Pecyn Cymorth Gwerthuso

Banc canlyniadau

Cyhoeddwyd 9 Medi 2024

Gwneud synnywr o'r cyfryngau

Contents

Section

Trosolwg 3

- Who should use this resource? 3
- Pam defnyddio’r banc canlyniadau? 3
- Beth sydd yn y banc canlyniadau? 4
- Sut i ddefnyddio’r banc canlyniadau 4

Banc canlyniadau 8

- Trosolwg o’r canlyniadau 8
- Maes 1: Mynediad, defnydd a chreu cynnwys 9
- Maes 2: Diogelwch, preifatrwydd ac amddiffyniad rhag niwed ar-lein 18
- Maes 3: Meddwl yn feirniadol am gynnwys 29
- Maes 4: Craffter digidol a chraffter o ran y cyfryngau 39
- Maes 5: Dinasyddiaeth ddigidol ac ymgysylltu â’r cyfryngau 47

A1 Sut y cafodd yr adnodd hwn ei ddatblygu 56

Trosolwg

Mae'r adnodd hwn wedi'i ddylunio ar gyfer unrhyw un sy'n datblygu cynllun gwerthuso ar gyfer prosiect neu weithgaredd sy'n ymwneud ag ymwybyddiaeth o'r cyfryngau.

Bwriedir iddo wneud y canlynol:

- cynorthwyo gwaith cynllunio cychwynnol drwy eich helpu i ddewis canlyniadau priodol ar gyfer gweithgareddau'r prosiect, a chynnig ysbrydoliaeth ar gyfer dangosyddion a chasglu data;
- creu sgyrsiau adeiladol o fewn eich tîm neu ymhlith eich rhanddeiliaid yn ystod camau cynllunio a gwerthuso'r prosiect;
- eich hysbysu a'ch ysbrydoli i werthuso prosiectau'n fwy effeithiol, waeth beth fo lefel eich profiad ym maes gwerthuso.

Mae'n ategu'r adnoddau presennol rydym wedi'u cyhoeddi fel rhan o raglen Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau (MSOM). Mae hyn yn cynnwys Pecyn Cymorth Gwerthuso Ofcom, sy'n rhoi canllaw ymarferol er mwyn ei gwneud hi mor syml â phosibl cynnwys gwerthuso mewn gwaith ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, llyfrgelloedd chwiliadwy o weithgareddau a gwaith ymchwil ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, a'n gwaith ymchwil ehangach ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau.

Rydym yn eich annog i ddefnyddio'r adnodd hwn ynghyd â'r cyhoeddiadau eraill hyn, gan ddechrau â Phecyn Cymorth Gwerthuso Ofcom os ydych chi'n newydd i gynllunio gwerthusiadau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau neu os oes angen i chi ddiweddaru eich gwybodaeth.

Diolch i Tim Bidey a Jim Barratt, arbenigwyr gwerthuso, a gafodd eu comisiynu gan Ofcom i ymchwilio a chynhyrchu'r banc canlyniadau yma.

Who should use this resource?

Mae'r banc canlyniadau hwn wedi'i ddylunio i gael ei ddefnyddio gan:

- Addysgwyr a hyfforddwyr sy'n ymwneud ag ymwybyddiaeth o'r cyfryngau
- Sefydliadau sy'n cynllunio mentrau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau
- Llunwyr polisïau a rhanddeiliaid sydd â diddordeb mewn gwerthuso effeithiau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau
- Ymchwilwyr a gwerthuswyr sy'n canolbwyntio ar brosiectau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau

Pam defnyddio'r banc canlyniadau?

Mae'r adnodd hwn wedi'i ddylunio i'ch helpu i ddewis neu greu canlyniadau, dangosyddion a chwestiynau arolwg ar gyfer gwerthuso effaith mentrau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau.

Rydym yn disgwyl y bydd yn ddefnyddiol i amrywiaeth o sefydliadau ond yn enwedig y rhai sy'n newydd i werthuso, y rhai sy'n gweithio o fewn cyfyngiadau amser a chyllidebau cyfyngedig, a'r rhai sy'n gweithio mewn meysydd cysylltiedig (e.e. elusennau sy'n canolbwyntio ar gefnogi cymunedau ond

nad ydynt yn arbenigo mewn ymwybyddiaeth o’r cyfryngau).

Bwriedir i’r adnodd gyfrannu at ein nod o sicrhau gwerthusiadau sy'n fwy seiliedig ar effaith ym mhob rhan o’r sector.

Beth sydd yn y banc canlyniadau?

Mae’r banc canlyniadau’n cynnwys 24 o ganlyniadau wedi’u strwythuro o amgylch pum maes, gyda phob un yn cyfateb i agwedd wahanol ar ymwybyddiaeth o’r cyfryngau yn y byd ar-lein.

Maes 1: Mynediad, defnydd a chreu cynnwys

Cael gafael ar gyfryngau a mynd ar-lein, defnyddio technoleg a chreu cynnwys

Maes 2: Diogelwch, preifatrwydd ac amddiffyniad rhag niwed ar-lein

Rheoli risg, diogelu preifatrwydd a chanfod ac osgoi niwed

Maes 3: Meddwl yn feirniadol am gynnwys

Cwestiynu a herio gwybodaeth ar-lein yn weithredol

Maes 4: Craffter digidol a chraffter o ran y cyfryngau

Deall sut mae’r byd ar-lein a’r cyfryngau yn gweithio

Maes 5: Dinasyddiaeth ddigidol ac ymgysylltu â’r cyfryngau

Manteisio i’r eithaf ar gyfleoedd a chyfryngau ar-lein er mwyn bod yn ddinesydd yn y byd

Mae'r meysydd hyn wedi'u dylunio i'ch helpu i ddod o hyd i'r canlyniadau mwyaf perthnasol a phriodol ar gyfer eich prosiect, a hynny'n gyflym. Mewn ymarfer o ddydd i ddydd, bydd y meysydd hyn yn aml yn gorgyffwrdd. Er enghraifft, mae cael gafael ar wasanaethau ar-lein (Maes 1) yn hanfodol er mwyn manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd ar-lein (Maes 5), a gall meddwl yn feirniadol (Maes 3) fod yn hanfodol er mwyn cadw'n ddiogel ar-lein (Maes 2).

Mae’r meysydd hyn a’r canlyniadau, dangosyddion a chwestiynau enghreifftiol sydd ynddynt yn deillio o adolygiad a synthesis o fframweithiau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau perthnasol a ffynonellau eraill a oedd eisoes yn bodoli. Cafodd y gwaith hwn ei wneud gan dîm MSOM Ofcom, gyda chymorth ac adborth gan grŵp o arbenigwyr allanol o’r Gweithgor Gwerthuso a’r Gweithgor Ymchwil a sefydlwyd gan Ofcom.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y ffordd yr aethom ati i greu’r adnodd hwn a’r ffynonellau a ddefnyddiwyd gennym yn Atodiad 1.

Sut i ddefnyddio’r banc canlyniadau

Canlyniad yw canlyniad ymyriad, sydd yn ddelfrydol yn fudd i’r gynulleidfa darged. Fel arfer, mae’n gyfyngedig ac yn fesuradwy.

Er enghraifft, ar gyfer prosiect ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, gallai hyn gynnwys:

- cynyddu gwybodaeth cyfranogwyr
- cyfranogwyr yn ennill sgìl newydd
- newid mewn agwedd ymysg cyfranogwyr

O Becyn Cymorth Gwerthuso Ofcom (Tachwedd 2023)

Newidiadau y gallwch ddisgwyl yn rhesymol i gyfranogwyr eu profi drwy gymryd rhan mewn prosiect ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yw’r canlyniadau enghreifftiol sydd wedi’u cynnwys yn yr adnodd hwn. Nid ydym wedi

cynnwys enghreifftiau o fathau eraill o ganlyniadau a allai ddeillio o'ch prosiect (e.e. canlyniadau ar gyfer grwpiau cyfan, newidiadau polisi neu ganlyniadau ar lefel gymdeithasol).

Mae rhai o'r canlyniadau'n debygol o ddigwydd yn y tymor byr – gallu cael gafael ar gyfryngau a rheoli'r ffordd y cânt eu defnyddio yn well (canlyniad 1.1) – ac mae canlyniadau eraill yn debygol o gymryd mwy o amser i ddigwydd, fel chwarae rhan fwy cadarnhaol i gefnogi cymunedau ar-lein (canlyniad 5.5).

Pan fyddwch yn dewis, ni fydd mo'r fath beth â dewis cywir neu anghywir, gan fod hyn yn gwbl ddibynnol ar y cyd-destun y bydd eich prosiect yn gweithredu ynddo a'r adnoddau sydd ar gael i chi ar gyfer cynllunio, cyflawni a gwerthuso.

Dangosyddion enghreifftiol

Dangosyddion canlyniadau yw'r darnau mesuradwy o dystiolaeth sy'n eich galluogi i olrhain y newid sydd wedi digwydd o ganlyniad i'ch ymyriad.

O Becyn Cymorth Gwerthuso Ofcom (Tachwedd 2023)

Ar ôl i chi ddewis eich canlyniadau, byddwch wedyn yn gallu dewis dulliau o'u mesur o blith y dangosyddion enghreifftiol.

Mae sawl dangosydd enghreifftiol ar gael ar gyfer pob canlyniad enghreifftiol y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i ddeall a fu unrhyw newid yn y canlyniadau y gwnaethoch eu dewis. Rydym wedi cynnwys pum math o ddangosydd sy'n dangos newidiadau y gall person eu dangos o ran y canlynol:

- Gwybodaeth
- Agweddau
- Hyder
- Sgiliau
- Ymddygiad

Mae gan y rhan fwyaf o'r canlyniadau o leiaf ddau fath gwahanol o ddangosydd enghreifftiol, a dylech ystyried dewis sawl math gwahanol o ddangosydd er mwyn sicrhau eich bod yn casglu tystiolaeth o fwy nag un safbwynt ac yn mesur eich canlyniadau yn well.

Cafodd y dangosyddion a ddefnyddir yn yr adnodd hwn eu hysbrydoli gan amrywiaeth o fframweithiau a chyhoeddiadau a oedd eisoes yn bodoli sydd wedi'u rhestru yn yr atodiad.

Cwestiynau arolwg enghreifftiol

Ar ôl i chi ddewis canlyniadau a dangosyddion, byddwch wedyn yn gallu defnyddio'r cwestiynau arolwg enghreifftiol, gan gynnwys y cwestiynau demograffig, i lunio eich arolwg.

Mae cwestiwn arolwg enghreifftiol ar gael ar gyfer pob dangosydd enghreifftiol y gallwch ei

ddefnyddio neu ei addasu i gasglu'r data angenrheidiol.

Rydym wedi cynnwys cwestiynau arolwg enghreifftiol yn hytrach na mathau eraill o fesurau er mwyn sicrhau na fydd yr adnodd yn rhy fawr, ond rydym yn eich annog i addasu'r enghreifftiau a ddarperir i'w defnyddio mewn dulliau eraill (e.e. defnyddio cwestiwn arolwg mewn cyfweliad neu awgrymiadau dylunio ar gyfer trafodaethau grŵp ffocws).

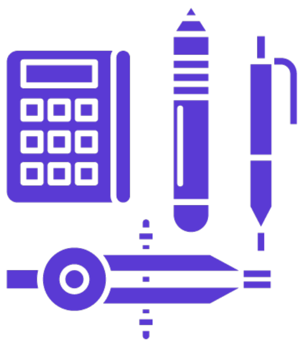
Mae rhai o'r cwestiynau arolwg yn oddrychol – maent yn gofyn i bobl hunanadrodd ar eu gwybodaeth neu eu gallu eu hunain, neu ar y ffordd y maent yn teimlo. Mae cwestiynau eraill yn wrthrychol – maent yn profi gwybodaeth neu allu gwirioneddol pobl drwy ofyn iddynt roi neu ddewis atebion cywir. Gall fod yn ddefnyddiol dewis cymysgedd o’r ddau er mwyn i chi allu cymharu’r ffordd y mae pobl yn teimlo â’u gwybodaeth neu eu gallu gwirioneddol, gan eich galluogi i dynnu sylw at fylchau rhwng y ddau. Rydym yn eich annog i ystyried defnyddio mesurau mwy gwrthrychol ochr yn ochr â chwestiynau hunanadrodd lle y cewch gyfle i wneud hynny.

Efallai y byddwch hefyd yn dymuno addasu cwestiynau arolwg fel eu bod yn fwy addas ar gyfer eich prosiect a’r bobl y byddwch yn eu holi. Mae rhagor o ganllawiau ar hyn ar gael ym Mhecyn Cymorth Gwerthuso Ofcom, ac mae’r llyfrgelloedd ymchwil chwiliadwy yn cynnwys enghreifftiau eraill o ddyluniadau cwestiynau, ynghyd â data y gallwch eu defnyddio ar gyfer meincnodi neu gyfeirio.

Daw’r cwestiynau a ddefnyddiwn o amrywiaeth o ffynonellau ac felly mae’r arddull yn amrywio. Gwnaethom benderfyniad bwriadol i wneud hyn, er mwyn dangos yr amrywiaeth o ffyrdd y gallwch ofyn cwestiynau, yn dibynnu ar bwy y byddwch yn eu holi. Lle bo modd, cyfeiriwn at y ffynhonnell lle y daethom o hyd i’r cwestiynau. Mae’r dolenni hyn yn eich atgoffa y gallwch hefyd archwilio’r ffynonellau hyn ar gyfer cwestiynau eraill a allai weithio ar gyfer eich cynulleidfa benodol.

Yn ogystal â’r cwestiynau arolwg enghreifftiol sydd yn y banc canlyniadau hwn, gallwch ystyried defnyddio cwestiynau eraill, fel y rhai a geir o fewn Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau a Thraciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o’r Cyfryngau Ofcom i ategu eich dewis. Gall hyn fod yn ddefnyddiol at ddibenion meincnodi, gan eich galluogi i gymharu canlyniadau eich cyfranogwyr â phoblogaeth y DU.

Nid yw’r adnodd hwn wedi’i ddylunio i roi rhestr gynhwysfawr o ganlyniadau, dangosyddion a mesurau. Os ydych eisoes wedi dechrau cynllunio eich prosiect a’ch dull gwerthuso, efallai y gwelwch fod gennych ganlyniadau, dangosyddion a chwestiynau arolwg eraill nad ydynt wedi’u rhestru yma.



Dechrau arni

Rydym yn argymell eich bod yn defnyddio'r banc canlyniadau ochr yn ochr â'r canllaw cam wrth gam ym Mhecyn Cymorth Gwerthuso Ofcom, er y gellir ei ddefnyddio'n annibynnol hefyd os oes gennych brofiad blaenorol o werthuso.

Gellir defnyddio'r adnodd hwn i ddewis neu ddylunio:

- canlyniadau fel rhan o ddamcaniaeth newid (Pecyn Cymorth Gwerthuso Ofcom, tudalen 8)
- dangosyddion canlyniadau (Pecyn Cymorth Gwerthuso Ofcom, tudalen 15)
- cwestiynau arolwg fel rhan o ddyluniad casglu data (Pecyn Cymorth Gwerthuso Ofcom, tudalen 16)

Sut bynnag y byddwch yn dewis defnyddio'r adnodd hwn, rydym yn eich annog i ymgyfarwyddo â'r trosolwg o'r meysydd a'r canlyniadau yn gyntaf.

Efallai y dewch o hyd i ganlyniadau sy'n berthnasol i'ch prosiect o dan wahanol feysydd. Gallwch ddewis canlyniadau (a'u dangosyddion a'u mesurau cysylltiedig) o wahanol feysydd a gallwch ystyried ymestyn eich prosiect ar draws mwy nag un neu ddau faes lle bo hynny'n briodol (ar yr amod bod gennych yr adnoddau a'r gallu i wneud hynny).

Er enghraifft, mae gwaith ymchwil blaenorol wedi dangos bod meddwl yn feirniadol (Maes 3) yn destun prosiectau a gwerthusiadau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn llai aml, ac rydym yn eich annog i ystyried ymgorffori'r agwedd hon wrth gynllunio eich prosiect, gan ddefnyddio'r banc canlyniadau i'ch helpu i ddewis canlyniadau priodol.

Yn dibynnu ar eich prosiect, mae'n debygol y bydd angen rhai mesurau prosiect-benodol arnoch yn ychwanegol at y rhai a nodir yn yr adnodd hwn.

Mae'r adnodd hwn wedi'i ddylunio i gael ei ddefnyddio fel y gwelwch yn dda, yn seiliedig ar eich anghenion a'ch amgylchiadau, yn hytrach nag fel fframwaith o'r brig i lawr y disgwylir i ddefnyddwyr ei ddilyn yn llym.

Banc canlyniadau

Trosolwg o’r canlyniadau

Maes 1 Mynediad, defnydd a chreu cynnwys	Maes 2 Diogelwch, preifatrwydd ac amddiffyniad rhag niwed ar-lein	Maes 3 Meddwl yn feirniadol am gynnwys	Maes 4 Craffter digidol a chraffter o ran y cyfryngau	Maes 5 Dinasyddiaeth ddigidol ac ymgysylltu â’r cyfryngau
Canlyniad 1.1: Gallu cael gafael ar gyfryngau a rheoli’r ffordd y cânt eu defnyddio yn well	Canlyniad 2.1: Mwy ymwybodol o’r gyfraith a’r rheoliadau perthnasol sy’n llywodraethu gweithgarwch ar-lein	Canlyniad 3.1: Deall camwybodaeth a thwyllwybodaeth yn well	Canlyniad 4.1: Mwy ymwybodol o wahanol fathau o gyfryngau, cynnwys ar-lein a ffynonellau gwybodaeth	Canlyniad 5.1: Gwneud penderfyniadau mwy ystyriol ynglŷn ag ymgysylltu â’r cyfryngau
Canlyniad 1.2: Gallu dod o hyd i wybodaeth yn well ar-lein a thrwy wahanol gyfryngau	Canlyniad 2.2: Gallu adnabod ac asesu risgiau a chynnwys niweidiol ar-lein yn well	Canlyniad 3.2: Deall yn well beth yw pwysigrwydd gwerthuso gwybodaeth	Canlyniad 4.2: Deall yn well sut y caiff gwahanol gynnwys ei greu, ei ddosbarthu a’i hyrwyddo	Canlyniad 5.2: Ymddwyn yn fwy parchus ar-lein
Canlyniad 1.3: Gallu rhannu gwybodaeth ar-lein, cyfathrebu a chydweithio ag eraill yn well	Canlyniad 2.3: Gallu rheoli risgiau a chynnwys niweidiol ar-lein, delio â nhw a chael cymorth mewn ymateb iddynt yn well	Canlyniad 3.3: Gallu adnabod camwybodaeth a thwyllwybodaeth yn well	Canlyniad 4.3: Deall yn well beth sy’n cymell llwyfannau, cwmnïau cyfryngau, darparwyr cynnwys a ffynonellau gwybodaeth	Canlyniad 5.3: Gallu cyflawni nodau personol yn well drwy gyfryngau ar-lein
Canlyniad 1.4: Gallu creu a rheoli eu cynnwys eu hunain yn well	Canlyniad 2.4: Cymryd camau mwy effeithiol i gadw eu data personol yn ddiogel	Canlyniad 3.4: Gallu gwirio ffeithiau a chadarnhau gwybodaeth yn well	Canlyniad 4.4: Mwy ymwybodol o dechnoleg a dylunio perswadiol a’u heffeithiau ar brofiadau defnyddwyr	Canlyniad 5.4: Gwneud mwy o ddefnydd o’r rhyngrwyd a’r cyfryngau ar gyfer cyfranogiad dinesig
	Canlyniad 2.5: Cymryd camau mwy effeithiol i ddiogelu eu henw da	Canlyniad 3.5: Meddwl yn fwy gofalus cyn rhannu gwybodaeth ar-lein		Canlyniad 5.5: Chwarae rhan fwy cadarnhaol i gefnogi cymunedau ar-lein
	Canlyniad 2.6: Cymryd mwy o gamau i ddiogelu eu hiechyd meddwl a’u lles			

Maes 1: Mynediad, defnydd a chreu cynnwys

Cael gafael ar gyfryngau a mynd ar-lein, defnyddio technoleg a chreu cynnwys

Canlyniad 1.1 Gallu mynd ar-lein, cael gafael ar gyfryngau a rheoli'r ffordd y cânt eu defnyddio yn well

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel hyder wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Hyder	C. Yn gyffredinol, pa mor hyderus ydych chi wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd? Dewiswch un opsiwn: • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Lefel gallu i adnabod a datrys problemau wrth wneud rhywbeth ar-lein	Sgiliau	C. Pa rai o'r canlynol y byddech chi'n eu gwneud, os o gwbl, pe baech chi'n sownd neu'n ansicr ynghylch sut mae gwneud rhywbeth ar-lein? Dewiswch bob un sy'n berthnasol: • Gofyn i ffrind neu aelod o'r teulu am help • Chwilio am help gan gyrsiau ar-lein fel 'Learn My Way', Digital Unite, Age UK neu'r BBC • Chwilio ar-lein am help / defnyddio Google • Gwylio fideos canllaw ar wefannau fel YouTube neu'r BBC • Ffonio llinell gymorth er mwyn i rywun roi cyfarwyddiadau gam wrth gam i mi • Mynd i'r llyfrgell leol i gael help • Mynd i'm cangen banc i gael help • Mynd i leoliad addysg oedolion neu ganolfan gymunedol leol i gael help • Gofyn i gydweithiwr/rhywun yn y gwaith • Ei ddatrys fy hun • Gofyn i rywun arall ei wneud ar fy rhan • Rhywbeth arall – (teipiwch isod)

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
		• Rhoi'r ffidil yn y to • Dim un o'r rhain/nid wyf yn tueddu i fynd yn sownd ar-lein • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Lefel ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ba wasanaethau y bydd pobl yn dewis eu defnyddio ar-lein a pham mai nhw yw'r rhai mwyaf effeithiol ar gyfer eu hanghenion. *Addaswyd o: EU DigComp 2.2 (2022)*	Gwybodaeth	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch pa wasanaethau ar-lein rydych chi wedi'u defnyddio yn ystod y chwe mis diwethaf a dywedwch pam mai nhw yw'r rhai mwyaf effeithiol ar gyfer eich anghenion: [D.S: Er mwyn cael help i godio ymatebion, gallwch gyfeirio at DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens Dimension 2.3 i gyfateb disgrifiadau i wahanol lefelau hyfedredd]. *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar EU DigComp 2.2 (2022)*
Amrywiaeth o weithgarwch ar-lein yn ystod y mis diwethaf *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Ymddygiad	C. Yn ystod y mis diwethaf, pan ydych chi wedi mynd ar-lein, pa un o'r canlynol ydych chi wedi'i wneud? Dewiswch un opsiwn: • Defnyddio gwefannau neu apiau rydych chi wedi'u defnyddio o'r blaen yn unig • Defnyddio un neu ddwy o wefannau neu apiau nad ydych wedi'u defnyddio o'r blaen • Defnyddio llawer o wefannau neu apiau nad ydych wedi'u defnyddio o'r blaen • Heb fynd ar-lein yn ystod y mis diwethaf • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Yn ogystal â'r dangosyddion a'r mesurau enghreifftiol hyn, gallwch ystyried defnyddio cwestiynau eraill sy'n ymwneud â defnyddio'r cyfryngau a gweithgarwch ar-lein o arolygon fel Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau neu Draciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau Ofcom. Gall y rhain helpu i ddangos sut mae defnydd yn newid wrth i lefelau gwybodaeth, hyder a sgiliau newid.

At ddibenion meincnodi, gallwch hefyd gymharu patrymau defnydd o'r cyfryngau a gweithgarwch ar-lein eich cyfranogwyr â phoblogaeth y DU gan ddefnyddio'r adroddiadau diweddaraf ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau a gyhoeddir gan Ofcom bob blwyddyn (ar gyfer oedolion gweler https://www.ofcom.org.uk/cy/media-use-and-attitudes/media-habits-adults/adults-media-use-and-attitudes/?language=cy/ ac ar gyfer plant a rhieni gweler https://www.ofcom.org.uk/cy/media-use-and-attitudes/media-habits-children/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2024/?language=cy)

Canlyniad 1.2 Gallu dod o hyd i wybodaeth yn well ar-lein a thrwy wahanol gyfryngau

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Y gallu i ganfod ac asesu gwybodaeth berthnasol sy'n ymwneud ag anghenion personol, addysgol, gwleidyddol, diwylliannol a chrefyddol ac anghenion cymdeithasol eraill. *Addaswyd o: UNESCO, Media and Information Literate Citizens (2021)*	Sgiliau	C. Sut y byddech chi'n disgrifio eich gallu i ddefnyddio technegau chwilio a chanfod, yn ogystal ag asesu gwybodaeth a chynnwys cyfryngau? • Ardderchog • Da iawn • Gweddol • Gwael • Gwael iawn • Ddim yn gwybod/methu dweud *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: UNESCO, Media and Information Literate Citizens (2021)*
Amlder dod o hyd i wybodaeth ar gyfer amser hamdden gan gynnwys y sinema, y celfyddydau, cerddoriaeth fyw a digwyddiadau eraill. *Ffynhonnell: Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon a'r Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg, Digital Inclusion Toolkit (2017)*	Ymddygiad	C. Pa mor aml y byddwch chi'n mynd ar-lein i ddod o hyd i wybodaeth am weithgareddau hamdden, gan gynnwys y sinema, y celfyddydau, cerddoriaeth fyw a digwyddiadau eraill? • O leiaf unwaith yr wythnos • O leiaf unwaith bob tri mis • Yn llai aml • Byth *Addaswyd o: Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon a'r Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg, Digital Inclusion Evaluation Toolkit (2017)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Y gallu i ddefnyddio'r rhyngrwyd i ddod o hyd i ffynonellau cymorth ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau *Addaswyd o: Yr Adran Addysg, Essential Digital Skills (2019)*	Sgiliau	C. Sut y byddech chi'n disgrifio eich gallu i ddefnyddio'r rhyngrwyd i ddod o hyd i wybodaeth benodol sy'n ymwneud â thasgau bywyd y mae angen eu cyflawni, e.e. dod o hyd i rysáit, neu ddod o hyd i wybodaeth sy'n eich helpu i wneud cynlluniau teithio? • Ardderchog • Da iawn • Gweddol • Gwael • Gwael iawn • Ddim yn gwybod/methu dweud *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Yr Adran Addysg, Essential Digital Skills (2019)*

Canlyniad 1.3 Gallu rhannu gwybodaeth ar-lein, cyfathrebu a chydweithio ag eraill yn well

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Amlder a math y defnydd o wefannau/apiau rhwydweithio cymdeithasol *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Ymddygiad	C. Pa un o'r datganiadau hyn sy'n disgrifio orau eich defnydd o wefannau neu apiau cyfryngau cymdeithasol? Dewiswch un opsiwn: • Byddaf yn aml yn rhannu, yn postio neu'n gwneud sylwadau ar wefannau neu apiau cyfryngau cymdeithasol • Byddaf weithiau'n rhannu, yn postio neu'n gwneud sylwadau ar wefannau neu apiau cyfryngau cymdeithasol • Byddaf fel arfer yn 'hoffi' pethau ar wefannau neu apiau cyfryngau cymdeithasol • Dim ond darllen pethau y byddaf yn tueddu i'w wneud ar y gwefannau neu'r apiau hyn ac anaml y byddaf yn hoffi neu'n postio unrhyw beth • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Y gyfran sy'n dweud bod ganddynt bobl i droi atynt ar-lein pan fyddant yn teimlo'n unig *Addaswyd o: Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon a'r Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg, Digital Inclusion Toolkit (2017)*	Agwedd	C. I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad canlynol? "Rwy'n teimlo bod yna bobl y gallaf siarad â nhw ar-lein os byddaf yn teimlo'n unig ac yn dymuno gwneud hynny" Dewiswch un opsiwn: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno'n gryf • Ddim yn gwybod *Addaswyd o: Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon a'r Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg, Digital Inclusion Evaluation Toolkit (2017)*
Y gallu i ddefnyddio offer digidol i gwrdd, rhannu a chydweithio â theulu, ffrindiau neu gydweithwyr *Addaswyd o: Yr Adran Addysg, Essential Digital Skills (2019)*	Sgiliau	C. Sut y byddech chi'n disgrifio eich gallu i osod a defnyddio gwasanaethau fel Facetime neu Zoom ar gyfer galwadau fideo gyda theulu a ffrindiau, neu i gyfathrebu a chydweithio â chydweithwyr mewn galwadau neu ddigwyddiadau gwaith? • Ardderchog • Da iawn • Gweddol • Gwael • Gwael iawn • Ddim yn gwybod/methu dweud *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Yr Adran Addysg, Essential Digital Skills (2019)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Y wybodaeth a'r gallu i ddefnyddio gwybodaeth ar-lein mewn ffordd fwy teg a moesegol *Dangosydd newydd yn seiliedig ar amrywiol ffynonellau*	Gwybodaeth a sgiliau	C. I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol? "Rwy'n deall bod copïo gwaith pobl eraill a'i gyflwyno fel fy ngwaith fy hun yn llên-ladrad." "Rwy'n gwybod sut i gyfeirio at ffynonellau a ddefnyddir yn fy ngwaith ac ystyried a yw cynnwys yn ddibynadwy." "Rwy'n gwybod sut i ddarganfod pwy sy'n berchen ar luniau rwy'n eu hailddefnyddio, a dod o hyd i ddelweddau heb hawlfraint a phriodoli'n gywir." Dewiswch un opsiwn ar gyfer pob datganiad: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno'n gryf • Ddim yn gwybod *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: MILA, Media and Information Literacy Framework (2021)*

Canlyniad 1.4 Gallu creu a rheoli eu cynnwys eu hunain yn well

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Amlder a math o greu a rhannu cynnwys ar-lein *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*	Ymddygiad	C. A fyddwch chi byth yn lanlwytho fideos ar-lein rydych chi wedi’u creu eich hun? Dewiswch un opsiwn: • Byddaf • Na fyddaf • Ddim yn gwybod C. Pa rai o’r apiau neu’r gwefannau hyn y byddwch chi’n eu defnyddio i lanlwytho eich fideos eich hun (fideos rydych chi wedi’u creu eich hun)? Dewiswch bob un sy'n berthnasol: • BitChute • Dailymotion • Facebook (gan gynnwys Facebook Gaming) • Instagram • OnlyFans • Snapchat • TikTok • Twitch • Vimeo • YouTube • Byddaf yn lanlwytho fideos rwyf wedi’u creu fy hun i apiau/gwefannau eraill • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel gwybodaeth am greu a golygu cynnwys ar-lein *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Gwybodaeth	C. Nodwch **pa mor wir yw'r datganiadau canlynol amdanoch chi** wrth ystyried sut y byddwch chi'n defnyddio'r rhyngrwyd a thechnolegau fel ffonau symudol neu gyfrifiaduron. Atebwch gan ystyried pa mor wir fyddai hyn amdanoch chi pe bai'n rhaid i chi ei wneud **nawr, ar eich pen eich hun**. Os **na fyddwch yn deall** beth mae'r cwestiwn yn ei ofyn, ticiwch y blwch "Nid wyf yn deall beth mae hyn yn ei olygu". Weithiau, rhoddir **enghreifftiau amrywiol**; dim ond os bydd yr holl enghreifftiau'n berthnasol i'r hyn rydych chi'n ei wneud neu'n ei wybod y dylech chi ddewis "Gwir iawn amdanaf fi". • Ddim yn wir o gwbl amdanaf fi • Ddim yn wir iawn amdanaf fi • Ddim yn wir nac yn anwir amdanaf fi • Yn wir amdanaf fi gan mwyaf • Yn wir iawn amdanaf fi • Nid wyf yn deall beth mae hyn yn ei olygu • Byddai'n well gen i beidio ag ateb "Rwy'n gwybod sut i greu rhywbeth sy'n cyfuno gwahanol gyfryngau digidol (ffotograff, cerddoriaeth, fideo, gif)." "Rwy'n gwybod sut i olygu delweddau, cerddoriaeth a fideos digidol sy'n bodoli'n barod." "Rwy'n gwybod sut i ddefnyddio gwahanol fathau o gynnwys (e.e. delweddau, fideos, cerddoriaeth, testun) i gyrraedd grwpiau penodol o bobl." "Rwy'n gwybod sut i ddefnyddio hidlyddion ac offer eraill er mwyn gwneud i ffotograff neu fideo edrych yn fwy deniadol." "Rwy'n gwybod sut i gyfeirnodi a defnyddio cynnwys sy'n destun hawlfraint." "Rwy'n gwybod pa wahanol fathau o drwyddedau sy'n berthnasol i gynnwys ar-lein." *Addaswyd o: Youth Digital Skills Indicator questionnaire (2021)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel hyder wrth ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd ar gyfryngau cymdeithasol i reoli pa gynnwys a gaiff ei rannu ar-lein ac â phwy *Addaswyd o: MILA, Media and Information Literacy Framework (2021)*	Hyder	C. I ba raddau ydych chi’n cytuno neu’n anghytuno â’r datganiad canlynol? “Rwy’n hyderus wrth ddefnyddio’r gosodiadau ar yr apiau neu’r gwefannau hyn i reoli pwy fydd yn gweld y lluniau a’r fideos y byddaf yn eu rhannu” Dewiswch un opsiwn: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno’n gryf • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*

Maes 2: Diogelwch, preifatrwydd ac amddiffyniad rhag niwed ar-lein

Maes 2: Diogelwch, preifatrwydd ac amddiffyniad rhag niwed ar-lein

Canlyniad 2.1 Mwy ymwybodol o'r gyfraith a'r rheoliadau perthnasol sy'n llywodraethu gweithgarwch ar-lein

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Dealltwriaeth o oblygiadau gweithredoedd ar-lein, gan gynnwys goblygiadau cyfreithiol *Addaswyd o: Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*	Gwybodaeth	C. Ar raddfa o 1 i 10, lle mae 1 yn golygu dim dealltwriaeth a 10 yn golygu dealltwriaeth lwyr, i ba raddau ydych chi'n deall bod goblygiadau i weithredoedd ar-lein, gan gynnwys goblygiadau cyfreithiol rhannu deunydd amhriodol?" *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*
Lefel hyder o ran gwybod pa fath o gynnwys y mae'n anghyfreithlon ei weld neu ei rannu ar-lein yn y DU *Addaswyd o: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*	Hyder	C. Pa mor hyderus ydych chi eich bod yn gwybod pa fath o gynnwys y mae'n anghyfreithlon ei weld neu ei rannu ar-lein yn y DU? Dewiswch un opsiwn: • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*

Canlyniad 2.2 Gallu adnabod ac asesu risgiau a chynnwys niweidiol ar-lein yn well

<table>
<tr><th>Dangosyddion enghreifftiol</th><th>Math o ddangosydd</th><th>Mesurau enghreifftiol</th></tr>
<tr><td>Lefel hyder wrth farnu a allai neges e-bost, neges destun neu neges ar-lein fod yn amheus neu’n sgam

Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)</td><td>Hyder</td><td>C. Pa mor hyderus ydych chi wrth farnu a allai neges e-bost, neges destun neu neges ar-lein a gewch fod yn amheus neu’n sgam? Dewiswch un opsiwn:
Hyderus iawn
Gweddol hyderus
Ddim yn hyderus nac yn ddihyder
Ddim yn hyderus iawn
Ddim yn hyderus o gwbl
Ddim yn gwybod
Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)</td></tr>
<tr><td>-Faint o ofal y mae pobl yn dweud y byddant yn ei gymryd ynglŷn â'r hyn y byddant yn ei wneud ar-lein

Dangosydd newydd</td><td>Agwedd</td><td>C. Ar raddfa o 1 i 5, lle mae 1 yn golygu “Ni fyddaf wir yn meddwl am y risgiau posibl sy'n gysylltiedig â bod ar-lein” a 5 yn golygu “Byddaf yn ofalus iawn ynglŷn â'r hyn y byddaf yn ei wneud ar-lein”, ble y byddech chi’n gosod eich safbwyntiau eich hun?

1 – Ni fyddaf wir yn meddwl am y risgiau posibl sy'n gysylltiedig â bod ar-lein

2

3

4

5 – Byddaf yn ofalus iawn ynglŷn â'r hyn y byddaf yn ei wneud ar-lein</td></tr>
</table>

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Gwybodaeth am dracio ar-lein a dealltwriaeth ohono *Addaswyd o: Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*	Gwybodaeth	Nodwch **pa mor wir yw'r datganiadau canlynol amdanoch chi** wrth ystyried sut y byddwch chi'n defnyddio'r rhyngrwyd a thechnolegau fel ffonau symudol neu gyfrifiaduron. Atebwch gan ystyried pa mor wir fyddai hyn amdanoch chi pe bai'n rhaid i chi ei wneud **nawr, ar eich pen eich hun**. Os **na fyddwch yn deall** beth mae'r cwestiwn yn ei ofyn, ticiwch y blwch "Nid wyf yn deall beth mae hyn yn ei olygu". • Ddim yn wir o gwbl amdanaf fi • Ddim yn wir iawn amdanaf fi • Ddim yn wir nac yn anwir amdanaf fi • Yn wir amdanaf fi gan mwyaf • Yn wir iawn amdanaf fi • Nid wyf yn deall beth mae hyn yn ei olygu • Byddai'n well gen i beidio ag ateb "Rwy'n gwybod sut i ddiffodd y gosodiadau lleoliad ar ddyfeisiau symudol." "Rwy'n deall bod modd tracio fy lluniau a fy lleoliad ar-lein a phenderfynu beth rwy'n gyfforddus yn ei rannu o ganlyniad i hynny." *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Youth Digital Skills Indicator questionnaire (2021) a Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*

Canlyniad 2.3 Gallu rheoli risgiau a chynnwys niweidiol ar-lein, delio â nhw a chael cymorth mewn ymateb iddynt yn well

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Cymryd amrywiaeth o gamau i ddiogelu rhag risgiau a chynnwys niweidiol ar-lein *Addaswyd o: UNESCO, Media and Information Literate Citizens (2021)*	Ymddygiad	C. Pa rai o'r pethau hyn, os o gwbl, y byddwch chi neu rywun ar eich aelwyd yn eu gwneud gartref? Dewiswch bob un sy'n berthnasol: • Defnyddio wal dân • Defnyddio meddalwedd diogelwch fel pecyn gwrthfeirysau neu wrthysbïwedd • Defnyddio hidlyddion e-bost neu feddalwedd sy'n gallu rhwystro negeseuon e-bost sothach neu sbam • Lawrlwytho'r diweddariadau meddalwedd diweddaraf ar ddyfeisiau pan ofynnir i chi wneud hynny • Gwneud copi wrth gefn o'r wybodaeth ar eich dyfeisiau yn rheolaidd • Defnyddio rhwydwaith preifat rhithwir (VPN) • Defnyddio technoleg olion bysedd neu adnabod wyneb i gael mynediad at ddyfais neu ap neu i brynu pethau ar-lein • Gosod meddalwedd fel NewsGuard ar eich porwr gwe i dynnu sylw at newyddion a allai fod yn anwir/ffug neu dwyllwybodaeth • Dim un o'r rhain • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel ymwybyddiaeth o swyddogaethau adrodd neu fflagio *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Gwybodaeth	C. Cyn heddiw, oeddech chi'n gwybod bod gan lawer o wefannau ac apiau a gemau ar-lein swyddogaeth adrodd neu fflagio er mwyn i chi allu rhoi gwybod iddynt os byddwch yn gweld rhywbeth annymunol neu amhriodol? Gallai'r swyddogaeth adrodd neu fflagio fod yn fotwm, yn ddolen, yn gyfeiriad e-bost neu'n ffurflen ar-lein lle y gallwch dynnu sylw at y cynnwys annymunol neu amhriodol neu roi gwybod am yr unigolyn sy'n gyfrifol am ei bostio neu ei anfon ymlaen. Dewiswch un opsiwn: • Oeddwn; roeddwn yn ymwybodol o'r swyddogaeth adrodd neu fflagio • Nac oeddwn; nid oeddwn yn ymwybodol o'r swyddogaeth adrodd neu fflagio • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau*
I ba raddau y bydd rhywun yn defnyddio swyddogaethau adrodd neu fflagio *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Ymddygiad	C. Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi defnyddio'r swyddogaeth adrodd neu fflagio hon i roi gwybod am yr hyn a welsoch ar-lein a oedd yn annymunol neu'n amhriodol yn eich barn chi? Dewiswch un opsiwn: • Ydw • Nac ydw • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Lefel gwybodaeth am sut i herio cynnwys neu ymddygiad yn briodol ar-lein. *Addaswyd o: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*	Gwybodaeth	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch ffordd briodol o herio cynnwys neu ymddygiad a all gael effaith negyddol ar enw da rhywun ar-lein: *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*

Canlyniad 2.4 Cymryd camau mwy effeithiol i gadw eu data personol yn ddiogel

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel hyder o ran gwybod sut i reoli data personol ar-lein *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Hyder	C. Pa mor hyderus ydych chi eich bod yn gwybod sut i reoli pwy sydd â mynediad at eich data personol ar-lein? Ystyr 'data personol' yw gwybodaeth fel eich cyfeiriad, rhif ffôn, dyddiad geni ac ati, neu wybodaeth am bethau fel ble y byddwch chi'n siopa neu eich diddordebau. Dewiswch un opsiwn: • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Amrywiaeth o gamau'n cael eu cymryd i gadw data personol yn ddiogel *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Ymddygiad	C. Pan fyddwch yn prynu pethau ar-lein, pa rai o'r pethau hyn, os o gwbl, y byddwch chi'n eu gwneud cyn rhoi manylion eich cerdyn credyd neu ddebyd? Dewiswch bob un sy'n berthnasol: Byddaf yn edrych i weld... • A yw'r wefan yn edrych yn ddiogel (arddangos symbol clo neu ddefnyddio 'https') • A oes sicrwydd na chaiff fy manylion eu rhannu â neb arall • A oes dolen i wasanaeth dibynadwy arall fel PayPal • A wyf yn gyfarwydd â'r cwmni neu'r brand • Ai dyma'r unig ffordd o gael y gwasanaeth neu'r cynnyrch rwy'n chwilio amdano • A yw'r wefan yn cael ei hargymell gan deulu/ffrindiau • A yw'r wefan wedi'i rhestru gan beiriant chwilio fel Google neu Bing • Rhywbeth arall – (teipiwch isod) • Byddaf yn rhoi manylion fy ngherdyn credyd neu ddebyd ar-lein pryd bynnag y bydd eu hangen • Ni fyddaf yn prynu pethau ar-lein

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
		• Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Amrywiaeth o gamau'n cael eu cymryd i gadw data personol yn ddiogel *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Ymddygiad	C. Pan fyddwch yn mewngofnodi i'ch cyfrif banc ar-lein neu'n mynd ar-lein i dalu biliau, pa un o'r rhain sy'n fwyaf perthnasol o ran y ffordd y byddwch chi fel arfer yn mewngofnodi i'ch cyfrif? OS BYDD ANGEN: gallai'r manylion fewngofnodi fod yn enw defnyddiwr a chyfrinair neu'n god cyfrin y bydd angen i chi ei roi er mwyn cael mynediad at eich cyfrif. Dewiswch un opsiwn: • Byddaf yn gadael i fy mhorwr (fel Google Chrome) awtolenwi fy manylion mewngofnodi • Byddaf yn defnyddio rheolwr cyfrineiriau fel LastPass i fewngofnodi • Byddaf yn teipio'r manylion mewngofnodi fy hun • Byddaf yn mewngofnodi gan ddefnyddio technoleg olion bysedd neu adnabod wyneb • Rhywbeth arall (teipiwch isod) • Ddim yn gwybod • Mae'n well gen i beidio â dweud *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Lefel dealltwriaeth o ôl troed digidol *Addaswyd o: Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*	Gwybodaeth	C. Ar raddfa o 1 i 10, lle mae 1 yn golygu dim dealltwriaeth a 10 yn golygu dealltwriaeth lwyr, i ba raddau ydych chi'n deall y gall eich presenoldeb ar-lein adael cofnod o'r gwefannau rydych chi wedi bod iddynt, a'r cynnwys rydych chi wedi'i gyrchu (a elwir yn "ôl troed digidol") ac y gellir chwilio, copïo a throsglwyddo'r wybodaeth hon?" *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*

Canlyniad 2.5 Cymryd camau mwy effeithiol i ddiogelu eu henw da

<table>
<tr><th>Dangosyddion enghreifftiol</th><th>Math o ddangosydd</th><th>Mesurau enghreifftiol</th></tr>
<tr><td>Lefel cysur ynglŷn â gweithgarwch ar-lein a niwed i enw da

Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)</td><td>Agwedd</td><td>C. I ba raddau ydych chi’n cytuno neu’n anghytuno â’r datganiad hwn?

“Rwy’n poeni y gallai rhywbeth y byddaf yn ei ddweud ar-lein achosi problemau i mi yn y dyfodol”

Dewiswch un opsiwn:
Anghytuno'n gryf
Anghytuno ychydig
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
Cytuno ychydig
Cytuno’n gryf
Ddim yn gwybod
Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)</td></tr>
<tr><td>Lefel gwneud penderfyniadau gweithredol ynglŷn â pha wybodaeth bersonol i’w rhannu ar-lein

Addaswyd o: EU DigComp 2.2 (2022)</td><td>Ymddygiad</td><td>C. A fyddwch chi’n mynd ati i ddewis pa wybodaeth y byddwch chi’n ei rhannu amdanoch chi eich hun ac eraill ar-lein?
Byddaf
Na fyddaf
Ddim yn gwybod
Os byddwch chi, nodwch yn gryno beth sy’n llywio eich dewis o ran beth i’w rannu ac ym mha amgylchiadau:

[D.S: Er mwyn cael help i godio ymatebion, gallwch gyfeirio at DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens Dimension 4.2 i gyfateb disgrifiadau i wahanol lefelau hyfedredd].

Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: EU DigComp 2.2 (2022)</td></tr>
</table>

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel gwybodaeth am sut i reoli enw da rhywun ar-lein. *Addaswyd o: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*	Gwybodaeth	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch ffyrdd y gall unigolyn reoli ei enw da ar-lein (yn enwedig mewn perthynas â'i yrfa yn y dyfodol): *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*

Canlyniad 2.6 Cymryd mwy o gamau i ddiogelu eu hiechyd meddwl a'u lles

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Cyfran y bobl sy'n dweud bod 'bywyd yn well' o ganlyniad i allu defnyddio'r rhyngrwyd *Addaswyd o: Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon a'r Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg, Digital Inclusion Toolkit (2017)*	Agwedd	C. I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad canlynol? "Rwy'n ystyried bod fy mywyd yn well ers i mi ddechrau defnyddio'r rhyngrwyd." Dewiswch un opsiwn: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno'n gryf • Ddim yn gwybod *Addaswyd o: Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon a'r Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg, Digital Inclusion Evaluation Toolkit (2017)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Cyfran y bobl sy'n credu eu bod yn gallu cael profiadau cadarnhaol ar-lein *Addaswyd o: Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*	Agwedd	C. I ba raddau, os o gwbl, ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol am fod ar-lein? "Rwy'n gallu rhannu fy marn a chael llais ar-lein yn haws neu'n fwy effeithiol nag y gallaf all-lein" "Rwy'n teimlo'n fwy rhydd i fod yn fi fy hun ar-lein" "Rwy'n teimlo bod gen i gydbwysedd da rhwng fy mywyd ar-lein a fy mywyd all-lein" "Mae bod ar-lein yn cael effaith gadarnhaol gyffredinol ar fy iechyd meddwl" Dewiswch un opsiwn ar gyfer pob datganiad: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno'n gryf • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Profiadau Ar-lein (2024)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Amrywiaeth o ffyrdd y mae rhywun yn defnyddio gwefannau, apiau neu wasanaethau ar-lein eraill i wella iechyd meddwl a lles *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Ymddygiad	C. Pa rai o'r canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Dewiswch bob un sy'n berthnasol: • Dileu apiau am eich bod yn treulio gormod o amser arnynt • Dileu apiau am eu bod yn ddrwg i'ch iechyd meddwl/hunan-barch • Cymryd seibiant bwriadol oddi wrth unrhyw apiau cyfryngau cymdeithasol • Cymryd seibiant bwriadol oddi wrth unrhyw apiau eraill • Neilltuo amser i chi eich hun pan na fyddwch ar-lein • Defnyddio ap er mwyn helpu i leihau eich 'amser o flaen sgrin'/amser a dreulir yn defnyddio dyfeisiau • Analluogi hysbysiadau ar ddyfeisiau neu ddefnyddio gosodiadau 'Peidio â Tharfu' • Dewis peidio â mynd â dyfeisiau fel ffonau neu dabledi i'r gwely gyda chi • Dim un o'r rhain • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Maes 3: Meddwl yn feirniadol am gynnwys

Cwestiynu a herio gwybodaeth ar-lein yn weithredol

Canlyniad 3.1 Deall camwybodaeth a thwyllwybodaeth yn well

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel dealltwriaeth nad yw'r holl wybodaeth a chynnwys y bydd pobl yn eu gweld ar-lein yn ddibynadwy *Addaswyd o: Institute for Strategic Dialogue (2021)*	Gwybodaeth	C. Pan fyddwch yn gweld erthygl neu stori newyddion ar wefannau neu apiau cyfryngau cymdeithasol, a fyddwch chi byth yn ystyried a yw'r erthyglau neu'r straeon newyddion hyn yn wir neu'n gywir? • Byddaf – drwy'r amser neu gan amlaf • Byddaf – weithiau • Byddaf – ond yn anaml • Na fyddaf – ni fyddaf yn tueddu i ystyried a ydynt yn wir neu'n gywir • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Lefel ymwybyddiaeth o'r rhesymau (ariannol, gwleidyddol, personol ac ati) pam y caiff gwybodaeth anghywir ei lledaenu ar-lein *Addaswyd o: Institute for Strategic Dialogue (2021)*	Gwybodaeth	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch pam y byddai rhywun yn lledaenu gwybodaeth ffug ar-lein o bosibl. Mae'r atebion cywir posibl i'r cwestiwn hwn yn cynnwys y canlynol (ond nid ydynt yn gyfyngedig iddynt): • Gobaith o ennill refeniw hysbysebu, a fydd yn aml yn ei gynhyrchu gan straeon syfrdanol • Sgamio pobl ar-lein drwy ofyn am daliad yn gyfnewid am gynnyrch neu wasanaeth nad yw'n bodoli • Awydd i ddylanwadu ar farn o blaid neu yn erbyn grŵp mewn cymdeithas, neu blaid neu ymgeisydd gwleidyddol • Lledaenu casineb ar-lein, sydd wedyn yn troi'n rhaniadau cymdeithasol neu hyd yn oed yn drais all-lein • Awydd i ledaenu drygioni (e.e. 'trolio') • Gwneud jôc ddychanol • Hyrwyddo damcaniaeth gynllwyn neu agenda bersonol. *Addaswyd o: Institute for Strategic Dialogue (2021)*

Canlyniad 3.2 Deall yn well beth yw pwysigrwydd gwerthuso gwybodaeth

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel dealltwriaeth bod tuedd i bob gwybodaeth *Addaswyd o: EU DigComp 2.2 (2022)*	Gwybodaeth	C. I ba raddau ydych chi’n cytuno â’r datganiad canlynol? ‘Mae gan bob ffynhonnell cyfryngau ar-lein rywfaint o duedd o ran y ffordd y mae'n adrodd ar wybodaeth neu'n ei chyflwyno.’ • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno’n gryf • Ddim yn gwybod *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: EU DigComp 2.2 (2022)*
Lefel dealltwriaeth o’r effaith y gallai tuedd yn y cyfryngau ei chael ar gymdeithas *Addaswyd o: Institute for Strategic Dialogue*	Gwybodaeth	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch yr effeithiau y gallai tuedd yn y cyfryngau eu cael ar gymdeithas. Mae’r atebion cywir posibl yn cynnwys y canlynol (ond nid ydynt yn gyfyngedig iddynt): • Atal unigolion rhag ffurfio eu barn eu hunain neu ystyried gwahanol agweddau ar fater/digwyddiad penodol • Darllenwyr yn camddeall materion pwysig neu’n anwybyddu safbwyntiau croes • Ei gwneud yn anoddach datrys problemau anodd fel cymdeithas • Cymylu’r ffin rhwng barn ac adrodd ar ffeithiau *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Institute for Strategic Dialogue (2021)*
Lefel pryder ynglŷn â'r hyn sy’n wir a’r hyn sy’n ffug ar y rhyngrwyd *Ffynhonnell: Reuters Institute, Digital News Report (2024)*	Agwedd	C. Nodwch i ba raddau rydych chi’n cytuno â’r datganiad canlynol. “Gan feddwl am newyddion ar-lein, rwy'n pryderu ynglŷn â'r hyn sy’n wir a’r hyn sy’n ffug ar y rhyngrwyd.” • Anghytuno'n gryf • Tueddu i anghytuno • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Tueddu i gytuno • Cytuno’n gryf *Ffynhonnell: Reuters Institute, Digital News Report (2024)*

Canlyniad 3.3 Gallu adnabod camwybodaeth a thwyllwybodaeth a delio â nhw yn well

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel hyder i ddadansoddi gwybodaeth neu gynnwys ar-lein yn feirniadol *Dangosydd newydd*	Hyder	C. Pa mor hyderus ydych chi wrth farnu a yw’r wybodaeth y byddwch yn ei gweld neu’n ei darllen ar-lein yn wir neu’n anwir? • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)* C. Pa mor hyderus ydych chi wrth farnu a allai neges e-bost neu neges destun / neges ar-lein a gewch fod yn amheus neu’n sgam? • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel gallu hunangofnodedig i ddadansoddi gwybodaeth ar-lein yn feirniadol *Dangosydd newydd*	Sgìl	C. I ba raddau ydych chi’n cytuno neu’n anghytuno â’r datganiadau canlynol ynglŷn â’ch gallu i adnabod camwybodaeth a thwyllwybodaeth? “Rwy’n gallu...” “...gwirio gwybodaeth gan ddefnyddio nifer o ffynonellau dibynadwy.” “...canfod ffynhonnell wreiddiol y wybodaeth.” “...gwerthuso hygrededd a chefndir yr awdur.” “...archwilio’r cynnwys y tu hwnt i’r pennawd er mwyn dod o hyd i ffeithiau a chyd-destun manwl.” “...adnabod cynnwys noddedig neu hysbysebion y talwyd amdanynt sy'n edrych fel newyddion.” “...defnyddio gwefannau gwirio ffeithiau i gadarnhau cywirdeb gwybodaeth.” Dewiswch un opsiwn ar gyfer pob datganiad: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno’n gryf • Ddim yn gwybod *Cwestiwn newydd*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel gallu i ddadansoddi gwybodaeth ar-lein yn feirniadol *Addaswyd o: Ofcom, Hyb Deall Ymddygiad (2023)*	Sgìl	Sylwer: mae'r cwestiynau hyn yn gofyn i chi greu neu ddefnyddio proffil cyfryngau cymdeithasol a phostiad cyfryngau cymdeithasol a fydd ar gael i'r cyhoedd. Gweler yr holiadur Ofcom hwn (tudalen 22) fel enghraifft o sut i wneud hyn. C. Dyma broffil cyfryngau cymdeithasol (**rhowch enghraifft**) Ydych chi'n credu bod y proffil cyfryngau cymdeithasol hwn yn un dilys? Dewiswch un opsiwn • Ydw • Nac ydw • Ddim yn gwybod Gan barhau i feddwl am y proffil hwn... Edrychwch ar y ddelwedd hon a rhowch gylch o amgylch unrhyw beth sy'n gwneud i chi gredu bod hwn yn broffil dilys Edrychwch ar y ddelwedd hon a rhowch gylch o amgylch unrhyw beth sy'n gwneud i chi gredu nad yw hwn yn broffil dilys C. Ydych chi'n credu bod y postiad cyfryngau cymdeithasol hwn yn un dilys? (**rhowch enghraifft)** • Ydw • Nac ydw • Ddim yn gwybod • Gan barhau i feddwl am y postiad hwn... Edrychwch ar y ddelwedd hon a rhowch gylch o amgylch unrhyw beth sy'n gwneud i chi gredu bod hwn yn bostiad dilys. Edrychwch ar y ddelwedd hon a rhowch gylch o amgylch unrhyw beth sy'n gwneud i chi gredu nad yw hwn yn bostiad dilys. *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel gallu i ddelio â thwyllwybodaeth *Addaswyd o: Ofcom, Hyb Deall Ymddygiad (2023)*	Sgiliau	C. Dyma enghraifft o neges e-bost y gallwch ei derbyn (**gweler aAtodiad 3**). Pe baech chi'n cael y neges hon, beth fyddech chi'n ei wneud yn gyntaf? Teipiwch isod [Ymateb agored] • C. Gan barhau i feddwl am y neges e-bost hon... Pa rai o'r pethau hyn, os o gwbl, y byddech chi'n eu gwneud hefyd? • Rhwystro'r anfonwr / rhwystro'r cyfeiriad e-bost / symud y neges i'r ffolder sothach • Ateb y neges • Gwirio'r cyfeiriad e-bost i weld a yw'n edrych yn ddilys • Dilyn y cyfarwyddiadau (yn yr e-bost) • Holi ffrind neu aelod o'r teulu i gael cyngor ynghylch beth i'w wneud • Clicio ar 'Dangos fy opsiynau' • Dileu'r neges • Anwybyddu'r neges / Ni fyddwn yn gwneud dim byd • Edrych yn rhywle arall i weld a yw'r neges yn ddilys neu a oes rhywun wedi rhoi gwybod amdani • Rhoi gwybod am y neges • Gweld a oes rhywun yn y cartref yn aros i rywbeth gael ei ddanfon • Rhywbeth arall – (teipiwch isod) • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Canlyniad 3.4 Gallu gwirio ffeithiau a chadarnhau gwybodaeth yn well

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel hyder i werthuso dibynadwyedd gwybodaeth *Addaswyd o: Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*	Hyder	C. Pa mor hyderus ydych chi wrth farnu a yw'r wybodaeth y byddwch yn ei gweld neu'n ei darllen ar-lein yn wir neu'n anwir? • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Y gallu i werthuso dibynadwyedd gwybodaeth *Addaswyd o: Hwb, Fframwaith Cymhwysedd Digidol (2022)*	Sgiliau	C. Pan fyddwch yn ystyried a yw'r erthyglau neu'r straeon newyddion y byddwch yn eu gweld ar apiau neu wefannau cyfryngau cymdeithasol yn wir neu'n gywir, a fyddwch chi byth yn gwneud unrhyw rai o'r gwiriadau canlynol? • Byddaf yn edrych i weld pwy sydd wedi postio'r wybodaeth er mwyn gweld a yw wedi dod o ffynhonnell ddibynadwy • Byddaf yn edrych ar unrhyw sylwadau i weld beth mae pobl eraill wedi'i ddweud • Byddaf yn gwirio'r wybodaeth ar wefannau neu apiau eraill • Byddaf yn edrych i weld pa mor ddiweddar yw'r wybodaeth • Byddaf yn ystyried pa mor broffesiynol y mae'r wefan neu'r ap yn edrych, h.y. unrhyw wallau sillafu, delweddau neu fideos o ansawdd gwael ac ati • Byddaf yn defnyddio gwefan/ap gwirio ffeithiau fel Full Fact • Byddaf yn gwirio mewn ffyrdd eraill • Na fyddaf – ni fyddaf yn gwneud unrhyw wiriadau • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Cyfran y bobl sy'n dweud y byddent yn gwirio ffeithiau mewn gwybodaeth a welsant ar-lein pe baent yn ansicr ynglŷn â'i hygrededd / ffynhonnell *Addaswyd o: Institute for Strategic Dialogue (2021)*	Ymddygiad	C. Pe baech chi'n ansicr ynglŷn â hygrededd erthygl neu stori newyddion a welsoch ar apiau neu wefannau cyfryngau cymdeithasol, pa rai o'r gwiriadau canlynol y byddech chi'n eu gwneud? • Byddwn yn edrych i weld pwy sydd wedi postio'r wybodaeth er mwyn gweld a yw wedi dod o ffynhonnell ddibynadwy • Byddwn yn edrych ar unrhyw sylwadau i weld beth mae pobl eraill wedi'i ddweud • Byddwn yn gwirio'r wybodaeth ar wefannau neu apiau eraill • Byddwn yn edrych i weld pa mor ddiweddar yw'r wybodaeth • Byddwn yn ystyried pa mor broffesiynol y mae'r wefan neu'r ap yn edrych, h.y. unrhyw wallau sillafu, delweddau neu fideos o ansawdd gwael ac ati • Byddwn yn defnyddio gwefan/ap gwirio ffeithiau fel Full Fact • Byddwn yn gwirio mewn ffyrdd eraill • Dim byd – ni fyddwn yn gwneud unrhyw wiriadau • Ddim yn gwybod *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Canlyniad 3.5 Meddwl yn fwy gofalus cyn rhannu gwybodaeth ar-lein

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Cyfran y bobl sy’n credu eu bod yn gyfrifol am y wybodaeth y byddant yn ei rhannu ar-lein *Addaswyd o: MILA, Media and Information Literacy Framework (2021)*	Agwedd	C. I ba raddau ydych chi’n cytuno neu’n anghytuno â’r datganiad canlynol? “Rwy’n gyfrifol am y wybodaeth y byddaf yn ei rhannu ar-lein.” Dewiswch un opsiwn: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno’n gryf • Ddim yn gwybod *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: MILA, Media and Information Literacy Framework (2021)*
Cyfran y bobl sy’n gallu nodi beth y gallent ei wneud cyn hoffi cynnwys ar-lein, gwneud sylwadau arno neu ei rannu *Addaswyd o: Institute for Strategic Dialogue (2021)*	Sgìl	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch dri pheth y gallech eu gwneud cyn hoffi gwybodaeth neu gynnwys y byddwch chi’n ei (d)darllen ar-lein, gwneud sylwadau arni/arno neu ei rhannu/rannu. Mae’r atebion cywir posibl yn cynnwys y canlynol (ond nid ydynt yn gyfyngedig iddynt): • Gwirio fformat y wefan • Gwirio terfyniad neu fformat yr URL (e.e. .biz) • Chwilio am ffynhonnell wybodaeth glir a dibynadwy o fewn y cynnwys (e.e. cyfeiriadau, troednodiadau, cydnabyddiaeth ffotograffau, hyperddolenni) • Chwilio am iaith emosiynol a/neu ormodiaith • Chwilio am ddolenni i straeon annhebygol • Chwilio am wallau sillafu, gramadeg a/neu atalnodi niferus • Chwilio am enw awdur erthygl/postiad (e.e. cyfrifon afatar) • Gwirio ffeithiau drwy wefannau eraill • Ymchwilio i’r awdur neu’r ffynhonnell wybodaeth • Gwirio dyddiadau’r cynnwys

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
		• Darllen ochrol (h.y. chwilio am sylw i'r mater mewn mannau eraill) *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Institute for Strategic Dialogue (2021)*
Cyfran yr unigolion sy'n gwirio hygrededd ffynonellau anghyfarwydd yn gyson cyn rhannu gwybodaeth ar-lein. *Dangosydd newydd*	Ymddygiad	C. "Cyn rhannu gwybodaeth ar-lein o ffynhonnell nad ydych wedi clywed amdani o'r blaen, pa mor aml y byddwch chi'n gwirio hygrededd y ffynhonnell ac yn cadarnhau'r ffeithiau?" • Bob amser • Yn aml • Weithiau • Yn anaml • Byth "Pan fyddwch yn gwirio hygrededd ffynhonnell, pa rai o'r camau canlynol y byddwch chi'n eu cymryd fel arfer?" Dewiswch bob un sy'n berthnasol. • Croeswirio â ffynonellau dibynadwy eraill • Chwilio am gymwysterau ac arbenigedd yr awdur • Gwirio'r dyddiad cyhoeddi • Darganfod diben y cynnwys (e.e. addysgiadol, perswadiol, dychanol) • Darllen sylwadau neu drafodaethau ynglŷn â'r cynnwys • Arall (rhowch fanylion) *Cwestiwn newydd*

Maes 4: Craffter digidol a chraffter o ran y cyfryngau

Deall sut mae'r byd ar-lein a'r cyfryngau yn gweithio

Canlyniad 4.1 Mwy ymwybodol o wahanol fathau o gyfryngau, cynnwys ar-lein a ffynonellau gwybodaeth

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel ymwybyddiaeth o wahanol fathau o gynnwys sy'n gysylltiedig â gwefannau neu apiau newydd ar-lein *Addaswyd o: BAI, Media Literacy Policy (2022)*	Gwybodaeth	C. Pa mor hyderus ydych chi eich bod yn gallu dweud y gwahaniaeth rhwng adroddiadau newyddion a barn? Dewiswch un opsiwn: • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: BAI, Media Literacy Policy (2022)*
Lefel hyder wrth adnabod hysbysebion *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Hyder	C. Pa mor hyderus ydych chi wrth adnabod beth sy'n hysbyseb a beth nad yw'n hysbyseb, pan fyddwch yn gweld neu'n darllen pethau ar-lein? Dewiswch un opsiwn: • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel hyder wrth adnabod cynnwys wedi'i gynhyrchu gan ddeallusrwydd artiffisial *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*	Hyder	C. Pa mor hyderus ydych chi wrth adnabod p’un a yw rhywbeth y byddwch yn ei ddarllen ar-lein wedi cael ei gynhyrchu gan berson neu gan ddeallusrwydd artiffisial? Dewiswch un opsiwn: • Hyderus iawn • Gweddol hyderus • Ddim yn hyderus nac yn ddihyder • Ddim yn hyderus iawn • Ddim yn hyderus o gwbl • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*

Canlyniad 4.2 Deall yn well sut y caiff gwahanol gynnwys ei greu, ei ddosbarthu a'i hyrwyddo

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel chwilfrydedd ynglŷn â sut y caiff cyfryngau eu creu *Addaswyd o: AMLA, Media Literacy Framework (2022)*	Agweddau	C. Ar raddfa o 1 i 10, lle mae 1 yn golygu ddim yn chwilfrydig o gwbl a 10 yn golygu chwilfrydig dros ben, i ba raddau ydych chi'n chwilfrydig ynglŷn â'r ffordd y caiff cyfryngau eu creu, eu dosbarthu a'u hyrwyddo? *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: AMLA, Media Literacy Framework (2022)*
Lefel gwybodaeth am agweddau cadarnhaol a negyddol ar drin delweddau yn ddigidol *Addaswyd o: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*	Gwybodaeth	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch fanteision neu anfanteision gallu gwella neu olygu delweddau digidol *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*
Lefel dealltwriaeth o brosesau golygyddol *Addaswyd o: BAI, Media Literacy Policy (2022)*	Gwybodaeth	C. Ar raddfa o 1 i 10, lle mae 1 yn golygu dim dealltwriaeth a 10 yn golygu dealltwriaeth lwyr, i ba raddau ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y ffordd y caiff straeon newyddion eu dewis a'u cynhyrchu gan sefydliadau cyfryngau newyddion (h.y. prosesau golygyddol)? *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: BAI, Media Literacy Policy (2022)*

Canlyniad 4.3 Deall yn well beth sy'n cymell llwyfannau, cwmnïau cyfryngau, darparwyr cynnwys a ffynonellau gwybodaeth

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel gwybodaeth am ffyrdd y gall cwmnïau gasglu gwybodaeth am bobl ar sail yr hyn y byddant yn ei wneud ar-lein *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Gwybodaeth	C. Ceir llawer o ffyrdd y gall cwmnïau gasglu gwybodaeth am bobl ar sail yr hyn y byddant yn ei wneud ar-lein. Pa rai o'r ffyrdd canlynol, os o gwbl, ydych chi'n ymwybodol ohonynt? Efallai y bydd hyn drwy ddefnyddio gwefannau neu apiau fel Facebook, Twitter/X, Google, Amazon neu wefannau neu apiau M&S neu Tesco. Dewiswch bob un sy'n berthnasol: • Defnyddio 'cwcis' i gasglu gwybodaeth am y gwefannau y bydd pobl yn mynd iddynt neu'r cynhyrchion a'r gwasanaethau sydd o ddiddordeb iddynt • Casglu gwybodaeth o gyfrifon cyfryngau cymdeithasol – h.y. am ddiddordebau defnyddwyr, y pethau y maent yn eu "hoffi", eu lleoliad, eu dewisiadau ac yn y blaen • Gofyn i gwsmeriaid 'gofrestru' â gwefan neu ap ac optio i mewn/optio allan o gael rhagor o wybodaeth ganddyn nhw neu eu partneriaid • Defnyddio apiau ar ffonau clyfar i gasglu data am leoliadau defnyddwyr neu'r cynhyrchion a'r gwasanaethau sydd o ddiddordeb iddynt • Ddim yn ymwybodol o'r un o'r rhain / Ddim yn ymwybodol bod cwmnïau'n casglu gwybodaeth am yr hyn y bydd pobl yn ei wneud ar-lein • Ddim yn gwybod [Diffiniad o "gwci": Pan fyddwch yn mynd ar-lein drwy borwr (fel Google Chrome/Safari ac ati) bydd ffeiliau testun bach a elwir yn gwcis yn cael eu cadw ar eich cyfrifiadur neu eich ffôn symudol sy'n cynnwys gwybodaeth am ymweliad penodol â gwefan neu ap.] *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau* (2023)

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel ymwybyddiaeth o'r rhesymau posibl pam y bydd cwmnïau’n casglu gwybodaeth am eu defnyddwyr *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*	Gwybodaeth	C. Yn eich barn chi, pa rai o’r rhesymau hyn, os o gwbl, sy’n berthnasol fel rhesymau posibl pam y bydd cwmnïau fel Google, Amazon neu Facebook yn casglu gwybodaeth am eu defnyddwyr? Dewiswch bob un sy'n berthnasol: Er mwyn i’r cwmnïau hyn allu gwneud y canlynol: • Targedu eu defnyddwyr â hysbysebion, gwybodaeth neu gynnwys arall • Gwerthu gwybodaeth/data defnyddwyr i gwmnïau eraill • Datblygu proffil o’u defnyddwyr a’r hyn y maent yn ei hoffi/nad ydynt yn ei hoffi • Teilwra prisiau ar gyfer cynhyrchion a gwasanaethau • Personoli eu profiad wrth ddefnyddio’r wefan/ap • Tracio eu hymddygiad ar-lein dros amser • Dylanwadu ar farn ac ymddygiad defnyddwyr • Rheswm/rhesymau eraill – (teipiwch isod) • Nid yw’r un o’r rhesymau hyn yn berthnasol • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau* (2023)
Lefel gwybodaeth am sut y gallai llwyfannau ddefnyddio data personol. *Addaswyd o: EU DigComp 2.2 (2022)*	Gwybodaeth	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch sut y gallai llwyfannau ar-lein ddefnyddio eich data personol: [D.S: Er mwyn cael help i godio ymatebion, gallwch gyfeirio at DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens Dimension 4.2 i gyfateb disgrifiadau i wahanol lefelau hyfedredd]. *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: EU DigComp 2.2 (2022)*

Canlyniad 4.4 Mwy ymwybodol o dechnegau dylunio a thechnoleg perswadiol a'u heffeithiau ar brofiadau defnyddwyr

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel ymwybyddiaeth o ddylunio a thechnoleg berswadiol *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*	Gwybodaeth	C. Mae rhai apiau a gwefannau'n defnyddio offer ar-lein (a elwir weithiau'n algorithmau) i deilwra'r hyn a gaiff ei ddangos i ddefnyddwyr pan fyddant yn chwilio ar-lein, yn edrych ar y newyddion diweddaraf neu'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Mae'r offer hyn yn defnyddio manylion am yr hyn y mae'r defnyddiwr wedi edrych arno o'r blaen ar-lein a gwybodaeth bersonol fel ei oedran. Oherwydd hyn, ar yr un apiau a gwefannau, bydd un person yn gweld canlyniadau chwilio, newyddion a straeon gwahanol i bobl eraill. Cyn heddiw, oeddech chi'n gwybod bod rhai apiau a gwefannau'n defnyddio gwybodaeth am eu defnyddwyr i deilwra'r canlyniadau a gaiff eu dangos? Dewiswch un opsiwn: • Oeddwn • Nac oeddwn *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel ymwybyddiaeth o’r ffordd y mae dylunio perswadiol yn gweithio *Addaswyd o: BAI, Media Literacy Policy (2022)*	Agwedd	C. I ba raddau ydych chi’n cytuno neu’n anghytuno â’r datganiad canlynol? “Y dyddiau hyn, mae’r rhyngrwyd yn gweithio’n bennaf gan ddefnyddio algorithmau er mwyn rhoi cynnwys wedi'i bersonoli i chi ar sail eich gweithgarwch ar-lein blaenorol.” Dewiswch un opsiwn: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno’n gryf • Ddim yn gwybod *Cwestiwn newydd*
Lefel cysur ynglŷn â thechnegau dylunio perswadiol *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*	Agwedd	C. I ba raddau ydych chi’n cytuno neu’n anghytuno â’r datganiad canlynol? “Rwy’n fodlon i apiau a gwefannau ddefnyddio’r wybodaeth y maent wedi’i chasglu amdanaf i benderfynu beth i’w ddangos i mi” Dewiswch un opsiwn: • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno’n gryf • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel gwybodaeth am dechnoleg a dylunio perswadiol a ffyrdd o adnabod ac asesu eu heffaith ar brofiadau defnyddwyr *Addaswyd o: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*	Gwybodaeth	C. Gall dewisiadau, hanes a phroffil personol rhywun ar-lein effeithio ar y math o wybodaeth a gaiff ei dychwelyd iddo mewn chwiliad, ar ffrwd cyfryngau cymdeithasol neu drwy hysbysebion neu negeseuon gwleidyddol wedi'u targedu. Cyn darllen y cwestiwn hwn, oeddech chi'n gwybod y gallech chi gael eich targedu fel hyn? • Oeddwn • Nac oeddwn • Ddim yn gwybod Os oeddech chi, pa arwyddion o gael eich targedu y gallwch chi eu disgrifio? Defnyddiwch y lle gwag a roddir. *Cwestiwn newydd yn seiliedig ar: Cyngor y DU ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd, Education for a Connected World Framework (2022)*

Maes 5: Dinasyddiaeth ddigidol ac ymgysylltu â'r cyfryngau

Manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd a chyfryngau ar-lein er mwyn bod yn ddinesydd yn y byd

Canlyniad 5.1 Gwneud penderfyniadau mwy ystyriol ynglŷn ag ymgysylltu â'r cyfryngau

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Gallu hunangofnodedig i ddweud y gwahaniaeth rhwng gwybodaeth ddibynadwy a gwybodaeth annibynadwy ar draws llwyfannau *Dangosydd newydd*	Sgìl	Wrth feddwl am ymddiried yn y newyddion, pa mor hawdd neu anodd yw hi i CHI wahaniaethu rhwng newyddion a gwybodaeth ddibynadwy ac annibynadwy ar bob un o'r llwyfannau canlynol? Brig y grid: Anodd iawn; Gweddol anodd; Ddim yn hawdd nac yn anodd; Gweddol hawdd; Hawdd iawn; Ddim yn gwybod; Nid wyf yn defnyddio'r llwyfan hwn Ochr y grid: • Facebook • X (Twitter gynt) • YouTube • Instagram • WhatsApp • LinkedIn • TikTok *Ffynhonnell: Reuters Institute, Digital News Report (2024)*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Ffactorau sy'n dylanwadu ar ymddiriedaeth mewn cyfryngau newyddion ar-lein *Dangosydd newydd*	Agwedd	C. Gan feddwl am ymddiried yn y newyddion...pa mor bwysig neu ddibwys yw'r canlynol i chi wrth benderfynu pa gyfryngau newyddion ar-lein i ymddiried ynddynt? Brig y grid • Dibwys iawn • Gweddol ddibwys • Ddim yn bwysig nac yn ddibwys • Gweddol bwysig • Pwysig iawn Ochr y grid • A oes ganddynt hanes hir • A oes ganddynt safonau newyddiadurol uchel • A ydynt yn rhy negyddol • A ydynt yn dangos tuedd • A ydynt yn gorliwio straeon neu'n eu gwneud yn fwy syfrdanol • A ydynt yn dryloyw ynglŷn â'r ffordd y caiff straeon newyddion eu creu • A yw eu gwerthoedd yr un fath â fy rhai i • A ydynt yn cynrychioli pobl fel fi yn deg *Cwestiwn newydd*
Defnyddio amrywiaeth o gyfryngau a ffynonellau gwybodaeth *Addaswyd o: Y Ganolfan Rhagoriaeth mewn Ymarfer yn y Cyfryngau, Prifysgol Bournemouth, Media Literacy Evaluation Framework (2023)*	Ymddygiad	C. "Faint o wahanol ffynonellau newyddion neu wybodaeth y byddwch chi fel arfer yn troi atynt er mwyn cael y wybodaeth ddiweddaraf am bwnc?" • 5 ffynhonnell neu fwy • 3-4 ffynhonnell • 2 ffynhonnell • 1 ffynhonnell • Dim *Cwestiwn newydd*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Mathau o ffynonellau newyddion ar-lein y bydd pobl yn ymwneud â nhw	Ymddygiad	C. Pa rai o’r brandiau canlynol ydych chi wedi’u defnyddio i gael gafael ar newyddion ar-lein yn ystod yr wythnos ddiwethaf (drwy wefannau, apiau, y cyfryngau cymdeithasol a mathau eraill o fynediad i’r rhyngrwyd)? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. • BBC News ar-lein • CNN.com • New York Times ar-lein • Vice News • Guardian ar-lein • HuffPost (Huffington Post) • Mail Online (Daily Mail) • MSN News • Yahoo! Newyddion • ITV News ar-lein • Sky News ar-lein • Channel 4 News ar-lein (C4 News ar-lein) • The Sun ar-lein • Mirror ar-lein • Times ar-lein • Telegraph ar-lein • Express ar-lein • Independent/Indy100 • Financial Times ar-lein • Metro ar-lein • Economist ar-lein • Newyddion The Lad Bible • inews.co.uk • The Canary • Newyddion radio masnachol ar-lein (e.e. LBC, TalkRadio) • Daily Star ar-lein • GB News ar-lein • JOE.co.uk • Gwefan papur newydd rhanbarthol neu leol arall • Gwefannau eraill o’r tu allan • Arall *Ffynhonnell: Reuters Institute, Digital News Report (2024)*

Canlyniad 5.2 Ymddwyn yn fwy parchus ar-lein

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
I ba raddau y mae pobl yn credu ei bod yn bwysig bod yn barchus ac yn ystyriol o bobl eraill ar-lein *Addaswyd o: MILA, Media and Information Literacy Framework (2021)*	Agwedd	C. I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r datganiad canlynol? "Rwy'n credu ei bod yn bwysig bod pobl yn gallu dweud yr hyn yr hoffen nhw ei ddweud ar-lein hyd yn oed os yw'n ddadleuol neu'n niweidiol i eraill". Dewiswch un opsiwn • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno'n gryf • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Lefel dealltwriaeth o ymddygiad derbyniol ac annerbyniol ar-lein *Addaswyd o: MILA, Media and Information Literacy Framework (2021)*	Gwybodaeth	C. Yn y lle gwag, disgrifiwch yr hyn sy'n cyfrif fel ymddygiad annerbyniol ar-lein yn eich barn chi. [Ymateb agored] Mae'r atebion cywir posibl i'r cwestiwn hwn yn cynnwys y canlynol (ond nid ydynt yn gyfyngedig iddynt): • Codi cywilydd ar bobl eraill drwy bostio lluniau, creu gwefan, neu ddatgelu gwybodaeth bersonol • Esgus bod yn rhywun arall drwy ddefnyddio ei enw • Postio/anfon negeseuon cas neu fygythiol • Codi cywilydd ar bobl eraill drwy bostio lluniau, creu gwefan, neu ddatgelu gwybodaeth bersonol *Cwestiwn newydd a addaswyd o: Media Literacy Council (2021)*

Canlyniad 5.3 Gallu cyflawni nodau personol yn well drwy gyfryngau ar-lein

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Cyfran y bobl sy'n defnyddio'r rhyngrwyd i ddysgu neu wella eu sgiliau *Addaswyd o: EU DigComp 2.2 (2022)*	Ymddygiad	I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â phob datganiad? "Mae bod ar-lein wedi fy helpu i ddysgu sgìl newydd" Dewiswch un opsiwn • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno'n gryf • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Cyfran y bobl sy'n defnyddio'r rhyngrwyd i ehangu eu golwg ar y byd *Dangosydd newydd*	Ymddygiad	I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â phob datganiad? "Mae bod ar-lein wedi fy helpu i ehangu fy nealltwriaeth o'r byd neu fy ngolwg ar y byd" Dewiswch un opsiwn • Anghytuno'n gryf • Anghytuno ychydig • Ddim yn cytuno nac yn anghytuno • Cytuno ychydig • Cytuno'n gryf • Ddim yn gwybod *Ffynhonnell: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*
Defnyddio'r cyfryngau i reoli cydberthnasau personol, cymdeithasol a chyhoeddus *Addaswyd o: AMLA, Media Literacy Framework (2022)*	Ymddygiad	C. Pa mor aml y byddwch chi'n mynd ar-lein i wneud y canlynol? Brig y grid: O leiaf unwaith yr wythnos; O leiaf unwaith bob tri mis; Yn llai aml; Byth Ochr y grid: anfon a derbyn negeseuon e-bost at/gan deulu neu ffrindiau; defnyddio gwefannau/apiau rhwydweithio cymdeithasol; gwneud neu dderbyn galwadau ffôn neu fideo gan ddefnyddio gwasanaethau fel Skype neu FaceTime *Addaswyd o: Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon a'r Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg, Digital Inclusion Evaluation Toolkit (2017)*

Canlyniad 5.4 Gwneud mwy o ddefnydd o’r rhyngrwyd a’r cyfryngau ar gyfer cyfranogiad dinesig

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Lefel cymhelliant ar gyfer hunanfynegiant ar-lein *Dangosydd newydd*	Agwedd	C. I ba raddau ydych chi’n cytuno â’r datganiad canlynol? ‘Mae’n bwysig i mi fynegi fy marn ar faterion cymdeithasol neu wleidyddol mewn fforymau trafod neu yn y cyfryngau cymdeithasol (e.e. Facebook, Twitter).’ • Cytuno’n gryf • Cytuno • Niwtral • Anghytuno • Anghytuno'n gryf *Addaswyd o: EU DigComp 2.2 (2022)*
Math o gymhelliant ar gyfer cyfranogiad dinesig *Dangosydd newydd*	Agwedd	C. Beth sy’n eich cymell i ddefnyddio’r rhyngrwyd a’r cyfryngau ar gyfer cyfranogiad dinesig? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. • Cael y wybodaeth ddiweddaraf am faterion cymdeithasol, gwleidyddol neu gymunedol sy’n bwysig i mi • Dylanwadu ar farn y cyhoedd neu gyfrannu at newid cymdeithasol • Cysylltu ag eraill sy’n rhannu diddordebau neu bryderon dinesig tebyg • Dwyn unigolion, sefydliadau neu gyrff cyhoeddus i gyfrif • Cefnogi achos neu fudiad rwy’n credu ynddo neu siarad o'i blaid • Cyflawni ymdeimlad o gyfrifoldeb neu ddyletswydd ddinesig • Mynegi fy safbwyntiau neu farn bersonol ar faterion pwysig • Cymryd rhan mewn digwyddiadau, protestiadau neu ymgyrchoedd, neu eu trefnu. • Teimlo’n fwy cysylltiedig â’m cymuned neu gymdeithas • Cael cydnabyddiaeth neu hygrededd o fewn cymuned ddinesig neu ddiwylliannol • Arall (rhowch fanylion): __________ • Dim un o’r uchod *Cwestiwn newydd*

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Math o gyfranogiad dinesig *Dangosydd newydd*	Ymddygiad	Mae’r cwestiwn hwn yn ymwneud â’r gwahanol ffyrdd y gallwch gymryd rhan yn y gymuned ar-lein neu gael dweud eich dweud am faterion cymdeithasol neu wleidyddol sy’n peri pryder i chi ar-lein. Ydych chi erioed wedi gwneud unrhyw rai o’r canlynol ar-lein? NEU Ydych chi wedi gwneud unrhyw rai o’r canlynol ar-lein yn ystod y 12 mis diwethaf? • Cofrestru i bleidleisio • Ymuno â phlaid wleidyddol • Rhoi arian i blaid wleidyddol • Cymryd rhan mewn ymgynghoriad neu arolwg gan y Llywodraeth • Cysylltu ag un o adrannau'r Llywodraeth neu eich Cyngor lleol (e.e. i ofyn cwestiwn, rhoi gwybod am broblem neu wneud cwyn) • Cysylltu â’ch Aelod Seneddol neu’ch Aelod o Senedd Ewrop [Aelod o Senedd yr Alban / Aelod o Senedd Cymru / Aelod o Gynulliad Gogledd Iwerddon] neu’ch Cynghorydd lleol • Ymuno â sefydliad ymgyrchu (e.e. Amnest Rhyngwladol, y Gynghrair Cefn Gwlad) Rhoi arian i sefydliad ymgyrchu Llofnodi deiseb • Boicotio cynnyrch neu wasanaeth • Gwirfoddoli ar ran elusen (e.e. Geids, y Samariaid neu’r Groes Goch) • Gwneud gwaith di-dâl mewn ysgol (e.e. bod yn llywodraethwr ysgol, bod yn aelod o Gymdeithas Rhieni ac Athrawon neu hyfforddi tîm chwaraeon ysgol) • Gwneud gwaith di-dâl yn y gymuned leol (e.e. hyfforddi tîm chwaraeon lleol, trefnu eich cynllun Gwarchod y Gymdogaeth lleol neu fod yn gynghorydd plwyf) • Rhoi eich barn neu gyngor ar fater cymunedol, gwleidyddol neu gymdeithasol i bobl y tu allan i’ch cylch uniongyrchol (e.e. drwy ysgrifennu llythyr at olygydd blog neu bleidleisio mewn arolwg barn ar-lein) • Unrhyw ffyrdd eraill rydych chi wedi bod yn rhan o’r gymuned neu wedi dweud eich dweud am faterion cymdeithasol neu wleidyddol sy’n peri pryder i chi

Canlyniad 5.5 Chwarae rhan fwy cadarnhaol i gefnogi cymunedau ar-lein

Dangosyddion enghreifftiol	Math o ddangosydd	Mesurau enghreifftiol
Cyfran y bobl a ymatebodd yn gadarnhaol i gamwybodaeth a thwyllwybodaeth pan ddaethant ar ei thraws ar-lein *Dangosydd newydd*	Ymddygiad	Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gweld unrhyw beth ar apiau neu wefannau roeddech chi'n credu ei fod yn fwriadol anwir neu gamarweiniol? Dewiswch un opsiwn • Ydw • Nac ydw • Ddim yn gwybod OS 'YDW'. Beth wnaethoch chi am y peth, os o gwbl? Dewiswch bob un sy'n berthnasol • Rhoi gwybod i'r wefan/ap • Gwneud sylw arno i ddweud ei fod yn anghywir/yn gamarweiniol • Ei rannu ar-lein a dweud ei fod yn anghywir/yn gamarweiniol • Rhywbeth arall – teipiwch isod • Dim byd/ei anwybyddu • Ddim yn gwybod *Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)*

<table>
<thead>
<tr><th>Dangosyddion enghreifftiol</th><th>Math o ddangosydd</th><th>Mesurau enghreifftiol</th></tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Cyfran y bobl a ymatebodd yn gadarnhaol i iaith casineb neu aflonyddu pan ddaethant ar ei thraws/ar ei draws ar-lein

Addaswyd o: Institute for Strategic Dialogue (2021)</td>
<td>Ymddygiad</td>
<td>Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gweld unrhyw beth ar apiau neu wefannau roeddech chi’n credu ei fod yn enghraifft o iaith casineb neu aflonyddu? Dewiswch un opsiwn

• Ydw
• Nac ydw
• Ddim yn gwybod

OS ‘YDW’. Beth wnaethoch chi, os o gwbl, am yr iaith casineb neu’r aflonyddu a welsoch chi? Dewiswch bob un sy'n berthnasol

Gallai’r atebion cywir posibl gynnwys y canlynol (ond nid ydynt yn gyfyngedig iddynt):

• Rhoi gwybod am y cynnwys neu’r cyfrif cysylltiedig i lwyfan cyfryngau cymdeithasol (gan ddefnyddio’r swyddogaethau a ddarperir)
• Rhoi cefnogaeth i ddioddefwr yr iaith casineb neu’r aflonyddu (e.e. drwy anfon neges uniongyrchol at yr unigolyn hwnnw)
• Gwrthwynebu cynnwys cas a difrïol drwy anfon negeseuon cadarnhaol (e.e. ‘bomio â chariad’)
• Gwirio ffeithiau stereoteipiau di-sail neu honiadau cas
• Rhwystro a/neu ddistewi’r cynnwys neu'r cyfrif cysylltiedig
• Cerdded i ffwrdd o sefyllfaoedd gelyniaethus (h.y. ‘peidio â bwydo’r troliau’)
• Tynnu sylw oedolyn dibynadwy (e.e. athro, rhiant, mentor) at y cynnwys a/neu’r cyfrif
• Anfon neges breifat at y sawl sy'n gyfrifol am y sylwadau, i esbonio pam maent yn niweidiol

Addaswyd o: Ofcom, Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o’r Cyfryngau (2023) ac Institute for Strategic Dialogue (2021)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

A1 Sut y cafodd yr adnodd hwn ei ddatblygu

Ein dull gweithredu

Y dasg gyntaf wrth ddatblygu'r banc canlyniadau hwn oedd dod o hyd i'r fframweithiau a'r ffynonellau eraill mwyaf perthnasol a defnyddiol a oedd eisoes yn bodoli er mwyn dewis canlyniadau, dangosyddion a chwestiynau arolwg enghreifftiol i'w cynnwys.

Hefyd, roedd yn rhaid i ni benderfynu ar y ffordd orau o drefnu a chyflwyno'r enghreifftiau hyn er mwyn sicrhau eu bod yn hygyrch ac yn hawdd eu defnyddio.

I'r perwyl hwn, gwnaethom ddatblygu'r adnodd mewn pedwar cam, gan gynnwys gwaith pennu cwmpas ac yna gam llunio rhestr hir, llunio rhestr fer a dewis y casgliad terfynol o enghreifftiau o 16 o fframweithiau a ffynonellau eraill a oedd eisoes yn bodoli.

Cafodd y gwaith ei wneud gan dîm Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau (MSOM) Ofcom, gyda chymorth ac adborth gan grŵp o arbenigwyr allanol o'r Gweithgor Gwerthuso a'r Gweithgor Ymchwil a sefydlwyd gan Ofcom.

Y cam pennu cwmpas

Gwnaeth y gwaith ymchwil desg archwilio amrywiaeth o fframweithiau, cyhoeddiadau Ofcom, dogfennau strategaeth llywodraeth y DU a ffynonellau eraill a oedd eisoes yn bodoli y daeth y tîm MSOM o hyd iddynt.

Ymhlith ffynonellau'r gwaith ymchwil desg cychwynnol roedd:

- The Digital Inclusion Evaluation Toolkit: Bank of Outcomes, Indicators and Survey Questions (Just Economics, 2017)
- Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, Online Media Literacy Evidence Review (2020)
- LSE, Rapid Evidence Assessment on Online Misinformation and Media Literacy (2021)
- Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, Online Media Literacy Strategy (2021)
- Cross-sectoral Challenges to Media Literacy (Yr Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg, 2023)
- Canlyniadau drafft prosiect MSOM Cychwyn (2023)

Gwnaeth yr asesiad cyflym hwn o'r dystiolaeth gyflawni'r canlynol:

- pennu anghenion tebygol defnyddwyr bwriadedig;
- llywio gwaith meddwl ynglŷn â sut i lunio a chyfleu'r adnodd er mwyn ei wneud yn hawdd ei ddefnyddio;
- tynnu sylw at y prif faterion sy'n ymwneud â phennu canlyniadau, dangosyddion a chwestiynau arolwg mewn perthynas ag ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, er mwyn llywio'r ffordd y cafodd yr adnodd ei drefnu a'i gyflwyno;
- pennu ffynonellau penodol o ganlyniadau, dangosyddion a chwestiynau arolwg er mwyn llunio rhestr hir.

O ganlyniad i'r gwaith pennu cwmpas, gwnaethom benderfynu modelu'r banc canlyniadau ar y fformat a ddefnyddiwyd ar gyfer Cronfa Canlyniadau'r Pecyn Cymorth Gwerthuso Cynhwysiant Digidol a grëwyd gan Just Economics.

Datblygwyd system ddosbarthu newydd er mwyn strwythuro'r adnodd gan ddefnyddio meysydd a mathau o ddangosyddion. Bwriad hyn oedd ei gwneud yn haws defnyddio'r

adnodd a sicrhau bod y canlyniadau, y dangosyddion a'r cwestiynau arolwg enghreifftiol yn gyson â'r dulliau gweithredu mwyaf cyffredin ym maes ymwybyddiaeth o'r cyfryngau y daethpwyd o hyd iddynt drwy'r gwaith ymchwil desg, ac yn cyd-fynd â chyfrifoldebau statudol Ofcom.

Llunio rhestr hir o ganlyniadau

O ganlyniad i'r gwaith pennu cwmpas, a gafodd ei lywio gan awgrymiadau gan y grŵp arbenigol, pennwyd 12 o fframweithiau a ffynonellau a oedd eisoes wedi'u cyhoeddi ers 2017 er mwyn llunio'r rhestr hir o ganlyniadau (yn nes ymlaen, defnyddiwyd pedair ffynhonnell arall yn y broses o ddewis y casgliad terfynol o ddangosyddion a chwestiynau arolwg).

Cafodd cyfanswm o 420 o ganlyniadau eu rhoi ar restr hir a'u trefnu o dan benawdau'r pum maes er mwyn paratoi ar gyfer llunio rhestr fer. Mae'n werth nodi bod y rhestr hir yn cynnwys llawer o ganlyniadau o wahanol ffynonellau a oedd wedi'u geirio'n debyg, gan arwain at rywfaint o ddyblygu mewn meysydd penodol. Roedd hyn yn ddefnyddiol yn ystod y cam llunio rhestr fer.

Llunio rhestr fer o ganlyniadau

Nod y broses gychwynnol o lunio rhestr fer o ganlyniadau oedd nodi'r enghreifftiau mwyaf perthnasol a chynrychiadol, gan geisio sicrhau nad oedd gormod ohonynt.

Roedd y broses hon yn seiliedig ar y meini prawf canlynol, gan arwain at ddewis 24 o ganlyniadau ar draws y pum maes:

Hanfodol:

- yn cyd-fynd â diffiniad Ofcom o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau a'r ffordd y mae'n ymdrin â'r pwnc
- wedi'i ysgrifennu mewn iaith glir (neu'n gallu cael ei addasu er mwyn ei wneud yn hawdd ei ddeall)
- yn gallu cael ei fesur mewn modd cymesur gan ddefnyddio cwestiynau arolwg

Dymunol:

- cyfeiriadau lluosog o fewn y rhestr hir (sy'n awgrymu consensws ynglŷn â pherthnasedd a phwysigrwydd canlyniadau sy'n ymddangos fwy nag unwaith yn y rhestr hir)
- bodolaeth dangosyddion a/neu gwestiynau arolwg cyhoeddedig sy'n gysylltiedig â'r canlyniad
- bodolaeth data eilaidd ar gyfer meincnodi

Dangosyddion a chwestiynau arolwg enghreifftiol

Cafodd dau neu fwy o ddangosyddion a chwestiynau arolwg enghreifftiol eu cynnwys yn yr adnodd ar gyfer pob canlyniad.

Daeth yr enghreifftiau hyn o ffynhonnell a oedd eisoes yn bodoli a chawsant eu cynnwys ar eu ffurf wreiddiol; neu cawsant eu haddasu o ffynhonnell a oedd eisoes yn bodoli gan wneud mân newidiadau er mwyn eu cysoni â'r iaith a ddefnyddir yn y canlyniad cyfatebol; neu cawsant eu creu gan y tîm MSOM yn seiliedig ar ffynhonnell a oedd eisoes yn bodoli neu o'r newydd.

Mewn rhai achosion, cafodd dangosyddion eu cynnwys o un ffynhonnell a chafodd cwestiynau arolwg cyfatebol eu dewis o ffynhonnell wahanol (neu eu creu o'r newydd) er mwyn llenwi unrhyw fylchau a grëwyd gan ffynonellau nad oeddent yn cynnig enghreifftiau perthnasol.

Ffynonellau a ddefnyddiwyd er mwyn llunio'r rhestr hir, llunio'r rhestr fer a dewis y casgliad terfynol o enghreifftiau

- Digital Inclusion Evaluation Toolkit Outcomes Bank (Just Economics, 2017)
- Essential Digital Skills (Yr Adran Addysg, 2018)
- Education for a Connected World (UKCIS, 2020)
- A Framework for Living and Thriving in an Information Society (MILA, 2021)
- Media and Information Literate Citizens (UNESCO, 2021)
- Media Literacy Policy, Iwerddon (BAI, 2021)
- Youth Digital Skills Indicator questionnaire (2021)
- Arolwg heb ei gyhoeddi a baratowyd gan Institute for Strategic Dialogue (2021)
- A Media Literacy Framework for Australia (Australian Media Literacy Alliance, 2022)
- DigComp 2.2 (Swyddfa Gyhoeddiadau'r Undeb Ewropeaidd, 2022)
- Fframwaith Cymhwysedd Digidol (Hwb, 2022)
- Ofcom, Arolwg Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau (2023)
- Evaluating Media Literacy With a Theory of Change (CEMP, 2023)
- Minimum Digital Living Standards (Prifysgol Lerpwl/Good Things Foundation, 2024)
- Reuters Institute, Digital News Report (2024)

Sources consulted for longlisting, shortlisting and final selection of examples

- Digital Inclusion Evaluation Toolkit Outcomes Bank (Just Economics, 2017)
- Essential Digital Skills (DFE, 2018)
- Education for a Connected World (UKCIS, 2020)
- A Framework for Living and Thriving in an Information Society (MILA, 2021)
- Media and Information Literate Citizens (UNESCO, 2021)
- Media Literacy Policy, Ireland (BAI, 2021)
- Youth Digital Skills Indicator questionnaire (2021)
- Unpublished survey prepared by the Institute for Strategic Dialogue (2021)
- A Media Literacy Framework for Australia (Australian Media Literacy Alliance, 2022)
- DigComp 2.2 (Publications Office of the European Union, 2022)
- Digital Competence Framework (Hwb, 2022)
- Ofcom Adult Media Literacy Tracker Survey (2023)
- Evaluating Media Literacy With a Theory of Change (CEMP, 2023)
- Minimum Digital Living Standards (University of Liverpool/ Good Things Foundation, 2024)
- Reuters Institute Digital News Report (2024)