

Diwrnod ym Mywyd

Astudiaethau achos



Mabwysiadu dull cyfannol o ddeall ymwybyddiaeth o'r cyfryngau

Cafodd bywyd a phrofiadau'r ymatebwyr eu harchwilio'n fanwl drwy ethnograffeg diwrnod llawn. Roedd hyn yn cynnwys treulio diwrnod cyfan â rhywun gyda chymysgedd o gyfweld, arsylwi a chysgodi gweithgareddau i roi sylw i weithgareddau allweddol, ac i arsylwi ar yr adegau pan fydd cyfryngau'n chwarae rôl ym mywyd pobl mewn amser real.

Wedyn, roedd yr ymatebwyr wedi llenwi dyddiadur cyfryngau saith diwrnod, gan gynnwys cofnod ysgrifenedig o'u diwrnod a'r gwahanol ffyrdd yr oeddent wedi cael gafael ar gyfryngau a'u defnyddio – ar eu ffonau, eu gliniaduron neu ar ddyfeisiau nad ydynt yn rhai digidol. I'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr, roedd hyn yn cynnwys recordio sgrin eu ffôn am dri diwrnod llawn, o'r peth cyntaf yn y bore i'r peth olaf gyda'r nos. Roedd hyn yn golygu bod eu holl amser o flaen sgrin y ffôn yn cael ei recordio, gan olygu bod modd gweld pob ymddygiad, llwyfan a darn o wybodaeth. Ar ôl adolygu'r dyddiadur, cafodd adegau a phwyntiau cyswllt penodol eu harchwilio mewn cyfweiliadau dilynol i ddeall y penderfyniadau manylach wrth wraidd gwahanol ymddygiadau a rhyngweithiadau â chyfryngau a gwybodaeth ar draws yr wythnos.

Ymysg manteision y math hwn o ymchwil ethnograffig mae adeiladu darlun manwl o fywyd y cyfranogwyr o ddydd i ddydd, sy'n rhoi rhagor o ddyfnder a chyd-destun i ganfyddiadau'r ymchwil.

At ddibenion yr adroddiad hwn, nid yw enwau go iawn y cyfranogwyr a rhywfaint o fanylion wedi cael eu defnyddio am resymau cyfreithiol.

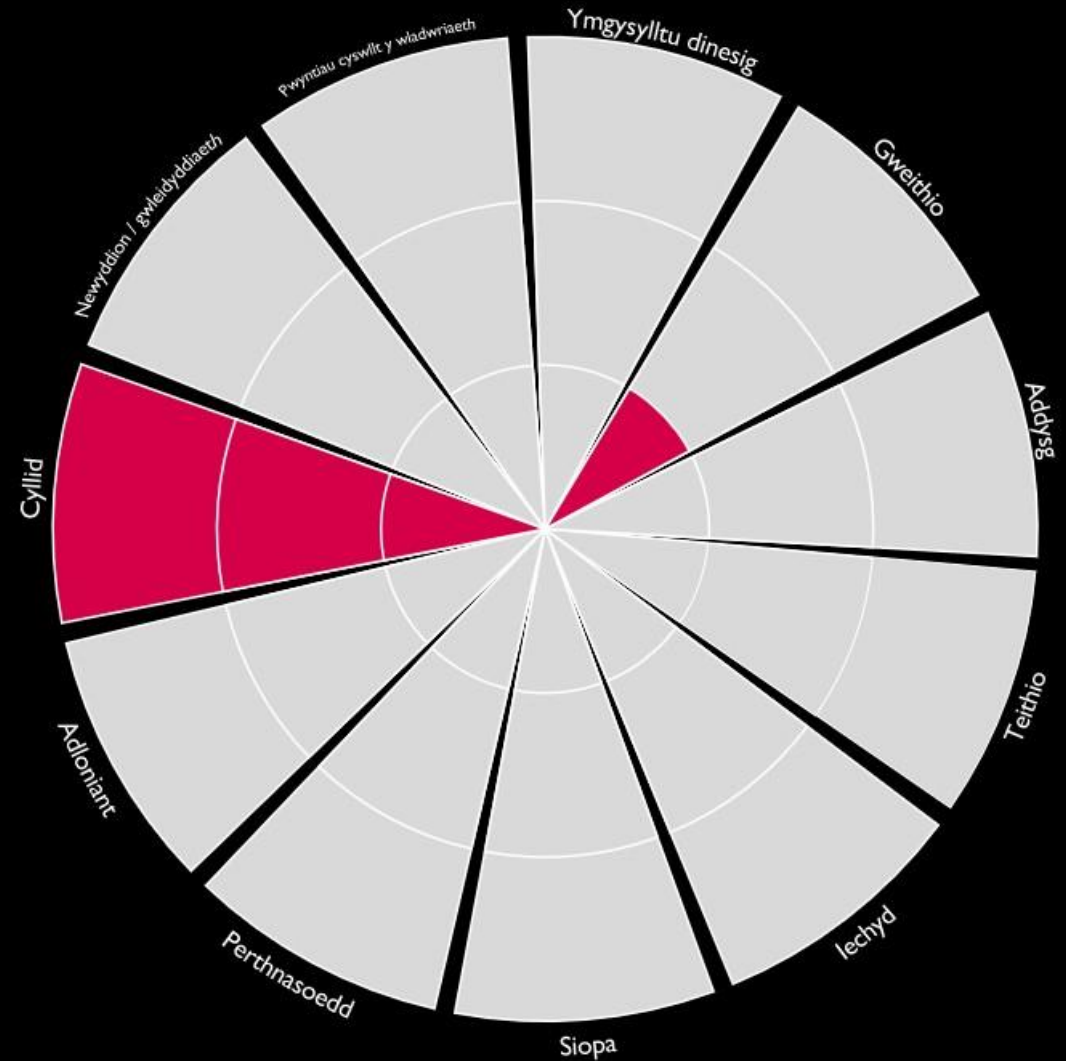
Archwilio ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ar draws agweddau ar fywyd pobl o ddydd i ddydd

Roedd yr ymchwiler hwn yn archwilio ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ar draws nifer o agweddau ar fywyd bob dydd. Drwy waith maes arsylwadol, cyfweiliadau ag ymatebwyr a dadansoddi ansoddol, daeth yn amlwg mai yn y meysydd gweithgaredd hyn y mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl ym mywyd pobl. Datblygodd y categorïau hyn yn ystod yr ymchwiler i sicrhau bod ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn cael ei harchwilio ar draws nifer o wahanol agweddau ar fywyd.

Caiff y diagram hwn ei ddefnyddio yn yr adroddiad drwyddo draw ac mae'n cynrychioli i ba raddau mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl yn yr agweddau hyn ar fywyd bob dydd unigolyn. Er enghraifft, mae'r diagram ar y dde yn dangos bod ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl fwy o lawer yng nghyllid rhywun na'i fywyd gwaith.

Ochr yn ochr â'r diagram mae eglurhad manylach ar gyfer bob ymatebydd o'r ffyrdd mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn creu cyfleoedd a chyfyngiadau.

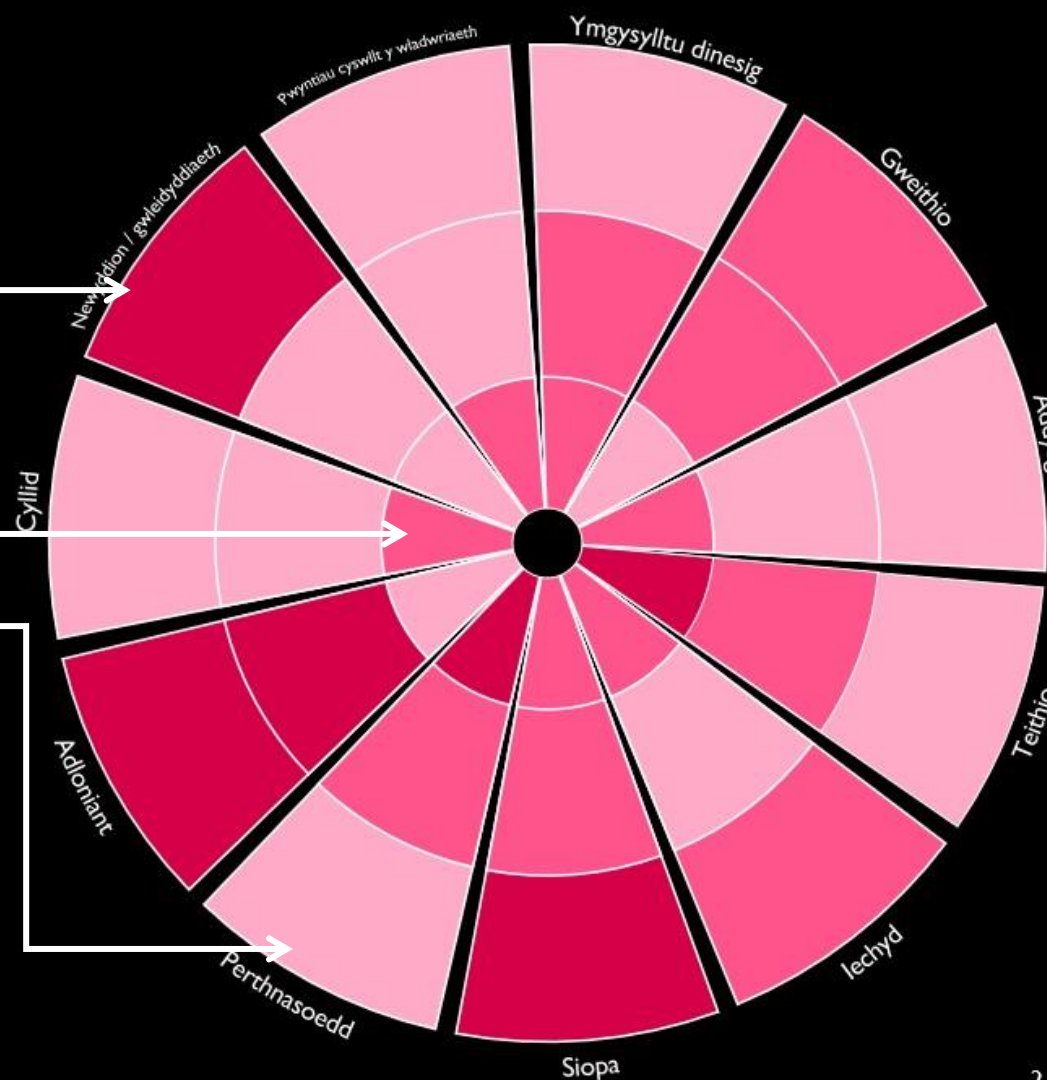
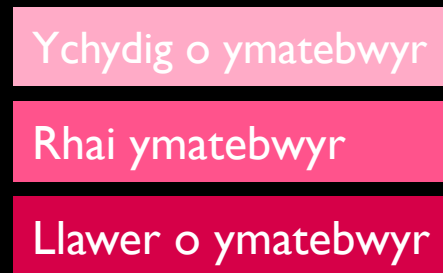
D.S. mewn rhai rhannau, mae'r adroddiad hwn yn cyfeirio at brofiadau a allai beri gofid neu dramgwydd i ddarlennwyr. Os felly, bydd gan gynnwys rybudd, sef symbol triongl ag ebychnod tu mewn. Bydd disgrifiad byr o'r cynnwys wedyn yn cael ei ddarparu.



Pa rôl mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn ei chwarae ym mywyd ymatebwyr?

Fe wnaethon ni fapio'r rôl mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn ei chwarae ar draws gwahanol feysydd gweithgaredd.

- I lawer o ymatebwyr, mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl fawr pan fyddant yn cael gafael ar newyddion a gwleidyddiaeth.
- I rai ymatebwyr, mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl fach yn eu cyllid.
- I ychydig o ymatebwyr, mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl fawr yn eu perthnasoedd.



John, 65-75

Grŵp economaidd-gymdeithasol: CI

Mae John yn byw yng Nghymru gyda'i wraig mewn tŷ maen nhw'n ei adnewyddu.

Mae'r ddau wedi ymddeol erbyn hyn ac yn mwynhau'r amser sbâr ychwanegol. Maen nhw'n treulio cryn amser yn helpu eu plant ac yn gwneud pethau gyda'u hŵyr, sy'n byw'n agos. Eu diwrnod arferol ar hyn o bryd yw gweithio ar y tŷ cyn ymweld â ffrindiau, neu gael ffrindiau draw, yn y prynhawn yn aml.

Yn ddiweddar, mae John wedi cael ei dwyllo gan sgam ar-lein. Ers y digwyddiad hwn mae John yn treulio nifer o oriau bob wythnos yn ceisio olrhain y bobl sydd wedi'i sgamio a gweld a oes ffordd o gael ei arian yn ôl. Mae hefyd yn rhybuddio pobl eraill am sgamiau ariannol ar Facebook drwy bostio mewn grwpiau neu wneud sylwadau ar hysbysebion 'amheus'.



“Dylai Facebook ddim cael dangos hysbysebion i wefannau fel rheina.”

Diwrnod ym mywyd John

6:30am Deffro

Mae John a'i wraig wrthi'n adnewyddu eu cartref. Maen nhw'n gwneud cryn dipyn o'r gwaith eu hunain ac yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser yn gweithio arno, heblaw pan fyddant yn gweld eu teulu, sy'n byw gerllaw.

Brecwast

9:00am Taro golwg ar y penawdau

Ar ôl deffro, mae John yn taro golwg ar y penawdau, naill ai ar ei ffôn neu ar y teledu.

12:00pm Dechrau gweithio ar y tŷ

Mae'n gwneud ei orau i ddechrau gweithio ar y tŷ erbyn 9am gan ei fod yn hoffi cadw at yr un oriau gwaith ag yr oedd ganddo cyn ymddeol.

2:00pm Cinio

Taro golwg ar Facebook a'i negeseuon e-bost

Ar ôl cinio, mae John yn gweithio ar y tŷ cyn treulio amser ar ei liniadur fel rheol. Yn bennaf mae'n treulio amser ar Facebook ac yn taro golwg ar ei negeseuon e-bost.

9:30pm Gwyllo rhaglen ddogfen

Mae John yn aelod o nifer o grwpiau Facebook. Mae'r rhain yn ymwneud yn bennaf â'i ardal leol, pysgota, neu rai i bobl sydd am gael gwybodaeth am sgamiau ar-lein.

11:00pm Mynd i'r gwely

Gyda'r nos, mae John a'i wraig yn dueddol o wyllo rhaglen ddogfen cyn noswyllo.

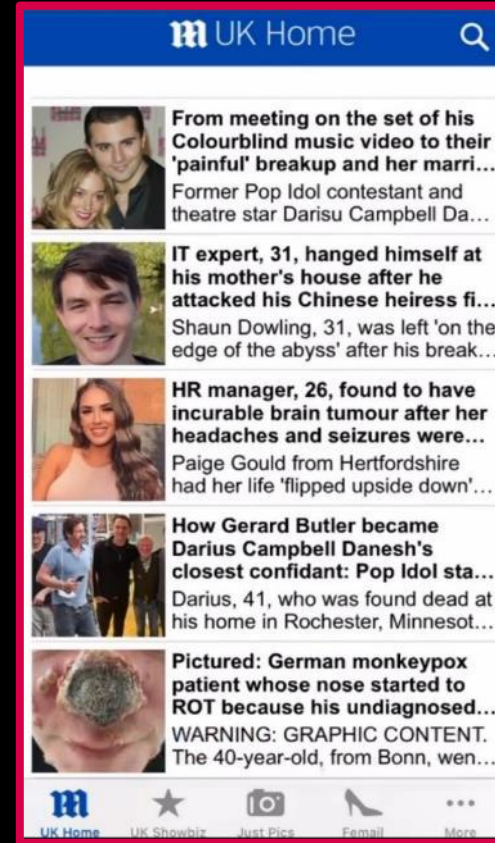


Mae John yn taro golwg ar y penawdau bob dydd

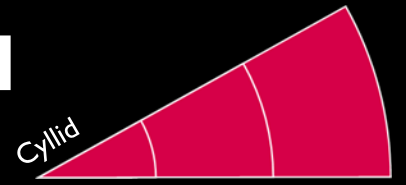
Newyddion /
gwleidyddiaeth

- 6:30am Deffro
- Brecwast
- 9:00am **Taro golwg ar y penawdau**
- 12:00pm Dechrau gweithio ar y tŷ
- 2:00pm Cinio
- Taro golwg ar Facebook a'i negeseuon e-bost
- 9:30pm Gwyllo rhaglen ddogfen
- 11:00pm Mynd i'r gwely

Mae John yn darllen y penawdau bob dydd ac yn credu ei bod hi'n bwysig gwybod beth yw'r diweddaraf ym myd gwleidyddiaeth. Mae John yn ofalus o ran y cyfryngau newyddion mae'n eu defnyddio, oherwydd mae'n teimlo bod llawer o ddarpariaeth newyddion o blaid gwahanol bleidiau gwleidyddol. Mae'n dibynnu ar y Daily Mail a GB News am gynnwys newyddion oherwydd ei fod yn teimlo eu bod 'yn dweud pethau yn blwmp ac yn blaen' ac nad oes gwahanol bleidiau gwleidyddol yn dylanwadu arnynt.



Mae John yn cael negeseuon e-bost sbam yn rheolaidd

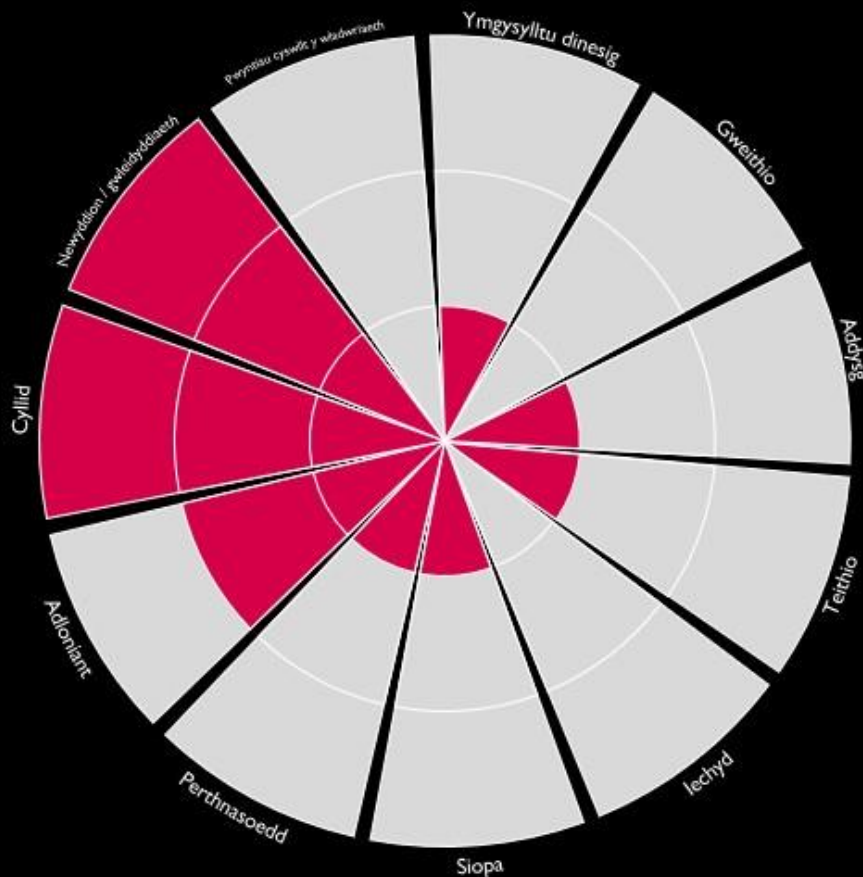


Mae John yn cael ei dargedu gan negeseuon e-bost sbam sy'n cynnig ei helpu mewn cysylltiad â'r sgam a oedd wedi'i dwyllo. Mae'n rhoi gwybod am bob e-bost sbam mae'n ei gael gan ei fod yn gobeithio y bydd hyn yn atal pobl eraill rhag cael eu twyllo gan sgamiau tebyg. Weithiau, bydd llythyr ffurfiol wedi'i atodi i'r negeseuon hyn.

“Dwi ddim ond yn gwybod eu bod nhw'n ffug oherwydd beth ddigwyddodd”

Ar Facebook, mae John byth a hefyd yn gweld hysbysebion ar gyfer buddsoddi ar-lein sy'n defnyddio Martin Lewis i hyrwyddo eu gwasanaethau. Mae John yn gwybod erbyn hyn bod y rhai yn ffug, ac yn gwneud sylwadau ar yr hysbysebion i rybuddio pobl eraill.

Pa rôl mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn ei chwarae ym mywyd John?



Mae gan John ffôn clyfar a chyfrifiadur – mae'n eu defnyddio i gadw mewn cysylltiad â phobl, i wneud ychydig o siopa ar-lein ac i gael y newyddion. Nid yw'n or-hoff o ddefnyddio ei ffôn oherwydd mae rhywfaint o'r swyddogaethau yn anodd ei defnyddio, yn enwedig maint bach yr apiau. Oherwydd bod John wedi cael ei sgamio mewn cynllun ar-lein, mae nawr yn cael nifer o alwadau bob dydd gan bobl sy'n esgus bod yn asiantiaid adfer yn ceisio ei sgamio. Mae wedi penderfynu cadw ei ffôn oherwydd ei fod yn meddwl y gallai fod yn dystiolaeth ddefnyddiol i'r heddlu os byddant yn llwyddo i ddod o hyd i'r bobl a oedd wrth wraidd y sgam. Erbyn hyn, mae'n sylweddoli ei fod wedi cael ei dwyllo gan y sgam oherwydd nad oedd wedi gallu sylwi nad oedd gan y cwmni URL dilys.

Mae John hefyd yn gweld llawer o hysbysebion ar gyfer buddsoddi ar-lein ar gyfryngau cymdeithasol sy'n arwain at wefannau sgam. Mae'n clicio arnynt yn aml oherwydd ei fod am weld sut maen nhw'n edrych. O ganlyniad, mae nawr yn gweld mwy byth o'r hysbysebion hyn. Mae'n teimlo'n gryf bod cyfrifoldeb ar gwmnïau cyfryngau cymdeithasol i gael gwared ar hysbysebion o'r fath.

Mae John yn teimlo bod cyfryngau newyddion yn llai dibynadwy, yn enwedig sianel newyddion prif ffrwd. Mae'n gweld bod gan wahanol ddarparwyr newyddion dueddiadau gwleidyddol ac mae bellach yn dewis GB News a'r Daily Mail i gael newyddion, sef y darparwyr â lleiaf o ragfarnau yn ei farn ef.


Sue, 55-65

Grŵp economaidd-gymdeithasol C1

Mae Sue yn byw ar ei phen ei hun yng nghanolbarth Lloegr ar ôl colli ei gŵr yn ddiweddar. Mae ganddi nifer o anabledau. Ers colli ei gŵr mae wedi bod yn teimlo'n isel iawn ac yn bryderus ynglŷn â'r byd o'i chwmpas, gan wrthod adael y tŷ ar un adeg. Erbyn hyn mae Sue yn magu hyder i roi cynnig ar bethau newydd ac i gwrdd â phobl newydd. Mae ganddi ofalwyr sy'n ei helpu i wneud negesau.

Er ei bod wedi teimlo'n bryderus dros y blynyddoedd diwethaf, mae Sue yn awyddus iawn i "ddechrau byw eto". Mae ganddi gymhelliant uchel i gwrdd â phobl newydd a rhoi cynnig ar bethau newydd er mwyn cael profiadau newydd, gwerth chweil. Mae gan Sue grŵp bach o ffrindiau yn yr ardal ac mae wedi cwrdd â rhai pobl drwy wyliau grŵp. Ond mae'n teimlo bod un o'i ffrindiau yn manteisio arni ac felly mae am wneud rhagor o ffrindiau. Ymysg diddordebau Sue mae paentio, darllen a mynd i'r gampfa.

Mae gan Sue ddyfais tabled, ffôn, teledu ac Alexa (gwasanaeth llais yn y cwmwl Amazon). Mae'n treulio amser yn pori drwy Facebook a Google News i gael y wybodaeth ddiweddaraf am gymunedau anabl perthnasol. Mae'n poeni ychydig am rannu data ac nid yw'n teimlo'n ddiogel yn rhannu gwybodaeth ar-lein oherwydd ei bod yn ofn y gallai rhywun fanteisio ar ei sefyllfa agored i niwed.



“Mae gen i ambell ap newydd ar fy ffôn sy'n helpu gyda bywyd o ddydd i ddydd.”

Diwrnod ym mywyd Sue

7:30am	Deffro
	Darllen yn y gwely
	Gwneud brecwast
11:00am	Galwad ag elusen anabledd
	Cinio
12:30pm	Sgrolio drwy'r newyddion
	Sgrolio drwy Facebook
	Gwneud negesau
4:00pm	Ymlacio a mynd ar-lein
	Gwneud bwyd
8:00pm	Gwylio'r teledu
	Ffonio neu anfon negeseuon at ei ffrindiau
11:00pm	Cysgu

Mae diwrnod Sue yn drefnus iawn – oherwydd ei hanghenion hygrychedd, mae'n cadw at drefn feunyddiol.

Yn y bore, mae Sue'n mwynhau darllen yn y gwely cyn codi.

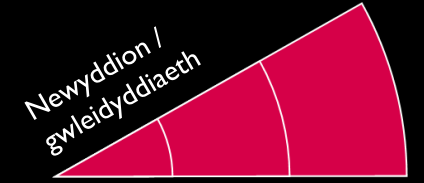
Mae gan Sue lanhäwr yn ogystal â'i gofalwyr. Nid yw Sue'n hyderus iawn yn mynd allan ar ei phen ei hun, ond mae hi'n gweithio ar hyn er mwyn cael rhagor o deithiau hamdden.

Mae'n mynd i'r gampfa'n rheolaidd. Mae tacsï yn ei chodi a'i gollwng.

Hefyd mae Sue yn mwynhau galwadau ffôn wythnosol gydag elusen cymorth anabledd.



Mae Sue yn edrych ar Google i gael newyddion anabledd

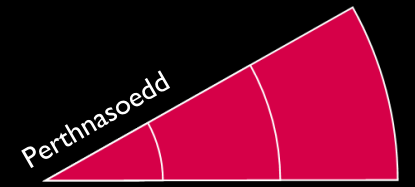


Mae Sue'n mwynhau Google News yn fawr – mae'n gweld ei fod bob amser yn cyflwyno erthyglau sy'n berthnasol i'w diddordebau iddi. Mae Sue'n gweld bod defnyddio Google News yn caniatáu iddi ganolbwyntio ar bethau sy'n bwysicach iddi hi, nid ar bethau negyddol ar-lein. Mae hi'n amau mai'r rheswm am hyn yw ei bod yn chwilio am bethau sy'n ymwneud ag anabledd yn aml.

Er bod Sue'n dal yn cael e-bost dyddiol gan wahanol wefannau newyddion, nid yw wedi rhoi llawer o sylw i'w negeseuon e-bost ers dod i wybod am Google News.

Yn ddiweddar, darllenodd Sue erthygl wedi'i hargymell am ddynes anabl a oedd wedi'i thwylo gan ffrind. Roedd hyn wedi helpu Sue i sylweddoli ei bod hi'n dioddef 'Trosedd Gyfeillio', oherwydd roedd ffrind yn manteisio ar ei sefyllfa ariannol. Roedd y wybodaeth hon wedi'i helpu i reoli ei perthynas a'i chymell i gwrdd â phobl newydd.

I ymlacio, mae Sue'n sgrolio drw Facebook



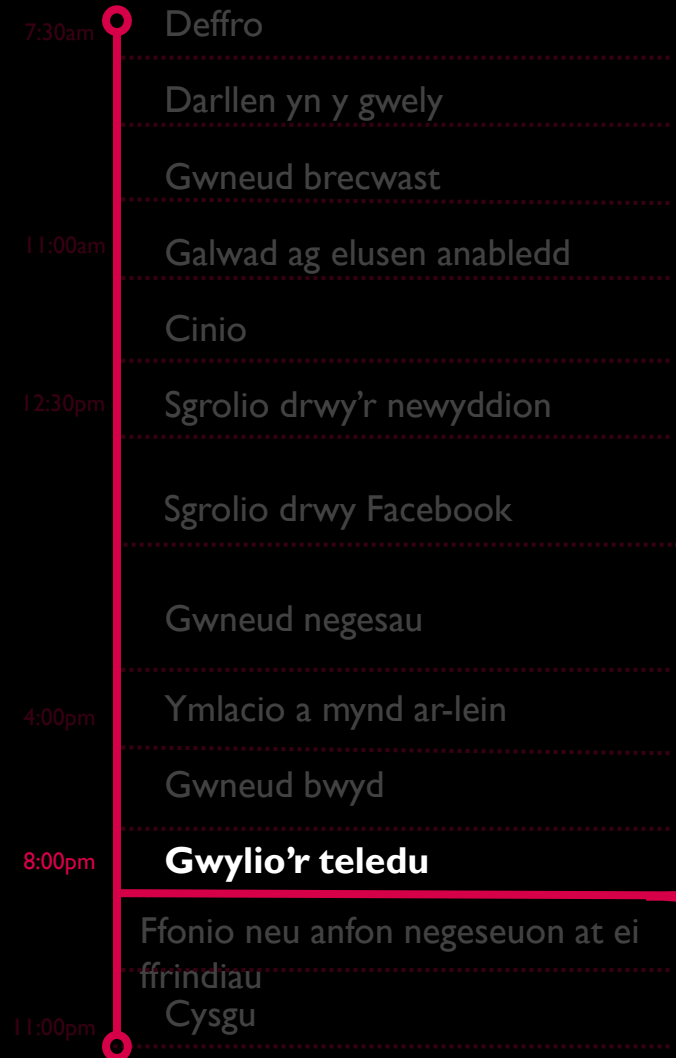
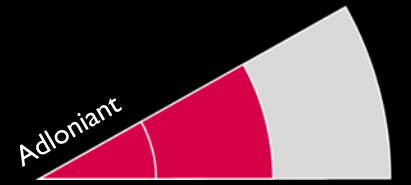
Yn ddiweddar, mae Sue wedi ymuno â Facebook i gysylltu â phobl. Mae wedi dilyn nifer o dudalennau sy'n berthnasol iddi hi, gan gynnwys grwpiau lleol a thudalennau anabledd er mwyn cysylltu â phobl sydd â diddordebau tebyg. Mae hi hefyd yn defnyddio Facebook i gael gwybod beth sy'n digwydd yn y byd o'i chwmpas. Roedd hi'n arfer dibynnu ar negeseuon e-bost dyddiol ond mae'n gweld bod hon yn system well o lawer.

Mae wedi gallu ailgysylltu â hen ffrindiau a phobl yn y gymuned leol.

Ar ôl ymuno â grwpiau, roedd Sue wedi gallu trefnu gwyliau gyda grŵp anabledd lle mae hi wedi cwrdd â phobl newydd, a bellach mae ganddi agwedd gadarnhaol iawn at ei bywyd. Roedd hi wedi darllen adolygiadau a dewis y grŵp a oedd yn ymddangos yn fwyaf hygyrch.



Mae Sue'n hoff o deledu realiti ac yn ei wyllo'r rhan fwyaf o nosweithiau



Mae Sue'n gwyllo rhaglen neu ddwy gyda'r nos fel arfer.

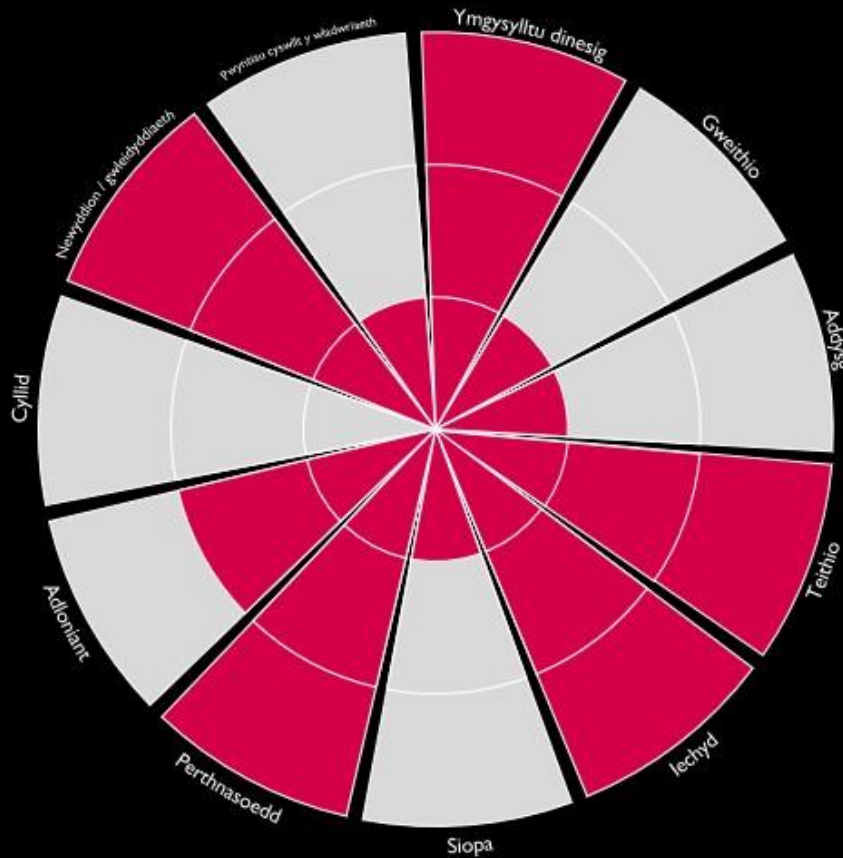
Cafodd ei bocs digidol ei ddiweddarau'n ddiweddar ond achosodd y broses gryn straen iddi, gan eu bod wedi rhoi'r deunyddiau iddi ond neb i'w helpu. Gwylodd Sue wahanol diwtorialau ar YouTube ond methodd ddod o hyd i un perthnasol. Ar ôl ychydig o alwadau ffôn, llwyddodd hi i gael peiriannydd draw i helpu i osod ei bocs digidol newydd.

Mae Sue'n hoff iawn o raglenni teledu realiti lle mae'n meddwl y bydd hi'n gweld mwy o bobl anabl, fel The Undateables ac ER. Ond fel person anabl sy'n dymuno cwrdd â rhywun, mae'n gas gan Sue yr enw The Undateables.

“Dwi'n mynd i drïo dal i fyny gyda Coronation Street ar ITV Hub wedyn gwyllo Grand Designs ar Channel 4, ac wedyn The Undateables. Gas gen i'r teitl yna, mae mor ddigywilydd yn awgrymu na allwn ni bobl anabl fynd ar ddê. Y peth arall sy'n mynd ar fy nerfau yw bod y bobl ar y rhaglen bob tro'n cael eu rhoi gyda rhywun â'r un anableddau. O wel, maen nhw'n hoffi diweddglo hapus am wn i.”

Dyfyniad o ddyddiadur cyfryngau Sue

Pa rôl mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn ei chwarae ym mywyd Sue?



Ers codi cyfyngiadau Covid, mae Sue wedi mynd ati i ehangu ei chylch cymdeithasol. Mae wedi ymuno â Facebook a dilyn tudalennau a grwpiau cymunedol sy'n berthnasol iddi hi.

Aeth Sue ar wyliau grŵp ychydig o flynyddoedd yn ôl hefyd, ond nid oedd wedi mwynhau. Ers hynny mae hi wedi bod yn chwilio am grŵp teithio anabl yn y DU. Fe wnaeth hi rywfaint o ymchwil ar-lein, gan ddarllen adolygiadau ac ymuno â grwpiau Facebook i bobl anabl, lle cafodd afael ar gyngor gwerthfawr a phrofiadau uniongyrchol i'w helpu hi i ddod o hyd i'r asiantaeth a'r gwyliau gorau iddi hi. Mae Sue newydd fod am wyliau yn y DU gyda grŵp gwyliau newydd ac roedd hi'n hapus iawn ei bod wedi mynd, er ei bod ychydig yn bryderus cyn mynd. Mae wedi gwneud ffrindiau newydd ac yn teimlo'n fwy hyderus. Mae'r trip wedi ysbrydoli Sue go iawn – mae'n teimlo'n gyffrous am y dyfodol ac wedi dechrau edrych ar gysiau ar-lein lle gallai ddysgu sgiliau newydd i'w helpu i reoli ei hanabledd. Mae wedi trefnu rhagor o dripiâu gyda'r grŵp.

Drwy fod ar wahanol grwpiau ar gyfryngau cymdeithasol a chael gwahanol gylchlythyrau, mae Sue'n cael y newyddion diweddaraf am anableddau yn y DU. Mae gwybod beth sy'n digwydd yn rhoi nerth iddi ac mae wedi ymuno ag ymgyrchoedd a llofnodi deisebau mewn cysylltiad â materion hygyrchedd.


Nigel, 35-45

Grŵp economaidd-gymdeithasol: C2

Mae Nigel yn byw mewn fflat bach yn ne-ddwyrain Lloegr. Mae wedi ysgaru ac mae ganddo ddau o blant. Nid yw'n gweld un ohonynt yn aml iawn. Mae'n treulio amser gyda'i blentyn arall ar ddydd Sadwrn ac ambell noson yn ystod yr wythnos. Mae gan Nigel gyflwr meddygol ers nifer o flynyddoedd sydd wedi lleihau faint o waith mae'n gallu ei wneud yn raddol. Mae wedi bod mewn gwaith llaw ers ei arddedau ond wrth i'w symudedd leihau, mae wedi symud i swydd o bell, ran-amser.

Ar ôl ei ysgariad a'r newid yn ei fywyd gwaith, fe wnaeth rhwydwaith cymdeithasol Nigel leihau cryn dipyn. Cafodd broblemau iechyd meddwl am gyfnod cyn symud i'w fflat newydd, a oedd yn llechen lân ym marn Nigel. Ar ôl dechrau mynd i'r eglwys am y tro cyntaf erioed, dechreuodd Nigel adeiladu cymuned.

Mae gan Nigel lawer o amser sbâr ers lleihau ei oriau gwaith. Mae'n treulio'r rhan fwyaf o'i amser ar grwpiau Facebook ac yn chwarae gemau ar ei ffôn fel ffordd o wneud arian ychwanegol. Mae Nigel yn dynn am arian ar ôl i'w incwm ostwng, yn ogystal ag ôl-ddyledion ar ei filiau a dyledion ar gyfer y fflat newydd a'i ddodrefn.



“Y funud mae'r rhyngrwyd yn methu, dwi nôl yn yr oesoedd tywyll... hefyd mae manau lle nad oes unrhyw un yn gwybod bod gen i gyflwr.”

Diwrnod ym mywyd Nigel

7:00am	Deffro
7:30am	Gwyllo'r teledu yn y gwely
7:45am	Sgrollo ar ei ffôn yn y gwely
8:30am	Gweithio o bell
11:20am	Chwarae gemau ar ei ffôn
4:00pm	Ei blentyn yn dod draw gyda'r nos
6:00pm	Gwyllo'r teledu gyda'i gilydd
11:30pm	Gwyllo'r teledu cyn mynd i gysgu

Mae Nigel yn deffro'n gynnar gan mwyaf ond bydd yn aros yn y gwely am gyfnod, yn **sgrollo ar ei ffôn** ac yn gwyllo'r teledu. Mae symptomau Nigel ar eu gwaethaf peth cyntaf, felly nid yw'n hoffi codi ar unwaith.

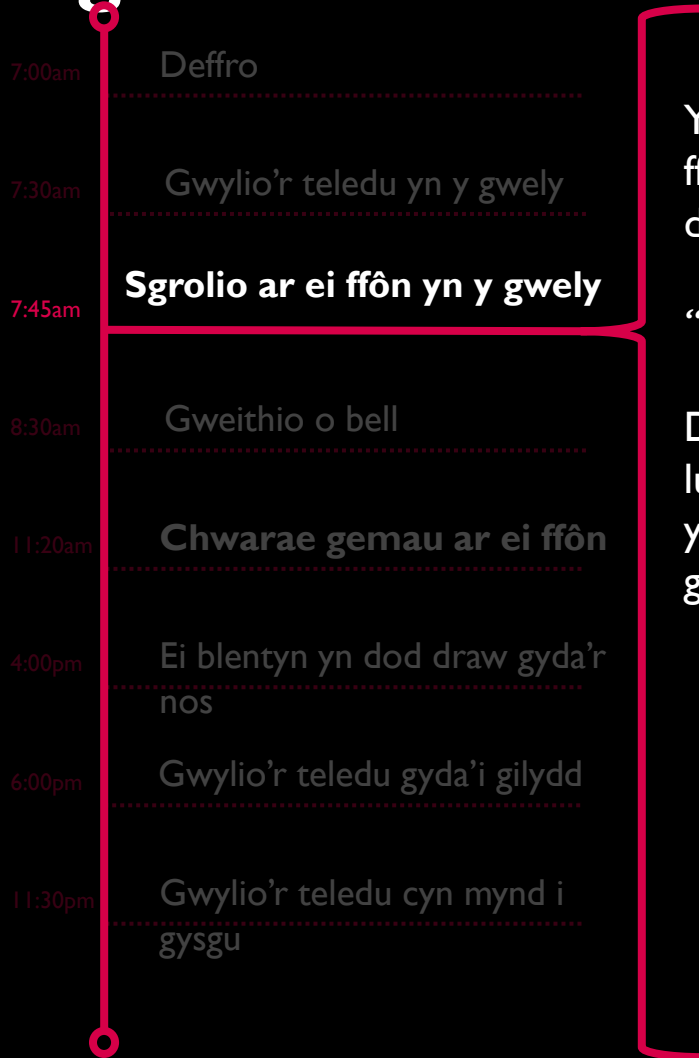
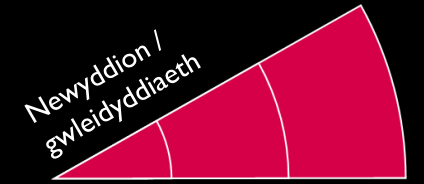
Mae'n gweithio o bell am ychydig o oriau dau fore'r wythnos. Mae hyn yn cynnwys cysylltu ag amrywiol bobl yn aml, felly mae'n gallu gweithio gartref.

Am weddill y diwrnod, mae Nigel yn treulio cryn dipyn o amser ar ei ffôn. Mae'n cael llawer o hysbysiadau ond yn anwybyddu'r rhan fwyaf ohonynt. Yn bennaf, mae'n **chwarae gemau ar ei ffôn** fel ffordd o ennill 'pwyntiau' y mae wedyn yn gallu eu troi'n arian neu'n dalebau. Weithiau mae'n chwarae'r gemau hyn ar yr un pryd ar fwy nag un ddyfais i ennill rhagor o arian.

Mae un o'i blant yn dod draw ambell noson yn ystod yr wythnos. Maen nhw'n bwyta gyda'i gilydd ac yn gwyllo'r teledu – hen ffilmiau neu raglenni yn aml, fel Fawly Towers neu'r ffilmiau Carry On. Wedi i'w blentyn adael, mae'n gwyllo'r teledu yn y gwely ac yn chwarae ambell gêm arall cyn mynd i gysgu.



Mae Nigel yn dechrau ei ddiwrnod drwy sgrolio ar ei ffôn

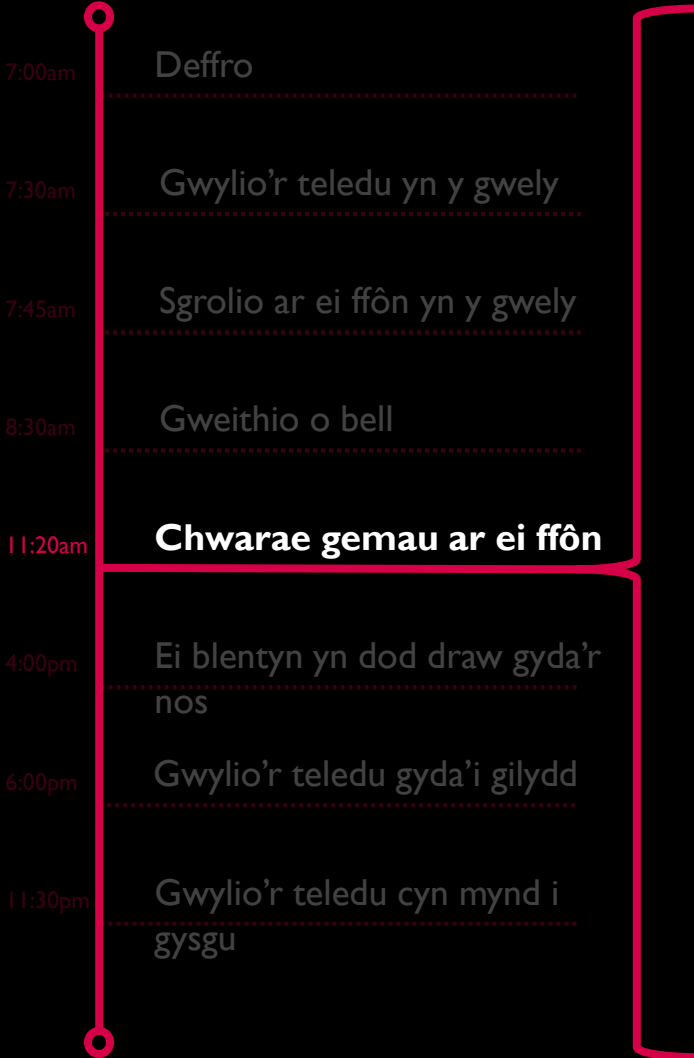
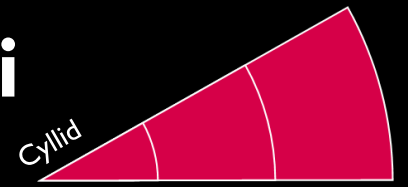


Yn fuan ar ôl deffro, mae Nigel yn troi at ei ffôn, sy'n gwefru wrth ei wely. Mae'n sgrolio drwy ei ffrwd Facebook ac yn edrych ar ei hysbysiadau. Mae hwn yn ymddygiad cyffredin i Nigel – mae'n datgloi ei ffôn ac yn sgrolio'n rheolaidd yn ystod gweddill y diwrnod.

“A bod yn onest, maen nhw'n fy llethu i braidd... fel, be ydy pwynt hyn i gyd?”

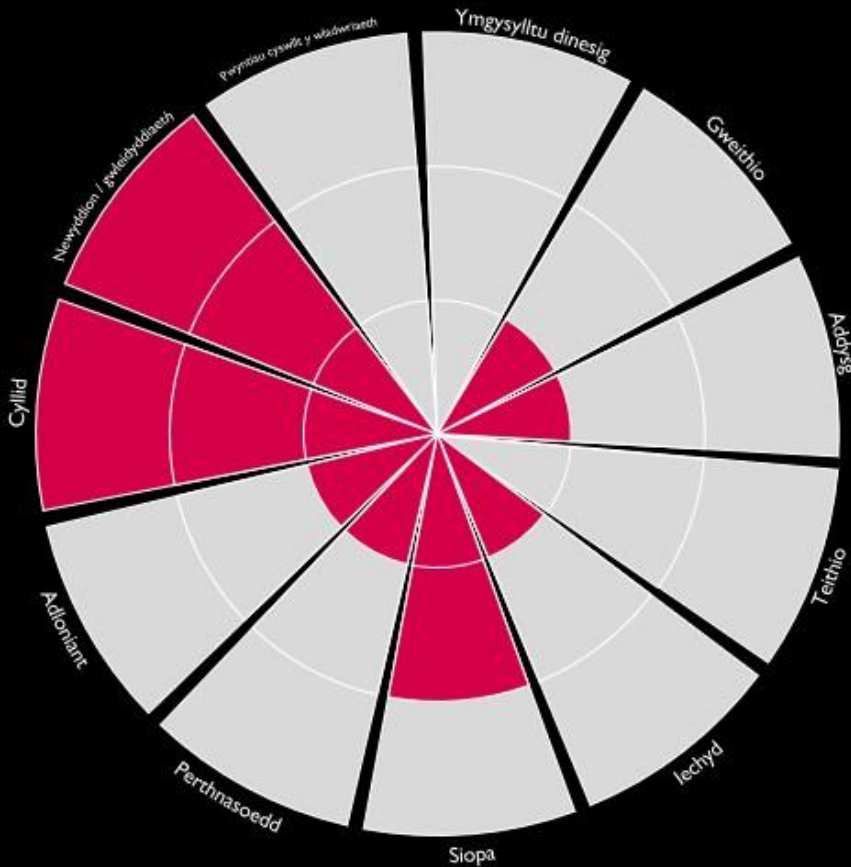
Dyweddodd Nigel fod yr hysbysiadau parhaus o'i e-bost, cyfryngau cymdeithasol, newyddion a'r apiau lu eraill yn aruthrol. Mae'n gwybod nad yw'n ffordd ddefnyddiol o gael gafael ar wybodaeth ond nid yw'n siŵr sut mae eu rheoli neu newid ei osodiadau. Myfyriodd Nigel fod hyn yn golygu bod gwybodaeth ddefnyddiol (ee gan ysgol ei blentyn) yn disgyn drwy'r rhwyd weithiau.

Mae Nigel yn treulio oriau yn chwarae gemau ar ei ffôn



Yn nes ymlaen yn y bore, mae Nigel yn dechrau chwarae gemau ar ei ffôn. Mae ganddo ambell un y mae'n eu chwarae'n rheolaidd ar hyn o bryd i hel 'pwyntiau' i'w troi'n dalebion, ond mae'n newid gemau yn aml ar sail argymhellion pobl ar grwpiau Facebook. Mae'r gemau hyn yn cael eu cyflwyno fel ffordd gyflym a hawdd o wneud arian ychwanegol.

Pa rôl mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn ei chwarae ym mywyd Nigel?



Mae Nigel yn treulio llawer o'i amser ar ei ffôn gan fod ei oriau gwaith wedi lleihau. Nid yw'n ymgysylltu â llawer o wybodaeth newydd yn aml iawn nac yn chwilio am atebion – canolbwynt ei ddiwrnodau yw ei blant a chwarae gemau i ennill talebion. Mae'n cael llawer o wybodaeth drwy'r ffrwd barhaus o hysbysiadau a negeseuon e-bost mae'n eu cael. Ond nid yw'n siŵr sut mae rheoli neu hidlo'r ffrwd wybodaeth hon i gael dim ond yr eitemau sydd fwyaf pwysig neu ddiddorol iddo ef.

Ei lefel ymwybyddiaeth o'r cyfryngau sy'n cael yr effaith fwyaf ar ei gyllid. Mae arian yn dynn i Nigel ar hyn o bryd. Dywedodd mai'r unig ffordd y mae'n ceisio rheoli ei arian ar hyn o bryd yw chwarae gemau, gan ddilyn cyngor pobl mewn grŵp Facebook, ac nad oedd yn dymuno ystyried newid gyrfa. Hyd yma, nid yw wedi ymchwilio i ffyrdd mwy effeithlon na chwarae gemau o ychwanegu at ei incwm, na myfyrio ar gymhellion y bobl sy'n awgrymu ei fod yn eu chwarae.

Veronica, 35-45


Grŵp economaidd-gymdeithasol: E

Mae Veronica'n byw mewn tŷ â chymorth elusennol yng ngogledd-ddwyrain Lloegr gyda'i phlentyn, Niki. Symudodd i'r DU o Ewrop flynyddoedd yn ôl i chwilio am waith. Roedd hi'n byw mewn lloches cyn symud i'w chartref presennol. Nid oes ganddi swydd ac nid oes ganddi gymhelliant uchel i ddod o hyd i waith, oherwydd nid yw'n hyderus y bydd yn cydfynd â'i hamserlen o ran gofalu am ei phlentyn.

Roedd Veronica wedi cwrdd â'i ffrindiau agosaf drwy Badoo, ap lle mae defnyddwyr yn gwneud ffrindiau a chysylltiadau rhamantaidd, gan gynnwys ffrind agos sy'n mynd â'r ddau ar dripiâu weithiau. Mae teulu Veronica yn byw yn Ewrop ond mae eu cysylltiad â'r rhynggrwyd yn annibynadwy, sy'n ei gwneud hi'n anodd cyfathrebu. Mae Veronica'n mwynhau darllen am faterion cyfoes, hanes, ffiseg a chemeg. Nid yw'n gyfarwydd â'r ardal leol ac mae hi'n cerdded i'r siop neu i nôl Niki o'r ysgol fel arfer. Mae'n cael Uber i fynd â hi i'r ganolfan waith bob pythefnos oherwydd mae'n gweld y bysiau'n annibynadwy.

Mae gan Veronica ffôn clyfar â chynllun data £10, ond weithiau mae angen iddi brynu rhagor o ddata. Mae'n treulio llawer o amser yn sgrolio drwy TikTok ac yn chwarae gemau ar ei ffôn. Roedd aelod o'r teulu wedi prynu gliniadur iddi ond torrodd hwn yn 2019 ac nid oes ganddi'r arian i brynu un newydd. Mae ganddi deledu byw ac mae BBC News ymlaen yn y cefndir fel rheol, neu Disney+ yn fwy diweddar ar ôl iddi danysgrifio i'r gwasanaeth.

Mae'n gwneud ei gorau i beidio â rhannu ei chyfeiriad e-bost er mwyn osgoi sbam, gan ei rannu dim ond â chwmnïau mae hi'n 'ymddiried ynddynt', fel Amazon a Netflix.



“Dwi’n hoffi cael y newyddion ymlaen oherwydd rydych chi’n dysgu rhywbeth newydd bob amser. Dwi eisiau gwybod beth sy’n digwydd yn fy ngwlad, rhaid i fi ddysgu Saesneg, rhaid i fi ddysgu sut mae pobl yn byw.”

Diwrnod ym mywyd Veronica

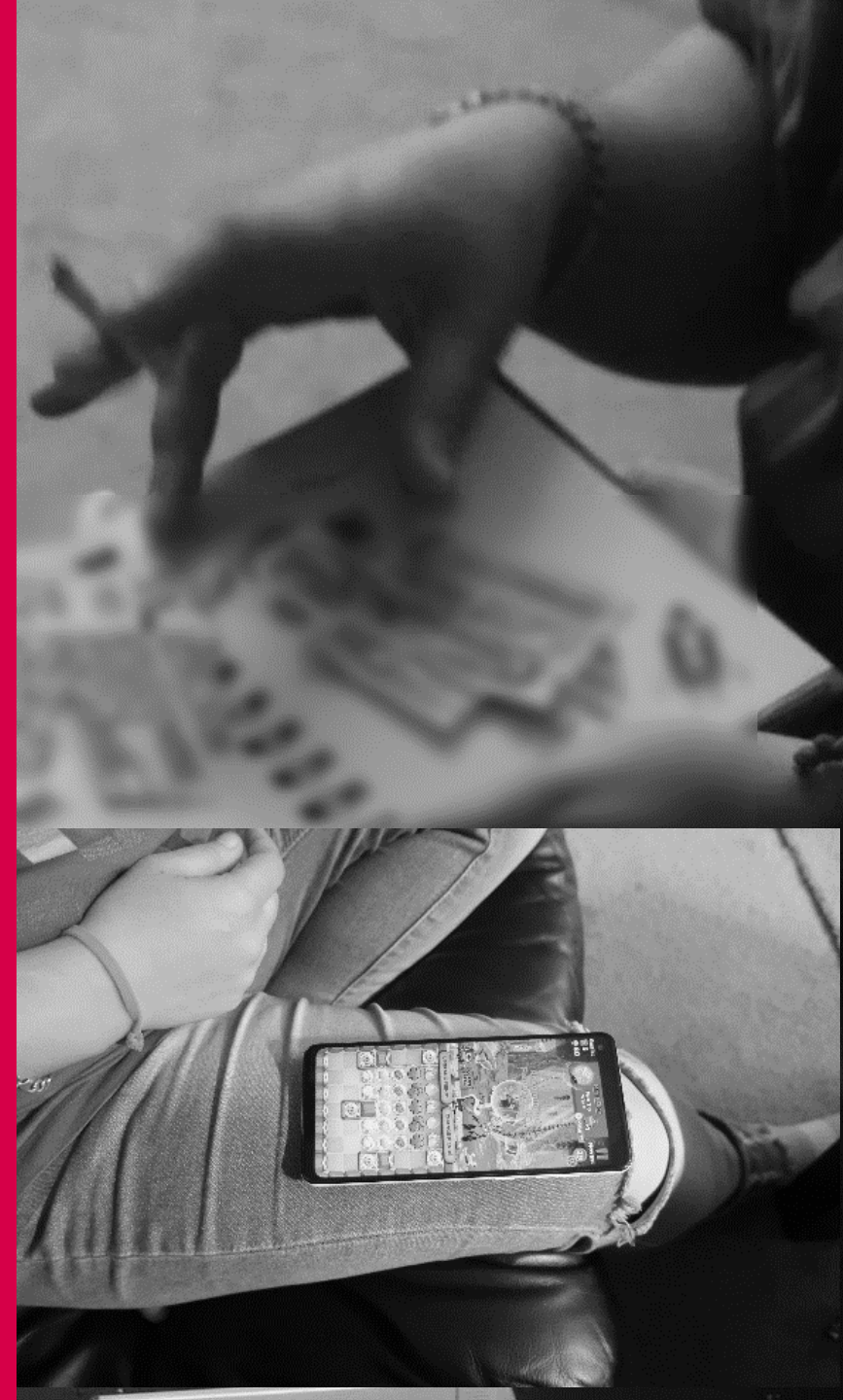
- 7:45am Hwyllo Niki i fynd i'r ysgol
- 8:30am Niki'n gwyllo YouTube cyn mynd i'r ysgol
- Glanhau'r tŷ a choginio
- 9:00am Gwyllo BBC News
- 12:15pm Gwyllo Disney+ / chwarae gemau ar ei ffôn / sgrolio drwy gyfryngau cymdeithasol
- 3:00pm Nôl Niki o'r ysgol
- 3:15pm Niki'n gwyllo YouTube, cartwnau, neu'n chwarae Minecraft tra bo Veronica'n paratoi bwyd
- 4:30pm Gwyllo'r teledu neu chwarae ar ei ffôn
- 5:30pm Siarad gyda'i ffrind ar y ffôn
- 6:00pm Gwyllo Disney+ / chwarae gemau ar ei ffôn / sgrolio drwy gyfryngau cymdeithasol
- 8:00pm Hwyllo Niki i ymolchi a mynd i'r gwely
- 8:00pm Gwyllo BBC News
- 9:00pm Mynd i'r gwely, ar ei ffôn tan 2am

Mae Veronica'n hwyllo Niki i fynd i'r ysgol bob bore. Cyn mynd i'r ysgol, mae Niki'n gwyllo YouTube.

Ar ôl hebrwng Niki i'r ysgol, mae Veronica'n mynd adref i lanhau'r tŷ a choginio. Mae Veronica'n hoffi cael rhywbeth yn y cefndir wrth lanhau, fel BBC News neu ffilm ar Disney+.

Mae hi'n hoffi defnyddio ei ffôn a'i theledu ar gyfer adloniant drwy gydol y dydd. Pan fydd Niki'n dod adref o'r ysgol, maen nhw'n treulio amser yn gwyllo YouTube, cartwnau, neu'n chwarae Minecraft, ac mae Veronica'n paratoi bwyd.

Mae Veronica'n ffonio ei ffrind gyda'r nos. Wrth siarad â'i ffrind mae'n aml yn chwarae gemau ar ei ffôn, yn gwyllo'r teledu neu'n sgrolio drwy gyfryngau cymdeithasol. Yn nes ymlaen, mae Veronica'n hwyllo Niki i fynd i'r gwely ac yna'n gwyllo BBC News neu raglen deledu, gan ddisgyn i gysgu'n gwyllo ffilm ar ei ffôn.



Mae Veronica'n defnyddio dyfeisiau digidol i basio amser

Adloniant



7:45am Hwyllo Niki i fynd i'r ysgol

8:30am Niki'n gwyllo YouTube cyn mynd i'r ysgol

Glanhau'r tŷ a choginio

9:00am Gwyllo BBC News

12:15pm **Gwyllo Disney+ / chwarae gemau ar ei ffôn / sgrolio drwy gyfryngau cymdeithasol**

3:00pm Nôl Niki o'r ysgol

Niki'n gwyllo YouTube, cartwnau, neu'n chwarae Minecraft tra bo Veronica'n paratoi bwyd

4:30pm Gwyllo'r teledu neu chwarae ar ei ffôn

5:30pm Slarad gyda'i ffrind ar y ffôn

Gwyllo Disney+ / chwarae gemau ar ei ffôn / sgrolio drwy gyfryngau cymdeithasol

6:00pm Hwyllo Niki i ymolchi a mynd i'r gwely

8:00pm Gwyllo BBC News

9:00pm Mynd i'r gwely, ar ei ffôn tan 2am

Mae Veronica'n defnyddio ei ffôn ac yn gwyllo'r teledu i ymlacio. Mae wedi bod yn chwarae gêm ar ei ffôn am dros bedair blynedd. Mae'n cael hysbysiad bob 24 awr pan fydd angen iddi gwblhau tasg a chadw ei chynnydd. Mae'n talu tua £5 y mis am y gêm a dywedodd ei fod yn ddrwg iddi oherwydd nad oes ganddi'r amser, ond eto mae hi'n ei mwynhau.

Pan fydd Veronica'n sgrolio drwy gyfryngau cymdeithasol, pori drwy TikTok a Facebook mae'n ei wneud. Mae'n defnyddio TikTok i wyllo fideos doniol a fideos sy'n addysgu pethau newydd iddi. Ar Facebook, mae'n hoffi gweld beth mae ei ffrindiau yn ei wneud a chadw mewn cysylltiad â nhw.

Ers cael Disney+, mae Veronica wedi dechrau gwyllo cyfresi neu ffilmiau yn y cefndir yn lle'r newyddion.



Mae Veronica'n defnyddio nodweddion rheolaeth rhieni ar gyfer Niki



7:45am Hwyllo Niki i fynd i'r ysgol

8:30am Niki'n gwyllo YouTube cyn mynd i'r ysgol

Glanhau'r tŷ a choginio

9:00am Gwyllo BBC News

12:15pm Gwyllo Disney+ / chwarae gemau ar ei ffôn / sgrollo drwy gyfryngau cymdeithasol

3:00pm **Niki'n gwyllo YouTube, cartwnau, neu'n chwarae Minecraft tra bo Veronica'n paratoi bwyd**

4:30pm Gwyllo'r teledu neu chwarae ar ei ffôn

5:30pm Starad gyda'i ffrind ar y ffôn

Gwyllo Disney+ / chwarae gemau ar ei ffôn / sgrollo drwy gyfryngau cymdeithasol

6:00pm Hwyllo Niki i ymolchi a mynd i'r gwely

8:00pm Gwyllo BBC News

9:00pm Mynd i'r gwely, ar ei ffôn tan 2am

Mae Veronica'n monitro ymddygiad ar-lein Niki yn ofalus. Dim ond YouTube Kids mae Niki'n cael ei ddefnyddio ac nid yw Veronica'n gadael i Niki ddefnyddio TikTok oherwydd ei bod yn credu bod y cynnwys yn amhriodol i blant.

Mae ganddi nodweddion rheolaeth rhieni ar ddyfais tabled Niki i wneud yn siŵr bod Niki'n gorfod dweud wrthi beth mae'n dymuno ei lwytho i lawr, er mwyn i Veronica allu gwneud yn siŵr ei fod yn briodol. Hefyd mae Veronica'n gwneud yn siŵr bod oedran Niki yn gywir ar YouTube Kids i sicrhau mai dim ond cynnwys priodol i'r oedran mae'n ei weld. Mae Veronica'n dweud bod Niki'n sensitif ac nid yw am i Niki wyllo unrhyw beth brawychus.

Mae Veronica'n cadw golwg ar ba gemau mae Niki'n dymuno eu llwytho i lawr i weld a ydynt yn cynnwys trais. Os felly, nid yw'n gadael i Niki eu llwytho i lawr.

Mae cyfryngau cymdeithasol yn helpu Veronica i wneud ffrindiau yn y DU



7:45am	Hwyllo Niki i fynd i'r ysgol
8:30am	Niki'n gwyllo YouTube cyn mynd i'r ysgol
	Glanhau'r tŷ a choginio
9:00am	Gwyllo BBC News
12:15pm	Gwyllo Disney+ / chwarae gemau ar ei ffôn / sgrollo drwy gyfryngau cymdeithasol
3:00pm	Nol Niki o'r ysgol
3:15pm	Niki'n gwyllo YouTube, cartwnau, neu'n chwarae Minecraft tra bo Veronica'n paratoi bwyd
4:30pm	Gwyllo'r teledu neu chwarae ar ei ffôn
5:30pm	Siarad gyda'i ffrind ar y ffôn
6:00pm	Gwyllo Disney+ / chwarae gemau ar ei ffôn / sgrollo drwy gyfryngau cymdeithasol
	Hwyllo Niki i ymolchi a mynd i'r gwely
8:00pm	Gwyllo BBC News
9:00pm	Mynd i'r gwely, ar ei ffôn tan 2am

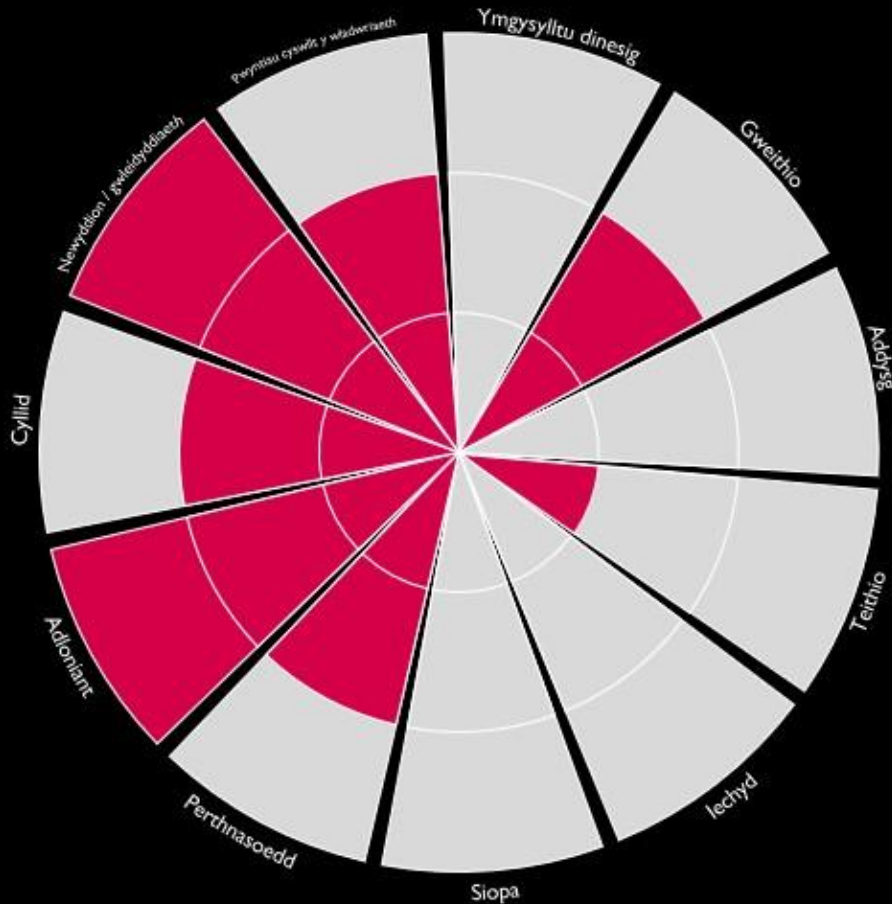
Mae Veronica wedi ffurfio ei chysylltiadau agosaf yn y DU drwy apiau cwrdd â chariad fel Badoo.

Gyda'r nos, mae Veronica'n siarad ag un o'i ffrindiau ar y ffôn yn aml.

Wrth sgwrsio, mae hi'n sgrollo drwy gyfryngau cymdeithasol ac yn chwarae gemau. Dywedodd na fyddai'n gallu byw heb fod ar-lein nawr oherwydd byddai bywyd yn ddiflas. Disgrifiodd ei hawydd parhaus i sgrollo, yn enwedig wrth goginio neu wneud gwaith tŷ.

Dywedodd fod pobl yn treulio rhagor o amser yn yr awyr agored cyn y rhyngrwyd. Nawr mae hi'n credu bod plant dan do ac ar y rhyngrwyd yn lle. Ond mae Veronica'n fodlon ar sut mae'n dewis treulio ei hamser ar y rhyngrwyd ac yn teimlo ei fod yn ei darparu â'r hyn sydd ei eisiau arni.

Pa rôl mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn ei chwarae ym mywyd Veronica?



Mae Veronica'n treulio llawer o amser ar-lein yn ystod y diwrnod, gan ei ddefnyddio fel adloniant. Mae'n mwynhau ei ddefnyddio i ddysgu pethau newydd a gwylio fideos doniol, ac i chwarae gemau a chadw mewn cysylltiad â'i ffrindiau. Mae'r newyddion ymlaen yn aml ac mae Veronica'n dweud ei bod yn mwynhau teimlo ei bod yn gwybod beth sy'n digwydd o amgylch y byd. Ond ers tanysgrifio i Disney+, mae Veronica'n gwylio llai o'r newyddion.

Er ei bod hi'n defnyddio apiau cwrdd â chariad i wneud rhagor o gysylltiadau, ychydig o ffrindiau sydd gan Veronica yn y DU. Mae ganddi berthnasoedd all-lein agos â'r ffrindiau mae wedi llwyddo i'w gwneud. Mae Veronica'n cael trafferth cadw mewn cysylltiad ar-lein/ar y ffôn â'i theulu yn Ewrop oherwydd bod eu cysylltiad â'r rhyngwrdd yn wael.

Mae Veronica'n defnyddio technoleg i gael negeseuon e-bost am swyddi gwag newydd ac i gadw golwg ar ei chais am y Cynllun Preswylio'n Sefydlog i Ddinasyddion yr UE. Mae'n cael cyngor pellach wyneb yn wyneb gan weithwyr y Ganolfan Waith am y ddwy broses hyn.

Mae Veronica'n defnyddio'r adnoddau cymedroli sydd ar gael i fonitro ymddygiad Niki ar-lein. Mae Veronica'n ymwybodol o rannu data ac mae wedi rhoi mesurau ar waith i leihau'r graddau y gellir gwybod beth yw ei lleoliad. Ond mae'n dweud ei bod hi'n credu mai'r unig wybodaeth sydd gan y gemau amdani yw ei 'ffugenw', er bod y cyfrifon wedi cysylltu â'i chyfrif Facebook.