Bangor

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r cyhoedd yng Nghymru am gymryd rhan yn yr arolwg hwn. Hoffem hefyd ddiolch i'r canlynol; Dr Victoria Goodyear (Prifysgol Birmingham), Dr Netta Weinstein (Prifysgol Caerdydd), a'n cydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, Jonathan West a Dr Daniel Thomas am wneud y gwaith adolygu gan gymheiriaid a rhoi sylwadau gwerthfawr ar ddrafftiau cynharach o'r adroddiad hwn. Hoffem ddiolch i'r Athro Mark A. Bellis a Lucia Homolova am eu cyfraniadau at yr arolwg a'u cydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a gefnogodd y gwaith o gynhyrchu adroddiadau gan gynnwys Dr Diana Bright, Dr Charlotte Grey, Elysha Rhys-Sambrook a Ceri Smith. Yn olaf, diolch i BMG Research a gwblhaodd y gwaith casglu data.

Awgrym ar gyfer Cyfeirio

Song J, Sharp CA, Davies AR (2020). Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol: Patrymau o ran y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yng Nghymru. Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor.

ISBN: 978-1-78986-154-57

© 2020 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/> ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

© 2020 Prifysgol Bangor. Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bangor. Mae'r hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y gwaith dylunio a'r diwyg yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bangor.

Ariannwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn un o sefydliadau'r GIG sy'n darparu cyngor a gwasanaethau iechyd cyhoeddus proffesiynol annibynnol i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Ariannwyd y gwaith o gynhyrchu'r adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Rhagair

Mae cyfryngau cymdeithasol yn hollbresennol yn niwylliant yr oes sydd ohoni, gyda diddordeb cynyddol yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol i gefnogi camau i hyrwyddo ac amddiffyn iechyd, rhannu gwybodaeth am iechyd a llywio datblygiad systemau iechyd y boblogaeth.



Er bod y mwyafrif ohonom yn mynd ar-lein fwyfwy, mae yna lawer o bobl nad ydynt yn gwneud hynny, sy'n codi cwestiynau pwysig ynghylch tegwch. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, cynhaliwyd yr arolwg cenedlaethol-gynrychioliadol cyntaf sy'n ymchwilio i batrymau cymdeithasol o ran ymgysylltu â thechnoleg ddigidol at ddibenion iechyd. Amlygodd ein hadroddiad cyntaf, **“Y defnydd o dechnoleg ddigidol i gefnogi a monitro iechyd yng Nghymru”**, a gyhoeddwyd yn gynharach eleni, mai'r rhai a allai fod â'r anghenion iechyd mwyaf yw'r rhai sydd wedi'u hallgáu yn ddigidol, ac sy'n llai tebygol o ymgysylltu â thechnoleg sy'n gweithredu dros y rhyngwrdd i gefnogi eu hiechyd. Mae'r rhai yn ein cymdeithas sy'n hŷn, sy'n byw yn y rhannau lleiaf cefnog o Gymru, sydd â nifer cynyddol o ymddygiadau sy'n niweidio iechyd (ysmygu, llai egniol, neu'n goryfed alcohol yn rheolaidd) ac sy'n byw gydag iechyd cyffredinol gwael, i gyd yn llai tebygol o ymgysylltu â thechnoleg i gefnogi eu hiechyd.

Dyma ein hail adroddiad yn ein cyfres **Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol** ac mae'n canolbwyntio ar y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yng Nghymru. Mae'r mewnwelediadau hyn yn ein helpu i ddeall yn well i ba raddau y mae pobl yng Nghymru yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol, a sut mae patrymau'r defnydd yn amrywio ar draws grwpiau'r boblogaeth. Mae'r canfyddiadau'n herio rhai rhagdybiaethau (er enghraifft, mai dim ond grwpiau oedran iau sy'n ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol), ac yn nodi cyfleoedd sy'n haeddu ystyriaeth bellach (er enghraifft, y gall ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol fynd y tu hwnt i lefelau amddifadedd a chyrraedd cynulleidfaoedd ehangach).

Mae ein canfyddiadau yn atgyfnerthu'r angen i barhau i ddatblygu technolegau iechyd digidol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, wedi'u hategu gan ddealltwriaeth o ymddygiad, i ddeall pam a sut y mae pobl yn ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol. Mae'r adroddiad hwn hefyd yn ein herio i ddysgu sut y mae pobl yn dewis ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol, a'r ffyrdd gorau i harneisio'r cyfleoedd ac amddiffyn yn erbyn canlyniadau anfwriadol cyfryngau cymdeithasol i iechyd ac anghydraddoldebau.

Siân Bolton,
Cyfarwyddwr Pontio,
Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth,
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yng Nghymru

Mewn arolwg o gartrefi a oedd yn genedlaethol gynrychioliadol, gofynnwyd i 1,252 o unigolion 16+ oed, sy'n preswyllo yng Nghymru, sut maen nhw'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol.



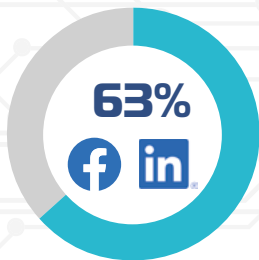
Mae **8 o bob 10^a** o bobl yng Nghymru yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Nid yw **1 o bob 10^a** o bobl sydd â mynediad i'r rhyngwrwyd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol

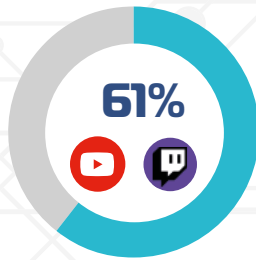
Nid yw **1 o bob 10^a** o bobl yn defnyddio'r rhyngwrwyd

Pa fath o gyfryngau cymdeithasol y mae pobl yn eu defnyddio?

Rhwydweithio cymdeithasol



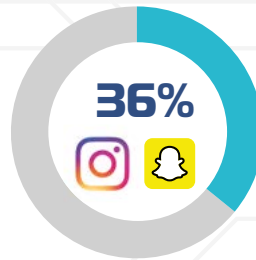
Fideo



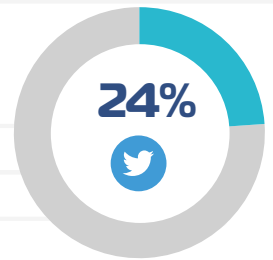
Negeseua



Ffotograffau



Microfflogio



Cyfran y bobl^b sydd â mynediad i'r rhyngwrwyd sy'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Yn ôl rhyw^c

91% Menywod 86% Dynion



Yn ôl grŵp oedran^c

99.6% 16-29 oed 60% 70+ oed



Yn ôl cwntel amddifadedd^d

88% Amddifadedd mwyaf 90% Amddifadedd mwyaf



Yn ôl iechyd cyffredinol^c

90% Cyfartalog 85% Gwael



Yn ôl lles meddyliol^d

89% Cyfartalog 86% Gwael



Yn ôl YNI^{c,e}

91% 0 YNI 84% 2-3 YNI



^aWedi'i bwysoli i'r boblogaeth Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2015; ^bCyfran wedi'i haddasu i gymedr y sampl ar gyfer oedran, rhyw ac amddifadedd. Gweler yr adroddiad am fanylion llawn; ^cGwelwyd bod y gwahaniaethau rhwng y grwpiau a gyflwynwyd yn ystadegol arwyddocaol ($p < 0.05$); ^dNi chanfuwyd bod gwahaniaethau rhwng y grwpiau a gyflwynwyd yn ystadegol arwyddocaol ($p > 0.05$); ^eYNI = Ymddygiad sy'n niweidio iechyd (ysmygu, goryfed, anweithgar yn gorfforol).

Daw'r wybodaeth yn y ffeithlun hwn o'r adroddiad:

Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol. Patrymau o ran y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yng Nghymru. Song J, Sharp CA, Davies AR (2020).

Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor.

Ar gael o: <https://icc.gig.cymru/pynciau/technolog-ddigidol-ac-iechyd/>



Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales



PRIFYSGOL BANGOR
UNIVERSITY

@IechydCyhoeddus @PrifysgolBangor

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol	2
1 Cyflwyniad	6
2 Dulliau	7
3 Canfyddiadau	10
3.1 A yw pobl yn ymgysylltu â phlatfformau cyfryngau cymdeithasol yng Nghymru?	10
3.1.1 Gwahaniaethau yn y defnydd o blatfformau cyfryngau cymdeithasol	10
3.1.2 Gwahaniaethau mewn mathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl categori defnyddwyr	11
3.2 A oes gwahaniaethau yn y defnydd o'r mathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol ac yn ôl grwpiau poblogaeth yng Nghymru?	13
3.2.1 Gwahaniaethau yn ôl nodweddion cymdeithasol-ddemograffig	13
3.2.2 Gwahaniaethau yn ôl statws iechyd	16
3.3 A oes gwahaniaethau mewn categorïau defnyddwyr cyfryngau cymdeithasol yn ôl grwpiau poblogaeth yng Nghymru?	18
3.3.1 Gwahaniaethau yn ôl nodweddion cymdeithasol-ddemograffig	18
3.3.2 Gwahaniaethau yn ôl statws iechyd	19
3.4 A oes gwahaniaethau ymysg y bobl a oedd yn rhannu gwybodaeth bersonol am eu hiechyd ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol?	20
4 Trafodaeth	21
5 Cyfeiriadau	24
6 Atodiadau	25

Crynodeb gweithredol

Cefndir

- Mae cyfryngau cymdeithasol yn ffenomen fyd-eang, sy'n galluogi rhannu gwybodaeth ar unwaith rhwng grwpiau, hwyluso rhannu cynnwys a gynhyrchir gan ddefnyddwyr, a chreu a chymryd rhan mewn rhwydweithiau cymdeithasol.
- Mae diddordeb cynyddol yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol i gefnogi camau i hybu a diogelu iechyd, rhannu gwybodaeth am iechyd a llywio datblygiad systemau iechyd digidol. Mae peth tystiolaeth o wahaniaethau o ran rhyw ac oedran ymysg y rhai sy'n ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol yn y Deyrnas Unedig, ond prin yw'r dystiolaeth gadarn am batrymau o ran y defnydd o gyfryngau cymdeithasol ar draws grwpiau poblogaeth, a gwahaniaethau yn ôl statws iechyd.
- **Er mwyn cynyddu cyfleoedd i'r eithaf i wella neu ddiogelu iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd drwy'r cyfryngau cymdeithasol, mae angen i ni ddeall i ba raddau y mae pobl yng Nghymru yn eu defnyddio, a sut mae patrymau defnydd yn amrywio ar draws grwpiau poblogaeth.**
- Cynhaliwyd yr arolwg Technoleg Ddigidol ac Iechyd yn 2018 drwy gyfweiliadau wyneb yn wyneb â sampl cenedlaethol o 1,252 o drigolion Cymru a oedd yn 16 oed neu'n hŷn. Roedd yr holiadur yn ymdrin â'r pynciau a ganlyn: (i) mynediad i'r rhyngwrdd a/neu dechnoleg ddigidol, (ii) y defnydd o blatfformau cyfryngau cymdeithasol, (iii) canfyddiadau o rannu gwybodaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd ar gyfryngau cymdeithasol, (iv) statws iechyd a (v) demograffeg.
- O'r cartrefi cymwys yr ymwelwyd â hwy gan gyfweilydd, cymerodd 70% ran yn yr astudiaeth. Cwblhawyd dadansoddiadau ar y **boblogaeth a samplwyd**, ac yna roedd yr is-ddadansoddiadau wedi'u cyfyngu i **bobl â mynediad i'r rhyngwrdd** er mwyn deall lefel yr ymgysylltu â **chyfryngau cymdeithasol** ymysg y boblogaeth, a gwahaniaethau yn ôl oedran, rhyw, amddifadedd a statws iechyd. Archwiliodd y dadansoddiadau hefyd y gwahaniaethau o ran y defnydd o **platfformau cyfryngau cymdeithasol** a **chategoriâu defnyddwyr** ar draws grwpiau (gweler Blwch A am dermau diffiniedig).
- Dyma'r ail adroddiad mewn cyfres o gyhoeddiadau ar *Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Ddigidol* ac mae'n canolbwyntio ar sicrhau gwell dealltwriaeth o bwy yng Nghymru sy'n defnyddio pa fathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol.

Blwch A: Termau a diffiniadau allweddol

- Diffiniwyd **mynediad i'r rhyngwrdd** fel mynediad i'r rhyngwrdd drwy bob dyfais gan gynnwys ffonau symudol, cyfrifiaduron, dyfeisiau llechen, technoleg cynorthwydd personol a dyfeisiau gwisgadwy yn y cartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall.
- Roedd y **boblogaeth a samplwyd** yn cynnwys (a) **pobl â mynediad i'r rhyngwrdd**, a (b) **pobl heb fynediad i'r rhyngwrdd** (unigolion nad oeddent erioed wedi defnyddio'r rhyngwrdd gartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall ar ffôn, llechen, cyfrifiadur neu gynorthwydd personol a reolir gan lais, sydd byth yn defnyddio technoleg wisgadwy, gweler Atodiad 1).
- Diffiniwyd **pobl â mynediad i'r rhyngwrdd** fel unigolion a oedd yn mynd ar-lein gartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall at unrhyw ddiben.
- Roedd **platfformau cyfryngau cymdeithasol** yn cynnwys Twitter, Facebook, LinkedIn, Instagram, YouTube, WhatsApp, SnapChat a Twitch.
- Roedd **mathau o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol** yn cynnwys rhwydweithio cymdeithasol, ffotograffau, fideos, microfflogio a negeseua.
- Roedd **categoriâu defnyddwyr** ar gyfryngau cymdeithasol yn cynnwys defnyddwyr mynych, defnyddwyr, defnyddwyr anfynych a'r rhai nad oeddent yn ddefnyddwyr. Roedd pobl heb fynediad i'r Rhyngwrdd yn categori annibynnol.

Canfyddiadau

Ymgysylltiad â phlatformau cyfryngau cymdeithasol (gweler Adran 3.1)

Roedd 76.9% o boblogaeth Cymru 16+ oed yn defnyddio un plattform cyfryngau cymdeithasol neu fwy. Roedd y rhai nad oeddent yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn cynnwys 13.8% o'r boblogaeth nad oedd ganddynt fynediad i'r rhyngwyd er mwyn defnyddio plattform cyfryngau cymdeithasol, a 9.3% a oedd ar-lein ond nad oeddent yn ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol. At ei gilydd, roedd 64.7% o boblogaeth Cymru yn defnyddio o leiaf un plattform cyfryngau cymdeithasol yn ddyddiol. Y plattformau cyfryngau cymdeithasol a ddefnyddiwyd amlaf oedd Facebook, WhatsApp a YouTube (Tabl A).

Tabl A. Cyfran y boblogaeth yng Nghymru (16+ oed) a nododd eu bod yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol

	Yn ddyddiol	Yn wythnosol	<Unwaith yr wythnos	Dim defnydd ⁱ
O leiaf un plattform	64.7	8.1	4.1	9.3
Facebook	50.6	8.4	3.2	23.9
WhatsApp	39.4	10.9	4.8	31.2
YouTube	24.4	19.0	17.0	25.7
Instagram	18.7	6.1	6.0	55.4
Snapchat	15.2	4.2	4.2	62.6
Twitter	11.1	5.1	7.8	62.2
LinkedIn	3.2	4.0	7.2	71.7
Twitch	1.3	1.2	2.3	81.0

ⁱNid yw Dim defnydd yn cynnwys pobl nad oes ganddynt fynediad i'r rhyngwyd er mwyn defnyddio cyfryngau cymdeithasol.

Blwch B. Mathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol

Math o blatfform cyfryngau cymdeithasol	Plattform cyfryngau cymdeithasol
Negeseua	 WhatsApp
Microflogio	 Twitter
Fideo	 YouTube
	 Twitch
Ffotograffau	 Instagram
	 Snapchat
Rhwydweithio cymdeithasol	 Facebook
	 LinkedIn

Gwahaniaethau yn y defnydd o'r math o blatfformau cyfryngau cymdeithasol ac yn ôl grwpiau poblogaeth yng Nghymru (gweler Adran 3.2)

Gan gyfyngu o fewn y sampl i bobl â mynediad i'r rhyngwyd, roedd cyfran uwch o fenywod (91.2% o'i gymharu ag 85.7% o ddynion) yn ymgysylltu ag un neu fwy o blatfformau cyfryngau cymdeithasol. Gwelwyd gwahaniaethau rhwng dynion a menywod o ran y mathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol (gweler Blwch B) a ddefnyddiwyd. Roedd cyfran uwch o fenywod na dynion yn defnyddio plattform rhwydweithio cymdeithasol (76.9% a 68.7% yn y drefn honno), negeseua (66.7% a 60.9%) a ffotograffau (44.9% a 34.0%); tra roedd cyfran uwch o ddynion yn defnyddio plattform fideo (72.2% o'i gymharu â 65.0%).

Roedd bron pob (99.6%) person ifanc 16-29 oed a chanddo fynediad i'r rhyngwyd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol. Roedd yr ymgysylltiad â chyfryngau cymdeithasol yn lleihau yn unol â chynnydd mewn oedran, ond parhaodd y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn uchel yn y grwpiau oedran hŷn. Dywedodd tri chwarter (75.6%) y bobl 60-69 oed a thri o bob pump (59.8%) o bobl 70+ oed eu bod yn defnyddio un plattform cyfryngau cymdeithasol neu fwy.

Ar gyfer plattformau rhwydweithio cymdeithasol, fideo neu ffotograffau, roedd cyfrannau'r defnydd yn debyg ar draws grwpiau amddifadedd, ond dywedodd cyfran is o'r rhai â'r amddifadedd mwyaf eu bod yn defnyddio plattformau cyfryngau cymdeithasol ar gyfer microflogio a negeseua.

Roedd cyfran is o'r rhai ag iechyd cyffredinol hunangofnodedig gwael (84.8% o'i gymharu ag 89.9% o'r rhai a ddywedodd bod ganddynt iechyd cyffredinol cyfartalog) a chyfran is o'r rhai â 2-3 ymddygiad sy'n niweidio iechyd (YNI) (84.2% o'i gymharu â 91.2% o'r rhai a nododd 0 YNI) yn defnyddio un plattform cyfryngau cymdeithasol neu fwy.

Canfuwyd cyfrannau tebyg ymysg y rhai â lles meddyliol cyfartalog a gwael o ran y defnydd o unrhyw fath o blatfform cyfryngau cymdeithasol.

Gwahaniaethau mewn categorïau defnyddwyr cyfryngau cymdeithasol ac yn ôl grwpiau poblogaeth yng Nghymru (gweler Adran 3.3)

Gan gyfyngu o fewn y sampl i bobl â mynediad i'r rhyngwrwyd, roedd cyfran uwch o fenywod (76.7% a 71.8% yn y drefn honno) yn ddefnyddwyr mynych (gweler Blwch C). Er bod cyfran y defnyddwyr mynych yn lleihau gydag oedran, roedd tua hanner (53.8%) y rhai 60-69 oed, a thraean (31.3%) y rhai 70+ oed yn ddefnyddwyr mynych ar un plattfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy.

Roedd dosbarthiad y boblogaeth a samplwyd ar draws y categorïau defnyddwyr cyfryngau cymdeithasol yn debyg waeth beth oedd eu cwintelau amddifadedd, a lefelau eu lles meddyliol. Roedd cyfran is o bobl ag iechyd cyffredinol gwael yn ddefnyddwyr mynych o gymharu â phobl a ddywedodd bod ganddynt iechyd cyffredinol cyfartalog (71.3% a 76.9% yn y drefn honno).

Blwch C. Categori defnyddwyr cyfryngau cymdeithasol

Ymatebion o ran amllder y defnydd o gyfryngau cymdeithasol, waeth beth yw'r plattfform.

Defnyddiwr mynych	sawl gwaith y dydd; yn ddyddiol
Defnyddiwr	yn wythnosol
Defnyddiwr anfynd	llai nag unwaith yr wythnos
Pobl nad ydynt yn ddefnyddwyr	erioed wedi defnyddio; Ddim yn gwybod beth yw hynny

ⁱNid yw Pobl nad ydynt yn ddefnyddwyr yn cynnwys pobl nad oes ganddynt fynediad i'r rhyngwrwyd er mwyn defnyddio cyfryngau cymdeithasol.

Gwahaniaethau ymysg pobl a oedd yn rhannu gwybodaeth bersonol am eu hiechyd ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol (gweler Adran 3.4)

O fewn y boblogaeth a samplwyd, roedd 9.6% o bobl a chanddynt fynediad i'r rhyngwrwyd yn rhannu manylion personol am eu hiechyd ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol. O blith y bobl hyn, dywedodd y mwyafrif (73.5%) eu bod yn rhannu'r wybodaeth gyda ffrindiau a theulu yn unig, ac roedd y gweddill (26.5%) yn ei rhannu â ffrindiau a theulu a phobl nad oeddent yn eu hadnabod. Roedd cyfran y rhai a oedd yn pryderu am eu preifatrwydd yn debyg rhwng y bobl a oedd yn rhannu gwybodaeth gyda ffrindiau a theulu yn unig, a'r rhai a oedd yn rhannu gwybodaeth gyda'r ddau grŵp.



Casgliadau

- Mae gan gyfryngau cymdeithasol y potensial i fod yn offeryn pwysig ar gyfer iechyd y cyhoedd, gan fod cyfran gynyddol o'r boblogaeth yn cyfathrebu drwy rwydweithiau cymdeithasol ar-lein. Dyma'r arolwg cyntaf yn seiliedig ar y boblogaeth yng Nghymru sy'n ymchwilio i'r gwahaniaethau o ran ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol ar draws platfformau a grwpiau poblogaeth. Mae'r canfyddiadau hyn yn darparu dealltwriaeth werthfawr a all lywio datblygiad platfformau cyfryngau cymdeithasol a'r defnydd ohonynt ar gyfer iechyd. Mae ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol yn weithgaredd cyffredin yng Nghymru. Dywedodd 76.9% o boblogaeth Cymru eu bod yn defnyddio un platfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy, ond nid oedd gan 13.8% o boblogaeth Cymru fynediad i'r rhyngwrdd er mwyn defnyddio cyfryngau cymdeithasol. **Mae angen ystyried yr anghydraddoldebau digidol hyn wrth ystyried manteision a chyfyngiadau technolegau sy'n gweithredu drwy'r rhyngwrdd i gefnogi iechyd.**
- Mae'r patrymau ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol mewn perthynas â rhyw ac oedran yng Nghymru yn debyg i astudiaethau eraill yn y DU sydd wedi nodi defnydd uwch o gyfryngau cymdeithasol ymysg menywod, a llai o ddefnydd unol â chynnydd mewn oedran. **Mae cyfryngau cymdeithasol yn aml yn cael eu hystyried yng nghyd-destun poblogaethau iau, ond mae'r canfyddiadau hyn wedi tynnu sylw at y ffaith bod cyfran uchel o'r rhai yn y grwpiau oedran hyn yn ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol.**
- Yn yr astudiaeth hon, roeddem yn gallu ymchwilio i'r gwahaniaethau'n gysylltiedig ag oedran, rhyw ac amddifadedd yn ôl platfform cyfryngau cymdeithasol, a chanfuwyd bod y gwahanol platfformau yn cyrraedd gwahanol gynulleidfaoedd. **Dylai gohebiaeth am iechyd ystyried y gwahaniaethau hyn yn y defnydd o blatfformau cyfryngau cymdeithasol ar draws grwpiau poblogaeth; er enghraifft, y potensial i ddefnyddio platfform fideo i dargedu dynion gyda gwybodaeth am iechyd a lles, neu ddefnyddio gwefannau rhwydweithio cymdeithasol i gwmpasu'r holl grwpiau oedran.**
- Ar ôl ystyried mynediad i'r rhyngwrdd, nid oedd gwahaniaeth cyffredinol yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn ôl grŵp amddifadedd yng Nghymru; ond roedd gwahaniaeth yn ôl y math o blatfform cyfryngau cymdeithasol, gyda lefelau sylweddol is o ymgysylltu â phlatfformau microfflogio a negeseua ymysg y rhai lleiaf cefnog. **Adroddwyd ar y potensial i gyfryngau cymdeithasol gyrraedd poblogaethau â mwy o amddifadedd yn yr Unol Daleithiau, ac er bod canfyddiadau'r arolwg hwn yn cefnogi'r canfyddiad hwnnw, rydym hefyd wedi dangos ei bod yn bwysig ystyried y math o blatfform.**
- Roedd 64.7% o boblogaeth Cymru yn ddefnyddwyr mynych ar gyfryngau cymdeithasol, waeth beth oedd eu lefelau iechyd cyffredinol a lles meddyliol hunangofnodedig. Mae llawer o astudiaethau wedi ymchwilio i sut mae cyfryngau cymdeithasol yn cynnig cyfle i bobl gyfathrebu a rhyngweithio ag eraill a dod o hyd i wybodaeth am gyflyrau iechyd a derbyn gwybodaeth o'r fath, ond mae eraill yn amlygu pryderon ynghylch hygrededd a dilysrwydd gwybodaeth ar-lein. **Mae angen ymchwilio ymhellach i fanteision posibl cyfryngau cymdeithasol i gefnogi iechyd a lles, ochr yn ochr â nodi niwed posibl ac amddiffyn rhag hynny.**
- Mae diddordeb cynyddol yng ngwerth posibl cynnwys a gynhyrchir gan ddefnyddwyr i gefnogi iechyd y cyhoedd. Fodd bynnag, mae yna lawer o gyfyngiadau gan gynnwys dilysrwydd data, moeseg cipio data ac, fel y dangosir yn y canfyddiadau yn yr adroddiad hwn, gwahaniaethau cymdeithasol sylfaenol mewn mynediad at y rhyngwrdd a chyfryngau cymdeithasol, a'r ymgysylltiad â hwy, y mae angen eu hystyried.

Mae llawer i'w ddysgu o hyd am rôl cyfryngau cymdeithasol mewn iechyd, y ffactorau buddiol yn ogystal â'r rhai niweidiol, ond mae deall bod amrywiad mewn mynediad at dechnoleg, addysg, a chyd-destun cymdeithasol-wleidyddol ehangach yn parhau i fod yn bwysig. Gyda defnydd cynyddol o wasanaethau cyhoeddus sy'n symud tuag at sianelau digidol, mae angen i ni barhau ag ymdrechion i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau o ran mynediad, ond cydnabod y gall cyfryngau cymdeithasol gynnig llwyfan i gyrraedd cynulleidfao ehangach ac ymgysylltu'n wahanol â phoblogaethau ynglŷn ag iechyd. Ar hyn o bryd, mae systemau iechyd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i raddau helaeth fel sianel arall i rannu gwybodaeth, ond nid yw'r dull hwn yn manteisio ar y rheswm y mae cyfryngau cymdeithasol yn llwyddiannus - yr elfen rhwydweithio cymdeithasol. Mae angen i systemau iechyd gymryd rhan mewn sgysiau i sicrhau bod eu cynulleidfaoedd yn talu sylw dwys i'r wybodaeth a'i bod yn apelio atynt; i sicrhau newid effeithiol mewn ymddygiad iechyd gan fynd i'r afael â chredoau, agweddau, bwriadau ac ymddygiad, ynghyd â gwella gwybodaeth ac ymwybyddiaeth.

1. Cyflwyniad

"Mae rhwydweithiau cymdeithasol yn hanfodol i gymdeithas ddynol, ac mae technolegau digidol wedi cyflymu'r broses o'u ffurfio" (Banc y Byd, 2016, t.148)¹.

Nododd ein hadroddiad cyntaf yn y gyfres hon, Iechyd y Boblogaeth mewn Oes Ddigidol, fod dwy ran o dair o boblogaeth Cymru wedi defnyddio technolegau sy'n gweithredu dros y rhyngwrdd o ffonau symudol, cyfrifiaduron a dyfeisiau gwisgadwy i gefnogi eu hiechyd drwy ystod eang o weithgareddau; ac roedd gwahaniaethau amlwg yn y defnydd yn ôl oedran, rhyw, amddifadedd a statws iechyd sylfaenol². Mae deall y patrymau hyn yn hanfodol er mwyn llywio'r defnydd o dechnolegau digidol yn well i hybu iechyd, gwaith atal, a gofal, ac i atal yn niwed anfwriadol yn sgil canolbwyntio ar atebion digidol ac eithrio'r rhai sydd â'r anghenion mwyaf.

Yn yr adroddiad hwn, rydym yn canolbwyntio'n benodol ar nodi patrymau o ran y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yng Nghymru (gweler Bwlch 1)³. Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn ffenomen fyd-eang. Ym mis Ionawr 2019, amcangyfrifwyd bod mwy na 3.5 biliwn o bobl ledled y byd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol, cynnydd o 9% ers 2018⁴. Mae diddordeb cynyddol yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol i gefnogi camau i hybu a diogelu iechyd, rhannu gwybodaeth am iechyd a llywio datblygiad systemau iechyd digidol^{5,6}. Mae peth tystiolaeth o wahaniaethau o ran rhyw ac oedran o ran yr ymgysylltiad â chyfryngau cymdeithasol yn y Deyrnas Unedig (DU)⁷, ond prin yw'r dystiolaeth gadarn o batrymau defnydd ar gyfer cyfryngau cymdeithasol ar draws grwpiau poblogaeth, a gwahaniaethau yn ôl statws iechyd.

Mae aelodau'r cyhoedd yn ymgysylltu â chynnwys sy'n ymwneud ag iechyd ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol, ac yn gwerthfawrogi'r mynediad at straeon personol a gwybodaeth gan aelodau o'r cyhoedd neu gleifion (h.y. cynnwys a gynhyrchir gan ddefnyddwyr), mae gwybodaeth a rennir ac wedi'i theilwra yn fwy hygyrch ac ar gael yn gyfleus, gan gynnwys mynediad at gymorth gan gyfoedion a chymorth emosiynol⁵. Yn y DU, mae gan dros 90% o bobl ifanc 16 i 24 oed broffil cyfryngau cymdeithasol, ond mae hyn yn gostwng i 20% ymhlith y rhai 75 oed a hŷn⁷. Yng Nghymru, mae tua 25% o'r boblogaeth (16+ oed) yn aml yn defnyddio platfformau cyfryngau cymdeithasol i chwilio am wybodaeth iechyd, yn debyg i'r rhai sy'n ymweld â'r fferyllydd neu'n edrych ar wefan y GIG⁸.

Mae gan weithwyr iechyd proffesiynol ddiddordeb hefyd yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol fel sianel i dargedu negeseuon, ac i gipio'r cynnwys a gynhyrchir gan ddefnyddwyr er mwyn rheoli clefydau heintus ac ymateb i fygythiadau i iechyd mewn amser real^{5,6}. Mae cost isel a lledaeniad feirysol gwybodaeth yn gwneud cyfryngau cymdeithasol yn opsiwn deniadol ar gyfer gohebiaeth am iechyd^{5,9}, ac mae angen gwell dealltwriaeth o lefelau sylfaenol ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol ar draws grwpiau'r boblogaeth.

Mae gan yr esblygiad mewn ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol, a'r lluo o opsiynau eraill ar gyfer cynnwys ar-lein sydd wedi'i gyfeirio at unigolion a grwpiau (e.e. hysbysebion o fewn gemau, Google® Analytics) hefyd y potensial i ddylanwadu ar normau cymdeithasol a helpu i gyflwyno gwybodaeth iechyd i grwpiau ehangach o'r boblogaeth nag o'r blaen¹⁰. Mae gan gyfryngau cymdeithasol y potensial i gyrraedd y rhai a allai wynebu rhwystrau neu sydd wedi ymddieithrio o wybodaeth am ofal iechyd neu iechyd, oherwydd iaith, hygyrchedd, stigma, neu boblogaethau penodol sydd mewn perygl¹¹. Er enghraifft, mewn sampl gynrychioliadol o oedolion yn America, canfuwyd bod cyfran uwch o bobl â lefelau is o addysg ac incwm a grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn ddefnyddwyr cyfryngau cymdeithasol¹²; a dangoswyd bod Facebook yn ffynhonnell gosteifeithiol ar gyfer recriwtio oedolion ifanc sy'n ysmegu i raglenni rhoi'r gorau i ysmegu yn yr Unol Daleithiau¹³.

Er mwyn cynyddu i'r eithaf y cyfleoedd i gyfryngau cymdeithasol wella neu ddiogelu iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd, mae angen i ni ddeall yn well pwy yng Nghymru sy'n defnyddio pa fathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol. Nod yr adroddiad hwn yw mynd i'r afael â'r heriau hynny, darparu dealltwriaeth o bwy sy'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol, pwy sy'n datgelu gwybodaeth am eu hiechyd personol drwy blatfformau cyfryngau cymdeithasol, a sut mae patrymau defnydd yn amrywio ar draws gwahanol grwpiau'r boblogaeth ac yn ôl statws iechyd sylfaenol.

Blwch 1. Beth yw cyfryngau cymdeithasol?

Mae **cyfryngau cymdeithasol**, yn galluogi rhannu gwybodaeth ar unwaith rhwng grwpiau, hwyluso rhannu cynnwys a gynhyrchir gan ddefnyddwyr, a chreu rhwydweithiau cymdeithasol a chymryd rhan ynddynt.

Platfformau cyfryngau cymdeithasol yw cymwysiadau ar y we fel Facebook ac Instagram sy'n caniatáu i unigolion greu a rhannu negeseuon, ffotograffau a fideos, gyda chymuned ar-lein. Gelwir hyn yn gyfnewid cynnwys a gynhyrchir gan ddefnyddwyr.

[Addaswyd o Kaplan a Haenlein (2010)]³

2. Dulliau

Nodwyd sampl cenedlaethol o drigolion 16 oed a hŷn sy'n gynrychioliadol o gartrefi Cymru drwy ddull samplu tebygolrwydd ar hap². Gwahoddwyd un unigolyn fesul cartref ar hap i gwblhau holiadur wyneb yn wyneb drwy gwmni ymchwil y farchnad proffesiynol rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2018 gan ddefnyddio dull Cyfweld Personol â Chymorth Cyfrifiadur (CAPI). Cwblhawyd cyfanswm o 1,252 o holiaduron gyda chyfradd gydymffurfio o 69.5%. Ar ôl eithrio'r rhai â data demograffig coll, maint terfynol sampl y boblogaeth oedd 1,240 (gweler Atodiad 1).

Roedd y boblogaeth a samplwyd yn cynnwys (a) pobl â mynediad i'r rhyngrwyd (h.y. unigolion a oedd yn mynd ar-lein gartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall at unrhyw ddiben; 85.4% [n=1,059]), a (b) pobl heb fynediad i'r rhyngrwyd (y rhai nad oeddent erioed wedi defnyddio'r rhyngrwyd gartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall ar ffôn, llechen, cyfrifiadur neu gynorthwyydd personol a reolir gan lais, ac erioed wedi defnyddio technoleg wisgadwy; 14.6% [n=181], gweler Blwch 2, Atodiad 1). Lle y nodwyd hynny, cynhaliwyd is-ddadansoddiadau ar bobl â mynediad i'r rhyngrwyd i ddeall y gwahaniaethau ar draws grwpiau'r boblogaeth.

Drwy gydol yr adroddiad mae'r termau allweddol a ddefnyddir yn cael eu disgrifio ym Mlwch 2 er hwylustod.

Blwch 2: Termau a diffiniadau allweddol a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn

- Diffiniwyd **mynediad i'r rhyngrwyd** fel mynediad i'r rhyngrwyd drwy bob dyfais gan gynnwys ffonau symudol, cyfrifiaduron, dyfeisiau llechen, technoleg cynorthwyydd personol a dyfeisiau wisgadwy yn y cartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall.
- Roedd y **boblogaeth a samplwyd** yn cynnwys (a) **pobl â mynediad i'r rhyngrwyd**, a (b) **pobl heb fynediad i'r rhyngrwyd** (unigolion nad oeddent erioed wedi defnyddio'r rhyngrwyd gartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall ar ffôn, llechen, cyfrifiadur neu gynorthwyydd personol a reolir gan lais, sydd byth yn defnyddio technoleg wisgadwy, gweler Atodiad 1).
- Diffiniwyd **pobl â mynediad i'r rhyngrwyd** fel unigolion a oedd yn mynd ar-lein gartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall at unrhyw ddiben.
- Roedd **platfformau cyfryngau cymdeithasol** yn cynnwys Twitter, Facebook, LinkedIn, Instagram, YouTube, WhatsApp, SnapChat a Twitch.
- Roedd **mathau o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol** yn cynnwys rhwydweithio cymdeithasol, ffotograffau, fideos, microflogio a negeseua.
- Roedd **categoriâu defnyddwyr** ar gyfryngau cymdeithasol yn cynnwys defnyddwyr mynych, defnyddwyr, defnyddwyr anfyndych a'r rhai nad oeddent yn ddefnyddwyr. Roedd pobl heb fynediad i'r rhyngrwyd yn categori annibynnol.

Mesurau a ddefnyddiwyd yn yr holiadur

Casglodd yr holiadur wybodaeth feintiol gan yr ymatebwyr ar y pynciau a ganlyn: y defnydd o blatfformau cyfryngau cymdeithasol (waeth beth oedd y ddyfais a ddefnyddiwyd; gweler Blwch 3), y canfyddiad o rannu gwybodaeth bersonol am iechyd ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol (gweler Blwch 5), statws iechyd ac ymddygiadau iechyd (gweler Blwch 6), a gwybodaeth gymdeithasol-ddemograffig.

Er mwyn adrodd i ba raddau yr oedd pobl yn ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol, fe wnaethom gyfuno platfformau cyfryngau cymdeithasol yn bum *math o lwyfan cyfryngau cymdeithasol* yn seiliedig ar eu swyddogaethau¹⁴ (gweler Blwch 3).

Nododd yr unigolion ba mor aml yr oeddent yn defnyddio platfformau cyfryngau cymdeithasol unigol, a chategoreiddiwyd yr ymatebion hyn yn bum *categori defnyddwyr*¹⁵ (gweler Blwch 4). Lle y nododd unigolyn ei fod yn defnyddio mwy nag un cyfrwng cymdeithasol o fewn un math o blatfform (e.e. ffotograffau), defnyddiwyd yr amllder uchaf o'r ddau blatfform (e.e. Instagram neu Snapchat) i aseinio'r categori defnyddiwr.

Roedd gwybodaeth gymdeithasol-ddemograffig (e.e. rhyw, grŵp oedran) yn hunangofnodedig a neilltuwyd cwintel Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) 2014 yn seiliedig ar god post preswyl yr ymatebydd a gofnodwyd yn y cyfweiliad (gweler Atodiad 1). Casglwyd gwybodaeth am iechyd cyffredinol hunangofnodedig, lles meddyliol a thri ymddygiad sy'n niweidio iechyd (YNI; ysmegu, goryfed yn rheolaidd a 0-1 diwrnod o weithgaredd corfforol yr wythnos) gan ddefnyddio offer wedi'u dilysu, lle y bo'n bosibl, neu offer wedi'u haddasu o arolygon cenedlaethol (gweler Blwch 6). Rhoddir mwy o fanylion am y cwestiynau yn Atodiad 1. Bydd dadansoddiad ar newidynnau eraill yn cael ei gyflwyno mewn cyhoeddiadau yn y dyfodol.

Blwch 3. Y platfformau cyfryngau cymdeithasol yr ymchwiliwyd iddynt, math o blatfform cyfryngau cymdeithasol, a chategori defnyddwyr yn seiliedig ar amllder defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol

Platfform cyfryngau cymdeithasol yr ymchwiliwyd iddo	Math o blatfform cyfryngau cymdeithasol
WhatsApp	Negeseua
Twitter	Microfflogio
YouTube	Fideo
Twitch	
Instagram	Ffotograffau
Snapchat	
Facebook	Rhwydweithio cymdeithasol
LinkedIn	

Blwch 4. Categori defnyddiwr yn seiliedig ar amllder defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol

Categori defnyddiwr	Ymatebion ar amllder defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol fesul platfform
Defnyddiwr mynych	sawl gwaith y dydd; yn ddyddiol
Defnyddiwr	yn wythnosol
Defnyddiwr anfynd	llai nag unwaith yr wythnos
Pobl nad ydynt yn ddefnyddwyr ⁱ	erioed wedi defnyddio; ddim yn gwybod beth ydyw
ⁱ Nid yw Pobl nad ydynt yn ddefnyddwyr yn cynnwys pobl nad oes ganddynt fynediad i'r rhwyngwyd er mwyn defnyddio cyfryngau cymdeithasol.	

Blwch 6. Cwestiynau'n ymwneud â rhannu gwybodaeth personol am iechyd ar gyfryngau cymdeithasol

Cwestiynau	Ymatebion
A ydych chi byth yn rhannu manylion personol am eich iechyd ar gyfryngau cymdeithasol â'r bobl ganlynol	
(a)...eich ffrindiau a'ch teulu?	Ydw
(b)...pobl nad ydych chi'n eu hadnabod (e.e. gwefannau cyhoeddus)?	Nac Ydw
A ydych chi'n pryderu am eich preifatrwydd pan fyddwch chi'n rhannu gwybodaeth am eich iechyd ar gyfryngau cymdeithasol â'r bobl ganlynol	
(c)...eich ffrindiau a'ch teulu?	Ydw
(ch)...pobl nad ydych chi'n eu hadnabod?	Nac ydw



Blwch 6. Cwestiynau unigol a ofynnwyd i gael gwybodaeth yn ymwneud ag iechyd

Iechyd	Cwestiwn	Categoriâu (Ymatebion)
Amllder goryfed mewn pyliauⁱ	Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf pa mor aml ydych chi wedi yfed 6 diod alcohol neu fwy ar un achlysur o yfed?	Yn rheolaidd (yn ddyddiol; yn wythnosol) Weithiau (yn fisol; llai aml nag unwaith y mis) Byth (byth; nid wyf yn yfed alcohol o gwbl)
Statws ysmeguⁱⁱ	O ran ysmegu tybaco, pa rai o'r canlynol sy'n eich disgrifio orau?	Ysmygwr (Rwy'n ysmegu bob dydd; rwy'n ysmegu'n achlysurol ond nid bob dydd) Cyn-ysmygwr (Roeddwn yn arfer ysmegu ond nid wyf yn ysmegu o gwbl erbyn hyn) Byth (Nid wyf erioed wedi ysmegu)
Lefelau gweithgaredd corfforolⁱⁱⁱ	Ar faint o ddiwrnodau bob wythnos ydych chi'n gwneud gweithgareddau corfforol am o leiaf 30 munud (digon i wneud i chi golli eich gwynt a chwysu)?	0-1 diwrnod (byth; 1 diwrnod neu lai) 2-4 diwrnod (2-4 diwrnod) 5+ diwrnod (5 diwrnod neu fwy)
Lles meddyliol^{iv}	O Sgôr Byr Lles Meddyliol Warwick a Chaeredin	Cyfartalog Gwael (Sgoriau crai wedi'u trosi'n sgôr fetrig a'u categoreiddio yn ôl cyfartalog a gwael. Ni roddwyd sgôr lles i unigolion na wnaethant ateb bob un o'r 7 datganiad).
Iechyd cyffredinol hunangofnodedig^v	Os mai 100 yw'r cyflwr iechyd gorau posibl a 0 yw'r gwaethaf, pa mor dda neu wael yw eich iechyd chi ar y cyfan?	Gwael (0-60; ≤ 25ain ganradd) Cyfartalog (61-84; > 25ain - < 75fed ganradd) Da (85-100; ≥ 75fed ganradd) (Ymateb yn deillio o raddfa analog weledol 0-100)

ⁱWedi'i addasu o offeryn AUDIT-C. ⁱⁱArolwg Cenedlaethol Cymru <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru>;

ⁱⁱⁱHoliadur Sgrinio Gweithgaredd Corfforol yr Alban

<http://www.paha.org.uk/Resource/scottish-physical-activity-screening-question-scot-pasq>;

^{iv}Trosiad o Sgôr Lles meddyliol Warwick a Chaeredin gan ddefnyddio <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/development/swemwbs/> [Fel ar 20/11/2018] wedi'i categoreiddio fel cyfartalog a gwael (wedi'i gyfrif fel y gwriad safonol cymedrig -1).

^vCwestiwn wedi'i addasu o'r EQ-5D <https://euroqol.org/publications/user-guides/> wedi'i categoreiddio i dair lefel o statws iechyd.

Dadansoddi'r data

Roedd amcangyfrifon o gyfran poblogaeth Cymru (16+ oed) a oedd yn ymgysylltu â phlatformau cyfryngau cymdeithasol yn seiliedig ar sampl y boblogaeth (N=1,240), wedi'i phwysoli i ddosbarthiad demograffig poblogaeth Cymru^a.

Cynhaliwyd dadansoddiadau ar bobl â mynediad i'r rhyngwrdd (n=1,059) i ddeall gwahaniaethau o ran ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol ar draws grwpiau'r boblogaeth. Fe wnaethom brofi'r cysylltiadau rhwng categorïau defnyddwyr a demograffeg (h.y. rhyw, grŵp oedran, cwintel amddifadedd) a statws iechyd (h.y. iechyd cyffredinol hunangofnodedig, lles meddyliol, YNI) ar draws mathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio prawf Chi-sgwâr neu brawf tebygolrwydd union Fisher. Pennwyd y gyfran wedi'i haddasu o bobl â mynediad i'r rhyngwrdd a nododd amllder defnyddio platfformau cyfryngau cymdeithasol drwy ddefnyddio model llinol cyffredinol, i gyfrifo rheolaeth gymedrig gyfatebol wedi'i haddasu ar gyfer rhyw, grŵp oedran ac amddifadedd (gan ddefnyddio cymedrau ymylol amcangyfrifedig a chyfyngau hyder o 95% a ddangosir yn Atodiadau 4 a 5). Ystyriwyd bod gwerth-p o < 0.05 yn ystadegol arwyddocaol.

^a Gan ddefnyddio amcangyfrifon poblogaeth canol-blwyddyn 2015 ar gyfer Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (LSOAs) yn ôl rhyw, grŵp oedran (ONS, 2016) a chwintel amddifadedd (MALIC; Llywodraeth Cymru, 2015).

3. Canfyddiadau

3.1. A yw pobl yn ymgysylltu â phlatfformau cyfryngau cymdeithasol yng Nghymru?

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr (n=1,240) pa un o'r wyth platfform cyfryngau cymdeithasol penodedig a archwilir y maent wedi'u defnyddio, a pha mor aml yr oeddent wedi'u defnyddio (gweler Blychau 3 a 4).

Negeseuon allweddol:

- Roedd 76.9% o boblogaeth Cymru yn defnyddio un platfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy.
- Roedd 64.7% o boblogaeth Cymru yn defnyddio o leiaf un platfform cyfryngau cymdeithasol yn ddyddiol.
- Facebook oedd y platfform cyfryngau cymdeithasol a ddefnyddiwyd amlaf gyda 50.6% o boblogaeth Cymru yn nodi eu bod yn ei ddefnyddio bob dydd.

3.1.1 Gwahaniaethau yn y defnydd o blatfformau cyfryngau cymdeithasol

O fewn poblogaeth Cymru

Yn gyffredinol, nododd 76.9% o boblogaeth Cymru eu bod yn defnyddio un neu fwy o blatfformau cyfryngau cymdeithasol. Roedd 9.3% o'r boblogaeth yn dewis peidio ag ymgysylltu ag unrhyw blatfformau cyfryngau cymdeithasol (gan gynnwys y rhai nad oeddent yn gwybod beth oedd y platfform), er gwaethaf y ffaith bod ganddynt fynediad i'r rhyngrwyd. Nid oedd gan yr 13.8% arall o'r boblogaeth fynediad i'r rhyngrwyd ac felly nid oedd ganddynt fynediad at blatfformau cyfryngau cymdeithasol. Wrth ystyried amlder y defnydd, roedd 64.7% o boblogaeth Cymru yn defnyddio un platfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy yn ddyddiol; 8.1% yn wythnosol; a 4.1% yn llai aml nag unwaith yr wythnos (gweler Tabl 1, a mwy o fanylion yn Atodiad 3).

Y platfform cyfryngau cymdeithasol a ddefnyddiwyd amlaf gan boblogaeth Cymru oedd Facebook, gyda hanner (50.6%) yn nodi eu bod yn ei ddefnyddio yn ddyddiol (gan gynnwys 23.4% a nododd eu bod yn ei ddefnyddio sawl gwaith y dydd); yna 39.4% yn defnyddio WhatsApp (gan gynnwys 17.6% a nododd eu bod yn ei ddefnyddio sawl gwaith y dydd), a 24.4% yn defnyddio YouTube (gan gynnwys 9.9% a nododd eu bod yn ei ddefnyddio sawl gwaith y dydd). Dim ond 11.1% a oedd yn defnyddio Twitter yn ddyddiol (gan gynnwys 4.0% a nododd eu bod yn ei ddefnyddio sawl gwaith y dydd).



Tabl 1. Cyfran y rhai sy'n defnyddio gwahanol blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl poblogaeth Cymru, ymhlith y boblogaeth a samplwyd, ac wedi'i chyfyngu i'r rhai sydd â mynediad i'r rhyngrwyd

	Wedi'i phwysoli i boblogaeth Cymru (%)				O fewn y boblogaeth a samplwyd (n=1,240) (%)				Pobl â mynediad i'r rhyngrwyd yn unig (n=1,059) (%)			
	Yn ddyddiol	Yn wythnosol	<Unwaith yr wythnos	Dim defnydd ⁱⁱ	Yn ddyddiol	Yn wythnosol	<Unwaith yr wythnos	Dim defnydd ⁱⁱ	Yn ddyddiol	Yn wythnosol	<Unwaith yr wythnos	Dim defnydd ⁱⁱ
O leiaf un platfform	64.7	8.1	4.1	9.3	63.5	8.1	4.1	9.7	74.4	9.4	4.8	11.3
Facebook	50.6	8.4	3.2	23.9	49.6	8.5	3.2	24.1	58.1	9.9	3.8	28.3
WhatsApp	39.4	10.9	4.8	31.2	39.3	10.6	4.8	30.8	46.0	12.4	5.6	36.0
YouTube	24.4	19.0	17.0	25.7	22.3	18.9	17.1	27.1	26.2	22.1	20.0	31.7
Instagram	18.7	6.1	6.0	55.4	17.0	5.9	6.0	56.5	19.9	6.9	7.1	66.1
Snapchat	15.2	4.2	4.2	62.6	13.5	3.9	4.4	63.7	15.8	4.5	5.1	74.6
Twitter	11.1	5.1	7.8	62.2	10.5	5.0	7.5	62.4	12.2	5.9	8.8	73.1
LinkedIn	3.2	4.0	7.2	71.7	3.2	3.8	6.9	71.5	3.6	4.4	8.1	83.7
Twitch	1.3	1.2	2.3	81.0	1.0	0.8	2.0	81.2	1.2	0.9	2.4	95.1

ⁱGan ddefnyddio amcangyfrifon poblogaeth canol-blwyddyn 2015 ar gyfer LSOAs yn ôl rhyw, grŵp oedran (ONS, 2016) a chwintel amddifadedd (MALIC; Llywodraeth Cymru, 2015).

ⁱⁱYn cynnwys pobl a oedd naill ai ddim yn gwybod beth oedd y platfform cyfryngau cymdeithasol neu nad oeddent erioed wedi'i ddefnyddio ond heb gynnwys pobl nad oedd ganddynt fynediad i'r rhyngrwyd er mwyn defnyddio cyfryngau cymdeithasol.

O fewn y boblogaeth a samplwyd

O fewn y boblogaeth a samplwyd, Facebook oedd y platfform cyfryngau cymdeithasol a ddefnyddiwyd amlaf gyda WhatsApp yn ail, a Twitch oedd yr un a ddefnyddiwyd leiaf aml.

Ar ôl cyfyngu'r sampl i bobl â mynediad i'r rhyngrwyd, cynyddodd y gyfran a adroddodd eu bod yn defnyddio un neu fwy o gyfryngau cymdeithasol yn ddyddiol o 63.5% i 74.4%. Cynyddodd y defnydd dyddiol o Facebook o 49.6% i 58.1% a chynyddodd y defnydd o WhatsApp o 39.3% i 46.0% (gweler Tabl 1; ac Atodiad 3).

3.1.2 Gwahaniaethau mewn mathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl categori defnyddwyr

O fewn poblogaeth Cymru

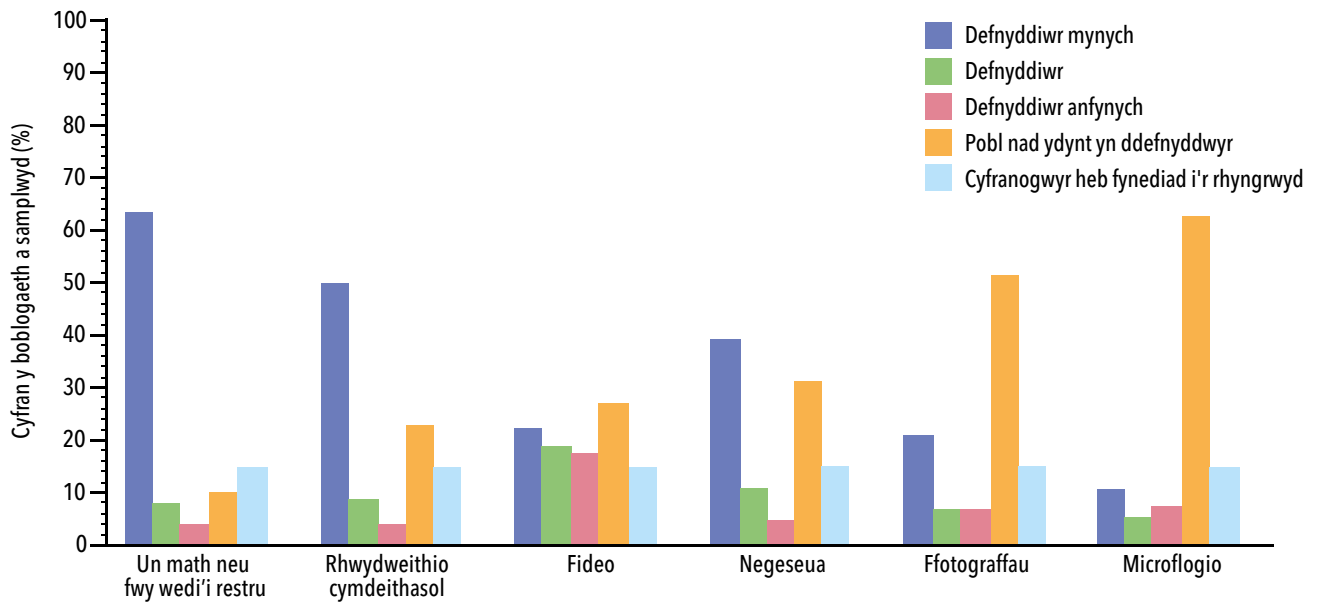
O fewn poblogaeth Cymru, roedd 51.0% yn ddefnyddwyr mynych (gweler Blwch 4) ar blatfformau rhwydweithio cymdeithasol (Facebook a/neu LinkedIn; gweler Atodiad 2), roedd 39.4% yn ddefnyddwyr mynych ar blatfformau negeseua (WhatsApp), roedd tua chwarter yn ddefnyddwyr mynych ar blatfformau fideo (YouTube a/neu Twitch; 24.6%), a ffotograffau (Instagram a/neu Snapchat; 23.0%). Y platfform lleiaf poblogaidd oedd microfflogio (Twitter) gyda dim ond 11.1% wedi'u categorio fel defnyddwyr mynych.

O fewn y boblogaeth a samplwyd

Roedd y lefel uchaf o weithgaredd a adroddwyd ymhlith defnyddwyr mynych yn weithgaredd ar blatfformau rhwydweithio cymdeithasol (Facebook a/neu LinkedIn) a negeseua (WhatsApp) (gweler Ffigur 1). Microfflogio (Twitter) oedd â'r gyfran uchaf o bobl nad oeddent yn ddefnyddwyr o blith yr holl fathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol.

Ar ôl cyfyngu'r sampl i bobl â mynediad i'r rhyngrwyd (n=1,059), cynyddodd cyfrannau'r defnyddwyr mynych o 50.2% i 58.7% ar blatfformau rhwydweithio cymdeithasol, ac o 39.4% i 46.1% ar blatfformau negeseua.

Ffigur 1. Cyfrannau o'r boblogaeth a samplwyd a nododd ba mor aml yr oeddent yn defnyddio pob math o blatfform cyfryngau cymdeithasol.



3.2. A oes gwahaniaethau yn y defnydd o'r mathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol ac yn ôl grwpiau poblogaeth yng Nghymru?

Negeseuon allweddol:

- Roedd cyfran uwch o fenywod yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ar gyfer rhwydweithio, ffotograffau a negeseua.
- Canfuwyd bod cyfrannau is yn unol â chynnydd mewn oedran yn defnyddio pob math o blatfform cyfryngau cymdeithasol ac eithrio negeseua.
- Roedd bron pob (99.6%) person ifanc 16-29 oed a chanddo fynediad i'r rhwyngwyd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol. At hynny, roedd 75.6% o'r rhai 60-69 oed a 59.8% o'r rhai 70+ oed wedi defnyddio un math o blatfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy.
- Ar gyfer platfformau rhwydweithio cymdeithasol, fideo neu ffotograffau, roedd amllder y defnydd yn debyg ar draws grwpiau amddifadedd, ond nododd cyfran is o'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf eu bod yn defnyddio platfformau microfflogio a negeseua.

3.2.1 Gwahaniaethau yn ôl nodweddion cymdeithasol-ddemograffig

Gan gyfyngu'r sampl i bobl sydd â mynediad i'r rhwyngwyd ($n=1,059$), ymchwiliwyd i wahaniaethau yn y defnydd^b o gyfryngau cymdeithasol yn ôl rhyw, grŵp oedran a chwintel amddifadedd (gweler Atodiad 4).



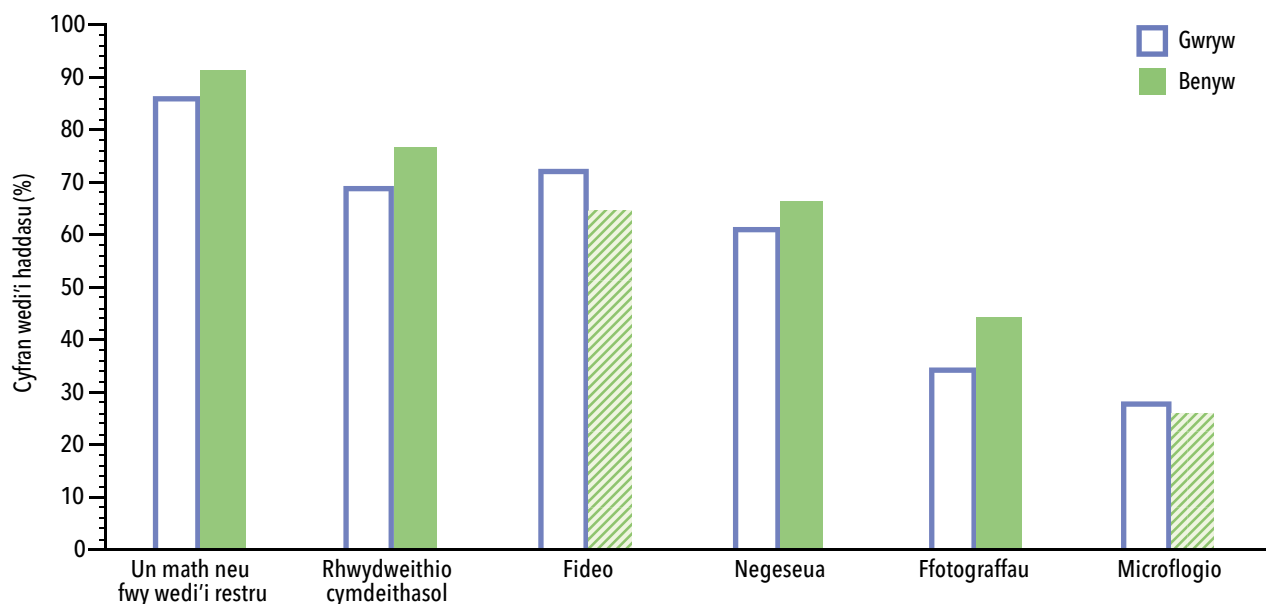
Yn ôl rhyw

Nododd cyfran uwch o fenywod na dynion eu bod yn defnyddio un math o blatfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy (91.2% ac 85.7%, yn y drefn honno, $p=0.002$, gweler Ffigur 2). Gwelwyd gwahaniaethau sylweddol rhwng y rhywiau ar gyfer tri o blith pum math o blatfform cyfryngau cymdeithasol. Roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o ymgysylltu â phlatfformau rhwydweithio cymdeithasol (76.9% a 68.7%, yn y drefn honno, $p=0.001$), ffotograffau (44.9% a 34.0%, yn y drefn honno, $p<0.001$), a negeseua (66.7% a 60.9%, yn y drefn honno, $p=0.03$).



^b I ddiffinio 'defnydd' fel newidyn canlyniad deuaidd yn yr adran hon, cafodd cyfranogwyr eu grwpio fel rhai a oedd yn defnyddio (h.y. defnyddwyr mynych, defnyddwyr a defnyddwyr anfyndych) un math o blatfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy, neu'r rhai nad oeddent yn gwneud hynny.

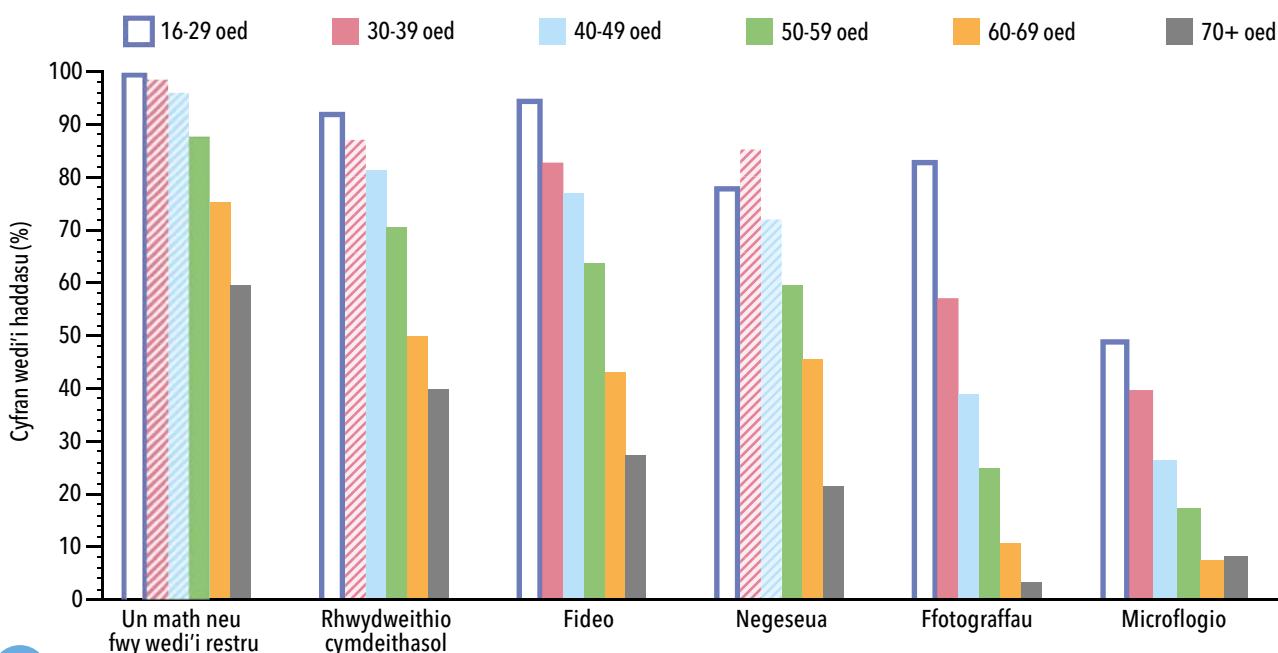
Ffigur 2. Cyfran wedi'i haddasu o bobl â mynediad i'r rhyngwrwyd sy'n ymgysylltu â gwahanol blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl rhyw (mae'r bariau solet yn cynrychioli gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol yn y categori cyfeirio gwrywaidd [bariau heb eu llenwi]; mae'r bariau patrymog yn cynrychioli gwahaniaeth nad yw'n arwyddocaol [Atodiad 4]).



Yn ôl grŵp oedran

Roedd y gyfran sy'n defnyddio unrhyw fath o blatfform cyfryngau cymdeithasol yn gostwng yn unol â chynnydd mewn oedran, o 99.6% ymhlith pobl ifanc 16-29 oed i 88.1% ymhlith pobl 50-59 oed ($p < 0.001$), i 75.6% ymhlith pobl 60-69 oed ($p < 0.001$), ac i 59.8% ymhlith pobl 70+ oed ($p < 0.001$; gweler Ffigur 3). Canfuwyd cyfrannau is yn unol â chynnydd mewn oedran ar gyfer defnyddio pob math o blatfform cyfryngau cymdeithasol ac eithrio negeseua, er gwaetha'r ffaith nad oedd rhai o'r gwahaniaethau'n ystadegol arwyddocaol.

Ffigur 3. Cyfran wedi'i haddasu o bobl â mynediad i'r rhyngwrwyd sy'n ymgysylltu â gwahanol blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl grwpiau oedran (mae'r bariau solet yn cynrychioli gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol yn y categori cyfeirio 16-29 oed [bariau heb eu llenwi]; mae'r bariau patrymog yn cynrychioli gwahaniaeth nad yw'n arwyddocaol [Atodiad 4]).

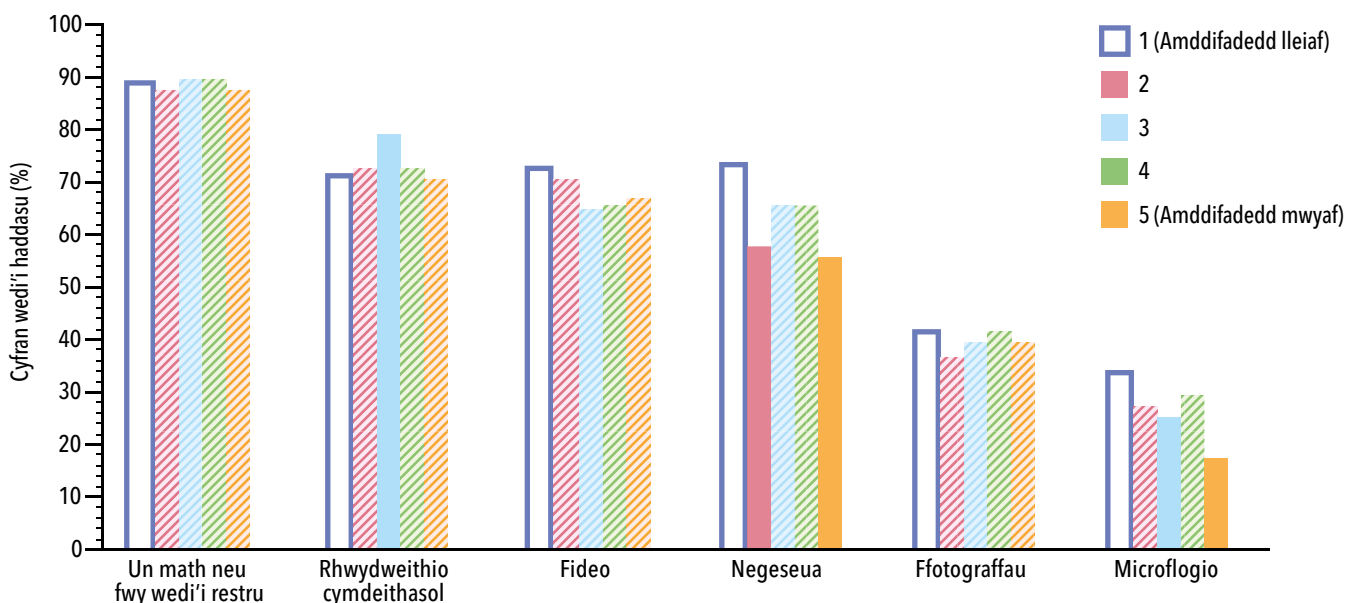




Yn ôl cwintel amddifadedd

Ar draws cwintellau amddifadedd, roedd cyfrannau tebyg o bobl yn defnyddio un neu fwy o blatfformau cyfryngau cymdeithasol; ni chanfuwyd unrhyw wahaniaethau ystadegol arwyddocaol (gweler Ffigur 4). Fodd bynnag, wrth gael eu hystyried o fewn pob platfform cyfryngau cymdeithasol unigol, o'i gymharu â'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf, nododd cyfran is o'r rhai sy'n byw yn yr ardal â'r amddifadedd mwyaf eu bod yn defnyddio platfform microfflogio (33.5% yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf, 17.5% yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf, $p < 0.001$) a phlatfform negeseua (73.7% yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf, 55.7% yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf, $p < 0.001$). Roedd cyfrannau tebyg o bobl yn defnyddio platfformau fideo a ffotograffau ar draws cwintellau amddifadedd, ac nid oedd y gwahaniaethau yn ystadegol arwyddocaol.

Ffigur 4. Cyfran wedi'i haddasu o bobl â mynediad i'r rhyngwrwyd sy'n ymgysylltu â gwahanol blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl cwintel amddifadedd (mae'r bariau solet yn cynrychioli gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol yn y categori cyfeirio cwintel amddifadedd 1 [amddifadedd lleiaf; bariau heb eu llenwi]; mae'r bariau patrymog yn cynrychioli gwahaniaeth nad yw'n arwyddocaol [Atodiad 4]).



3.2.2 Gwahaniaethau yn ôl statws iechyd

Negeseuon allweddol:

- Roedd cyfran is (84.8%) o'r rhai ag iechyd cyffredinol hunangofnodedig gwael yn defnyddio un neu fwy o blatfformau cyfryngau cymdeithasol, o'i gymharu â'r rhai a nododd iechyd cyffredinol cyfartalog (89.9%).
- Canfuwyd defnydd tebyg rhwng y rhai â lles meddyliol cyfartalog a gwael ar gyfer pob math o gyfryngau cymdeithasol.
- Dywedodd cyfran is (84.2%) o'r rhai â 2-3 YNI eu bod yn defnyddio un platfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy, o gymharu â'r rhai â 0 YNI (91.2%).

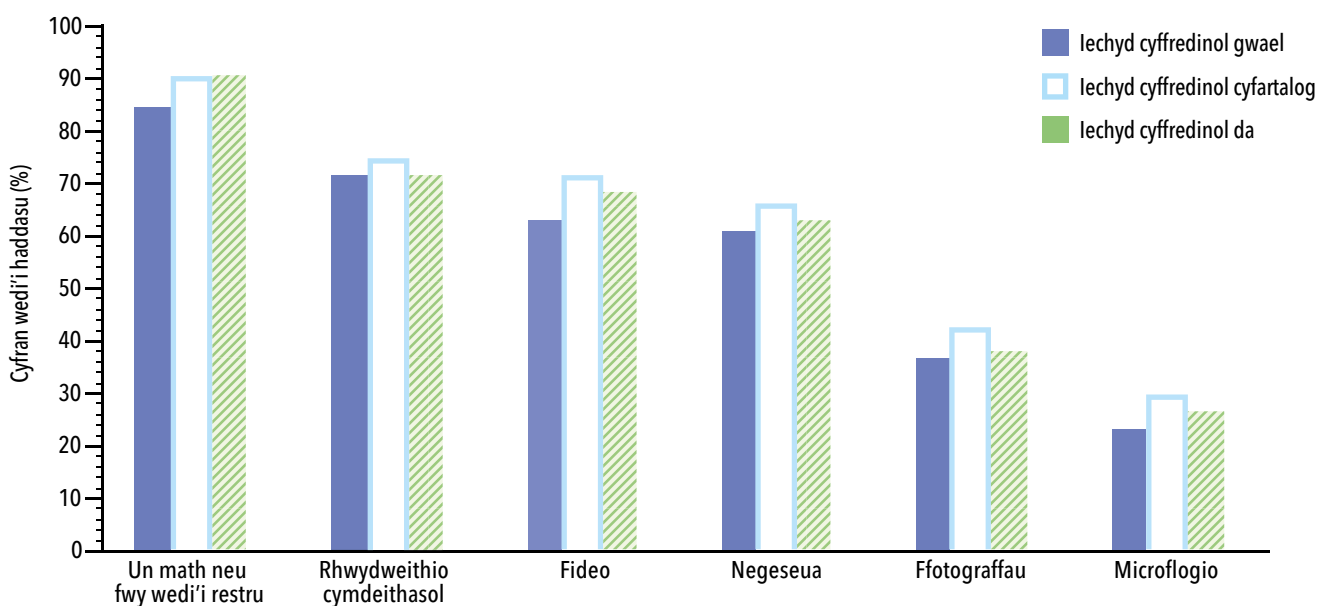
Gan gyfyngu'r sampl i'r bobl sydd â mynediad i'r rhyngwrdd ($n=1,059$), ymchwiliwyd i'r gwahaniaethau yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn ôl iechyd cyffredinol hunangofnodedig, lles meddyliol ac YNI (gweler Atodiad 4). Gellir gweld diffiniadau o bob categori o fewn newidynnau sy'n gysylltiedig â statws iechyd ym Mluch 6.



Yn ôl iechyd cyffredinol

Ymhlith y rhai a oedd â mynediad i'r rhyngwrdd, roedd y gyfran a oedd yn defnyddio un platfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy yn is ymhlith y rhai ag iechyd cyffredinol gwael, o gymharu â'r rhai a nododd statws iechyd cyffredinol cyfartalog (84.8% o'i gymharu ag 89.9%, yn y drefn honno, $p=0.018$; gweler Ffigur 5). Canfuwyd patrwm tebyg ar gyfer platfformau fideo gyda 63.2% o'r rhai ag iechyd cyffredinol gwael o'i gymharu â 71.3% ag iechyd cyffredinol cyfartalog, ($p=0.009$). Canfuwyd cyfrannau tebyg rhwng y rhai ag iechyd cyffredinol cyfartalog a da ar gyfer pob math o gyfryngau cymdeithasol ac nid oedd y gwahaniaethau yn ystadegol arwyddocaol.

Ffigur 5. Cyfran wedi'i haddasu o bobl â mynediad i'r rhyngwrdd sy'n ymgysylltu â gwahanol blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl iechyd cyffredinol hunangofnodedig (mae'r bariau solet yn cynrychioli gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol yn y categori iechyd cyffredinol cyfartalog hunangofnodedig [bariau heb eu llenwi]; mae'r bariau patrymog yn cynrychioli gwahaniaeth nad yw'n arwyddocaol [Atodiad 4]).

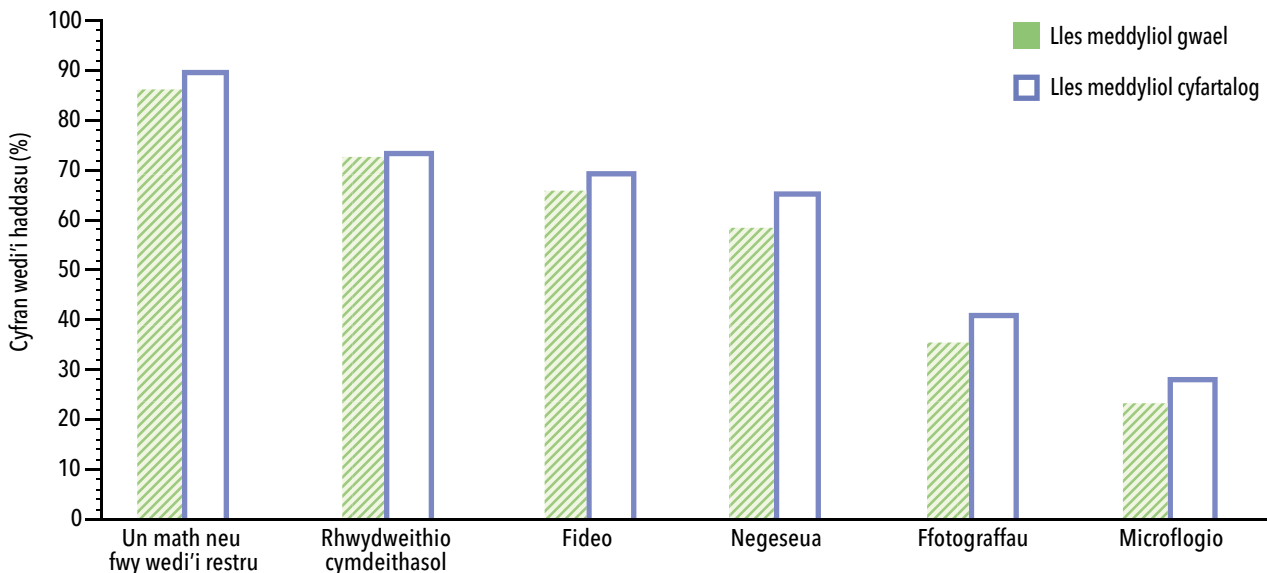




Yn ôl lles meddyliol

Ymhlith y rhai â mynediad i'r rhyngwrwyd, roedd 86.1% o'r rhai â lles meddyliol gwael yn defnyddio un neu fwy o blatfformau cyfryngau cymdeithasol, a chynyddodd hyn fymryn, ond nid yn arwyddocaol, i 89.3% ymhlith y rhai â lles meddyliol cyfartalog (gweler Ffigur 6). Roedd yr un patrwm yn amlwg ar draws y pum math o blatfform cyfryngau cymdeithasol.

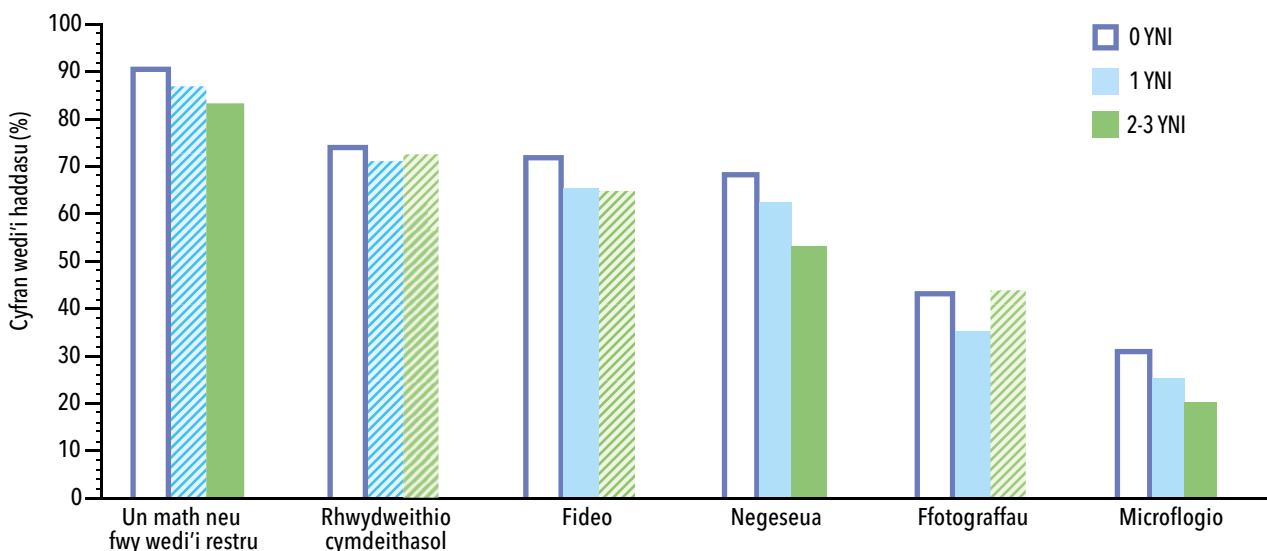
Ffigur 6. Cyfran wedi'i haddasu o bobl â mynediad i'r rhyngwrwyd sy'n ymgysylltu â gwahanol blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl lles meddyliol (mae'r bariau solet yn cynrychioli gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol yn y categori lles meddyliol cyfartalog [bariau heb eu llenwi]; mae'r bariau patrymog yn cynrychioli gwahaniaeth nad yw'n arwyddocaol [Atodiad 4]).



Yn ôl ymddygiad sy'n niweidio iechyd (YNI)

O'i gymharu â phobl a adroddodd 0 YNI, nododd cyfran is o bobl â 2-3 YNI eu bod yn defnyddio un neu fwy o blatfformau cyfryngau cymdeithasol (84.2%, o'i gymharu â 91.2% o'r rhai â 0 YNI, $p=0.011$; gweler Ffigur 7). Gwelwyd yr un patrwm ar gyfer negeseua (53.4% a 68.7%, $p<0.001$) a microfflogio (20.4% a 31.0%, $p=0.008$). Nododd cyfran is o'r rhai ag 1 YNI eu bod yn defnyddio platfformau fideo (65.6% o'i gymharu â 72.5%, $p=0.013$), ffotograffau (35.3% o'i gymharu â 43.1%, $p=0.004$) a microfflogio (25.2% o'i gymharu â 31.0%, $p=0.042$).

Ffigur 7. Cyfran wedi'i haddasu o bobl â mynediad i'r rhyngwrwyd sy'n ymgysylltu â gwahanol blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ôl YNI (mae'r bariau solet yn cynrychioli gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol i'r categori cyfeirio 0 YNI [bariau heb eu llenwi]; mae'r bariau patrymog yn cynrychioli gwahaniaeth nad yw'n arwyddocaol [Atodiad 4]).



3.3. A oes gwahaniaethau mewn categorïau defnyddwyr cyfryngau cymdeithasol yn ôl grwpiau poblogaeth yng Nghymru?

Neilltuwyd categorï defnyddiwr^c i bob cyfranogwr. Roedd y categorï yn seiliedig ar amllder uchaf y defnydd ar draws unrhyw blatfform cyfryngau cymdeithasol. Y pedwar categorï oedd defnyddiwr mynych, defnyddiwr, defnyddiwr anfyfnych a'r rhai nad ydynt yn ddefnyddwyr (gweler Blwch 4 am ddiffiniadau). Yn yr adran hon, rydym yn adrodd ar y gwahaniaethau yn y categorïau defnyddwyr yn ôl rhyw, grŵp oedran, cwintel amddifadedd a statws iechyd (gweler Atodiad 5).

3.3.1 Gwahaniaethau yn ôl nodweddion cymdeithasol-ddemograffig

Negeseuon allweddol:

- Roedd cyfran uwch o fenywod yn ddefnyddwyr mynych o'u cymharu â dynion.
- Er bod cyfran y defnyddwyr mynych yn lleihau gydag oedran, roedd tua hanner y rhai 60-69 oed, a thraean o'r rhai 70+ oed yn ddefnyddwyr mynych ar un platfform cyfryngau cymdeithasol neu fwy.
- Roedd y cyfrannau defnydd yn debyg ar draws cwintelau amddifadedd ar gyfer unrhyw gategori defnyddwyr.



Yn ôl rhyw

Roedd cyfran uwch o fenywod yn ddefnyddwyr mynych o'u cymharu â dynion (76.7% a 71.8%, yn y drefn honno, $p=0.040$), tra bod cyfran uwch o ddynion nad oeddent yn ddefnyddwyr o gymharu â menywod (14.3% ac 8.8%, yn y drefn honno, $p=0.002$).



Yn ôl grŵp oedran

Gostyngodd cyfran y defnyddwyr mynych yn unol â chynnydd mewn oedran o 96.2% ymhlith pobl ifanc 16-29 oed i 82.1% ymhlith pobl 40-49 oed ($p<0.001$), 67.3% ymhlith pobl 50-59 oed ($p<0.001$), 53.8% ymhlith pobl 60-69 oed ($p<0.001$), a 31.3% ymhlith pobl 70+ oed ($p<0.001$). Cynyddodd cyfran y defnyddwyr anfyfnych a'r rhai nad oeddent yn ddefnyddwyr yn unol â chynnydd mewn oedran.



Yn ôl cwintel amddifadedd

Ar gyfer unrhyw gategori defnyddiwr, roedd cyfrannau'r bobl a oedd yn defnyddio platfform cyfryngau cymdeithasol yn debyg waeth beth oedd y cwintelau amddifadedd. Nid oedd y gwahaniaeth yn ystadegol arwyddocaol.

^c Roedd categorï defnyddiwr pob cyfranogwr (defnyddiwr mynych, defnyddiwr, defnyddiwr anfyfnych a phobl nad ydynt yn ddefnyddwyr) yn yr adran hon yn deillio o amllder uchaf y defnydd o unrhyw fath o blatfform cyfryngau cymdeithasol.

3.3.2 Gwahaniaethau yn ôl statws iechyd

Negeseuon allweddol:

- Roedd cyfran uwch o bobl ag iechyd cyffredinol gwael yn bobl nad oeddent yn ddefnyddwyr o gymharu â phobl ag iechyd cyffredinol cyfartalog; fodd bynnag, roedd y mwyafrif yn ddefnyddwyr mynych yn y ddau categori.
- Ar gyfer unrhyw categori defnyddwyr, roedd cyfrannau'r bobl a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn debyg p'un a oedd ganddynt les meddyliol cyfartalog neu wael.
- Roedd cyfrannau'r bobl a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn debyg ar draws nifer yr YNI mewn unrhyw categori defnyddiwr, ac eithrio'r rhai nad oeddent yn ddefnyddwyr. Roedd cyfran uwch o bobl a nododd 2-3 YNI yn rhai nad oeddent yn ddefnyddwyr o gymharu â'r rhai a nododd 0 YNI.



Yn ôl iechyd cyffredinol

Er bod mwyafrif y bobl ag iechyd cyffredinol gwael ac iechyd cyffredinol cyfartalog yn ddefnyddwyr mynych platfformau cyfryngau cymdeithasol (71.3% a 76.9%), roedd cyfran uwch o bobl ag iechyd cyffredinol da yn ddefnyddwyr o gymharu â phobl ag iechyd cyffredinol cyfartalog (12.0% a 7.3%, $p=0.030$). At hynny, roedd cyfran uwch o bobl ag iechyd cyffredinol gwael yn bobl nad oeddent yn ddefnyddwyr o gymharu â phobl ag iechyd cyffredinol cyfartalog (15.2% a 10.1%, $p=0.018$).



Yn ôl lles meddyliol

Ar gyfer pob categori defnyddiwr, roedd cyfrannau'r bobl a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn debyg p'un a oeddent yn adrodd bod ganddynt les meddyliol cyfartalog neu wael; canfuwyd defnyddwyr mynych ymhlith 70.0% o bobl a adroddodd bod eu lles meddyliol yn wael a 75.4% o bobl a adroddodd bod ganddynt les meddyliol cyfartalog. Nid oedd y gwahaniaeth yn ystadegol arwyddocaol.



Yn ôl ymddygiad sy'n niweidio iechyd (YNI)

Ac eithrio'r rhai nad ydynt yn ddefnyddwyr, roedd cyfrannau'r bobl a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol, waeth beth oedd nifer yr ymddygiadau niweidiol i iechyd a adroddwyd, yn debyg ar draws pob categori defnyddiwr. Nid oedd y gwahaniaethau mewn cyfrannau yn ystadegol arwyddocaol. Roedd cyfran uwch o'r rhai â 2-3 YNI yn rhai nad oeddent yn ddefnyddwyr (15.8% o gymharu ag 8.8% gyda 0 YNI, $p=0.011$).

3.4. A oes gwahaniaethau ymysg y bobl a oedd yn rhannu gwybodaeth bersonol am eu hiechyd ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol?

Gofynnwyd i bobl am eu canfyddiad o rannu gwybodaeth iechyd bersonol ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol gyda ffrindiau a theulu, a/neu gyda phobl nad ydynt yn eu hadnabod (gweler Blwch 5 ac Atodiad 6).

Gan gyfyngu'r sampl i bobl a chanddynt fynediad i'r rhyngwrdd (n=1,059), dim ond 102 (9.6%) a oedd yn rhannu manylion personol am eu hiechyd ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol. O'r rhai a oedd yn rhannu gwybodaeth am eu hiechyd, roedd y mwyafrif (73.5%) yn ei rhannu gyda ffrindiau a theulu yn unig ac roedd y gweddill (26.5%) yn ei rhannu gyda'r ddau barti (yn cynnwys ffrindiau a theulu, a phobl nad oeddent yn eu hadnabod) (gweler Ffigur 8). O'r rhai a oedd yn rhannu gwybodaeth am eu hiechyd, roedd 37.3% yn pryderu am breifatrwydd eu gwybodaeth ond nid y gweddill (62.7%). Roedd cyfran y rhai a oedd yn pryderu am eu preifatrwydd yn debyg rhwng y bobl a oedd yn rhannu gwybodaeth gyda ffrindiau a theulu yn unig, a'r rhai a oedd yn rhannu gwybodaeth gyda'r ddau grŵp. Ni chynhaliwyd dadansoddiadau i archwilio gwahaniaethau ar draws statws economaidd-gymdeithasol ac iechyd oherwydd niferoedd bach.

Ffigur 8. Y gyfran a oedd yn rhannu gwybodaeth bersonol am eu hiechyd ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol.



4. Trafodaeth

Mae gan gyfryngau cymdeithasol y potensial i fod yn offeryn pwysig ar gyfer iechyd y cyhoedd, gan fod cyfran gynyddol o'r boblogaeth yn cyfathrebu drwy rwydweithiau cymdeithasol ar-lein¹⁶. Dyma'r ail adroddiad ar Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol, o'r arolwg cenedlaethol-gynrychioliadol ar gyfer Cymru sy'n ymchwilio i lefelau ymgysylltu â thechnoleg ddigidol i gefnogi iechyd, a gwahaniaethau ar draws grwpiau'r boblogaeth a statws iechyd. Mae'r canfyddiadau a gyflwynir yma yn rhoi trosolwg o'r amrywiadau yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol ar draws y boblogaeth yng Nghymru.



• Ymgysylltiad â chyfryngau cymdeithasol

Yn ein harolwg, dywedodd mwy na thri chwarter trigolion Cymru (16+ oed) eu bod yn defnyddio un neu fwy o blatfformau cyfryngau cymdeithasol, gyda'r mwyafrif (65%) yn eu defnyddio bob dydd. Y platfformau cyfryngau cymdeithasol a ddefnyddiwyd amlaf oedd Facebook (51%), gyda WhatsApp yn ail (39%), yna YouTube (24%), a dim ond 11% a oedd yn defnyddio Twitter. Gellir cymharu'r canfyddiadau hyn ag arolygon eraill yn y DU, a adroddodd fod gan 70% o unigolion 16+ oed broffil cyfryngau cymdeithasol⁷, ac mai'r platfform mwyaf poblogaidd oedd Facebook, gyda thwf (rhwng 2015 a 2018) yn y gyfran a oedd yn defnyddio WhatsApp, YouTube, ac Instagram^{7,17}.

Nid oes gan gyfran o'r rhai nad ydynt yn ymgysylltu â'r cyfryngau cymdeithasol fynediad i'r rhyngrwyd. Amlygodd canfyddiadau a adroddwyd yn flaenorol o'r arolwg hwn nad oedd gan 13% o boblogaeth Cymru fynediad i'r rhyngrwyd gartref², ffigur y gellir ei gymharu ag Arolwg Cenedlaethol Cymru (2017-18) a nododd nad yw 15% o oedolion yng Nghymru yn defnyddio'r rhyngrwyd yn rheolaidd¹⁸. Gwelir anghydraddoldebau o ran mynediad at y rhyngrwyd gyda phobl hŷn, y rhai sy'n byw gydag anabledd, y rhai heb unrhyw gymwysterau neu'r rhai sy'n anweithgar yn economaidd yn llai tebygol o fod ar-lein¹⁸, ochr yn ochr â'r rhai y mae eu hiechyd yn wael². Mae angen ystyried yr anghydraddoldebau digidol hyn wrth ystyried manteision a chyfyngiadau technolegau sy'n gweithredu drwy'r rhyngrwyd i gefnogi iechyd. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i fynd i'r afael â chynhwysiant digidol, cysylltedd, a'r rhwystrau i ymgysylltu gan gynnwys sgiliau digidol a chymhelliant, gan annog y sector cyhoeddus, yn enwedig y sector iechyd, i gyfathrebu drwy'r cyfryngau cymdeithasol^{19,20}.

• Gwahaniaethau yn yr ymgysylltiad â phlatfformau cyfryngau cymdeithasol ar draws grwpiau poblogaeth

Yn ein harolwg, dywedodd 89% o'r boblogaeth a samplwyd sydd â mynediad i'r rhyngrwyd eu bod yn defnyddio un neu fwy o blatfformau cyfryngau cymdeithasol yn ddyddiol, ac roedd y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn uwch ymhlith menywod na dynion (91% o'i gymharu ag 86%, yn y drefn honno), ac roedd yn gostwng yn unol â chynnydd mewn oedran (o $\approx 100\%$ ymysg y rhai 16-29 oed i 76% ymysg y rhai 60-69 oed a 60% ymysg y rhai 70 oed neu'n hŷn). Roedd y patrymau hyn yn amlwg ar draws pob math o lwyfan cyfryngau cymdeithasol, gyda dau eithriad; ni chanfuwyd unrhyw wahaniaeth rhwng y rhywiau mewn microfflogio (e.e. Twitter), a dim gwahaniaethau yn ôl grŵp oedran o ran negeseua (e.e. WhatsApp). Mae'r patrymau defnydd o ran rhyw ac oedran yng Nghymru yn debyg i astudiaethau eraill yn y DU sydd wedi nodi defnydd uwch o gyfryngau cymdeithasol ymysg menywod, a llai o ddefnydd yn unol â chynnydd mewn oedran^{7,17}. Mae cyfryngau cymdeithasol yn aml yn cael eu hystyried yng nghyd-destun poblogaethau iau, ond mae'r canfyddiadau hyn wedi tynnu sylw at y ffaith bod cyfran uchel o'r rhai yn y grwpiau oedran hŷn yn ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol.

Yn yr astudiaeth hon, llwyddwyd i ymchwilio i'r gwahaniaethau sy'n gysylltiedig ag oedran, rhyw ac amddifadedd yn ôl platfform cyfryngau cymdeithasol, a chanfuwyd bod y gwahanol blatfformau yn cyrraedd gwahanol gynulleidfaoedd. Er enghraifft, roedd cyfran uwch o fenywod yn defnyddio platfformau rhydwethio cymdeithasol, ffotograffau a negeseua, ond roedd cyfran uwch o ddynion yn defnyddio platfformau fideo, ac nid oedd gwahaniaeth rhwng y rhywiau o ran microfflogio (e.e. Twitter). Ar draws

yr holl grwpiau oedran, platfformau rhwydweithio cymdeithasol oedd y math o gyfryngau cymdeithasol a ddefnyddiwyd amlaf, ac er bod y defnydd o bob math o blatfform cyfryngau cymdeithasol yn lleihau gydag oedran, nid oedd hyn yn wir am lwyfannau negeseua (e.e. WhatsApp). **Dylai gohebiaeth am iechyd ystyried y gwahaniaethau hyn yn y defnydd o blatfformau cyfryngau cymdeithasol ar draws grwpiau poblogaeth; er enghraifft, y potensial i ddefnyddio fideo i dargedu dynion gyda gwybodaeth am iechyd a lles, neu ddefnyddio gwefannau rhwydweithio cymdeithasol i gwmpasu'r holl grwpiau oedran.**

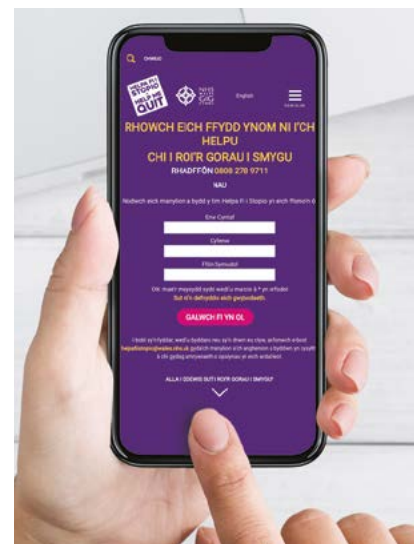
Mae arolygon cenedlaethol eraill wedi dangos bod y grwpiau â'r amddifadedd mwyaf yn llai tebygol o fod â phroffil cyfryngau cymdeithasol⁷, ond nid ydynt wedi ystyried a yw'r gwahaniaeth hwnnw i'w briodoli'n bennaf i fynediad i'r rhyngwyd. Yn ddiddorol ddigon, gan ystyried mynediad at y rhyngwyd yn yr arolwg hwn, nid oedd gwahaniaeth cyffredinol yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn ôl grŵp amddifadedd yng Nghymru; ond roedd gwahaniaeth yn ôl y math o blatfform cyfryngau cymdeithasol, gyda lefelau sylweddol is o ymgysylltu â microfflogio a negeseua ymysg y rhai lleiaf cefnog. **Adroddwyd yn UDA¹² ar y potensial i gyfryngau cymdeithasol gyrraedd poblogaethau lle ceir mwy o amddifadedd, ac er bod canfyddiadau'r arolwg hwn yn cefnogi'r canfyddiad hwnnw, rydym hefyd wedi dangos ei bod yn bwysig ystyried y math o blatfform.**

Er na ofynnodd yr arolwg hwn a oedd pobl yn ymgysylltu â'r cyfryngau cymdeithasol i gael gwybodaeth am iechyd, gwyddom o astudiaethau eraill fod pobl yn defnyddio adnoddau ar-lein yn gynyddol i gefnogi iechyd². Mae dealltwriaeth o'r gwahaniaethau sylfaenol ymysg grwpiau o bobl sy'n ymgysylltu â'r cyfryngau cymdeithasol, waeth beth yw'r pwnc, yn bwysig wrth ystyried pa grwpiau y gellir eu cyrraedd drwy ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol fel sianel gyfathrebu ychwanegol ar gyfer iechyd.

Er mwyn gwireddu potensial cyfryngau cymdeithasol o ran iechyd mewn oes ddigidol bydd angen ymdrechion parhaus i fynd i'r afael ag e-lythrennedd iechyd sylfaenol, i ddatblygu a chyflwyno negeseuon wedi'u llywio gan ddealltwriaeth o ymddygiad sy'n addas ar gyfer pob platfform²¹, ac i fynd i'r afael â'r tebygolrwydd cynyddol bod pobl yn cysgodi eu hunain ar gyfryngau cymdeithasol rhag barn a safbwyntiau sy'n wahanol i'w rhai hwy⁷. **Ar hyn o bryd, mae systemau iechyd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i raddau helaeth fel sianel arall i rannu gwybodaeth, ond nid yw'r dull hwn yn manteisio ar y rheswm y mae cyfryngau cymdeithasol yn llwyddiannus - yr elfen rhwydweithio cymdeithasol²². Mae angen i systemau iechyd gymryd rhan mewn sgysiau i sicrhau bod eu cynulleidfaoedd yn talu sylw dwys i'r wybodaeth a'i bod yn apelio atynt; i sicrhau newid effeithiol mewn ymddygiad iechyd gan fynd i'r afael â chredoau, agweddau, bwriadau ac ymddygiad, ynghyd â gwella gwybodaeth ac ymwybyddiaeth.**

• Y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn ôl statws iechyd

Canfu ein hastudiaeth hefyd fod 65% o boblogaeth Cymru yn ddefnyddwyr mynych ar gyfryngau cymdeithasol, waeth beth oedd eu lefelau iechyd cyffredinol a'u lles meddyliol hunangofnodedig. Mae llawer o astudiaethau wedi ymchwilio i sut mae cyfryngau cymdeithasol yn cynnig cyfle i bobl gyfathrebu a rhyngweithio ag eraill a dod o hyd i wybodaeth am gyflyrau iechyd a derbyn gwybodaeth o'r fath⁵. Gan symud y tu hwnt i apiau hybu iechyd statig, mae gwefannau rhwydweithio cymdeithasol yn galluogi defnyddwyr i ryngweithio â chymuned sydd â chyflyrau tebyg er mwyn darparu a derbyn cefnogaeth. Er enghraifft, canfu astudiaeth yn UDA ar bostiadau Facebook sy'n ymwneud yn benodol â rheoli diabetes gymuned o gefnogaeth, gan ddangos enghreifftiau o wybodaeth arbenigol, a rhannu profiadau o fyw gyda diabetes²³. Mewn gwrthgyferbyniad, nid yw'r gefnogaeth gan gymheiriaid bob amser yn gyfyngedig i gyflwr iechyd, er enghraifft, canfu astudiaeth fach o gleifion yn eu harddegau â salwch cronig yn UDA fod cyfryngau cymdeithasol wedi chwarae rhan bwysig o ran galluogi iddynt fod yn bobl ifanc "normal", yn hytrach na ffordd o ddod o hyd i unigolion sydd â chyflwr tebyg/dod o hyd i ragor o wybodaeth am eu diagnosis²⁴. **Mae angen ymchwilio ymhellach i fanteision posibl cyfryngau cymdeithasol i gefnogi iechyd a lles, ochr yn ochr â nodi niwed posibl ac amddiffyn rhag hynny.** Er enghraifft, mae pryderon cynyddol ynghylch hygrededd a dilysrwydd gwybodaeth ar-lein yn enwedig o ran y ffaith bod grwpiau cymorth yn camarwain pobl⁹ neu'n cael eu cyflwyno ochr yn ochr â gweithgaredd hyrwyddo/hysbysebion^{23,25}. Mae grymuso unigolion i wneud penderfyniadau gwybodus ar sail tystiolaeth yn seiliedig ar wybodaeth ddibynadwy ar-lein yn ymestyn y tu hwnt i iechyd.



• Rhannu cynnwys sy'n gysylltiedig ag iechyd drwy'r cyfryngau cymdeithasol

Mae astudiaethau yn y DU wedi nodi bod 78% o ddefnyddwyr sy'n oedolion yn postio sylwadau, fideos neu ffotograffau ar-lein¹⁶. Mae'r manteision a adroddir yn cynnwys ffordd i gysylltu ag eraill, ond mae risgiau hefyd oherwydd camddefnydd o'r wybodaeth personol hon gan sefydliadau ac unigolion, a allai achosi niwed i'r unigolyn²³. Canfu ein hastudiaeth fod oddeutu un o bob deg o unigolion 16+ oed sydd â mynediad i'r rhyngwrwyd, yn rhannu gwybodaeth personol am eu hiechyd ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol. O'r rhai sy'n gwneud hynny, mae bron i 30% yn rhannu gwybodaeth â phobl nad ydynt yn eu hadnabod. Er gwaethaf hyn, nododd mwy na thraean eu bod yn poeni am eu preifatrwydd - p'un a ydynt yn rhannu'r wybodaeth gyda ffrindiau neu ddieithriaid.

Mae gallu unigolyn i gadw rheolaeth dros ei gynnwys ei hun ar gyfryngau cymdeithasol yn bwysig, fel y dangosir gan 62% o bobl sydd wedi dad-dagio eu hunain o ffotograff neu fideo rhywun arall¹⁷. Mae'r mecanweithiau sydd eu hangen i ddiogelu preifatrwydd yn gymhleth²⁶ ond mae canfyddiadau astudiaeth arall yn y DU yn awgrymu bod ymwybyddiaeth o faterion preifatrwydd wedi cynyddu dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, ac mae cyfranogwyr yn defnyddio offer sydd ar gael iddynt i reoli'r pryderon hyn, gan gynnwys gosodiadau preifatrwydd, defnyddio cyfeiriadau e-bost niferus, ac mewn rhai achosion darparu gwybodaeth ffug i gwmnïau i osgoi derbyn galwadau neu e-byst sbam¹⁶.

• Goblygiadau: Gwerth data anstrwythuredig cyfryngau cymdeithasol i iechyd y cyhoedd

Mae diddordeb cynyddol yng ngwerth posibl cynnwys a gynhyrchir gan ddefnyddwyr i gefnogi iechyd y cyhoedd, er enghraifft, drwy ategu systemau gwyliadwriaeth iechyd yn benodol ar gyfer clefydau heintus fel norofeirws a'r fflwi^{27,28}; nodi poblogaethau ag anghenion neu risgiau iechyd penodol drwy ddadansoddi teimladau²⁹; fel sianel gyfathrebu amlieithog yn ystod achosion mawr neu ddigwyddiadau brys³⁰; neu ddeall yn well benderfynyddion ymddygiadol gweithredoedd sy'n niweidio iechyd ac ymyriadau. Fodd bynnag, mae yna lawer o gyfyngiadau gan gynnwys dilysrwydd data, moeseg cipio data ac, fel y dangosir yn yr adroddiad hwn, gwahaniaethau cymdeithasol sylfaenol mewn mynediad i'r rhyngwrwyd a chyfryngau cymdeithasol a'r defnydd ohonynt, y mae angen eu hystyried.

Mae ein hastudiaeth wedi dangos bod cyfryngau cymdeithasol nid yn unig yn blatfform ar gyfer cenedlaethau iau, ond eu bod yn gallu cyrraedd grwpiau amddifadedd. Amlygodd y canfyddiadau hefyd wahaniaethau pwysig yn y defnydd o wahanol fathau o blatfformau cyfryngau cymdeithasol ar draws grwpiau oedran, rhyw ac amddifadedd. Mae llawer i'w ddysgu o hyd am rôl cyfryngau cymdeithasol mewn iechyd, y ffactorau buddiol yn ogystal â'r rhai niweidiol, ond mae deall bod amrywiad mewn mynediad at dechnoleg, addysg, a chyd-destun cymdeithasol-wleidyddol ehangach yn parhau i fod yn bwysig. Gyda defnydd cynyddol o wasanaethau cyhoeddus i symud tuag at sianeli digidol, mae angen i ni barhau â'r ymdrechion i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau o ran mynediad, ond cydnabod y gall cyfryngau cymdeithasol gynnig llwyfan i gyrraedd cynulleidfia ehangach ac ymgysylltu'n wahanol â phoblogaethau ynglŷn ag iechyd.

5. Cyfeiriadau

1. Banc y Byd. *World Development Report 2016: Digital Dividends*. Washington, DC: Banc y Byd; 2016.
2. Davies AR, Sharp CA, Homolova L, Bellis MA. Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol. Y defnydd o dechnoleg ddigidol i gefnogi a monitro iechyd yng Nghymru. Caerdydd; 2019.
3. Kaplan AM, Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Bus Horiz*. 2010;53(1):59–68.
4. Hootsuite™. The global state of digital in 2019. 2019. Ar gael o: <https://hootsuite.com/resources/digital-in-2019> [Fel ar 05/11/2019].
5. Moorhead SA, Hazlett DE, Harrison L, Carroll JK, Irwin A, Hoving C. A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *J Med Internet Res* [Rhynggrwyd]. 2013;15(4):e85. Ar gael o: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3636326/> [Fel ar 03/08/2019].
6. Hawker MD. Social networking in the national health service in England: A quantitative analysis of the online identities of 152 primary care trusts. *Stud Health Technol Inform*. 2010;160(RHAN 1):356–60.
7. Ofcom. Adults' media use and attitudes report [Rhynggrwyd]. Llundain; 2019. Ar gael o: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0021/149124/adults-media-use-and-attitudes-report.pdf [Fel ar 07/11/2019].
8. Sharp CA, Hughes K, Bellis MA. Cadw'n lach yng Nghymru: Barn y cyhoedd am iechyd y cyhoedd. Canfyddiadau o'r arolwg o gartrefi sy'n cynrychioli Cymru. Caerdydd; 2017.
9. Cordoş A-A, Bolboacă S, Drugan C. Social Media Usage for Patients and Healthcare Consumers: A Literature Review. *Cyhoeddiadau* [Rhynggrwyd]. 2017;5(2):9. Ar gael o: <http://www.mdpi.com/2304-6775/5/2/9> [Fel ar 05/11/2019].
10. McNab C. What social media offers to health professionals and citizens. *Bull World Health Organ*. 2009;87(8):566.
11. Fernandez-Luque L, Elahi N, Grajales FJ. An analysis of personal medical information disclosed in youtube videos created by patients with multiple sclerosis. *Stud Health Technol Inform*. 2009;150:292–6.
12. Kontos E, Emmons K, Puleo E, Viswanath K. Communication inequalities and public health implications of adult social networking site use in the United States. *J Health Commun*. 2011;15(Atodiad 3):216–35.
13. Ramo D, Rodriguez T, Chaves K, Sommer M, Prochaska J. Facebook Recruitment of Young Adult Smokers for a Cessation Trial: Methods, Metrics, and Lessons Learned. *Internet Interv*. 2014;1(2):58–64.
14. Comisiwn Iechyd Cyhoeddus Boston. Social Media Platforms. 2013. Adferwyd o <https://delvalle.bphc.org/mod/wiki/view.php?pageid=65> [Fel ar 05/11/2019].
15. O'Neill B, Ziebland S, Valderas J, Lupiáñez-Villanueva F. User-generated online health content: A survey of internet users in the United Kingdom. *J Med Internet Res*. 2014;16(4):1–11.
16. Ofcom. Adults' media use and attitudes report 2017. 2017;(Ebrill):1–169. Ar gael o: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0020/102755/adults-media-use-attitudes-2017.pdf [Fel ar 02/08/2019].
17. Ofcom. United Kingdom's Communications Market Report [Rhynggrwyd]. Communications Market Report. Llundain; 2017. Ar gael o: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0017/105074/cmr-2017-uk.pdf [Fel ar 02/08/2019].
18. Llywodraeth Cymru. Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2017- 18 Internet use and digital skills. 2018.
19. Llywodraeth Cymru. Cyflawni Cynhwysiant Digidol: Fframwaith Strategol i Gymru [Rhynggrwyd]. Caerdydd; 2016. Ar gael o: <https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-strategic-framework-cy.pdf> [Fel ar 05/10/2019].
20. Llywodraeth Cymru. Gwella bywydau pobl drwy dechnolegau digidol [Rhynggrwyd]. Caerdydd; 2018. Ar gael o: <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/adroddiad-gwella-bywydau-pobl-trwy-dechnolegau-digidol-llywodraeth-cymru-2018/> [Fel ar 05/10/2019].
21. Norman C. Social media and health promotion. *Glob Health Promot*. 2012;19(4):3–6.
22. Neiger BL, Thackeray R, Burton SH, Giraud-Carrier CG, Fagen MC. Evaluating Social Media's Capacity to Develop Engaged Audiences in Health Promotion Settings: Use of Twitter Metrics as a Case Study. *Health Promot Pract*. 2013;14(2):157–62.
23. Greene JA, Choudhry NK, Kilabuk E, Shrank WH. Online social networking by patients with diabetes: A qualitative evaluation of communication with Facebook. *J Gen Intern Med*. 2010;26(3):287–92.
24. van der Velden M, El Emam K. "Not all my friends need to know": A qualitative study of teenage patients, privacy, and social media. *J Am Med Informatics Assoc*. 2013;20(1):16–24.
25. Fergie G, Hilton S, Hunt K. Young adults' experiences of seeking online information about diabetes and mental health in the age of social media. *Heal Expect*. 2016;19(6):1324–35.
26. Bansal G, Zahedi FM, Gefen D. The impact of personal dispositions on information sensitivity, privacy concern and trust in disclosing health information online. *Decis Support Syst*. 2010;49(2):138–50.
27. Carter M. How Twitter may have helped Nigeria contain Ebola. *BMJ*. 2014;349(Tachwedd):1–2.
28. Wagner M, Lampos V, Cox IJ, Pebody R. The added value of online user-generated content in traditional methods for influenza surveillance. *Sci Rep*. 2018;8(1):1–9.
29. Gruebner O, Sykora M, Lowe SR, Shankardass K, Trinquart L, Jackson T, et al. Mental health surveillance after the terrorist attacks in Paris. *Lancet*. 2016;387(10034):2195–6.
30. Hagen L, Keller T, Neely S, DePaula N, Robert-Cooperman C. Crisis Communications in the Age of Social Media: A Network Analysis of Zika-Related Tweets. *Soc Sci Comput Rev*. 2018;36(5):523–41.

6. Atodiadau

Atodiad 1. Dulliau a demograffeg poblogaeth

Rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2018, cynhaliwyd arolwg trawsdoriadol o drigolion Cymru gan Uned Cydweithio Iechyd Cyhoeddus Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor. Gwnaed y gwaith maes gan BMG Research, cwmni ymchwil y farchnad proffesiynol. Dilynodd pob cyfwelydd God Ymddygiad y Gymdeithas Ymchwil i'r Farchnad. Ar ôl cwblhau'r cyfweiliad, darparwyd taflen ddiolch i unigolion.

Cafwyd caniatâd Ymchwil y GIG gan Swyddfa Ymchwil a Datblygu Iechyd Cyhoeddus Cymru a dyfarnwyd cymeradwyaeth foesegol gan Bwyllgor Moeseg Academaidd Gofal Iechyd a Gwyddorau Meddygol Prifysgol Bangor.

Sampl

Cafodd trigolion Cymru 16 oed neu'n hŷn eu recriwtio i lenwi arolwg cartref (un person ym mhob cartref) gan ddefnyddio fframwaith samplu tebygolrwydd ar hap haenog yn seiliedig ar Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Is (LSOA)^d, Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC)^e, byrddau iechyd lleol a natur wledig^f.

Er mwyn caniatáu cynrychiolaeth ddigonol o drigolion Cymru yn ôl nodweddion perthnasol (e.e. oedran, rhyw ac amddifadedd), pennwyd maint sampl targed o 1,250 o unigolion.

Cyfradd gyfranogi

Hysbyswyd cyfanswm o 3,870 o gartrefi drwy lythyr dwyieithog yn eu gwahodd i gymryd rhan yn wirfoddol neu i optio allan o'r astudiaeth; fe wnaeth 6.5% o gartrefi optio allan ar y cam hwn. O'r cartrefi cymwys yr ymwelwyd â hwy gan gyfwelydd, cafwyd ymateb mewn 46.5% o gartrefi (atebodd rhywun, n=1,801). O'r cartrefi hynny lle y cafwyd ymateb, cwblhawyd 1,252 o gyfweiliadau wyneb yn wyneb (cyfradd gydymffurfio o 69.5%). Y rheswm mwyaf cyffredin dros wrthod cymryd rhan oedd 'ni roddwyd rheswm' neu 'nid oedd gan yr unigolyn amser'.

Cynhaliwyd cyfweiliadau yn nhŷ'r cyfranogwyr gan ddefnyddio holiadur a gyflenwyd gan gyfwelwyr a hyfforddwyd yn broffesiynol gan ddefnyddio Cyfweiliadau Personol â Chymorth Cyfrifiadur (CAPI), yn Saesneg (98.3% o'r cyfweiliadau), Cymraeg (1.0%) neu ieithoedd eraill (0.7%). Roedd cyfanswm o 181 o holiaduron (14.6%) yn holiaduron byr, a lenwyd gan y rhai nad oeddent byth yn defnyddio'r rhyngwrdd yn y cartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall ar ffôn, tabled, cyfrifiadur neu gynorthwydd personol a reolir gan lais, a byth yn defnyddio technoleg wisgadwy.

Roedd y boblogaeth a arolygwyd yn gynrychioliadol o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru ar draws cwintelau amddifadedd a gwledigrwydd, ond roedd yn cynnwys cyfran ychydig yn uwch o fenywod a'r rhai rhwng 30 a 39 oed (Tabl A1). Roedd mwyafrif y rhai a holwyd o gefndir ethnig gwyn (95.8%). O ystyried y gyfran uchel o ethnigrwydd gwyn a maint bach y sampl, cafwyd amcangyfrifon wedi'u pwysoli ar gyfer y boblogaeth a chyfrannau wedi'u haddasu eu haddasu ar gyfer oedran, rhyw ac amddifadedd.

^d Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2017). Mid-2016 Population Estimates for Lower Layer Super Output Areas in England and Wales. Ar gael yn: <https://www.nomisweb.co.uk/> fel ar 13 Rhagfyr 2018.

^e Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru (2014) Deprivation Quintile (Overall), WIMD, LSOA (yn seiliedig ar Gyfrifiad 2011) Ar gael yn: <https://www.healthmapswales.wales.nhs.uk/IAS/metadata/view/indicatorinstance?pid=11326&id=543060&norefer=true>

^f Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru (2011) Rural Urban Classification, Classification, LSOA Ar gael yn: <https://www.healthmapswales.wales.nhs.uk/IAS/metadata/view/indicatorinstance?pid=10389&id=539170&norefer=true>

Tabl A1. Demograffeg y sampl o'i gymharu ag amcangyfrifon canol blwyddyn (2016) ONS o boblogaeth Cymru

		Sampl (N = 1,252)		Poblogaeth (ONS 2016)		X ₂
		n	%	n	%	p
Rhyw	Dynion	575	45.9%	1,248,369	48.8%	0.039
	Menywod	677	54.1%	1,307,702	51.2%	
Grŵp oedran (blynyddoedd)	16-29	198	16.0%	560,563	21.9%	<0.001
	30-39	222	17.9%	358,010	14.0%	
	40-49	195	15.7%	394,276	15.4%	
	50-59	205	16.5%	423,797	16.6%	
	60-69	181	14.6%	382,233	15.0%	
	70+	239	19.3%	437,192	17.1%	
	Dim data	12				
Cwintel amddifadedd	1 (Amddifadedd lleiaf)	259	20.7%	476,309	18.6%	0.930
	2	252	20.1%	504,420	19.7%	
	3	253	20.2%	533,482	20.9%	
	4	254	20.3%	528,384	20.7%	
	5 (Amddifadedd mwyaf)	234	18.7%	513,476	20.1%	

Data poblogaeth a gafwyd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol: Amcangyfrifon Poblogaeth Canol Blwyddyn 2016 ar gyfer Cymru. Ar gael yn: <https://www.nomisweb.co.uk/>. [Fel ar 13/12/2018]

Holiadur

Datblygwyd cynnwys yr holiadur gan ddefnyddio cwestiynau am dechnoleg ddigidol, defnydd o'r rhyngwrwd, statws iechyd a demograffeg gymdeithasol o ffynonellau wedi'u dilysu lle y bo'n bosibl neu wedi'u datblygu gan y tîm ymchwil gan dynnu ar themâu o'r llenyddiaeth (Tabl A2). Treialwyd yr holiadur yn fewnol gan y tîm ymchwil ac yn allanol gan BMG Research cyn ei weithredu.

Er mwyn penderfynu a oes gan y cyfranogwr fynediad at y rhyngwrwd, gofynnwyd cwestiynau ym Mlwch A1 er mwyn dosbarthu pob cyfranogwr naill ai fel "mynediad at y rhyngwrwd" neu "dim mynediad at y rhyngwrwd".

Mesurau cymdeithasol-ddemograffig

Neilltuwyd cwintelaau amddifadedd ar lefel ardal drwy fapio codau post unigol i gwintelaau amddifadedd ardaloedd cynnyrch ehangach haen is canol blwyddyn ONS ar gyfer 2014^g. Neilltuwyd dosbarthiadau daearyddol o natur wledig ar lefel cartref yn seiliedig ar LSOA^h.

Dadansoddi'r data

Dadansoddwyd y data gan ddefnyddio fersiwn R 3.5.3.

^g Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru (2014) Deprivation Quintile (Overall), WIMD, LSOA (yn seiliedig ar Gyfrifiad 2011) Ar gael yn: <https://www.healthmapswales.wales.nhs.uk/IAS/metadata/view/indicatorinstance?pid=11326&id=543060&norefer=true>

^h Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru (2011) Rural Urban Classification, Classification, LSOA Ar gael yn: <https://www.healthmapswales.wales.nhs.uk/IAS/metadata/view/indicatorinstance?pid=10389&id=539170&norefer=true>

Tabl A2. Pynciau a gafodd eu cynnwys yn yr holiadur

Pynciau		Ffynhonnell
Mynediad at y rhwyngwrwyd a thechnoleg	Math o ffôn symudol a ddefnyddir	ddim yn berthnasol
	Mynediad at y rhwyngwrwyd gartref	Arolwg Cenedlaethol Cymru ⁱ
	Gartref, sut ydych chi'n cysylltu â'r rhwyngwrwyd?	Arolwg Cenedlaethol Cymru ⁱ
	Pa mor aml ydych chi'n defnyddio'r rhwyngwrwyd, naill ai gartref, yn y gwaith neu yn rhywle arall?	Arolwg Cenedlaethol Cymru ⁱ
	Defnyddio technoleg wisgadwy	ddim yn berthnasol
Y defnydd o dechnoleg	Caethiwed i dechnoleg	Wedi'i addasu o Raddfa Bergen ar Gaethiwed i Facebook ⁱⁱ
	Y gallu i ddefnyddio technoleg i berfformio tasgau sy'n cefnogi iechyd	Wedi'i addasu o'r fframwaith Sgiliau Digidol (The Get Digital) ⁱⁱⁱ
	Defnyddio cyfryngau cymdeithasol	<i>Rhestr o gamau gweithredu a gweithgareddau wedi'u llywio gan adolygiad llenyddiaeth ar themâu cyffredin, ac Ofcom Technology Tracker (2017)^{iv} a'r Arolwg Cenedlaethol Teens, Health and Technology (2016).^v</i>
	Y defnydd o dechnoleg mewn cyflogaeth	
Statws iechyd	Statws iechyd hunan-gofnodedig	EQ-5D ^{vi}
	Statws iechyd meddwl	Graddfa Fer Lles Meddyliol Warwick-Caeredin (SWEMWBS) ^{vii}
	Presenoldeb cyflwr iechyd neu salwch hirdymor Effaith cyflwr iechyd neu salwch ar weithgareddau bywyd bob dydd	Arolwg Cenedlaethol Cymru ⁱ
	Ysmygu tybaco	Arolwg Cenedlaethol Cymru ⁱ
	Y defnydd o e-sigarennau	Arolwg Cenedlaethol Cymru ⁱ
	Yfed alcohol	AUDIT C ^{viii}
	Cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol	Holiadur Sgrinio Gweithgaredd Corfforol yr Alban ^{ix}

ⁱArolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18 Ar gael yn: <https://gov.wales/national-survey-wales>ⁱⁱAndreassen CS et al (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports. Vol 110, 501-517. Ar gael yn: <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>ⁱⁱⁱThe Get Digital (2015) Ar gael yn: <https://www.thetechpartnership.com/basic-digital-skills/basic-digital-skills-framework/>^{iv}Traciwr Technoleg OFcom. Ar gael yn: <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/multi-sector-research/cmr/cmr-2017/interactive/technology-tracker>^vWartella E et al (2016) Teens, Health and Technology: A National Survey. Y Cyfryngau a Chyfathrebu. cyf 4, 13-23. Ar gael yn: www.cogitatiopress.com/mediaandcommunication/article/view/515/515^{vi}Ar gael yn: <https://euroqol.org/>^{vii}Graddfa Fer Lles Meddyliol Warwick-Caeredin (SWEMWBS) © NHS Health Scotland, Prifysgol Warwick a Phrifysgol Caeredin, 2008, cedwir pob hawl. https://warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/swemwbs_7_item.pdf^{viii}Offeryn AUDIT-C. Ar gael yn: https://www.integration.samhsa.gov/images/res/tool_auditc.pdf^{ix}Holiadur Sgrinio Gweithgaredd Corfforol yr Alban <http://www.paha.org.uk/Resource/scottish-physical-activity-screening-question-scot-pasq>

Blwch A1. Cwestiynau unigol a ofynnwyd i gael gwybodaeth am fynediad i'r rhwyngwyl a/neu dechnoleg ddigidol

Canlyniadau	Cwestiwn	Categoriâu (Ymatebion)
Mynediad i'r rhwyngwyl	A oes gennych chi ffôn symudol? ⁱ	Oes, Nac oes
	A oes gennych chi fynediad at y rhwyngwyl gartref? ⁱ	Oes, Nac oes
Mynediad at dechnoleg	Pa mor aml ydych chi'n defnyddio'r rhwyngwyl, naill ai gartref, yn y gwaith neu'n rhywle arall ⁱ ar • ffôn Symudol? • cyfrifiadur/gliniadur? • cyfrifiadur llechen? • cynorthwydd personol a rheolaeth llais?	Yn aml (sawl gwaith y dydd, yn ddyddiol, yn wythnosol) Byth (llai nag unwaith yr wythnos, byth)
	Pa mor aml ydych chi'n defnyddio technoleg wisgadwy fel Fitbit®, Garmin, Apple Watch®, i dracio eich ymddygiadau iechyd?	Yn aml (5-7 dydd yr wythnos, 2-4 dydd yr wythnos, 1 dydd yr wythnos/ yn wythnosol), Byth (llai nag unwaith yr wythnos, byth)

ⁱ Addaswyd o Arolwg Cenedlaethol Cymru <https://gov.wales/national-survey-wales>

Atodiad 2. Ymgysylltiad â phlatform cyfryngau cymdeithasol

Tabl A3. Platform cyfryngau cymdeithasol ac amllder y defnydd

Mae'r gwerthoedd yn ganrannau heb eu haddasu o fewn y boblogaeth a samplwyd (N=1,240) a chanrannau heb eu haddasu wedi'u pwysoli ar ddosbarthiad demograffig poblogaeth Cymru¹.

		Sawl gwaith y dydd	Yn ddyddiol	Yn wythnosol	Llai nag unwaith yr wythnos	Byth	Ddim yn gwybod beth yw hynny	Gwrthod ateb	Pobl heb fynediad i'r rhyngwyd
Facebook	n	286	329	105	40	295	4	0	181
	% y boblogaeth a samplwyd	23.1	26.5	8.5	3.2	23.8	0.3	0	14.6
WhatsApp	% poblogaeth Cymru	23.4	27.2	8.4	3.2	23.6	0.3	0	13.8
	n	225	263	131	59	364	17	0	181
	% y boblogaeth a samplwyd	18.1	21.2	10.6	4.8	29.4	1.4	0	14.6
	% poblogaeth Cymru	17.6	21.8	10.9	4.8	29.8	1.4	0	13.8
YouTube	n	109	168	234	212	334	2	0	181
	% y boblogaeth a samplwyd	8.8	13.5	18.9	17.1	26.9	0.2	0	14.6
	% poblogaeth Cymru	9.9	14.5	19.0	17.0	25.5	0.2	0	13.8
Instagram	n	103	108	73	75	679	21	0	181
	% y boblogaeth a samplwyd	8.3	8.7	5.9	6.0	54.8	1.7	0	14.6
	% poblogaeth Cymru	9.1	9.6	6.1	6.0	53.7	1.7	0	13.8
Snapchat	n	90	77	48	54	760	30	0	181
	% y boblogaeth a samplwyd	7.3	6.2	3.9	4.4	61.3	2.4	0	14.6
	% poblogaeth Cymru	8.1	7.1	4.2	4.2	60.2	2.4	0	13.8
Twitter	n	46	84	62	93	759	15	0	181
	% y boblogaeth a samplwyd	3.7	6.8	5.0	7.5	61.2	1.2	0	14.6
	% poblogaeth Cymru	4.0	7.1	5.1	7.8	60.9	1.3	0	13.8
LinkedIn	n	11	28	47	86	807	79	1	181
	% y boblogaeth a samplwyd	0.9	2.3	3.8	6.9	65.1	6.4	0.1	14.6
	% poblogaeth Cymru	0.9	2.3	4.0	7.2	65.3	6.4	0.1	13.8
Twitch	n	3	10	10	25	839	168	4	181
	% y boblogaeth a samplwyd	0.2	0.8	0.8	2.0	67.7	13.5	0.3	14.6
	% poblogaeth Cymru	0.3	1.0	1.2	2.3	68.0	13.0	0.3	13.8

¹Gan ddefnyddio amcangyfrifon poblogaeth canol-blwyddyn 2015 ar gyfer LSOAs yn ôl rhyw, grŵp oedran (ONS, 2016) a chwintel amddifadedd (Mynegai Amddifadedd Lluosog; Llywodraeth Cymru, 2015).

Tabl A4. Math o gyfryngau cymdeithasol a chategori defnyddiwr

Mae'r gwerthoedd yn ganrannau heb eu haddasu o fewn y boblogaeth a samplwyd (N=1,240) a chanrannau heb eu haddasu wedi'u pwysoli ar ddosbarthiad demograffig poblogaeth Cymru.

Math o blatfform cyfryngau cymdeithasol	Sampl	Categori defnyddiwr				
		Defnyddiwr mynych	Defnyddiwr	Defnyddiwr anfynych	Pobl nad ydynt yn ddefnyddwyr	Pobl heb fynediad i'r rhyngrwyd
Un math neu fwy wedi'i restru	n	788	100	51	120	181
	% y boblogaeth a samplwyd	63.5	8.1	4.1	9.7	14.6
	% poblogaeth Cymru	64.7	8.1	4.1	9.3	13.8
Rhwydweithio cymdeithasol	n	622	104	48	285	181
	% y boblogaeth a samplwyd	50.2	8.4	3.9	23.0	14.6
	% poblogaeth Cymru	51.0	8.5	3.9	22.8	13.8
Fideo	n	279	233	212	335	181
	% y boblogaeth a samplwyd	22.5	18.8	17.1	27.0	14.6
	% poblogaeth Cymru	24.6	19.0	17.0	25.6	13.8
Negeseua	n	488	131	59	381	181
	% y boblogaeth a samplwyd	39.4	10.6	4.8	30.7	14.6
	% poblogaeth Cymru	39.4	10.9	4.8	31.2	13.8
Ffotograffau	n	261	80	81	637	181
	% y boblogaeth a samplwyd	21.0	6.5	6.5	51.4	14.6
	% poblogaeth Cymru	23.0	6.9	6.1	50.2	13.8
Microfflogio	n	130	62	93	774	181
	% y boblogaeth a samplwyd	10.5	5.0	7.5	62.4	14.6
	% poblogaeth Cymru	11.1	5.1	7.8	62.2	13.8

Atodiad 3. Ymgysylltiad â phlatfformau cyfryngau cymdeithasol ymhlith pobl sydd â mynediad i'r rhyngrwyd

Mae'r gwerthoedd yn ganrannau heb eu haddasu o fewn y boblogaeth a samplwyd sydd wedi'u cyfyngu i'r rhai sydd â mynediad i'r rhyngrwyd (n=1,059).

Tabl A5. Platfform cyfryngau cymdeithasol ac amlder y defnydd

		Sawl gwaith y dydd	Yn ddyddiol	Yn wythnosol	Llai nag unwaith yr wythnos	Byth	Ddim yn gwybod beth yw hynny	Gwrthod ateb
Facebook	n	286	329	105	40	295	4	0
	% y boblogaeth a samplwyd	27.0	31.1	9.9	3.8	27.9	0.4	0
WhatsApp	n	225	263	131	59	364	17	0
	% y boblogaeth a samplwyd	21.2	24.8	12.4	5.6	34.4	1.6	0
YouTube	n	109	168	234	212	334	2	0
	% y boblogaeth a samplwyd	10.3	15.9	22.1	20.0	31.5	0.2	0
Instagram	n	103	108	73	75	679	21	0
	% y boblogaeth a samplwyd	9.7	10.2	6.9	7.1	64.1	2.0	0
SnapChat	n	90	77	48	54	760	30	0
	% y boblogaeth a samplwyd	8.5	7.3	4.5	5.1	71.8	2.8	0
Twitter	n	46	84	62	93	759	15	0
	% y boblogaeth a samplwyd	4.3	7.9	5.9	8.8	71.7	1.4	0
LinkedIn	n	11	28	47	86	807	79	1
	% y boblogaeth a samplwyd	1.0	2.6	4.4	8.1	76.2	7.5	0.1
Twitch	n	3	10	10	25	839	168	4
	% y boblogaeth a samplwyd	0.3	0.9	0.9	2.4	79.2	15.9	0.4

Tabl A6 Math o gyfryngau cymdeithasol a chategori defnyddiwr

		Categori defnyddiwr			
		Defnyddiwr mynych	Defnyddiwr	Defnyddiwr anfynych	Pobl nad ydynt yn ddefnyddwyr
Un math neu fwy wedi'i restru	n	788	100	51	120
	% y boblogaeth a samplwyd	74.4	9.4	4.8	11.3
Rhwydweithio cymdeithasol	n	622	104	48	285
	% y boblogaeth a samplwyd	58.7	9.8	4.5	26.9
Fideo	n	279	233	212	335
	% y boblogaeth a samplwyd	26.3	22.0	20.0	31.6
Negeseua	n	488	131	59	381
	% y boblogaeth a samplwyd	46.1	12.4	5.6	36.0
Ffotograffau	n	261	80	81	637
	% y boblogaeth a samplwyd	24.6	7.6	7.6	60.2
Microfflogio	n	130	62	93	774
	% y boblogaeth a samplwyd	12.3	5.9	8.8	73.1

Atodiad 4. Y defnydd o'r mathau o blatfform cyfryngau cymdeithasol yn ôl demograffeg gymdeithasol a statws iechyd

Cyfran wedi'i haddasu (cyfngau hyder o 95%) o'r boblogaeth a samplwyd sydd â mynediad i'r rhyngwrdd (n=1,059) gan addasu ar gyfer rhyw, grŵp oedran ac amddifadedd.

Un math neu fwy				Rhwydweithio cymdeithasol		Fideo		Negesau		Fotograffau		Microfflogio	
Cyfran wedi'i haddasu		CH	Cyfran wedi'i haddasu	CH	Cyfran wedi'i haddasu	CH	Cyfran wedi'i haddasu	CH	Cyfran wedi'i haddasu	CH	Cyfran wedi'i haddasu	CH	CH
Rhyw	Gwryw	85.7	83.2-88.3	68.7	65.1-72.2	72.2	68.6-75.9	60.9	57.0-64.8	34.0	30.4-37.6	28.2	24.5-31.9
	Benyw	91.2	88.8-93.5	76.9	73.6-80.2	65.0	61.7-68.4	66.7	63.1-70.3	44.9	41.5-48.2	25.8	22.4-29.2
Grŵp oedran (blyneddau)	16-29	99.6	95.6-100.0	92.1	86.4-97.8	94.5	88.7-100.0	78.2	72.0-84.3	82.6	76.9-88.4	48.7	42.8-54.6
	30-39	98.6	94.8-100.0	87.2	81.8-92.5	83.2	77.7-88.6	85.3	79.5-91.1	57.2	51.8-62.6	39.8	34.2-45.4
	40-49	96.3	92.1-100.0	81.1	75.3-86.9	76.8	70.9-82.8	71.9	65.6-78.1	38.4	32.6-44.3	26.4	20.4-32.5
	50-59	88.1	83.8-92.3	70.1	64.1-76.1	63.4	57.3-69.5	60.0	53.5-66.4	24.3	18.3-30.4	17.0	10.8-23.2
	60-69	75.6	71.0-80.1	50.0	43.6-56.4	42.9	36.3-49.4	45.6	38.7-52.5	10.2	3.7-16.6	7.6	1.0-14.2
	70+	59.8	54.7-64.9	39.3	32.2-46.5	27.3	20.0-34.6	21.3	13.5-29.0	2.7	0.0-9.9	8.5	1.0-15.9
Amddifadedd	1 (amddifadedd lleiaf)	89.0	85.2-92.7	71.0	65.7-76.3	72.6	67.2-77.9	73.7	68.0-79.4	41.6	36.3-46.9	33.5	28.1-39.0
	2	87.4	83.6-91.2	72.5	67.2-77.8	70.7	65.2-76.1	58.1	52.3-63.8	36.8	31.5-42.2	27.2	21.7-32.7
	3	89.6	85.6-93.6	79.1	73.4-84.7	65.2	59.4-70.90	65.4	59.3-71.5	39.4	33.8-45.1	25.3	19.5-31.2
	4	89.6	85.8-93.5	72.4	67.0-77.8	65.9	60.4-71.4	65.9	60.1-71.7	41.7	36.3-47.2	29.3	23.7-34.9
	5 (amddifadedd mwyaf)	87.7	83.5-91.8	70.8	65.0-76.6	66.8	60.9-72.7	55.7	49.4-62.0	39.5	33.6-45.3	17.5	11.5-23.6
Iechyd cyffredinol	Cyfartalog	89.9	87.3-92.4	74.5	71.0-78.1	71.3	67.6-74.9	66.1	62.2-69.9	42.4	38.8-46.0	29.3	25.5-33.0
	Da	90.8	87.4-94.3	71.9	67.1-76.7	68.4	63.5-73.3	63.3	58.1-68.5	38.3	33.5-43.1	26.4	21.4-31.4
	Gwael	84.8	81.5-88.1	72.0	67.4-76.7	63.2	58.5-68.0	61.3	56.3-66.4	37.0	32.3-41.7	23.6	18.7-28.4
Lles meddyliol	Cyfartalog	89.3	87.5-91.2	73.4	70.8-76.0	69.2	66.5-71.8	65.2	62.3-68.0	40.6	37.9-43.2	27.7	25.0-30.4
	Gwael	86.1	81.3-90.9	72.3	65.5-79.1	66.0	59.1-73.0	58.3	50.9-65.7	35.2	28.3-42.1	23.5	16.4-30.6
Ymddygiad sy'n niweidio iechyd	0	91.2	88.5-93.9	74.2	70.4-78.0	72.5	68.6-76.3	68.7	64.7-72.8	43.1	39.3-46.9	31.0	27.0-34.9
	1	87.8	85.1-90.4	71.9	68.2-75.6	65.6	61.8-69.4	63.1	59.1-67.1	35.3	31.6-39.0	25.2	21.4-29.1
	2-3	84.2	79.6-88.8	73.3	66.9-79.7	65.0	58.4-71.5	53.4	46.5-60.3	44.2	37.8-50.7	20.4	13.8-27.1



Atodiad 5. Categori defnyddwyr cyfryngau cymdeithasol yn ôl demograffeg gymdeithasol a statws iechyd

Cyfran wedi'i haddasu (cyfngau hyder o 95%) o'r boblogaeth a samplwyd gyda mynediad i'r rhyngwyd (n=1,059) gan addasu ar gyfer rhyw, grŵp oedran ac amddifadedd.

Categori defnyddiwr									
Defnyddwyr mynych			Defnyddwyr		Defnyddwyr anfyntch				
	Cyfran wedi'i haddasu	CH	Cyfran wedi'i haddasu	CH	Cyfran wedi'i haddasu	CH	Cyfran wedi'i haddasu	CH	
Rhyw	Gwryw	71.8	68.4-75.1	9.4	6.9-12.0	4.6	2.7-6.4	14.3	11.7-16.8
	Benyw	76.7	73.6-79.8	9.5	7.1-11.8	5.0	3.3-6.8	8.8	6.5-11.2
Grŵp oedran (blynyddoedd)	16-29	96.2	90.8-100.0	1.6	0.0-5.7	1.8	0.0-4.8	0.4	0.0-4.4
	30-39	93.1	88.1-98.2	4.8	0.9-8.6	0.7	0.0-3.5	1.4	0.0-5.2
	40-49	82.1	76.7-87.6	11.0	6.8-15.1	3.2	0.1-6.2	3.7	0.0-7.9
	50-59	67.3	61.6-72.9	16.1	11.9-20.4	4.6	1.5-7.8	11.9	7.7-16.2
	60-69	53.8	47.7-59.8	12.5	8.0-17.1	9.3	5.9-12.6	24.4	19.9-29.0
	70+	31.3	24.6-38.0	14.5	9.4-19.6	13.9	10.2-17.7	40.2	35.1-45.3
Amddifadedd	1 (amddifadedd lleiaf)	72.7	67.7-77.7	11.9	8.1-15.6	4.4	1.7-7.2	11.0	7.3-14.8
	2	75.7	70.7-80.8	8.4	4.6-12.2	3.3	0.6-6.1	12.6	8.8-16.4
	3	78.0	72.6-83.3	6.7	2.7-10.7	4.9	2.0-7.9	10.4	6.4-14.4
	4	72.5	67.5-77.6	12.2	8.4-16.0	4.9	2.1-7.7	10.4	6.5-14.2
	5 (amddifadedd mwyaf)	73.4	67.9-78.9	7.5	3.3-11.6	6.8	3.8-9.9	12.3	8.2-16.5
Iechyd cyffredinol	Cyfartalog	76.9	73.5-80.2	7.3	4.8-9.9	5.7	3.8-7.6	10.1	7.6-12.7
	Da	73.6	69.1-78.1	12.0	8.6-15.4	5.2	2.7-7.8	9.2	5.7-12.6
	Gwael	71.3	66.9-75.7	10.4	7.1-13.8	3.0	0.6-5.5	15.2	11.9-18.5
Lles meddyliol	Cyfartalog	75.4	72.9-77.8	9.2	7.3-11.1	4.7	3.4-6.1	10.7	8.8-12.5
	Gwael	70.0	63.6-76.5	11.0	6.2-15.9	5.0	1.5-8.6	13.9	9.1-18.7
Ymddygiad sy'n niweidio iechyd	0	76.4	72.8-80.0	10.1	7.4-12.8	4.7	2.7-6.7	8.8	6.1-11.5
	1	73.4	69.9-76.8	9.1	6.4-11.7	5.3	3.4-7.3	12.2	9.6-14.9
	2-3	71.9	65.9-78.0	8.7	4.1-13.2	3.6	0.3-7.0	15.8	11.2-20.4

Atodiad 6. Canfyddiadau ar rannu manylion personol am iechyd ar gyfryngau cymdeithasol

		Yn pryderu am breifatrwydd		Cyfanswm
		Ydw	Nac ydw	
Rhannu manylion personol am eich iechyd ar gyfryngau cymdeithasol (n=104)	Gyda ffrindiau a theulu yn unig	26	49	75
	% y bobl sy'n rhannu gyda ffrindiau a theulu yn unig	34.7%	65.3%	73.5%
	Gyda'r ddau grŵp	12	15	27
	% y bobl yn rhannu gyda'r ddau	44.4%	55.6%	26.5%
Cyfanswm		38	64	102
%		37.3%	62.7%	100%



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Yr Is-adran Ymchwil a Gwerthuso
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd CF10 4BZ

Ffôn: +44(0) 2920 227744

 @IechydCyhoeddus



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Uned Gydweithredu Iechyd Cyhoeddus
Ysgol Gwyddorau Iechyd
Prifysgol Bangor
Parc Technoleg Wrecsam
Wrecsam LL13 7YP

Ffôn: +44(0)1248 383519

 @PrifysgolBangor