

YMARFER 15: Sylwadau

Mobile screen exposure can lead to poor sleep¹

Mobile phone use at night time is having a negative impact on young people's sleep and mental wellbeing according to a newly published report².

The Glasgow University report, commissioned by the Scottish Government, summarises the findings from a systematic review of the evidence on adolescent mobile device screen time and the impact on sleep³. It found that:

- sleep quality is negatively influenced by mobile phone use in general and social media in particular⁴
- night time mobile use and problematic social media use⁵ were linked to depressed mood through experiences of poor quality sleep⁶
- experiencing online bullying is directly linked to shorter sleep⁷ as a result of obsessing about distressing thoughts and emotions⁸

Welcoming publication of the report, Mental Health Minister Clare Haughey said:

“There are many positive things about technology, screens and social media. However in a society where so many young people have access to a mobile device and social media platforms, it is important that we get an accurate picture of the impact that can have on their sense of emotional wellbeing and their ability to get a proper, uninterrupted night's sleep⁹.

“Of course it's not just young people who have a phone or tablet by the side of their bed every night but this research shows the potentially negative impact on children and young people.

“Poor sleep is a huge problem in our society, and excessive screen time is a contributing factor, leading to increased levels of stress, anxiety and depression¹⁰. It's time to wake up to the importance of sleep for our health and wellbeing¹¹.”

1. Cywair/
Ystyr

Mobile screen exposure can lead to poor sleep

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *Gall amlygiad i sgrin dyfais symudol arwain at gysgu gwael*
2. *Gall datguddiad i sgriniau ffonau symudol arwain at gwsg gwael*
3. *Gall cysylltiad â sgrin symudol arwain at gwsg gwael.*
4. *Defnyddio sgriniau symudol yn arwain at gwsg gwael.*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *Gall syllu ar sgrin ffôn symudol arwain at gwsg gwael.*

SYLWADAU:

1. Yn yr enghreifftiau uchod mae ‘**exposure**’ yn peri problem. Mae *amlygiad* a *datguddiad* yn gyfieithiadau cywir o’r gair ‘*exposure*’ (ac i’w gweld yng Ngeiriadur yr Academi) ond yn amhriodol yn y cyd-destun hwn. Mae *cysylltiad* hefyd ychydig yn annelwig. Byddai’n fwy naturiol aralleirio yn Gymraeg – byddai *Gall syllu ar sgrin...* yn agosach ati.
2. Yn Afl.3 mae angen ychwanegu’r elfen o ddyfais neu ffôn – dydy *sgrin symudol* ddim yn ddigon wrth ei hun. Mae ‘**mobile**’ yn y cyd-destun hwn yn cyfeirio at y ddyfais, ac nid yw *symudol* yn cyfleu yr un ystyr.
3. Mae Afl.4 wedi hepgor yr elfen ‘**can**’, sy’n newid yr ystyr.
4. Hefyd byddai *arwain at gwsg gwael* yn fwy priodol na *arwain at gysgu gwael*.

2. Ystyr

...according to a newly published report.

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *...yn ôl adroddiad sydd wedi’i gyhoeddi o’r newydd.*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *...yn ôl adroddiad sydd newydd ei gyhoeddi*

SYLW:

1. *Adroddiad [sydd] newydd ei gyhoeddi* fyddai fwyaf priodol ar gyfer ‘**newly published report**’ – nid *adroddiad sydd wedi’i gyhoeddi o’r newydd* – mae hynny’n awgrymu bod yr adroddiad yn cael ei gyhoeddi am yr eildro. Er na fyddai ‘adroddiad a gyhoeddwyd yn ddiweddar’ (‘*recently published*’) yn anghywir, mae hefyd ychydig bach yn wahanol o ran ystyr – gallai ‘diweddar’ fod rhai misoedd neu wythnosau yn ôl.

3. Cywair

...from a systematic review of the evidence on adolescent mobile device screen time and the impact on sleep.

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *...adolygiad systematig o’r dystiolaeth ar amser sgrin dyfeisiau symudol i’r glasoed a’r effaith ar gysgu.*

2. ...adolygiad systematig o'r dystiolaeth ar amser yr ifanc o flaen sgrin dyfeisiau symudol a'r effaith ar gwsg.
3. ...adolygiad systematig o'r dystiolaeth sy'n trafod yr amser y bydd pobl yn eu harddegau'n ei dreulio'n gwyllo sgrin dyfeisiau symudol a'r effaith ganlynol ar eu cwsg.

Cyfieithu llwyddiannus:

1. ...adolygiad systematig o'r dystiolaeth ynghylch faint o amser mae pobl yn eu harddegau yn ei dreulio yn edrych ar eu dyfeisiau symudol ac effaith hynny ar gwsg.
2. ...adolygiad systematig o'r dystiolaeth ynghylch yr amser y mae pobl ifanc yn ei dreulio'n edrych ar sgriniau dyfeisiau symudol ac effaith hynny ar eu cwsg.

SYLWADAU:

1. Mae perygl i thema'r adolygiad ddarllen braidd yn lletchwith – y demtasiwn yn yr enghreifftiau aflwyddiannus uchod yw glynu'n rhy agos at y Saesneg. Er bod y geiriau eu hunain yn gywir, dydy *amser sgrin dyfeisiau symudol i'r glasoed* neu *amser yr ifanc o flaen sgrin dyfeisiau symudol* ddim yn cyfleu'r ystyr yn ddigon clir a phendant - mae angen gwahanu'r geiriau / egluro'r berthynas rhyngddynt yn Gymraeg, gan ychwanegu'r elfen *yn ei dreulio yn edrych ar/o flaen*.
2. Yn Afl.3 does dim angen ychwanegu'r elfen *sy'n trafod*, a dydy *gwyllo* ('watching') ddim yn taro deuddeg chwaith. Byddai 'syllu ar sgriniau' neu 'o flaen sgriniau' yn cyfleu'r ystyr yn well. Dydy *effaith ganlynol* ('the following effect') ddim yn briodol chwaith.

4. **Cystrawen/ Cywirdeb** **sleep quality is negatively influenced by mobile phone use in general and social media in particular**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *mae ansawdd cysgu yn cael ei ddylanwadu'n negyddol gan ddefnydd ffonau symudol yn gyffredinol a chyfryngau cymdeithasol yn benodol*
2. *mae ansawdd cwsg yn cael ei ddylanwadu'n negyddol gan y defnydd o ffônau symudol yn gyffredinol a gan gyfryngau cymdeithasol yn benodol*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *y defnydd o ffonau symudol yn gyffredinol a'r cyfryngau cymdeithasol yn benodol yn ddylanwad negyddol ar ansawdd cwsg*
2. *mae defnyddio ffonau symudol yn gyffredinol, a'u defnyddio ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol yn benodol, yn dylanwadu'n negyddol ar ansawdd cwsg*

SYLWADAU:

1. Byddai'n well defnyddio berfenw yn hytrach na berf – *ansawdd cwsg*.
2. Hefyd mae *yn cael ei ddylanwadu'n negyddol gan* yn gystrawen

annaturiol yn Gymraeg, ac glynu'n rhy dynn at y Saesneg. Byddai'n fwy naturiol newid trefn y frawddeg yn Gymraeg.

3. Er bod to bach ar y gair unigol – 'ffôn' (Afl.2), mae'n diflannu yn y lluosog – *ffonau*.

5. Ystyr **night time mobile use and problematic social media use...**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *y defnydd o ffonau symudol yn ystod y nos a chyfryngau cymdeithasol sy'n achosi problemau*
2. *y defnydd o ffôn symudol gyda'r nos yn ogystal â'r defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol, mater sydd hefyd yn peri problemau*
3. *roedd cysylltiad rhwng y defnydd o ffonau symudol yn ystod y nos a chyfryngau cymdeithasol problemus*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *defnyddio dyfeisiau symudol a defnydd problematig o'r cyfryngau cymdeithasol gyda'r nos*
2. *defnydd o ffonau symudol a defnydd annoeth o'r cyfryngau cymdeithasol gyda'r nos*

SYLWADAU:

1. Nid y cyfryngau cymdeithasol eu hunain sy'n broblemus neu'n *fater sy'n peri problemau* – yr ystyr fan hyn yw bod defnydd annoeth o'r cyfryngau cymdeithasol yn gallu arwain at iselder ysbryd. Mae'r gair '**problematic**' yn cyfeirio at ffordd benodol o'u defnyddio ('**problematic social media use**').

2. Mae angen i *gyda'r nos* fod ar ddiwedd y frawddeg i gynnwys y ddwy elfen – y ffonau a'r cyfryngau cymdeithasol.

6. Cywair/
Cystrawen **...linked to depressed mood through experiences of poor quality sleep**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *...yn gysylltiedig ag iselder oherwydd profiadau ansawdd cwsg gwael*
2. *...yn gysylltiedig â hwyliau isel trwy brofiadau o gwsg o ansawdd gwael*
3. *...yn gysylltiedig â hwyliau digalon, oherwydd profiadau o ansawdd gwael o gwsg*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *...yn gysylltiedig ag iselder ysbryd yn sgil cwsg o ansawdd gwael*

SYLWADAU:

1. Byddai *iselder ysbryd* yn eiriad mwy naturiol i gyfleu '**depressed mood**' ac mae *drwy brofiadau o...* a *profiadau ansawdd cwsg gwael* hefyd yn glynu yn rhy dynn at y Saesneg, ac yn gystrawen annaturiol yn Gymraeg.

2. Gellid dileu **'through experiences of'** yn Gymraeg, a dweud *yn sgil* neu 'oherwydd'.

7. **Cystrawen/ Cywair** **experiencing online bullying is directly linked to shorter sleep...**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *mae profi bwlian ar-lein yn uniongyrchol gysylltiedig â chwsg byrrach*
2. *mae dioddef bwlio ar-lein wedi ei gysylltu'n uniongyrchol i gwsg byrrach*
3. *bod bwlio sy'n digwydd ar-lein yn cael ei gysylltu'n uniongyrchol â llai o gwsg*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *cysylltiad uniongyrchol rhwng dioddef bwlio ar-lein a chael llai o gwsg*

SYLWADAU:

1. Does dim angen cadw **'linked'** yng nghanol y frawddeg yn y cyfieithiad – mae'r enghreifftiau aflwyddiannus uchod eto yn glynu yn rhy agos at y Saesneg. Byddai'n fwy naturiol newid trefn y frawddeg yn Gymraeg i ddweud *mae cysylltiad uniongyrchol rhwng profi/dioddef bwlio ar-lein a llai o gwsg*.
2. *Llai o gwsg* neu 'diffyg cwsg' fyddai'r ffordd naturiol o ddweud **'shorter sleep'** yn Gymraeg, yn hytrach na *chwsg byrrach*. Hefyd, 'cysylltu â' fyddai'n gywir, nid *i* (Afl.2).
3. O ran cywair mae *bwlian* (Afl.1) yn rhy llafar/anffurfiol fan hyn – *bwlio*.

8. **Cywair** **...as a result of obsessing about distressing thoughts and emotions**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *...o ganlyniad i obsesiwn am feddyliau ac emosiynau gofidus/trallodus*
2. *...fel canlyniad i obsesiynu am feddyliau ac emosiynau trallodus*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *...o ganlyniad i boeni'n ormodol am feddyliau ac emosiynau sy'n peri pryder*
2. *...oherwydd bod pobl yn meddwl byth a hefyd am deimladau ac emosiynau sy'n peri gofid iddyn nhw*

SYLWADAU:

1. Mae 'obsesiwn' ('*obsession*') ychydig bach yn wahanol i **'obsessing'**. Dydy 'obsessing' ddim mor gryf ag *obsesiwn*. Byddai *poeni'n ormodol* neu 'gor-feddwl' yn agosach ati. Hefyd byddai *sy'n peri gofid* (**'distressing'**) yn well na *gofidus* ('*distressed*').

2. Mae *trallodus* hefyd braidd yn ffurfiol.

9. Cywair

...in a society where so many young people have access to a mobile device and social media platforms, it is important that we get an accurate picture of the impact that can have on their sense of emotional wellbeing and their ability to get a proper, uninterrupted night's sleep.

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. ...*mewn cymdeithas lle mae gan gymaint o bobl ifanc fynediad i ddyfais symudol a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol*
2. ...*mewn cymdeithas lle mae dyfeisiau symudol a phlatformau'r cyfryngau cymdeithasol ar gael i gynifer o bobl ifanc, mae'n bwysig ein bod yn cael darlun cywir o'r effaith y mae'r rheini'n gallu ei chael ar eu hymdeimlad o les emosiynol ac ar eu gallu i gael noson dda o gwsg, heb dorri ar ei thraws.*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. ...*mewn cymdeithas lle mae gan gynifer o bobl ifanc fynediad at ddyfeisiau symudol a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, mae'n bwysig ein bod ni'n cael darlun cywir o'r effaith gall y rhain gael ar eu hymdeimlad o les emosiynol a'u gallu i gael noson dda a di-dor o gwsg.*
2. ...*yn y gymdeithas sydd ohoni pan fydd cynifer o bobl ifanc yn defnyddio dyfeisiau symudol a llwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol, mae'n bwysig ein bod yn cael y darlun cywir o'r effaith y gall y rhain ei chael ar eu lles emosiynol a'u gallu i gael noson dda a di-dor o gwsg.*

SYLW:

1. Er mai'r unigol a welir yn y Saesneg gwreiddiol ('**device**'), byddai'r lluosog yn fwy priodol yn Gymraeg – *mynediad at ddyfeisiau symudol*. *Mynediad at* sy'n gywir yn y cyd-destun hwn, yn hytrach nag *i* (Afl.1) - mynediad i rywle, mynediad at rywbeth.
2. Mae *noson dda o gwsg* yn ymadrodd naturiol yn Gymraeg, felly gellid dweud *noson dda o gwsg di-dor*.
3. Yn Afl.2 mae'r gair *cael* yn ymddangos bedair gwaith, sy'n amharu ar lif y darn wrth ei ddarllen. Byddai modd dileu'r 'cael' cyntaf drwy ddweud 'o fewn cyrraedd cynifer o bobl ifanc' ac fe fyddai modd cael gwared â'r trydydd hefyd drwy ddweud 'o effaith bosibl rheiny ar eu hymdeimlad...'.
4. Byddai'n well dweud *cynifer o bobl ifanc* yn hytrach na *cymaint o bobl ifanc*. Mae 'cynifer' yn cyfeirio yn benodol at rywbeth y gellid ei gyfrif, tra bod 'cymaint' yn cyfeirio at swm mwy annelwig, e.e. cynifer o bobl, cymaint o waith.

10. Cywair

...excessive screen time is a contributing factor, leading to increased levels of stress, anxiety and depression.

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. ...*mae gormod o amser sgrin yn ffactor sy'n cyfrannu, gan arwain at lefelau uwch o straen, gorbryder ac iselder.*
2. ...*mae treulio gormod o amser ar sgriniau yn ffactor sy'n cyfrannu at hyn, gan arwain at lefelau cynyddol o straen, pryder ac iselder.*
3. ...*mae treulio gormod o amser o flaen sgrin yn ffactor o bwys, gan arwain at lefelau uwch o straen, pryder ac iselder ysbryd.*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. ...*mae treulio gormod o amser o flaen sgrin yn ffactor o bwys yn hyn o beth, gan arwain at lefelau uwch o straen, pryder ac iselder ysbryd.*
2. ...*ac mae treulio gormod o amser o flaen y sgrin yn ffactor sydd wedi cyfrannu at y broblem.*

SYLWADAU:

1. Er bod *amser sgrin* yn cael ei ddefnyddio fwyfwy ar lafar ac yn y cyfryngau, byddai *amser o flaen sgrin* (nid *ar sgrin*) yn fynegiant mwy naturiol Gymreig.
2. Hefyd mae *ffactor sy'n cyfrannu* a *ffactor o bwys* yn gyfieithiadau rhy llythrennol o '**contributing factor**' – heb egluro cyfrannu at beth. Byddai'n well dweud 'ffactor sy'n cyfrannu at hynny' neu *ffactor o bwys yn hyn o beth* yn Gymraeg.
3. Mae *lefelau cynyddol o straen* hefyd yn amhriodol. *lefelau uwch o straen* sydd angen fan hyn ('**increased**' = uwch, '*increasing*' = cynyddol).

11. Cywair

It's time to wake up to the importance of sleep for our health and wellbeing.

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *Mae'n bryd i ddeffro i bwysigrwydd cwsg i'n iechyd a'n lles.*
2. *Mae'n amser i ni fod yn fwy ymwybodol o bwysigrwydd cwsg ar ein hiechyd a'n llesiant.*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *Mae'n bryd inni agor ein llygaid i bwysigrwydd cwsg i'n hiechyd a'n lles.*
2. *Mae'n hen bryd inni ddeffro i bwysigrwydd cwsg i'n hiechyd a'n lles.*

SYLWADAU:

1. Yn y darn yma mae yna lawer o sôn am gysgu – neu ddiffyg cysgu. Nid damwain, felly, yw bod yr awdur wedi dweud '**It's time to wake up**' yn y frawddeg olaf i gyferbynnu â hyn. Byddai'n briodol felly defnyddio ymadrodd tebyg yn Gymraeg - *Mae'n bryd agor ein llygaid* neu *Mae'n bryd deffro i bwysigrwydd cwsg/cysgu*.
2. Pwysigrwydd cwsg *i'n hiechyd* neu *ar gyfer ein hiechyd* fyddai'n gywir, nid *ar ein hiechyd*.
3. *Mae'n bryd* fyddai'n naturiol yn Gymraeg, yn hytrach na *mae'n*

amser. Hefyd, sylwer nad oes angen cynnwys *i – mae'n bryd deffro* sy'n gywir am 'it's time to wake up', nid *mae'n bryd i ddeffro*.