

Prif nodweddion a phrofiadau o seiberfwlio ymysg plant yn y DU

Awduron: Sarah Sharrock, Nathan Hudson, Jane Kerr, Charlotte Chalker and Maria David
(Canolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol)

Dr Carrie-Anne Myers (Dinas, Prifysgol Llundain)

Paratowyd ar gyfer: Ofcom

Credwn y gall ymchwil gymdeithasol wneud bywyd yn well.

Drwy ddeall yn iawn pa mor gymhleth yw bywydau pobl a beth yw eu barn am y materion sy'n effeithio arnynt, rydym yn rhoi rôl bwerus i'r cyhoedd ac yn eu galluogi i ddylanwadu ar benderfyniadau a gwasanaethau dim-er a all wneud gwahaniaeth i bawb. Ac fel sefydliad annibynnol, -elw gallwn neilltuo'n holl amser ac egni i gynnal ymchwil gymdeithasol sy'n gweithio er budd cymdeithas.

Canolfan Genedlaethol
Ymchwil Gymdeithasol

35 Northampton Square
Llundain EC1V 0AX
020 7250 1866

www.natcen.ac.uk

Cwmni Cyfyngedig drwy Warrant

Wedi'i gofrestru yn Lloegr
Rhif 4392418

Elusen wedi'i chofrestru yng
Nghymru a Lloegr (1091768) a'r
Alban (SC038454)

Cynhaliwyd y prosiect hwn
yn unol ag ISO20252

designbysoapbox.com

Partneriaid ymchwil



Mae'r Gynghair Gwrth-fwlio yn gynghair unigryw sy'n gweithio gyda'i gilydd i uno yn erbyn bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel i blant ddysgu, chwarae a byw. Rydym yn rhannu'r hyn rydym wedi'i ddysgu a'r arferion gorau; yn codi ymwybyddiaeth o fwlio, yn enwedig drwy Wythnos Gwrth-fwlio, yn helpu i roi terfyn ar fwlio ac yn sicrhau newid parhaol ym mywydau plant. www.anti-bullyingalliance.org.uk



Mae Gwobr Diana yn falch o fod yr unig elusen a sefydlwyd er cof am Diana, Tywysoges Cymru, a fu farw rai blynyddoedd yn ôl bellach. Ei chred oedd bod gan bobl ifanc y grym i newid y byd. Ein cenhadaeth ni yw grymuso pobl ifanc i arwain y newid hwnnw drwy amrywiaeth o fentrau sy'n datgloi eu potensial, yn ysbrydoli

camau gweithredu ac yn creu cyfleoedd, gan sicrhau nad oes unrhyw berson ifanc yn cael ei adael allan neu ei adael ar ôl.

Cydnabyddiaeth

Hoffai'r Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol ac Ofcom ddiolch i'r Gynghrair Gwrth-fwllo a Gwobr Diana am eu cefnogaeth yn recriwtio ysgolion ac yn adolygu'r adroddiad.

Rydym yn ddiolchgar i Dr Holly Powell-Jones am ei chefnogaeth gyda gwaith maes mewn ysgolion.

Yn olaf, mae ein dyled yn fawr i staff ysgolion, ymarferwyr a phlant a gymerodd ran yn yr ymchwil hon am rannu eu syniadau a'u hamser.

Cynnwys

Rhagair Ofcom	8
Crynodeb Gweithredol	9
Cyflwyniad	14
1.1 Cefndir a chyd-destun yr ymchwil	14
1.2 Nodau'r ymchwil	14
1.3 Methodoleg	15
1.4 Cyfyngiadau'r ymchwil	16
1.5 Nodyn ar gyfer dehongli	16

Rhagair Ofcom

Mae'r adroddiad hwn yn archwilio'r llwybrau lle plant yn wynebu seiberfwlio, effaith dod ar draws seiberfwlio, a chanfyddiadau a defnydd o fesurau presennol i fynd i'r afael â seiberfwlio, yn ogystal ag unrhyw argymhellion.

Ofcom yw'r rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer gwasanaethau cyfathrebu yn y DU ac mae ganddo ddyletswyddau statudol mewn perthynas ag ymwybyddiaeth yn y cyfryngau a diogelwch ar-lein. Mae Deddf Diogelwch Ar-lein 2023 ('y Ddeddf') yn cynnwys y gofyniad i wasanaethau sydd o fewn y cwmpas gael systemau a phrosesau penodol ar waith i amddiffyn plant rhag cynnwys sy'n niweidiol iddynt.

Mae cynnwys sy'n niweidiol i blant yn cael ei rannu'n 3 chategori yn y Ddeddf – cynnwys prif flaenoriaeth, cynnwys blaenoriaeth a chynnwys heb ei ddynodi. Mae rhai o'r dyletswyddau sy'n berthnasol i wasanaethau sy'n cael eu rheoleiddio yn canolbwyntio ar gynnwys prif flaenoriaeth, cynnwys blaenoriaeth a/neu gynnwys heb ei ddynodi. Mae'r Ddeddf yn rhestru 'cynnwys bwlio' fel un o'r categorïau o gynnwys blaenoriaeth. Comisiynwyd yr ymchwiliad hon wrth i'r Bil Diogelwch Ar-lein fynd drwy brosesau seneddol. Er bod Ofcom yn ymwybodol ei bod yn debygol y byddai cynnwys bwlio yn cael ei ystyried yn 'gynnwys blaenoriaeth', nid oedd y diffiniad o'r math hwn o gynnwys, sydd bellach wedi'i gynnwys yn y Ddeddf, wedi cael ei gadarnhau. Felly, roedd yr ymchwiliad yn defnyddio dull a oedd yn cael ei arwain gan gyfranogwyr o ran yr ystod o brofiadau o seiberfwlio a drafodwyd. O ganlyniad, efallai na fydd rhywfaint o'r cynnwys a'r ymddygiad a drafodir yn yr adroddiad hwn yn cyfateb i'r hyn a nodir yn y Ddeddf.¹

Mae'r holl ganfyddiadau yn yr adroddiad hwn yn adlewyrchu canfyddiadau plant a gweithwyr proffesiynol a gafodd eu cyfwrdd, nid Ofcom na'r Ganolfan Genedlaethol Ymchwiliad Gymdeithasol (NatCen). Mae'r adroddiad yn cynnwys adroddiadau cyfranogwyr a chanfyddiadau o wahanol swyddogaethau llwyfannau, gan gynnwys mesurau neu nodweddion diogelwch posibl. Mae awgrymiadau'r cyfranogwyr am yr hyn y dylid ei wella eto i'w asesu gan y tîm ymchwiliad ac ni ddylid eu hystyried yn ddilysiad o ba mor ddichonol yn dechnegol, pa mor gymesur nac effeithiol yw'r atebion a awgrymir. Nid yw safbwyntiau cyfranogwyr chwaith wedi cael eu dilysu i

¹ Gweler adran 62(12) o'r Ddeddf sy'n darparu y gall cynnwys, yn benodol, fod yn 'gynnwys bwlio' os yw'n gynnwys sydd wedi'i dargedu yn erbyn person sydd a) yn cyfleu bygythiad difrifol; b) yn fychanol neu'n ddiraddiol; c) yn rhan o ymgyrch cam-drin.

sicrhau eu bod yn rhoi adlewyrchiad cywir o'r swyddogaethau neu'r prosesau diogelwch a ddefnyddir gan y llwyfannau a grybwyllwyd gan gyfranogwyr. Yn yr astudiaeth o blant dan 13 oed (yr oedran y mae llawer o wasanaethau cyfryngau cymdeithasol yn caniatáu mynediad i blant), roedd rhai ohonynt yn dweud eu bod wedi defnyddio'r gwasanaethau hyn ac wedi profi seiberfwlio.

Cyfeirir at lwyfannau ar-lein penodol drwy gydol yr adroddiad, gan adlewyrchu barn a phrofiadau'r cyfranogwyr. Ni ddylid dehongli hyn fel arwydd o ba mor gyffredin neu beth yw tarddiad y seiberfwlio ar-lein ar lwyfannau penodol, ond yn hytrach fel arwydd o'r llwyfannau a ddefnyddir gan y rhai sy'n cymryd rhan yn yr ymchwil, a'u profiadau.

Comisiynwyd yr ymchwil hon i adeiladu sylfaen dystiolaeth Ofcom ynglŷn â sut mae plant yn dod ar draws cynnwys bwlio ar-lein. Ni ddylid ystyried y canfyddiadau yn adlewyrchiad o unrhyw safbwynt polisi y gallai Ofcom ei fabwysiadu yn rhan o'n rôl fel rheoleiddiwr diogelwch ar-lein.

Crynodeb Gweithredol

Roedd Ofcom wedi comisiynu'r Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol (NatCen), mewn partneriaeth â Phrifysgol Dinas Llundain, gyda chefnogaeth y Cynghair Gwrth-fwlio a Gwobr Diana, i gynnal ymchwil ansoddol i ddeall nodweddion allweddol a phrofiadau o seiberfwlio ymysg plant yn y DU. Nod yr ymchwil oedd archwilio pedwar cwestiwn ymchwil sylfaenol:

- Sut beth yw seiberfwlio ymysg plant?
- Beth yw'r llwybrau i blant sy'n cael eu seiberfwlio?
- Pa effeithiau mae seiberfwlio yn eu cael ar blant?
- Beth sy'n llwyddo i fynd afael â seiberfwlio?

Roedd tri cham i'r ymchwil:

- Cyfweiliadau un-i-un gyda 10 o ymarferwyr ieuentid â phrofiad hunangofnodedig o gefnogi plant a oedd wedi profi seiberfwlio.
- Ymchwil ansoddol mewn chwe ysgol uwchradd ledled Cymru, Lloegr a'r Alban. Roedd hyn yn cynnwys cyfweiliadau â dau neu dri cyfranogwr gyda 14 aelod o staff yr ysgol, a 12 grŵp ffocws gyda 50 o blant (12-16 oed).
- Cyfweiliadau un-i-un gyda 12 o blant sydd â phrofiad uniongyrchol o seiberfwlio (14-17 oed).

Mae crynodeb o brif ganfyddiadau'r ymchwil wedi'i nodi isod.

Deall seiberfwlio

Roedd y disgrifiadau o'r hyn yr oedd seiberfwlio yn ei gynnwys yn gyson i raddau helaeth rhwng grwpiau o gyfranogwyr. Fe wnaeth ymarferwyr, staff ysgolion a phlant ddisgrifio seiberfwlio fel ymddygiad negyddol sy'n achosi niwed neu ofid i rywun arall, a gynhaliwyd drwy sgrin neu ddyfais yn unrhyw le ar-lein. Cafodd ailadrodd a croestoriadedd eu disgrifio fel elfennau allweddol o seiberfwlio. Fodd bynnag, roedd rhai cyfranogwyr wedi disgrifio mai her weithiau oedd penderfynu a oedd cyfathrebu neu ymddygiad rhwng plant yn fwriadol niweidiol. Roedd staff ysgolion ac ymarferwyr yn nodi mai'r rheswm dros hyn oedd bod cyfathrebu ymosodol a/neu sarhaus rhwng plant wedi cael ei normaleiddio, yn ogystal â phlant yn aml yn cymryd rhan mewn jôcs neu 'dynnu coes' y gellid ei gamddehongli'n hawdd fel seiberfwlio, neu nad oedd yn cael ei gydnabod fel seiberfwlio. Barn arall gan gyfranogwyr oedd nad oedd seiberfwlio'n digwydd ar ei ben ei hun yn aml, ac fel arfer roedd yn digwydd law yn llaw â bwlio wyneb yn wyneb hefyd. Mae bwlio ar-lein ac all-lein yn aml yn gysylltiedig, yn aml drwy gysylltiad wyneb yn wyneb mewn manau a rennir, fel yr ysgol.

Fe wnaeth cyfranogwyr nodi, gyda'i gilydd, ystod eang o weithgareddau ac ymddygiadau fel seiberfwlio. Roedd y rhain yn cynnwys ymddygiadau sy'n allgáu, postio a/neu rannu cynnwys (gan gynnwys testun,

delweddau a sain) am rywun arall, addasu a golygu cynnwys pobl eraill i annog ymateb negyddol, a thargedu rhywun gyda bygythiadau neu gam-drin.

Cymhellion i seiberfwlio

Roedd y cymhellion a nodwyd i blant gymryd rhan mewn seiberfwlio yn cynnwys awydd am bŵer neu reolaeth, pwysau cymdeithasol a phwysau gan gyfoedion (gan gynnwys awydd i ffitio i mewn), a normaleiddio ymddygiad negyddol ar-lein. Roedd y rhesymau pam y gallai plant gael eu seiberfwlio yn amrywio o ganfyddiadau o wahaniaeth rhwng plant (yn seiliedig ar ffactorau fel edrychiad corfforol, cymeriad, neu ddiddordebau), i wrthdaro personol a pherthnasau'n chwalu. Roedd rhai cyfranogwyr yn awgrymu fod plant yn cael eu seiberfwlio oherwydd nodweddion gwarchoddedig, ond roedd y farn honno'n amrywio. Dywedodd rhai fod plant yn cael eu targedu'n aml oherwydd eu hil, ethnigrwydd, anabledd, hunaniaeth rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol a/neu anghenion addysgol arbennig. Teimlai eraill fod plant yn gyffredinol yn derbyn amrywiaeth, gan arwain at ychydig iawn o achosion o seiberfwlio ar sail hunaniaeth. Yr unig eithriad i hyn oedd rhywiaeth a chasineb at fenywod, lle roedd rhai cyfranogwyr ar draws pob grŵp yn cysylltu seiberfwlio â thargedu merched ar-lein gan ddweud ei fod yn gyffredin.

Llwybrau seiberfwlio

Dywedodd plant, staff ysgolion ac ymarferwyr fod seiberfwlio yn digwydd yn unrhywle lle mae plant yn rhyngweithio ar-lein a'i fod yn tueddu i ddigwydd yn bennaf ar ba bynnag lwyfannau sydd fwyaf poblogaidd ar y pryd. Nododd cyfranogwyr lawer o enghreifftiau o safleoedd cyfryngau cymdeithasol, llwyfannau gemau a llwyfannau rhannu fideos lle mae seiberfwlio'n digwydd ac fe wnaethant ddweud y gallai seiberfwlio ddigwydd ar lwyfannau unigol neu ar draws nifer o lwyfannau. Awgrymodd rhai cyfranogwyr fod ymddygiad a chynnwys seiberfwlio yn amrywio rhwng y mathau o lwyfannau. Er enghraifft, fe wnaeth rhai nodi bod sylwadau negyddol am ymddangosiad pobl yn fwy tebygol o ddigwydd ar gyfryngau cymdeithasol, sy'n seiliedig ar ddelweddau.

Nododd cyfranogwyr yr amrywiaeth o swyddogaethau sydd gan lwyfannau fel hwyluswyr seiberfwlio. Roedd hyn yn cynnwys y gallu i sefydlu cyfrifon dienw, ffug neu luosog; nodweddion rhyngweithiol (fel swyddogaeth sylwadau a sgwrsio); cynnwys y gellir ei rannu; a nodweddion a oedd yn cyfyngu ar y graddau y gellid casglu tystiolaeth o fwlio, fel postiadau â chyfyngiad amser. Dywedodd plant ei bod yn hawdd creu cyfrifon ar y rhan fwyaf o lwyfannau ar-lein, yn aml heb ddilysu hunaniaeth. Dywedodd plant hefyd y gallai un defnyddiwr greu mwy nag un cyfrif ar rai llwyfannau, sy'n golygu ei bod hi'n bosib creu enw arall neu greu cyfrifon ffug lle gallai seiberfwlio ddigwydd. Cafodd y gallu i greu a defnyddio mwy nag un cyfrif ei ddisgrifio hefyd fel ffordd o osgoi'r cyfyngiadau a osodwyd gan lwyfannau i ymateb i seiberfwlio, gan ganiatáu i blant gysylltu â rhywun roedden nhw wedi'i dargedu'n flaenorol. Dywedodd y plant a gymerodd ran yn yr ymchwil hwn nad oedd angen llawer o wybodaeth bersonol er mwyn dod o hyd i bobl ar lwyfannau a'u hychwanegu fel ffrind. Dywedwyd hefyd bod rhai llwyfannau yn caniatáu i bobl anfon negeseuon at ei gilydd (yn unigol neu mewn sgysrsiau grŵp) heb gael eu cymeradwyo yn gyntaf, gan leihau rheolaeth unigolion dros bwy allai gysylltu â nhw a'r mathau o negeseuon y gallent eu derbyn.

Roedd yr holl gyfranogwyr yn credu bod elfennau rhyngweithiol fel negeseuon uniongyrchol ac ysgrifennu sylwadau yn rhai o brif hwyluswyr seiberfwlio. Roedd enghreifftiau'n cynnwys plant yn cael negeseuon ysgrifenedig, nodiadau llais, a cham-drin geiriol mewn amser real drwy sgwrs llais. Roedd elfennau rhyngweithiol hefyd yn cynnwys cyfathrebu mewn sgysrsiau grŵp neu negeseuon cyhoeddus yr oedd yn bosibl i bob eraill eu gweld. Awgrymodd ymarferwyr y gallai negeseuon grŵp neu negeseuon cyhoeddus

annog normaleiddio agweddau negyddol neu ymddygiad sy'n gofyn am sylw, gan alluogi eraill i ymuno a chyfrannu at y sylwadau negyddol. Disgrifiodd y plant hefyd sut roedd hysbysiadau yn rhoi gwybod eu bod wedi gadael sgwrs grŵp yn lleihau eu parodrwydd i ymbellhau oddi wrth fannau ar-lein lle roeddent yn cael eu targedu neu'n gweld ymddygiad negyddol.

Cafodd swyddogaethau a oedd yn galluogi casglu a rhannu cynnwys am unigolyn hefyd eu disgrifio fel hwyluswyr seiberfwlio gan gyfranogwyr ar draws pob grŵp. Roedd y gallu i rannu postiadau gwreiddiol, tynnu a rhannu sgrinluniau neu recordiadau, ac arbed cynnwys yn awtomatig mewn orielau ffonau symudol yn golygu ei bod hi'n hawdd i blant gadw a rhannu cynnwys am rywun neu gynnwys gan rywun gyda defnyddwyr a/neu wefannau eraill. Roedd cyfranogwyr o bob grŵp hefyd wedi trafod bod negeseuon yn diflannu ar ôl cyfnod penodol o amser yn cyfyngu ar allu plant i gasglu tystiolaeth o seiberfwlio. Roedd rhai pobl hefyd yn awgrymu fod hysbysiadau tynnu sgrinlun/cadw llun yn annog plant i beidio â chasglu tystiolaeth o seiberfwlio. Fodd bynnag, roedd hysbysiadau tynnu sgrinlun/cadw llun hefyd yn cael eu disgrifio fel lliniaru seiberfwlio, gan ei fod yn atal pobl eraill rhag cadw a defnyddio cynnwys oherwydd byddai'r defnyddiwr yn cael hysbysiad pe byddent yn gwneud hynny. Dywedodd cyfranogwyr hefyd y gallai mynediad cyfyngedig at ardaloedd penodol ar lwyfannau ar-lein (fel sianeli preifat a sgysiau grŵp ar wahân) fod yn ymddygiad sy'n allgáu a/neu'n cael ei ddefnyddio fel manau i fod yn greulon y tu ôl i gefn rhywun.

Effeithiau

Disgrifiwyd seiberfwlio fel rhywbeth a oedd yn cael effeithiau negyddol eang ar lesiant emosiynol plant, gan gynnwys teimladau o dristwch, anfodlonrwydd, dicter ac ofn. Disgrifiwyd seiberfwlio hefyd fel rhywbeth sy'n cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a chorfforol plant ac sy'n arwain at roi'r gorau i fod yn gymdeithasol ar-lein ac all-lein. Disgrifiodd rhai staff ysgol ac ymarferwyr ieuencid hefyd achosion o seiberfwlio sy'n arwain at gamddefnyddio sylweddau, hunan-niweidio, a meddwl am hunanladdiad, yn ogystal â dechrau anhwylderau bwyta. Roedd rhai cyfranogwyr ar draws grwpiau hefyd yn awgrymu po hiraf yr oedd plentyn yn agored i seiberfwlio, y gwaethaf a'r mwyaf hirdymor oedd yr effeithiau. Fodd bynnag, pwysleisiodd cyfranogwyr eraill fod digwyddiadau unigol hefyd yn gallu cael effeithiau negyddol sylweddol. Roedd enghreifftiau o effeithiau hirdymor seiberfwlio a ddarparwyd gan ymarferwyr a staff ysgolion yn cynnwys canlyniadau addysgol a chyflogaeth gwaeth, ac roedd yn llesteirio'r gallu i osgoi neu ddatgysylltu oddi wrth berthnasoedd nad ydynt yn iach neu berthnasoedd anniogel yn y dyfodol.

Yn gyffredinol, teimlai cyfranogwyr fod effeithiau seiberfwlio ar blant yn amrywio ar sail unigol yn hytrach nag mewn perthynas â nodweddion penodol. Awgrymodd rhai staff ysgolion ac ymarferwyr ieuencid fod seiberfwlio yn effeithio ar fechgyn gymaint ag ar ferched ond eu bod yn llai tebygol o fynegi'r effeithiau arnynt. O ganlyniad, ystyriwyd bod bechgyn yn llai tebygol na merched o ennyn sylw oedolion a chyfoedion cefnogol o'u cwmpas. Awgrymodd rhai plant a staff ysgolion hefyd fod oedran yn ffactor amddiffynnol yn erbyn effeithiau seiberfwlio – gan awgrymu bod plant yn datblygu mwy o wytnwch tuag at seiberfwlio wrth fynd yn hŷn.

Pan ofynnwyd iddynt gymharu effeithiau seiberfwlio â bwlio all-lein, nododd cyfranogwyr ar draws pob grŵp fod y ddau yn gysylltiedig â'i gilydd a'u bod yn aml yn cael eu profi ar yr un pryd. Y prif ddylanwadau ar yr effeithiau canfyddedig sy'n gysylltiedig â natur dreiddiol seiberfwlio (sy'n gysylltiedig ag ymgysylltiad cyson plant â llwyfannau ar-lein); sefydlogrwydd posibl cynnwys seiberfwlio a'r risg o'i rannu'n eang; a'r amrywiaeth o ffyrdd y gellid targedu pobl ar-lein o'u cymharu â phobl wyneb yn wyneb. Nododd rhai cyfranogwyr ar draws grwpiau hefyd y gallai anhysbysrwydd y sawl sy'n cyflawni waethygu effeithiau seiberfwlio, er bod y

farn am hyn yn gymysg. Lle'r oedd modd adnabod y bobl dan sylw, awgrymodd staffysgolion a'r plant y gallai seiberfwlio ymysg grwpiau cyfeillgarwch gael effaith fwy negyddol na seiberfwlio a gyflawnir gan ddieithriad.

Barn cyfranogwyr am y mesurau lliniaru

Roedd cyfranogwyr ar draws pob grŵp yn rhannu safbwyntiau cymysg ynglŷn ag effeithiolrwydd y mesurau presennol a allai helpu i liniaru a mynd i'r afael â seiberfwlio. Roedd y mesurau a drafodwyd yn cynnwys cymedroli, rheolaethau rhieni, gosodiadau preifatrwydd a rheolaethau defnyddwyr, hysbysiadau tynnu sgrinlun a chadw llun, opsiynau i gyfyngu neu dynnu pobl fel ffrind, a swyddogaethau adrodd.

Disgrifiwyd swyddogaethau rhwystro fel rhai pwysig ond gwahanol ar draws llwyfannau, gydag effeithiolrwydd yn cael ei bennu gan p'un a oedd blocio'n cael ei gymhwyso i gyfrifon lluosog defnyddwyr ai peidio, a/neu a oedd blocio yn atal rhyngweithio ar sail grŵp. Fe wnaeth y plant a gymerodd ran yn yr ymchwil hon sôn am sawl rhwystr yn y broses o geisio blocio rhywun yn llwyddiannus. Roedd y rhain yn cynnwys pryderon y byddai unigolion yn gwybod eu bod wedi cael eu blocio ac y gallent ymateb yn negyddol pe baent yn cael eu blocio (a oedd yn peri risg y bydd y seiberfwlio'n gwaethygu); na fyddai blocio rhywun yn atal y person hwnnw rhag postio cynnwys amdanynt (gan arwain at amharoddrwydd i flocio rhywun er mwyn gwybod beth oedd yn cael ei bostio); ac effeithiau ar brofiadau defnyddwyr eu hunain o'r llwyfan (fel mynediad cyfyngedig i gemau aml-chwaraewr). Roedd y plant a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon hefyd yn disgrifio amrywiaeth o swyddogaethau a oedd yn eu galluogi i osod terfynau o ran pwy allai eu gweld ar-lein a phwy allai rhyngweithio â nhw ar-lein fel mesurau lliniaru pwysig i'w diogelu rhag seiberfwlio. Roedd y rhain yn cynnwys diffodd sylwadau, analluogi rhannu ar gyfer postiadau penodol, a defnyddio opsiynau i gyfyngu mynediad a/neu rhyngweithio i grwpiau mwy cul neu i amserlenni byrrach.

Dywedodd cyfranogwyr o bob grŵp fod y gallu i adrodd am achosion o seiberfwlio i lwyfannau yn ddiennw yn adnodd pwysig arall. Disgrifiwyd bod pa mor hawdd oedd gwneud adroddiadau yn amrywio ar draws llwyfannau, a mynegodd cyfranogwyr safbwyntiau cymysg ynglŷn a oedd prosesau symlach, manwl neu awtomataidd yn well neu'n annog plant i gyflwyno adroddiadau. Roedd rhwystrau allweddol rhag adrodd fel mesur lliniaru yn erbyn seiberfwlio yn cynnwys canfyddiad na fyddai unrhyw gamau'n cael eu cymryd, a/neu y byddai unrhyw ôl-ffeithiau yn aneffeithiol. Roedd y rhain yn gysylltiedig â diffyg tryloywder a dealltwriaeth ynglŷn â phrosesau a phenderfyniadau'r llwyfannau, a'r farn bod pa mor hawdd fyddai osgoi cyfyngiadau (ee sefydlu cyfrifon newydd) yn tansilio eu heffeithiolrwydd a'u manteision. Arweiniodd hyn at amheuaeth ymysg rhai cyfranogwyr ynglŷn â gwerth adrodd am seiberfwlio i lwyfannau.

Argymhellion

Rhoddodd cyfranogwyr nifer o argymhellion ar sut i fynd i'r afael â seiberfwlio. Roedd y rhain yn cynnwys darparu addysg a hyfforddiant i blant, rhieni a rhanddeiliaid ehangach fel ysgolion – gan gynnwys gwybodaeth sy'n benodol i lwyfannau ac addysg ar ddiogelwch ar-lein a bwlio yn ehangach. Awgrymodd cyfranogwyr hefyd y dylid gweithredu a gorfodi safonau, monitro ac atebolrwydd llwyfannau ar-lein, ac y gellid cymedroli'n fwy rhagweithiol ar draws llwyfannau, gan leihau dibyniaeth ar adroddiadau defnyddwyr i ganfod seiberfwlio. Awgrymodd cyfranogwyr ar draws pob grŵp y dylai fod yn anoddach i sefydlu cyfrifon newydd, ac y dylid gweithredu cyfyngiadau oedran a dilysu oedran yn well. Awgrymodd staff ac ymarferwyr hefyd y dylai cyfrifon fod yn ddiodyn i'r gosodiadau preifatrwydd/diogelwch uchaf posibl yn y sefydliad, ac awgrymodd plant, er mwyn lleihau cyfathrebu diangen, y dylai fod yn anoddach cael gafael ar bobl ar rai llwyfannau.

Roedd argymhellion plant ar gyfer mynd i'r afael â seiberfwlio yn cynnwys cynyddu rheolaeth defnyddwyr dros bwy allai gael gafael ar eu cynnwys, ei gopïo a'i rannu, fel opsiwn i beidio â chaniatáu sgrinluniau, lawrlwythiadau, neu rannu cynnwys ymhellach gan ddefnyddwyr penodol. Awgrym arall oedd cynnig mwy o reolaeth i blant dros eu hymddangosiad yng nghynnwys pobl eraill – er enghraifft, cyflwyno prosesau awtomataidd i sgrinio, a cheisio caniatâd gan unigolion sy'n ymddangos mewn delweddau cyn y gellid eu postio. Ynghyd â mwy o safoni, awgrymodd cyfranogwyr ar draws pob grŵp y gallai llwyfannau wneud mwy i annog adrodd yn rhagweithiol – gan gynnwys drwy gynyddu tryloywder eu prosesau ac ymateb yn gyflymach ac yn fwy cyson. Awgrymodd ymarferwyr y dylid cynnwys gwybodaeth am ganlyniadau posibl adroddiadau yn y canllawiau i ddefnyddwyr. Argymhellwyd hefyd fwy o amlygrwydd i fecanweithiau adrodd, a chysylltiadau mwy uniongyrchol â chymorth emosiynol perthnasol.

Cyflwyniad

1.1 Cefndir a chyd-destun yr ymchwil

Mae'r sylfaen dystiolaeth sy'n archwilio seiberfwlio yn ddibynadwy, ac mae'n cynnwys, yn bennaf, arolygon meintiol ar raddfa fawr sy'n ceisio dangos pa mor gyffredin yw'r achosion a'r effeithiau.² Fodd bynnag, mae'r sylfaen dystiolaeth hefyd yn wahanol, gyda diffiniadau anghyson a phrofiadau amrywiol o natur ac effeithiau seiberfwlio. Yn y cyd-destun hwn, yn y cyfnod cyn cyflwyno'r Ddeddf Diogelwch Ar-lein, roedd Ofcom wedi comisynu'r Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol (NatCen), mewn partneriaeth â Phrifysgol Dinas Llundain, gyda chefnogaeth y Cynghrair Gwrth-fwlio a Gwobr Diana, i gynnal ymchwil ansoddol i ddeall nodweddion allweddol a phrofiadau o seiberfwlio ymysg plant yn y DU.

1.2 Nodau'r ymchwil

Nodau'r ymchwil oedd archwilio'r cwestiynau ymchwil sylfaenol canlynol:

- Sut beth yw seiberfwlio ymysg plant yn y DU? Mae hyn yn cynnwys archwilio'r cynnwys, y gweithgaredd a'r ymddygiad ymysg plant sy'n cael eu hystyried yn seiberfwlio, a sut mae gwahanol grwpiau o blant yn ei brofi.
- Beth yw'r llwybrau i blant sy'n cael eu seiberfwlio? Mae hyn yn cynnwys archwilio llwyfannau/gwasanaethau lle mae plant yn dod i gysylltiad â seiberfwlio, a ffyrdd y gallai eu gwahanol swyddogaethau gyfrannu at seiberfwlio.
- Pa effeithiau mae seiberfwlio yn eu cael ar blant? Mae hyn yn cynnwys ymchwilio i sut mae seiberfwlio yn effeithio ar wahanol grwpiau o blant, a beth yw'r risgiau unigryw i blant sy'n cael eu seiberfwlio o'i gymharu â bwlio all-lein.

² Hudson ac ati. (2022) 'Content and activity that is harmful to children within scope of the Online Safety Bill', Llundain: Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS). Ar gael yn: [Content and activity that is harmful to children within scope of the Online Safety Bill | Canolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol \(natcen.ac.uk\)](https://natcen.ac.uk)

-
- Beth sy'n llwyddo i fynd i'r afael â seiberfwlio ymhlith plant yn y DU? Mae hyn yn cynnwys archwilio safbwyntiau ar fesurau lliniaru presennol a'u heffeithiolrwydd, a'r mesurau ychwanegol y gellid eu rhoi ar waith i fynd i'r afael â seiberfwlio.

1.3 Methodoleg

Roedd yr ymchwil hon yn cynnwys tri cham o gasglu data ansoddol:

- Cyfweiliadau un-i-un o bell gyda deg ymarferydd, gan gynnwys dau weithiwr cymdeithasol ac wyth ymarferydd ieuencid. Roedd cymhwysedd i gymryd rhan yn seiliedig ar brofiad hunangofnodedig o gefnogi plant sydd wedi profi seiberfwlio. Cafodd y cyfranogwyr eu samplu'n fwriadol am amrywiaeth ar draws y plant yr oeddent yn eu cefnogi o ran oedran, rhyw, anghenion addysgol arbennig neu anableddau (AAAA), a phrofiad o fod mewn gofal. Cafodd cyfranogwyr eu recriwtio drwy rwydweithiau presennol y timau ymchwil a phartneriaid o ymarferwyr gwaith cymdeithasol a gwrth-fwlio.
- Ymchwil ansoddol mewn chwe ysgol uwchradd ledled Cymru, Lloegr a'r Alban, a gafodd ei gynnal mewn cyfweiliadau wyneb yn wyneb.³ Roedd y broses casglu data yn cynnwys chwe chyfweiliad â dau neu dri cyfranogwr gyda 14 aelod o staff (gan gynnwys athrawon, cwrselwyr ysgol, staff cymorth bugeiliol), a 12 grŵp ffocws gyda 50 o blant rhwng 12 ac 16 oed (plant sy'n blwyddyn 8, 9, 10 neu 11 neu'r hyn sy'n cyfateb i S1 i S4 yn Yr Alban). Cafodd ysgolion eu recriwtio gan Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol gyda chefnogaeth Gwobr Diana a'r Gynghrair Gwrth-fwlio. Cafodd y rhain eu samplu'n fwriadol i gynnwys amrywiaeth ar draws nodweddion allweddol gan gynnwys daearyddiaeth (rhanbarth y DU a lleoliadau trefol/gwledig), cyfran y disgyblion sydd â hawl i Brydau Ysgol am Ddim (fel procsi ar gyfer statws economaidd-gymdeithasol), cyfran o gefndiroedd lleiafrifoedd hiliol, a chyfran ag anghenion addysgol arbennig neu anableddau (AAAA). Cafodd ysgolion eu samplu hefyd i sicrhau bod amrediad o ymgysylltiad blaenorol â naill ai Gwobr Diana a/neu'r Gynghrair Gwrth-fwlio, er mwyn sicrhau amrywiaeth o ran ymwybyddiaeth staff a phlant a'u rhyngweithio â rhaglenni gwrth-fwlio.
- Cyfweiliadau un-i-un o bell gyda 12 o blant sydd â phrofiad uniongyrchol o seiberfwlio. Cafodd y cyfranogwyr hyn eu recriwtio gyda chefnogaeth asiantaeth recriwtio arbenigol, Meini Prawf Gwaith Maes Ansoddol. Cysylltwyd â'r cyfranogwyr drwy eu rhieni/gwarcheidwaid, a oedd wedi dweud yn rhan o'r sgrinio cymhwysedd cychwynnol fod y plentyn wedi cael ei seiberfwlio yn ystod y chwe mis blaenorol. Roedd y plant yn y sampl a gyflawnwyd i gyd rhwng 14 ac 17 oed.

Cafodd plant a gymerodd ran mewn grwpiau ffocws a chyfweiliadau eu samplu'n bwrpasol ar gyfer amrywiaeth ar sail oedran, rhyw ac ethnigrwydd.

Rhodddwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer pob cam o'r ymchwil gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil mewnol y Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol.

Cafodd y gwaith maes ei gynnal rhwng mis Mawrth a mis Medi 2023. Cafodd cyfweiliadau a grwpiau ffocws eu strwythuro gan ddefnyddio canllawiau pwnc a ddatblygwyd ar y cyd ag Ofcom. Gyda chaniatâd, cafodd

³ Cafodd y gwahoddiad i gymryd rhan ei ddosbarthu i ysgolion ym mhedair gwlad y DU, ond nid oedd yn bosibl recriwtio ysgol yng Ngogledd Iwerddon o fewn amserlen yr ymchwil.

trafodaethau eu recordio a'u trawsgrifio air am air. Dadansoddwyd y data gan ddefnyddio'r dull Fframwaith a ddatblygwyd gan y Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol.

Ceir disgrifiad llawn o'r fethodoleg ymchwil yn Atodiad A.

1.4 Cyfyngiadau'r ymchwil

Pwrpas ymchwil ansoddol yw mapio ystod ac amrywiaeth barn a phrofiadau ymhlith grwpiau perthnasol. Ni ddylid dehongli'r canfyddiadau thematig a nodir yn yr adroddiad hwn fel arwydd o ba mor gyffredin yw safbwyntiau neu brofiadau o seiberfwlio, gan gynnwys mewn perthynas â llwyfannau neu swyddogaethau penodol sy'n cael eu trafod.

Yn yr un modd â'r holl ymchwil, mae cyfyngiadau i'r astudiaeth hon. Awydd o ymchwil o ansawdd da yw cydnabod y rhain, gan ystyried yn ofalus eu heffaith bosibl ar sut y gellir dehongli canfyddiadau'r ymchwil. Amlinellir cyfyngiadau allweddol yr ymchwil hwn isod.

- Oherwydd cylch gwaith eang yr ymchwil hon, roedd casglu data mewn cyfweiliadau a grwpiau ffocws yn aml yn cyflawni ehangder yn hytrach na dyfnder o ran cwmpas y pwnc a faint o fanylion y gellid eu harchwilio. Mae'r cyfyngiad hwn yn cael ei waethygu gan ddull segmentu o gasglu data, lle nad oedd cwestiynau ymchwil yn cael eu gofyn i bob grŵp o gyfranogwyr.
- Oherwydd natur sensitif yr astudiaeth, roedd caniatâd rhiant / gwarcheidwad yn angenrheidiol ar gyfer pob plentyn a oedd yn cymryd rhan. Gallai hyn fod wedi dylanwadu ar bwy gymerodd ran mewn grwpiau ffocws a chyfweiliadau, a'r mathau o brofiadau a rannwyd ganddynt.
- Roedd samplau bach yn cyfyngu ar y graddau yr oedd dadansoddiad is-grwpiau (yn seiliedig ar nodweddion neu brofiadau demograffig penodol) yn ymarferol. Fodd bynnag, lle'r oedd dadansoddiad o'r fath yn bosibl, mae wedi'i gwblhau, a bydd canfyddiadau perthnasol yn cael eu hamlygu drwy gydol yr adroddiad.

1.5 Nodyn ar gyfer dehongli

- Mewn rhai cyfweiliadau ag ymarferwyr, trafodwyd y berthynas rhwng seiberfwlio a niwed ehangach ar-lein – yn enwedig ymysg y rheini sy'n gweithio gyda phlant sy'n tueddu i fod yn fwy agored i niwed, fel y rheini sydd â phrofiad o fod mewn gofal. Roedd hyn yn cynnwys trafod niwed y tu allan i gwmpas yr ymchwil hwn, fel rôl seiberfwlio mewn camfanteisio troseddol ar blant (CCE) a chamfanteisio'n rhywiol ar blant (CSE), gan gynnwys rhannu delweddau noeth, delio cyffuriau, a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â gangiau. Mewn rhai achosion, roedd hyn yn golygu ei bod hi'n anodd datgysylltu data sy'n ymwneud yn benodol â natur ac effeithiau seiberfwlio oddi wrth safbwyntiau ar natur ac effeithiau mathau eraill o niwed ar-lein. Nid yw data sy'n ymwneud yn benodol â niwed y tu allan i gwmpas yr ymchwil hwn wedi cael eu cynnwys yn y dadansoddiad.
- Er bod ganddynt brofiad o gefnogi plant sydd â phrofiad uniongyrchol o seiberfwlio, roedd yr ymarferwyr a'r staff ysgolion a gymerodd ran yn yr ymchwil yn aml yn adrodd am wybodaeth gyfyngedig yn ymwneud â llwyfannau penodol a'u swyddogaethau.
 - Roedd yr astudiaeth hon yn defnyddio dull a oedd yn cael ei arwain gan gyfranogwyr i archwilio dealltwriaeth pobl o seiberfwlio: ni ddarparwyd diffiniad o seiberfwlio i gyfranogwyr ar unrhyw gam o'r

broses ymchwil, fel bod y gallu i archwilio eu dealltwriaeth, eu barn a'u profiadau unigol yn agored. Mae hyn yn cyflwyno rhywfaint o risg o ran y graddau y gellir cymharu profiadau, effeithiau a mesurau lliniaru a nodwyd gan gyfranogwyr. Fodd bynnag, mae canfyddiadau'r ymchwil yn awgrymu diffiniad gweddol gyson o seiberfwlio ymysg cyfranogwyr, gan fod themâu tebyg yn amlwg ar draws y data.

