

A hand holding a smartphone. From the screen, a vibrant stream of rainbow-colored hearts flows upwards. The background is decorated with various icons: a star-eyed smiley face, an 'OK' hand gesture, a heart in a speech bubble, a winged heart, a thumbs up, and another heart in a speech bubble.

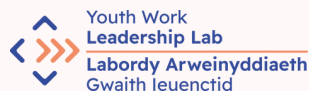
BYWYD • AR-LEIN

Yr Hyn a Ddywedoch Chi

Adroddiad Darganfod

Hydref 2025

Ysgrifennwyd a chyflwynwyd gan:



Mewn cydweithrediad â:



Wedi'i ariannu gan:



BYWYD • AR-LEIN Crynodeb

Archwiliodd y prosiect darganfod hwn sut beth yw bywyd ar-lein mewn gwirionedd i bobl ifanc ledled Dyfed Powys – y pethau positif, y pwysau, a pha gymorth byddai'n helpu.

Clywsom gan tua 200 o bobl ifanc a 30 o weithwyr proffesiynol trwy arolygon a grwpiau ffocws.



Canfyddiadau Allweddol

- Mae cyfryngau cymdeithasol yn dominyddu – mae mwy na 4 o bob 5 o bobl ifanc (82%) yn ei **ddefnyddio bob dydd**, gyda TikTok yn arwain y ffordd.
- Mae bron i hanner (47%) wedi gweld **cynnwys niweidiol neu gynhyrfus**, tra bod llawer yn teimlo bod riportio ddim yn helpu.
- Profodd 1 o bob 3 (32%) **sylwadau cas neu fwlio**, a derbyniodd 1 o bob 4 (25%) negeseuon digroeso gan ddieithriaid.
- Daeth bron i hanner (45%) ar draws **cynnwys eithafol neu gasineb**; dywedodd 1 o bob 2 (48%) fod rhywbeth ar-lein wedi dylanwadu ar sut maen nhw'n meddwl neu'n ymddwyn all-lein.
- Er gwaethaf y risgiau, dywedodd bron hanner (47%) fod bod ar-lein yn gwneud iddyn nhw **deimlo'n dda ar y cyfan**, gan werthfawrogi creadigrwydd, hiwmor a chysylltiad.
- Dywedodd 1 o bob 5 (20%) fod cynnwys ar-lein wedi **newid eu hymddygiad mewn ffordd positif** – dysgu sgiliau newydd neu arferion iachach.
- Dywedodd 73% fod **oedolion ddim yn deall yn iawn** sut beth yw bod ar-lein i'w cenhedlaeth.
- Cytunodd gweithwyr proffesiynol – dywedodd tri chwarter (76%) fod angen **mwy o hyfforddiant** arnynt i ddeall llwyfannau, algorithmau a thueddiadau.
- Mae pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol **esiaiu addysg ddigidol well**, mwy ymarferol – nid gwersi un tro, ond sesiynau creadigol, perthnasol sy'n meithrin dealltwriaeth ac ymddiriedaeth.

Argymhellion

1. **Newid y stori** – cydnabod y pethau positif a'r risgiau sy'n gysylltiedig â bywyd ar-lein.
2. **Cyd-gynllunio datrysiadau** – dwyn ynghyd brofiadau bywyd pobl ifanc ag arbenigedd proffesiynol.
3. **Creu cynnig gwaith ieuenctid digidol** – mynd â gwaith ieuenctid i'r llwyfannau y mae pobl ifanc eisoes yn eu defnyddio, gan ddarparu cefnogaeth ddibynadwy a mannau ar-lein mwy diogel.
4. **Gwneud llythrennedd cyfryngau yn barhaus** – helpu pobl ifanc ac oedolion i feithrin meddwl beirniadol am gyfryngau cymdeithasol, gan ei ymgorffori ar draws addysg, gwaith ieuenctid a chynlluniau lles.
5. **Cefnogi'r oedolion hefyd** – rhoi'r adnoddau a'r hyder i rieni, athrawon a gweithwyr ieuenctid i fedru cynnal sgysrsiau agored, heb unrhyw farnu.
6. **Symud y gwaith ymlaen** – symud o Ddarganfod i Ddiffinio, Datblygu a Chyflawni, gan gyd-gynllunio a phrofi syniadau i feithrin hyder, gwydnwch a phrofiadau ar-lein positif ledled Dyfed Powys.

Cynnwys

Crynodeb	2
Cynnwys	3
Pam Gwneud y Prosiect Hwn	4
Ein Dull Darganfod	4
Cyfyngiadau	5
Proses Foesegol	5
Beth Sydd Eisoes ar Gael? (Beth Mae'r Ymchwil yn ei Ddweud) ..	6
Mewnwelediad 1: Ble Mae Pobl Ifanc yn Treulio eu Hamser Ar-lein	8
Mewnwelediad 2: Amlygiad i Gynnwys Niweidiol neu Amhriodol	9
Mewnwelediad 3: Sylwadau Gwenwynig a Bwlio	11
Mewnwelediad 4: Algorithmau a Dylanwad	13
Mewnwelediad 5: Yr Ochr Bositif o Fod Ar-lein	15
Mewnwelediad 6: Oedolion 'Ddim yn Deall'	17
Mewnwelediad 7: Rheoli Lles Ar-lein	19
Mewnwelediad 8: Beth Mae Pobl Ifanc a Gweithwyr Proffesiynol Eisiau	21
Felly... Beth Sydd Angen Newid (Ein Hargymhellion)	23
Cyfeiriadau	27

Pam Gwneud y Prosiect Hwn

Mae Adroddiad Darganfod Bywyd Ar-lein yn archwilio beth yw ystyr bod ar-lein i bobl ifanc heddiw mewn gwirionedd – y pethau positif, y pwysau, a phopeth yn y canol..

O TikTok a gemau i ddysgu sgiliau newydd a sgwrsio â ffrindiau, mae bod ar-lein yn rhan enfawr o fywyd pobl ifanc. Ond mae yna beryglon hefyd: cynnwys niweidiol, sgamiau, bwlio, a phwysau i ymddwyn mewn ffordd benodol.

Roedd y prosiect hwn yn ymwneud â gwrando yn gyntaf. Clywsom yn uniongyrchol gan bobl ifanc ledled Ceredigion, Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro, a Phowys am eu bywydau ar-lein – y da, y drwg, a pha gefnogaeth fyddai o gymorth mewn gwirionedd. Siaradom hefyd â gweithwyr proffesiynol – athrawon, gweithwyr ieuencid, ac eraill sy'n eu cefnogi – i ddeall yr hyn maen nhw'n ei weld hefyd.

Wedi'i gomisiynu gan **Gyngor Ceredigion**, ei gyflwyno a'i ysgrifennu gan **ProMo Cymru** mewn cydweithrediad â'r **Labordy Arweinyddiaeth Gwaith Ieuencid**, a'i ariannu trwy **Ddyletswydd Trais Difrifol Heddlu Dyfed-Powys**. Yr Adroddiad Darganfod hwn yw'r cam cyntaf yn y broses Cynllunio Gwasanaeth – gwrando, dysgu, a meithrin dealltwriaeth cyn cynllunio'r datrysiadau.. Mae'n cydnabod bod yr hyn sy'n digwydd ar-lein yn gallu cael effaith ar fywyd go iawn, a'r nod yw sicrhau bod pobl ifanc yn cael y cymorth cywir yn ddigon cynnar.

Sut Gwrandawom (Ein Dull Darganfod)

Roedd y prosiect hwn yn brosiect cyfnod darganfod – y cyntaf o 4 cam Cynllunio Gwasanaeth. Mae Darganfod yn golygu archwilio, gofyn cwestiynau, a dysgu'n uniongyrchol o brofiadau pobl. Yn yr achos yma, roedd yn ymwneud â gwrando ar bobl ifanc a deall yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw.

Eglurhad sydyn – 4 cam Cynllunio Gwasanaeth:

Darganfod → Gwrando, archwilio, a chasglu mewnwelediadau.

Diffinio → Gwneud synnwyr o'r pethau rydym yn clywed a phenderfynu ar yr hyn sydd wir yn bwysig.

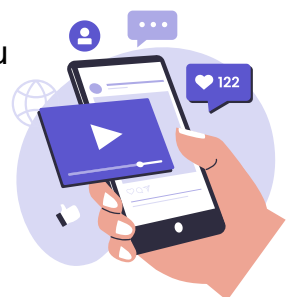
Datblygu → Cyd-greu syniadau a datrysiadau gyda'r bobl a fydd yn eu defnyddio neu'n elwa ohonynt.

Cyflawni → Rhoi'r syniadau yma ar waith.

Bûm yn gweithio gyda Chyngor Ieuencid Ceredigion i brofi a llunio rhai o'r cwestiynau Darganfod. Cawsom adborth ar yr iaith, fel ei fod yn adlewyrchu'r ffordd maent yn siarad a'r pethau maent yn poeni amdanynt.

Dyma sut gwrandawom:

- **180 o bobl ifanc** wedi cwblhau ein harolwg
- **20 o bobl ifanc** wedi ymuno â grwpiau ffocws trwy grwpiau ieuencid lleol, lle bûm yn ymchwilio'n ddyfnach i'r darganfyddiadau
- **30 o weithwyr proffesiynol** wedi cymryd rhan, naill ai'n bersonol neu yn ymateb yr arolwg yn fanwl – yn bennaf gweithwyr ieuencid ac athrawon sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phobl ifanc



Nodyn Cyflym ar Gyfyngiadau

Ciplun yn unig yw hwn, nid y darlun llawn. Ni chlywsom gan bob person ifanc yn Nyfed-Powys, ac ni ymdriniwyd â phob ongl. Ond roedd yr hyn a glywsom yn onest, yn bwerus, ac yn rhoi syniad clir o:

- **beth sy'n digwydd ar-lein**
- **beth sy'n llwyddiannus**
- **beth sydd yno (neu ddim yno)**
- **a beth sydd angen newid**

Hefyd – rydym wedi ysgrifennu'r adroddiad yma mewn iaith sy'n gyfeillgar i bobl ifanc. Os yw hyn yn ymwneud â phobl ifanc, dylai fod yn rhywbeth y gallant ei ddarllen ac adnabod eu hunain ynddo.

Daeth y mwyafrif o'r ymatebion o Geredigion (60%), gan mai nhw oedd yn arwain y prosiect. Golygai hyn bod rhai safbwyntiau'n adlewyrchu'r cyd-destun lleol yn gryfach. Mae hynny'n ddefnyddiol ar gyfer llunio gwasanaethau'n lleol, ond mae hefyd yn dangos pam y dylem brofi syniadau gyda mwy o bobl ifanc ledled Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro, a Phowys yn y cam nesaf.

Proses Foesegol

Cynhaliwyd yr astudiaeth hon yn unol â **Chanllawiau BERA ar gyfer Ymchwil Addysgol (2024)**. Dilynwyd gweithdrefnau diogelu a moesegol ychwanegol yn unol â phrotocolau cyfrinachedd a diogelu pob awdurdod lleol, gan gynnwys prosesau ar gyfer caniatâd gwybodus. Bûm hefyd yn gweithio yn unol ag **Gwaith Ieuenctid yng Nghymru: Egwyddorion a Dibenion** a'r **Cod Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol** a gyhoeddwyd gan Gyngor y Gweithlu Addysg (EWC).

Roedd cyfranogiad yn wirfoddol ac yn ddienw, gyda'r hawl i dynnu'n ôl ar unrhyw adeg. Roedd pob cwestiwn yn ddewisol, defnyddiwyd iaith hygyrch, ac ar ddiwedd yr arolygon a'r sesiynau cyfeiriwyd y cyfranogwyr at wasanaethau cymorth, gan gynnwys **Meic**, y llinell gymorth eiriolaeth, gwybodaeth a chyngor cenedlaethol i blant a phobl ifanc yng Nghymru.



Beth Sydd Eisoed ar Gael?

Beth Mae'r Ymchwil yn ei Ddweud

Mae llawer o astudiaethau'n dangos bod yna beryglon a manteision o fod ar-lein.



Mae bron i 9 o bob 10 o bobl ifanc yn dweud eu bod **wedi gweld cynnwys niweidiol** - o fwlio a chyfrifon ffug i fideos treisgar neu frawychus. (Alan Turing Institute, 2023).



Mae Cronfa Gwaddol yr Ieuenctid (2024) wedi darganfod bod 7 o bob 10 o blant wedi **gweld trais ar gyfryngau cymdeithasol**, yn aml heb fynd i chwilio amdano.

Dywedodd rhai ei fod yn gwneud iddynt deimlo'n llai diogel, tra bod eraill yn teimlo dan bwysau i gario arf (YEF, 2024). Mae dylanwadyr hefyd yn bwysig: mae rhai yn ysbrydoledig, ond gall eraill - fel ffigurau casineb neu eithafol - lunio sut mae bechgyn yn trin merched, hyd yn oed mewn ysgolion (UK Safer Internet Centre, 2023).



Mae adroddiad Ofcom a NatCen (2024) ar seiberfwlio wedi darganfod mai **sylwadau a negeseuon uniongyrchol** yw'r prif lefydd y mae **aflonyddu ar-lein** yn digwydd yn aml.

Yng Nghymru, mae pobl ifanc yn wynebu'r un peryglon â mannau eraill ond gyda heriau ychwanegol. Gall tlodi, rhyngrwyd araf, a llai o raglenni llythrennedd digidol mewn ardaloedd gwledig wneud pethau'n anoddach (Llywodraeth Cymru, 2024; Ofcom, 2024). Gall mannau ar-lein fod yn llefydd positif iawn - gan helpu pobl i gysylltu, dysgu, a chael cefnogaeth - ond gall gormod o amser ar-lein gael effaith ar iechyd meddwl hefyd, yn enwedig pan fydd pobl ifanc yn teimlo dan bwysau i edrych yn berffaith neu gymharu eu bywydau ag eraill (Youth Futures Foundation, 2025).



Er bod llawer yn wynebu niwed, dim ond 17% sy'n riportio, am nad ydynt yn credu y bydd llwyfannau'n gweithredu (Ofcom, 2024).

Mae llywodraethau'n dechrau ymateb. Mae gan y DU gynllun Niwed Ar-lein, ac yng Nghymru mae'r Cynllun Gweithredu Diogelwch Ar-lein (2024) yn golygu gwersi llythrennedd digidol mewn ysgolion a chyllid ar gyfer prosiectau lleol. Ond mae ymchwil yn dweud bod y datrysiadau gorau yn dod pan fydd pobl ifanc yn rhan o'r cynllunio - a phan fydd oedolion yn gwrando, yn dysgu ac yn rhannu cyfrifoldeb. Mae oedolion dibynadwy, mannau creadigol a dulliau cytbwys yn allweddol i wneud bywyd ar-lein yn fwy diogel wrth gadw'r pethau positif sy'n bwysig i bobl ifanc.

Pam Fod Diogelwch Ar-lein yn Bwysig

Mae bod yn ddiogel ar-lein yn bwysig am fod y rhyngwrwyd yn rhan mor fawr o fywyd.

Mae pobl ifanc sy'n byw mewn tlodi mewn mwy o risg.



Mewn mannau fel Ceredigion (32.2%), Sir Benfro (30.8%) a Sir Gâr (29.5%), mae lefelau tlodi plant yn uwch na chyfartaledd Cymru (29%).

Golygai hyn na all rhai pobl ifanc fforddio ymuno â chlybiau ieuenctid neu fynd allan gyda ffrindiau trwy'r amser, felly maent yn treulio mwy o amser ar-lein. **Gall yr unigedd yma eu gwneud yn fwy agored i gynnwys niweidiol neu bobl sy'n ceisio eu hecsbloetio.** Dyma pam nad yw diogelwch ar-lein yn ymwneud â rhwystro peryglon yn unig – mae'n ymwneud â rhoi mannau diogel, oedolion dibynadwy, a'r hyder i bobl ifanc fwynhau'r pethau da am fod ar-lein hefyd.

Gwaith Ieuenctid Digidol yng Nghymru

Nid yw gwaith ieuenctid yn ymwneud â chlybiau ieuenctid a sesiynau wyneb yn wyneb yn unig fwyach – mae angen iddo ddigwydd ar-lein hefyd, gan mai dyma ble mae pobl ifanc yn treulio llawer o'u hamser.

Dywedodd adroddiad Llywodraeth Cymru (Amser i Gyflawni dros Bobl Ifanc yng Nghymru, 2021) y dylai fod cynnig gwaith ieuenctid ar-lein cenedlaethol, fel y gall pobl ifanc gael y wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth gywir ble bynnag y maent yn byw.

Mae'r canllawiau drafft diweddaraf (Gwaith Ieuenctid yng Nghymru: Cyflawni dros Bobl Ifanc, 2024) hefyd yn ei gwneud yn glir y dylai gwaith ieuenctid gynnwys mannau digidol a hybrid, nid rhai wyneb yn wyneb yn unig. Mae hyn yn bwysig am fod gan bron pob person ifanc yng Nghymru fynediad at ffôn clyfar bellach, ac yn ei ddefnyddio i fynd ar-lein (Hudd, 2018).

Os yw gwaith ieuenctid yn ymwneud â chwrdd â phobl ifanc ymhle y maent, yna mae angen i fannau ar-lein fod yn rhan o'r cynnig – yn ddiogel, yn gefnogol, ac wedi'u cynllunio gyda phobl ifanc eu hunain.

Gyda'i gilydd, mae'r ymchwil hwn yn tynnu sylw at pam ei bod yn bwysig gwrando'n uniongyrchol ar bobl ifanc. Mae'r adran nesaf yn rhannu'r hyn a ddywedodd pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ledled Dyfed-Powys wrthym – mae ein canfyddiadau wedi'u grwpio i wyth thema allweddol.

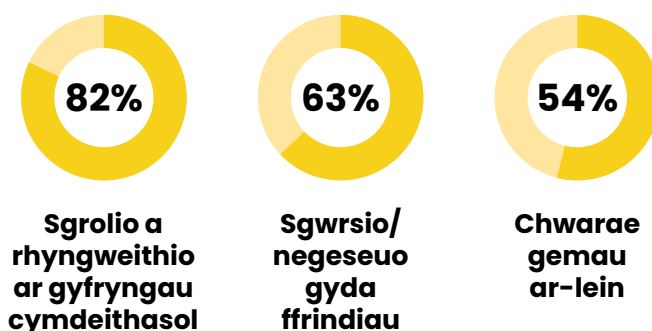
Mewnwelediad 1:

Ble Mae Pobl Ifanc yn Treulio eu Hamser Ar-lein



Mae ein hymchwil ar draws Dyfed Powys yn glir: **cyfryngau cymdeithasol yw'r prif beth y mae pobl ifanc yn defnyddio'r rhyngrwyd ar ei gyfer**. Pan ofynnwyd iddynt beth oedd y tri phrif weithgaredd ar-lein, yr uchaf, o bell ffordd, oedd sgrollo a rhyngweithio ar gyfryngau cymdeithasol.

3 prif weithgaredd ar-lein



Mae pobl ifanc hefyd yn treulio llawer iawn o amser ar-lein: mae 67% yn dweud eu bod yn treulio mwy na thair awr y dydd, a bron i hanner (43%) yn treulio dros bum awr. Mae cyfryngau cymdeithasol yn dominyddu'r amser hwnnw, gyda 75% yn ei ddefnyddio mwy na dwy awr y dydd, a 44% yn treulio mwy na thair awr bob dydd ar gyfryngau cymdeithasol yn unig.

Mewn grwpiau ffocws, TikTok oedd y llwyfan a drafodwyd fwyaf. Pan ofynnwyd iddynt "lunio eich porth," brasluniodd y mwyafrif eu porth TikTok, yn llawn tueddiadau firaol, crewyr, a memes. Cafodd Instagram ei grybwyll hefyd, a Snapchat, ond ar hyn o bryd mae TikTok yn amlwg yn gyrru'r gyfran fwyaf o sylw a dylanwad diwylliannol.

Dywedodd gweithwyr proffesiynol:

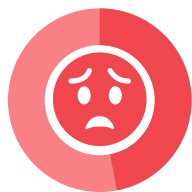


yn adrodd bod pobl ifanc yn treulio'r mwyaf o amser ar gyfryngau cymdeithasol – sgrollo, hoffi, a gwylio TikTok, Reels Instagram, a YouTube Shorts.

“Mae gormod o amser sgrin yn cael effaith ar iechyd meddwl, patrymau cysgu, a lles cyffredinol.”

Cododd gweithwyr proffesiynol bryderon hefyd ynghylch y nifer fawr o oriau y mae pobl ifanc yn treulio ar-lein – yn aml sawl awr ar y tro. Roeddent yn cysylltu amser hir o flaen sgrin â chwsg gwael, hwyliau isel, ac anhawster canolbwyntio, a chyfeirio at lwyfannau ffurf fer fel TikTok fel rhai sy'n cymryd llawer o amser.

Mewnwelediad 2: Amlygiad i Gynnwys Niweidiol neu Amhriodol



47%

Dywedodd bron hanner y bobl ifanc eu bod wedi dod ar draws rhywbeth ar-lein a wnaeth iddynt deimlo anghysurus, anniogel, neu'n ofidus.

Roedd y rhain yn cynnwys:

- 1 ymhob 3 wedi gweld sylwadau cas
- 1 ymhob 4 wedi dod ar draws fideos treisgar neu ofidus
- 1 ymhob 5 wedi gweld cynnwys niweidiol am hunan-niweidio neu anhwylderau bwyta
- 1 ymhob 6 wedi gweld postiadau a oedd yn teimlo fel eu bod yn gyfrwys neu'n filain tuag at grwpiau penodol
- 1 ymhob 7 wedi dod ar draws sgamiau neu gyfrifon ffug
- 1 ymhob 8 wedi dod ar draws cynnwys amhriodol neu rywiol
- 1 ymhob 9 wedi gweld cynnwys a oedd yn rhoi pwysau arnynt i edrych neu ymddwyn mewn ffordd benodol

Rhoddodd y grwpiau ffocws fwy o'r manylion "bywyd go iawn" y tu ôl i'r rhifau yma. Disgrifiodd pobl ifanc sut roedd cynnwys niweidiol neu frawychus yn aml yn llithro trwy graciau llwyfannau - hyd yn oed pan mae'r mannau yma i fod yn ddiogel.

“YouTube i blant... Rydw i wedi sylwi ei fod yn aml yn dangos pethau amhriodol i blant oed cynradd”

Dywedodd eraill wrthym sut mae algorithmau wedi'u symud o'r fideos diniwed i rai eithafol neu aflonyddgar.

“Dechreuais wyllo fideos ceir, ac yna'n sydyn roeddwn i'n cael dashcams yn dangos damweiniau ceir, neu'r heddlu yn dilyn ceir ar wib, a phobl yn rhedeg oddi wrth yr heddlu”

Siaradwyd am weld clipiau ymladd, creulondeb graffig i anifeiliaid, anifeiliaid marw, a hyd yn oed cynnwys gwleidyddol treisgar weithiau. Er bod rhai wedi cyfaddef bod fideos ymladd neu geir heddlu yn "ddoniol" neu'n "gyffrous", dywedodd sawl un bod y delweddau hyn yn achosi gofid.

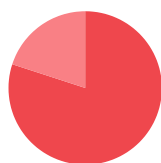
O'r sgysiau yma, roedd yn amlwg bod cysylltiad cyson gyda chynnwys fel ymladd, ceir heddlu, neu reiat, yn gallu gwneud i ddeunydd eithafol deimlo'n normal - hyd yn oed os nad yw pobl ifanc yn ei ddisgrifio fel problem fawr eu hunain.

Codwyd sgamiau hefyd yn ystod y sgysiau. Dywedodd un person ifanc ei fod wedi cael ei sgamio wrth brynu rhywbeth trwy TikTok, a siaradodd eraill am gyfrifon rhyfedd neu amhriodol yn ymddangos yn eu porth.

“Weithiau rydych chi’n riportio ac mae’n dod yn ôl yn dweud nad oes dim o’i le arno, hyd yn oed os yw’n wirioneddol ddrwg.”

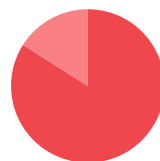
Roedd eraill yn ategu’r rhwystredigaeth nad yw llwyfannau’n delio â chynnwys niweidiol yn effeithiol. Dywedodd rhai eu bod wedi anghofio bod riportio yn opsiwn o gwbl hyd yn oed. (Riportio yw pan rydych chi’n tynnu sylw’r llwyfan at y cynnwys yn y gobaith y caiff ei ddileu neu ei adolygu.)

Yn seiliedig ar eu harfer, dywedodd gweithwyr proffesiynol:



80%

yn meddwl bod pobl ifanc yn agored i gynnwys niweidiol neu amhriodol ar-lein



84%

yn tynnu sylw at gynnwys treisgar fel problem fawr

Rhoddodd sawl un enghreifftiau o blant yn cael eu cynhyrfu gan ddeunydd rhywiol neu dreisgar, yn gwylio porn yn ifanc iawn, neu’n dod ar draws cynnwys eithafol.

“Mae pobl ifanc yn gwylio cynnwys anaddas i’w hoedran gan gynnwys trais a chynnwys rhywiol... bydd algorithmau’n dangos cynnwys anaddas yn seiliedig ar rywbeth maent wedi clicio, a all arwain at gam-fanteisio a radicaleiddio.”

“Weithiau mae pobl ifanc yn rhannu delweddau a fideos amhriodol ohonyn nhw eu hunain, yn rhannu cynnwys amhriodol ag eraill. Rwy’n poeni am hyn”

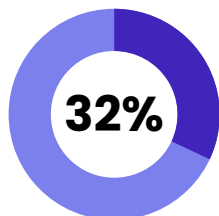
Gyda’i gilydd, mae’r arolygon a’r grwpiau ffocws yn rhoi darlun clir: mae cynnwys niweidiol ac amhriodol ym mhobman, ac er bod pobl ifanc yn dysgu sut i’w lywio, mae llawer yn teimlo nad oes ganddynt gefnogaeth pan fyddant yn ceisio delio ag ef.

Mewnwelediad Academaidd

Dim ond 17% [o bobl ifanc] sy’n adrodd am niwed, am nad ydynt yn credu y bydd llwyfannau’n gweithredu. (Ofcom, 2024)

Roedd yr Alan Turing Institute (2023) wedi darganfod fod bron i 9 o bob 10 o bobl ifanc wedi gweld cynnwys niweidiol ar-lein, ac adroddodd y Gronfa Gwaddol Ieuencid (2024) fod 7 o bob 10 wedi gweld trais ar gyfryngau cymdeithasol, yn aml heb fynd i chwilio amdano.

Mewnwelediad 3: Sylwadau Gwenwynig a Bwlio



o bobl ifanc yn dweud fod sylwadau cas neu fwlio wedi gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus ar-lein.

Un o bob pedwar hefyd yn dweud eu bod wedi derbyn negeseuon rhyfedd neu ddiangen gan ddieithriaid.

Crybwyllwyd sgysiau grŵp ac adrannau sylwadau fel manau problemus ar gyfer yr ymddygiad yma. Mae astudiaeth ddiweddar yn ategu hyn, gan ganfod bod y rhan fwyaf o aflonyddu ar-lein yn digwydd yn yr un llefydd ag y soniodd pobl ifanc wrthym amdanynt - y sylwadau a'r DMs (Ofcom a NatCen (2024)).

Mewn grwpiau ffocws, dywedodd pobl ifanc wrthym ba mor hawdd yw hi i fwlio lledaenu trwy sgysiau grŵp, gyda rhai yn disgrifio ffraeo yn y sylwadau neu bobl yn cael eu targedu ar rai postiadau. Roedd y negyddiaeth ynghylch cynnwys LHDTG+ yn arbennig o gryf. Cyfaddefodd un person ifanc eu bod wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio Facebook yn gyfan gwbl am fod "y sylwadau'n wenwynig." Dywedodd eraill eu bod yn anwybyddu, ond cyfaddefodd rhai eu bod wedi cael eu tynnu i mewn i ddadleuon.

“Mae'r adrannau sylwadau'n wenwynig”

Pryder penodol oedd cynnydd mewn iaith casineb tuag at fenywod. Siaradodd nifer o bobl ifanc am fechgyn yn copïo dylanwadwyr fel Andrew Tate ac yn defnyddio iaith sarhad rhywiaethol.

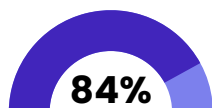
“Rwy'n clywed llawer iawn o fechgyn iau yn defnyddio iaith fel Andrew Tate. Maen nhw'n galw athrawon benywaidd yn 'bitches' - hyd yn oed yn yr ysgol gynradd.”

Fodd bynnag, dangosodd pobl ifanc (grwpiau oedran iau hefyd) ymwybyddiaeth gref o ddiogelwch ar-lein. Roedd hyd yn oed grwpiau iau yn dweud eu bod yn ofalus o broffiliau ffug a dieithriaid ar-lein - atgof bod pobl ifanc eisoes yn defnyddio strategaethau i amddiffyn eu hunain.

Roedd cyngor un person ifanc i oedolion yn syml:

“Fy nghyngor i fyddai treulio mwy o amser ar gyfryngau cymdeithasol, dilyn tueddiadau cyfredol... mae'n hawdd dysgu sut y gallai rhywun gael ei fwlio neu ei dwyllo ar-lein gyda dulliau penodol.”

Roedd gweithwyr proffesiynol yn meddwl yr un peth:



wedi dweud bod seiberfwlio yn fater allweddol.

Rhoddodd sawl un enghreifftiau o sgysiau grŵp niweidiol, sylwadau casineb, a phlant yn rhannu delweddau amhriodol. Esboniodd un sut mae hwyliau ac ymddygiad pobl ifanc yn aml yn cael eu heffeithio gan ochr wenwynig sgysiau ar-lein.

“Weithiau, gall grwpiau o ffrindiau ar-lein fod ychydig yn wenwynig ac mae hyn yn cael effaith arnynt yn emosiynol.”

“Mae llawer o niwed yn cychwyn yn y sylwadau a sgysiau grŵp – mae pobl ifanc yn cael eu denu i mewn neu eu targedu heb sylweddoli pa mor gyflym y mae'n gwaethygu.”

“Mae bwlio a ffraeo mewn grwpiau sgws yn rhan ddyddiol o'u byd ar-lein. Mae'n ddi-baid, ac ni allant ddianc rhagddo. Mae'r dadleuon yn aml yn gorlifo i fywyd go iawn mewn ysgolion / gosodiadau ieuenctid.”

Gyda'i gilydd, mae hyn yn dangos sut y gall rhyngweithiadau ar-lein – boed yn sylwadau, sgysiau, neu DM – droi'n sydyn iawn i diriogaeth niweidiol, sy'n cael effaith arnynt yn emosiynol ac sy'n gorlifo i'w bywyd all-lein.

Mewnwelediad Academaidd – Datblygiad Pobl Ifanc

Mae ymchwil ar ddatblygiad pobl ifanc yn dangos pam fod y canfyddiadau yma'n bwysig: yn ystod blynyddoedd yr arddegau, mae'r ymennydd wedi'i weirio i chwilio am gymeradwyaeth cyfoedion, felly gall sgysiau grŵp ac adrannau sylwadau gael dylanwad arbennig o gryf (Steinberg, 2014; Chein et al., 2011).

Yr arddegau yw pan fydd ymennydd a gwerthoedd pobl ifanc yn dal i ddatblygu. Mae'n gam o brofi ymddygiadau, syniadau a chredoau newydd. Mae ymchwil yn dangos eu bod yn fwy tebygol o gymryd risgiau pan fydd ffrindiau o gwmpas, gan fod yr ymennydd yn ymateb yn gryf i wobrau a chymeradwyaeth gan gyfoedion. (Chein et al., 2011; Steinberg, 2008). Mae hyn yn golygu bod y rhan o'r ymennydd sy'n chwilio am gyffro yn datblygu'n gyflymach na'r rhan sy'n rheoli ysgogiadau (Casey, Jones a Somerville, 2011; Steinberg, 2014)

Ar yr un pryd, mae damcaniaeth datblygiad moesol (Kohlberg, 1984) yn dweud wrthym fod llawer o bobl ifanc yn gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar yr hyn y mae eu ffrindiau neu grwpiau ehangach yn ei ystyried yn iawn. Dyma pam fod y byd ar-lein yn cael effaith mor sylweddol yn ystod y glasoed: dyma le gall tueddiadau, heriau a sylwadau lunio ymddygiad a gwerthoedd mewn gwirionedd.

Mewnwelediad 4: Algorithmau a Dylanwad



45%

o bobl ifanc wedi dod ar draws cynnwys sy'n gwrthio syniadau eithafol neu negyddol tuag at rai grwpiau

39%

eisiau deall mwy am sut mae algorithmau'n gweithio ac yn dylanwadu ar yr hyn maen nhw'n ei weld ar-lein

Mewn rhai grwpiau ffocws, dangosodd pobl ifanc ymwybyddiaeth wirioneddol o sut mae algorithmau'n llunio eu porth, yn enwedig grwpiau oedran hŷn (16 oed a hŷn). Roeddent yn disgrifio sut roedd clicio ar un fideo yn gallu arwain at lif o gynnwys tebyg neu fwy eithafol.

“Pan fydddech chi'n gweld rhywbeth ar gyfryngau cymdeithasol ac yn gwyllo neu glicio arno, dyna'r cyfan welwch chi wedyn”

Sylwodd eraill sut mae barn radical neu glicbait yn cael hwb am eu bod yn gwneud arian i grewyr.

“Po fwyaf o sioc rydych chi'n ei greu, y mwyaf o bobl sy'n gwyllo – dyna sut mae pobl yn gwneud arian ar TikTok. Po fwyaf eithafol yw eich barn, hyd yn oed os mai dim ond clicbait ydyw, y mwyaf o arian a phobl fydd yn gwyllo.”

Weithiau daeth yr ymwybyddiaeth yma gyda rhwystredigaeth – dywedodd pobl ifanc fod eu porth yn teimlo'n **llethol** neu'n achosi **straen**, yn llawn **clipiau gwleidyddol neu negyddol**. Roedd rhai yn ymladd yn ôl wrth rwystro cyfrifon, riportio, neu glicio "dim diddordeb," ond nid oedd pawb yn teimlo'n hyderus neu mewn rheolaeth.

Mewn cymhariaeth, mewn grŵp ffocws oedrannau iau (13–14 oed), nid oedd yr un o'r grŵp wedi clywed am y gair "algorithm." Fodd bynnag, roeddent yn osgoi cynnwys niweidiol yn reddfodl trwy fod yn ofalus ynglŷn â'r hyn yr oeddent yn chwilio amdano. Dangosodd hyn lefel o ymwybyddiaeth, hyd yn oed heb wybod y term technegol.

“Fy nghyngor i fyddai peidio â chwilio am bethau sy'n ddrwg neu byddwch chi'n debygol o barhau i'w gweld”

Roedd pobl ifanc yn glir nad yw'r hyn maen nhw'n ei weld ar-lein yn siapio eu porth yn unig – gall hefyd siapio eu hymddygiad. Mae hyn yn bwerus er mwyn deall sut mae algorithmau a chynnwys ar-lein yn siapio bywydau pobl ifanc.

Yn ein harolwg, gofynnwyd i bobl ifanc a oeddent erioed wedi gweld rhywbeth ar-lein a wnaeth iddynt newid y ffordd roeddent yn gweithredu neu'n meddwl.



48%
YN DWEUD DO

18%
YN DWEUD EFALLAI

Dyweddodd tua 7 o bob 10 o bobl ifanc fod cynnwys ar-lein wedi dylanwadu ar sut maen nhw'n meddwl neu'n gweithredu – neu'n meddwl y gallai fod wedi. Mae hyn yn dangos bod pobl ifanc eu hunain yn cydnabod y gall yr hyn maen nhw'n ei weld ar-lein effeithio ar eu hymddygiad, a'u bod nhw'n teimlo'r effaith yn eu bywydau all-lein hefyd.

“Mae rhai fideos rwy'n eu gweld yn gwneud i mi fod eisiau rhoi cynnig ar bethau newydd neu feddwl yn wahanol am bobl.”

Sylwodd gweithwyr proffesiynol ar hyn hefyd:



yn dweud fod gweithgaredd ar-lein yn effeithio ar ymddygiad pobl ifanc mewn ffyrdd negyddol neu gymysg yn bennaf.

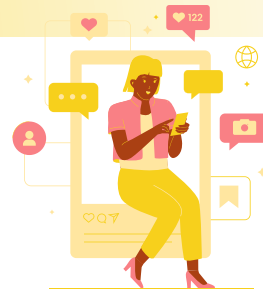
Rhoddodd llawer ohonynt enghreifftiau o sut y gall dod i gysylltiad dro ar ôl tro â chynnwys neu ddylanwadyr negyddol fwyhau agweddau a gweithredoedd mewn bywyd all-lein.

“Rydw i wedi gweld sut mae algorithmau'n gweithio i roi gwybodaeth yn seiliedig ar beth sy'n cael ei wyllo fwyaf, os yw hyn yn negyddol, mae'n atgyfnerthu negeseuon o hunanwerth isel, gormes ac ati rwy'n gweld sy'n effeithio ar bobl ifanc.”

“Mae ymddygiad a phrosesau meddwl yn cael eu chwyddo trwy dreulio gormod o amser ar gynnwys penodol – mae troseddau casineb yn un enghraifft, gyda'r brodyr Tate yn dylanwadu ar grwpiau o bobl ifanc.”

Cyfaddefodd gweithwyr proffesiynol bod hyn yn anodd. Dywedodd llawer (dros hanner) eu bod angen **hyfforddiant i ddeall yn well sut mae algorithmau'n dylanwadu ar brofiadau ar-lein**. Heb hyn, mae'n anodd i oedolion dywys pobl ifanc trwy rywbeth y mae'r bobl ifanc eu hunain eisoes yn ei ddeall yn well.

Mewnwelediad 5: Yr Ochr Bositif o fod Ar-lein



Pan ofynnwyd i bobl ifanc sut maent yn teimlo wrth dreulio amser ar-lein:



47%

**Yn dweud
da ar y cyfan**



37%

**Yn dweud cymysgedd o
ddrwg a da**



1%

**Yn dweud
drwg ar y cyfan**

Nid yw'r stori yn gwbl negyddol. Dywedodd un o bob dau berson ifanc fod **treulio amser ar-lein yn gwneud iddynt deimlo'n bositif ar y cyfan**. Roeddent yn siarad am y llawenydd, y dysgu, a'r gymuned maen nhw'n darganfod ar-lein. Dim ond 1% a ddywedodd ei fod yn gwneud iddyn nhw deimlo'n ddrwg ar y cyfan.

Tynnodd grwpiau ffocws sylw at sut roedd **mannau ar-lein yn dysgu pethau iddynt nad oedd yr ysgol yn gwneud** - o "faneri coch a baneri gwyrdd" perthynas i reolau cymdeithasol nas dywedir. Roedden nhw'n mwynhau cynnwys a oedd yn ddoniol, yn berthnasol, neu'n llonyddu'r meddwl. Dywedodd rhai bod **gwyllo a chlywed straeon pobl eraill wedi eu helpu i deimlo'n llai unig**.

“

Pan fydd pobl yn rhannu eu straeon, mae gwneud i mi deimlo'n well weithiau – fel, ‘O, dydy fy mywyd na fy rhieni ddim mor ddrwg â hynny mewn gwirionedd’.”

“

Mae fy ffrwd yn un positif iawn, yn llawn traethau, machlud haul, dyfyniadau ysgogol.”

Pan ofynnwyd, “Ydych chi erioed wedi gweld rhywbeth ar-lein a wnaeth i chi newid y ffordd roeddech chi'n ymddwyn neu'n meddwl wedyn?”



Dywedodd 1 o bob 5 o bobl ifanc (20%) do, mewn ffordd bositif

Nid sut mae bod ar-lein yn gwneud iddyn nhw deimlo yw popeth chwaith – i rai mae'n siapio eu hymddygiad mewn ffyrdd positif hefyd, o ddysgu arferion iachach i ddysgu sgiliau neu ddulliau newydd.

I bobl ifanc LHDTC+ yn arbennig, disgrifiwyd mannau ar-lein fel rhai a **newidiodd eu bywydau** o ran dod o hyd i gymuned a chefnogaeth. Ac roedd hobiau'n ffynnu ar-lein hefyd: tiwtorialau hyfforddi pêl-droed, rhaglenni dogfen natur, ffrydiau gemau, ffermio, a cherddoriaeth.

“Rwy'n dwlu ar wyllo fideos tractors a ffermio – rwy'n hoff iawn o'r pethau hynny, ac mae'n rhoi lot o syniadau i mi.”

“Rwyf wedi dysgu lot am hyfforddi pêl-droed o fideos ar-lein – dyna ydw i eisiau gwneud, felly mae wedi fy helpu i wella.”

Beth oedd barn gweithwyr proffesiynol?

Roedd gweithwyr proffesiynol hefyd yn cydnabod y pethau positif yma, gan nodi y gall llwyfannau ar-lein hybu cyfathrebu a hyder, a chynnig ymdeimlad o ddiogelwch pan all pobl ifanc ymestyn allan at ffrindiau a theulu.

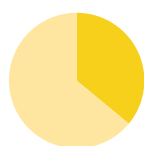
“Mae pobl ifanc yn defnyddio llwyfannau ar-lein i gynnal cyfeillgarwch a chysylltiadau cymdeithasol. Mae'n eu helpu i gadw mewn cysylltiad a meithrin hyder.”

“Gall cyfryngau cymdeithasol fod yn lle diogel i bobl ifanc fynegi eu hunain ac ymestyn allan am gymorth.”

Ond, er bod bron i hanner y bobl ifanc wedi dweud eu bod yn teimlo'n dda ar y cyfan yn bod ar-lein – ni ddywedodd unrhyw weithiwr proffesiynol fod yr effaith yn un 'positif ar y cyfan' ar eu lles neu ymddygiad.

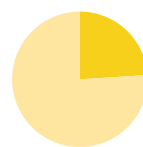
Yn lle hynny, roedd gweithwyr proffesiynol yn tueddu'n drwm at **bryder**.

Pan ofynnwyd iddynt 'Sut ydych chi'n meddwl bod gweithgaredd ar-lein pobl ifanc yn effeithio ar eu lles a'u hymddygiad?'



36%

wedi graddio'r effaith fel un negyddol yn bennaf ar lesiant



24%

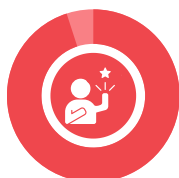
wedi graddio'r effaith fel un negyddol yn bennaf ar ymddygiad

Mae hyn yn bwysig am ei fod yn tynnu sylw at argymhelliad allweddol: mae angen i oedolion roi'r gorau i drin bywyd ar-lein fel rhywbeth drwg i gyd. I lawer o bobl ifanc, dyma ble maent yn dysgu, yn tyfu ac yn cysylltu.

Mewnwelediad 6: Oedolion 'Ddim yn Deall'



Dywedodd pobl ifanc eu bod yn alluog iawn ar-lein. Pan ofynnwyd pa mor hyderus yr oeddent wrth ddefnyddio llwyfannau ar-lein a chyfryngau cymdeithasol:



95%
yn dweud hyderus



58%
yn dweud hyderus iawn

Mewn grwpiau, disgrifiwyd addysgu rhieni, athrawon a'u cyfoedion yn rheolaidd am sut y mae pethau'n gweithio – gan egluro algorithmau, rhybuddio am sgamiau, a fflagio unrhyw gynnwys amheus.

“Rydym wedi tyfu i fyny gyda thechnoleg, felly mae ein rhieni'n fwy diniwed.”

“Mae gen i ffrind sy'n credu popeth maen nhw'n ei weld ar-lein – felly rwyf bob amser yn ceisio egluro pethau iddyn nhw.”

“Pan welaf beth mae fy nghefnidryd bach yn edrych arno ar-lein, mae'n rhaid i mi egluro pa mor beryglus yw rhywfaint ohono.”

Ond mae'r hyder yma'n mynd ochr yn ochr â rhwystredigaeth.



73% yn dweud nad yw oedolion yn deall yn iawn sut beth yw bod ar-lein i'w cenhedlaeth.

Roedd pobl ifanc yn teimlo eu bod wedi cael eu diystyru neu heb eu cymryd o ddifrif wrth ddweud rhywbeth.

“Gwrandewch arnom ni a pheidiwch â chwerthin pan fyddwn ni'n dweud.”

“Gwrandewch ar ein profiadau a sut mae wedi gwneud i ni deimlo.”

“Byddai'n helpu pe na bai oedolion hŷn mor ddiystyriol o'n problemau.”

Fel y nodwyd, mae pobl ifanc yn aml yn gweld eu bywydau ar-lein mewn ffordd fwy cytbwys neu bositif – ond mae gweithwyr proffesiynol yn parhau i fod yn llawer mwy gofalus.

Roeddent yn cytuno i raddau helaeth bod pobl ifanc yn **'frodorion digidol'** a bod oedolion yn dal i fyny, ond eto ni ddisgrifiodd unrhyw weithiwr proffesiynol effaith amser ar-lein fel un positif ar y cyfan. Mae hyn yn tynnu sylw at y bwch clir mewn canfyddiadau: **mae pobl ifanc yn tynnu sylw at ddysgu positif, hobiau a chysylltiadau, tra bod oedolion yn canolbwyntio ar risgiau.** Gan adlewyrchu ar hyn:



3 o bob 4

gweithiwr proffesiynol yn dweud fod angen mwy o hyfforddiant arnynt ar lwyfannau, algorithmau, ac ymddygiadau digidol sy'n dod i'r amlwg

Mae hyn yn tanlinellu faint o gefnogaeth y mae oedolion yn teimlo sydd ei hangen arnynt i ymgysylltu'n ystyrlon. Mae profiad bywyd pobl ifanc yn ased go iawn – nid dim ond pobl i'w "hamddiffyn" ydyn nhw, maen nhw'n bartneriaid cyd-gynllunio a all helpu i lunio canllawiau, cynnwys a chefnogaeth.

Ar y llaw arall, mae oedolion angen lle, hyfforddiant ac adnoddau – ac yn fwy na dim, i wrando heb farnu. Mae cydnabod bod pobl ifanc wedi tyfu i fyny mewn oes ddigidol yn allweddol. Iddyn nhw mae'n syml, mae bywyd ar-lein yn rhan o fywyd. Nid y nod yw eu tynnu allan o ofodau digidol, ond helpu pawb – pobl ifanc ac oedolion – i ddod o hyd i'r cydbwysedd cywir a meithrin y sgiliau meddwl beirniadol sydd eu hangen i lywio byd ar-lein sy'n newid yn barhaus.

Mewnwelediad Academiaidd

Pwysigrwydd Gwaith Ieuenctidyn ystod y Glasoed

Mae gwaith ieuenctid yn chwarae rhan hanfodol yn cefnogi pobl ifanc yn ystod eu harddegau – cyfnod o newid sydyn, ffurfio hunaniaeth, a bod yn agored i ddylanwad cyfoedion a risgiau ar-lein. Gall mynediad at fannau diogel ac oedolion dibynadwy amddiffyn pobl ifanc, gan eu helpu i fyfyrio, llywio heriau, a meithrin gwydnwch (Asiantaeth Ieuenctid Cenedlaethol, 2023).

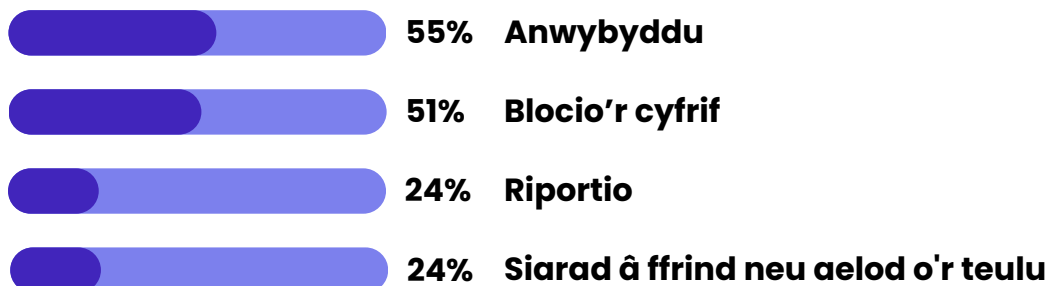
Mae hyn yn arbennig o bwysig pan fydd tlodi neu ynysu gwledig yn cyfyngu ar gyfleoedd cymdeithasol, gan adael pobl ifanc yn fwy agored i amgylcheddau ar-lein niweidiol neu gamfanteisiol (Cronfa Gwaddol Ieuenctid, 2024).

Mae gweithwyr ieuenctid yn cyfuno addysg anffurfiol, perthnasoedd ac eiriolaeth. Yn wahanol i athrawon neu rieni, maent yn aml yn darparu lle niwtral, gwirfoddol lle gall pobl ifanc siarad yn agored heb ofni cael eu barnu (Jeffs a Smith, 2019). Mae hyn yn eu helpu i herio normau niweidiol – fel casineb at fenywod, bwlio, neu ymddygiad eithafol – wrth hyrwyddo pethau positif am fywyd digidol fel dysgu, creadigrwydd a chymuned. Mae gwaith ieuenctid yn helpu pobl ifanc i feithrin hyder, meddwl yn feirniadol, a gwneud dewisiadau diogel a gwybodus ar-lein ac all-lein.



Mewnwelediad 7: Rheoli Lles Ar-lein

Pan fydd cynnwys niweidiol neu gynhyrfus yn ymddangos, nid yw pob person ifanc yn ymateb yn yr un ffordd. Yn ein harolwg, yr ymatebion mwyaf cyffredin i ymdopi â chynnwys fel hyn oedd:



Roedd grwpiau ffocws hefyd yn dangos fod rheoli lles, i rai, yn golygu defnyddio strategaethau hunanofal – gan gynnwys camu i ffwrdd o lwyfannau pan roeddent yn teimlo eu bod yn dod yn rhy wenwynig neu flinedig. Disgrifiodd rhai pobl ifanc eu bod wedi rhoi'r gorau i apiau penodol neu yn ffafrio sgysiau wyneb yn wyneb yn lle hynny, er mwyn amddiffyn eu hwyliau ac osgoi camddealltwriaeth.

“Pan fyddaf yn siarad â phobl ar-lein, weithiau rwy'n poeni, efallai eu bod nhw'n flin â fi?”

Cyfaddefodd rhai eu bod yn “brwydro'n ôl” yn y sylwadau, ac roeddent yn cydnabod nad oedd hynny'n fuddiol bob tro.

Roedd tueddiadau hefyd yn cael effaith ar lesiant, gan ddweud eu bod wedi blino ar weld postiadau ailadroddus a phobl “sy'n edrych yn berffaith” a'u bod yn **teimlo straen**. Gall bywyd pawb arall ymddangos yn berffaith, ac mae'r pwysau yna'n aros.

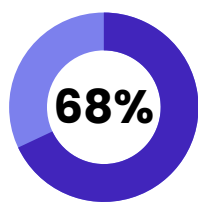
“Pan rydych chi'n gweld merched sy'n edrych yn berffaith bob tro rydych chi'n mynd ar-lein, mae'n aros efo chi trwy'r dydd. 'Newydd ddefro fel hyn' – mae'n gwylltio rhywun.”



1 o bob 6 person ifanc

yn dweud bod cyfryngau cymdeithasol yn gwneud iddyn nhw gymharu eu bywydau'n negyddol ag eraill

Roedd gweithwyr proffesiynol yn meddwl yr un peth:



yn amlygu bod pwysau edrychiad a delwedd corff yn broblem allweddol. Roedd sawl un hefyd yn nodi sut y gall cynnwys firaol gan ddylanwadrwy, a ffiltys harddwch, effeithio ar hwyliau, hunanddelwedd a hyder rhywun yn sydyn iawn.

“

Maen nhw'n cymharu eu hunain â dylanwadrwy ac yn teimlo fel nad ydynt yn cyrraedd y safon – mae wir yn cael effaith fawr ar eu hunanwerth a'u hiechyd meddwl. Mae cymaint o bwysau i edrych ryw ffordd benodol.”

Er y gall anwybyddu neu rwystro cynnwys eu hamddiffyn ar y pryd, roedd gweithwyr proffesiynol yn aml yn gweld ochr arall hyn – pan fydd y strategaethau ymdopi yma yn stopio gweithio, ac mae pobl ifanc yn sownd mewn sefyllfaoedd niweidiol. Dywed nad yw llawer o bobl ifanc yn **gofyn am help nes bod pethau'n teimlo'n ddifrifol**, a bod angen mannau diogel, lle gallant siarad am yr hyn sy'n digwydd ar-lein heb deimlo eu bod yn cael eu barnu.

“

Yn aml, dydy pobl ifanc ddim yn dweud wrth unrhyw un nes bod pethau'n wirioneddol ddifrifol – mae angen rhywle diogel i siarad yn gynharach.”

Roedd llawer o weithwyr proffesiynol yn credu y gall y duedd i anwybyddu pethau weithiau guddio straen neu bryder dyfnach, yn enwedig pan fydd pobl ifanc yn wynebu amlygiad dro ar ôl tro i gynnwys niweidiol. Roeddent yn poeni y gall yr hyn sy'n edrych fel ymdopi, o'r tu allan, adael pobl ifanc yn teimlo'n ynysig neu'n heb gefnogaeth dros amser.

“

Mae llawer o bobl ifanc yn cadw pethau i mewn nes ei fod yn dod yn ormod.”

Y prif gasgliad yma yw, er bod pobl ifanc eisoes yn defnyddio cymysgedd o strategaethau i reoli eu lles, mae angen mwy o gefnogaeth arnynt i feithrin hyder, gwydnwch, a chael lleoedd dibynadwy i droi am gymorth gan bobl sy'n deall – heb gael eu gadael i ddatrys pethau ar eu pen eu hunain.

“

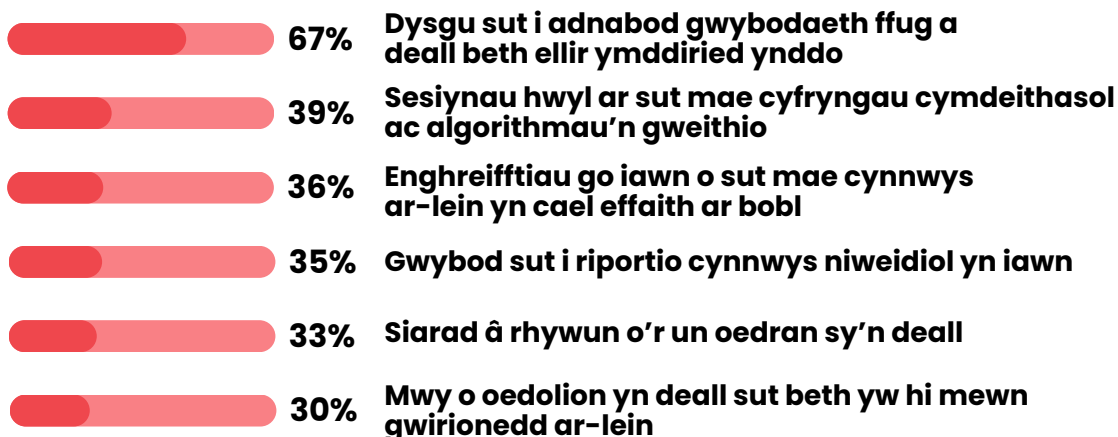
Byddai'n braf pe bai rhywle y gallech chi siarad am bethau rydych chi'n eu gweld ar-lein heb gael eich barnu.”



Mewnwelediad 8: Beth Mae Pobl Ifanc a Gweithwyr Proffesiynol Eisiau

Yn ein harolwg, gofynnwyd i bobl ifanc 'Beth fyddai'n eich helpu i ddelio â chynnwys ar-lein sy'n niweidiol neu sy'n rhoi pwysau arnoch?'

Y prif atebion oedd:



Roedd hyn yn cyd-fynd â'r canlyniadau o'r grwpiau ffocws: dywedodd pobl ifanc eu bod yn dysgu orau pan fydd oedolion a chyfoedion yn rhannu gwir brofiadau, nid rhoi rhybuddion heb unrhyw sail.

- “Mae straeon go iawn yn gwneud mwy o synnwyr – rydyn ni'n eu cofio.”
- “Siaradwch â mi”
- “Peidiwch â darllen PowerPoint yn unig, rhowch enghreifftiau a siaradwch â ni fel pe baem yn deall. Peidiwch â dweud wrthym am beidio â'i wneud.”

Roedd pobl ifanc yn cydnabod bod sesiynau yn ddefnyddiol pan gynhelir yn dda – yn greadigol, yn rheolaidd, ac mewn mannau lle roeddent yn teimlo'n gyfforddus – roeddent yn ddefnyddiol. Mewn gwirionedd, roedd



1 o bob 2 o bobl ifanc

yn dweud bod y sesiynau yr oeddent eisoes wedi'u cael
ar y pynciau yma wedi bod yn ddefnyddiol (54%)

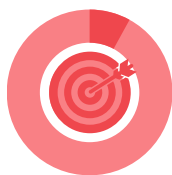
Onid ystyriwyd bod gwasanaethau unigol neu wersi ticio blychau yn llawer llai effeithiol.

- “Ddim yn ceisio gwasgu pethau i mewn i un sesiwn neu wers. Mae'n cymryd amser i feithrin perthynas a chael pobl ifanc i deimlo'n gyfforddus.”

Mae pobl ifanc eisiau sgiliau ymarferol, straeon y gellir cysylltu â nhw, a chefnogaeth gan gyfoedion ac oedolion. Yn fwy na dim, maent yn gwerthfawrogi ffydd, perthnasedd, a gwir gysylltiad yn hytrach na gwersi un tro neu rybuddion generig.

Roedd gweithwyr proffesiynol yn cytuno fod angen gwneud mwy.

Roeddent yn cyfaddef nad oedd y systemau presennol – gwersi diogelwch digidol, polisïau ysgol, ac ymgysylltiad rhieni – yn mynd ddigon pell.



Dim ond 8% oedd yn meddwl eu bod yn "effeithiol iawn" yn eu hymarfer.

“Nid oes gennym ddigon o amser na hyder i gyflawni hyn yn dda.”

“Mae yna wir ddiffyg hyfforddiant cyfoes – mae popeth yn symud yn gyflymach na'r canllawiau.”

Prif heriau i weithwyr proffesiynol sy'n cefnogi pobl ifanc ar-lein (wedi'u graddio):

- 1 Annog pobl ifanc i fod yn agored am eu profiadau ar-lein
- 2 Cadw'n gyfoes â thueddiadau, llwyfannau ac ymddygiadau ar-lein newydd
- 3 Darganfod adnoddau perthnasol a chyfoes
- 4 Ymgysylltu â rhieni a gofalwyr
- 5 Cael digon o amser i ganolbwyntio ar faterion ar-lein
- 6 Teimlo'n hyderus yn trafod pynciau sensitif fel delwedd y corff neu hunan-niweidio

Y cymorth sydd ei angen fwyaf ar weithwyr proffesiynol wrth helpu pobl ifanc ar-lein (wedi'u rhestru):

-  Deall algorithmau, tueddiadau a dylanwad cyfryngau cymdeithasol
-  Adnoddau diogelwch digidol a llythrennedd cyfryngau ymarferol
-  Adnabod ac ymateb i niwed neu gam-fanteisio ar-lein
-  Cefnogi iechyd meddwl a lles digidol pobl ifanc
-  Ymgysylltu â rhieni a gofalwyr mewn diogelwch ar-lein
-  Gweld arwyddion cynnar radicaleiddio neu gynnwys eithafol
-  Meithrin hyder digidol i weithwyr proffesiynol eu hunain

Gyda'i gilydd, mae hyn yn dangos gwir gydlynïad: mae pobl ifanc eisiau sesiynau ymarferol, perthnasol, ac mae gweithwyr proffesiynol eisiau'r adnoddau a'r hyfforddiant i gyflawni hynny.

Mae'r ddau ochr yn cytuno y dylai dysgu am fywyd ar-lein fod yn greadigol, yn barhaus, ac wedi'i gynllunio ar y cyd – nid cael un sesiwn yn unig er mwyn gallu ticio blychau. Mae'r neges yn glir: mae pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol eisiau symud ymlaen gyda'i gilydd. Y cam nesaf yw gweithredu ar y mewnwelediadau yma a rennir.

Felly... beth sydd angen newid?

Argymhellion a Chantau Nesaf

Mae pobl ifanc eisiau mwy nag rhybuddion am y peryglon o fod ar-lein. Maent eisiau i weithwyr proffesiynol adnabod y pethau positif, a'u cymryd o ddifrif, a gweithio gyda nhw i greu cymorth gwell.

Yn seiliedig ar wrando ar leisiau pobl ifanc ledled Dyfed-Powys, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw, rydym wedi cynnig chwe argymhelliad i fwrw ymlaen â'r gwaith.

1. Newid y Stori am fod Ar-lein

2. Cyd-gynllunio Gyda Phobl Ifanc

3. Creu Cynnig Digidol Lle mae Pobl Ifanc

4. Llythrennedd Cyfryngau Parhaus, Nid Sesiynau Un Tro

5. Cefnogi'r Oedolion Hefyd

6. Symud y Gwaith Ymlaen (Y Camau Nesaf o Gynllunio Gwasanaeth)



1. Newid y Stori am fod Ar-lein

Pam?

Dywedodd bron hanner y bobl ifanc (47%) fod **bod ar-lein yn gwneud iddyn nhw deimlo'n dda ar y cyfan**. Siaradwyd am ddysgu sgiliau bywyd, dod o hyd i gymorth, a mwynhau hobiau a chynnwys tawelu'r meddwl. Ond yn aml, dim ond yr ochrau negyddol y mae oedolion yn eu gweld — ni ddywedodd yr un o'r gweithwyr proffesiynol fod effaith amser ar-lein yn "bositif ar y cyfan" ar ymddygiad na lles. Gall y safbwyntiau negyddol hyn ddod yn **rhwystrau i greu'r gefnogaeth gywir**.

Cam Nesaf

Stopiwch siarad am y rhyngrwyd fel pe bai'n "ddrwg i gyd". Cydnabyddwch yr ochrau positif yn ogystal â'r risgiau. Adeiladwch ar yr hyn y mae pobl ifanc yn ei fwynhau ac yn ei ddysgu ar-lein, gan barhau i roi mesurau diogelwch ar waith ac addysgu sut i lywio. Mae mwy o ddatrysiadau nag dweud wrth bobl ifanc i dreulio llai o amser ar-lein.



2. Cyd-gynllunio Gyda Phobl Ifanc

Pam?

Mae **pobl ifanc yn hyderus ar-lein** (dywedodd 95% hynny) ac yn aml yn egluro sgamiau, algorithmau a thueddiadau i oedolion a chyfoedion. Ar yr un pryd, dywedodd 73% **nad yw oedolion yn deall eu bywydau ar-lein** mewn gwirionedd, ac roedd rhai gweithwyr proffesiynol yn cyfaddef fod **angen hyfforddiant arnynt** a bod ganddynt ddiffyg gwybodaeth. Mae pobl ifanc hefyd yn gwybod beth y gall eu cyfoedion uniaethu ag ef a pha fath o gefnogaeth sy'n teimlo'n ddefnyddiol mewn gwirionedd.

Cam Nesaf

Dod â phobl ifanc ac oedolion ynghyd i gyd-gynllunio adnoddau, sesiynau, a chynnig digidol y Gwasanaeth Ieuenctid. Mae hyn yn gwneud cynnwys yn ddilys ac yn ymarferol, gan gyfuno profiad byw ag arbenigedd proffesiynol.



3. Creu Cynnig Digidol Lle mae Pobl Ifanc

Pam?

Mae cyfryngau cymdeithasol yn dominyddu bywydau pobl ifanc— llwyfannau fel TikTok, Instagram, a Snapchat yw ble maent yn treulio oriau bob dydd. Ond mae'r rhain hefyd yn fannau lle wynebwr cynnwys niweidiol, sylwadau gwenwynig, a phwysau gan dueddiadau. Dywedodd llawer o bobl ifanc yr hoffent gael mannau symlach, mwy dilys hefyd. **I'r rhai sy'n byw mewn tldi, mae mynediad cyfyngedig at weithgareddau fforddiadwy yn aml yn golygu mwy o ddibyniaeth ar fannau ar-lein**, gan gynyddu pa mor agored ydynt i niwed neu gam-fanteisio (Cronfa Gwaddol Ieuenctid, 2024). Yn Nyfed-Powys, ble mae cyfraddau tldi plant yn uwch na chyfartaledd Cymru, mae'r angen yma yn arbennig o frys.

Mae yna enghreifftiau cryf eisoes o sut y gall gwaith ieuenctid ymateb, fel cynnig digidol Gwasanaeth Ieuenctid Caerdydd, sy'n defnyddio llwyfannau fel Discord i greu mannau ar-lein diogel a diddorol. Mae hyn yn dangos sut y gellir cyflwyno gwaith ieuenctid yn effeithiol ar-lein ac wyneb yn wyneb o fewn awdurdodau lleol, gan sicrhau bod gan bobl ifanc ym mhobman fynediad at gynnig digidol cyson a dibynadwy.

Cam Nesaf

Ewch â gwaith ieuenctid i'r llwyfannau y mae pobl ifanc eisoes yn eu defnyddio – TikTok, Instagram, Snapchat, Discord, a thu hwnt. Byddwch yn bresennol i ddarparu cymorth, gwybodaeth ac ymyriadau ar-lein. Nid cynnwys yn unig yw cynnig digidol – mae'n ymwneud â chreu mannau mwy diogel a charedig lle gall pobl ifanc ymgysylltu'n bositif. Mae hyn yn golygu ymgorffori gwybodaeth ac arbenigedd cyfryngau cymdeithasol mewn gwaith ieuenctid, gyda rhai gweithwyr ieuenctid yn cymryd rolau pwrpasol sy'n cyfuno cyfryngau cymdeithasol, gwaith ieuenctid a sgiliau diogelu.

Dylai'r cynnig gysylltu â chymorth sy'n bodoli eisoes – fel Meic, llinell gymorth Llywodraeth Cymru (8yb–hanner nos, bob dydd)—fel bod pobl ifanc yn gwybod ble i fynd am gymorth trwy'r adeg.



4. Llythrennedd Cyfryngau Parhaus, Nid Sesiynau Un Tro

Pam?

Mae pobl ifanc yn **gweld unrhyw beth a phopeth ar-lein**, ac mae materion newydd fel Deallusrwydd Artiffisial a 'deepfakes' eisoes yn dod i'r amlwg. Nid yw cyfyngu ar amser sgrin yn ddigon — **maent angen adnoddau i feddwl yn feirniadol am yr hyn y gwelant**. Dangosodd canlyniadau'r arolwg mai'r prif ofynion gan bobl ifanc oedd cymorth i adnabod gwybodaeth ffug (67%), deall algorithmau (39%), a chlywed straeon bywyd go iawn (36%). Dangosodd ein canfyddiadau fod llawer o'r sesiynau yr oeddent eisoes wedi'u cael wedi bod yn ddefnyddiol. Dywedodd gweithwyr proffesiynol hefyd eu bod angen hyfforddiant yn y meysydd hyn.

Cam Nesaf

Gwnewch lythrennedd cyfryngau yn rhan gyson o gymorth, nid un sesiwn yn unig. Mae athrawon, gweithwyr ieuencid a rhieni angen y sgiliau hyn hefyd, er mwyn gallu cefnogi pobl ifanc. Dylid cyd-gynllunio sesiynau, gyda phobl ifanc yn chwarae rhan fawr, a chanolbwyntio ar feithrin sgiliau meddwl beirniadol i ymdopi â beth bynnag a ddaw nesaf.



5. Cefnogi'r Oedolion Hefyd

Pam?

Yn aml, dywedodd pobl ifanc **nad yw oedolion yn deall eu bywydau ar-lein yn llawn** — dywedodd 73% hynny wrthym — ac roedd y grwpiau ffocws yn disgrifio rhwystredigaeth wrth orfod esbonio sgamiau, algorithmau, a chynnwys amheus i rieni neu athrawon. Ond nid yw hyn oherwydd nad yw oedolion yn poeni. Dywedodd llawer o weithwyr proffesiynol eu bod yn cael **trafferth aros yn gyfoes â llwyfannau a thueddiadau sy'n newid yn gyflym**, a gofynnodd 76% am fwy o hyfforddiant. Maent yn awyddus i gefnogi pobl ifanc, ond mae angen yr adnoddau a'r hyder cywir arnynt i wneud hynny. Ar hyn o bryd, mae pobl ifanc yn cario gormod o'r baich hwn, yn aml yn helpu brodyr a chwiorydd a hyd yn oed rhieni i lywio bywyd ar-lein.

Daeth rhieni i fyny'n aml yn ein hymchwil, ond ni wnaethom ganolbwyntio arnynt yn y cyfnod hwn. Nesaf, mae'n werth archwilio eu heriau a'u hanghenion cymorth yn y dyfodol.

Cam Nesaf

Rhowch yr adnoddau a'r hyfforddiant i rieni, athrawon a gweithwyr ieuencid ar lwyfannau, algorithmau a thueddiadau sy'n dod i'r amlwg. Yr un mor bwysig, anogwch nhw i wrando heb farnu a chael sgysiau agored gyda phobl ifanc.

Mae adnoddau da eisoes ar gael – fel Hwb ac Internet Matters – sy'n darparu canllawiau gwerthfawr ar ddiogelwch digidol. Ond nid yw ymwybyddiaeth o'r rhain bob amser yn eang, a gallant deimlo eu bod yn canolbwyntio fwy ar ysgolion ac addysg ffurfiol. Y cam nesaf yw lledaenu ymwybyddiaeth o'r hyn sy'n bodoli eisoes a'i addasu fel ei fod hefyd yn gweithio i weithwyr ieuencid a lleoliadau cymunedol, nid ystafelloedd dosbarth yn unig.



6. Symud y Gwaith Ymlaen (Y Camau Nesaf o Gynllunio Gwasanaeth)

Pam?

Roedd Darganfod yn rhoi cipolwg i ni ar yr hyn y mae pobl ifanc yn ei brofi ar-lein, ble mae'r bylchau, a'r hyn yr hoffai pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ei weld. Ond dim ond cam cyntaf y broses ydyw.

Cam Nesaf

Symud i mewn i'r camau nesaf:

- **Diffinio** pa faterion i ganolbwyntio arnynt yn gyntaf, yn seiliedig ar yr hyn a ddywedodd pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol.
- **Datblygu** atebion gyda'n gilydd — fel cynnig digidol, cynnwys, cymorth i rieni, neu hyfforddiant gweithwyr ieuenctid — a'u profi.
- **Cyflawni'r** syniadau sy'n gweithio orau.

Mae'n ymwneud â chadw'r sgwrs i fynd, rhoi cynnig ar bethau, a'u gwella gyda phobl ifanc ac oedolion ochr yn ochr.

Diolch a Beth Nesaf

Diolch yn fawr iawn i'r holl bobl ifanc a gweithwyr proffesiynol a rannodd eu hamser, eu lleisiau a'u profiadau i lunio'r Adroddiad Darganfod yma.

Dim ond y cam cyntaf yw'r adroddiad. Mae darganfod yn golygu gwranddo. Y cam nesaf yw cymryd yr hyn a glywsom a symud ymlaen i'r camau nesaf o ddiffinio blaenoriaethau, datblygu syniadau gyda'n gilydd, a phrofi beth sy'n gweithio.

Nid yr ateb yw dweud wrth bobl ifanc am roi'r gorau i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol neu ei weld fel rhywbeth negyddol i gyd. Yr hyn sy'n gwneud y gwahaniaeth mewn gwirionedd yw oedolion yn gwranddo, yn deall, ac yn datblygu'r un sgiliau meddwl beirniadol â phobl ifanc. Fel hynny, gall pobl ifanc ac oedolion lywio bywyd ar-lein gyda mwy o hyder — gan ei wneud yn fwy diogel, yn fwy caredig, ac yn fwy positif i bawb.

Ysgrifennwyd a chyflwynwyd gan:



Youth Work
Leadership Lab
Labordy Arweinyddiaeth
Gwaith Ieuenctid

Mewn cydweithrediad â:



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Wedi'i ariannu gan:



Comisiynydd Heddlu a Throseddau
Dyfed-Powys
Police and Crime Commissioner

Cyfeiriadau

Alan Turing Institute (2023) Exposure to harmful content on social media platforms. Ar gael yma: <https://www.turing.ac.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Anglia Ruskin University (n.d.) The Social Switch Project and online harms. Ar gael yma: <https://aru.ac.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

arXiv.org (n.d.) Children's awareness of online privacy risks. Ar gael yma: <https://www.arxiv.org> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Biddle, L., Donovan, J., Hawton, K., Kapur, N. and Gunnell, D. (2008) 'Suicide and the internet', *BMJ*, 336(7648), pp. 800–802. Ar gael yma: <https://www.bmj.com/content/336/7648/800> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Cambridge University Press (n.d.) Suicide-related online experiences: A UK-wide case series study. Ar gael yma: <https://www.cambridge.org> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Catch22 (n.d.) Online and social media involvement in child sexual exploitation cases. Ar gael yma: <https://www.catch-22.org.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Casey, B. J., Jones, R. M. and Somerville, L. H. (2011) 'Braking and accelerating of the adolescent brain', *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), pp. 21–33. Ar gael yma: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3075496/>

Chein, J., Albert, D., O'Brien, L., Uckert, K. and Steinberg, L. (2011) 'Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry', *Developmental Science*, 14(2), pp. F1–F10. doi:10.1111/j.1467-7687.2010.01035.x.

Cyberpsychology.eu (n.d.) Influence of harm-advocating content on young people. Ar gael yma: <https://www.cyberpsychology.eu> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

GOV.UK (n.d.) Papur Gwyn Niweidion Ar-lein. Ar gael yma: <https://www.gov.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Hudd, S. (2018) Utilising digital technologies in the delivery of youth work. Caerdydd: Cyngor Cymreig Gwasanaethau Ieuenctid Gwirfoddol. Ar gael yma: <https://www.youthworkwales.org.uk/wp-content/uploads/2018/11/Utilising-Digital-Technologies-in-the-Delivery-of-Youth-Work.pdf> (Mynediad: 29 Medi 2025).

International Journal of Mental Health and Addiction (2018) Cyberbullying perpetration, problematic social media use, and mental health outcomes. Ar gael yma: <https://link.springer.com> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Bwrdd Gwaith Ieuenctid Dros Dro (2021) Amser i gyflawni dros bobl ifanc yng Nghymru: Adroddiad terfynol. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yma: <https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/38549> (Mynediad: 29 Medi 2025).

Kohlberg, L. (1984) *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages*. San Francisco: Harper & Row. Ar gael yma: https://www.google.co.uk/books/edition/The_Psychology_of_Moral_Development/LOtGAAAMAAJ (Mynediad: 20 Medi 2025).

London's Violence Reduction Unit (n.d.) Young people's experiences with online platforms. Ar gael yma: <https://www.london.gov.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

National Youth Agency (2025) Digital youth work standards. Leicester: NYA. Ar gael yma: <https://nya.org.uk> (Mynediad: 29 Medi 2025).

NSPCC Learning (n.d.) The impact of online abuse on children's mental health. Ar gael yma: <https://learning.nspcc.org.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Ofcom (2022) Just one in six young people flag harmful content online. Ar gael yma: <https://www.ofcom.org.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Ofcom Advisory Committee for Wales (2024) Heriau niwed ar-lein yng nghefn gwlad Cymru. Ar gael yma: <https://www.ofcom.org.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Ofcom and NatCen (2024) Prif nodweddion a phrofiadau seiberfwlio ymhlith plant yn y DU. Llundain: Ofcom a NatCen. Ar gael yma: <https://www.ofcom.org.uk> (Mynediad: 30 Medi 2025).

Parents.com (n.d.) Canllawiau rhieni ar gyfryngau cymdeithasol a diogelwch ar-lein. Ar gael yma: <https://www.parents.com> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

PGL Thrive (n.d.) Digital detox and outdoor activities for children. Ar gael yma: <https://www.pgl.co.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Revealing Reality (2022) Children's data lives. Ar gael yma: <https://revealingreality.co.uk/childrens-data-lives> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

SpringerLink (2023) 'The impact of social media influencers on teenage behaviour', Current Psychology. Ar gael yma: <https://link.springer.com> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Stats Cymru (2019) Amddifadedd a bregusrwydd ar-lein yng Nghymru. Ar gael yma: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Steinberg, L. (2008) 'A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking', Developmental Review, 28(1), pp. 78–106. Ar gael yma: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0273229707000536> (Mynediad: 6 Medi 2025).

Steinberg, L. (2014) Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence. Boston: Houghton Mifflin Harcourt. Ar gael yma: https://www.google.co.uk/books/edition/_/3cubAwAAQBAJ (Mynediad: 6 Medi 2025).

The Guardian (2025a) Violent content and radicalization: The emergence of "0 to 100" offenders. Ar gael yma: <https://www.theguardian.com> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

The Guardian (2025b) The "Safer Phones Bill" and its impact on online safety. Ar gael yma: <https://www.theguardian.com> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

The Guardian (2025c) Digital detox: The benefits of outdoor activities for young people. Ar gael yma: <https://www.theguardian.com> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

The Times (2025) Discussions on increasing the digital age of consent in the UK. Ar gael yma: <https://www.thetimes.co.uk> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Llywodraeth Cymru (2024a) Niwed ar-lein yng Nghymru: trosolwg polisi. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yma: <https://llyw.cymru> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Llywodraeth Cymru (2024b) Cynllun gweithredu diogelwch ar-lein Cymraeg. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yma: <https://llyw.cymru> (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Llywodraeth Cymru (2024c) Gwaith ieuenctid yng Nghymru: Cyflawni ar gyfer pobl ifanc (canllawiau drafft). Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yma: <https://www.gov.wales/youth-work-wales-delivering-young-people-draft-guidance-html> (Mynediad: 29 September 2025).

Llywodraeth Cymru (2024d) Strategaeth gwaith ieuenctid i Gymru. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yma: <https://www.gov.wales/youth-work-strategy-for-wales> (Mynediad: 29 September 2025).

Wikipedia (2025a) Problematic social media use. Ar gael yma: https://en.wikipedia.org/wiki/Problematic_social_media_use (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Wikipedia (2025b) Social media and suicide. Ar gael yma: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_media_and_suicide (Mynediad: 6 Mawrth 2025).

Youth Endowment Fund (2024) Children, violence and vulnerability: What role does social media play in violence affecting young people? Report 2. London: YEF. Ar gael yma: https://youthendowmentfund.org.uk/wp-content/uploads/2024/11/CVV24_R2_Online.pdf (Mynediad: 23 September 2025).

Youth Futures Foundation (2025) Understanding drivers of recent trends in young people's mental health. London: YFF. Ar gael yma: <https://youthfuturesfoundation.org/wp-content/uploads/2025/07/Understanding-drivers-of-recent-trends-in-young-peoples-mental-health-July-2025-final.pdf> (Mynediad: 23 September 2025).

Youth Select Committee (2025) Youth violence and social media. National Youth Agency and House of Commons Select Committee. Ar gael yma: <https://www.parliament.uk/globalassets/documents/youth-select-committee/hc-999---youth-violence-and-social-media-online.pdf> (Mynediad: 15 September 2025).