

Arf Hunan-asesu Lles

Tasg

Er mwyn darganfod eich sgôr Lles ewch drwy'r datganiadau canlynol a nodwch eich sgôr ar gyfer pob cwestiwn (o 1 i 5) yn y blwch sgorio.

Dylai eich sgôr ddisgrifio sut rydych wedi bod yn teimlo dros y pythefnos diwethaf.

Sgoriwch pob datganiad gyda'r criteria isod:

1. Byth
2. Anaml
3. Peth o'r amser
4. Yn aml
5. Trwy'r amser

Mae 5 ffordd at les...



	Datganiad	Sgôr
1	Rwyf wedi bod yn teimlo'n optimistaidd am y dyfodol	
2	Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol <i>useful</i>	
3	Rwyf wedi bod yn teimlo'n hamddenol <i>relaxed</i>	
4	Rwyf wedi bod yn dangos diddordeb mewn pobl eraill	
5	Rwyf wedi bod gyda egni yn sbâr	
6	Rwyf wedi bod yn delio â phroblemau'n dda	
7	Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir	
8	Rwyf wedi bod yn teimlo'n dda amdanaf fi fy hun	
9	Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill	
10	Rwyf wedi bod yn teimlo'n hyderus	
11	Rwyf wedi bod yn gallu gwneud penderfyniadau ar ben fy hun	
12	Rwyf wedi bod yn teimlo fy mod yn cael fy mharchu	
13	Rwyf wedi bod yn dangos diddordeb mewn pethau newydd	
14	Rwyf wedi bod yn teimlo'n siriol <i>cheerful</i>	

0-32	33-40	41-59	60-70
Mae eich sgôr Lles yn isel	Mae eich sgôr Lles yn is na'r cyfartaledd	Mae eich sgôr Lles yn tarro'r cyfartaledd	Newyddion da, mae eich sgôr Lles yn uwch na'r cyfartaledd
Mae rhan fwyaf o bobl yn sgorio rhwng 41-59.	Mae rhan fwyaf o bobl yn sgorio rhwng 41-59.	Mae rhan fwyaf o bobl yn sgorio rhwng 41-59.	Mae rhan fwyaf o bobl yn sgorio rhwng 41-59.
Efallai ei fod yn syniad i chi ddechrau siarad gyda ffrind, neu rhywun proffesiynol yn y maes i ddechrau taclo'r themau hyn gyda cymorth.	Beth am ganolbwyntio ar rhai o'r themau i wella eich sgôr a'ch iechyd a lles. Ym mha ddatganiadau oedd eich sgor yn isel, beth am weithio ar rhain nawr?	Mae dal cyfle i wella eich iechyd a lles, ac anelu am sgôr sy'n uwch na'r cyfartaledd. Ym mha ddatganiadau oedd eich sgor yn isel, beth am weithio ar rhain nawr?	Cariwch ymlaen i wnued y pethau sydd yn eich cadw'n hapus.