Adroddiad ar Agweddau Oedolion a'u Defnydd o Gyfryngau

Cyhoeddwyd 7 Mai 2025

Cynnwys

Adran

Rhagair 3

Trosolwg 4

Rhagair

Mae gan Ofcom ddyletswyddau i hyrwyddo ac ymchwilio i ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ers iddo gael ei sefydlu yn 2003. Rydym yn diffinio ymwybyddiaeth o'r cyfryngau fel "y gallu i ddefnyddio, deall a chreu cyfryngau a chyfathrebiadau ar draws nifer o fformatau a gwasanaethau".

Mae Deddf Diogelwch Ar-lein 2023 wedi egluro ac ychwanegu manylion penodol at ein dyletswyddau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, gan gynnwys cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o ffyrdd y gallan nhw ddiogelu eu hunain a phobl 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 rhaglen [Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau] Ofcom yn cyflawni ein dyletswyddau drwy ein [Strategaeth] Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau, a gafodd ei chyhoeddi yn 2024, sy'n nodi'r tair elfen ganolog o'n gwaith - Ymchwil, Tystiolaeth a Gwerthuso; Ymgysylltu â Llwyfannau; a Phobl a Phartneriaethau.

Mae ein hastudiaethau hydredol – 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.

Mae ein cwestiynau tracio yn edrych ar amrywiaeth o faterion, o'r defnydd o wahanol fathau o wasanaethau a llwyfannau ar-lein, i agweddau, profiadau a chredoau pobl am amrywiaeth o gyfryngau. Rydym yn canolbwyntio ar ddealltwriaeth feirniadol pobl, gan fod sgiliau o'r fath yn dod yn fwyfwy pwysig mewn byd lle mae'r amrywiaeth o ffynonellau newyddion a gwybodaeth yn tyfu ac yn fwy cymhleth, ac mae ansicrwydd cynyddol ynghylch yr hyn sy'n wir a'r hyn sy'n gelwydd. Rydym yn gofyn am ddealltwriaeth a defnydd pobl o Ddeallusrwydd Artiffisial (AI). Gofynnwn hefyd i ba raddau y mae pobl yn defnyddio ffynonellau newyddion prif ffrwd neu ffynonellau newyddion eraill. Rydym yn creu darlun o'r amrywiaeth o ffyrdd y mae pobl yn delio â'u byd ar-lein personol. Rydym hefyd yn gofyn am fanteision a phryderon: yr agweddau cadarnhaol o fod ar-lein ac i ba raddau y mae pobl yn 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, rydym yn cynnwys manylion am wahanol fathau o oedolion yn y DU – gan dynnu sylw at oedran, 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 oedolion ledled y DU yn mabwysiadu ystod 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 wasanaethau ar-lein hefyd alluogi amgylchedd ar-lein cadarnhaol a mwy diogel, er mwyn i bobl allu ffynnu ar-lein.

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys tystiolaeth o raddfa ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ymysg plant a phobl ifanc y DU i ddylanwadu ar ein gwaith ni, a gwaith ein rhanddeiliaid a gwasanaethau sy'n cael eu rheoleiddio. Mae'n darparu'r cyd-destun sy'n sail i'r meysydd penodol sy'n cael sylw yn ein cyhoeddiadau ymchwil Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau a Diogelwch Ar-lein.

Trosolwg

Prif ganfyddiadau

Gwybodaeth bersonol ac ymddiriedaeth

- **Er bod defnyddio deallusrwydd artiffisial wedi tyfu, nid oes mwy o ymddiriedaeth ym maes deallusrwydd artiffisial nag yr oedd yn 2023.**[1] Mae tua thri oedolyn o bob deg (31%) yn dweud eu bod wedi defnyddio offer deallusrwydd artiffisial fel ChatGPT neu Gemini, o'i gymharu â llai na chwarter (23%) yn 2023. Fodd bynnag, dywedodd tua hanner yr oedolion sy'n ymwybodol o ddeallusrwydd artiffisial (52%) y bydden nhw'n fwy tebygol o ymddiried mewn erthygl wedi'i hysgrifennu gan berson nag un a wedi'i hysgrifennu gan ddeallusrwydd artiffisial, a dim ond 15% ddywedodd y bydden nhw'n ymddiried mwy yn yr erthygl a ysgrifennwyd gan ddeallusrwydd artiffisial. Mae'r canlyniadau hyn yn debyg i'r llynedd.
- **Mae mwy o oedolion yn dod ar draws newyddion ar gyfryngau cymdeithasol sy'n fwriadol anghywir neu'n gamarweiniol yn eu barn nhw.** Mae tua hanner (49%) yr oedolion ar-lein yn dweud eu bod wedi gweld stori gamarweiniol neu anwir ar y cyfryngau cymdeithasol eleni, o'i gymharu â 45% yn 2023. O'r rheini a welodd stori o'r fath, dewisodd 13% ei rhannu ar eu proffil cyfryngau cymdeithasol i roi gwybod i eraill amdano, a allai helpu i ledaenu'r wybodaeth gamarweiniol neu anwir ymhellach yn anfwriadol.
- **Mae ymwybyddiaeth o algorithmau argymell cynnwys wedi cynyddu eleni.** Mae wyth deg pump y cant o ddefnyddwyr y rhyngrwyd yn dweud eu bod yn ymwybodol o algorithmau sy'n teilwra cynnwys ar-lein, cynnydd o'i gymharu â 2023 (81%). Mae lefelau ymwybyddiaeth yn amrywio ychydig yn ôl oedran, gyda naw o bob deg o bobl 35-44 oed wedi clywed am algorithmau, o'i gymharu â 78% o bobl dros 65 oed.

Gwerthuso gwybodaeth ar-lein yn feirniadol

- **Dim ond hanner (51%) y defnyddwyr peiriannau chwilio oedd yn gallu adnabod dolenni wedi'u noddi ar ganlyniadau peiriannau chwilio.** Roedd cyfradd llwyddiant pobl dros 65 oed yn uwch na grwpiau oedran iau, gyda 59% ohonyn nhw'n gallu adnabod dolenni wedi'u noddi o'i gymharu â 37% o bobl 16-24 oed. Mae tri chwarter yr oedolion yn dweud eu bod yn defnyddio peiriannau chwilio fel Google o leiaf unwaith y dydd.
- **Roedd llai o oedolion yn gallu ymateb yn briodol i sgam e-bost eleni.** Wrth gael enghraifft o e-bost sgam, roedd mwyafrif helaeth (83%) yr oedolion ar-lein yn gallu ymateb yn briodol, er enghraifft drwy ddileu neu anwybyddu'r e-bost, ond roedd hyn yn ostyngiad o'i gymharu â 2023 (86%). Roedd pobl dros 65 oed (92%) yn fwy tebygol o ymateb yn briodol na'r cyfartaledd.
- **Mae oedolion iau yn well am adnabod proffiliau ffug ar y cyfryngau cymdeithasol.** Pan ddangoswyd enghraifft o broffil ffug ar y cyfryngau cymdeithasol, roedd tri chwarter (76%) y defnyddwyr yn nodi'n gywir nad oedd y proffil yn ddilys. Yn wahanol i'r profion senarios

[1] Cynhaliwyd y gwaith maes yn 2024 felly rydym yn cyfeirio at ddata eleni fel 2024 a data'r llynedd fel 2023.

eraill a drafodwyd, y rhai 16-24 oed oedd fwyaf tebygol o nodi'n gywir nad oedd y proffil yn ddilys (86%).

Ymddygiad a chyfathrebu ar-lein

- **Mae defnyddwyr y rhyngrwyd yn parhau i ehangu eu gweithgareddau ar-lein.** Yn 2024, dywedodd 24% o oedolion ar-lein yn y DU eu bod wedi ymweld â llawer o wefannau nad oedden nhw wedi'u defnyddio o'r blaen, i fyny o 19% yn 2023, a 16% yn 2022. Roedd oedolion 16-44 oed yn fwy tebygol o edrych ar wefannau newydd, a phobl dros 65 oed oedd fwyaf tebygol o gadw at wefannau cyfarwydd roedden nhw wedi'u defnyddio o'r blaen (36%).
- **Mae dewisiadau cyfathrebu ar-lein yn amrywio yn ôl rhywedd**, gyda mwy o ddynion sy'n defnyddio'r rhyngrwyd na merched sy'n defnyddio'r rhyngrwyd yn dweud nad ydyn nhw'n defnyddio unrhyw apiau neu safleoedd cyfryngau cymdeithasol (11% o'i gymharu â 7%). Roedd dynion hefyd yn fwy tebygol o lwytho, gwylio a rhannu cynnwys ffrydio byw na menywod (69% o'i gymharu â 61%) ac roedd menywod yn fwy tebygol o ddefnyddio safleoedd ac apiau i anfon negeseuon neu wneud galwadau (96% o'i gymharu â 94%).
- **Mae dros hanner oedolion y DU yn chwarae gemau (53%), a ffonau symudol yw'r dyfeisiau sy'n cael eu defnyddio amlaf ar gyfer gemau.** Mae nifer yr oedolion sy'n chwarae gemau wedi gostwng yn raddol dros y blynyddoedd diwethaf, yn dilyn cynnydd yn ystod Covid (60% yn 2020). Roedd cenedlaethau iau hefyd yn fwy tebygol o chwarae gemau (85% o bobl ifanc 16-24 oed) na chenedlaethau hŷn (25% o bobl 65 oed a hŷn).

Ymddygiad a llesiant ar-lein

- **Mae oedolion wedi teimlo'n fwy cadarnhaol am lwyfannau cyfathrebu ar-lein eleni.** Mae chwech defnyddiwr o bob deg nawr yn teimlo bod manteision y llwyfannau hyn yn drech na'r risgiau, o'i gymharu ag ychydig dros hanner yn 2022. Ar ben hynny, mae tua phedwar defnyddiwr o bob deg (42%) yn teimlo bod llwyfannau cyfathrebu ar-lein yn llesol ar y cyfan i iechyd meddwl, cynnydd eithaf sylweddol o 35% yn 2022.
- **Gall rhan o'r agwedd gadarnhaol hon ymwneud â defnyddio'r rhyngrwyd ar gyfer llesiant ac iechyd.** Eleni, roedd tri chwarter (76%) defnyddwyr y rhyngrwyd yn mynd ar-lein at ddibenion o'r fath, gyda'r prif weithgareddau'n cynnwys defnyddio'r rhyngrwyd i ymlacio (40%) a gwella eu hwyliau neu deimlo'n hapus (31%). Roedd cynnydd hefyd mewn defnyddio apiau a safleoedd ar-lein i chwilio am symptomau iechyd, gyda 35% o oedolion ar-lein yn gwneud hyn o'i gymharu â 32% yn 2023.
- **Mae menywod yn tueddu i fod yn fwy ymwybodol o risgiau cyfryngau cymdeithasol na dynion.** Mae dynion (63%) yn fwy tebygol na menywod o gredu bod manteision defnyddio llwyfannau cyfathrebu ar-lein yn drech na'r risgiau (56%). Un o'r ffactorau a allai fod yn gyrru hyn yw'r gwahanol bwysau cymdeithasol rhwng dynion a menywod, gyda menywod (35%) yn llai tebygol o deimlo bod defnyddio'r llwyfannau hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo'n well amdanyn nhw eu hunain na dynion (45%).

Allgáu digidol a defnyddio dyfeisiau

- **Roedd lefelau mynediad i'r rhyngrwyd yn y DU wedi aros yn sefydlog yn 2024.** Mae cyfran yr oedolion yn y DU sydd â mynediad i'r rhyngrwyd gartref wedi sefydlogi ers cynnydd mewn

mynediad yn ystod pandemig Covid-19, gan aros ar 94% yn 2024. Mae oedran a statws economaidd-gymdeithasol yn parhau i ddylanwadu ar allgáu digidol, gyda 21% o bobl dros 65 oed heb fynediad i'r rhyngrwyd gartref a 15% o bobl mewn aelwydydd DE, o'i gymharu â 2% o aelwydydd AB.

- **Mae'r rhan fwyaf o oedolion y DU nad oes ganddyn nhw fynediad i'r rhyngrwyd gartref yn dweud nad oes ganddyn nhw ddiddordeb cael mynediad ato.** Dywedodd wyth o bob deg nad oes angen iddyn nhw gysylltu ar-lein (81%), er bod dros bedwar o bob deg o'r rheini nad ydyn nhw'n mynd ar-lein gartref wedi gofyn i rywun arall wneud rhywbeth iddyn nhw ar-lein (43%), sy'n dangos y ddibyniaeth barhaus ar bobl eraill i gael mynediad i'r rhyngrwyd.
- **Mae bron i un defnyddiwr rhyngrwyd o bob pump yn mynd ar-lein gan ddefnyddio ffôn clyfar yn unig (18%).** Er bod rhai oedolion yn wynebu heriau gyda thasgau ar-lein ar ddyfeisiau symudol o'u cymharu â gliniaduron neu gyfrifiaduron, fel llenwi ffurflenni (65% o ddefnyddwyr ffonau clyfar), dywed bron i dri chwarter y rheini sy'n defnyddio ffonau clyfar yn unig nad ydyn nhw byth yn teimlo dan anfantais oherwydd hyn (74%).

Methodoleg

Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio data'n bennaf o'n harolygon meintiol Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau, ac mae'n trafod defnydd o'r cyfryngau, agweddau a dealltwriaeth ymysg oedolion yn y DU sy'n 16 oed neu hŷn. Mae rhagor o fanylion, gan gynnwys dadansoddiad demograffig ac ymatebion i'r set lawn o gwestiynau arolwg, ar gael yn yr adroddiad rhyngweithiol a'r tablau data cysylltiedig. Mae disgrifiad manylach o'r broses casglu a dadansoddi data 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 oedolion o'r cyfryngau yn 2024, mae'r adroddiad hwn hefyd yn defnyddio ein hymchwil ansoddol Y Cyfryngau ym Mywyd Oedolion. Mae hwn yn brosiect hydredol, ethnograffig sydd wedi bod ar waith ers 2005. Mae'r ymchwil unigryw hon yn dilyn 20 o gyfranogwyr dros amser, gyda dros hanner wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth am o leiaf 15 mlynedd. Cynhaliwyd cyfweliadau hyd at 90 munud yng nghartrefi cyfranogwyr er mwyn deall eu perthynas â'r cyfryngau a thechnoleg, a sut maen nhw wedi datblygu dros amser.

Mae'r Traciwr Ymwybyddiaeth Oedolion o'r Cyfryngau yn cynnwys tri arolwg: yr arolwg craidd, ymddygiad ac agweddau ar-lein, a gwybodaeth a dealltwriaeth ar-lein. Cynhaliwyd y ddau arolwg olaf drwy banel ar-lein, a chynhaliwyd yr arolwg craidd drwy gyfweliadau panel ar-lein ac wyneb yn wyneb.

2024

Arolwg craidd

Pwnc: ehangder y defnydd o'r rhyngrwyd, dyfeisiau, deallusrwydd artiffisial, gemau

Gwaith maes: Medi – Tach 2024

Sampl: 3,658 o oedolion 16 oed a hŷn

Methodoleg: Panel cymysg ar-lein ac wyneb yn wyneb

Ymddygiad ac agweddau ar-lein

Pwnc: cyfryngau cymdeithasol, agweddau ar-lein, llesiant ac iechyd meddwl

Gwaith maes: Mai 2024 (W1) a Hyd-Tach 2024 (W2)

Sampl: 6,185 o oedolion 16 oed a hŷn (3,485 W1 + 2,700 W2)

Methodoleg: Panel ar-lein yn unig

Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r rhyngrwyd

Pwnc: dealltwriaeth feirniadol, data personol, hysbysebu

Gwaith maes: Hyd - Tach 2024

Sampl: 3,081 o oedolion 16 a hŷn

Methodoleg: Panel ar-lein yn unig