sicrhau bod cyfathrebiadau'n **gweithio i bawb**

Plant a rhieni:

adroddiad ar ddefnydd o'r cyfryngau ac agweddau atynt 2022

Cyhoeddwyd 30 Mawrth 2022

Trosolwg

Mae'r adroddiad hwn yn edrych ar y defnydd o'r cyfryngau, agweddau atynt a dealltwriaeth ohonynt ymysg plant a phobl ifanc 3-17 oed.

Mae hefyd yn cynnwys canfyddiadau ar farn rhieni am ddefnydd eu plant o gyfryngau, a sut mae rhieni plant a phobl ifanc 3-17 oed yn monitro ac yn rheoli defnydd eu plant. Bwriad yr adroddiad yw rhoi darlun cynhwysfawr o brofiadau plant yn y cyfryngau yn 2021 fel gwybodaeth gyfeiriol i'r diwydiant, llunwyr polisïau, academyddion a'r cyhoedd yn gyffredinol.

Mae Deddf Cyfathrebiadau 2003 yn rhoi dyletswydd ar Ofcom i hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, ac i ymchwilio i hynny. Rydym yn diffinio ymwybyddiaeth o'r cyfryngau fel 'y gallu i ddefnyddio, deall a chreu cyfryngau a chyfathrebiadau mewn amrywiaeth o gyd-destunau'. Mae'r adroddiad hwn yn rhan o'n rhaglen Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau ehangach.[1]

Ein canfyddiadau

Mynediad ac agweddau ar-lein

Aeth bron pob plentyn ar-lein yn 2021 (99%); defnyddiodd y rhan fwyaf ffôn symudol (72%) neu ddyfais tabled (69%) i wneud hynny.

Nid oedd gan fwy na thraean (36%) o blant oed ysgol gynradd bob amser fynediad at ddyfais addas ar gyfer dysgu gartref ar-lein, o'i gymharu â 17% o blant oed uwchradd. Roedd gan un o bob deg o blant oed cynradd fynediad yn anaml neu byth (11%), o'i gymharu â 3% yn yr ysgol uwchradd.

Ymddygiad ar-lein

Defnyddio llwyfannau rhannu fideos (VSPs) fel YouTube neu TikTok oedd y gweithgaredd ar-lein mwyaf poblogaidd ymysg plant 3-17 oed (95%); roedd y mwyafrif wedi dewis gwylio cynnwys ar VSPs, ond roedd 31% wedi postio cynnwys roedden nhw wedi'i wneud eu hunain, yn enwedig y rheini rhwng 12 a 17 oed.

---

[1] Mae rhagor o wybodaeth am raglen Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau Ofcom ar gael yma: Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau - Ofcom

Ymysg pob math o lwyfannau ar-lein, YouTube oedd yn cael ei ddefnyddio yn fwyaf cyffredin gan blant; roedd 89% yn ei ddefnyddio, o'i gymharu â hanner yn defnyddio TikTok. Ond roedd TikTok yn fwy poblogaidd ar gyfer postio cynnwys.

Proffiliau ar-lein

Roedd gan y rhan fwyaf o blant o dan 13 eu proffil eu hunain ar o leiaf un ap neu wefan cyfryngau cymdeithasol; dywedodd 33% o rieni plant 5-7 oed fod gan eu plentyn broffil, a dywedodd 60% o blant 8-11 oed fod ganddynt broffil.

Dywedodd mwy na chwech o bob deg plentyn 8-17 oed fod ganddynt fwy nag un proffil ar rai apiau a gwefannau ar-lein (62%); y rheswm mwyaf cyffredin, yn gyffredinol, oedd cael un proffil ar gyfer eu rhieni, eu teulu neu eu ffrindiau yn unig.

Dim ond pedwar rhiant o bob deg i blant 3-17 oed oedd yn gwybod yr isafswm oed ar gyfer defnyddio'r rhan fwyaf o gyfryngau cymdeithasol; dywedodd 42% yn gywir mai 13 yw'r isafswm oed. Dywedodd pedwar rhiant o bob deg i blant 8-11 oed y byddent yn caniatáu i'w plentyn ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol (38%).

Cael gafael ar gynnwys

Mae plant yn dal i wylio teledu byw ond maent yn fwy tebygol o wylio gwasanaethau ffrydio ar-alw y telir amdanynt; roedd 78% yn gwylio gwasanaethau fel Netflix, Amazon Prime Video a Disney-, o'i gymharu â 47% yn gwylio teledu byw. Yn yr Alban y gwelwyd y gostyngiad mwyaf mewn gwylio teledu a ddarlledir.

Er bod bron i chwech o bob deg person ifanc yn eu harddegau yn dweud eu bod yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ar gyfer newyddion, dyma'r ffynhonnell newyddion lleiaf dibynadwy neu gywir; roedd yn well gan blant 12-15 oed ymddiried yn eu teulu (68%) neu'r teledu (65%) ar gyfer newyddion.

Pryderon rhieni ynghylch sut mae plant yn cael gafael ar gynnwys

Roedd saith rhiant o bob deg i blant dan 16 oed yn poeni am y cynnwys roedd eu plentyn yn ei weld ar-lein; yr agweddau a oedd yn peri'r pryder mwyaf oedd cynnwys amhriodol i oedran fel trais, iaith anweddus a chynnwys annymunol a chynnwys rhywiol neu gynnwys 'oedolion'.

Roedd gan rieni lai o bryderon am gynnwys teledu eu plentyn nag am gynnwys ar-lein: Roedd 46% yn poeni bod eu plentyn yn gweld iaith anweddus, trais neu gynnwys annymunol ar y teledu.

Roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol na rhieni yng ngwledydd eraill y DU o fod yn bryderus iawn am rai agweddau ar ddefnydd eu plentyn o gyfryngau, fel eu plentyn yn rhoi manylion personol i bobl ar-lein neu'n gweld cynnwys amhriodol i oedran ar-lein neu ar y teledu.

Gemau ar-lein

Roedd chwech o bob deg plentyn 3-17 oed wedi chwarae gemau ar-lein yn 2021, gan gynyddu i dri chwarter y plant 12-17 oed.

Roedd mwy na thraean o blant 8-17 oed a oedd yn chwarae gemau ar-lein yn chwarae gyda phobl nad oedden nhw'n eu hadnabod (36%); yn gyffredinol, roedd 16% o blant 8-17 oed yn sgwrsio â phobl nad oedden nhw'n eu hadnabod, drwy'r swyddogaeth negeseua/sgwrsio mewn gemau.

Dealltwriaeth feirniadol o'r gwir a'r gau ar-lein

Roedd y rhan fwyaf o bobl ifanc 12-17 oed yn hyderus eu bod yn gallu dweud beth sy'n real ac yn ffug ar-lein, ond dim ond 11% ddewisodd yn gywir, mewn cwestiwn arolwg rhyngweithiol sy'n dangos neges ar y cyfryngau cymdeithasol, elfennau'r post a oedd yn dangos ei fod yn ddilys.

Roedd plant yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheini yng ngwledydd eraill y DU o ddewis dim ond dangosyddion dibynadwy yn y senario camwybodaeth: 22% o'i gymharu ag 8% i 11% mewn gwledydd eraill.

Roedd dros un o bob pump o bobl ifanc 12-17 oed yn methu canfod proffil ffug ar-lein ar y cyfryngau cymdeithasol (22%); roedd chwarter y rhain yn meddwl bod y llun proffil a'r lluniau a oedd yn cael eu postio yn profi ei fod yn wir.

Deall y rhyngrwyd fel tirwedd fasnachol

Roedd naw o bob deg plentyn 12-17 oed yn hyderus y gallent adnabod hysbysebion ar-lein, ond roedd llai na phedwar o bob deg (37%) wedi nodi'n gywir y dolenni ar frig tudalen peiriant chwilio fel hysbysebion noddedig.

Roedd saith o bob deg plentyn 12-17 oed yn gallu nodi'n gywir bod dylanwadwr yn hyrwyddo cynnyrch oherwydd partneriaeth a oedd yn talu; o'r rhain, nododd 42% mai hyn oedd yr unig reswm, gyda'r gweddill yn awgrymu rhesymau eraill fel y dylanwadwr ond yn hoffi'r cynnyrch.

Lles ar-lein

Roedd plant 13-17 oed yn fwy tebygol o deimlo'n gadarnhaol na negyddol am eu defnydd ar-lein: Dywedodd 53% fod bod ar-lein yn dda i'w hiechyd meddwl, gyda lleiafrif yn anghytuno â hyn (17%).

Roedd wyth o bob deg plentyn 13-17 oed yn defnyddio gwasanaethau ar-lein i ddod o hyd i gymorth ar gyfer eu lles; roedd Google search a fideos ar-lein a oedd yn cael eu defnyddio i gysgu, ymlacio a hwyliau da yn dod i'r amlwg fel ffynonellau cymorth allweddol ymysg plant.

Profiadau negyddol a strategaethau ymdopi

Dywedodd dros draean (36%) o blant 8-17 oed eu bod wedi gweld rhywbeth 'a oedd yn bryder neu'n annymunol' ar-lein yn ystod y 12 mis diwethaf; dywedodd chwech o bob deg y byddent bob amser yn dweud wrth rywun am hyn (59%).

Roedd plant yn fwy tebygol o gael eu bwlio drwy dechnoleg na wyneb yn wyneb: Dywedodd 84% o bobl 8-17 oed eu bod wedi cael eu bwlio fel hyn (h.y. drwy negeseuon testun neu ar gyfryngau cymdeithasol, mewn gemau ar-lein, drwy alwadau ffôn neu fideo, neu drwy apiau a gwefannau eraill) o'i gymharu â 61% yn cael eu bwlio wyneb yn wyneb.

Roedd bron pob plentyn rhwng 12 a 17 oed yn ymwybodol o o leiaf un nodwedd ddiogelwch i helpu i gadw eu hunain yn ddiogel ar-lein (94%); roedd 84% wedi rhoi'r rhain ar waith. Blocio pobl ar gyfryngau cymdeithasol oedd yr ymddygiad gyda'r lefelau uchaf o ymwybyddiaeth a defnydd.

Ond roedd mwy na thraean wedi defnyddio ymddygiadau a allai fod yn beryglus (35%): roedd un o bob pump naill ai wedi syrffio mewn preifatrwydd neu ddull incognito (21%) neu wedi dileu eu hanes pori (19%).

Dim ond traean o blant oedd yn gwybod sut i ddefnyddio swyddogaethau adrodd neu fflagio ar-lein (32%); a dim ond 14% oedd wedi eu defnyddio erioed.

Agweddau rhieni a strategaethau cyfryngu

Roedd rhieni yng Ngogledd Iwerddon yn llai hyderus ynghylch eu gallu i gadw eu plentyn yn ddiogel ar-lein (72%) na rhieni yn yr Alban (82%) neu yng Nghymru (81%).

Roedd gan rieni ymwybyddiaeth uchel o offer a rheolaethau technegol sy'n hyrwyddo diogelwch (91%), ond dim ond saith o bob deg oedd wedi defnyddio unrhyw un ohonynt (70%). Yr offer a oedd fwyaf tebygol o gael eu defnyddio oedd dulliau rheoli rhieni a oedd yn rhan o feddalwedd dyfais (31%).

Roedd y rhan fwyaf o rieni'n teimlo bod gan eu plentyn gydbwysedd da rhwng amser o flaen sgrin a gwneud pethau eraill (63%), ond dywedodd 40% eu bod yn ei chael hi'n anodd rheoli amser o flaen sgrin eu plentyn.

Defnydd o'r cyfryngau fesul oedran: cipolwg

3-4 oed

17% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **39%** yn defnyddio ffôn symudol, **78%** yn defnyddio llechen a **10%** yn defnyddio gliniadur

89% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
32% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
50% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
21% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **24%** eu proffil eu hunain

18% yn chwarae gemau ar-lein

81% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**85%** ar set deledu)

47% yn gwylio teledu byw o gymharu â **72%** sy'n gwylio SVoD[1]

5-7 oed

28% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **50%** yn defnyddio ffôn symudol, **83%** yn defnyddio llechen a **27%** yn defnyddio gliniadur

93% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
39% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
59% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
33% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **33%** eu proffil eu hunain

38% yn chwarae gemau ar-lein

74% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**88%** ar set deledu)

48% yn gwylio teledu byw o gymharu â **77%** sy'n gwylio SVoD[1]

8-11 oed

60% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **71%** yn defnyddio ffôn symudol, **79%** yn defnyddio llechen a **55%** yn defnyddio gliniadur

95% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
54% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
84% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
64% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **60%** eu proffil eu hunain

69% yn chwarae gemau ar-lein

79% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**90%** ar set deledu)

51% yn gwylio teledu byw o gymharu â **76%** sy'n gwylio SVoD[1]

32% wedi gweld rhywbeth pryderus neu gas ar-lein

32% yn gallu adnabod canlyniadau chwilio a noddwyd yn gywir

12-15 oed

97% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **94%** yn defnyddio ffôn symudol, **54%** yn defnyddio llechen a **63%** yn defnyddio gliniadur

98% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
73% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
97% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
91% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **89%** eu proffil eu hunain

76% yn chwarae gemau ar-lein

87% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**84%** ar set deledu)

44% yn gwylio teledu byw o gymharu â **82%** sy'n gwylio SVoD[1]

37% wedi gweld rhywbeth pryderus neu gas ar-lein

Dewisodd **11%** ddim ond dangosyddion dibynadwy bod postiad cyfryngau cymdeithasol yn ddilys;
83% wedi dewis o leiaf un dangosydd annibynadwy

64% yn gallu nodi proffil ffug yn gywir

38% yn gallu adnabod canlyniadau chwilio a noddwyd yn gywir

39% yn gallu adnabod cynnwys a noddwyd a bostiwyd gan ddylanwadwr yn gywir

16-17 oed

100% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **98%** yn defnyddio ffôn symudol, **50%** yn defnyddio llechen a **63%** yn defnyddio gliniadur

98% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
79% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
99% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
97% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **94%** eu proffil eu hunain

73% yn chwarae gemau ar-lein

85% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**82%** ar set deledu)

44% yn gwylio teledu byw o gymharu â **79%** sy'n gwylio SVoD[1]

42% wedi gweld rhywbeth pryderus neu gas ar-lein

Dewisodd **13%** ddim ond dangosyddion dibynadwy bod postiad cyfryngau cymdeithasol yn ddilys;
81% wedi dewis o leiaf un dangosydd annibynadwy

65% yn gallu nodi proffil ffug yn gywir

44% yn gallu adnabod canlyniadau chwilio a noddwyd yn gywir

48% yn gallu adnabod cynnwys a noddwyd a bostiwyd gan ddylanwadwr yn gywir

[1] Mae SVoD yn cyfeirio at wasanaethau fideo ar-alw drwy danysgrifiad fel Netflix, Amazon Prime Video a Disney+

Ymysg y rhai sy'n mynd ar-lein — Ymysg defnyddwyr peiriannau chwilio

Ffynonellau

Mae'r adroddiad yn defnyddio ein Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau i Blant a Rhieni[2], sydd wedi bod ar waith ers 2005, ac sy'n cael ei gefnogi gan ymchwil arall gan Ofcom: ein hymchwil ansoddol Y Cyfryngau ym Mywyd Plant[3], ein harolwg defnyddio newyddion blynyddol[4], ein Harolwg Sain i Blant[5], ein harolwg cyflym ar gyfer Lles[6], ac arolwg omnibws CATI [7] a gynhaliwyd i roi ystadegau allweddol i ni ar fynediad digidol.

Rydym hefyd wedi cynnwys gwybodaeth a data gan gorff mesur cynulleidfaoedd teledu'r DU, BARB [8], yn ogystal â gan asiantaethau ymchwil CHILDWISE[9] a The Insights Family[10].

Methodoleg: Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau Ofcom

Fel yn 2020, roedd effaith pandemig Covid-19 wedi gwneud cyfweld wyneb yn wyneb yn amhosibl yn ystod 2021. Gyda hyn mewn golwg, a chyda'n bwriad sydd eisoes wedi'i gynllunio i adnewyddu ein dull o ymchwilio i ymwybyddiaeth plant o'r cyfryngau, manteisiwyd ar y cyfle yn 2021 i lansio ein harolygon plant sydd wedi'u hailgynllunio. Cafodd y rhain eu hadnewyddu a'u hailstrwythuro i gyd-fynd yn well â'r dirwedd cyfryngau sy'n newid drwy'r amser.

O ganlyniad, symudodd oddi wrth yr arolwg wyneb yn wyneb unwaith y flwyddyn blaenorol i gyfres o dri arolwg yn ystod y flwyddyn, a gynhaliwyd drwy baneli ar-lein ac arolygon ar y we:

---

[2] Mae modd gweld arolygon, tablau data ac adroddiadau technegol Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau yma: Calendr rhyddhau ystadegau 2022 – Ofcom

[3] Adroddiad diweddaraf Ofcom ar y Cyfryngau ym Mywyd Plant: Adroddiad Children's Media Lives: Canfyddiadau Ton 8

[4] Mae Arolwg Defnyddio Newyddion diweddaraf Ofcom ar gael yma: https://www.ofcom.org.uk/cymru/research-and-data/tv-radio-and-on-demand/news-media/news-consumption

[5] Ymchwil sain Ofcom ymysg plant a rhieni: https://www.ofcom.org.uk/cymru/research-and-data/media-literacy-research/childrens

[6] Bellach mae gan Ofcom ei banel ymchwil ar-lein pwrpasol ei hun y gellir ei ddefnyddio i hwyluso amrywiaeth o ymchwil, gan gynnwys polau cyflym byr, i ddeall agweddau ar ddefnydd ar-lein ymhellach. Mae'r panel yn cynnwys tua 5,000 o ddefnyddwyr ar-lein 13 oed a hŷn

[7] CATI = Cyfweliad Ffôn gyda Chymorth Cyfrifiadur. Mae arolygon, tablau data ac adroddiad technegol ar gyfer arolwg CATI ar gael yma: Calendr rhyddhau ystadegau 2022 – Ofcom

[8] Data BARB ar sail blwyddyn lawn 2021: BARB | Broadcasters Audience Research Board

[9] Data CHILDWISE yn seiliedig ar waith maes a wnaed rhwng mis Medi a mis Tachwedd 2020: CHILDWISE: http://www.childwise.co.uk/

[10] Roedd data Insights Family yn seiliedig ar waith maes a gynhaliwyd ar 20fed Medi-20fed Rhagfyr 2021, i gyd-fynd yn fras â'n gwaith maes ymwybyddiaeth o'r cyfryngau: https://theinsightsfamily.com/solutions/kids-insights

- **Ymddygiad a dealltwriaeth ar-lein:** Dwy don y flwyddyn, a gyflwynir drwy baneli ar-lein, gyda sampl o tua 3,300 o blant i bob ton 8-17 oed a rhieni plant 3-17 oed. Cafodd yr arolwg hwn ei gynnal ar draws dwy don er mwyn i ni allu cofnodi defnydd plant o gyfryngau sy'n newid yn gyflym, fel cyfryngau cymdeithasol, ffrydio byw a llwyfannau rhannu fideos. Cafodd y gwaith maes ar gyfer y don gyntaf ei gynnal ym mis Gorffennaf-Awst 2021[11], ac ar gyfer yr ail don ym mis Medi-Hydref 2021.
- **Gwybodaeth a dealltwriaeth ar-lein:** Un don y flwyddyn, a gyflwynir drwy baneli ar-lein, gyda sampl o tua 2,100 o blant 8-17 oed. Cynhaliwyd y gwaith maes rhwng mis Tachwedd a mis Rhagfyr 2021.
- **Rhieni yn unig:** Un don y flwyddyn, a gyflwynir drwy gymysgedd o baneli ar-lein ac arolygon ar y we, gan ddefnyddio sampl o tua 2,400 o rieni plant 3-17 oed. Roedd y fethodoleg gymysg yn ein galluogi i gyrraedd sampl ehangach o ymatebwyr. Cynhaliwyd y gwaith maes rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr 2021.

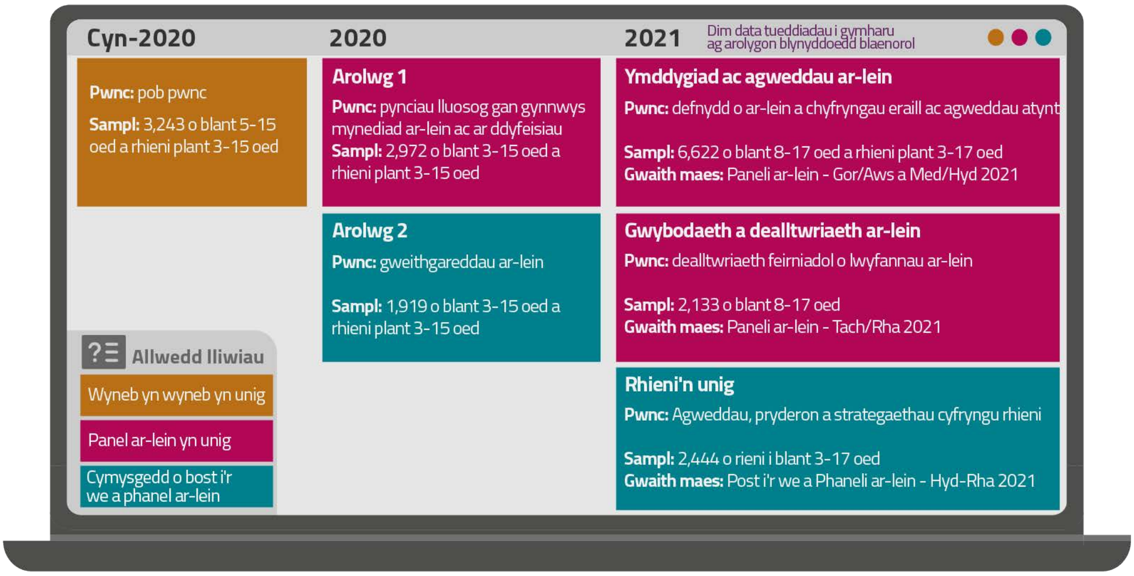
Newid arall yn ein hymchwil yw ein bod, am y tro cyntaf, wedi ehangu ein sampl plant i gynnwys pobl ifanc 16-17 oed.[12] Rydym wedi gwneud hyn i adlewyrchu'r diffiniad cyfreithiol o blentyn sydd o dan 18 oed.[13]

Lle mae'r data'n ymwneud â phlant 3-7 oed, rhoddwyd yr ymatebion gan rieni ar ran eu plant. Daw data ar gyfer plant 8-17 oed o ymatebion y plant eu hunain, ar wahân i'r arolwg Rhieni'n Unig.

[11] Cafodd y gwaith maes ton 1 yn 2021 ei ohirio, a hynny sy'n egluro'r cyfnod byr rhwng y ddwy don. Y cynllun ar gyfer 2022 a thu hwnt yw cael ton 1 ddechrau'r haf (Mai/Mehefin) a thon 2 yn yr hydref, er mwyn i ni allu mesur newidiadau rhwng y ddau.

[12] Mae pobl ifanc 16-17 oed hefyd yn cael eu cynnwys fel rhan o'r sampl Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau Ofcom. I gael rhagor o wybodaeth, gweler tablau data'r Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau a dogfennau cysylltiedig yma: Calendr rhyddhau ystadegau 2022 – Ofcom

[13] Diffiniad cyfreithiol o blentyn yn unol â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn: Plant a'r gyfraith | NSPCC Learning



Effaith ar ddata tueddiadau

Oherwydd y newidiadau sylweddol mewn methodoleg o'i gymharu â blynyddoedd blaenorol, ni allwn gymharu data 2021 â'r tonnau blaenorol. Dylid bod yn ofalus iawn wrth gymharu data yn 2020 o ganlyniad i'r pandemig Covid-19, sy'n debygol o fod wedi cael effaith sylweddol ar arferion cyfryngau plant a phobl ifanc.

Os nad yw'r amodau'n caniatáu gwaith maes wyneb yn wyneb yn ystod 2022, rydym yn bwriadu parhau â methodoleg 2021 (paneli ar-lein ac arolygon ar ôl y we) er mwyn dadansoddi tueddiadau yn y dyfodol.

Fodd bynnag, gallwn nodi'r tueddiadau sy'n berthnasol i'n harolwg omnibws CATI ar allgáu digidol, oherwydd bod methodoleg yr arolwg yn gyson ar draws tonnau 2021.

Dull adrodd

Yn ogystal â'r prif ganfyddiadau a nodir yn yr adroddiad hwn, mae set gynhwysfawr o bwyntiau data o'r Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau ar gael yn y dangosfwrdd rhyngweithiol sy'n cyd-fynd â'r adroddiad hwn[14]; cafodd y tablau data a'r ffeiliau eu cyhoeddi ym mis Chwefror 2022.[15]

---

[14] Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau, dangosfwrdd rhyngweithiol: https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/data/statistics/stats21

[15] Tablau a ffeiliau data Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau: Calendr rhyddhau ystadegau 2022 – Ofcom

Ein prif ffocws ar gyfer dadansoddi yn yr adroddiad hwn yw gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol yn ôl grŵp oedran, rhyw a gwledydd y DU. Er ein bod wedi integreiddio plant dan oed ysgol i'n dadansoddiad drwy gydol y broses, rydym yn teimlo ei bod yn bwysig nodi'r gwahaniaethau rhwng plant cyn oed ysgol a phlant oed ysgol, lle mae'r rhain yn bodoli. Mae hyn er mwyn cydnabod bod plant cyn oed ysgol ar gam bywyd gwahanol i blant hŷn, gyda llai o annibyniaeth o lawer, a mwy o oruchwyliaeth gan rieni.

Data sydd wedi symud i arolygon eraill Ofcom

Roedd yr adolygiad o arolygon ymwybyddiaeth o'r cyfryngau 2021 wedi arwain at symud dau fesur i arolygon eraill Ofcom, lle maen nhw'n arbennig o berthnasol.

- **Cynrychiolaeth ar raglenni teledu a ffilmiau:**
  Bydd y mesurau hyn yn cael eu cynnwys yn ein Traciwr Cyfryngau Ar Draws Llwyfannau, sy'n adlewyrchu barn plant 13 oed a hŷn.[16] Fodd bynnag, byddwn yn parhau i fesur data sy'n ymwneud â gwylio teledu yn ein harolygon ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, yn bennaf fel gwrthbwynt i agweddau ac ymddygiad ar-lein.
- **Profiadau posibl o niwed ar-lein a rhoi gwybod am ymddygiad:**
  Mae mesurau fel dod ar draws cynnwys cas ar-lein, a chamau a gymerir pan welir hynny, wedi cael eu symud i'n Traciwr Profiadau Ar-lein, sy'n cyfweld dros 6,000 o blant ac oedolion 13 oed a hŷn. Bydd canlyniadau'r arolwg hwn yn cael eu cynnwys yn adroddiad Ein Gwlad Ar-lein Ofcom ym mis Mai 2022.

Adrodd ar blant agored i niwed

Yn 2020, roedd yr adroddiad ar Agweddau a Defnydd Plant a Rhieni o Gyfryngau yn cynnwys dadansoddiad o fregusrwydd am y tro cyntaf: roedd hyn yn cynnwys y rheini mewn aelwydydd sy'n agored i niwed yn ariannol, a'r rheini sydd â chyflwr neu gyflyrau a oedd yn effeithio neu'n cyfyngu ar eu gweithgareddau bob dydd (gweler isod). Rydym wedi parhau â'r dadansoddiad atodol hwn ar gyfer 2021, ac oherwydd y rhyngweithio cymhleth rhwng bod yn agored i niwed a ffactorau demograffig eraill, rydym wedi gwahanu ein dadansoddiad o blant agored i niwed yn ei Atodiad ei hun.[17] Mae hyn yn caniatáu i ni osod y data yn ei gyd-destun priodol.

Plant mewn aelwydydd sy'n fregus yn ariannol

Mae bregusrwydd ariannol yn fesur rydym wedi'i ddyfeisio i ddeall yn well effaith incwm a chyfansoddiad aelwydydd ar berchnogaeth a'r defnydd o wasanaethau cyfathrebu. Mae'r

---

[16] Bydd Traciwr Cyfryngau Ar Draws Llwyfannau Ofcom yn cyfweld plant 13-15 oed, gyda gwaith maes 2021 ar y gweill rhwng diwedd mis Ebrill a dechrau mis Mehefin.
[17] Adroddiad Plant a Rhieni 2022 Atodiad 2 (Plant Agored i Niwed): https://www.ofcom.org.uk/cymru/research-and-data/media-literacy-research/childrens

dadansoddiad yn creu tri math gwahanol o aelwyd drwy gyfuno incwm yr aelwyd [18] a maint yr aelwyd (gan gynnwys nifer y plant):

- Yr aelwydydd mwyaf bregus yn ariannol (MFV)
- Aelwydydd a allai fod yn agored i niwed (PFV)
- Yr aelwydydd sydd leiaf agored i niwed yn ariannol (LFV)[19]

Yn yr atodiad, rydym yn edrych ar unrhyw wahaniaethau perthnasol rhwng y plant hynny sydd fwyaf agored i niwed yn ariannol (MFV) a'r rheini sydd wedi'u categoreiddio fel y rhai lleiaf agored i niwed yn ariannol (LFV).

Plant sydd â chyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu ar eu gweithgareddau bob dydd

Ym mhob un o arolygon meintiol ynglŷn â phlant, rydym yn gofyn i rieni a oes gan eu plentyn unrhyw gyflwr a allai gyfyngu neu effeithio ar eu gweithgareddau bob dydd, gan ddarparu rhestr o'r rhain i ddewis ohonynt.[20] Dywedodd bron i un rhan o bump o'n sampl, ar draws pob arolwg, fod ganddynt fath o gyflwr o'n rhestr. Roedd y gyfran hon yn rhoi sylfaen ddigonol i ni gymharu â'r rheini heb unrhyw gyflwr o'r fath.

Rydym yn cydnabod y bydd y rhwystrau neu'r anawsterau posibl yn amrywio ymysg plant unigol sydd â chyflyrau sy'n effeithio neu'n cyfyngu arnynt. Ac mae ein gallu i ddod i gasgliadau o'r data o ran amodau gwahanol yn cael ei gyfyngu gan faint bychan y sail a chan orgyffwrdd o ran yr amodau a brofwyd. Byddwn yn parhau i adolygu'r angen i gynnal gwaith ymchwil pwrpasol i ychwanegu at ein sylfaen dystiolaeth yn y maes hwn.

[18] Ymysg y rhai sy'n cytuno i ateb y cwestiwn incwm.
[19] Credwn y gallai bregusrwydd ariannol fod yn fesur gwell i'w ddefnyddio na grwpiau economaidd-gymdeithasol ar gyfer mynediad a defnydd plant; byddwn yn monitro hyn yn nhonnau'r ymchwil yn y dyfodol.
[20] Gofynnir i rieni ddewis o blith y canlynol: clyw, golwg, symudedd, deheurwydd, anadlu, galluoedd meddyliol, cymdeithasol/ymddygiadol, iechyd meddwl, arall, dim, neu 'mae'n well gen i beidio â dweud'. Mae rhestr lawn o'r cyflyrau ym mhob un o'r rhain i'w gweld yn yr Atodiad.

Plant yng ngwledydd y DU

Defnydd o'r cyfryngau ymysg y rhai 3-17 oed yn 2021, fesul gwlad

Lloegr

62% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **72%** yn defnyddio ffôn symudol, **70%** yn defnyddio llechen a **47%** yn defnyddio gliniadur

95% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
57% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
80% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua

64% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **62%** eu proffil eu hunain

59% yn chwarae gemau ar-lein

81% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**87%** ar set deledu)

48% yn gwylio teledu byw o gymharu â **77%** sy'n gwylio SVoD[1]

36% wedi gweld rhywbeth pryderus neu gas ar-lein

Dewisodd **11%** ddim ond dangosyddion dibynadwy bod postiad cyfryngau cymdeithasol yn ddilys; **83%** wedi dewis o leiaf un dangosydd annibynadwy

63% yn gallu nodi proffil ffug yn gywir

36% yn gallu adnabod canlyniadau chwilio a noddwyd yn gywir

41% yn gallu adnabod cynnwys a noddwyd a bostiwyd gan ddylanwadwr yn gywir

Yr Alban

68% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **74%** yn defnyddio ffôn symudol, **71%** yn defnyddio llechen a **44%** yn defnyddio gliniadur

95% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
54% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
80% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua

64% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **63%** eu proffil eu hunain

57% yn chwarae gemau ar-lein

84% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**86%** ar set deledu)

44% yn gwylio teledu byw o gymharu â **84%** sy'n gwylio SVoD[1]

38% wedi gweld rhywbeth pryderus neu gas ar-lein

Dewisodd **10%** ddim ond dangosyddion dibynadwy bod postiad cyfryngau cymdeithasol yn ddilys; **83%** wedi dewis o leiaf un dangosydd annibynadwy

67% yn gallu nodi proffil ffug yn gywir

40% yn gallu adnabod canlyniadau chwilio a noddwyd yn gywir

48% yn gallu adnabod cynnwys a noddwyd a bostiwyd gan ddylanwadwr yn gywir

Cymru

68% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **76%** yn defnyddio ffôn symudol, **64%** yn defnyddio llechen a **47%** yn defnyddio gliniadur

95% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
52% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
78% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua

62% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **61%** eu proffil eu hunain

57% yn chwarae gemau ar-lein

87% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**86%** ar set deledu)

46% yn gwylio teledu byw o gymharu â **80%** sy'n gwylio SVoD[1]

35% wedi gweld rhywbeth pryderus neu gas ar-lein

Dewisodd **22%** ddim ond dangosyddion dibynadwy bod postiad cyfryngau cymdeithasol yn ddilys; **74%** wedi dewis o leiaf un dangosydd annibynadwy

71% yn gallu nodi proffil ffug yn gywir

40% yn gallu adnabod canlyniadau chwilio a noddwyd yn gywir

47% yn gallu adnabod cynnwys a noddwyd a bostiwyd gan ddylanwadwr yn gywir

G Iwerddon

64% â'u ffôn symudol eu hunain

I fynd ar-lein: **69%** yn defnyddio ffôn symudol, **66%** yn defnyddio llechen a **38%** yn defnyddio gliniadur

94% yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos
56% yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw a
73% yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua

61% yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae gan **61%** eu proffil eu hunain

55% yn chwarae gemau ar-lein

78% yn gwylio'r teledu neu ffilmiau ar unrhyw ddyfais heblaw set deledu (**84%** ar set deledu)

47% yn gwylio teledu byw o gymharu â **80%** sy'n gwylio SVoD[1]

37% wedi gweld rhywbeth pryderus neu gas ar-lein

Dewisodd **8%** ddim ond dangosyddion dibynadwy bod postiad cyfryngau cymdeithasol yn ddilys; **80%** wedi dewis o leiaf un dangosydd annibynadwy

77% yn gallu nodi proffil ffug yn gywir

45% yn gallu adnabod canlyniadau chwilio a noddwyd yn gywir

41% yn gallu adnabod cynnwys a noddwyd a bostiwyd gan ddylanwadwr yn gywir

[1] Mae SVoD yn cyfeirio at wasanaethau fideo ar-alw drwy danysgrifiad fel Netflix, Amazon Prime Video a Disney+

(un eicon wifi) Ymysg plant 8-17 oed sy'n mynd ar-lein; (dau eicon wifi) Ymysg plant 12-17 oed sy'n mynd ar-lein; (eicon chwilio) Ymysg defnyddwyr peiriannau chwilio 8-17 oed

Ein dull o adrodd ar ddata gwledydd y DU

Wrth i ddefnydd plant o gyfryngau symud yn gynyddol ar-lein ac wrth i'r gofod ar-lein gael ei ddominyddu'n raddol gan gynnwys proffesiynol[21], mae rhai gwahaniaethau daearyddol a chenedlaethol yn y dirwedd cyfryngau yn cael eu herydu neu'n cael llai o ddylanwad. Fodd bynnag, hyd yn oed yn y byd ar-lein sydd ohoni, mae gan bob un o wledydd y Deyrnas Unedig ei chymeriad unigryw ei hun o hyd. Yn ogystal â'r gwahaniaethau demograffig a diwylliannol rhwng y gwledydd, gall ffactorau diriaethol eraill ddylanwadu ar agweddau a defnydd o gyfryngau (gan gynnwys ymwybyddiaeth o'r cyfryngau): rhaglenni rhanbarthol all-lein, yr iaith sy'n cael ei siarad gan blentyn (er enghraifft, os nad Saesneg yw ei iaith gyntaf), ymwybyddiaeth o'r cyfryngau cenedlaethol neu ymgyrchoedd neu ymyriadau diogelwch ar-lein, a gwahanol gwricwlwm ysgolion.

Yn yr adran hon[22] rydym yn nodi'r themâu allweddol a gododd wrth gymharu data ar gyfer pob gwlad, heb geisio ymdrin â'r holl wahaniaethau sylweddol. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi y gallai'r gwahaniaethau hyn fod oherwydd ffactorau ar wahân i leoliad daearyddol.

Mynediad ac agweddau ar-lein

Roedd gan y rhan fwyaf o gartrefi ym mhob un o wledydd y DU fynediad i'r rhyngrwyd yn 2021

Roedd ein harolwg mynediad digidol yn dangos bod gan dros naw o bob deg (94%) o gartrefi'r DU fynediad at y rhyngrwyd yn 2021. Roedd mynediad yng Ngogledd Iwerddon (98%) yn uwch na gwledydd eraill y DU (94% yn Lloegr, 93% yn yr Alban, 91% yng Nghymru).

Ychydig o wahaniaeth a welwyd rhwng y gwledydd yn y dyfeisiau a ddefnyddir gan blant 3-17 oed i fynd ar-lein: Roedd 72% yn defnyddio ffôn symudol, 69% yn defnyddio dyfais tabled, 47% yn defnyddio chwaraewr neu gonsol gemau, ac 17% yn defnyddio cyfrifiadur desg. Fodd bynnag, roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn llai tebygol na chyfartaledd y DU o ddefnyddio gliniadur neu netlyfr i fynd ar-lein (38% o'i gymharu â 47% yn y DU, ac yn llai tebygol na phlant yn Lloegr (47%)).

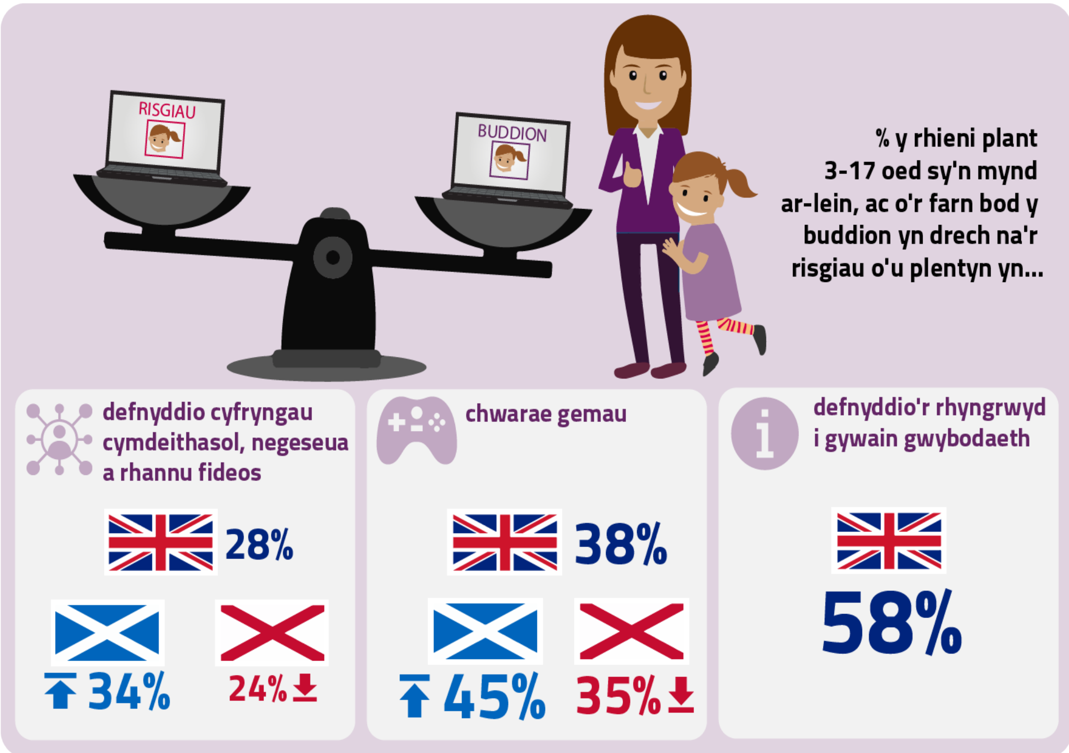
Mewn gwirionedd, roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol na chyfartaledd y DU o ddefnyddio dyfais ar wahân i gyfrifiadur yn unig, gan gynnwys gliniadur, netlyfr, a bwrdd gwaith: 51% o'i gymharu â 43% o gyfartaledd y DU, sydd hefyd yn uwch na phlant yn Lloegr (43%).

[21] Gweler yr adran 'Cynnwys ar-lein: proffesiynol a dylanwadwr' yn yr adran 'Defnydd cynnwys plant'
[22] Ni fydd yr adran hon yn cynnwys data'r gwledydd o dri o'n harolygon atodol, oherwydd bod maint y samplau ar gyfer pob gwlad yn rhy fach i adrodd arnynt: adroddiad mynediad digidol CATI, yr arolwg Llesiant, a'r arolwg Sain.

Roedd rhieni yn yr Alban yn fwy tebygol na'r rheini yng Ngogledd Iwerddon o deimlo bod manteision defnyddio cyfryngau cymdeithasol neu gemau ar-lein yn drech na'r risgiau i'w plentyn

Gofynnwyd i rieni yn ein harolwg a oeddent yn teimlo bod manteision defnyddio rhai gwasanaethau ar-lein yn fwy na'r risgiau. Yn gyffredinol, dywedodd 28% o rieni plant 3-17 oed yn y DU a aeth ar-lein eu bod yn cytuno â hyn mewn perthynas â defnydd eu plentyn o gyfryngau cymdeithasol, negeseua a rhannu fideos. Roedd pedwar rhiant o bob deg (38%) yn cytuno â hyn mewn perthynas â gemau ar-lein eu plentyn. Roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol na chyfartaledd y DU a'r gwledydd eraill o anghytuno'n gryf â hyn (13% o'i gymharu â chyfartaledd y DU o 8%).

Y gweithgaredd ar-lein lle'r oedd rhieni'n fwyaf tebygol o gytuno bod y manteision yn fwy na'r risgiau i'w plentyn (ar 58%) oedd casglu gwybodaeth (fel defnyddio peiriannau chwilio neu gwefannau newyddion). Roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheini yn yr Alban o anghytuno'n gryf â hyn (8% o'i gymharu â 3%).



Roedd y rhan fwyaf o rieni yn teimlo bod bod ar-lein wedi helpu eu plentyn mewn rhyw ffordd (96%), heb fawr ddim amrywiad yn ôl gwlad ar draws yr amrywiol fanteision a nodwyd yn ein harolwg. Er enghraifft, roedd 77% yn teimlo bod y rhyngrwyd wedi helpu gyda gwaith ysgol a gwaith cartref eu plentyn, roedd 58% yn meddwl ei fod wedi helpu i ddatblygu eu sgiliau darllen a rhifedd, a 46% i feithrin neu gynnal cyfeillgarwch.

Dim ond dau wahaniaeth a gafwyd yn ôl gwlad. Roedd rhieni plant yn yr Alban yn fwy tebygol na'r rheini yng Ngogledd Iwerddon o ddweud bod y rhyngrwyd wedi helpu eu plentyn i gael gwybod am y

newyddion (40% o’i gymharu â 30%), ac roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol na chyfartaledd y DU o ddweud bod y rhyngrwyd wedi helpu eu plentyn i ddeall beth mae pobl eraill yn ei feddwl ac yn ei deimlo am bethau (31% o’i gymharu â chyfartaledd y DU).

Defnyddio cynnwys a defnydd ar-lein

Roedd chwech o bob deg plentyn ym mhob un o wledydd y DU yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol, gyda gwahaniaethau yn ôl llwyfannau sy’n cael eu defnyddio

Ar draws y DU, roedd mwy na chwech o bob deg plentyn 3-17 oed yn defnyddio apiau a gwefannau cyfryngau cymdeithasol (63% ar gyfartaledd yn y DU, sy’n debyg ar draws y gwledydd). Roedd plant yng Nghymru yn fwy tebygol (39%) na phlant yn Lloegr (34%) a’r DU yn gyffredinol (35%) o ddefnyddio Snapchat, ac yn fwy tebygol o fod â phroffil ar y llwyfan hwn (32%) na phlant yn Lloegr (28%) neu’r DU yn gyffredinol (29%) – ond yr un mor debygol â phlant yn yr Alban (34%).

Roedd plant yn Lloegr yn fwy tebygol (o 35%) na’r gwledydd eraill o ddefnyddio Instagram (33% yn yr Alban a Chymru, 30% yng Ngogledd Iwerddon). Roeddent hefyd yn fwy tebygol na phlant yng Ngogledd Iwerddon o fod â phroffil ar y llwyfan hwn (30% o’i gymharu â 24%), fel yr oedd plant yn yr Alban (29%) a’r DU yn gyffredinol (30%).

Dywedodd chwech o bob deg plentyn 8-17 oed ar draws y DU fod ganddynt fwy nag un proffil ar gyfryngau cymdeithasol, VSPs neu apiau a gwefannau ffrydio byw. Roedd plant yn Lloegr (62%) a Gogledd Iwerddon (61%) yn fwy tebygol o fod â phroffiliau lluosog na’r rheini yn yr Alban (52%) neu yng Nghymru (48%). Pan ofynnwyd iddynt pam, dywedodd y rheini yn Lloegr a Gogledd Iwerddon (20% yr un) fod ganddynt un cyfrif ar gyfer eu ffrindiau agosaf ac un arall ar gyfer pawb arall (o’i gymharu â 13% ar gyfer yr Alban ac 17% ar gyfer Cymru). Roedd plant yn Lloegr hefyd yn fwy tebygol na’r rheini yn yr Alban o gael cyfrifon gwahanol ar gyfer rhannu neu bostio eu cynnwys eu hunain ac ar gyfer dilyn pobl eraill (11% o’i gymharu â 7%).

Roedd plant yn yr Alban rhwng 12 a 17 oed a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol neu apiau a gwefannau negeseua yn fwy tebygol o wneud dau weithgaredd penodol ar gyfryngau cymdeithasol roedden ni wedi gofyn amdanyn nhw. Ysgrifennodd chwarter eu postiau eu hunain am achosion roeddent yn poeni amdanynt (24%, yn uwch na 12% o blant yng Ngogledd Iwerddon), ac roedd 18% yn dilyn neu’n rhyngweithio â phleidiau gwleidyddol neu grwpiau ymgyrchu (yn uwch na’r rheini yn Lloegr neu gyfartaledd y DU; y ddau yn 12%).

Roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn llai tebygol na’r rheini yn y gwledydd eraill o ddefnyddio apiau a gwefannau negeseua

Roedd tri chwarter y plant yng Ngogledd Iwerddon yn defnyddio apiau a gwefannau negeseua (73%), sy’n is na’r gwledydd eraill lle roedd y cyfrannau’n codi i wyth o bob deg. WhatsApp oedd yr ap a ddefnyddiwyd fwyaf ar gyfer hyn, gan gyrraedd 53% o blant y DU, sy’n uwch yn Lloegr (55%) na’r gwledydd eraill (47% yn yr Alban, 49% yng Nghymru, 48% yng Ngogledd Iwerddon).

Roedd defnyddio'r llwyfan rhannu fideos TikTok, a phroffil ar y gwasanaeth hwn, yn uwch ymysg plant yn yr Alban

Roedd bron pob plentyn 3-17 oed yn y DU yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos i wylio cynnwys fideo (95%). YouTube oedd yr ap neu'r wefan a ddefnyddiwyd amlaf ar gyfer hyn (84%), yn debyg ar draws y gwledydd. Ond roedd defnyddio TikTok yn uwch ymysg plant yn yr Alban (46%) na chyfartaledd y DU (41%), ac roeddent hefyd yn fwy tebygol o fod â phroffil ar TikTok (37%) na phlant yn Lloegr (32%), Cymru (31%) a chyfartaledd y DU (32%).

Plant yng Nghymru oedd y lleiaf tebygol o ddefnyddio apiau a gwefannau ffrydio byw

At ei gilydd, roedd bron i chwech o bob deg o blant 3-17 oed yn y DU (57%) yn defnyddio apiau neu gwefannau ffrydio byw. Yr unig wahaniaeth yn ôl gwlad oedd bod plant yng Nghymru (52%) yn llai tebygol o wneud hyn na chyfartaledd y DU ac yn llai tebygol na phlant yn Lloegr (57%).

Roedd plant yn Lloegr yn fwy tebygol na phlant yn y gwledydd eraill o ffrydio eu fideos eu hunain yn fyw (sef 16%), ond roeddent yn gyson â chyfartaledd y DU, sef 15%, a gyda'r Alban a Gogledd Iwerddon (y naill a'r llall yn 12%; Cymru 13%). Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddefnyddio Instagram Live at y diben hwn (8% yn Lloegr) na phlant yng Nghymru a'r Alban (y naill a'r llall yn 4%).

Nid oedd unrhyw wahaniaethau yn ôl gwlad yng nghyfran y plant a oedd yn chwarae gemau, na'r ffyrdd roeddent yn chwarae gemau

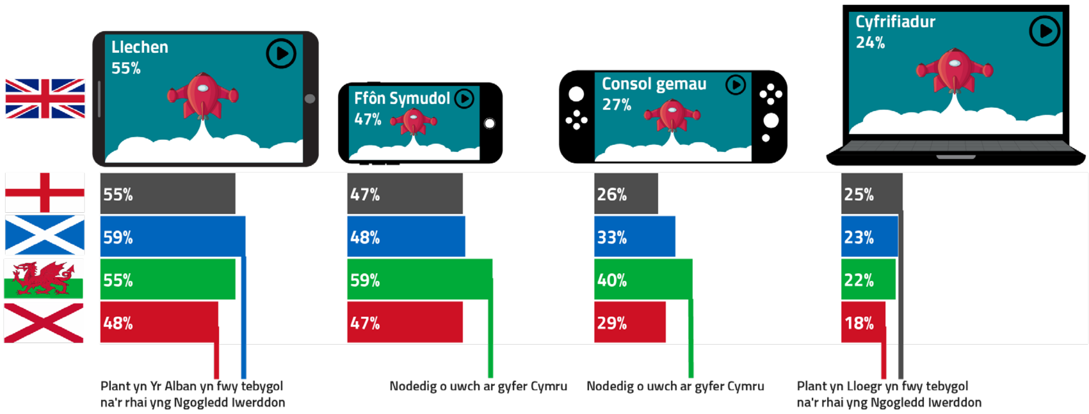
At ei gilydd, roedd chwech o bob deg plentyn 3-17 oed ar draws y DU yn chwarae gemau ar-lein, ac roedd pob un o'r gwledydd yn debyg yn hyn o beth. Doedd dim gwahaniaeth yn y ffordd roedden nhw'n chwarae: ar eu pen eu hunain, yn erbyn pobl eraill roedden nhw'n eu hadnabod, nac yn erbyn pobl nad oedden nhw'n eu hadnabod. Hefyd, doedd dim gwahaniaethau yn y cyfrannau a oedd yn defnyddio'r swyddogaethau sgwrsio a negeseua mewn gemau ar-lein, na chyfraddau sgwrsio â phobl roedden nhw'n eu hadnabod neu ddim yn eu hadnabod drwy'r rhain. (Gweler yr adran Gemau i gael rhagor o fanylion).

Yng Nghymru oedd y prif wahaniaeth yn y mathau o gemau yr oedd plant yn eu chwarae. Roedd pedwar o bob deg (40%) yn dweud eu bod yn chwarae gemau antur (fel *Super Mario Odyssey* neu *Legend of Zelda*), sy'n uwch na phlant ym mhob un o'r gwledydd eraill a chyfartaledd y DU (34%).

Plant yn yr Alban sy'n arwain y ffordd o ran y gostyngiad yn y nifer sy'n gwylio teledu sy'n cael ei ddarlledu

Roedd bron i naw o bob deg plentyn (86%) 3-17 oed ledled y DU yn defnyddio set deledu i wylio rhaglenni teledu neu ffilmiau, sy'n debyg yn ôl gwlad. Roedd rhai gwahaniaethau yn ôl gwlad yn y mathau eraill o ddyfeisiau a ddefnyddir i wylio cynnwys teledu.

At ei gilydd, roedd 55% o blant y DU yn defnyddio dyfais tabled i wylio cynnwys teledu, roedd bron i hanner (47%) yn defnyddio ffôn symudol, roedd dros chwarter (27%) yn defnyddio consol gemau neu chwaraewr, ac roedd 24% yn defnyddio cyfrifiadur (cyfrifiadur pen desg, gliniadur neu netlyfr).



At ei gilydd, roedd bron i hanner y plant (47%) rhwng 3 a 17 oed ledled y DU yn gwylio teledu byw wrth iddo gael ei ddarlledu – sy'n debyg yn ôl gwlad. Ond pan oedd hi'n fater o wylio gwasanaethau ar-alw y telir amdanynt fel Netflix, Amazon Prime Video neu Disney-plus, roedd plant yn yr Alban yn fwy tebygol o wylio'r rhain (84%) na chyfartaledd y DU (78%) neu blant yn Lloegr (77%).

Mae'r tebygolrwydd o wylio cynnwys ar-alw y telir amdano yn hytrach na theledu byw hefyd yn cael ei ddangos mewn data a ddarperir gan BARB, ymysg plant 4-15 oed (gweler yr adran Defnyddio cynnwys plant i gael manylion llawn). Yn ôl BARB, roedd plant y DU yn gwylio teledu byw bob wythnos yn 2021 ar gyfartaledd ychydig o dan bedair awr a hanner, llai na hanner yr amser a dreulir yn gwylio cynnwys nad yw'n cael ei ddarlledu fel cynnwys ar-alw y telir amdano a VSPs[23], a oedd yn cyfrif am ychydig dros ddeg awr o wylio.

Dywedodd BARB hefyd fod gostyngiad yn nifer y plant sy'n gwylio teledu sy'n cael ei ddarlledu[24] (bron i awr a hanner) a chynnwys nad yw'n cael ei ddarlledu (fel gwasanaeth ar-alw y telir amdano) (ychydig dros awr) ers 2020. Yn yr Alban y gwelwyd y gostyngiad mwyaf mewn gwylio teledu sy'n cael ei ddarlledu, gyda gostyngiad o ddwy awr ers 2020. Yn dilyn hynny roedd Cymru, gyda gostyngiad o un awr 52 munud, tra bod gostyngiad ychydig yn is yng Nghymru a Lloegr o un awr a hanner ac un awr 17 munud yn y drefn honno.

---

[23] Cyfeirir at hyn yn aml fel 'gwylio anghyfatebol'. Pan fydd y set deledu'n cael ei defnyddio, ond na ellir dod o hyd i'r cynnwys sain na'i adnabod fel arall. Mae'n cynnwys gwylio gemau, gwylio DVDs/cyfresi/archifau, SVoD, VSPs, gwylio'n ddiweddarach ar ôl 28 diwrnod, apiau ar deledu clyfar a llywio o amgylch Cyfeiryddion Rhaglenni Electronig lle nad oes llun o gynnwys sy'n cael ei ddarlledu.
[24] Mae teledu a ddarlledir yn cyfeirio at gynnwys a ddarlledwyd ar sianeli teledu llinol ac a gafodd ei wylio naill ai'n fyw, fel y cafodd ei ddarlledu, neu ar wylio dal i fyny / wedi'i recordio ar y set deledu. Mae'r ffigurau y cyfeirir atynt yma yn cynnwys dal i fyny a gwylio wedi'i recordio hyd at 28 diwrnod ar ôl y darllediad cyntaf.

Barn rhieni am sut mae plant yn treulio cynnwys

Roedd cyfrannau tebyg o rieni yng ngwledydd y DU yn cyfeirio at y gofyniad oedran isaf ar gyfer y rhan fwyaf o gyfryngau cymdeithasol, sef 13

Roedd rhieni plant 3-17 oed yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol na'r rheini yn Lloegr o fod yn ymwybodol bod gan y rhan fwyaf o apiau a gwefannau cyfryngau cymdeithasol ofyniad oedran i ddefnyddwyr gael proffil (84% o'i gymharu â 81% o rieni yn Lloegr a'r DU). Ond nid oeddent yn fwy tebygol na'r rheini yn y gwledydd eraill o wybod beth oedd yr oedran hwn (roedd 344% o rieni ledled y DU yn gwybod yr oedran cywir: 13).

Roedd rhieni yn yr Alban yn fwy tebygol na rhieni yng Nghymru o feddwl bod yr isafswm oed o dan 12 (18% o'i gymharu â 13%) ac yn fwy tebygol o gytuno y byddent yn caniatáu i'w plentyn ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol cyn iddynt gyrraedd yr isafswm oed (38% o'i gymharu â 33% o rieni yng Nghymru), sydd hefyd yn uwch na'r gyfran o rieni yn Lloegr a fyddai'n cytuno i hyn (34%).

Yn y cyfamser, roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheini yn Lloegr (a chyfartaledd y DU) o feddwl bod yr isafswm oed dros 14 (32% o'i gymharu â 27% o rieni yn Lloegr, a ledled y DU). Ond plant 8-17 oed yng Nghymru oedd y lleiaf tebygol naill ai o fod yn ymwybodol bod gofyniad isafswm oed (67% o'i gymharu â chyfartaledd y DU o 72%) neu o fod yn ansicr am hyn (30% o'i gymharu â 23% ar gyfartaledd y DU). Nid oedd unrhyw wahaniaethau yn ôl gwlad yn y cyfrannau a oedd yn nodi'r isafswm oedran cywir, neu a oedd yn meddwl ei fod naill ai'n is neu'n uwch na 13 oed.

Roedd gan dros wyth o bob deg rhiant yng ngwledydd y DU reolau ynghylch defnydd eu plentyn o'r teledu, bod ar-lein, chwarae gemau ar-lein, a defnyddio eu ffôn symudol

Teledu: Roedd gan fwy nag wyth o bob deg rhiant (83%) i blant 3-17 oed a oedd yn gwylio'r teledu, ym mhob gwlad, reolau ynghylch gwylio teledu eu plentyn, roedd cyfrannau tebyg o ddefnyddio pob rheol yn ôl gwlad (gweler yr adran Defnyddio cynnwys Plant am ragor o fanylion am y rheolau hyn).

Ar-lein: At ei gilydd, dywedodd mwy na naw rhiant o bob deg (92%) o blant y DU a aeth ar-lein fod ganddynt reolau ynghylch defnydd eu plentyn ar-lein (darllenwch yr adran Defnyddio cynnwys Plant i gael rhagor o fanylion am y rheolau hyn). Yr unig wahaniaeth yn ôl gwlad oedd bod rhieni plant yn Lloegr yn fwy tebygol na'r rheini yng Nghymru o fod â rheolau ynghylch pwy y gallai eu plentyn gysylltu â nhw ar-lein (66% o'i gymharu â 58%).

Ffonau symudol: Roedd gan y rhan fwyaf o rieni plant â'u ffôn symudol eu hunain reolau ynghylch defnydd eu plentyn ohoni (84%) – roedd modd cymharu pob rheol yn ôl gwlad, ar wahân i beidio â gadael i'w plentyn fynd â'i ffôn i'r gwely. Roedd rhieni plant yng Nghymru yn llai tebygol (o 37%) o gael y rheol hon, o gymharu â 50% o'r rheini yn Lloegr, 53% yn yr Alban, a chyfartaledd y DU (49%).

Chwarae Gemau: Roedd gan bron i naw rhiant o bob deg (87%) o blant 3-17 oed yn y DU a oedd yn chwarae gemau reolau ynghylch gemau eu plentyn – pob rheol â chyfrannau tebyg yn ôl gwlad.

Roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol o fod yn bryderus iawn am agweddau penodol ar ddefnydd eu plentyn o gyfryngau

Teledu: At ei gilydd, roedd bron i hanner (46%) rhieni plant 3-17 oed yn y DU a oedd yn gwylio'r teledu yn poeni am y cynnwys mae eu plentyn yn ei weld ar y teledu, o ran trais, iaith anweddus, cynnwys sy'n peri pryder, ac yn y blaen. Yr unig wahaniaeth yn ôl gwlad oedd bod rhieni plant yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheini yn yr Alban o fod yn bryderus iawn am hyn (21% o'i gymharu â 13%).

Ar-lein: At ei gilydd, roedd gan gyfrannau tebyg o rieni plant 3-17 oed a oedd yn mynd ar-lein, ledled y DU, bryderon am ddefnydd eu plentyn ar-lein (89% yn gyffredinol). Fodd bynnag, roedd rhai gwahaniaethau yn ôl gwlad yn y cyfrannau a oedd yn bryderus iawn.

Roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol o bryderu'n fawr am y canlynol:

- eu plentyn yn rhoi ei fanylion personol i bobl amhriodol (40% o'i gymharu â 31% o rieni yn yr Alban);
- bod eu plentyn yn cael ei fwlio ar-lein (45% o'i gymharu â chyfartaledd y DU o 37%, a 36% o rieni yn Lloegr);
- eu plentyn yn niweidio ei enw da yn awr neu yn y dyfodol (32% o'i gymharu â 22% o rieni yn yr Alban, 24% o rieni yn Lloegr, a chyfartaledd y DU o 24%);
- eu plentyn yn gweld cynnwys sy'n eu hannog i niweidio eu hunain (43% o'i gymharu â 31% o rieni yn yr Alban); a
- y pwysau ar eu plentyn i wario arian ar-lein (28% o'i gymharu â chyfartaledd y DU o 19%, ac yn uwch na phob gwlad).

Ac roedd rhieni yng Nghymru a Gogledd Iwerddon yn fwy tebygol na rhieni yn yr Alban o fod yn bryderus iawn am y canlynol:

- y posibilrwydd o safbwyntiau eithafol ar-lein yn dylanwadu ar eu plentyn (28% Cymru, 25% Gogledd Iwerddon, o'i gymharu ag 16% yn yr Alban); a
- eu plentyn yn gweld unrhyw fath o gynnwys nad yw'n briodol ar gyfer eu hoedran (o ran trais, iaith anweddus, cynnwys annymunol, ac yn y blaen): 40% yng Nghymru, 38% yng Ngogledd Iwerddon, 28% yn yr Alban.

Ffonau symudol: Roedd gan bron i chwech o bob deg rhiant (56%) o blant 3-17 oed yn y DU a oedd â'u ffôn symudol eu hunain bryderon am ddefnydd eu plentyn o'r ffôn – tebyg ym mhob gwlad. Fodd bynnag, fel gyda phryderon ar y teledu ac ar-lein, roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol o fod yn bryderus iawn am y ddwy agwedd a nodwyd yn ein harolwg:

- pwy y mae eu plentyn mewn cysylltiad ag ef wrth ddefnyddio ffôn (23%, o'i gymharu â 14% o rieni yn Lloegr, 11% o rieni yn yr Alban, a 14% o gyfartaledd y DU);
- eu plentyn yn cael ei fwlio drwy alwadau, negeseuon testun neu negeseuon i'w ffôn symudol (31% o'i gymharu â 20% o rieni yn yr Alban).

Gemau ar-lein: Dywedodd mwy na saith o bob deg rhiant (72%) o blant 3-17 oed yn y DU a oedd yn chwarae gemau fod ganddynt bryderon am eu plentyn yn chwarae gemau – sy'n debyg yn ôl gwlad. Fodd bynnag, fel y gwelwyd gyda gweithgareddau eraill y plant yn y cyfryngau, roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol o fod yn bryderus iawn am rai agweddau.

Roedd tua thri rhiant o bob deg yng Nghymru yn bryderus iawn am y canlynol:

- y posibilrwydd o'u plentyn yn siarad â dieithriaid wrth chwarae gemau (34%) – sy'n uwch na rhieni yn yr Alban (22%);
- y posibilrwydd o'u plentyn yn cael ei fwlio gan chwaraewyr eraill (32%) – sy'n uwch na rhieni yn yr Alban (19%) ac yn uwch na chyfartaledd y DU (25%);
- cynnwys y gemau mae eu plentyn yn eu chwarae (28%) - sy'n uwch na chyfartaledd y DU (20%) a rhieni yn Lloegr (20%) a'r Alban (18%); a
- y pwysau ar eu plentyn i brynu pethau o fewn y gêm (27%) – sy'n uwch na rhieni yng Ngogledd Iwerddon (18%).

Asesu beth sy'n real ac yn ffug ar-lein

Roedd y gallu i adnabod arwyddion dibynadwy negeseuon ar-lein go iawn yn llawer is na hyder plant ym mhob gwlad

Dywedodd tri chwarter y plant 12-17 oed eu bod yn hyderus ynghylch barnu a yw'r hyn maen nhw'n ei weld ar-lein yn wir neu'n ffug. Roedd plant yn Lloegr (74%) a'r Alban (78%) yn fwy tebygol na'r rheini yng Nghymru (73%) o ddweud hyn. Fodd bynnag, wrth gyflwyno ein senario camwybodaeth (atgynhyrchiad o bost GIG go iawn)[25], roedd plant yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheini mewn unrhyw wlad arall o ddewis dim ond arwyddion dibynadwy (22% o'i gymharu ag 8% i 11% mewn gwledydd eraill). Yn y cyfamser, roedd plant yn Lloegr yn fwy tebygol na'r rheini yng Nghymru o ddewis unrhyw arwyddion annibynadwy (83% o'i gymharu â 74%).

Plant 12-17 oed yng Ngogledd Iwerddon oedd y lleiaf tebygol, ymysg gwledydd y DU, o nodi unrhyw ddynodwyr dibynadwy (50% o'i gymharu â 67% ar gyfartaledd yn y DU).

Roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol na chyfartaledd y DU o adnabod proffil ffug ar gyfryngau cymdeithasol

Pan oedd proffil cyfryngau cymdeithasol ffug yn cael ei gyflwyno, roedd dros un rhan o bump (22%) o blant y DU rhwng 12 a 17 oed yn meddwl ei fod yn broffil go iawn – yn fwy tebygol ymysg plant yn Lloegr (23%) na'r rheini yng Nghymru (13%) neu Ogledd Iwerddon (11%). Ond roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol (77%) o gydnabod ei fod yn broffil ffug, o'i gymharu â 63% o blant yn Lloegr neu 64% ar draws y DU.

[25] I gael rhagor o wybodaeth am y senario camwybodaeth, gweler yr adran 'Asesu beth sy'n wir a beth sy'n ffug' yn y bennod 'Deall y gofod ar-lein'

Ymysg y rheini a oedd yn meddwl bod y proffil ffug yn un dilys, roedd plant yn yr Alban yn fwy tebygol na'r rheini yn Lloegr o ddyfynnu nifer o ddynodwyr anghywir: Cyfeiriodd 24% at nifer y dilynwyr (o'i gymharu â 9% o blant yn Lloegr), nododd 21% nifer y negeseuon a bostiwyd (o'i gymharu â 5%) a soniodd 12% am yr enw yn y bywgraffiad (o'i gymharu â 3% yn Lloegr).

Deall y rhyngrwyd fel tirwedd fasnachol

Roedd plant yn yr Alban yn fwy tebygol na'r rheini mewn gwledydd eraill o feddwl yn anghywir bod rhai llwyfannau'n cael eu hariannu gan y llywodraeth

Er bod y rhan fwyaf o blant 12-17 oed ar draws y DU yn deall bod y BBC yn cael ei ariannu gan ffi'r drwydded (67% ar gyfartaledd y DU), a bod ITV a Channel 4 yn cael eu hariannu drwy hysbysebion (71% ar gyfartaledd y DU), roedd rhai wedi rhoi dulliau ariannu eraill ar gyfer y rhain.

Yn benodol, roedd plant yn yr Alban yn fwy tebygol na'r rheini yn Lloegr (44% o'i gymharu â 35%) neu yng Ngogledd Iwerddon (29%) o feddwl bod y BBC yn cael ei ariannu gan y llywodraeth yn rhoi arian i'r gwasanaeth, ac yn fwy tebygol na'r rheini yng Nghymru o feddwl bod ITV a Channel 4 yn cael eu talu yn y ffordd hon (21% o blant yn yr Alban, o'i gymharu ag 11% yng Nghymru). Ond roeddent yn fwy ymwybodol na phlant yng Nghymru o ddeall bod Netflix yn cael ei ariannu gan danysgrifiadau (88% o'i gymharu â 77%); roedd mwy nag wyth o bob deg ar draws y DU yn deall hyn (cyfartaledd o 84%).

Fodd bynnag, roedd plant yn yr Alban yn fwy tebygol na phlant yn Lloegr o ddeall bod Google yn cael ei ariannu gan gwmnïau sy'n talu i hysbysebu ar y llwyfan (83% o'i gymharu â 75%), ac roedd y rheini yn Lloegr yn fwy tebygol na'r rheini yn yr Alban o feddwl bod Google yn cael ei ariannu gan y llywodraeth (15% yn Lloegr o'i gymharu ag 8% yn yr Alban).

Roedd modd cymharu'r ddealltwriaeth o gyllid YouTube yn ôl gwlad: roedd tri chwarter yn gwybod bod cwmnïau'n talu i'r gwasanaeth am ddangos eu hysbysebion (77% ar gyfartaledd yn y DU).

At ei gilydd, roedd saith o bob deg plentyn ym mhob un o wledydd y DU yn cydnabod bod dylanwadwr yn cael ei dalu i hyrwyddo cynnyrch

Dywedodd naw o bob deg plentyn 12-17 oed ar draws y DU eu bod yn hyderus wrth adnabod beth sy'n hysbysebu ar-lein a beth sydd ddim – mae modd ei gymharu yn ôl gwlad. Ac wrth asesu pam fod hysbysebion noddedig yn ymddangos ar dudalen chwilio Google, roedd dros hanner ym mhob gwlad yn cydnabod bod yr hysbysebion yn cael eu noddi/talu i fod yno (54% cyfartaledd y DU).

Yn gyffredinol, dywedodd saith o bob deg fod y bersonoliaeth yn ein senario dylanwadwr yn cael ei thalu i hyrwyddo cynnyrch: uwch ymysg plant yng Nghymru (79%) nag yn Lloegr (68%). Ac roedd y rheini yn Lloegr (35%) yn fwy tebygol na'r rheini yn yr Alban (25%) o ddweud y rheswm anghywir bod y dylanwadwr eisiau rhannu'r wybodaeth â'i ddilynwyr (24% cyfartaledd y DU). Fodd bynnag, nid oedd unrhyw wahaniaethau rhwng y cyfrannau a sylweddolodd mai'r unig reswm oedd bod y dylanwadwr yn cael ei dalu (oddeutu pedwar o bob deg ym mhob gwlad).

Profiadau niweidiol neu beryglus

Roedd plant yng Nghymru yn fwy tebygol na chyfartaledd y DU o deimlo pwysau i fod yn boblogaidd ar y cyfryngau cymdeithasol

Roedd tua naw o bob deg plentyn 8-17 oed a oedd yn defnyddio unrhyw gyfryngau cymdeithasol neu apiau a gwefannau negeseua yn cytuno bod defnyddio'r llwyfannau hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus neu'n agosach at eu ffrindiau – mae modd eu cymharu ar draws y DU. Fodd bynnag, roedd y rheini yng Nghymru yn fwy tebygol (93%) na'r rheini yn Lloegr neu gyfartaledd y DU (89% o'r ddau) o deimlo bod pwysau i fod yn boblogaidd ar y mathau hyn o lwyfannau. Roedd plant yn Lloegr yn fwy tebygol na'r rheini yn yr Alban o feddwl bod pobl yn gallu bod yn gas neu'n annifyr wrth ei gilydd ar y llwyfannau hyn (79% o'i gymharu â 74%).

Roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol o gael eu 'bwlio' drwy dechnoleg, ac i blant yng Nghymru roedd hyn yn fwy tebygol o fod wyneb yn wyneb

Dywedodd pedwar o bob deg plentyn 8-17 oed fod rhywun wedi bod yn gas neu'n annifyr tuag atynt ar ryw adeg, a chyfeirir at hynny fel 'bwlio' yn yr adroddiad hwn. Ymysg y rhain, roedd cael eich bwlio drwy dechnoleg cyfathrebu yn fwy cyffredin (84% ar gyfartaledd y DU) nag wyneb yn wyneb (61% ar gyfartaledd y DU) – cyfrannau y gellir eu cymharu yn ôl gwlad. Ond roedd rhai gwahaniaethau yn y mathau o dechnoleg a ddefnyddir yn ôl gwlad.

Ar gyfer plant yng Ngogledd Iwerddon, roedd hi'n fwy tebygol iddynt gael eu bwlio drwy apiau negeseua neu neges destun (75% o'i gymharu â 64% wyneb yn wyneb) – sy'n uwch na chyfartaledd y DU (56%).

Ar gyfer plant yn yr Alban, dywedodd tua chwech o bob deg eu bod yn cael eu bwlio drwy gyfryngau cymdeithasol (61% - yn uwch na chyfartaledd y DU o 43%) neu drwy apiau neges destun (hefyd 61%). Roedd y naill a'r llall yn debyg i'r gyfran a oedd yn cael ei bwlio wyneb yn wyneb (56%).

Ond i blant yng Nghymru, roedd bwlio'n fwy tebygol o fod wyneb yn wyneb (59%) na thrwy gyfryngau cymdeithasol neu apiau neges destun neu negeseua (y naill a'r llall yn 49%). Roedd pob un o'r rhain yn debyg i gyfartaledd y DU.

Roedd cyfran gymharol o rieni ym mhob un o wledydd y DU wedi cael gwybod gan eu plentyn os oedden nhw wedi gweld rhywbeth sy'n peri gofid iddyn nhw neu sy'n codi ofn arnyn nhw ar-lein

Yn gyffredinol, dywedodd 20% o rieni plant 3-17 oed yn y DU a aeth ar-lein fod eu plentyn wedi dweud wrthyn nhw am rywbeth roedden nhw wedi'i weld ar-lein a oedd wedi peri pryder neu ofid iddyn nhw – sy'n debyg yn ôl gwlad. Ac roedd modd cymharu'r ffyrdd roedd y rhiant wedi delio â hyn hefyd (gweler yr adran Profiadau niweidiol neu beryglus ar-lein).

Mesurau ataliol a diogelwch

Roedd rhieni yng Ngogledd Iwerddon yn llai tebygol na'r rheini yng Nghymru neu'r Alban o deimlo eu bod yn gwybod digon i gadw eu plentyn yn ddiogel ar-lein

Dywedodd bron i naw o bob deg (86%) rhiant i blant 3-17 oed a aeth ar-lein eu bod wedi siarad â'u plentyn am sut i gadw'n ddiogel ar-lein – sy'n debyg yn ôl gwlad. Roedd modd cymharu pa mor aml roedden nhw'n gwneud hynny hefyd (gweler y brif adran Mesurau ataliol a diogelwch i gael rhagor o fanylion).

Dywedodd tri chwarter y rhieni eu bod yn teimlo eu bod yn gwybod digon i gadw eu plentyn yn ddiogel ar-lein (76%), sy'n uwch ymysg rhieni yn yr Alban (82%) a Chymru (81%) na'r rheini yng Ngogledd Iwerddon (72%).

Y ffynhonnell fwyaf tebygol i blant ym mhob gwlad glywed am ddiogelwch ar-lein oedd eu rhiant

Dywedodd naw o bob deg plentyn yn y DU fod rhywun wedi siarad â nhw am sut i ddefnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel (91%), sy'n debyg yn ôl gwlad. Yn gyffredinol, y ffynhonnell fwyaf tebygol oedd rhiant, a nodwyd gan 89% o blant. Fodd bynnag, roedd plant yng Nghymru (24%) a'r Alban (17%) yn fwy tebygol na phlant yn Lloegr (11%) neu gyfartaledd y DU (12%) o ddweud bod hyn wedi digwydd drwy i'r heddlu ymweld â'u hysgol i siarad â nhw amdano.

Ymysg plant 8-17 oed, dywedodd chwech o bob deg y byddent bob amser yn dweud wrth rywun pe byddent yn gweld rhywbeth ar-lein a oedd yn peri pryder neu'n peri gofid iddynt mewn rhyw ffordd (59%). Roedd plant yn Lloegr a'r Alban (60% yr un) yn fwy tebygol na'r rheini yng Ngogledd Iwerddon (48%) o wneud hyn. Roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol na'r rheini yn Lloegr, a chyfartaledd y DU, o ddweud na fyddent yn dweud wrth neb (7% o'i gymharu â 3% yn Lloegr a'r DU).

Roedd bron pob plentyn ym mhob un o wledydd y DU yn gwybod am ymddygiadau diogelwch a nodweddion ar-lein sy'n hyrwyddo defnydd diogel

Wrth ystyried nodweddion ac ymddygiad ar-lein diogel, roedd bron pob plentyn rhwng 12 a 17 oed yn ymwybodol o'r rhai a restrir yn ein harolwg (97%, tebyg ym mhob gwlad). Roedd modd cymharu gweithredoedd fel blocio pobl mewn cyfryngau cymdeithasol (66% oedd cyfartaledd y DU) neu mewn gemau ar-lein (47%), newid lleoliadau i wneud proffiliau cyfryngau cymdeithasol yn fwy preifat (30%) a defnyddio swyddogaethau adrodd neu fflagio (14%) i gyd yn ôl gwlad.

Roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol na chyfartaledd y DU o ddefnyddio moddau ingognito neu breifatrwydd ar-lein

Yn ogystal â nodweddion ac ymddygiadau sy'n hyrwyddo diogelwch ar-lein, mae llawer o lwyfannau, gwneuthurwyr dyfeisiau a chwmnïau meddalwedd yn cynnig opsiynau i hyrwyddo preifatrwydd. Er bod gan y rhain rôl ddilys a chadarnhaol bosibl ym mywydau ar-lein oedolion, pan fyddant yn cael eu defnyddio gan blant, gallai diogelwch ar-lein fod yn y fantol.

Roedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol na phlant mewn gwledydd eraill o fod yn ymwybodol o'r canlynol:

- sut i ddefnyddio moddau incognito neu breifatrwydd ar-lein (56%, yn uwch na'r 42% yn Lloegr);
- sut mae dileu hanes gwefannau maen nhw wedi ymweld â nhw (52%, sy'n uwch na'r 34% yn yr Alban);
- sut mae mynd o gwmpas rheolaethau sydd yno i'w hatal rhag ymweld ag apiau a gwefannau penodol (33%, uwch na'i gilydd); a
- sut mae defnyddio dirprwy weinydd i gael mynediad at apiau a gwefannau penodol (22%, sy'n uwch na phob gwlad arall).

Dim ond un nodwedd yr oedd plant yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol o'i defnyddio: Roedd 37% wedi defnyddio moddau incognito neu breifatrwydd ar-lein, sy'n uwch na'r 20% o blant yng Nghymru a Lloegr, ac yn uwch na chyfartaledd y DU (21%).

Agweddau rhieni a strategaethau cyfryngu

Roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheini yn Lloegr o gytuno'n gryf bod gan eu plentyn gydbwysedd da rhwng amser o flaen sgrin a gwneud pethau eraill

Yn gyffredinol, dywedodd mwy na chwech o bob deg o rieni (63%) i blant 3-17 oed yn y DU eu bod yn teimlo bod gan eu plentyn gydbwysedd da rhwng amser o flaen sgrin a gwneud pethau eraill – sy'n debyg yn ôl gwlad. Fodd bynnag, roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheini yn Lloegr o gytuno'n gryf â hyn (38% o'i gymharu â 30%).

Ond roedd pedwar rhiant o bob deg yn teimlo eu bod yn cael trafferth rheoli amser sgrin eu plentyn (40%); roedd y cyfrannau a oedd yn cytuno â hyn yn debyg yn ôl gwlad.

Roedd safbwyntiau gwahanol ynghylch defnyddio hidlyddion cynnwys a ddarperir gan wasanaethau band eang

Roedd naw rhiant o bob deg (91%) i blant 3-17 oed yn y DU yn ymwybodol o'r gwahanol fathau o offer a rheolaethau technegol a nodwyd yn ein harolwg, ac roedd saith o bob deg (70%) wedi defnyddio un ohonynt – pob mesur yn debyg ym mhob gwlad (gweler y prif adran Mesurau ataliol a diogelwch i gael rhagor o fanylion).

Roedd rhai gwahaniaethau yn ôl gwlad o ran safbwyntiau'r hidlyddion cynnwys a ddarparwyd gan ddarparwr gwasanaeth rhyngrwyd band eang cartref. Roedd rhieni plant yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheini yng Ngogledd Iwerddon o ymddiried yn eu plentyn i fod yn synhwyrol neu'n gyfrifol yn lle defnyddio'r rhain (47% o'i gymharu â 33%). Ac roedd rhieni plant yn Lloegr yn fwy tebygol na'r rheini yng Ngogledd Iwerddon o ffafrio goruchwylio defnydd eu plentyn ar-lein drwy siarad â nhw a drwy osod rheolau (40% o'i gymharu â 29%).

Roedd cyfrannau cymharol o rieni ym mhob un o wledydd y DU yn ymwybodol o flociau ar ffôn symudol eu plentyn ac yn eu defnyddio

Roedd bron i chwech o bob deg (56%) rhiant i blant 3-17 oed yn y DU a oedd â'u ffôn symudol eu hunain yn ymwybodol o floc ar gynnwys oedolion neu 18 oed y gellir ei roi ar ffôn symudol eu plentyn, ac roedd gan dros draean (35%) y bloc ar waith ar ffôn eu plentyn – mae'r ddau'n fesurau cymharol ym mhob gwlad.

Yn gryno

Mae'r ymchwil hwn yn rhoi cipolwg ar agweddau a defnydd plant o gyfryngau heddiw. Ar ôl i'r pandemig Covid-19 darfu'n sylweddol ar bethau, mae'r data a nodir yn yr adroddiad hwn yn mynd rhywfaint o'r ffordd at sefydlu'r 'normal newydd' o ran defnydd ac agweddau plant ar-lein, er bod hynny o fewn tirwedd cyfryngau sy'n newid yn gyson.

Dangosodd ein hymchwil fod gan bron pob aelwyd yn y DU sydd â phlant oed ysgol fynediad i'r rhyngrwyd yn y cartref, a bod defnyddio'r rhyngrwyd yn rhan annatod o fywydau beunyddiol plant, gyda mwy a mwy o wahaniaeth rhwng y byd 'all-lein' a'r byd 'ar-lein'. Fodd bynnag, erys lleiafrif bach ond pwysig o blant sydd â mynediad cyfyngedig at ddyfeisiau digonol yn y cartref ar gyfer anghenion addysgol. Er bod effaith mynediad a dyfeisiau ar-lein cyfyngedig ar addysg wedi lleihau wrth i ddysgu gartref leihau, mae'r graddau y mae plant yn mynd ar-lein i ategu eu gwaith ysgol a gweithgareddau dysgu eraill yn dangos i ba raddau y gallai'r rheini sydd heb fynediad llawn a rhwydd i'r rhyngrwyd fod yn colli allan yn ddatblygiadol, yn gymdeithasol ac yn addysgol.

Roedd y defnydd o gynnwys fideo bron ar gael ym mhob man yn 2021, ac roedd yn gonglfaen i fywydau plant ar-lein, gan awgrymu bod plant yn defnyddio'r rhyngrwyd yn fwy ar gyfer adloniant nag ar gyfer cyfathrebu. Roedd plant yn fwy tebygol o wylio cynnwys fideo ar-lein ar gwefannau ac apiau llwyfannau rhannu fideos nag o wylio gwasanaethau ar-alw y telir amdanynt neu wylio teledu sy'n cael ei ddarlledu. Mewn gwirionedd, roedd cyfran y plant oed ysgol a oedd yn gwylio cynnwys fideo ar-lein ddwywaith cymaint â gwylio teledu a ddarlledir.

Roedd lleiafrif o blant yn ddefnyddwyr ac yn creu cynnwys fideo ar-lein, ond mae ein hymchwil ansoddol yn dangos bod plant yn dod yn ddefnyddwyr mwyfwy goddefol o gynnwys, a bod y cynnwys hwn yn dod yn fwy 'proffesiynol' (wedi'i gynhyrchu gan gwmnïau a dylanwadwyr) yn hytrach na chael ei gynhyrchu gan eu cyfoedion. Yn yr un modd, er bod y rhan fwyaf o blant yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i wneud sylwadau, i bostio neu i 'hoffi' pethau, mae ein hymchwil ansoddol yn dangos bod plant yn dod yn fwy goddefol wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol hefyd, gan ryngweithio'n bennaf i ddylanwadu ar eu halgorithmau personoleiddio.

Mae sgiliau deall beirniadol yn chwarae rhan bwysig o ran galluogi plant i ddefnyddio a rhyngweithio â chyfryngau ar-lein ac all-lein yn ddiogel. Mae ein hymchwil yn dangos bod plant yn eithaf hyderus o ran eu gallu i ddweud beth sy'n real ac yn ffug ar-lein, ac i adnabod hysbysebion ar-lein. Fodd bynnag, nid oedd y gallu bob amser yn cyd-fynd â'r hyder hwn pan wnaethon ni brofi'r sgiliau hyn mewn cwestiynau senario. Roedd plant yn fwyaf tebygol o fod yn hyderus *ac yn abl* i adnabod proffil ffug ar y cyfryngau cymdeithasol, ond yn lleiaf tebygol o fod yn hyderus ac yn alluog mewn perthynas â chamwybodaeth.

Ochr yn ochr ag agweddau cadarnhaol bywyd ar-lein, mae risgiau a niwed posibl ar-lein: roedd dros draean o blant wedi gweld rhywbeth ar-lein a oedd yn eu poeni neu'n eu hypsetio, ac roedd cyfran fawr wedi cael eu bwlio, naill ai ar-lein drwy gyfryngau cymdeithasol neu gemau, neu ar apiau negeseua neu negeseua fideo.

Mae rhieni'n chwarae rhan weithredol yn y gwaith o fonitro a rhoi sylw i fywydau ar-lein eu plant, ond mae hyn yn gostwng gydag oedran. Er bod rhieni'n eithaf hyderus eu bod yn gwybod digon i gadw eu plentyn yn ddiogel, nid yw lleiafrif sylweddol o rieni'n gwybod beth i'w feddwl am y rhyngrwyd – er enghraifft, a yw'r risgiau wrth i'w plentyn ei ddefnyddio yn drech na'r manteision.

Bydd y Bil Diogelwch Ar-lein yn gosod dyletswyddau gofal newydd ar gyfer defnyddwyr ar gwmnïau technoleg, y bydd Ofcom yn eu gorfodi. Pan fyddwn yn rheoleiddio diogelwch ar-lein, byddwn yn gofyn i gwmnïau asesu risg gyda safbwynt y defnyddiwr mewn golwg ac egluro beth maent yn ei wneud i amddiffyn plant rhag niwed. Byddwn yn dal cwmnïau i gyfrif ynghylch sut maent yn sicrhau profiad diogel i blant.

Mae'r adroddiad hwn yn rhan o'n rhaglen waith ehangach, Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau (MSOM), sydd â'r nod o helpu i wella dealltwriaeth, gwybodaeth a sgiliau ar-lein plant ac oedolion yn y DU. Rydym yn gwneud hyn drwy waith ymchwil arloesol, a drwy ddod â sefydliadau ac unigolion sydd ag arbenigedd yn y maes ymwybyddiaeth o'r cyfryngau at ei gilydd i rannu syniadau ac i gefnogi eu gweithgareddau.

I gael rhagor o wybodaeth am ein rhaglen Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau ac i gael manylion am sut mae ymuno â'n rhwydwaith, ewch i https://www.ofcom.org.uk/cymru/making-sense-of-media

I gael rhagor o wybodaeth am MSOM, ac ymchwil arall Ofcom ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, ewch i: https://www.ofcom.org.uk/cymru/research-and-data/media-literacy-research/publications