

## O dan embargo tan 13/12/2023

### Mae merched yn profi euogrwydd, cywilydd ac allgau wrth chwarae gemau fideo

- Mae bron i draean (29%) o fenywod yn teimlo'n euog am dreulio amser yn chwarae gemau fideo.
- Mae bron ddwy o bob pump (16%) yn cadw chwarae gemau fideo yn gyfrinach rhag ofn cael eu barnu.
- Mae traean (30%) yn teimlo gormod o embaras i alw eu hunain yn 'gamer'.
- Fodd bynnag, mae 41% yn teimlo bod chwarae gemau'n uchafbwynt beunyddiol yn eu bywydau.
- Mae astudiaeth newydd mewn partneriaeth â Phrifysgol Caerdydd a Phrifysgol Stirling yn datgelu rhwystrau sylweddol i fenywod sy'n chwarae gemau.

Mae astudiaeth newydd sy'n archwilio sut mae menywod yn chwarae gemau fideo yn 2023 wedi darganfod bod llawer yn teimlo euogrwydd a chywilydd wrth chwarae gemau a bod hyn yn gysylltiedig ei bod nhw wedi eu heithrio o'r hobi sydd wedi ei dominyddu gan ddynion yn draddodiadol. Mae hynny yn ôl Undone Games, stiwdio gemau o Sweden, mewn partneriaeth â Dr Steph Rennick, Darlithydd Cyfryngau Rhyngweithiol o Brifysgol Stirling, a Dr Seán Roberts, Darlithydd Cyfathrebiaeth o Brifysgol Caerdydd. Arolygodd yr astudiaeth 1000 o fenywod o bob oed ledled y DU sy'n chwarae gemau fideo ar eu ffonau symudol - y ffordd [fwyaf poblogaidd i fenywod chwarae](#) - gan ofyn sut roedden nhw'n teimlo am chwarae.

### Beth sy'n atal merched rhag chwarae mwy o gemau fideo?

Er bod chwarae yn hobi sydd wedi dominyddu'n draddodiadol gan ddynion, "mae'n fwy cyffredin nag erioed i ferched chwarae gemau, gyda [51% o fenywod bellach yn chwarae mewn rhyw fodd o gymharu â 53% o ddynion](#). Fodd bynnag, mae menywod yn dal i gael eu tangynrychioli mewn sawl math o gêm ac yng nghynnwys y gemau," meddai Dr Rennick.

Tra bod mwy na 41% o ferched yn cytuno mai chwarae gemau yw un o'r pethau y maen nhw'n edrych ymlaen ato fwyaf bob dydd, roedd bron i 60% yn teimlo nad ydyn nhw'n chwarae digon o gemau i ystyried eu hunain yn 'gamer', ac roedd mwy na 30% yn cytuno y byddai gormod o embaras arnyn nhw i alw eu hunain yn un.

Mae'r canlyniadau hefyd yn awgrymu bod llawer o fenywod yn teimlo eu bod wedi'u hallgau o ddiwylliant gemau fideo, gyda nifer sylweddol o fenywod yn teimlo'n euog am chwarae gemau fideo a chywilydd am yr hyn y mae eraill yn ei feddwl ohonynt yn cymryd amser i chwarae gemau. Yn ddiddorol, nid oedd teimlo'n euog neu gywilydd yn cyfateb i faint o amser roedd menywod yn ei dreulio yn chwarae gemau. Roedd hyn yn syndod i Dr Rennick. Meddai: "Roedden ni'n disgwyl i gyfran sylweddol o fenywod adrodd teimladau o euogrwydd wrth chwarae gemau fideo ac wrth gymryd amser hamdden yn fwy cyffredinol. Ond er roeddem ni'n disgwyl y byddai teimladau o euogrwydd neu gywilydd yn cael effaith negyddol ar faint o amser y byddai menywod yn ei dreulio yn chwarae gemau, ni ddaethom o hyd i gysylltiad o'r fath. Nid yw'r rhai sy'n teimlo'n euog neu gywilydd yn chwarae llai, ond maen nhw'n teimlo'n waeth."

## Euogrwydd

Mae bron i draean (29%) o fenywod yn teimlo'n euog am gymryd amser i chwarae gemau. Yn wir, mae merched sy'n edrych ymlaen at chwarae yn fwy tebygol o deimlo'n euog na'r rhai sydd ddim (34% o'i gymharu â 25%). Mae ymchwil blaenorol wedi darganfod llawer o wahaniaethau rhwng y rhywiau mewn amser hamdden gyda menywod bron ddwywaith yn [fwy tebygol o deimlo'n euog am gymryd 'amser i mi' na dynion](#).

Gan ddefnyddio technegau dadansoddi cyfrifiadurol i nodi cysylltiadau yn y data, daeth yr arbenigwyr o hyd i rai patrymau trawiadol. Er enghraifft, roedd chwaraewyr iau yn fwy tebygol o deimlo'n euog am chwarae gemau fideo, gyda menywod rhwng 16-24 oed deirgwaith yn fwy tebygol o 'gytuno'n gryf' eu bod yn teimlo'n euog am gymryd amser i chwarae na'r rhai dros 55 oed.

### **Nododd Dr Rennick hefyd fod euogrwydd yn gysylltiedig â phrofiad chwarae:**

“Rydyn ni wedi darganfod bod menywod ddwywaith yn fwy tebygol o deimlo'n euog os nad oeddent yn gwybod pa gemau i roi cynnig arnynt (41% o'i gymharu â 23%) neu os oeddent yn meddwl bod gemau'n rhy dreisgar (29% o'i gymharu â 10%). Mae hyn yn cyd-fynd ag ymchwil blaenorol; un o'r rhwystrau allweddol i chwarae gemau yw'r diffyg ymwybyddiaeth o'r amrywiaeth o gemau sydd ar gael erbyn hyn, yn bennaf oherwydd bod cyn lleied yn cael ei marchnata i fenywod.”

Yn olaf, roedd yn ymddangos bod euogrwydd yn gysylltiedig â theimlo yn rhan o ddiwylliant chwarae. Roedd 60% o'r menywod a holwyd yn credu nad ydyn nhw'n chwarae digon o gemau i ystyried eu hunain yn 'gamer'. Roedd menywod ddwywaith yn fwy tebygol o deimlo'n euog os oeddent yn meddwl bod chwarae yn hobi gwrywaidd yn bennaf (46% o'i gymharu â 23%) neu pe byddent yn dweud y byddai embaras arnynt nhw i alw eu hunain yn 'gamer' (55% o'i gymharu â 35%). Mewn cymhariaeth, roedd merched a oedd yn teimlo bod chwarae unrhyw gêm o bryd i'w gilydd yn gwneud rhywun yn 'gamer' yn 42% yn llai tebygol o deimlo'n euog.

Mae nifer o fenywod wedi mynd i Reddit i drafod eu teimladau o euogrwydd o amgylch chwarae ac mae eu geiriau yn cyfateb â'r canfyddiadau hyn. Er enghraifft, fe gyfaddefodd gwraig o'r enw Barenhaft: *“I tend to feel quite guilty that my main hobby for the past few years has been gaming... Even though I logically know there's nothing wrong with gaming, I feel like because it's not a "productive" hobby, I shouldn't be doing it.”*

Yn yr un modd, mae Exciting\_Wallaby\_630 yn rhannu ei phrofiadau: *“I find myself trying to rationalize video game time - for example I will play video games while riding the spin bike so I feel less guilty.”*

Fe wnaeth yr arolwg ddarganfod bod 75% o'r ymatebwyr yn ystyried eu hunain yn “casual gamers”. Ond roedd chwarter y rhain hefyd yn treulio mwy nag awr y dydd yn chwarae gemau fideo ar gyfrifiadur personol neu gonsol. Yn drawiadol, hyd yn oed ymhlith merched a dreuliodd fwy na 5 awr y dydd yn chwarae gemau ar ffôn symudol, consol neu gyfrifiadur personol, dim ond un o bob chwech a nododd ei fod yn “hardcore gamer”.

Mae Dr Seán Roberts, sy'n astudio hapchwarae ym Mhrifysgol Caerdydd yn awgrymu bod hyn yn dangos bod gan fenywod ganfyddiad afrealistig o chwarae. "Pan rwy'n gofyn i bobol a ydyn nhw'n chwarae gemau fideo, mae merched yn aml yn ymateb 'na'. Ond os gofynnwch am chwarae gemau ar ffôn symudol, bydd llawer ohonynt yn sydyn yn dweud 'ie'. Mae fel bod ganddyn nhw syniad yn eu pennau o beth yw chwaraewr 'go iawn', a'u bod nhw'n teimlo nad ydyn nhw'n bodloni'r ddelfryd honno".

### **Chwarae Cyfrinachol**

Mae'n ymddangos bod cysylltiad rhwng cywilydd a phoeni am beth mae eraill yn eu meddwl ohonoch, gyda 16% o ferched yn cadw gemau'n gyfrinach oddi wrth ffrindiau a theulu rhag ofn cael eu barnu. Roedd menywod a ddywedodd eu bod yn teimlo'n bryderus neu'n isel eu hysbryd wrth sgrolio drwy gyfryngau cymdeithasol yn ddwywaith mwy tebygol o gadw gemau'n gyfrinach o gymharu â menywod nad oeddent yn gwneud felly (31% o'i gymharu â 12%). Yn ogystal, mae teimlo a mynegi balchder mewn hapchwarae fel menyw yn weithred o gydbwyso anodd: roedd menywod a oedd yn teimlo'n falch iawn o beth oedden nhw wedi cyflawni mewn gemau mewn gwirionedd ychydig yn fwy tebygol o'i gadw'n gyfrinach na'r rhai nad oeddent yn teimlo mor falch (22% o'i gymharu ag 14%). Yn gyferbyn i hynny, roedd menywod a oedd yn chwarae gemau i herio eu hunain ond yn hanner mor debygol o'i gadw'n gyfrinach (11% o'i gymharu ag 20%).

Mae Dr Roberts yn awgrymu ffyrdd o leihau rhai o'r rhwystrau hyn: "Mae menywod yn dueddol o dreulio llai o amser yn chwarae os ydyn nhw'n teimlo nad ydyn nhw'n ffitio i mewn i ddiwylliant chwarae – er enghraifft, os ydyn nhw'n credu bod chwarae yn amser hobi gwrywaidd, neu'n credu nad ydyn nhw'n chwarae digon o gemau i fod yn 'gamer', yn teimlo embaras i alw eu hunain yn 'gamer', neu'n meddwl bod gemau fideo yn rhy dreisgar. I'r gwrthwyneb, mae menywod yn treulio mwy o amser yn chwarae os ydynt yn falch o'u cyflawniadau wrth chwarae gemau. Mae hyn yn awgrymu mai dim ond symptom yw euogrwydd a chywilydd. Er bod y rhain yn amlwg yn effeithio'n negyddol ar fenywod sy'n chwarae gemau, efallai nid dyma wraidd y broblem. Yn hytrach, efallai bod gostwng rhwystrau i chwarae i fenywod yn gofyn am newidiadau dyfnach, megis rhannu hamdden yn fwy cyfartal rhwng dynion a menywod. Ond gall pobl yn y diwydiant gemau a diwylliant chwarae helpu hefyd trwy ehangu'r syniad o bwy sy'n chwarae gemau fideo, ar gyfer pwy mae gemau wedi eu creu, a pha fathau o gemau sydd ar gael. Byddai normaleiddio dathlu cyflawniadau menywod wrth chwarae yn helpu hefyd."

Y math mwyaf poblogaidd o gemau symudol oedd gemau pos a gair, gyda 84% o fenywod yn chwarae un o'r ddau yn rheolaidd. Mae'r tîm wrthi'n ceisio deall perthynas menywod â'r math yma o gêm.

Meddai Anna Bostam, Prif Swyddog Gweithredol Undone Games: "*Women have long been an integral part of the gaming community, yet they often find themselves overlooked or inadequately represented in the virtual worlds they engage with. Our decision to develop the woman-centered game - LetterMe - is a proactive response to this disparity, seeking to offer an intellectually stimulating and enjoyable gaming experience but also aiming to amplify female representation in the gaming world. By authentically representing women, we aspire to break stereotypes and challenge preconceived notions about what a "gamer" looks like.*"

Gêm eiriau i ddau chwaraewr yw LetterMe - meddylwch am Wordle yn cwrdd â Words With Friends, gyda dyluniad hardd o Sweden. Mae LetterMe yn berffaith ar gyfer ffrindiau, cyplau, neu aelodau cystadleuol y teulu. Mae LetterMe ar gael nawr ar yr [App Store](#) a [Google Play](#). Am ragor o wybodaeth, ewch i [www.letterme.se](http://www.letterme.se).