

## ANSAWDD CYFFREDINOL EICH BYWYD

Nodwch pa osodiadau sy'n rhoi'r disgrifiad gorau o ansawdd cyffredinol eich bywyd ar hyn o bryd trwy roi tic (✓) yn **UN** o'r blychau ar gyfer pob un o'r pum grŵp isod.

### 1. Teimlo'n sefydlog a diogel

Rydw i'n gallu teimlo'n sefydlog a diogel ym <b>mhob</b> rhan o'm bywyd	<input type="checkbox"/>	4
Rydw i'n gallu teimlo'n sefydlog a diogel mewn <b>nifer</b> o rannau o'm bywyd	<input type="checkbox"/>	3
Rydw i'n gallu teimlo'n sefydlog a diogel mewn <b>ychydig</b> rannau o'm bywyd	<input type="checkbox"/>	2
Dydw i <b>ddim yn gallu</b> teimlo'n sefydlog a diogel mewn <b>unrhyw</b> ran o'm bywyd	<input type="checkbox"/>	1

### 2. Cariad, cyfeillgarwch a chefnogaeth

Rydw i'n gallu cael <b>llawer</b> o gariad, cyfeillgarwch a chefnogaeth	<input type="checkbox"/>	4
Rydw i'n gallu cael <b>eithaf tipyn</b> o gariad, cyfeillgarwch a chefnogaeth	<input type="checkbox"/>	3
Rydw i'n gallu cael <b>ychydig</b> o gariad, cyfeillgarwch a chefnogaeth	<input type="checkbox"/>	2
Dydw i <b>ddim yn gallu</b> cael <b>unrhyw</b> gariad, cyfeillgarwch na chefnogaeth	<input type="checkbox"/>	1

### 3. Bod yn annibynnol

Rydw i'n gallu bod yn <b>gwbl</b> annibynnol	<input type="checkbox"/>	4
Rydw i'n gallu bod yn annibynnol mewn <b>nifer</b> o bethau	<input type="checkbox"/>	3
Rydw i'n gallu bod yn annibynnol mewn <b>ychydig</b> o bethau	<input type="checkbox"/>	2
Dydw i <b>ddim yn gallu</b> bod yn annibynnol o gwbl	<input type="checkbox"/>	1

### 4. Llwyddiant a gwneud cynnydd

Rydw i'n gallu llwyddo a gwneud cynnydd ym <b>mhob</b> agwedd ar fy mywyd	<input type="checkbox"/>	4
Rydw i'n gallu llwyddo a gwneud cynnydd mewn <b>nifer</b> o agweddau ar fy mywyd	<input type="checkbox"/>	3
Rydw i'n gallu llwyddo a gwneud cynnydd mewn <b>ychydig</b> agwedd ar fy mywyd	<input type="checkbox"/>	2
Dydw i <b>ddim yn gallu</b> llwyddo na gwneud cynnydd mewn <b>unrhyw</b> agwedd ar fy mywyd	<input type="checkbox"/>	1

### 5. Mwynhad a phleser

Rydw i'n gallu cael <b>llawer</b> o fwynhad a phleser	<input type="checkbox"/>	4
Rydw i'n gallu cael <b>eithaf tipyn</b> o fwynhad a phleser	<input type="checkbox"/>	3
Rydw i'n gallu cael <b>ychydig</b> o fwynhad a phleser	<input type="checkbox"/>	2
Dydw i <b>ddim yn gallu</b> cael unrhyw fwynhad na phleser	<input type="checkbox"/>	1

Gofalwch eich bod wedi ticio **UN** blwch yn unig ar gyfer pob un o'r pum grŵp