Diwrnod ym mywyd

Ymchwiliad ethnograffig i ymwybyddiaeth o'r cyfryngau

Adroddiad crynodeb i Ofcom gan Revealing Reality

Tachwedd 2022

REVEALING REALITY

Ofcom

Revealing Reality

Mae Revealing Reality yn asiantaeth ymchwil cymdeithasol annibynnol sy'n gweithio gyda rheoleiddwyr, llywodraethau ac elusennol i ychwanegu at y ddealltwriaeth o ymddygiadau a phrofiadau pobl ar-lein.

Bob dydd, rydyn ni'n astudio sut mae'r byd digidol yn dylanwadu ar ymddygiadau pobl. Rydyn ni'n cynnal ymchwil ymddygiadol ansoddol, manwl yn rheolaidd, gan arsylwi ar sut mae pobl yn defnyddio cynnyrch, gwasanaethau a thechnoleg ddigidol go iawn. Mae hyn yn cynnwys edrych ar sut mae dyluniad digidol yn dylanwadu ar ymddygiad – ar draws technoleg, gamblo, cynnyrch ariannol, y gwasanaeth iechyd a mwy.

Mae'r prosiect hwn yn manteisio ar ein profiad o gynnal ymchwil ethnograffig a seiliedig ar leoedd. Rydyn ni'n credu bod cyd-destun yn hollbwysig ar gyfer deall ymddygiad, felly i ddeall sut mae pobl yn byw ac yn gwneud penderfyniadau, dylid cynnal ymchwil yn eu byw nhw, nid ein byd ni.

Rhagair Ofcom

Mae gan Ofcom ddyletswydd statudol i ymchwilio i ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, a'i hybu. Un o'r ffyrdd allweddol o fynd ati i gyflawni'r ddyletswydd hon yw ein rhaglen Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau, sy'n anelu at wella gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau ar-lein plant ac oedolion yn y DU.

Mae'r ymchwil a gynhelir drwy ein rhaglen Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau yn rhoi sylfaen dystiolaeth gadarn ac arloesol i Ofcom a'i randdeiliaid ar draws y sawl agwedd ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau. Mae ein hastudiaethau tracio – ein prosiectau ansoddol y Cyfryngau ym Mywyd Oedolion a'r Cyfryngau ym Mywyd Plant, a'n harolygon meintiol ar Ddefnydd o'r Cyfryngau a'r Agweddau Atynt – wedi hen ennill eu plwyf ac yn darparu gwybodaeth gyfoethog am sut mae defnydd pobl o'r cyfryngau a'u hymwybyddiaeth ohonynt wedi newid dros amser. I ategu'r gwaith hwn, rydyn ni hefyd yn comisiynu prosiectau ymchwil unigol sy'n ychwanegu at ein gwybodaeth mewn meysydd penodol.

Mae'r adroddiad 'Diwrnod ym Mywyd' hwn yn cynrychioli un o'r prosiectau hyn. Ein nod oedd dod â chyd-destun ehangach ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn fyw, gan ddangos mai yn anaml iawn y mae ymwybyddiaeth unigolyn o'r cyfryngau yn llinol neu'n glir, ond yn hytrach yn ganlyniad o amrywiaeth o ffactorau sy'n gysylltiedig â'i amgylchiadau penodol, a'i agweddau a'i ymddygiadau sylfaenol. Mae'n dangos bod ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn berthnasol i lawer o elfennau o fywyd bob dydd, ar draws amrywiaeth o weithgareddau ar-lein ac all-lein. Mae'r prosiect hwn yn disgrifio'n fanwl y darlun cyfannol hwn o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau a sut mae'n dod i'r amlwg mewn bywyd bob dydd, a hynny drwy ymchwil ethnograffig â sampl o 20 o oedolion ar draws y DU.

Mae'r adroddiad crynodeb hwn yn darparu trosolwg o'r prif themâu, gan gynnwys enghreifftiau o amgylchiadau'r cyfranogwyr. Mae'n ategu'r astudiaethau achos manwl sy'n cael eu cyhoeddi fel sylfaen dystiolaeth ymdrwythol, gyfoethog, gan ddarparu dealltwriaeth o sut mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn dod i'r amlwg ac felly'r ffyrdd posibl o'i datblygu ymhellach[1].

[1] Rydyn ni wedi cyhoeddi 17 o astudiaethau achos lle mae gwybodaeth a allai ddatgelu pwy yw'r cyfranogwyr wedi cael ei thynnu. Nid oedd yn bosibl gwneud y tair astudiaeth achos arall yn ddienw, felly nid ydynt wedi cael eu cyhoeddi.

CYNNWYS

Revealing Reality	2
Rhagair Ofcom	3
Cyflwyniad	5
Mae amrywiadau mewn ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn creu cyfleoedd a chyfyngiadau	7
Astudiaethau achos: sut mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn creu cyfleoedd neu gyfyngiadau	11
Mae amrywiaeth o ffactorau yn dylanwadu ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau	21
Diweddglo Ofcom	26

Cyflwyniad

Cefndir

Mae cyfryngau digidol yn rhan fwy a mwy annatod o fywydau pobl o ddydd i ddydd. Mae gallu pobl i ddefnyddio'r mannau a'r adnoddau hyn naill ai'n gallu ehangu eu gorwelion neu greu cyfyngiadau ym mhob agwedd ar eu bywyd bron.

Ofcom yw rheoleiddiwr cyfathrebiadau'r DU ac mae ganddo ddyletswydd i ymchwilio i ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ledled y DU, a'i hybu. Diffiniad Ofcom o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yw'r "gallu i ddefnyddio, deall a chreu cyfryngau a chyfathrebiadau mewn amrywiaeth o gyd-destunau," a natur *gyd-destunol* ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yr oedd yr ymchwil hwn yn bwriadu ei harchwilio. Fel rhan o ddealltwriaeth barhaus Ofcom o sut mae'r cyfryngau yn chwarae rôl ym mywyd pobl o ddydd i ddydd, cafodd yr ymchwil hwn ei gomisiynu i amlinellu'r lefelau a'r mathau amrywiol o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ar draws yr ystod o weithgareddau mae pobl yn eu gwneud ar-lein ac all-lein. Mae'r ymchwil hwn yn archwiliad manwl o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ymysg sampl amrywiol o 20 o bobl, gan gynnwys rhai o'r aelodau mwyaf agored i niwed o gymdeithas a'r rhai y mae eu hymwybyddiaeth gymharol o'r cyfryngau, neu eu diffyg ymwybyddiaeth, yn effeithio arnynt fwyaf.

Drwy ddealltwriaeth o fywyd pobl o ddydd i ddydd yn DU, mae'r gwaith hwn yn pwysleisio'r agweddau lu ar fywyd y mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn effeithio arnynt, a hynny o ran y cyfleoedd a'r cyfyngiadau sy'n cael eu creu o bosibl.

Yn fwy penodol, dyma oedd amcanion y prosiect:

- Archwilio 'pwyntiau cyswllt' pob cyfranogwr â'r cyfryngau yn ei fywyd o ddydd i ddydd
- Dadansoddi'r ystod o gynnwys mae cyfranogwyr yn ymgysylltu ac yn dod i gysylltiad ag ef, ac arsylwi ar eu dealltwriaeth o'i darddiad a'i bwrpas
- Darparu dealltwriaeth o rôl ymwybyddiaeth o'r cyfryngau (sut mae'n plethu i fywydau pobl ac ym mha ffyrdd)
- Darparu tystiolaeth o bwy sydd dan anfantais ar hyn o bryd

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno'r prif ganfyddiadau o'r ymchwil ac o astudiaethau achos dethol, sy'n dangos rôl ymwybyddiaeth o'r cyfryngau mewn bywyd bob dydd. Dylid ystyried yr adroddiad hwn ochr yn ochr â'r ddogfen astudiaethau achos manwl sy'n cyd-fynd ag ef. Mae'r astudiaethau achos yn darparu darlun sylweddol a chyfoethog o fywyd bob dydd ar gyfer ein sampl, ac o'r nifer o ffyrdd amrywiol y mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn gallu galluogi pobl a diffyg ymwybyddiaeth yn gallu cyfyngu ar bobl.

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi rhai o'r gwahanol ffyrdd y mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn effeithio ar fywyd pobl o ddydd i ddydd, cyn amlinellu'r ffactorau y gwelwyd eu bod yn dylanwadu ar lefelau ymwybyddiaeth pobl. Mae'r ffactorau hyn yn dangos rhai o'r heriau y bydd angen rhoi sylw iddynt er mwyn i bobl allu manteisio'n llawn ar y cyfleoedd mae cyfryngau traddodiadol a newydd yn eu creu.

Methodoleg

Ar gyfer yr ymchwil hwn, roedd hi'n bwysig mabwysiadu dull cyfannol o archwilio sut beth yw ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ym mywyd bob dydd. Felly, dechreuodd yr ymchwil o'r cwr, gan edrych ar fywyd bob dydd 20 o bobl ledled y DU. Cafodd y cyfranogwr eu samplo'n strategol i sicrhau bod amrywiaeth o ddemograffeg, ffyrdd o fyw, lefelau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ac amgylchiadau yn cael eu harchwilio. Er enghraifft, roedd yr ymchwil yn cynnwys pobl a oedd wedi'u heithrio'n ddigidol i ryw raddau neu yr oedd amgylchiadau eu bywyd wedi newid, gan olygu bod eu hanghenion o ran ymwybyddiaeth o'r cyfryngau wedi newid.

Roedd bywyd y cyfranogwyr a'u profiadau o'r cyfryngau wedi'u harchwilio'n fanwl drwy ethnograffeg diwrnod llawn, gan ddefnyddio cymysgedd o gyfweliadau, arsylwi a chysgodi gweithgareddau i roi sylw i'r prif bynciau, ac i arsylwi ar yr adegau y mae'r cyfryngau'n chwarae rôl ym mywyd pobl mewn amser real. Cafodd y gwaith maes ei gynnal rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2022.

Wedi hynny, fe wnaeth y cyfranogwyr lenwi 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 cyfranogwyr, 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 holl amser y cyfranogwyr o flaen sgrin y ffôn yn cael ei recordio, gan gofnodi bob ymddygiad, llwyfan a darn o wybodaeth. Ar ôl adolygu'r dyddiadur, cafodd adegau a phwyntiau cyswllt penodol eu harchwilio mewn cyfweliadau dilynol. Fe wnaeth hyn helpu i gynyddu'r ddealltwriaeth o'r penderfyniadau manylach wrth wraidd gwahanol ymddygiadau a rhyngweithiadau â chyfryngau a gwybodaeth ar draws yr wythnos.

Dyma rai o'r cyfranogwyr[2] a gymerodd ran yn yr ymchwil:

Marco	15-25	De-orllewin Lloegr
Nina	18-28	Gogledd-orllewin Lloegr
Jamie	18-28	Gogledd-ddwyrain Lloegr
Liv	20-30	De-ddwyrain Lloegr
Sammy	20-30	Gogledd-orllewin Lloegr
Rinda	25-35	Gogledd Iwerddon
Lindsay	25-35	Gogledd-ddwyrain Lloegr
Marcy	35-45	Gogledd-orllewin Lloegr
Safi	35-45	Gogledd-ddwyrain Lloegr
Mai	35-45	Llundain Fwyaf
Michael	35-45	Gogledd-ddwyrain Lloegr
Ali	35-45	De-ddwyrain Lloegr
Veronica	35-45	Gogledd-ddwyrain Lloegr
Nigel	35-45	De-ddwyrain Lloegr
Damien	45-55	Gogledd-orllewin Lloegr
Hamish	45-55	Cymru
Sue	55-65	Canolbarth Lloegr
John	65-75	Cymru
Joyce	65-75	Llundain
Paul	75-85	Yr Alban

[2] Mae'r holl enwau wedi cael eu newid ac mae gwybodaeth adnabod wedi cael ei thynnu/ei gwneud yn ddienw

Mae amrywiadau mewn ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn creu cyfleoedd a chyfyngiadau

Mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn amrywio'n eang rhwng pobl a chyd-destunau. Gall lefel ymwybyddiaeth unigolyn o'r cyfryngau amrywio mewn gwahanol agweddau ar ei fywyd, er enghraifft. Mae hyn yn effeithio ar ganlyniadau, gan gynnwys ffynonellau newyddion pobl, y ffyrdd mae pobl yn cael gafael ar wybodaeth am eu hiechyd, a sut mae pobl yn dysgu diddordebau newydd.

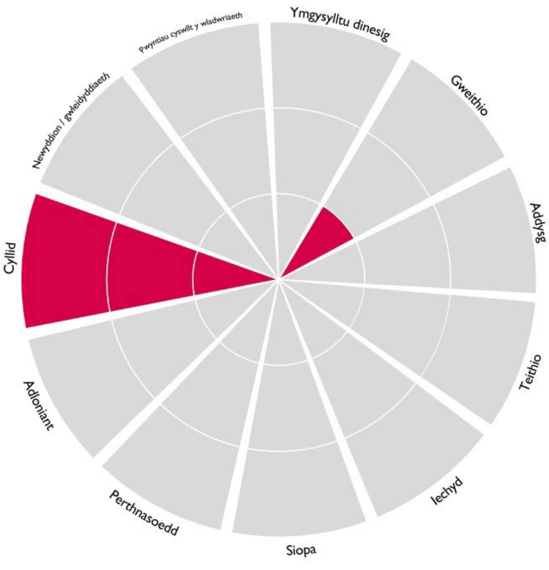
Mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn berthnasol i amrywiaeth eang o weithgareddau dydd i ddydd

Cyn y gwaith maes, cafodd rhestr o feysydd ei llunio fel rhagdybiaeth o le mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl ym mywyd pobl o bosibl. Drwy waith maes arsylwadol, cyfweliadau ag ymatebwyr a dadansoddi ansoddol, datblygwyd y categorïau hyn i sicrhau bod ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn cael ei harchwilio ar draws yr agweddau lu ar fywyd a oedd yn adlewyrchu profiadau bywyd y cyfranogwyr, a'u bod yn ymdrin â'r prif amcanion ac elfennau o ymgysylltu â'r cyfryngau, a hynny ar-lein ac all-lein.

Mae'r categorïau hyn yn cynnwys:

- Ymgysylltu dinesig
- Gweithio
- Addysg
- Teithio
- Iechyd
- Siopa
- Perthnasoedd
- Adloniant
- Cyllid
- Newyddion a gwleidyddiaeth
- Pwyntiau cyswllt y wladwriaeth.

Caiff y diagram hwn (Ffigur 1) ei ddefnyddio yn yr adroddiad drwyddo draw ac mae'r meysydd wedi'u lliwio yn dangos 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.

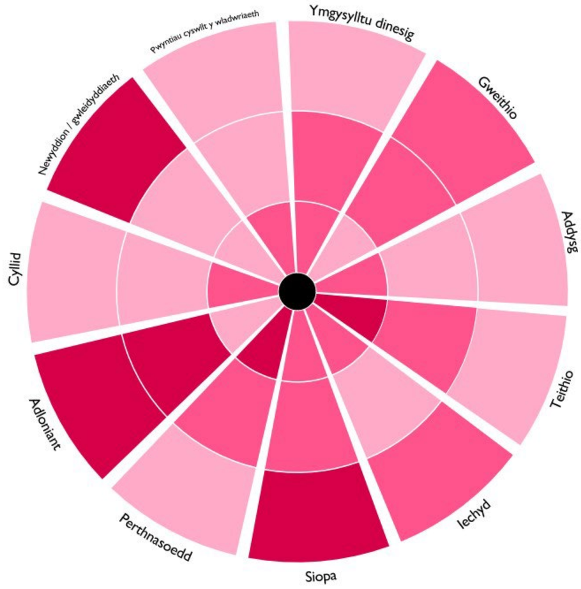


Ffigur 1

Ar draws y sampl, gwelwyd fod ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn cyfrannu at ddewis pobl a'u lefelau ymgysylltu mewn cysylltiad â gwybodaeth, cynnwys ac adnoddau ym mhob un o'r meysydd hyn i wahanol raddau.

Mae Ffigur 2 yn mapio rôl ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ar draws y gwahanol feysydd gweithgaredd hyn ar gyfer y sampl cyfan. Er enghraifft, ar draws y sampl, roedd ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ynn chwarae rôl fawr i lawer o'r cyfranogwyr ym meysydd cyfryngau adloniant, siopa, newyddion a gwleidyddiaeth, a dim ond i ychydig o'r cyfranogwyr yr oedd ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl fawr ym meysydd teithio a pherthnasoedd.

Serch hynny, mae'n bwysig nodi nad yw rôl ymwybyddiaeth o'r cyfryngau mewn maes gweithgaredd penodol o reidrwydd yn golygu ei bod yn effeithio ar fywyd rhywun o ddydd i ddydd. Er enghraifft, gallai ymwybyddiaeth o'r cyfryngau mewn cysylltiad â rhywun yn cael gafael ar newyddion chwarae rôl sylweddol, ac mae hynny'n wir yn aml, ond efallai fod effaith newyddion ar eu bywyd bob dydd yn llai arwyddocaol na meysydd gweithgaredd eraill, fel iechyd neu gyllid.



Ffigur 2

Gallai pwysigrwydd ymwybyddiaeth o'r cyfryngau mewn maes gweithgaredd penodol hefyd fod yn wahanol ar lefel unigol o'i chymharu â lefel gymdeithasol. Er enghraifft, mae ymwybyddiaeth uwch o'r cyfryngau mewn cysylltiad â newyddion yn bwysig i gymdeithas ond gallai fod yn llai pwysig i unrhyw unigolyn.

Ychydig o ymatebwyr
Rhai ymatebwyr
Llawer o ymatebwyr

Lefelau'r cyfleoedd sy'n cael eu creu drwy ymwybyddiaeth o'r cyfryngau i rai

Mae gan ymwybyddiaeth o'r cyfryngau y potensial i greu cyfleoedd cadarnhaol ym mywyd bob dydd pobl, a gwelwyd enghreifftiau o hyn yn yr ymchwil.

Er enghraifft, mae gan Sue (55-65) nifer o anableddau ac mae wedi'i chael hi'n anodd tyfu ei chylch cymdeithasol ers cyfnodau clo'r pandemig, a marwolaeth ei gŵr. Mae'n awyddus i gwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau, ac mae wedi penderfynu ymuno â Facebook i gysylltu â phobl o'r un anian ar dudalennau a grwpiau cymunedol sy'n berthnasol iddi. Mae Sue'n mwynhau teithio ond cafodd brofiad gwael ar wyliau blaenorol i grwpiau oherwydd nad oedd wedi cael ei drefnu ar gyfer pobl ag anghenion hygyrchedd. Felly, fe wnaeth Sue 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. Ers y trip hwn mae Sue wedi gwneud ffrindiau newydd ac yn teimlo'n fwy hyderus o lawer; mae'n llawn gobaith ar gyfer y dyfodol ac yn teimlo bod y cyfle hwn wedi agor nifer o ddrysau. Mae astudiaeth achos 1 ar dudalen 11 yn cynnwys rhagor o fanylion am amgylchiadau Sue a'i bywyd o ddydd i ddydd.

Mae cyfranogwr arall, Marcy (35-45), yn ei chael hi'n hawdd cael gafael ar gynnwys ar-lein ac mae ganddi ddealltwriaeth gynhwysfawr o gasglu data a phreifatrwydd yn sgil ei swydd. Roedd y ffaith ei bod yn gallu defnyddio llwyfannau ar-lein yn rhwydd yn golygu ei bod yn gallu addysgu sgiliau newydd i'w hun a dod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol, yn enwedig mewn cysylltiad â marchnata a dechrau ei busnes ei hun. Mae hi wedi ennill cyllid ar gyfer y busnes hwn yn ddiweddar. Mae ymwybyddiaeth uchel Marcy o'r cyfryngau wedi cael effaith fawr a chadarnhaol ar feysydd yn cynnwys ei gwaith, rheoli preifatrwydd data, a dod o hyd i ddiddordebau newydd.

Myfyriwr prifysgol yw Jamie (18-28) ac mae ganddo gyflwr meddygol sy'n gallu cael ei ysgogi gan straen a diffyg cwsg. Mae'n poeni y bydd ei gyflwr yn effeithio ar ei fywyd cymdeithasol a'i astudiaethau yn y brifysgol, ac mae wedi gwneud llawer o ymchwil ar-lein i wybod rhagor am y ffordd orau o'i reoli. Drwy hyn, daeth i wybod am y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl. Gan ddefnyddio hwn, roedd Jamie'n gallu cael gafael ar feddalwedd sy'n ei helpu i drefnu ei nodiadau o ddarlithoedd mewn fformat mwy hygyrch, sydd yn ei dro wedi'i helpu i reoli ei straen ac o ganlyniad, ei gyflwr.

Lefelau o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau wedi arwain at gyfyngiadau i rai pobl hefyd

Fodd bynnag, roedd rhai cyfranogion yn wynebu cyfyngiadau mewn agwedd ar eu bywyd o ganlyniad i'w hymwybyddiaeth mwy cyfyngedig o'r cyfryngau.

Mae Nigel (35-45) yn ei chael hi'n anodd rheoli dyledion cynyddol ac mae ei incwm wedi lleihau ar ôl iddo leihau ei oriau gwaith o ganlyniad i gyflwr meddygol. Er bod y cyngor lleol wedi rhoi rhywfaint o gyngor iddo, prif ffynhonnell cyngor Nigel o ran cynyddu ei incwm yw grwpiau Facebook sy'n canolbwyntio ar wneud arian drwy gemau ar-lein. Mae'n llwytho'r gemau sy'n cael eu hargymell yn y grwpiau hyn i lawr heb roi llawer o ystyriaeth i unrhyw risgiau posibl a allai fod ynghlwm wrth lwytho gemau i lawr o'r rhyngrwyd. Mae Nigel yn treulio oriau yn chwarae'r posau a'r gemau hyn bob dydd, gan ennill 'pwyntiau' y mae modd eu troi'n arian neu'n dalebau. Er mai gwneud arian yw ei nod, nid yw'n ystyried pa mor fuddiol yw'r gemau i'r nod hwn, ac a oes ffyrdd mwy effeithlon o ran amser o gynyddu ei incwm. Mae astudiaeth achos 2 yn cynnwys rhagor o fanylion am amgylchiadau Nigel a'i fywyd o ddydd i ddydd.

Nid yw Mai (35-45) yn teimlo'n hyderus ar-lein, yn enwedig mewn cysylltiad â bancio neu siopa ar-lein, felly mae'n gorfod gofyn i'w theulu brynu pethau ar ei rhan yn aml. Gall Mai dreulio oriau yn edrych ar wahanol gynnyrch ar-lein ac mae'n dod o hyd i fargen yn aml. Ond mae'n ei chael hi'n anodd asesu a yw gwefan yn ddiogel ai peidio ac yn poeni y bydd hi'n colli arian neu ddim yn prynu'r peth iawn gan fusnes cyfreithlon. Felly, er ei bod hi'n dymuno bod yn fwy annibynnol a dod o hyd i fargeinion, mae'n treulio amser maith yn ymchwilio i wahanol eitemau a phrisiau, cyn troi'n ôl at Amazon yn y pen draw gan fod gan ei theulu gyfrif. Mae hyn yn ei gwneud hi'n flin weithiau oherwydd mae'n teimlo ei bod wedi colli allan ar arbedion posib gyda gwahanol adwerthwyr.

Mae Mai a Veronica (35-45) yn chwilio am waith. Maen nhw'n chwilio am gyfleoedd gwaith ar-lein drwy danysgrifio i restrau postio digidol penodol sy'n argymell swyddi ar gyfer eu meysydd diddordeb. Ond ar wahân i'r rhestru hyn, nid yw Veronica na Mai yn chwilio am swyddi mewn mannau eraill oherwydd eu bod yn credu mai'r negeseuon e-bost hyn fydd yn darparu'r wybodaeth fwyaf perthnasol. Mae anwybyddu ffynonellau ar-lein eraill ar gyfer swyddi gwag, a allai fod yn ddefnyddiol, yn cyfyngu ar eu cyfleoedd i ddod o hyd i swydd ddelfrydol.

Ychydig iawn o amser sydd gan ymatebydd arall, Safi (35-45), iddi hi ei hun: mae'n gofalu am ei phlant ac mae gan un gyflwr iechyd hirdymor y mae hi wedi gorfod helpu ei reoli yn ddiweddar. Mae ganddi nifer o gyflyrau iechyd hirdymor ei hun hefyd. Yn ddiweddar, mae wedi bod yn ystyried cael cyfreithiwr i'w helpu gyda hawliad cyfreithiol mae'n gobeithio ei wneud. Er ei bod hi wedi treulio cryn amser yn chwilio, dywedodd y byddai'n clicio'r canlyniad cyntaf ar Google fel arfer oherwydd ei bod hi'n credu mai hwnnw yw'r un mwyaf dibynadwy, ond heb wybod pam mewn gwirionedd. Efallai fod y defnydd cyfyngedig hwn o dudalennau canlyniadau Google yn ei rhwystro rhag cael gafael ar gymorth cyfreithiol priodol.

I rai, cost cyfle peidio â defnyddio'r adnodd gorau i'r dasg a diffyg ymwybyddiaeth o effaith yr adnoddau/dyfeisiau yw'r ffactor mwyaf mewn cysylltiad ag ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, gan greu anawsterau i bobl yn eu bywyd o ddydd i ddydd.

Er bod ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn chwarae rôl ar draws amrywiaeth o bynciau, gall ei heffaith amrywio yn dibynnu ar ba mor berthnasol yw'r pynciau i wahanol bobl, mewn gwahanol gyd-destunau, ar wahanol adegau o'u bywyd.

Er enghraifft, nid oedd gan Veronica (35-45) fand eang gartref am gyfnod hir oherwydd nid oedd hi'n gallu ei fforddio. Yn ystod y cyfnod hwn roedd hi'n defnyddio data 4G cyfyngedig ei ffôn i gysylltu â'r rhyngrwyd i reoli ei harian, i ateb negeseuon e-bost ac i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol. O ran y teledu, roedd hi'n dibynnu ar sianeli daearol ac felly roedd hi'n dueddol o wylio sianel BBC News yn aml. Dywedodd ei bod hi'n teimlo bod ganddi wybodaeth dda am y newyddion yn ystod y cyfnod hwn. Ers cael band eang gartref yn ddiweddar, nid yw Veronica wedi bod yn gwylio'r newyddion gymaint. Mae wedi cofrestru ar gyfer Disney+ ac mae'n well ganddi wylio rhaglenni a ffilmiau na'r newyddion. Roedd ymgysylltiad uchel Veronica â materion cyfoes yn ddibynnol ar ei diffyg mynediad at gynnwys arall. Mae bod yn fwy ymwybodol yn ddigidol wedi effeithio ar ei hymwybyddiaeth o faterion cyfoes.

Astudiaethau achos: sut mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn creu cyfleoedd neu gyfyngiadau

Mae'r astudiaethau achos canlynol yn cyfleu'r pwyntiau o'r adran flaenorol mewn mwy o fanylder, gan ddarparu enghreifftiau o achosion lle mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau naill ai wedi agor drysau i gyfranogion neu mae diffyg ymwybyddiaeth wedi cyfyngu arnynt. I weld astudiaethau achos manwl y cyfranogion yn y sampl, ewch i: [Astudiaethau achos Diwrnod ym Mywyd](#).

Astudiaeth achos Sue (Astudiaeth achos 1)

Mae sefyllfa Sue yn enghraifft o sut gall ymwybyddiaeth o'r cyfryngau greu cyfleoedd go iawn.

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 anableddau. 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.

REVEALING REALITY

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 hygyrchedd, 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 tacsi yn ei chodi a'i gollwng.

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

REVEALING REALITY

Mae Sue yn edrych ar Google i gael newyddion anabledd

- 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 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 thwyllo 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.

REVEALING REALITY

I ymlacio, mae Sue'n sgrolio drwy Facebook

- 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

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 ac mae ganddi agwedd gadarnhaol iawn at ei bywyd. Roedd hi wedi darllen adolygiadau a dewis y grŵp a oedd yn ymddangos yn fwyaf hygyrch.

REVEALING REALITY

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

- 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 Sue'n gwylio rhaglen neu ddwy gyda'r nos fel arfer.

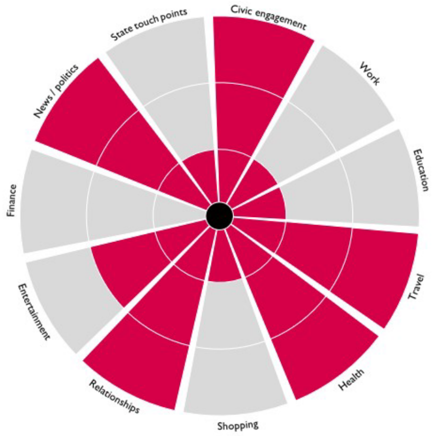
Cafodd ei bocs digidol ei ddiweddaru'n ddiweddar ond achosodd y broses gryn straen iddi, gan eu bod wedi rhoi'r deunyddiau iddi ond neb i'w helpu. Gwyliodd Sue wahanol diwtorialau ar YouTube ond methodd ddod o hyd i un perthnasol. Ar ôl ychydig o alwadau ffôn, llwyddodd hi i gael peiriannydd draw i helpu 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 drio dal i fyny gyda Coronation Street ar ITV Hub wedyn gwylio 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 ddêt. 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

REVEALING REALITY

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 gyrsiau ar-lein lle gallai ddysgu sgiliau newydd i'w helpu i reoli ei hanabledd. Mae wedi trefnu rhagor o dripiau 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.

Astudiaeth achos Nigel (Astudiaeth achos 2)

Mae sefyllfa Nigel yn cynnwys enghreifftiau o anfanteision diffyg ymwybyddiaeth o'r cyfryngau.

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 arddegau 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.

REVEALING REALITY

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

Diwrnod ym mywyd Nigel

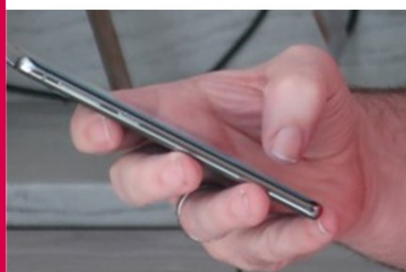
7:00am	Deffro
7:30am	Gwylio'r teledu yn y gwely
7:45am	**Sgrolio ar ei ffôn yn y gwely**
8:30am	Gweithio o bell
11:20am	**Chwarae gemau ar ei ffôn**
4:00pm	Ei blentyn yn dod draw gyda'r nos
6:00pm	Gwylio'r teledu gyda'i gilydd
11:30pm	Gwylio'r teledu cyn mynd i gysgu

Mae Nigel yn deffro'n gynnar gan mwyaf ond bydd yn aros yn y gwely am gyfnod, yn **sgrolio ar ei ffôn** ac yn gwylio'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 gwylio'r teledu – hen ffilmiau neu raglenni yn aml, fel Fawlty Towers neu'r ffilmiau Carry On. Wedi i'w blentyn adael, mae'n gwylio'r teledu yn y gwely ac yn chwarae ambell gêm arall.



REVEALING REALITY

Mae Nigel yn dechrau ei ddiwrnod drwy sgrolio ar ei ffôn

Newyddion / gwleidyddiaeth

- 7:00am Deffro
- 7:30am Gwylio'r teledu yn y gwely
- 7:45am **Sgrolio 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 Gwylio'r teledu gyda'i gilydd
- 11:30pm Gwylio'r teledu cyn mynd i gysgu

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?"

Dywedodd 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.

REVEALING REALITY

Mae Nigel yn treulio oriau yn chwarae gemau ar ei ffôn

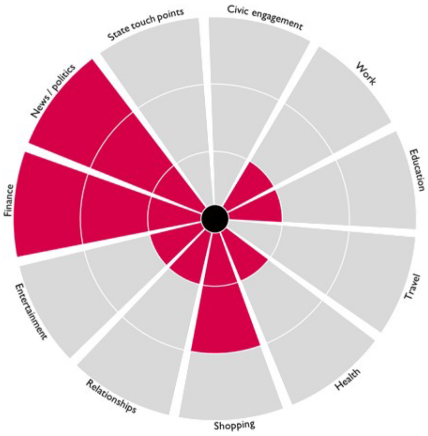
Cyllid

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

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.

REVEALING REALITY

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.

REVEALING REALITY

Astudiaeth achos Veronica (Astudiaeth achos 3)

Mae sefyllfa Veronica yn dangos sut gall ymwybyddiaeth o'r cyfryngau greu cyfleoedd yn ogystal â chyfyngiadau.

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 cyd-fynd 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 dripiau weithiau. Mae teulu Veronica yn byw yn Ewrop ond mae eu cysylltiad â'r rhyngrwyd 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.

REVEALING REALITY

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

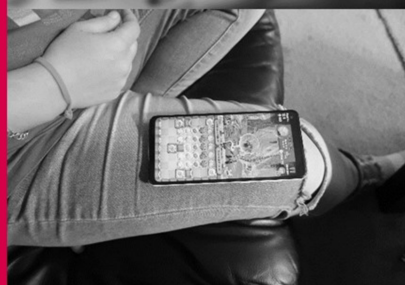
REVEALING REALITY

Mae Veronica'n hwylio Niki i fynd i'r ysgol bob bore. Cyn mynd i'r ysgol, mae Niki'n gwylio 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 gwylio 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 gwylio'r teledu neu'n sgrolio drwy gyfryngau cymdeithasol. Yn nes ymlaen, mae Veronica'n hwylio Niki i fynd i'r gwely ac yna'n gwylio BBC News neu raglen deledu, gan ddisgyn i gysgu'n gwylio ffilm ar ei ffôn.



Mae Veronica'n defnyddio dyfeisiau digidol i basio amser

Adloniant

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

Mae Veronica'n defnyddio ei ffôn ac yn gwylio'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 wylio 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 gwylio cyfresi neu ffilmiau yn y cefndir yn lle'r newyddion.

REVEALING REALITY

Mae Veronica'n defnyddio nodweddion rheolaeth rhieni ar gyfer Niki

Adloniant

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

REVEALING REALITY

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

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

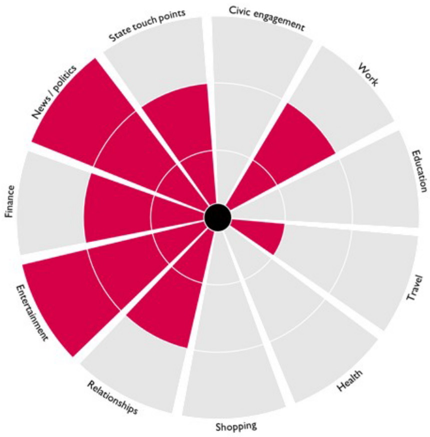
Mae Veronica wedi ffurfio ei chysylltiadau agosaf yn y DU drwy apiau cwrdd â chariad fel Badoo.
Gyda'r nos, mae Veronica'n siarad ag un o'i ffrindiau ar y ffôn yn aml.

Wrth sgwrsio, mae hi'n sgrolio 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 sgrolio, 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.

REVEALING REALITY

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 rhyngrwyd yn wael.

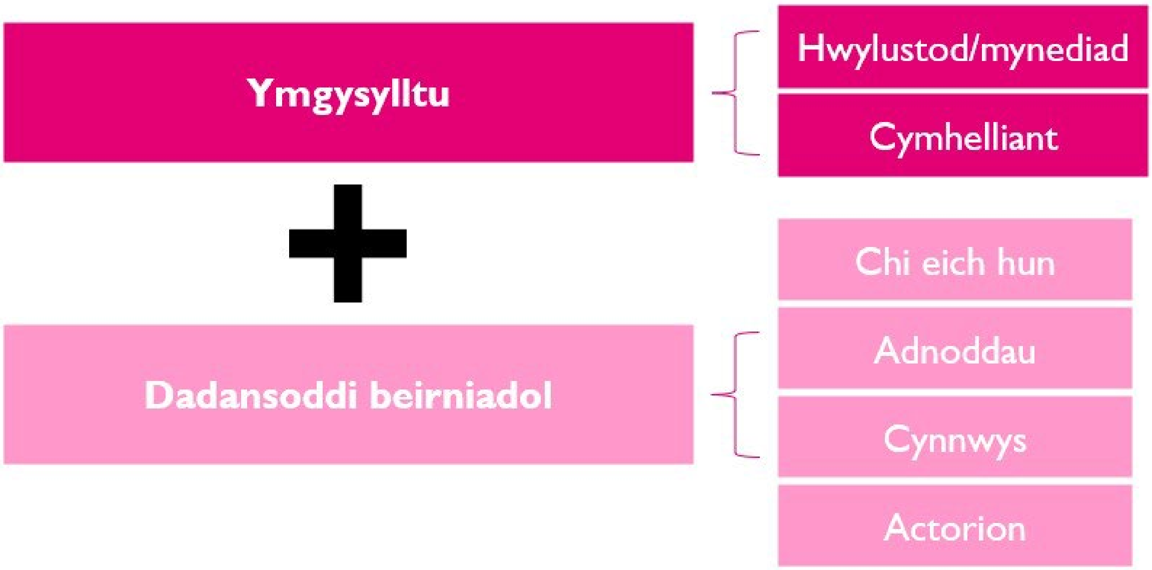
Mae Veronica'n defnyddio technoleg i gael negeseuon e-bost am swyddi gwag newydd ac i gadw golwg ar ei chais am y Cynllun Preswylio'n Sefydlog i Ddinasyddion yr UE. Mae'n cael cyngor pellach wyneb yn wyneb gan weithwyr y Ganolfan Waith am y ddwy broses hyn.

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.

REVEALING REALITY

Mae amrywiaeth o ffactorau yn dylanwadu ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau

Drwy ddefnyddio bywyd bob dydd fel ei fan cychwyn, mae'r ymchwil hwn wedi caniatáu archwiliad manwl o'r ffactorau a'r nodweddion sy'n dylanwadu ar lefel pobl o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, yn ogystal â'r rhwystrau sy'n eu hatal rhag ei chynyddu.



Ffigur 3

Mae nifer o ffactorau yn galluogi ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ac yn dylanwadu arni. Mae'r rhain yn cynnwys ymgysylltu, sy'n cynnwys dau faes ar wahân yn yr astudiaeth hon – rhwyddineb mynediad a chymhelliant; a dadansoddi beirniadol. Rydym wedi pennu pedair prif elfen i ddadansoddi beirniadol – ein rhagfarnau ein hunain, yr adnoddau sy'n cael eu defnyddio, y cynnwys y mae rhywun yn cael gafael arno, a'r actorion wrth wraidd y cynnwys. Mae Ffigur 3 yn dangos y ffactorau hyn o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau.

Mae mynediad at gyfryngau a gwybodaeth yn rhan allweddol o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau

Roedd nifer o gyfranogwyr wedi wynebu problemau mynediad, a hynny o ran y wybodaeth, y gallu a'r sgiliau i gael gafael ar wybodaeth, neu mewn ystyr fwy deuaidd, gallu fforddio dyfais neu danysgrifiad penodol. Mae hyn yn pwysleisio sut gall byw ar incwm isel greu anghydraddoldeb o ran ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, yn enwedig o ran cyfleoedd i ennill sgiliau newydd mewn cysylltiad â chyfryngau.

Hoffai Michael (35-45) fod yn newyddiadurwr ym maes newyddion a gwleidyddiaeth ond nid yw'n gallu fforddio tanysgrifiadau i lawer o'r cyhoeddiadau ar-lein y mae'n teimlo eu bod yn hollbwysig i gael y wybodaeth

ddiweddaraf. Am y tro, pan fydd yn ymweld â chanol ei dref leol mae'n treulio nifer o oriau yn y llyfrgell yn darllen yr holl gylchgronau sydd ar gael yno.

Fel y trafodwyd uchod, cyfyngwyd ar ymwybyddiaeth Veronica (35-45) o faterion cyfoes ar ôl cael band eang a Disney+, wrth iddi wylio llai o newyddion a mwy o raglenni a ffilmiau. O'r blaen, nid oedd Veronica'n gallu fforddio band eang gartref gan nad oedd hi'n gweithio a'i bod newydd symud tŷ. Roedd y cyfyngiadau ar faint o ddata roedd hi'n gallu ei fforddio ar ei ffôn yn golygu cyfyngiadau ar faint o wybodaeth roedd hi'n gallu cael gafael arno am ei chais am fisa Statws Preswylwyr Sefydlog i Ddinasyddion yr UE, ac ar faint o amser roedd hi'n gallu ei dreulio yn chwilio am waith ar-lein. Felly roedd mynediad band eang wedi creu cyfleoedd a chyfyngiadau newydd yn ei bywyd, gan ddangos bod mwy nag un agwedd ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn aml.

Nid oes gan rai pobl y cymhelliant i ymgysylltu â chyfryngau a gwybodaeth

Mae'n bosib na fydd hyd yn oed pobl sydd â'r wybodaeth, y sgiliau a'r dyfeisiau i gael gafael ar wybodaeth a chyfryngau yn ymgysylltu os nad yw'n ymddangos yn bwysig neu'n ddefnyddiol iddynt. Gallai hyn fod yn wir yn aml pan fydd cyfranogwyr yn teimlo eu bod yn brin o amser, yn gallu defnyddio dewisiadau hysbys, neu'n tybio y byddent yn cael y wybodaeth orau yn awtomatig.

Mae Marco (15-25) yn rhag-weld y bydd yn byw yn ei dref enedigol am weddill ei fywyd ac nid yw'n dychmygu dyfodol lle byddai'n gadael. Mae'n ymchwilio i brentisiaethau yn yr ardal ac yn bwriadu aros yn agos i adref. Ei unig ffynhonnell newyddion yw grwpiau Facebook lleol am ei filltir sgwâr a allai roi'r diweddaraf iddo am y tywydd neu draffig. Nid yw'n edrych ar unrhyw newyddion arall ac mae'n cael trafferth deall pam byddai gwybodaeth o safbwynt mwy gwladol neu fyd-eang yn berthnasol.

Pan oedd *gan* gyfranogwyr gymhelliant i ymgysylltu ar-lein, roedd manteision i'w sgiliau cyfryngau yn aml.

Mae Paul (75-85) wedi ymddeol ac yn byw yn yr Alban. Nid yw Paul yn defnyddio ei ffôn clyfar na'i liniadur fel rheol. Mae'n well ganddo ryngweithio wyneb yn wyneb o lawer. Ond yn ystod cyfnodau clo Covid, dechreuodd Paul ddefnyddio Zoom i fynychu cyfarfodydd a gwasanaethau'r eglwys. Drwy ddilyn cyfarwyddiadau ar-lein a chael cymorth gan bobl eraill yn ei gynulleidfa, llwyddodd i ddysgu'n gyflym sut i ddefnyddio'r dechnoleg hon ac addasu'r ffyrdd yr oedd yn cymryd rhan yn y gymuned i fformat ar-lein.

Roedd diffyg cymhelliant yn rhwystro rhai cyfranogwyr rhag ennill sgiliau cyfryngau. Ond nid yw lefelau cymhelliant yn sefydlog a gellir eu gwella o ganlyniad i amgylchedd gwahanol, fel y digwyddodd gyda Paul.

Ar draws y sampl, roedd preifatrwydd data yn faes arall lle roedd y cymhelliant i ymgysylltu a chael y wybodaeth ddiweddaraf yn isel, er bod ganddynt fynediad at yr adnoddau a'r wybodaeth i ymgysylltu. Roedd ambell enghraifft o bobl yn meddwl am y data maen nhw'n eu rhannu yn eu bywyd o ddydd i ddydd. Hyd yn oed pan oedd pobl yn ystyried preifatrwydd data, roeddent yn fodlon rhannu eu data ar y cyfan, cyhyd â'u bod yn gallu gweld y budd.

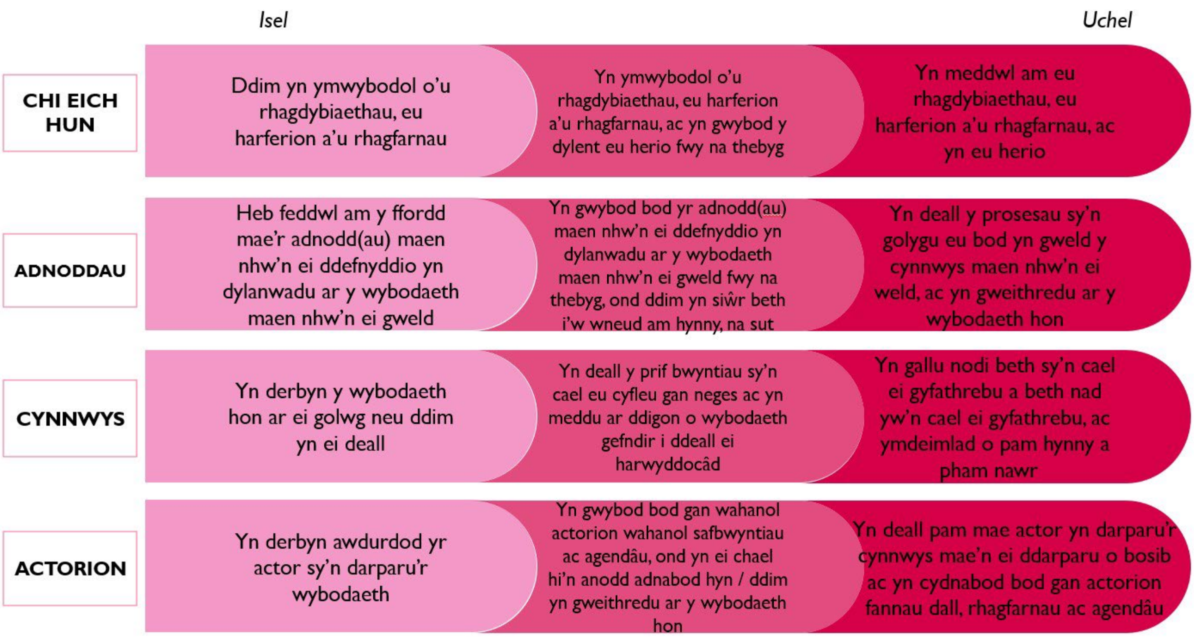
Er enghraifft, dywedodd Ali (35-45) ei fod yn eithaf "dibryder" ynghylch y ffyrdd mae ei ddata'n cael ei ddefnyddio neu ei rannu rhwng llwyfannau neu sefydliadau o bosib. Cyhyd â'i fod yn "ddefnyddiol" iddo mewn rhyw ffordd, roedd yn fodlon bod y data'n cael ei rannu.

Roedd Liv (20-30) yn teimlo ei bod hi'n "anodd osgoi" achosion lle roedd ei data'n cael ei rannu ac felly nad oedd hi'n werth meddwl am y peth rhyw lawer.

Mae meddwl yn feirniadol yn cynnwys ystyried effaith nifer o ffactorau ar y cynnwys neu'r wybodaeth sy'n cael ei chyflwyno

Mae dealltwriaeth feirniadol yn elfen graidd arall o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau. Mewn llawer o achosion, roedd cyfranogwyr yn llawn cymhelliant ac yn ymgysylltu i raddau helaeth â chyfryngau, yn enwedig wrth eu defnyddio ar gyfer adloniant ac addysg. Fodd bynnag, nid oedd y lefelau ymgysylltu hyn o reidrwydd yn dangos bod cyfranogwyr yn *feirniadol ymwybodol* o'r cynnwys roeddent yn cael gafael arno. Mae dealltwriaeth feirniadol o gyfryngau yn gofyn am ymwybyddiaeth o ragfarnau personol a rhagfarnau'r ffynonellau cyfryngau – rhywbeth sy'n gofyn am ymdrech afrealistig yng nghyd-destun bywyd bob dydd o bosib.

Mae Ffigur 4 yn amlinellu cydrannau dadansoddi beirniadol a rhywfaint o enghreifftiau o alluoedd 'uchel' neu 'isel' ar gyfer pob cydran: Chi eich hun, Adnoddau, Cynnwys ac Actorion.



Mae Marcy (35-45) yn gwylio llawer o fideos ar YouTube ac yn darllen llawer o erthyglau ar-lein. Byddai modd disgrifio llawer o'r rhain yn fideos cynllwynion (*conspiracy videos*). Mae'n credu cynnwys y fideos mae'n ei gwylio ar YouTube a'u bod yn gofnod gwir o ddigwyddiadau. Ar y llaw arall, mae'n amau cyfryngau prif ffrwd oherwydd mae'n credu bod fideos o ddigwyddiadau yn cael eu golygu a'u camliwio, a hynny gydag agenda sinistr yn aml. Defnyddiodd Marcy'r bomio yn Boston fel enghraifft o hyn; gwyliodd gynnwys am y bomio ar y newyddion gyda'r nos yn wreiddiol ac roedd hi wedi dychryn, ond wedyn aeth ar YouTube a gwylio fideos 'heb eu golygu' gan bobl a oedd yn honni eu bod yn lleoliad y bomio. Yn ôl Marcy, yn y fideos 'heb eu golygu' roedd modd gweld bod actorion argyfyngau wedi cael eu defnyddio. Hefyd, dywedodd nad oedd modd dod o hyd i'r fideos hyn ar YouTube nawr gan eu bod yn datgelu celwyddau'r cyfryngau, sydd wedi dwysáu ei hamheuaeth. Er bod Marcy wedi'i chymell ac yn ymgysylltu â chynnwys, **nid yw'n meddwl yn feirniadol am rywfaint o'r cynnwys** mae'n ei wylio. Yn nodedig, mae'n rhoi llawer mwy o sylw beirniadol i gyfryngau prif ffrwd nag i'r cynnwys cynllwyn ar YouTube ac erthyglau ar-lein. Mae hi'n derbyn hwnnw ar ei olwg yn aml.

Roedd Jamie (18-28) yn treulio ei brynhawniau a'i nosweithiau yn dilyn yr achos cyfreithiol Depp-Heard, a oedd yn digwydd yn Unol Daleithiau America adeg y gwaith maes, yn agos iawn. Roedd yn ymgysylltu'n eang, gan wylio'r ffrwd fyw a dilyn y dadansoddi a'r sylwadau ar gyfryngau cymdeithasol. Ond roedd hi'n glir ei fod yn llai beirniadol o lawer o dystiolaeth Johnny Depp na thystiolaeth Amber Heard. Roedd hyn yn effeithio ar yr

erthyglau yr oedd yn eu darllen a hyd yn oed ei ffyrdd o chwilio am newyddion. Roedd yn chwilio am 'Johnny Depp' yn aml, a oedd yn dueddol o'i arwain at sylwebaeth a oedd yn fwy cefnogol o Depp. Yn gyffredinol, roedd hi'n ymddangos **nad oedd Jamie'n sylweddoli cymaint yr oedd ei argyhoeddiadau blaenorol** yn dylanwadu ar y ffordd yr oedd yn dadansoddi'r cynnwys yr oedd yn ei weld.

Mae Rinda (35-45) yn gweithio yng Ngogledd Iwerddon, ar ôl penderfynu aros yno ar ôl gorffen ei gradd. Mae ei phlant a'i gŵr yn byw dramor ond mae'n awyddus iddynt ymuno â hi yn y DU. Roedd hi'n gwylio fideos ar gyfer mudwyr i'r DU yn aml ac yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am ofynion fisa drwy'r wybodaeth a oedd yn cael ei throsglwyddo gan y rhai a oedd yn creu'r cynnwys hwn. Roedd hi'n hoffi ei bod hi'n hawdd dod o hyd i gynnwys yn ei mamiaith ac yn teimlo bod y rhai a oedd yn creu'r cynnwys yn cyflwyno gwybodaeth a oedd yn berthnasol iddi hi. Ond er nad yw hi wedi dod o hyd i unrhyw wybodaeth ddefnyddiol am sut yn union i ddefnyddio'r system fewnfudo ar gyfer ei theulu, mae'n dal yn dibynnu ar yr un bobl ar YouTube am wybodaeth. Roedd hi'n ymddangos mai ychydig o ymwybyddiaeth oedd gan Rinda o pam roedd hi'n gweld y fideos roedd hi'n eu gweld ar YouTube, nac o **gymhellion y bobl sy'n cynhyrchu'r fideos** – nac o pam gallai hyn wneud y ffynonellau hyn yn fwy neu'n llai dibynadwy nag eraill. Nid oedd Rinda wedi meddwl am sut roedd yr adnoddau roedd hi'n eu defnyddio yn cyfyngu ar y wybodaeth roedd hi'n ei chael am fudo a fisâu.

Yn yr un modd, tybir yn aml bod gan lwyfannau cyfryngau cymdeithasol gyfyngiadau wrth chwilio am wybodaeth ddibynadwy neu wrthrychol. Mae'r llwyfannau hyn wedi wynebu'r heriau amlwg o fynd i'r afael â thwyllwybodaeth, siambrau adlais, a ffynonellau annibynadwy ar eu llwyfannau. Mae defnyddio'r 'adnodd cywir i'r dasg' yn rhan hollbwysig o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ac mae'n bwysig ystyried rhagfarnau, deinameg gymdeithasol ac effaith grymoedd fel dethol algorithmig. Ond mae gan adnoddau neu ffynonellau eraill, fel peiriannau chwilio, eu cyfyngiadau eu hunain ac mae'n bosib bod dethol algorithmig a deinameg gymdeithasol ar gyfryngau cymdeithasol yn hynod werthfawr mewn rhai cyd-destunau.

Mae Mai (35-45) yn defnyddio Facebook i ddod o hyd i wasanaethau dibynadwy a bargeinion, fel tacsis a thalebau, yn rheolaidd. Mae gan Facebook gymuned fawr, gadarn o bobl o famwlad Mai sy'n rhannu toreth o awgrymiadau, cyngor a gwybodaeth leol. Mae Mai yn ei gweld hi'n **fwy gwerthfawr o lawer cael cymeradwyaeth ac awgrymiadau gan bobl mae hi'n eu hadnabod ac yn ymddiried ynddynt na gwybodaeth ddienw o adolygiadau eraill**. Er y bydd chwilio ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol dim ond yn dychwelyd cynnwys o'r llwyfan penodol sy'n cael ei ddefnyddio, i Mai, mae Facebook yn adnodd defnyddiol iawn ar gyfer dod o hyd i wybodaeth ddibynadwy.

Mae Joyce (65-75) wedi ymddeol. Mae ei phroblemau symudedd yn golygu nad yw'n gallu mynd i weld ei ffrindiau mor aml ag o'r blaen ac mae'n treulio cyfnodau hir gartref yn aros am ei gofalwr. Drwy gydol y cyfweliad, cyfeiriodd Joyce at lyfr roedd hi wedi bod yn ei ddarllen. Roedd hi'n credu bod y llyfr hwn yn bwysig mewn cysylltiad â phandemig Covid. Ffuglen oedd y llyfr ond roedd hi'n sicr ei fod yn ffeithiol, ac roedd hi'n cymryd y negeseuon o ddifrif. Yn gyffredinol, mae'n ymddangos bod Joyce yn derbyn bod pob darn o wybodaeth yr un mor ddilys a chywir, ac yn yr achos hwn roedd hynny'n golygu ei bod yn **cael trafferth deall mai ffuglen oedd cynnwys ei llyfr**.

Mae Ali (35-45) yn ystyried gadael ei swydd i fynd ar drywydd buddsoddi mewn cryptoarian. Mae'n amheus ynghylch peth o'r wybodaeth mae'n ei gweld am y pwnc hwn, yn enwedig os mai darparwyr newyddion prif ffrwd sy'n ei darparu. Oherwydd natur anwadal cryptoarian, nid yw Ali'n credu bod y gwefannau 'swyddogol' yn ddefnyddiol ac mae'n well ganddo glywed am brofiadau go iawn pobl o fuddsoddi yn lle. Un ffynhonnell mae'n ymddiried ynddi yw Reddit, lle mae'n ymgysylltu â nifer o fforymau a chynnwys am gryptoarian ar hyn o bryd. **Ni fyfyriodd ar gymhellion posib y bobl sy'n postio ar Reddit** a pham mae rhai pobl yn hyrwyddo math penodol o gryptoarian mor frwd ar unrhyw un adeg efallai.

Ar draws y sampl, nid oedd llawer o enghreifftiau o ymgysylltu beirniadol iawn â gwybodaeth a chyfryngau ar draws pob un o'r pedwar ffactor. I ddadansoddi gwybodaeth yn feirniadol, mae angen i bobl fod yn ymwybodol o'u hunain a'u rhagfarnau, yr adnoddau roeddent yn eu defnyddio, y cynnwys roeddent wedi cael gafael arno, neu'r actorion wrth wraidd y cynnwys. Ond byddai'r lefel hon o ymgysylltu beirniadol yn golygu ystyried ystod eang o feini prawf sy'n anodd myfyrio arnynt yn gyson ac yn eu cyfanrwydd yng nghyd-destun y byd go iawn.

Hefyd, er bod ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn dylanwadu'n sylweddol ar gyfleoedd a chanlyniadau cadarnhaol pobl mewn bywyd, mae'r ymchwil hwn yn ein hatgoffa nad yw hyn yn golygu mai defnyddio sgiliau cyfryngau 'uchel' ym mhob gweithgaredd fydd y strategaeth orau bob amser. Bydd rhai amgylchiadau lle mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn cael effaith fawr, ac eraill lle mae'n llai amlwg. Mae'r defnydd gorau o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn dibynnu'n helaeth ar y cyd-destun ac mae'n cynnwys defnyddio sgiliau ac ymddygiadau sy'n briodol i'r unigolyn a'i anghenion ar adeg benodol.

Diweddglo Ofcom

Mae'r ymchwil hwn wedi darparu dealltwriaeth fanwl o sut mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn cyd-fynd ag 11 agwedd ar fywyd bob dydd. Daw nifer o themâu cyffredin i'r amlwg:

- Mae defnyddio ffôn clyfar yn agwedd flaenllaw ar fyw, gweithio a chymdeithasu o ddydd i ddydd i lawer o bobl. Mae pwrpas i ddefnyddio ffôn clyfar ond mae hefyd yn ffordd awtomatig o "lenwi amser", sy'n golygu bod rhai'n treulio mwyafrif sylweddol eu diwrnod yn sgrolio drwy eu ffrydiau.
- Mae llawer yn y sampl yn blaenoriaethu ffynonellau ar lafar gwlad – naill ai ar gyfer newyddion neu argymhellion a gwybodaeth – dros leisiau sefydledig neu brif ffrwd. Y rheswm am hyn yn aml yw bod clywed gan rywun arall yn cael ei ystyried yn ddilys a heb ei hidlo, o'i gymharu â chynnwys mwy crefftus.
- Mae problemau iechyd yn gymhelliant allweddol i rai cyfranogwyr ymgysylltu ar-lein, er enghraifft chwilio am wybodaeth, dod o hyd i gymorth, ac ati. Mae enghreifftiau amlwg lle mae ymwybyddiaeth o'r cyfryngau yn ei gwneud hi'n bosib deall a rheoli iechyd cyfranogwyr yn effeithiol, a hefyd lle mae diffyg ymwybyddiaeth yn gallu creu cyfyngiadau.
- Nid yw ymwybyddiaeth o broblemau â chyfryngau fel bod mewn siambr atsain, neu gael gormod o hysbysiadau amherthnasol, neu fod mewn cylch dieflig o ateb sgamiau e-bost sydd yn eu tro'n anfon rhagor o ymgeisiau i sganio, yn arwain at gamau gweithredu lliniaru o reidrwydd. Mae cyfranogwyr yn teimlo'n ansicr neu'n methu addasu eu hymddygiad hyd yn oed pan fyddant yn gwybod nad yw'r ymddygiad er eu budd gorau.
- Mae ymwybyddiaeth o rai agweddau ar gyfryngau yn isel ar draws y sampl, mewn cysylltiad â phreifatrwydd data a rhannu data fwy na dim. Nid oedd gan gyfranogwyr ddiddordeb neu roeddent yn ffyddiog o ran sut gallai trydydd partïon ddefnyddio eu data, gan bwysleisio cyfleustod gallu gwneud neu gael gafael ar yr hyn roedd ei angen arnynt, hyd yn oed os oedd hynny'n golygu darparu manylion.
- Roedd problemau mynediad yn cyfyngu ar nifer o gyfranogwyr a hynny mewn cysylltiad â fforddiadwyedd dyfeisiau, uwchraddio a data, a oedd yn annibynnol ar eu lefel o wybodaeth am ddefnyddio cyfryngau, fel dealltwriaeth feirniadol.

Mae'r themâu hyn, ynghyd â'r canfyddiadau ehangach yn yr adroddiad hwn, yn helpu i nodi'r ffyrdd mwyaf effeithiol o alluogi pobl yn eu gweithgareddau o ddydd i ddydd o bosib. Maen nhw'n atgoffa beth yw manteision archwilio pa agweddau penodol ar ffordd o fyw pobl maen nhw eu hunain yn dweud fyddai'n fwyaf defnyddiol rhoi sylw iddynt, a pha fathau o gymorth fyddai fwyaf perthnasol yn yr amgylchiadau hynny. Felly, mae'r ymchwil yn ategu ein gweithgareddau Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau cysylltiedig.

Yn ein dogfen Ymagwedd at Ymwybyddiaeth o'r Cyfryngau a gyhoeddwyd ym mis Rhagfyr 2021, rydyn ni'n amlinellu ein bwriad i gomisiynu mentrau peilot er mwyn gwella diogelwch ar-lein ymysg y cymunedau lleol sydd fwyaf mewn perygl o niwed ar-lein. Bydd y mentrau hyn ar lefel leol yn ein galluogi i ystyried amgylchiadau unigolion o ran goresgyn y rhwystrau i ymwybyddiaeth o'r cyfryngau. O ganlyniad i'n hymchwil Beth sy'n gweithio wrth gyflwyno rhaglenni cymunedol, a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2022, gwyddwn fod angen atebion lleol ar gymunedau lleol, ac mae'r ymchwil 'Diwrnod ym Mywyd' hwn yn dangos pwysigrwydd cyd-destun wrth ffurfio a gwreiddio ymddygiadau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau.

Mae canfyddiadau'r ymchwil hwn hefyd yn ein hatgoffa, ar adegau pan fydd ymgysylltiad yn isel, efallai na fydd unigolion yn defnyddio'r un lefel o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ag y byddent pan fydd ymgysylltiad yn uchel. Bwriad ein gwaith i ddatblygu egwyddorion arferion gorau ar gyfer ymwybyddiaeth o'r cyfryngau drwy ddylunio yw annog llwyfannau ar-lein i greu amgylcheddau sy'n cefnogi ymwybyddiaeth o'r cyfryngau.

Cliciwch [yma](#) i weld astudiaethau achos manwl cyfranogwyr yn y sampl.

REVEALING REALITY