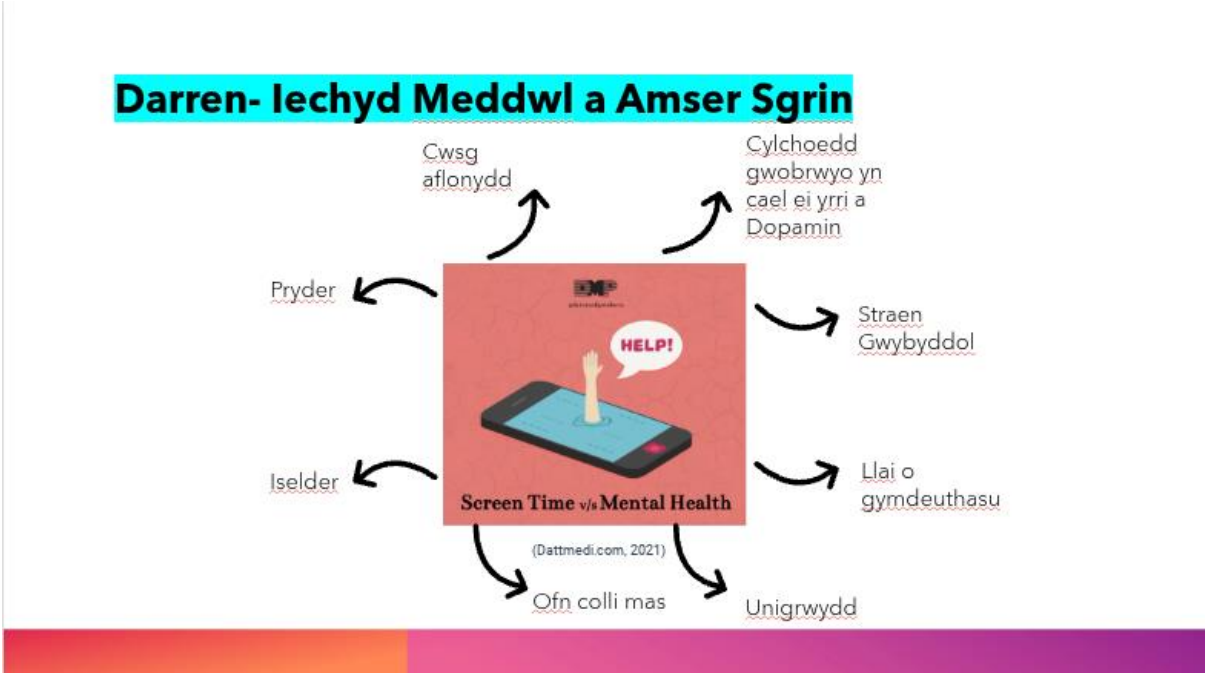
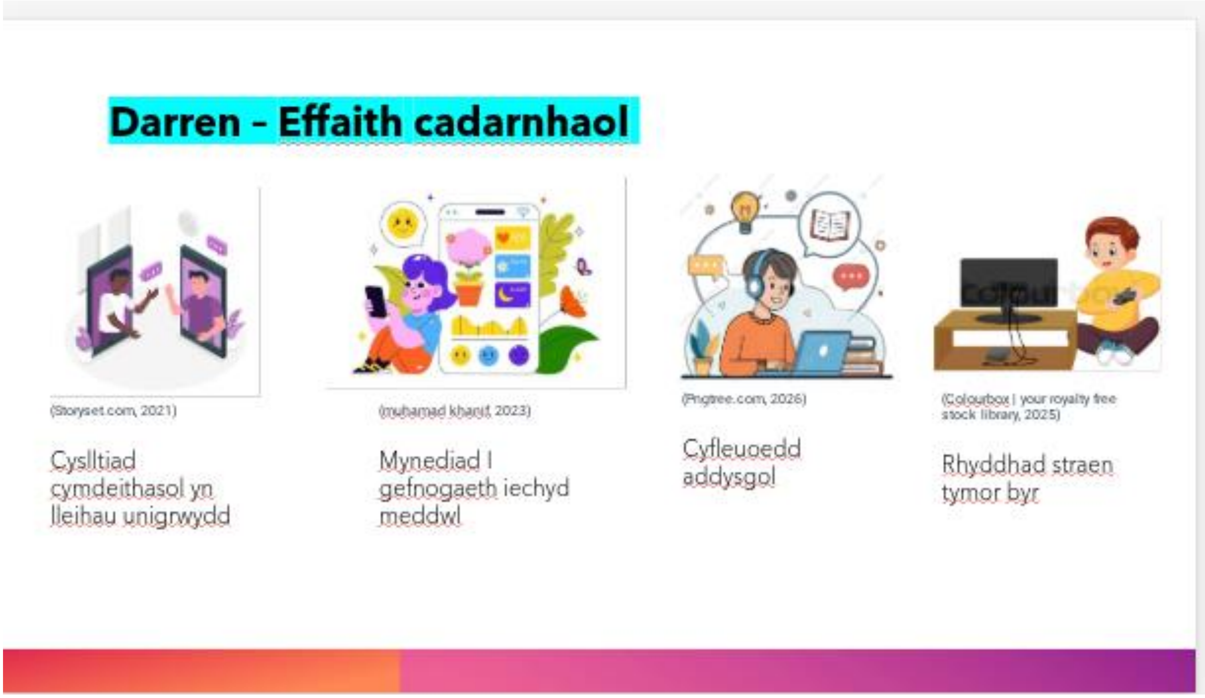
Name – Darren Lee Evans

Student Number – 2416764

Link
https://1drv.ms/p/c/c18855a9e4dc27eb/IQDlk7v3tXkyRqk3w6ENTLJpAVQ5ySdBlaw5SPH_GqeBTu4?e=bNH0gn



Helo, fy enw I yw Darren Evans ac heddiw rwy'n mynd I siarad am yr effaith mae amser sgrin yn cael ar iechyd meddwl. Mae sgriniau'n rhan enfawr o'n bywydau beunyddiol yn enwedig gyda ei'n ffoniau a gliniaduron ac mae llawer o bobl ifanc yn gwario 7 awr y dydd neu fwy arnyn nhw. (Price, 2025)Mae technoleg yn dod a llawer o fanteision ac mae'n bwysig I ddeall sut maent yn gallu effeithio ar ein iechyd meddwl.



Mae amser sgrin ddim bob amser yn negyddol. Mae'n helpu pobl gadw mewn gysylltiaid gydai gilydd enwedig trwy cyfryngau cymdeuthasol ac negeseuon, sydd yn gallu lleihau teimladau o unigrwydd. Yn ogystal ac hynny hefyd mae yna appiau iechyd meddwl ac cymunedau ar-lein sydd yn gallu darparu cymorth. Ar ben hynny mae sgriniau yn rhoi mynediad I ni am addysg a helpu ymlacio. Mae'r ystadegau wnaeth Ffion ddarganfod am yr effaith cadarnhaol sydd gyda amser sgrin yn pwysleisio'r pwynt fod amser sgrin yn gallu fod yn un bositif wrth ddefnyddio yn y modd cywir.

Fodd bynnag, mae gormod o amser sgrin yn gallu cael effaith negyddol difrifol. Mae ymchwil yn awgrymmu fod amser sgrin yn gysylltiedig a levelau uchel o pryder ac iselder, enwedig mewn pobl ifanc. Gall ddefnyddio sgrins hwyr yn y nos effethio ar cwsg oherwydd golau glas sydd yn effethio ar hwyliau a chanolbwyntio. Gan adleisio beth ddywedodd Amy mae cyfryngau cymdeithasol yn achosi cymhariaeth gyson gyda pobl ifanc sydd yn gostwng hunan barch wrth iddyn nhw sgrollio trwy Instagram a Facebook.

Mae'r ystadegau hyn yn dangos bod defnydd o gyfrangau cymdeithasol a gemau ar-lein yn cael effaith sylweddol ar bobl ifanc. Mae nifer fawr o blant yn dangos arwyddion o ddefnydd problematig, sy'n gallu arwain at ganlyniadau negyddol fel diffyg rheolaeth a phroblemau

emosiynol. Yn ogystal, mae llawer o bobl ifanc yn cadw cysylltiad cyson a ffrindiau ar-lein, ac mae rhai yn treulio oriau hir yn chwarae gemau. Mae hyn yn awgrymu bod angen mwy o ymwybyddiaeth a chefnogaeth I sicrhau defnydd iach a chytbwys o dechnoleg.

Felly,y neges allweddol yw cydbwysedd. Lleihau amser sgrin, cymeryd seibiannau ac mae osgoi sgriniau cyn gwely yn help fawr. Ma gwario amser gyda pobl arall yn hollbwysig. Yn gyffredinol ddim amser sgrin yw broblem ond faint o amser ac sut ni'n ei ddefnyddio yw beth sy'n bwysig. Mae hyn yn cael ei bwysleisio gan Proffessor Przybylski yn ei ddarlith o Sefydliad Rhyngrwyd Rhydychen “In light of our findings, calls for blanket technology bans and age restrictions on technology access do not constitute evidence-based or indeed ethical advice, particularly as screen usage in some cases has a net positive impact." (www.oii.ox.ac.uk, n.d.)

DARREN REFRENCE LIST

- Price, B. (2025). Children in Wales using screens for more than seven hours a day. *BBC News*. [online] 22 Jul. Available at: https://www.bbc.co.uk/news/articles/ca2gljvrlgp3oattmedi.com. (2021). *Screen Time & Mental Wellbeing – Dott Medproducts Knowledge Hub*. [online] Available at: https://dottmedi.com/blog/screen-time-mental-wellbeing/.
- muhamad khanif (2023). *online healthcare color line icons set. heartbeat, pulse, nurse, hospital, icon set, health care, diagnosis, insurance, pharmacy and stethoscope*. [online] Vecteezy. Available at: https://www.vecteezy.com/free-vector/mental-health-app
- Pngtree.com. (2026). *Human verification | Pngtree*. [online] Available at: https://pngtree.com/freepng/online-education-cartoon-with-student-and-technology-icons_21295929.html.
- Colourbox | your royalty free stock library. (2025). *Vector illustration of Cartoon little boy playing video game*. [online] Available at: https://www.colourbox.com/vector/cartoon-little-boy-playing-video-game-vector-[illegible]
- Limited, A. (n.d.). *Stock Vector - Cartoon person curled up. Stress and mental health problems. Depression, anxiety and panic attack. Vector clip art illustration*. [online] Alamy. Available at: https://www.alamy.com/cartoon-person-curled-up-stress-and-mental-health-problems-depression-anxiety-and-panic-attack-vector-clip-art-illustration-image[illegible].html.
- Redbubble. (2025). *Short Attention Span Squirrel Funny Photographic Print*. [online] Available at: https://www.redbubble.com/i/photographic-print/Short-Attention-Span-Squirrel-Funny-by-[illegible]
- HealthyEatsAndFitness (2024). *Role and Importance of Dopamine for Healthy Life*. [online] Medium. Available at: https://medium.com/@[illegible]/role-and-importance-of-dopamine-for-healthy-life-[illegible]
- World Health Organization (2024). Teens, *screens and mental health*. [online] World Health Organization. Available at: https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health
- Vector illustration of a confused asian cartoon businessman looking at complicated colorful statistics (2026). *Vector illustration of a confused asian cartoon businessman looking at complicated colorful statistics*. *Stock Vector | Adobe Stock*. [online] Adobe Stock. Available at: https://stock.adobe.com/uk/images/vector-illustration-of-a-confused-asian-cartoon-businessman-looking-at-complicated-colorful-statistics/191217981
- Depositphotos. (2024). *226 Cartoon no phone Vector Images | Depositphotos*. [online] Available at: https://depositphotos.com/vectors/cartoon-no-phone.html.
- www.oii.ox.ac.uk. (n.d.). *OII | Moderate use of screen time can be good for your health, new study finds*. [online] Available at: https://www.oii.ox.ac.uk/news-events/moderate-use-of-screen-time-can-be-good-for-your-health-new-study-finds/.