Plant a Rhieni: Adroddiad ar agweddau a defnyddo'r cyfryngau

Cyhoeddwyd 19 Ebrill 2024

Rhagair

Bu gan Ofcom ddyletswyddau i hyrwyddo ac ymchwilio i ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ers iddo gael ei sefydlu yn 2003. Rydyn ni'n diffinio ymwybyddiaeth o'r cyfryngau fel y gallu i ddefnyddio, deall a chreu cyfryngau a chyfathrebiadau mewn amrywiaeth o gyd-destunau, gan gynnwys drwy wasanaethau ar-lein. O dan Ddeddf Diogelwch Ar-lein 2023, mae gennym ddyletswyddau penodol nawr i gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o ffyrdd y gallant ddiogelu eu hunain ac eraill wrth ddefnyddio gwasanaethau sy'n cael eu rheoleiddio, yn enwedig drwy eu helpu i ddelio â meysydd camwybodaeth a thwyllwybodaeth, cynnwys sy'n effeithio'n anghymesur ar grwpiau penodol, gan gynnwys menywod a merched, cynnwys o bwysigrwydd democrataidd, a sut mae data personol pobl yn cael ei ddefnyddio.

Mae rhagen Ofcom, sef Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau yn cyflawni'r dyletswyddau hyn drwy ymgysylltu â'r sector ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ehangach, sefydlu egwyddorion arferion gorau, comisiynu cynlluniau peilot sy'n targedu grwpiau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol, hyrwyddo dull cyffredin o werthuso mentrau, a chynnal ymchwil sy'n canolbwyntio ar bynciau i ehangu'r sylfaen dystiolaeth.

Mae ein hastudiaethau tracio – ein prosiectau ymchwil ansoddol y Cyfryngau ym Mywyd Oedolion a'r Cyfryngau ym Mywyd Plant, a'n Tracwyr Ymwybyddiaeth o'r Cyfryngau – wedi hen ennill eu plwyf, gan ddarparu gwybodaeth gyfoethog am sut mae defnydd pobl o'r cyfryngau, eu hagweddau a'u dealltwriaeth wedi newid dros amser. Eleni, rydyn ni'n cau ein hadroddiadau drwy edrych ar rai o'r newidiadau allweddol mae ein harolygon yn eu dangos ers 2005, i ddangos sut mae agweddau a defnydd o'r cyfryngau wedi datblygu.

Mae ein cwestiynau tracio yn cwmpasu amrywiaeth o faterion, o'r nifer sy'n defnyddio gwahanol fathau o lwyfannau a gwasanaethau ar-lein, i agweddau, profiadau a chredoau plant am amrywiaeth o gyfryngau: mewn geiriau eraill, mae'n rhoi sylfaen dystiolaeth gyfoethog i ddeall beth mae'n ei olygu i blant fod ar-lein heddiw. Yn enwedig, rydyn ni'n canolbwyntio ar ddealltwriaeth feirniadol plant, gan fod sgiliau o'r fath yn dod yn fwyfwy pwysig mewn byd lle mae ansicrwydd cynyddol ynghylch yr hyn sy'n wir a'r hyn sy'n gelwydd. Rydyn ni'n gofyn am y tro cyntaf yn yr adroddiad hwn am ddefnydd plant o Ddeallusrwydd Artiffisial. Rydyn ni'n paentio darlun o'r amrywiaeth o ffyrdd y mae plant yn delio â'u byd ar-lein personol. Ac rydyn ni'n gofyn am fanteision a phryderon: yr agweddau cadarnhaol o fod ar-lein y maen nhw a'u rhieni'n eu nodi, yn ogystal ag i ba raddau y maen nhw'n dod ar draws deunydd problematig ac yn teimlo eu bod yn gallu cadw eu hunain yn ddiogel ar-lein.

Fel ym mhob un o'n hadroddiadau, rydyn ni'n cynnwys manylion am wahanol grwpiau o blant, gan dynnu sylw at oed, cefndir economaidd-gymdeithasol a rhywedd lle bynnag y mae'n ddefnyddiol neu'n bosibl gwneud hynny. Ac mae gennym lawer mwy o ddeunydd ar gael yn ein hadroddiad rhyngweithiol a'n tablau data.

Mae'n fwyfwy pwysig bod plant ledled y DU yn gallu datblygu amrywiaeth a dyfnder priodol o agweddau ac ymddygiad sy'n ymwybodol o'r cyfryngau fel eu bod yn gallu cael profiad cadarnhaol a gweithredol ar-lein, yn ogystal â'u helpu i lywio ac osgoi niwed posibl. Wrth gwrs, mae angen i hyn gael ei ategu gan yr angen i lwyfannau a gwasanaethau sicrhau eu bod yn darparu'r amgylchedd mwy diogel a chadarnhaol hwn. Mae hyn yn cyfateb i alluogi plant i ffynnu yn eu bywydau bob dydd sydd fwyfwy ar-lein.

Trosolwg

Drwy gydol yr adroddiad, byddwn yn cyfeirio at 'blant' pan fyddwn yn siarad am y 96% o blant sy'n mynd ar-lein. Fodd bynnag, wrth gyfeirio at '*pob* plentyn' rydyn ni'n cynnwys y gyfran gymharol isel o blant ifanc iawn yn bennaf – y rhai 3-4 oed nad ydynt yn mynd ar-lein. Sylwch fod 96% o blant 5-7 oed yn mynd ar-lein ac ar ôl i blant gyrraedd y grŵp oedran 12-15 oed, mae dros 99% ohonynt yn gwneud hynny.

Mae'r un egwyddor yn berthnasol pan fyddwn yn cyfeirio at rieni: mae 'rhieni plant 3-17 oed' yn golygu rhieni plant sy'n mynd ar-lein. Pan fyddwn yn cyfeirio at 'rieni *pob* plentyn 3-17 oed', rydyn ni'n cynnwys y rhieni hynny nad yw eu plant yn mynd ar-lein.

Mae achosion eraill lle byddwn yn cyfeirio at is-set fwy penodol o blant; er enghraifft, plant sy'n defnyddio math penodol o ap neu sy'n gwneud gweithgaredd cyfryngau penodol. Byddwn yn nodi'r rhain drwy gydol yr adroddiad.

Prif ganfyddiadau

Mynediad a defnydd ar-lein

- **Nid oes gan draean o'r holl blant ysgol fynediad parhaus at ddyfais briodol gartref ar gyfer dysgu:** Mae 34% o holl rieni plant oed ysgol yn dweud nad oes gan eu plentyn fynediad parhaus at ddyfais gartref lle gallant wneud eu gwaith ysgol ar-lein, ac mae hyn wedi gweld cynnydd dangosol ers 2021, (28%).[1] Dywedodd mwy nag un rhiant o bob deg (13%) nad oedd ganddynt ddyfais briodol ar gyfer eu plentyn drwy'r amser (sy'n cyfateb i ychydig dros 4% o holl rieni plant oed ysgol) nad oeddent yn gallu rheoli'r mater hwn, felly gohiriwyd gwaith ysgol nes bod dyfais ar gael. Dywedodd yr un gyfran nad oedd gwaith ysgol neu ddysgu ar-lein gartref yn bosibl.

Ymddygiad ar-lein

- **Mae plant yn fwy tebygol o fod yn ddefnyddwyr 'goddefol' na defnyddwyr 'gweithredol' y cyfryngau cymdeithasol:** Mae bron i dri defnyddiwr cyfryngau cymdeithasol o bob deg (28%) rhwng 8 ac 17 oed yn ddefnyddwyr gweithredol sy'n rhannu, yn postio neu'n hoffi postiadau, yn wahanol i ddefnyddwyr mwy goddefol sydd naill ai'n 'hoffi' ac yn dilyn cyfrifon (44%) neu'n darllen pethau maen nhw'n eu gweld ar y gwefannau neu'r apiau hyn (27%). Mae'r tebygolrwydd o fod yn ddefnyddiwr gweithredol yn cynyddu gydag oedran y plentyn. Mae pedwar o bob deg (39%) o'r holl blant 8-17 oed yn llwytho eu fideos eu hunain i fyny i lwyfannau ar-lein, gyda TikTok yn parhau i fod yr ap mwyaf poblogaidd at y diben hwn.
- **Mae plant rhwng pump a saith oed yn dod yn fwyfwy amlwg ar-lein, a allai beri mwy o risgiau iddyn nhw:** O'i gymharu â'r llynedd, mae cyfran uwch o'r holl blant 5-7 oed yn defnyddio apiau/safleoedd i wneud pob un o'r gweithgareddau hyn: anfon negeseuon neu wneud galwadau llais/fideo (o 59% i 65%), defnyddio apiau neu safleoedd cyfryngau cymdeithasol (o 30% i 38%), gwylio apiau neu safleoedd ffrydio byw (39% i 50%) neu

[1] Sylwch fod y newid hwn yn ddangosol yn hytrach nag yn arwyddocaol oherwydd y newid methodoleg. Yn 2021 gofynnwyd y cwestiwn hwn ar omnibws CATI Ymwybyddiaeth o'r Cyfryngau Ofcom

chwarae gemau ar-lein (34% i 41%). Mae plant o'r oedran hwn hefyd yn fwy tebygol o ddefnyddio WhatsApp (37% o'i gymharu â 29%), TikTok (30% o'i gymharu â 25%), Instagram (22% o'i gymharu â 14%) a Discord (4% o'i gymharu â 2%) o'i gymharu â'r llynedd.

- **Eleni, rydyn ni wedi gweld cynnydd yn y gyfran uchel o blant sydd eisoes yn chwarae gemau ar-lein:** Mae chwarae gemau fideo[2] yn parhau i fod yn weithgaredd allweddol i blant, gan godi o 57% yn 2022 i 60% o'r holl blant 3-17 oed. Plant ar ddau ben y bandiau oedran yn ein hastudiaeth sy'n gyrru'r cynnydd hwn. Mae plant yn aml yn defnyddio chwarae gemau ar-lein fel adnodd i gyfathrebu â'u cyfoedion, gyda 64% o blant 8-17 oed sy'n chwarae gemau ar-lein yn sgwrsio drwy'r gêm gyda ffrindiau a/neu bobl maen nhw'n eu hadnabod mewn bywyd go iawn. Fodd bynnag, mae 31% o blant sy'n chwarae gemau ar-lein yn cyfathrebu â dieithriaid hefyd.
- **Mae dros ddau o bob pump o bobl ifanc 16-17 oed yn credu bod eu hamser o flaen sgrin yn rhy uchel:** Gwelsom fod ychydig dros draean o bobl 8-17 oed yn teimlo bod eu hamser eu hunain ar y sgrin yn rhy uchel (35%). Roedd hyn yn fwy tebygol ymysg plant hŷn, gyda 44% o bobl ifanc 16-17 oed yn cytuno eu bod yn teimlo fel hyn am eu hamser eu hunain ar y sgrin, o'i gymharu â 31% o blant 8-11 oed.

Agweddau a phrofiadau yn y byd ar-lein

- **Mae plant yn defnyddio'r byd ar-lein i feithrin cysylltiadau â'u cyfoedion:** Mae bron i saith o bob deg (68%) o bobl ifanc 8-17 oed sy'n defnyddio apiau cyfryngau cymdeithasol, anfon negeseuon neu fideo neu alwadau llais yn dweud bod defnyddio'r mathau hyn o safleoedd yn eu helpu i deimlo'n agosach at eu ffrindiau naill ai drwy'r amser neu'r rhan fwyaf o'r amser, a bod dwy ran o dair o'r 12-17 oed (65%) yn ystyried bod defnyddio'r gofod ar-lein yn fuddiol i feithrin neu gynnal eu cyfeillgarwch.
- **Er eu bod yn cydnabod y manteision, mae llawer o blant yn ymwybodol o beryglon bod ar-lein:** Mae dau o bob pump (40%) o bobl ifanc 8-17 oed yn cytuno bod 'pobl yn gas neu'n angharedig tuag at ei gilydd' ar y cyfryngau cymdeithasol ac apiau/safleoedd anfon negeseuon maen nhw'n eu defnyddio, naill ai drwy'r amser neu'r rhan fwyaf o'r amser, ac mae bron i naw defnyddiwr o bob deg (87%) yr apiau hyn o'r oedran hwn yn cytuno bod pwysau i fod yn boblogaidd ar safleoedd/apiau cyfryngau cymdeithasol ac anfon negeseuon, o leiaf rhywfaint o'r amser.
- **Mae'r hawl i ryddid mynegiant, ni waeth beth fo'r effaith ar deimladau pobl eraill, yn flaenoriaeth gynyddol i blant hŷn:** Mae dros draean (34%) o bobl ifanc 12-17 oed yn credu ei bod yn bwysig bod pobl yn gallu dweud beth maen nhw ei eisiau ar-lein, hyd yn oed os yw'n achosi gofid neu'n tramgwyddo pobl eraill, o'i gymharu â 30% a oedd yn teimlo fel hyn y llynedd.
- **O'u cymharu â bechgyn, mae merched yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael profiad o ryngweithio 'drwg neu niweidiol' mewn rhai mannau ar-lein:** Mae pob merch 8-17 oed yn fwy tebygol na bechgyn o'r un oed o ddweud ei bod wedi cael profiad o ryngweithio cas neu niweidiol drwy apiau anfon negeseuon testun (20% o'i gymharu â 14%) neu wrth ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol (18% o'i gymharu â 13%).
- **Mae merched hefyd yn fwy tebygol na bechgyn o ddefnyddio apiau a gwasanaethau ar-lein er budd eu hiechyd a'u llesiant:** mae saith o bob deg (71%) o bobl ifanc 12-17 oed yn

[2] Yn cael ei ddiffinio yn ein harolwg fel chwarae gemau drwy ddyfais electronig.

dweud eu bod yn defnyddio apiau a gwasanaethau ar-lein er budd eu hiechyd a'u llesiant i'w helpu i ymlacio, i wirio symptomau iechyd neu i wella eu hwyliau – ac mae hyn yn fwy tebygol ymysg merched na bechgyn (76% o'i gymharu â 66%).

Technoleg ac ymddiriedaeth

- **Mae chwech plentyn o bob deg yn ymwybodol o algorithmau – gan gynyddu gydag oedran a chefndir economaidd-gymdeithasol teulu'r plentyn – ac mae ychydig o dan hanner y grŵp hwn yn dweud nad oes ots ganddynt am algorithmau sy'n defnyddio eu data:** Dywed 59% o blant 8-17 oed eu bod yn ymwybodol o'r defnydd o algorithmau i gyfeirio cynnwys penodol atynt (ac mae'r gyfran sy'n ymwybodol yn cynyddu gydag oedran y plentyn, o 44% o blant 8-11 oed i 72% o bobl ifanc 16-17 oed). Mae ychydig o dan hanner y plant a phobl ifanc 8-17 oed sy'n gwybod am ddefnyddio algorithmau (46%) yn cytuno â'r datganiad eu bod *"yn fodlon i apiau ddefnyddio gwybodaeth maen nhw wedi'i chasglu amdanaf i benderfynu beth i'w ddangos i mi".*
- **Mae bron i hanner y plant wedi defnyddio technoleg deallusrwydd artiffisial, ac maent ddwywaith yn fwy tebygol nag oedolion o fod wedi gwneud hynny:** Mae 46% o blant a phobl ifanc 8-17 oed (46%) yn dweud eu bod wedi defnyddio deallusrwydd artiffisial, ac mae hyn yn cael ei sbarduno gan y bobl ifanc yn eu harddegau yn y garfan hon (52%, a 59% o blant a phobl ifanc 12-15 oed ac 16-17 oed, o'i gymharu â thraean (33%) o blant 8-11 oed). Mae plant o'r oedran hwn fwy na dwywaith yn fwy tebygol nag oedolion o ddweud eu bod wedi defnyddio deallusrwydd artiffisial (46% o'i gymharu â 23%). Roedd dros draean o'r plant a phobl ifanc 8-17 oed hyn yn defnyddio technoleg deallusrwydd artiffisial naill ai ar gyfer hwyl (45%), i ddysgu (35%) neu ar gyfer gwaith ysgol (37%).

Gwerthuso cynnwys yn feirniadol ar-lein

- **Mae pobl ifanc 16 ac 17 oed yn llai sicr o'u gallu i wahaniaethu'r hyn sy'n real oddi wrth yr hyn sy'n ffug ar-lein nag oeddent y llynedd:** Gofynnwyd i blant 12-17 oed a oeddent yn hyderus yn eu gallu i farnu a yw'r hyn maent yn ei weld ar-lein yn real neu'n ffug. Dywedodd saith plentyn o bob deg (69%) eu bod yn hyderus. Ac roedd hyn yn honni bod hyder yn fwy tebygol ymysg bechgyn na merched, ac ymysg pobl ifanc 16-17 oed na phlant 12-15 oed. Wedi dweud hynny, mae pobl ifanc 16 ac 17 oed yn llai sicr o'u gallu i wahaniaethu'r hyn sy'n real oddi wrth yr hyn sy'n ffug ar-lein nag oeddent y llynedd (75% o'i gymharu ag 82% yn 2022).
- **Gall plant, yn enwedig merched, fod yn agored i farchnata dylanwadwyr:** Fe wnaethon ni gyflwyno neges Instagram go iawn i'r ymatebwyr gan yr actores a'r model Madelyn Cline a gofyn pam roedden nhw'n meddwl y byddai hi'n dymuno rhannu neges am y cynnyrch a ddangoswyd. Roedd chwarter y plant a phobl ifanc 12-17 oed yn credu bod Madelyn Cline wedi rhannu'r neges hon am ei bod yn credu bod y cynnyrch neu'r brand yn cŵl neu'n dda i'w ddefnyddio (27%). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o roi'r ymateb cywir, sef mai cynnyrch y talwyd amdano i'w gymeradwyo a ddangoswyd (62% o'i gymharu â 51%).
- **Mae llawer o blant yn ei chael yn anodd adnabod hysbysebion ar-lein drwy beiriannau chwilio:** Fe wnaethom hefyd gyflwyno sgrin-lun i'r ymatebwyr o chwiliad Google am esgidiau rhedeg a gofyn pa rai o'r opsiynau a roddwyd a oedd yn egluro pam roedd y tri phrif ganlyniad yn ymddangos gyntaf yn y rhestr a ddangoswyd. Roedd ychydig dros hanner (54%) y plant a phobl ifanc 8-17 oed a oedd yn defnyddio peiriannau chwilio wedi nodi'n gywir bod y rhain yn ganlyniadau y talwyd amdanynt. Fodd bynnag, roedd bron i bedwar o bob deg

(37%) yn credu'n anghywir bod y canlyniadau hyn yn ymddangos yn gyntaf oherwydd mai nhw oedd y canlyniadau mwyaf poblogaidd, ac roedd tua chwarter (27%) yn credu mai dyma oedd y canlyniadau gorau.

Diogelwch ar-lein

- **Mae plant o bob grŵp oedran yn ymddwyn mewn ffordd a allai fod yn beryglus ar-lein:** Mae 40% o blant a phobl ifanc 8-17 oed yn cyfaddef eu bod wedi rhoi oedran ffug i gael mynediad at wefan neu ap newydd. Mae 51% o blant dan 13 oed – sef y gofyniad oedran isaf ar gyfer llawer o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol fel arfer – yn dweud eu bod yn defnyddio apiau/safleoedd cyfryngau cymdeithasol. Mae gan gyfran uwch o blant 5-7 oed eu proffiliau eu hunain ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol penodol, o'i gymharu â'r llynedd: YouTube/YouTube Kids (48% o'i gymharu â 39%), WhatsApp (11% o'i gymharu â 7%) ac Instagram (9% o'i gymharu â 5%). Mae is-set o blant 5-7 oed hefyd yn annibynnol ar-lein. Fe wnaethon ni ofyn i rieni plant 5-7 oed sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol sut mae eu plentyn yn ei ddefnyddio, a dywedodd traean (32%) fod eu plentyn yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn annibynnol, gyda 42% arall yn dweud eu bod yn defnyddio'r gwasanaethau hyn gyda'u plentyn.
- **Gall tri plentyn o bob deg dros 8 oed gofio eu bod wedi cael gwersi rheolaidd ar ddiogelwch ar-lein yn yr ysgol, ac mae plant yn fwy tebygol o weld y gwersi hyn yn ddefnyddiol pan fyddant wedi cael mwy ohonynt.** Mae dros naw plentyn o bob deg sy'n 8-17 oed (93%) yn gallu cofio eu bod wedi cael o leiaf un wers am ddiogelwch ar-lein yn yr ysgol, er roedd llai o lawer yn cofio cael gwersi rheolaidd (30%). Dywedodd tri chwarter (76%) y plant 8-17 oed a oedd yn cofio cael un wers am ddiogelwch ar-lein yn yr ysgol ei fod yn ddefnyddiol iddynt. Fodd bynnag, mae hyn yn codi i 97% ymysg y plant hynny a gafodd wersi rheolaidd. Ar ben hynny, dywedodd 95% o rieni plant 8-17 oed eu bod wedi siarad â'u plentyn am gadw'n ddiogel ar-lein, ac mae bron i hanner (47%) y rhieni hyn yn gwneud hynny bob ychydig wythnosau o leiaf.
- **Dim ond traean o rieni sy'n gwybod beth yw'r gofyniad oedran isaf cywir ar gyfer y rhan fwyaf o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol.** Er bod y rhan fwyaf o rieni plant a phobl ifanc 3-17 oed (84%) yn ymwybodol bod gofynion oedran sylfaenol ar gyfer defnyddio'r rhan fwyaf o apiau neu safleoedd cyfryngau cymdeithasol, dim ond traean (32%) sy'n meddwl, yn gywir, mai 13 yw'r gofyniad oedran isaf ar gyfer y rhan fwyaf o apiau a safleoedd cyfryngau cymdeithasol. Fodd bynnag, roedd 31% arall wedi rhoi'r isafswm oed yn 14 oed neu'n hŷn. Dywedodd mwy na thraean (36%) rhieni plant a phobl ifanc 3-17 oed y byddent yn caniatáu i'w plentyn gael proffil ar safleoedd neu apiau cyn iddynt gyrraedd yr isafswm oed. Er nad yw hyn wedi newid ar lefel gyffredinol ers 2022, mae cyfran y rhieni o bob 5-7 oed sy'n dweud y byddent yn gwneud hyn wedi cynyddu (30% o'i gymharu â 25% yn 2022).

Pryderon ac agweddau rhieni

- **Mae ychydig dros hanner (54%) o'r holl rieni yn cytuno bod y manteision yn drech na'r risgiau pan fydd eu plentyn yn defnyddio'r rhyngrwyd i gasglu gwybodaeth:** Pan ofynnwyd a oedd y manteision yn drech na'r risgiau i'w plentyn o ddefnyddio llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, anfon negeseuon a rhannu fideos, dim ond 27% o rieni plant a phobl ifanc 3-17 oed oedd yn cytuno eu bod wedi gwneud hynny. Roedd cyfran uwch o rieni, er mai dim ond 40% oedd yn dal i wneud hynny, yn cytuno pan ofynnwyd yr un cwestiwn am chwarae gemau ar-lein. Ac roedd 54% yn cytuno bod y manteision i'w plentyn yn drech na'r risgiau pe

bai eu plentyn yn defnyddio'r rhyngrwyd i gasglu gwybodaeth. Mae hyn yn dal yn ffigur cymharol isel o ystyried bod y sylw ar agweddau gwybodaeth y rhyngrwyd.

- **Mae pryderon rhieni am amser eu plentyn o flaen sgrin yn cynyddu gydag oedran:** Pan ofynnwyd iddynt am amser eu plentyn o flaen sgrin, dywedodd 34% o rieni plant 3-4 oed ei bod yn anodd ei reoli, gan godi i hanner (49%) rhieni pobl ifanc 16-17 oed. Yn yr un modd, gofynnom i rieni a oeddent yn meddwl bod gan eu plentyn gydbwysedd da rhwng amser o flaen sgrin a phethau eraill. Roedd tri chwarter (74%) rhieni plant 3-4 oed yn cytuno bod gan eu plentyn gydbwysedd da, o'i gymharu ag ychydig dros hanner rhieni plant hŷn (56% a 55% ar gyfer rhieni plant a phobl ifanc rhwng 12-15 oed ac 16-17 oed yn y drefn honno).
- **Mae rhieni plant hŷn yn fwy tebygol o osod rheolau ar gyfer eu plant am fod ar-lein, o'i gymharu â'r llynedd:** mae gan wyth o bob deg (79%) rhiant person ifanc 16-17 oed o leiaf un rheol am yr hyn mae eu plentyn yn ei wneud ar-lein, i fyny o 70% y llynedd. Y math mwyaf cyffredin o reol sydd ar waith ar gyfer y grŵp oedran hwn yw gwario arian ar-lein (52%). Ac eleni, rydyn ni wedi gweld cynnydd yng nghyfran rhieni pobl ifanc 16-17 oed sy'n rhoi rheolau ar waith, o ran yr wybodaeth mae eu plentyn yn gallu ei rhannu ar-lein (49% o'i gymharu â 39% y llynedd) a'r mathau o wefannau ac apiau maen nhw'n gallu eu defnyddio (41% o'i gymharu â 32%).

Methodoleg

Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio data'n bennaf o'n harolygon meintiol Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau, ac mae'n trafod defnydd o'r cyfryngau, agweddau a dealltwriaeth ymysg plant yn y DU rhwng 3 ac 17 oed, ac o fewn is-setiau y grŵp hwn. Lle bo'r data'n ymwneud â phlant 3-7 oed, caiff ei ddarparu gan rieni neu warcheidwaid yn hytrach na chan y plant eu hunain. Mae rhagor o fanylion, gan gynnwys dadansoddiad demograffig ychwanegol ac ymatebion i'r set lawn o gwestiynau arolwg, ar gael yn yr adroddiad rhyngweithiol a'r tablau data cysylltiedig. Mae crynodeb o feintiau'r samplau a'r dulliau casglu data i'w weld yn y ffeithlun isod. Mae disgrifiad manylach o'r gwaith o gasglu a dadansoddi data ar gyfer yr astudiaethau hyn ar gael yn yr Adroddiad Technegol, a gyhoeddwyd ochr yn ochr â'r tablau data.

I'n cefnogi i ddarparu naratif cyffredinol ar themâu allweddol o ran profiad plant o'r cyfryngau yn 2023, mae'r adroddiad hwn hefyd yn defnyddio ein hymchwil *Y Cyfryngau ym Mywyd Plant*. Mae'r astudiaeth *Y Cyfryngau ym Mywyd Plant* yn brosiect hydredol, ethnograffig ansoddol sydd wedi bod yn cael ei gynnal ers 2014 ac mae'n ategu data ein harolwg meintiol i ddarparu naratif cyffredinol ar brofiad plant o'r cyfryngau. Cyn belled ag y bo modd, mae'r ymchwil wedi dilyn yr un 21[3] o blant a phobl ifanc, 8-17 oed, dros flynyddoedd olynol, gan eu cyfweld ar gamera bob blwyddyn am eu harferion a'u hagweddau at y cyfryngau.

Mae'r traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau yn cynnwys tri arolwg: yr arolwg Rhieni'n Unig, Ymddygiad ac Agweddau Plant Ar-lein (COBA) a Gwybodaeth a Dealltwriaeth Plant Ar-lein (COKU).

2023

Rhieni yn unig
Mesur: Rhieni plant 3-17 oed
Gwaith maes: Hyd – Rha 2023
Sampl: 2,480
Methodoleg: Panel ar-lein a gwahoddiad post i'r arolwg ar-lein

Ymddygiad ac agweddau ar-lein
Mesur: Plant 3-17 oed, Rhieni plant 3-17 oed
Gwaith maes: Hyd - Tach 2023
Sampl: 3,383
Methodoleg: Panel ar-lein yn unig

Gwybodaeth a dealltwriaeth ar-lein
Mesur: Plant 8-17 oed
Gwaith maes: Hyd - Tach 2023
Sampl: 2,080
Methodoleg: Panel ar-lein yn unig

Roedd ein harolygon yn ceisio mesur barn defnyddwyr rhyngrwyd y DU am amrywiaeth o agweddau ar fod ar-lein. Mae'r canfyddiadau'n adlewyrchu agweddau cyffredinol defnyddwyr. Nid ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu barn Ofcom, gan gynnwys mewn perthynas â'n dyletswyddau Diogelwch Ar-lein.

---

[3] Yn 2021, cafodd sampl *Y Cyfryngau ym Mywyd Plant* ei gynyddu o 18 i 21 er mwyn i ni allu edrych ar fywydau plant yn y cyfryngau mewn amrywiaeth ehangach o amgylchiadau, gan gynnwys y rheini sydd â nodweddion agored i niwed ychwanegol.