Cynnwys Ar-lein: Ymchwil Ansoddol

Profiadau plant sy'n dod ar draws cynnwys ar-lein sy'n ymwneud ag anhwylderau bwyta, hunan-niweidio a hunanladdiad

Chwefror 2024

Ymchwil Ipsos UK a TONIC

Cynnwys

Cydnabyddiaeth 4
Rhybudd cynnwys 5
Crynodeb gweithredol 9
Y cefndir a'r cyd-destun 9
Prif ganfyddiadau 9

Heb ganfod cofnodion tablau ffigurau.

Cydnabyddiaeth

Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran yn yr ymchwil. Diolch i'r plant a'r bobl ifanc a rannodd eu profiadau a'u safbwyntiau, sydd wedi darparu dealltwriaeth bwysig. Diolch hefyd i'r amrywiaeth o sefydliadau a gefnogodd y broses recriwtio ar gyfer y prosiect hwn.

Diolch hefyd i Dr. Anna Lavis (Athro Cyswllt mewn Anthropoleg Feddygol, Sefydliad Ymchwil Iechyd Cymhwysol, Prifysgol Birmingham) a Dr. Ysabel Gerrard (Darlithydd mewn Cyfryngau Digidol a Chymdeithas ym Mhrifysgol Sheffield) a gefnogodd y prosiect hwn drwy lywio dyluniad a chyflwyniad yr ymchwil, ac adolygu'r adroddiad hwn.

Rhybudd cynnwys

RHYBUDD: **Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys trafodaethau gofidus am brofiadau plant a phobl ifanc o gynnwys ac ymddygiadau mewn cysylltiad â hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta.**

Os bydd unrhyw beth yn yr adroddiad hwn yn peri gofid i chi ac os hoffech siarad â rhywun neu ofyn am gymorth, neu os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn cael trafferth gyda hunan-niweidio, hunanladdiad neu anhwylderau bwyta, ystyriwch ofyn am help gan yr adnoddau canlynol:

Y Samariaid (i bawb)

Ffôn: 116 123 (llinell gymorth am ddim 24/7)

Childline (i blant a phobl ifanc o dan 19 oed)

Ffôn: 0800 1111 (llinell gymorth am ddim 24/7)

Campaign Against Living Miserably (CALM)

Ffôn: 0800 58 58 58 (5pm tan hanner nos bob dydd)

Papyrus (i bobl o dan 35 oed)

Ffôn: 0800 068 41 41 (Hopeline 24/7))

Neges Destun: 07860 039967

E-bost: pat@papyrus-uk.org

SOS Silence of Suicide (i bawb)

Ffôn: 0808 115 1505 (8am tan hanner nos yn ystod yr wythnos a 4pm tan hanner nos ar benwythnosau)

SHOUT (i bawb)

Neges destun: tecstiwch 'Shout' i 85258 (cymorth am ddim 24/7)

Peidiwch â bod ofn ffonio 999 mewn argyfwng

Rhagair Ofcom

Mae'r adroddiad hwn yn edrych ar y llwybrau sydd wedi arwain plant yn yr astudiaeth hon at ddod ar draws cynnwys ar-lein yr oeddent yn ei ystyried ei fod yn hybu hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta, yr effaith y gall hyn ei chael, a'r canfyddiadau a'r defnydd o fesurau diogelwch.

Ofcom yw'r rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer cyfathrebiadau yn y DU ac mae ganddo ddyletswyddau statudol mewn perthynas ag ymwybyddiaeth o'r 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 ar waith sydd wedi'u dylunio i ddiogelu plant rhag cynnwys sy'n niweidiol iddynt.

Mae cynnwys sy'n niweidiol i blant yn cael ei rannu'n dri chategori yn y Ddeddf – cynnwys prif flaenoriaeth, cynnwys blaenoriaeth a chynnwys heb ei ddynodi. Mae'r Ddeddf yn nodi dyletswyddau ar gyfer gwasanaethau mewn perthynas â mathau penodol o gynnwys niweidiol. Mae cynnwys sy'n annog, yn hybu neu'n darparu cyfarwyddyd ar gyfer hunanladdiad, hunan-niweidio neu anhwylderau bwyta, neu ymddygiad sy'n gysylltiedig ag anhwylderau bwyta, yn gynnwys prif flaenoriaeth. Comisiynwyd yr ymchwil hon wrth i'r Bil Diogelwch Ar-lein fynd rhagddo drwy brosesau seneddol. Er bod Ofcom yn ymwybodol ei bod yn debygol y byddai rhywfaint o gynnwys hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta yn cael ei ystyried yn *gynnwys prif flaenoriaeth*, 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 ymchwil yn defnyddio dull a oedd yn cael ei arwain gan gyfranogwyr ar gyfer yr amrywiaeth o gynnwys a drafodwyd, gan gynnwys mewn cysylltiad â chynnwys a ddisgrifiwyd gan gyfranogwyr fel cynnwys 'adferol' neu 'gefnogol'. O ganlyniad, efallai y bydd rhywfaint o'r cynnwys sy'n cael ei drafod yn yr adroddiad hwn yn wahanol i'r hyn sydd yn y Ddeddf ac yng nghanllawiau arfaethedig Ofcom ar gynnwys sy'n niweidiol i blant.[1]

Mae llawer iawn o gynnwys ar-lein sy'n ymwneud â hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta, yn amrywio o gynnwys sy'n niweidiol i blant ac ar adegau cynnwys anghyfreithlon, yn ogystal â chynnwys sy'n hybu diogelwch ac yn codi ymwybyddiaeth, sy'n hybu adferiad. Fodd bynnag, mae "cynnwys adferol" yn her benodol i wasanaethau, oherwydd weithiau gall yr hyn sy'n ymddangos yn gynnwys adferol hefyd droi'n niweidiol, yn anfwriadol yn aml. Yn yr ymchwil hwn, rydyn ni'n gweld bod plant a phobl ifanc hefyd yn wynebu'r anhawster hwn. Maen nhw'n ceisio gwneud synnwyr o'r cynnwys maen nhw'n dod ar ei draws ar-lein ac yn cael trafferth ar adegau gwahaniaethu rhwng cynnwys niweidiol a chynnwys defnyddiol neu gynnwys sy'n hybu diogelwch yn y gofod hwn. Er enghraifft, er bod plant yn dweud bod cynnwys roeddent yn credu ei fod yn bwriadu achosi niwed yn teimlo'n waeth iddynt yn naturiol, roeddent hefyd yn categoreiddio cynnwys ar adegau ar sail a oeddent yn credu ei fod yn bwriadu achosi niwed ai peidio (yn hytrach nag a oedd yn debygol o achosi niwed ai peidio), ond nid yw'r ddau yn annibynnol ar ei gilydd. Felly, mae'r canfyddiadau hyn gan blant wedi'u cynnwys i gynrychioli'r mathau o gynnwys yr oedd plant yn dod ar eu traws a sut gallant ei gysyniadu a'i lywio.

Mae'r ymchwil hwn yn rhan bwysig o'n sylfaen dystiolaeth wrth ystyried sut mae plant yn dod ar draws cynnwys hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta ar-lein, a sut mae'r cynnwys hwn yn effeithio arnynt. Wrth weithredu ein dyletswyddau o dan y Ddeddf i sicrhau bod gwasanaethau'n cymryd camau i ddiogelu plant rhag cynnwys niweidiol, bydd Ofcom yn ystyried ystod eang iawn o dystiolaeth, gan gynnwys pwnc ac arbenigedd clinigol. Mae'r ymchwil bwysig hwn yn sicrhau bod profiadau bywyd plant – yr unigolion y mae'r Ddeddf yn ceisio eu diogelu rhag y math hwn o gynnwys – yn cael eu cynrychioli yn y dystiolaeth honno.

[1] Mae'r Ddeddf yn rhestru cynnwys sy'n annog, yn hybu neu'n darparu cyfarwyddiadau ar gyfer hunanladdiad, cynnwys sy'n annog, yn hybu neu'n darparu cyfarwyddiadau ar gyfer hunan-niweidio bwriadol, a chynnwys sy'n annog, yn hybu neu'n darparu cyfarwyddiadau ar gyfer anhwylder bwyta neu ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag anhwylder bwyta fel categorïau o gynnwys prif flaenoriaeth.

Mae'r holl ganfyddiadau yn yr adroddiad hwn yn adlewyrchu canfyddiadau plant a gweithwyr proffesiynol a gafodd eu cyfweld, nid barn Ofcom, Ipsos UK na TONIC. Mae'r adroddiad yn cynnwys profiadau cyfranogwyr a'u canfyddiadau o wahanol swyddogaethau llwyfannau, gan gynnwys mesurau neu nodweddion diogelwch posibl. Nid yw awgrymiadau'r cyfranogwyr o'r hyn y dylid ei wella wedi cael eu hasesu gan y tîm ymchwil ac ni ddylid eu hystyried yn ddilysiad o ddichonoldeb technegol, cymesuredd nac effeithiolrwydd yr atebion a awgrymir. Nid yw safbwyntiau cyfranogwyr chwaith wedi cael eu dilysu i sicrhau eu bod yn rhoi adlewyrchiad cywir o'r swyddogaethau neu'r prosesau diogelwch a ddefnyddir gan y llwyfannau a grybwyllwyd gan gyfranogwyr.

Cyfeirir at lwyfannau ar-lein penodol drwy gydol yr adroddiad sy'n adlewyrchu barn a phrofiadau'r cyfranogwyr. Ni ddylid dehongli hyn fel arwydd o gyffredinrwydd neu darddiad cynnwys hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta 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.

Fel mesur diogelu, nid yw disgrifiadau o hashnodau, geiriau/termau penodol ac artistiaid a dylanwadwyr y mae pobl ifanc wedi dweud wrthym y gallent eu cysylltu â chynnwys niweidiol ar-lein wedi cael eu nodi yn yr adroddiad.

Comisiynwyd yr ymchwil hon i adeiladu sylfaen dystiolaeth Ofcom ynghylch sut mae plant yn dod ar draws cynnwys hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta 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.

.

Cyd-destun pwysig a nodiadau ar ddehongli

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys trafodaeth am themâu gofidus sy'n ymwneud â phrofiadau plant a phobl ifanc sydd wedi dod ar draws cynnwys roeddent yn credu ei fod yn hybu, yn glamoreiddio neu'n rhamanteiddio hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta. Er mwyn bod yn gryno, rydym yn cyfeirio at hyn fel 'cynnwys niweidiol ar-lein' neu 'cynnwys sy'n hybu..' drwy gydol yr adroddiad. Mae rhybuddion cynnwys wedi cael eu hychwanegu drwy gydol yr adroddiad.

Ni ddangosodd yr ymchwilwyr unrhyw enghreifftiau o gynnwys i'r cyfranogwyr a gofynnwyd i'r cyfranogwyr beidio â dangos enghreifftiau o gynnwys i'r ymchwilwyr, a hynny at ddibenion moesegol. Pan fydd canfyddiadau'n wahanol, neu'n cyfeirio at fath penodol o gynnwys yn unig, gwneir hyn yn glir.

Gwnaethom gyfweld gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc rhwng 13 a 18 oed mewn rhinwedd diogelu. Roeddem hefyd wedi cyfweld â phlant a phobl ifanc rhwng 13 a 18 oed a oedd wedi dod ar draws cynnwys ar-lein a oedd, yn eu barn nhw, yn hybu hunanladdiad, hunan-niweidio neu anhwylderau bwyta. Roeddem hefyd wedi siarad â phobl ifanc rhwng 13 a 21 oed â phrofiad bywyd o anhwylderau bwyta, hunan-niweidio, meddwl am hunanladdiad, gorbryder ac iselder, ac a oedd wedi dod ar draws y math hwn o gynnwys. Gofynnwyd i'r nifer isel (10) o bobl ifanc 18-21 oed, ar draws y ddau grŵp sampl, feddwl yn ôl am eu profiadau fel plant (hy pan oeddent dan 18 oed). Er mwyn bod yn gryno, rydym yn cyfeirio at yr holl gyfranogwyr fel 'pobl ifanc'.

Efallai y bydd cyfeiriadau amlach at rai llwyfannau ar-lein nag eraill yn yr adroddiad. Mae hyn yn debygol o adlewyrchu presenoldeb uwch plant a phobl ifanc ar y llwyfannau hyn, hy cyffredinrwydd yn y grŵp sampl yn cynyddu'r tebygolrwydd o gael eu crybwyll.

Yn olaf, mae'r canfyddiadau a amlinellir ym Mhenodau 2, 3 a 4 yn seiliedig i raddau helaeth ar ganfyddiadau plant a phobl ifanc, yn hytrach na gweithwyr proffesiynol. Er bod y ddau grŵp cyfranogwyr

wedi cael cwestiynau ar sail amcanion yr ymchwil, yn gyffredinol roedd gweithwyr proffesiynol yn ei chael hi'n anoddach darparu dealltwriaeth o'r cynnwys ei hun, llwybrau ato, neu'r effaith negyddol y gallai hyn ei chael ar bobl ifanc.

Crynodeb gweithredol

Y cefndir a'r cyd-destun

Cafodd Ipsos UK a TONIC eu comisiynu gan Ofcom i gynnal ymchwil ansoddol i ddeall y llwybrau sy’n arwain at blant yn dod ar draws cynnwys ar-lein sy’n hybu hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta. Nid oes llawer o ddealltwriaeth ar hyn o bryd o sut mae plant yn dod ar draws y math hwn o gynnwys niweidiol ar-lein. Roedd yr ymchwil hon yn ceisio adeiladu ar y sylfaen dystiolaeth bresennol drwy edrych ymhellach ar gynnwys ar-lein y mae gweithwyr proffesiynol, plant a phobl ifanc yn credu ei fod yn hybu hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta, canfyddiadau o ba mor niweidiol y gall y cynnwys hwn fod, a’r effaith y mae’n ei chael ar blant. Hefyd, edrychwyd ar lwybrau at y cynnwys hwn a chanfyddiadau o fesurau lliniaru i atal plant rhag dod ar draws y cynnwys hwn.

Cynhaliwyd cam cwmpasu byr cyn y cyfweliadau prif gam i lywio'r broses o recriwtio a datblygu deunyddiau ymchwil. Roedd y prif gam yn cynnwys cyfweliadau â phlant a phobl ifanc rhwng 13 a 18 oed a oedd wedi dod ar draws cynnwys ar-lein a oedd, yn eu barn nhw, yn hybu hunanladdiad, hunan-niweidio neu anhwylderau bwyta (sampl ‘craidd’), ac â phlant a phobl ifanc rhwng 13 a 21 oed sydd â phrofiad bywyd o anhwylderau bwyta, hunan-niweidio a meddwl am hunanladdiad[2] (sampl profiad bywyd). Hefyd, cynhaliwyd cyfweliadau ag amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sydd â chyfrifoldeb diogelu fel rhan o’u rôl ac sydd â phrofiad uniongyrchol o weithio gyda phlant sydd wedi dod ar draws cynnwys anhwylderau bwyta, hunan-niweidio neu hunanladdiad ar-lein.

Prif ganfyddiadau

Trafod cynnwys y credir ei fod yn hybu hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta

Dywedodd pobl ifanc yn ein sampl eu bod yn gyfarwydd iawn â chynnwys sy’n hybu hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta.
Yn ein cyfweliadau ymchwil â phobl ifanc sydd wedi dod ar draws cynnwys sy’n gysylltiedig â hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta, roedd yn gyffredin iddynt fod wedi dod ar draws cynnwys o’r fath fwy nag unwaith, ac yn rheolaidd. Roeddent yn **gyfarwydd iawn** â chynnwys o’r fath ac yn ei ystyried yn rhywbeth a oedd yn ymddangos yn gyson ar gyfryngau cymdeithasol. Yn gyffredinol, roedd cynnwys hunanladdiad yn cael ei weld yn llai aml na chynnwys anhwylderau bwyta neu hunan-niweidio.

Roedd y cynnwys yn tueddu i fod ar ffurf cyfrwng ffurf fer.
Disgrifiodd pobl ifanc **amrywiaeth o gynnwys** sy’n hybu hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta yr oeddent wedi dod ar ei draws ar nifer o wahanol lwyfannau. Roedd hyn yn bennaf ar ffurf

[2] I ddiogelu’r grŵp hwn rhag unrhyw niwed a allai ddigwydd o ganlyniad i gymryd rhan yn yr ymchwil, fe wnaethom nodi dau faen prawf eithrio allweddol ar gyfer pobl ifanc â phrofiad bywyd. Sef: i) diagnosis gweithredol o anhwylder bwyta a/neu ymddygiad hunan-niweidio presennol neu feddyliau neu fwriadau hunanladdol a ii) cyfnod adfer o lai na chwe mis ar gyfer unrhyw o’r materion a nodwyd uchod. Cafodd y cyfnod adfer ei ddiffinio fel y cyfnod ers rhyddhau’r person ifanc o wasanaethau cymorth ar gyfer unrhyw o’r materion a nodwyd.

cyfryngau ffurf fer (ee fideos, delweddau a chaneuon). Yn aml, **nid oedd gan weithwyr proffesiynol wybodaeth fanwl** am sut beth oedd y cynnwys niweidiol hwn, gan nad oedd dod ar ei draws yn uniongyrchol yn rhan o'u rôl cymorth fel rheol.

Roedd gan bobl ifanc farn gymysg am yr hyn roeddent yn ei ystyried yn gynnwys 'adferol'.
Yn y grŵp craidd a'r grŵp profiad bywyd, roedd cyfranogwyr yn disgrifio hyn fel **cynnwys a oedd yn cael ei bostio gan bobl a oedd 'yn gwella' ar ôl anhwylderau bwyta, hunan-niweidio neu feddwl am hunanladdiad**. Yn gyffredinol, roedd pobl ifanc yn disgrifio cynnwys adferol go iawn fel rhywbeth cadarnhaol o ran helpu pobl i rannu a siarad am eu profiadau, yn ogystal â rhoi gobaith ac ysbrydoliaeth i bobl eraill nad ydynt yn gwella eto o bosib. Fodd bynnag, roedd **barn gymysg ynghylch a oedd bob amser yn briodol postio'r math hwn o gynnwys**, ac roedd rhai'n teimlo y gallai fod yr un mor niweidiol â chynnwys yr oeddent yn credu ei fod yn hybu'r materion yn benodol.

Fodd bynnag, dywedodd y bobl ifanc roeddem wedi siarad â nhw hefyd fod **cynnwys weithiau wedi cael ei dagio'n fwriadol fel cynnwys adferol** i ddenu dilynwyr, ond ei fod yn fwy amlwg niweidiol mewn gwirionedd. Roedd hyn yn ymwneud â sut mae negeseuon yn cael eu labelu a'u tagio'n fwy cyffredinol, a dywedodd pobl ifanc wrthym am ffyrdd cyffredin y mae tagio'n cael ei ddefnyddio i atal cynnwys rhag cael ei ganfod a'i gymedroli.

Disgrifiodd pobl ifanc yn ein sampl 'ardal lwyd' ymysg cynnwys hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta.
Roeddent wedi dweud wrthym ei bod yn aml yn **anodd deall a chanfod y gwahaniaeth rhwng cynnwys sy'n fwriadol niweidiol** a'r hyn sydd â'r bwriad o ddarparu gwybodaeth neu godi ymwybyddiaeth, gan achosi heriau o ran nodi a rhoi gwybod am gynnwys niweidiol. Roedd hyn yn arbennig o wir pan oeddent yn dod ar draws cynnwys drwy ddylanwadwyr ffasiwn, cerddoriaeth neu ffitrwydd yr oedd pobl ifanc yn teimlo y dylent fod yn ffynonellau dibynadwy, ac a oedd yn cael eu gweld fel modelau rôl yr oeddent yn dibynnu arnynt am ysbrydoliaeth.

Llwybrau

Mae modd dod ar draws cynnwys niweidiol ar-lein yn fwriadol ac yn anfwriadol.
Yn fwyaf cyffredin, roedd pobl ifanc, gan gynnwys y rheini â phrofiad bywyd, a oedd wedi dod ar draws y cynnwys hwn yn **gwneud hynny'n anfwriadol i ddechrau drwy argymhellion personol** ar eu ffrydiau cyfryngau cymdeithasol, gyda'r canfyddiad y byddai algorithmau wedyn yn cynyddu **faint o gynnwys niweidiol** y byddent yn ei weld. Dywedodd rhai, yn enwedig yr unigolion yn y grŵp profiad bywyd, eu bod wedi **mynd ati i chwilio am** gynnwys niweidiol ar-lein gan ddefnyddio hashnodau cyfryngau cymdeithasol neu fariau chwilio ar lwyfannau. Dywedodd pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol fod **cynnwys niweidiol hefyd yn cael ei rannu'n aml** ymysg ffrindiau ar-lein ac all-lein, a grwpiau dilynwyr ar-lein (ee dilynwyr cerddoriaeth neu ffigurau cyhoeddus), drwy wasanaethau/grwpiau negeseuon a negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol.

Dywedodd pobl ifanc â phrofiad bywyd wrthym hefyd eu bod wedi chwilio am gynnwys sy'n ymwneud â'u problem iechyd meddwl yn **rhagweithiol ac yn fwriadol** (ee drwy ddefnyddio hashnodau/geiriau cod wedi'u haddasu i ddod o hyd i gynnwys niweidiol). Roeddent yn dweud eu bod wedi gwneud hynny am amrywiaeth o resymau, gan gynnwys eisiau deall mwy am sut roeddent yn teimlo, chwilio am atebion i'w cwestiynau, a dod o hyd i bobl eraill sy'n wynebu problemau tebyg iddyn nhw. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o **gynhyrchu eu cynnwys eu hunain** (a oedd, er enghraifft, yn cynnwys delweddau o greithiau hunan-niweidio) am eu profiadau eu hunain a **rhannu'r cynnwys hwn â ffrindiau** ac mewn **grwpiau ar-lein lle maen nhw'n meithrin diddordeb cyffredin yn y mater**. Mewn cyferbyniad, roedd y sampl

'craidd' yn tueddu i **ddilyn llwybrau mwy goddefol**, gan gyfeirio'n bennaf at ffrydiau cyfryngau cymdeithasol personol a systemau argymell fel y dull o ddod ar draws cynnwys.

Roedd y bobl ifanc yn ein sampl yn teimlo bod amrywiaeth o ffactorau yn effeithio ar y cynnwys a oedd yn cael ei argymell iddynt, gan gynnwys rhai yr oeddent yn teimlo nad oedd ganddynt fawr ddim rheolaeth drostynt, os o gwbl.
Fe wnaethom ddweud wrthym eu bod yn credu bod y cynnwys a oedd yn cael ei argymell iddynt yn gysylltiedig â nifer o ffactorau, gan gynnwys: **yr hashnodau roeddent wedi'u hoffi; postiadau roeddent wedi gwneud sylwadau arnynt; faint o amser roeddent wedi'i dreulio'n gwylio fideo**; a **phwy roeddent yn ei ddilyn ar eu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol**, fel enwogion / dylanwadwyr penodol. Mewn rhai achosion, roedd pobl ifanc hefyd yn disgrifio cynnwys niweidiol wedi'i wreiddio mewn cynnwys sy'n ymddangos yn ddiniwed. Dywedwyd ei bod yn aml yn anodd gwybod a yw cynnwys yn niweidiol/defnyddiol ac i ba raddau, a allai arwain at dreulio mwy o amser yn ymgysylltu â chynnwys niweidiol nag y byddent yn dymuno ei wneud, a fyddai yn ei dro yn effeithio ar y cynnwys a oedd yn cael ei argymell o hynny ymlaen.

Effaith

Roedd yn gyffredin clywed am effeithiau emosiynol negyddol o ganlyniad i ddod ar draws cynnwys niweidiol.
Roedd consensws ymysg pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol bod dod ar draws cynnwys roeddent yn ei ddisgrifio fel cynnwys niweidiol yn aml yn **sbarduno teimladau negyddol fel gorbryder, cywilydd ac ofn**. Roedd cyfranogwyr â phrofiad bywyd weithiau'n teimlo bod gweld y cynnwys hwn yn **gwaethygu'r problemau roedden nhw'n eu hwynebu**.

Er bod rhai pobl ifanc yn y grŵp profiad bywyd wedi dweud wrthym eu bod wedi cael eu denu at gynnwys ar-lein oherwydd eu bod eisoes yn sâl, dywedodd eraill wrthym fod gwylio rhai mathau o gynnwys, yn eu barn nhw, **wedi datblygu eu symptomau** neu eu bod **wedi gweld dirywiad yn eu symptomau ar ôl eu profiadau cyntaf o wylio'r cynnwys hwn ar-lein**. Er enghraifft, nododd rhai pobl ifanc â phrofiad bywyd eu bod wedi darganfod technegau hunan-niweidio newydd ar-lein. Dywedodd llawer o'r bobl ifanc a ddywedodd wrthym eu bod wedi rhannu eu cynnwys eu hunain mai eu cymhelliant oedd y **sylw a'r dilysiad** yr oeddent wedi gweld cynnwys pobl eraill yn eu cael.

Ystyriwyd bod yr amlder uchel o ddod ar draws cynnwys niweidiol ar-lein yn cyfrannu at ansensitifrwydd i ddifrifoldeb ymddygiadau hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta.
Roedd pobl ifanc yn y grwpiau profiad bywyd a chraidd yn teimlo bod yr amlder uchel o ddod ar draws cynnwys niweidiol yn cyfrannu at normaleiddio'r materion hyn. Yn ei dro, roedd hyn yn cyfrannu at y bobl ifanc y gwnaethom siarad â nhw yn disgrifio eu bod yn **aml yn teimlo eu bod yn ansensitif i ddifrifoldeb y materion hyn, sy'n gallu newid eu canfyddiadau a'u hymatebion emosiynol**. Mewn rhai achosion, clywsom nad oeddent yn teimlo bod y cynnwys hwn yn effeithio arnynt mwyach (gan fod ganddynt ymateb emosiynol is nag y gellid ei ddisgwyl). Mewn achosion eraill, yn enwedig ymysg pobl ifanc â phrofiad bywyd, clywsom eu bod yn teimlo bod eu hymddygiad eu hunain wedi cael ei normaleiddio drwy ddod ar draws cynnwys niweidiol ar-lein yn rheolaidd.

Ar draws grwpiau, gwelwyd bod codi ymwybyddiaeth o faterion yn ymwneud â hunanladdiad, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta yn cael rhai effeithiau cadarnhaol.

Nododd pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol y gallai **ymwybyddiaeth uwch** o'r materion hyn arwain at y canlynol: gwella hunanfyfyrio a dealltwriaeth pobl ifanc; hybu diogelwch yn enwedig mewn perthynas â hunan-niweidio a hylendid; chwalu stigma; a darparu iaith i bobl ifanc siarad am anawsterau iechyd meddwl.

Mesurau diogelwch

Teimlwyd bod y nodweddion diogelwch cyfredol yn aneffeithiol.
Roedd y bobl ifanc a'r gweithwyr proffesiynol y gwnaethom siarad â nhw yn cydnabod y nodweddion diogelwch, fel botymau blocio neu adrodd, sy'n cael eu rhoi ar waith gan lwyfannau ar-lein i fonitro a rhwystro cynnwys niweidiol. Fodd bynnag, roedd y rhain yn cael eu hystyried yn **rhy sylfaenol ac yn hawdd eu hosgoi**, gan gyfyngu ar eu heffeithiolrwydd, ee roedd pobl ifanc yn nodi sut roedd pobl sy'n postio ac yn chwilio am gynnwys niweidiol yn aml yn defnyddio "**geiriau cod**[3]" i osgoi cyfyngiadau. Er mwyn gwella nodweddion diogelwch, awgrymodd pobl ifanc y dylid gwneud prosesau adrodd/blocio yn haws/cliriach i ddefnyddwyr a rhoi mwy o gymedroli gan bobl ar waith, yn hytrach na dibynnu ar yr hyn a oedd yn cael ei ystyried yn ddeallusrwydd artiffisial aneffeithiol. **Roedd y broses o roi gwybod am gynnwys niweidiol yn cael ei hystyried yn aneglur ac yn anghyson ar draws llwyfannau**, gan rwystro pobl rhag rhoi gwybod am gynnwys niweidiol. Ar ben hynny, dywedodd pobl ifanc eu bod am allu rhoi gwybod i lwyfannau am gynnwys yr oeddent am ei weld yn llai rhwydd (ee cael botymau 'dim diddordeb' mwy hygyrch/gweladwy ar gynnwys).

Cododd y bobl ifanc y cysyniad o rybuddion sbarduno[4] a marcwyr cynnwys sensitif[5], ac roeddent yn gadarnhaol amdanynt ar y cyfan, ond yn ymarferol, roeddent yn teimlo nad oedd y rhain bob amser yn effeithiol
Roeddent wedi dweud eu bod yn gwerthfawrogi cael y dewis o ran a oeddent am weld y cynnwys, yn hytrach na'i weld yn awtomatig. Roeddent yn teimlo bod hyn wedi'u helpu i barhau i ddefnyddio llwyfannau ar-lein heb ddod ar draws cynnwys niweidiol eu hunain. Fodd bynnag, nododd rhai pobl ifanc nad rhybuddion sbarduno a marcwyr cynnwys sensitif yn effeithiol yn ymarferol bob amser. Er enghraifft, mewn rhai achosion, fe wnaethant egluro bod y rhybudd wedi'i gynnwys yng nghapsiwn y llun neu'r fideo niweidiol, neu ei fod wedi'i ddangos am gyfnod byr iawn o amser ar ddechrau fideo. Felly, **roedd pobl ifanc yn aml yn dweud nad oedd ganddynt amser i brosesu'r rhybudd a phenderfynu a ddylid edrych ar y cynnwys niweidiol ai peidio**.

Roedd yn ymddangos bod gwahaniaethau rhwng y grwpiau craidd a phrofiad bywyd o ran sut roeddent yn defnyddio swyddogaethau blocio ac adrodd.
Er enghraifft, dywedodd y grŵp craidd wrthym eu bod yn fwy tebygol o flocio cynnwys na rhoi gwybod amdano, ond dywedodd pobl ifanc yn y grŵp profiad bywyd wrthym eu bod, erbyn hyn, yn fwy tebygol o roi gwybod am gynnwys a oedd yn peri gofid neu'n niweidiol iddynt, yn hytrach na'i flocio. Roedd hyn yn

---

[3] Defnyddir geiriau cod neu dermau slang mewn cymunedau ar-lein i gyfathrebu'n gyfrinachol, i drafod pynciau sensitif, neu i chwilio am gynnwys penodol yn aml i osgoi canfod neu sensoriaeth. Clywsom am amrywiadau a byrfoddau o dermau cyffredin i ddisgrifio anhwylderau bwyta, hunan-niweidio a hunanladdiad, ac rydym yn cyfeirio atynt fel 'geiriau cod'. Er enghraifft, gellir newid rhai llythrennau mewn gair i symbolau neu eiriau wedi'u camsillafu neu eu talfyrru'n fwriadol, fel 'ED' am anhwylder bwyta neu 'SH' am hunan-niweidio.

[4] Hysbysiad a ddarperir cyn dangos cynnwys a allai ysgogi ymatebion emosiynol cryf mewn unigolion sydd wedi profi trawma neu sydd â sensitifrwydd penodol. Nid bwriad rhybuddion sbarduno yw sensro na dileu pynciau anghyfforddus neu heriol o'r drafodaeth, ond yn hytrach rhoi'r dewis i unigolion ymgysylltu yn ôl eu disgresiwn eu hunain.
[5] Mae rhybuddion cynnwys sensitif ar gyfer cynnwys mewn post, fel y ddelwedd, fideo a thestun go iawn.

deillio o ddealltwriaeth y grwpiau profiad bywyd o'r graddau y gallai'r math hwn o gynnwys achosi niwed ac awydd i gymryd camau i geisio diogelu eu hunain/pobl eraill rhag dod ar ei draws eto yn y dyfodol.

Cynigiodd pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol nifer o awgrymiadau i wella diogelwch pobl ifanc ar-lein.

Roedd y rhain yn cynnwys llwyfannau ar-lein sy'n cynnig ffyrdd mwy rhagweithiol a chlir o deilwra'r math o gynnwys sy'n cael ei ddangos ar ffrydiau defnyddwyr, canllawiau cliriach ar ba fath o gynnwys y dylid ei flocio a'i adrodd, a dull mwy soffistigedig o gymedroli cynnwys sy'n ystyried cyd-destun a naws y cynnwys. Esboniodd gweithwyr proffesiynol eu bod yn teimlo mai elfen allweddol o liniaru effeithiau niweidiol oedd **cyflenwi pobl ifanc â'r sgiliau a'r adnoddau angenrheidiol i ddeall a phrosesu'r cynnwys hwn mewn ffordd iach a gwybodus**. Roedd gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc yn cytuno y byddai gwersi diogelwch ar-lein sy'n mynd i'r afael â'r broblem o ddod ar draws cynnwys niweidiol ar-lein, ac yn dysgu plant i adnabod ffynonellau dibynadwy o wybodaeth ar-lein, yn ddefnyddiol i helpu i ddiogelu pobl ifanc rhag effeithiau negyddol dod ar draws y math hwn o gynnwys ar-lein. Fodd bynnag, roedd pobl ifanc yn teimlo bod **anghysondeb rhwng dealltwriaeth oedolion a phobl ifanc o'r byd ar-lein, a oedd yn eu rhwystro rhag eu helpu'n llwyddiannus**. Roedd pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol yn galw am well gwybodaeth ac arweiniad i oedolion, yn enwedig y rhai sy'n darparu gwersi diogelwch ar-lein fel athrawon, ynghylch sut mae pobl ifanc yn defnyddio llwyfannau ar-lein a'r math o gynnwys niweidiol y gallent ddod ar ei draws.

Rhagor o wybodaeth

3 Thomas More Square
London
E1W 1YW

ff: +44 (0)20 3059 5000

www.ipsos.com/en-uk
http://twitter.com/IpsosUK

Ipsos Public Affairs

Mae Ipsos Public Affairs yn gweithio'n agos gyda llywodraethau cenedlaethol, gwasanaethau cyhoeddus lleol a'r sector nid-er-elw. Mae gennym tua 200 o staff ymchwil sy'n canolbwyntio ar faterion gwasanaethau cyhoeddus a pholisi. Mae gan bob un arbenigedd mewn rhan benodol o'r sector cyhoeddus, gan sicrhau bod gennym ddealltwriaeth fanwl o sectorau penodol a heriau polisi. Ynghyd â'n dulliau a'n harbenigedd cyfathrebu, mae hyn yn helpu i sicrhau bod ein hymchwil yn gwneud gwahaniaeth i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ac i gymunedau.