Adroddiad ar Agweddau Oedolion a'u Defnydd o Gyfryngau 2023

Cyhoeddwyd 29 Mawrth 2023

Trosolwg

Mae'r adroddiad hwn yn archwilio llythrennedd oedolion yn y cyfryngau yn y DU. Mae Deddf Cyfathrebiadau 2003 yn rhoi dyletswydd ar Ofcom i hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, ac i ymchwilio i hynny. Diffiniad Ofcom o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yw'r 'gallu i ddefnyddio, deall a chreu cyfryngau a chyfathrebiadau mewn amrywiaeth o gyd-destunau'. Mae'r adroddiad yn ddogfen gyfeirio ar gyfer y diwydiant, rhanddeiliaid a'r cyhoedd. Mae'r adroddiad hwn yn cefnogi ein gwaith yn y maes hwn ac yn ein rhaglen Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau ehangach.

Ein canfyddiadau

Manteision bod ar-lein

- **Roedd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr y rhyngrwyd yn cytuno bod manteision bod ar-lein yn drech na'r risgiau:** Roedd 69% o ddefnyddwyr y rhyngrwyd yn cytuno, 8% yn anghytuno ac roedd 23% yn ansicr ynglŷn â hyn.
- **Mae bod ar-lein yn cynnig cyfleoedd ar gyfer dysgu, addysg a chysylltu:** roedd y rhyngrwyd wedi helpu'r rhan fwyaf o ddefnyddwyr i ddysgu sgil newydd ac ehangu'r ffordd roeddent yn edrych ar y byd. Roedd llwyfannau cyfathrebu ar-lein hefyd wedi helpu'r rhan fwyaf o ddefnyddwyr i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Iechyd meddwl a lles

- **Roedd y farn wedi'i hollti o ran effaith defnyddio llwyfannau cyfathrebu ar-lein ar iechyd meddwl:** roedd mwy o ddefnyddwyr y llwyfannau hyn yn cytuno (35%) nag a oedd yn anghytuno (24%) bod defnyddio'r llwyfannau'n dda i'w hiechyd meddwl, ond roedd cyfran fwy (40%) nad oeddynt yn cytuno nac yn anghytuno.
- **Roedd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr y rhyngrwyd wedi bod ar-lein i gefnogi eu lles:** roedd bron i wyth o bob deg wedi gwneud hyn, gan godi i 89% ymhlith defnyddwyr rhwng 16 a 24 oed. Y gweithgareddau mwyaf poblogaidd roedd defnyddwyr wedi gofyn am gymorth ar eu cyfer oedd edrych ar symptomau iechyd, ar gyfer ymlacio, ac ar gyfer bwyta'n iach a maeth.
- **Roedd ychydig dros hanner (51%) y defnyddwyr cyfryngau cymdeithasol rhwng 16 a 24 oed yn meddwl eu bod yn treulio gormod o amser ar y cyfryngau cymdeithasol:** i fyny o 42% yn 2021. Roedd y grŵp hwn yn fwy tebygol na'r cyfartaledd o reoli'r amser roedden nhw'n ei dreulio ar-lein, gyda 36% wedi cymryd seibiant bwriadol oddi wrth ddefnyddio unrhyw apiau cyfryngau cymdeithasol a 32% wedi dileu apiau i osgoi treulio gormod o amser arnyn nhw.

Defnyddio llwyfannau cyfathrebu ar-lein

- **Mae defnyddwyr rhyngrwyd rhwng 16 a 24 oed yn ddefnyddwyr brwd o lwyfannau cyfathrebu ar-lein:** roedd y grŵp hwn yn defnyddio naw llwyfan o'r fath ar gyfartaledd, o'i gymharu â chyfartaledd o chwech ar gyfer oedolion sy'n defnyddio'r rhyngrwyd.

- **Mae llwyfannau cyfathrebu ar-lein sefydledig wedi parhau i dyfu:** YouTube (80%), WhatsApp (79%), Facebook (77%), ac Instagram (57%) oedd y llwyfannau cyfathrebu ar-lein mwyaf poblogaidd ac roedd twf o un flwyddyn i'r llall wedi bod yn nefnyddwyr pob un heblaw YouTube.

- **Mae TikTok wedi parhau i wreiddio ei boblogrwydd ymysg defnyddwyr iau'r rhyngrwyd:** Roedd 42% o'r rheini a oedd ar-lein yn defnyddio TikTok, canran a oedd yn codi i 85% o'r rheini rhwng 16 a 24 oed; mae hyn wedi codi o un flwyddyn i'r llall ar gyfer oedolion (34% yn 2021) a rhai 16-24 oed (74% yn 2021). Dywedodd ychydig dros chwarter (27%) o ddefnyddwyr cyfryngau cymdeithasol rhwng 16 a 24 oed mai'r ap oedd eu prif lwyfan cyfryngau cymdeithasol, yn ail i Snapchat (29%) yn unig.

- **Roedd postio 'yn y foment' ar BeReal wedi dal sylw defnyddwyr iau:** roedd y defnydd o'r llwyfan hwn ymysg defnyddwyr 16-24 oed wedi cynyddu o 9% i 22% rhwng gwanwyn a hydref 2022.

Gwerthuso gwybodaeth ar-lein yn feirniadol

- **Mae arwyddion bod sgiliau dealltwriaeth feirniadol defnyddwyr y rhyngrwyd yn gwella:** Roedd 60% o ddefnyddwyr cyfryngau cymdeithasol yn hyderus ac yn gallu adnabod proffil ffug ar y cyfryngau cymdeithasol (i fyny o 55% yn 2021), ac er bod llai na hanner (46%) defnyddwyr peiriannau chwilio yn hyderus ac yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio, roedd hyn wedi codi o 42% yn 2021.

- **Mae mwy o ddefnyddwyr rhyngrwyd yn ystyried pa mor wir yw'r wybodaeth maen nhw'n ei gweld ar-lein, ond mae heriau'n codi wrth werthuso cynnwys o'r fath:** Dywedodd 77% o ddefnyddwyr y rhyngrwyd eu bod yn meddwl a yw'r wybodaeth maent yn dod o hyd iddi ar-lein yn wir (i fyny o 73% yn 2021), ond pan ddangoswyd post go iawn ar y cyfryngau cymdeithasol, nid oedd consensws ynghylch ei dilysrwydd.

- **Roedd tri chwarter defnyddwyr y rhyngrwyd yn hyderus ac yn gallu adnabod e-bost amheus, ond roedd lleiafrif yn rhoi eu hunain mewn perygl:** roedd defnyddwyr 16-34 oed yn fwy tebygol o fod yn hyderus er yn methu eu hadnabod, felly roedd mewn mwy o berygl iddynt wneud y penderfyniad anghywir.

Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r farchnad ar-lein

- **Roedd gwahaniaethau yn y gallu i sylwi ar wahanol fathau o hysbysebu ar-lein:** wrth ddefnyddio senarios enghreifftiol, roedd mwy o ddefnyddwyr cyfryngau cymdeithasol (67%) yn hyderus ac yn sylwi ar hysbysebion cyfryngau cymdeithasol nag yr oedd defnyddwyr peiriannau chwilio o ran dod o hyd i hysbysebion peiriannau chwilio.

- **Roedd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr y rhyngrwyd wedi cymryd camau i reoli'r hysbysebion ar-lein maent yn eu gweld:** y camau mwyaf cyffredin a gymerwyd oedd dad-danysgrifio o negeseuon e-bost marchnata (66%) a dewis 'na' i osgoi negeseuon hyrwyddo drwy e-bost (60%).

Mynediad at y rhyngrwyd yn y cartref a defnydd o ffonau clyfar

- **Roedd mynediad helaeth i'r rhyngrwyd gartref, ond mae grŵp o aelwydydd yn weddill sy'n dal heb fynediad i'r we:** Nid oedd gan 7% o gartrefi fynediad i'r rhyngrwyd gartref?
- **Mae bron i un defnyddiwr rhyngrwyd o bob pump yn mynd ar-lein drwy ffôn clyfar yn unig:** gan nad yw rhai dyfeisiau mor addas ar gyfer rhai gweithgareddau ar-lein, fel llenwi ffurflenni, mae risg y caiff defnyddwyr sy'n mynd ar-lein drwy ffôn clyfar yn unig eu heithrio'n ddigidol.
- **Ffonau symudol fyddai'r ddyfais y byddai oedolion yn ei cholli fwyaf:** er gwaethaf y cyfyngiadau sy'n gysylltiedig o ran mynd ar-lein drwy ffôn clyfar yn unig, mae'r ddyfais yn rhan annatod o fywydau ar-lein llawer o oedolion a dyma'r ddyfais a ffafriwyd ar gyfer cwblhau amryw o weithgareddau ar-lein.

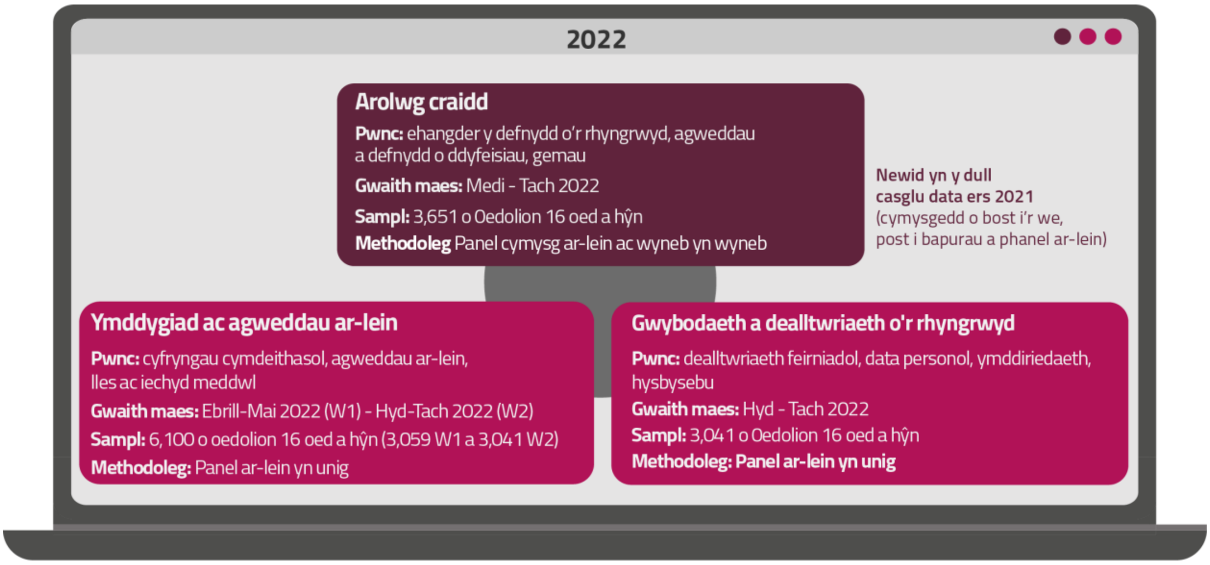
Methodoleg

Mae'r adroddiad yn seiliedig yn bennaf ar ein harolygon meintiol Traciwr Llythrennedd Oedolion yn y Cyfryngau. Mae'r adroddiad hwn yn darparu tystiolaeth o ddefnyddio'r cyfryngau, agweddau tuag atynt a dealltwriaeth ohonynt ymysg oedolion yn y DU, ac at ddienion yr ymchwil hwn, mae hynny'n golygu rhai 16 oed a hŷn. Mae rhagor o fanylion, gan gynnwys dadansoddiad demograffig ychwanegol ac ymatebion i'r set lawn o gwestiynau arolwg, ar gael yn yr adroddiad rhyngweithiol a'r tablau data cysylltiedig.

I'n cefnogi i ddarparu naratif cyffredinol ar themâu allweddol o ran profiad oedolion o'r cyfryngau yn 2022, mae'r adroddiad hwn hefyd yn defnyddio ein hymchwil *Y Cyfryngau ym Mywyd Oedolion*. Mae hwn yn brosiect ansoddol, hydredol, ethnograffig sydd wedi bod ar waith ers 2005. Mae'r ymchwil yn dilyn 20 o gyfranogwyr dros amser – gyda 12 ohonynt wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth ers o leiaf 15 mlynedd – sy'n cael eu cyfweld gartref i ddeall eu perthynas â'r cyfryngau digidol. Eleni, cafodd cyfweliadau o hyd at 90 munud eu cynnal wyneb yn wyneb yn y cartrefyn bennaf, gyda thri chyfweliad yn cael eu cynnal dros zoom.

Mae'r Traciwr Llythrennedd Oedolion yn y Cyfryngau yn cynnwys tri arolwg: yr arolwg craidd, ymddygiad ac agweddau ar-lein, a gwybodaeth a dealltwriaeth ar-lein. Eleni, fe wnaethom newid yr arolwg craidd drwy gymysgedd o recriwtio post i'r we, post i bapurau a phaneli ar-lein i wneud gwaith maes wyneb yn wyneb, gyda chyfweliadau ychwanegol yn cael eu cynnal drwy banel ymchwil ar-lein.[1]

[1] Defnyddiwyd recriwtio post i'r we, post i bapurau a phanel ar-lein yn ystod cyfyngiadau Covid-19; bydd gwaith maes wyneb yn wyneb yn cael ei gynnal yn y dyfodol.



Lle bu newid sylweddol yn y fethodoleg (h.y. o ran y cwestiynau sydd wedi eu cynnwys yn yr arolwg craidd), nid yw'n bosibl cymharu'n uniongyrchol rhwng y tonnau presennol a'r rhai blaenorol. Fodd bynnag, lle bynnag mae'r fethodoleg a'r cwestiynau wedi aros yn gyson, heb unrhyw newid sylweddol o ran geiriad, yn 2021 a 2022 (h.y. o ran cwestiynau sydd wedi eu cynnwys ar ymddygiad ac agweddau ar-lein neu'r arolygon gwybodaeth a dealltwriaeth ar-lein), gallwn wneud cymariaethau lle bo hynny'n berthnasol.

Roedd ein harolygon yn ceisio mesur barn defnyddwyr rhyngrwyd y DU am amrywiaeth o agweddau ar fod ar-lein. Ni ofynnwyd cwestiynau i brofi unrhyw fframweithiau rheoleiddio presennol na rhai posibl. Mae'r canfyddiadau'n adlewyrchu agweddau cyffredinol defnyddwyr. Nid ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu barn Ofcom, gan gynnwys mewn perthynas â'n dyletswyddau Diogelwch Ar-lein yn y dyfodol.

Mae'r defnydd o'r rhyngrwyd yn hollbresennol ac wedi'i integreiddio i sawl agwedd ar fywyd bob dydd, ond nid yw defnyddwyr y rhyngrwyd yn unffurf

Mae dros naw o bob deg (92%) o oedolion y DU yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref neu yn rhywle arall. Mae modd cael gafael ar wybodaeth, addysg, adloniant a chysylltiadau cymdeithasol ar-lein, gan adlewyrchu'r pylu cyson yn y llinell denau rhwng 'bywyd' a 'bywyd ar-lein'.

Er bod y defnydd o'r rhyngrwyd bron yn gyffredinol, nid yw ei ddefnyddwyr yn unffurf. I ddisgrifio'r gwahaniaethau hyn, rydym yn defnyddio dadansoddiad o hyd a lled y defnydd drwy gydol yr adroddiad hwn. Mae'r dadansoddiad hwn yn diffinio tri chategori o ddefnyddwyr y rhyngrwyd, yn seiliedig ar yr amrywiaeth o weithgareddau maen nhw'n eu cwblhau ar-lein. Y diffiniad o ddefnyddwyr 'cul' o'r rhyngrwyd oedd y rheini sydd ond wedi gwneud rhwng un a phedwar erioed o'r 13 math o weithgareddau ar-lein roedden ni'n holi amdanynt.[2] Roedd hyn yn cyfrif am 29% o

---

[2] Dyma'r 13 o weithgareddau rydym yn gofyn amdanynt: 1. Bancio ar-lein neu dalu biliau. 2. Talu am y dreth y cyngor neu un o wasanaethau arall y cyngor lleol. 3. Chwilio am wybodaeth am wasanaethau cyhoeddus ar safleoedd y llywodraeth. 4. Dod o hyd i wybodaeth ar gyfer gwaith/ busnes/ ysgol/ coleg/ prifysgol. 5. Chwilio am swyddi neu ymgeisio amdanynt. 6. Dod o hyd i wybodaeth ar gyfer amser hamdden. 7. Cwblhau prosesau'r llywodraeth. 8. Llofnodi deiseb neu ddefnyddio gwefan ymgyrchu. 9. Defnyddio gwasanaethau ffrydio sain. 10. Gwrando ar radio byw, dal i fyny neu ar-alw drwy wefan neu ap. 11. Gwylio rhaglenni teledu / ffilmiau / cynnwys. 12. Gwylio neu bostio fideos ffrwd fyw. 13. Chwarae gemau ar-lein. Nid yw hon yn rhestr

ddefnyddwyr y rhyngrwyd. Roedd defnyddwyr 'canolig' o'r rhyngrwyd ond wedi gwneud rhwng pump ac wyth o weithgareddau erioed, ac roedd hyn yn cyfrif am 36% o ddefnyddwyr y rhyngrwyd. Yn olaf, roedd defnyddwyr 'eang' o'r rhyngrwyd wedi gwneud rhwng naw a 13 o'r gweithgareddau, ac roedd hyn yn cyfrif am 31% o ddefnyddwyr y rhyngrwyd.

Yn ogystal â'r dadansoddiad o ehangder y defnydd, lle bo hynny'n berthnasol, bydd yr adroddiad hwn yn tynnu sylw at wahaniaethau demograffig yn ôl oedran, rhyw a chefndir economaidd-gymdeithasol.[3]

Er bod y rhan fwyaf o oedolion yn y DU ar-lein, a bod ganddynt fynediad i'r rhyngrwyd gartref, mae'n bwysig cydnabod nad yw hyn yn wir am bawb. Byddwn yn mynd i'r afael â phwnc eithrio digidol yn y bennod 'Mynediad i'r rhyngrwyd yn y cartref a defnydd o ffonau clyfar' yn nes ymlaen yn yr adroddiad hwn.

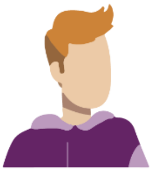
gynhwysfawr o weithgareddau ar-lein, ond canfuwyd mai'r dewis hwn oedd yn gwahaniaethu fwyaf wrth bennu ehangder defnydd, o blith rrestr gychwynnol hirach o weithgareddau.

[3] Mae statws economaidd-gymdeithasol person yn seiliedig ar y math o waith mae'n nhw'n ei wneud, neu'r hyn roedden nhw'n arfer ei wneud os ydynt wedi ymddeol. AB: galwedigaethau rheoli uwch a chanolradd, gweinyddol, proffesiynol; C1: galwedigaethau goruchwylio, clercio a rheoli is; gweinyddol, proffesiynol; C2: galwedigaethau gwaith llaw crefftus; DE: galwedigaethau gwaith llaw lled-grefftus a di-grefft, di-waith a galwedigaethau ar y graddau isaf.

Defnydd o'r cyfryngau, yn ôl oedran: cipolwg

↑ Mwy tebygol na chyfartaledd y DU
↓ Llai tebygol na chyfartaledd y DU
Defnyddwyr y rhyngrwyd
Ymysg defnyddwyr peiriannau chwilio
*Llwyfannau cyfathrebu ar-lein = cyfryngau cymdeithasol, negeseua, rhannu fideos, ffrydio byw

16-24



- ↑ **93%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- **19%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
- **28%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
- ↑ **88%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- ↑ **87%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
- ↓ **66%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
- **42%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
- **81%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

25-34

- ↑ **96%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- **19%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
- **26%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
- ↑ **76%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- ↑ **83%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
- **74%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
- **50%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
- **78%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

35-44

- ↑ **96%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- **19%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
- ↓ **21%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
- ↑ **67%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- ↑ **74%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
- **80%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
- **43%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
- **77%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

45-54

- ↑ **96%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- **21%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
- **27%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
- **54%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- **58%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
- **80%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
- **46%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
- **73%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

55-64

- **88%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- **19%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
- **34%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
- ↓ **41%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- ↓ **41%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
- **79%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
- **44%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
- **73%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

65+

- ↓ **69%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- ↓ **12%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
- ↑ **43%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
- ↓ **21%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- ↓ **19%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
- **73%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
- **49%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
- **80%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

Defnydd o'r cyfryngau, yn ôl grŵp economaidd-gymdeithasol: cipolwg

↑ Mwy tebygol na chyfartaledd y DU
↓ Llai tebygol na chyfartaledd y DU
📶 Defnyddwyr y rhyngrwyd
🔍 Ymysg defnyddwyr peiriannau chwilio
*Llwyfannau cyfathrebu ar-lein = cyfryngau cymdeithasol negeseua rhannu fideos ffrydio byw

AB

- ↑ **94%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- ↓ **11%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein 📶
- ↓ **22%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd 📶
- ↑ **62%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- **63%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein* 📶
- **78%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam 📶
- **50%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio 🔍
- ↑ **81%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein 📶

C1

- ↑ **93%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- **17%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein 📶
- ↓ **25%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd 📶
- **56%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- **60%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein* 📶
- **79%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam 📶
- ↑ **52%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio 🔍
- **80%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein 📶

C2

- **88%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- **22%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein 📶
- ↑ **37%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd 📶
- **55%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- **64%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein* 📶
- **74%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam 📶
- **42%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio 🔍
- **73%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein 📶

DE

- ↓ **79%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- ↑ **27%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein 📶
- ↑ **38%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd 📶
- ↓ **49%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- ↓ **58%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein* 📶
- ↓ **69%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam 📶
- ↓ **36%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio 🔍
- ↓ **71%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein 📶

Defnydd o'r cyfryngau, yn ôl rhywedd: cipolwg

↑ Yn fwy tebygol na menywod/dynion
↓ Yn llai tebygol na menywod/dynion
📶 Defnyddwyr y rhyngrwyd
🔍 Ymysg defnyddwyr peiriannau chwilio
*Llwyfannau cyfathrebu ar-lein = cyfryngau cymdeithasol negeseua rhannu fideos ffrydio byw

Dynion

- **87%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- ↓ **16%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein 📶
- **29%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd 📶
- **55%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- ↑ **63%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein* 📶
- **76%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam 📶
- ↑ **48%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio 🔍
- **78%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein 📶

Merched

- **90%** yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
- ↑ **21%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein 📶
- **30%** yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd 📶
- **56%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
- ↓ **59%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein* 📶
- **75%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam 📶
- ↓ **43%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio 🔍
- **75%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein 📶

Defnydd o'r cyfryngau fesul gwlad: cipolwg

↑ Mwy tebygol na chyfartaledd y DU
↓ Llai tebygol na chyfartaledd y DU
Defnyddwyr y rhyngrwyd
Ymysg defnyddwyr peiriannau chwilio
*Llwyfannau cyfathrebu ar-lein = cyfryngau cymdeithasol, negeseua, rhannu fideos, ffrydio byw

LLOEGR

89% yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
18% dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
29% yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
56% yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
61% yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
76% yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
45% yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
77% yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

YR ALBAN

87% yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
19% dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
31% yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
56% yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
64% yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
73% yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
50% yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
75% yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

CYMRU

92% yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
↑ **27%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
36% yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
52% yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
64% yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
75% yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
42% yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
73% yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

G IWERDDON

96% yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
20% dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
28% yn ddefnyddwyr cul o'r rhyngrwyd
50% yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
62% yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
75% yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
48% yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
73% yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

Defnydd o gyfryngau yn ôl ehangder y defnydd o'r rhyngrwyd: cipolwg

↑ Mwy tebygol na chyfartaledd y DU
↓ Llai tebygol na chyfartaledd y DU
Defnyddwyr y rhyngrwyd
Ymysg defnyddwyr peiriannau chwilio
*Llwyfannau cyfathrebu ar-lein = cyfryngau cymdeithasol, negeseua, rhannu fideos, ffrydio byw

Defnyddwyr **Cul** o'r rhyngrwyd

92% yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
↑ **30%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
↓ **50%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
↓ **35%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
↓ **61%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
↓ **35%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
↓ **64%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein

Defnyddwyr **Eang** o'r rhyngrwyd

100% yn defnyddio'r rhyngrwyd gartref
↓ **9%** dim ond yn defnyddio ffôn clyfar i fynd ar-lein
↑ **75%** yn chwarae gemau ar unrhyw ddyfais
↑ **84%** yn defnyddio'r pedwar math o lwyfannau cyfathrebu ar-lein*
↑ **85%** yn hyderus AC yn gallu sylwi ar negeseuon e-bost sgam
↑ **54%** yn hyderus AC yn gallu adnabod hysbysebion peiriannau chwilio
↑ **84%** yn pwyso a mesur pa mor wir yw gwybodaeth ffeithiol ar-lein