



## **AROLWG LLESIANT CYMRU COVID-19 2**

Os hoffech anfon eich arolwg yn ôl drwy e-bost, dylech ei lenwi ac yna ei anfon yn ôl i:  
[survey@wales-wellbeing.co.uk](mailto:survey@wales-wellbeing.co.uk)

Os hoffech anfon copi papur o'r arolwg yn ôl, ar ôl ei gwblhau, anfonwch neges i:  
Prof. Nicola Gray  
PO BOX 5207,  
Cardiff  
CF5 9BR

# **AROLWG 2 LLESIANT COVID-19 CYMRU**

## **TAFLEN WYBODAETH RANBARTHOL**

FERSIWN 2.0 12.12.2020

Hoffwn, fel Prifysgol Abertawe mewn cydweithrediad â'r GIG yng Nghymru ddiolch i chi am ystyried cymryd rhan yn yr arolwg hwn.

Mae'r arolwg hwn yn ceisio helpu'r GIG yng Nghymru i ddeall sut mae pandemig Covid-19 wedi effeithio ar iechyd meddwl a llesiant poblogaeth Cymru. Mae cymryd rhan yn yr arolwg hwn yn wirfoddol a gallwch dynnu'n ôl o'r arolwg ar unrhyw adeg os yr ydych yn dymuno. Bydd yr holl ddata cyfranogwyr adnabyddadwy a gofnodwyd yn yr arolwg hwn yn ddiennw.

Yn yr arolwg hwn, byddwn yn gofyn i chi ddarparu rhywfaint o wybodaeth amdanoch chi'ch hun (e.e. oedran, rhyw) ac ateb cwestiynau am sut rydych chi wedi bod yn teimlo'n ddiweddar. Bydd rhai cwestiynau'n gofyn am yr anawsterau neu'r pryderon presennol y gallech fod yn eu profi. Bydd yna hefyd rai cwestiynau yn gofyn am eich personoliaeth, eich agweddau tuag at bandemig Covid-19 a sut rydych chi'n teimlo am y dyfodol. Byddwn yn gofyn ychydig o gwestiynau yn gofyn am feddyliau a theimladau hunan-niweidiol diweddar ac i orffen, byddwn yn gofyn a fu unrhyw agweddau ar y pandemig rydych chi wedi'u mwynhau.

Nid oes yn rhaid i chi ateb unrhyw gwestiwn nad ydych chi am ei wneud. Mae yna opsiynau 'mae'n well gen i beidio â dweud' ar gyfer pob cwestiwn neu gallwch chi benderfynu hepgor cwestiynau nad ydych chi am eu hateb. Dylai'r arolwg hwn gymryd oddeutu 15 munud i'w gwblhau. Mae'r ymchwil hon wedi'i chymeradwyo gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Coleg Gwyddorau Dynol ac Iechyd Prifysgol Abertawe.

Os oes gennych gwestiynau pellach am yr astudiaeth hon, cysylltwch â ni:

Arolwg Llesiant Covid-19 Cymru  
Adran Seicoleg  
Prifysgol Abertawe  
Support@Wales-Wellbeing.co.uk

### **Gwybodaeth GDPR**

Bydd eich data yn cael ei brosesu yn unol â Deddf Diogelu Data 2018 a'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data 2016 (GDPR). Cedwir yr holl wybodaeth a gesglir amdanoch yn hollol gyfrinachol. Dim ond y tîm ymchwil fydd yn edrych ar eich data. Sylwch y bydd y data y byddwn yn ei gasglu ar gyfer ein hastudiaeth yn cael ei wneud yn ddiennw ar ddechrau'r ymchwil, felly ni fydd yn bosibl nodi a dileu eich data'n hwyrach, pe byddech chi'n penderfynu tynnu'n ôl o'r astudiaeth. Y rheolwr data ar gyfer y prosiect hwn fydd Prifysgol Abertawe. Mae Swyddog Diogelu Data'r Brifysgol yn darparu goruchwyliaeth o weithgareddau prifysgol sy'n cynnwys prosesu data personol a gellir cysylltu ag ef yn Swyddfa'r Is-Gangellorion. Bydd eich data personol yn cael ei brosesu at y dibenion a amlinellir yn y daflen wybodaeth hon.

### **Cadw Data**

Bydd data'n cael ei gadw ac yn hygyrch am o leiaf 20 mlynedd wedi cwblhau'r ymchwil.

## Manylion Cyswllt GDPR

Ewch i dudalennau gwe Diogelu Data'r Brifysgol i gael rhagor o wybodaeth mewn perthynas â'ch hawliau. Dylid gwneud unrhyw geisiadau neu wrthwynebiadau yn ysgrifenedig i Swyddog Diogelu Data'r Brifysgol yn: [dataprotection@swansea.ac.uk](mailto:dataprotection@swansea.ac.uk). Os ydych chi'n anhapus â'r ffordd y mae eich data personol wedi'i brosesu, gallwch yn y man cyntaf gysylltu â Swyddog Diogelu Data'r Brifysgol gan ddefnyddio'r manylion cyswllt uchod. Os ydych yn parhau i fod yn anfodlon, yna mae gennych hawl i wneud cais yn uniongyrchol i'r Comisiynydd Gwybodaeth am benderfyniad. Gellir cysylltu â'r Comisiynydd Gwybodaeth yn: Information Commissioner's Office, Wycliffe House, Water Lane, Wilmslow, Cheshire, SK9 5AF neu fesul eu gwefan: [www.ico.org.uk](http://www.ico.org.uk).

## Manylion Cyswllt Cwynion

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr astudiaeth a'ch rôl ynddo, gofynnwch. Os ydych yn anhapus ag unrhyw agwedd ar yr astudiaeth hon ac yn dymuno cwyno'n ffurfiol gallwch wneud hyn drwy gysylltu â'r Athro Nicola Gray; E-bost: [Nicola.S.Gray@swansea.ac.uk](mailto:Nicola.S.Gray@swansea.ac.uk). Sylwch nad oes unrhyw rwymedigaeth o gwbl arnoch i gymryd rhan a byddwch yn gallu stopio ar unrhyw adeg.

**Cyn i ni ddechrau, mae angen i ni gael eich cytundeb i gymryd rhan. Darllenwch y ffurflen hon a chliciwch ar y botwm priodol.**

### AROLWG LLESIANT CYMRU COVID-19 2

#### FFURFLEN GYDSYNIO RANBARTHOL

#### FERSIWN 2.0 12.12.2020

Mae'r astudiaeth hon yn cael ei chynnal gan dîm yn yr Adran Seicoleg ym Mhrifysgol Abertawe.

- Rwyf wedi darllen y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr uchod (fersiwn 2.0, dyddiedig 12.12.2020)
- Deallaf bod fy nghyfranogiad yn wirfoddol ac fy mod yn rhydd i adael ar unrhyw adeg cyn cyflwyno fy ymatebion, heb yr angen i roi unrhyw reswm.
- Deallaf beth fydd fy rôl yn yr ymchwil hon, ac rwy'n deall gyda phwy y dylwn gysylltu os oes gennyf unrhyw gwestiynau.
- Rwy'n cadarnhau fy mod i'n 16 oed neu'n hŷn.
- Deallaf na fydd data unigol yn cael ei adrodd. Dim ond data grŵp fydd yn cael ei ddefnyddio a bydd yn ddienw.

**Os ydych chi'n cytuno ac eisiau parhau â'r arolwg, cliciwch y botwm nesaf i "Rwy'n cytuno".**

Rwy'n cytuno

## Adran 1 o 5: Amdanoch chi

### C1 Beth yw eich oedran?

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0-15* | <input type="checkbox"/> 70-74  |
| <input type="checkbox"/> 16-18 | <input type="checkbox"/> 75-79  |
| <input type="checkbox"/> 19-24 | <input type="checkbox"/> 80-84  |
| <input type="checkbox"/> 25-34 | <input type="checkbox"/> 85-89  |
| <input type="checkbox"/> 35-44 | <input type="checkbox"/> 90-94  |
| <input type="checkbox"/> 45-54 | <input type="checkbox"/> 95-100 |
| <input type="checkbox"/> 55-64 | <input type="checkbox"/> 100+   |
| <input type="checkbox"/> 65-69 |                                 |

\* Os dewisoch chi 0-15, rydych chi'n rhy ifanc i gymryd rhan yn yr arolwg hwn.

### C2 Beth yw eich rhyw?

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Gwrywaidd | <input type="checkbox"/> Eraill                          |
| <input type="checkbox"/> Benywaidd | <input type="checkbox"/> Mae'n well gen i beidio â dweud |

### C3 Ydych chi'n byw ar eich hun neu gyda phobl eraill?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ar ei ben ei hun | <input type="checkbox"/> Mae'n well gen i beidio â dweud |
| <input type="checkbox"/> Gydag eraill     |  |

#### C4 Oes gennych chi fynediad i ardd?

Oes

Mae'n well gen i beidio â dweud

Nac oes

#### C5 Beth yw eich cod post?

**Byddwn yn anhysbysu'r holl ddata cod post trwy ei drosi i ardal ddaearyddol ehangach cyn dadansoddi data.**

Defnyddiwch brifythrennau a gofod - e.e. SA12 3AA.

Os yw'n well gennych beidio â dweud, gadewch yn wag a symud i'r cwestiwn nesaf.

#### C6 Beth yw eich awdurdod lleol?

Cyngor Bwrdeistref Siriol Blaenau Gwent

Cyngor Sir Penfro

Cyngor Bwrdeistref Siriol Pen-y-bont ar Ogwr

Cyngor Sir Powys

Cyngor Bwrdeistref Siriol Caerffili

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Cyngor Caerdydd

Cyngor Sir a Dinas Abertawe

Cyngor Sir Gaerfyrddin

Cyngor Bwrdeistref Sirol Bro Morgannwg

Cyngor Sir Ceredigion

Cyngor Bwrdeistref Sirol Trofaen

Cyngor Bwrdeistref Siriol Conwy

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

Cyngor Sir Ddsinbych

Lloegr

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cyngor Sir y Fflint                               | <input type="checkbox"/> Gogledd Iwerddon                |
| <input type="checkbox"/> Cyngor Sir Gwynedd                                | <input type="checkbox"/> Gweriniaeth Iwerddon            |
| <input type="checkbox"/> Cyngor Sir Ynys Môn                               | <input type="checkbox"/> Alban                           |
| <input type="checkbox"/> Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful           | <input type="checkbox"/> Arall                           |
| <input type="checkbox"/> Cyngor Sir Fynwy                                  | <input type="checkbox"/> Mae'n well gen i beidio â dweud |
| <input type="checkbox"/> Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot |  |
| <input type="checkbox"/> Cyngor Dinas Casnewydd                            |  |

### C7 Beth yw statws eich perthynas?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sengl                              | <input type="checkbox"/> Wedi ysgaru                     |
| <input type="checkbox"/> Gyda phartner dwi ddim yn byw gyda | <input type="checkbox"/> Gweddw                          |
| <input type="checkbox"/> Cyd-fyw                            | <input type="checkbox"/> Arall                           |
| <input type="checkbox"/> Priod neu mewn partneriaeth sifil  | <input type="checkbox"/> Mae'n well gen i beidio â dweud |
| <input type="checkbox"/> Gwahanu                            |  |

### C8 Beth yw eich ethnigwrydd?

#### Gwyn -

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pryneinig                      | <input type="checkbox"/> Gwyddelig          |
| <input type="checkbox"/> Sipsiwn neu Deithiwr Gwyddelig | <input type="checkbox"/> Arall- nodwch isod |

**Cymysg -**

Carriffa Gwyn a DU

Gwyn ac Asiaidd

Gwyn a Du Affricanaidd

Unrhyw gefndir ethnig cymysg/lluosog arall – Rhowch fanylion

**Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig-**

India

Bangladeshaidd

Pacistanaidd

Tseiniaidd

Unrhyw gefndir Asiaidd arall-nodwch isod

**Black or Black British -**

Affricanaidd

Caribîaidd

Unrhyw gefndir Du/Affricanaidd/Caribîaidd arall – Rhowch fanylion

Arabaidd

Unrhyw grwp ethnig arall – nodwch isod

Mae'n well gen i beidio â dweud

## C9 Beth yw eich statws galwedigaethol presennol?

### Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi

- Myfyriwr amser llawn (yn yr ysgol)
- Myfyriwr amser llawn (yn y brifysgol)
- Myfyriwr amser llawn (ddim yn yr ysgol na'r brifysgol)
- Myfyriwr rhan-amser (yn y brifysgol)
- Aelod o staff y Brifysgol
- Mewn cyflogaeth (yn gweithio ar hyn o bryd)
- Mewn cyflogaeth (furlough ar hyn o bryd)
- Yn hunan-gyflogedig ac yn derbyn grant cymorth gan y llywodraeth
- Yn hunan-gyflogedig ac nid yn derbyn grant cymorth y llywodraeth
- Ar gynllun hyfforddi prentisiaeth / a noddir gan y llywodraeth
- Yn ddi-waith ac yn chwilio am waith
- Yn bwriadu chwilio am waith ond wedi'i atal gan salwch neu anaf dros dro (28 diwrnod neu lai)
- Methu gweithio oherwydd salwch neu anabledd tymor hir
- Gadawodd y carchar yn ddiweddar
- Wedi ymddeol
- Aros gartref rhiant
- Ar absenoldeb mamolaeth neu dadolaeth
- Yn y carchar ar hyn o bryd neu ar remand
- Gofalwr amser llawn
- Mae'n well gen i beidio â dweud
- Arall - nodwch isod



**C10 Os ydych mewn swydd â thâl, yn hunangyflogedig neu ar gynllun hyfforddi prentisiaeth/wedi'i noddi gan y Llywodraeth, atebwch y cwestiwn hwn. Os nad ydych, symudwch i C12:**

**Ydych chi'n weithiwr allweddol?**

*At ddibenion yr arolwg hwn, "gweithiwr allweddol" yw rhywun y mae ei waith yn hanfodol i ymateb COVID-19.*

- Ydw  Nac Ydw
- Mae'n well gen i beidio â dweud

**Q11a Os gwnaethoch nodi eich bod yn weithiwr allweddol, cwblhewch y cwestiwn hwn. Os nad ydych, dylech symud i C12:**

**Dewiswch eich swydd**

- Gweithiwr Gwasanaeth Ambiwlans
- Bersonél y lluoedd arfog
- Staff diogelwch ar y ffin
- Darlledwr
- Gweithiwr elusen
- Gweithiwr gofal plant
- Staff niwclear sifil, cemegion neu delathrebu
- Addysg
- Gweithwyr gwasanaethau ariannol
- Gweithwyr y gwasanaeth tân ac achub
- Gweithiwr rheoli angladdau neu ymadawedig
- Gweithiwr Gofal Iechyd (GIG - ac eithrio gweithwyr y gwasanaeth ambiwlans)

- Gweithiwr Gofal Iechyd (nid GIG)
- Gweithiwr cludiant
- Gofal cymdeithasol
- Technoleg gwybodaeth a seilwaith data
- Newyddiadurwr
- Gweithiwr system cyfiawnder
- Llywodraeth Leol neu genedlaethol
- Sifil y Weinyddiaeth Amddiffyn
- Staff Asiantaeth Troseddau Cenedlaethol
- Gweithiwr olew, nwy, trydan neu garthffosiaeth
- Darparwyr taliadau
- Heddlu neu staff cymorth yr heddlu
- Gwasanaethau post a staff cyflwyno
- Staff carchardai neu brofiannaeth
- Cynhyrchydd, prosesydd, dosbarthwr, gwerthwr neu ddarparwr bwyd neu eitemau hanfodol
- Staff crefyddol
- Gweithiwr cymdeithasol
- Gwasanaethau gwaredu gwastraff
- Aelod o'r Farnwriaeth
- Arall - nodwch isod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q11b Os gwnaethoch nodi'ch hun fel gweithiwr gofal iechyd, cwblhewch y cwestiwn hwn. Os na, dylech symud i C12:

**Beth yw eich rôl fel gweithiwr gofal iechyd?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gweithiwr Iechyd Proffesiynol Perthynol | <input type="checkbox"/> Bydwreigiaeth                            |
| <input type="checkbox"/> Tîm Deintyddol                          | <input type="checkbox"/> Nyrsio                                   |
| <input type="checkbox"/> Meddyg                                  | <input type="checkbox"/> Parafeddyg                               |
| <input type="checkbox"/> Technegydd Meddygol Brys                | <input type="checkbox"/> Fferyllfa                                |
| <input type="checkbox"/> Gwybodeg Lechyd                         | <input type="checkbox"/> Seicoleg                                 |
| <input type="checkbox"/> Gwyddor Gofal Iechyd                    | <input type="checkbox"/> Lechyd y Cyhoedd                         |
| <input type="checkbox"/> Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd          | <input type="checkbox"/> Tîm Gofal Lechyd Ehangach                |
| <input type="checkbox"/> Gweithiwr Cymdeithasol                  | <input type="checkbox"/> Arall - nodwch isod <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Rheoli                                  | <input type="checkbox"/> Mae'n well gen i beidio â dweud          |
| <input type="checkbox"/> Proffesiynau Cyswllt Meddygol           |   |

## C12 Mewn perthynas â Covid-19, a ydych chi'n glinigol fregus?

Mae'r term sy'n agored i niwed yn glinigol yn cyfeirio at bobl sydd â risg gymedrol o Covid-19. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd:

- yn 70 oed neu'n hŷn
- bod â chyflwr ar yr ysgyfaint nad yw'n ddifrifol (asthma, COPD, emffysema neu bronchitis)
- bod â chlefyd y galon
- bod â diabetes
- bod â chlefyd cronig yn yr arennau
- bod â chlefyd yr afu
- bod â chyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd neu'r nerfau (fel clefyd Parkinson, clefyd motor niwron, sglerosis ymledol neu barlys yr ymennydd)
- bod â chyflwr sy'n golygu bod risg uchel iddynt cael heintiau
- yn cymryd meddyginiaeth a all effeithio ar y system imiwnedd (fel dosau isel o steroidau)
- yn ordew iawn (BMI o 40+)
- yn feichiog

Ydw

Mae'n well gen i beidio â dweud

Nac ydw

## C13 Mewn perthynas â Covid-19, a ydych chi'n glinigol hynod fregus?

Mae'r term sy'n hynod fregus yn glinigol yn cyfeirio at bobl sydd â risg uchel o Covid-19. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd:

- wedi cael trawsblaniad organ
- yn cael triniaeth cemotherapi neu wrthgorff ar gyfer canser, gan gynnwys imiwnotherapi
- yn cael cwrs dwys o radiotherapi (radiotherapi radical) ar gyfer canser yr ysgyfaint

- yn cael triniaethau canser wedi'u targedu a all effeithio ar y system imiwnedd (fel atalyddion protein kinase neu atalyddion PARP)
- bod â chanser y gwaed neu'r mêr esgyrn (fel lewcemia, lymffoma neu myeloma)
- wedi cael mêr esgyrn neu drawsblaniad bôn-gelloedd yn ystod y 6 mis diwethaf, neu'n dal i gymryd meddyginiaeth gwrthimiwnedd
- wedi cael gwybod gan feddyg bod gennych gyflwr ysgyfaint difrifol (fel ffibrosis systig, asthma difrifol neu COPD difrifol)
- bod â chyflwr sy'n golygu bod ganddyn nhw risg uchel iawn o gael heintiau (fel SCID neu grymangell)
- yn cymryd meddyginiaeth sy'n eu gwneud yn llawer mwy tebygol o gael heintiau (fel dosau uchel o steroidau neu feddyginiaeth gwrthimiwnedd)
- â chyflwr difrifol ar y galon ac yn feichiog
- yn oedolyn â syndrom Down
- yn oedolyn sy'n cael dialysis neu sydd â chlefyd hirdymor difrifol (cam 5) yr arenau
- wedi cael eu dosbarthu fel rhai sy'n hynod fregus yn glinigol, yn seiliedig ar farn glinigol ac asesiad o'ch anghenion

Ydw

Nac ydw

Mae'n well gen i beidio â dweud

#### C14 O ran COVID-19, ydych chi...?

Heb unrhyw arwyddion o salwch

Wedi bod yn yr ysbyty

Oedd â symptomau ond yn ansicr os oedd COVID-19

Cael eu derbyn i uned gofal dwys

Symptomau ysgafn

Mae'n well gen i beidio â dweud

Oedd â symptomau mawr

### C15 Ydych chi'n ofalwr i rywun ar hyn o bryd?

*At ddibenion y cwestiwn hwn, gofalwr yw unrhyw un, gan gynnwys plant ac oedolion sy'n gofalu am aelod o'r teulu, partner neu ffrind sydd angen help oherwydd eu salwch, breuder, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethineb ac na allant ymdopi heb eu cefnogaeth. Mae'r gofal maen nhw'n ei roi yn ddi-dâl.*

- Ydw
- Nac ydw
- Mae'n well gen i beidio â dweud

**Os gwnaethoch ymateb heb na i'r cwestiwn hwn, yna ewch ymlaen i gwestiwn 17.**

### C16 Pa mor hen yw'r person rydych chi'n gofalu amdano?

- O dan 18
- Dros 18

### C17 Oes gennych chi unrhyw hanes o anhawster iechyd meddwl?

*At ddiben yr holiadur hwn rydym yn diffinio anhawster iechyd meddwl fel "patrwm o ymddwyn, meddwl,a/neu deimlad sy'n achosi gofid sylweddol i rywun neu nam ar ei weithrediad".*

- Oes
- Mae'n well gen i beidio â dweud
- Nac Oes

## Adran 2 o 5 – meddyliau a theimladau

Rydym nawr yn mynd i ofyn i chi ddisgrifio eich teimladau a'ch meddyliau.

Dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau eich profiad chi dros y 2 wythnos ddiwethaf.

*Os yw'n well gennyh beidio â dweud, peidiwch â dewis opsiwn.*

	Dim o'r amser	Anaml	Rhywfaint o'r amser	Aml	Bob amser
Rydw i wedi bod yn teimlo'n optimistaidd am y dyfodol					
Rydw i wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol					
Rydw i wedi bod yn teimlo'n hamddenol					
Rydw i wedi bod yn teimlo ddiddordeb mewn pobl eraill					
Rwyf wedi cael egni i'w sbario					
Rydw i wedi bod yn delio â phroblemau yn dda					
Rydw i wedi bod yn meddwl yn glir					
Rydw i wedi bod yn teimlo'n dda amdanaf fy hun					
Rydw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill					
Rydw i wedi bod yn teimlo'n hyderus					
Rydw i wedi gallu gwneud fy meddwl fy hun am bethau					
Rydw i wedi bod yn teimlo fy mod i'n cael fy ngharu					
Mae'r cwestiwn hwn yn wiriad sylw. Dewiswch yr ateb "Bob amser".					
Mae gen i ddiddordeb mewn pethau newydd					
Rydw i wedi bod yn teimlo'n siriol					

**Mae'r cwestiynau canlynol yn gofyn sut rydych chi wedi bod yn teimlo yn ystod y pythefnos diwethaf. Ar gyfer pob cwestiwn, dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau pa mor aml rydych chi wedi cael y teimlad hwn.**

Os yw'n well gennych beidio â dweud peidiwch â dewis opsiwn.

**Yn ystod y pythefnos diwethaf, pa mor aml oeddech chi'n teimlo...**

	Dim o'r amser	Ychydig o'r amser	Rhywfaint o'r amser	Y rhan fwyaf o'r amser	Bob amser
... Wedi blino allan am ddim rhesum da?					
...Yn nerfus?					
...Mor nerfus fel na allai unrhyw beth eich tawelu?					
...anobeithiol?					
...aflonydd neu fidgety?					
...Mor aflonydd fel na allech eistedd yn llonydd?					
...Yn isel?					
...Bob popeth yn ymdrech?					
...Mor drist fel na allai unrhyw beth godi'ch calon?					
... ddi-werth?					
... yn ddig?					



## Adran 3 o 5 – Straen ac anawsterau

Nawr rydyn ni'n mynd i ofyn i chi am straen ac anawsterau y gallech chi fod wedi'u profi ers dechrau argyfwng Covid-19.

Gallwch ddewis yr un o'r isod neu gynifer ag y dymunwch.

**Ydych chi wedi ...**

**Profi problemau ariannol**

Os dywedasoch eich bod wedi cael problemau ariannol yn ddiweddar, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol?

*Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl

Ddifrifol

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Cael eich diswyddo o'ch swydd**

Os gwnaethoch nodi eich bod wedi cael eich diswyddo o'ch swydd yn ddiweddar, i ba raddau y mae hyn wedi effeithio'n negyddol ar eich lles emosiynol?

*Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl

Ddifrifol

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Ansicrwydd bwyd (Ile nad ydych chi wedi cael digon o fwyd maethlon ar eich cyfer chi (neu anghenion eich teulu)**

Os gwnaethoch nodi eich bod wedi profi ansicrwydd bwyd yn ddiweddar, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol?

*Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl

Ddifrifol

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Yn gyfrifol am addysg plentyn gartref**

*Os gwnaethoch nodi eich bod wedi bod yn gyfrifol am addysg plentyn gartref, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol?  
Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl Ddifrifol

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**Profi profedigaeth**

*Os gwnaethoch nodi eich bod wedi cael profedigaeth yn ddiweddar, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol?  
Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl Ddifrifol

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**Profi unigedd cymdeithasol (cyflawn, neu bron yn gyflawn, diffyg cyswllt â phobl eraill)**

*Os gwnaethoch nodi eich bod wedi profi arwahanrwydd cymdeithasol yn ddiweddar. I ba raddau mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol?  
Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl Ddifrifol

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**Methu ag aros mewn cysylltiad agos ag anwyliaid**

*Os gwnaethoch nodi nad ydych wedi gallu aros mewn cysylltiad agos ag anwyliaid yn ddiweddar, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol? Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl Ddifrifol

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Problemau perthynas profiadol**

*Os gwnaethoch nodi eich bod wedi profi problemau perthynas yn ddiweddar, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol? Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl Ddifrifol

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Dioddef cam-drin domestig ( unrhyw fath o ymddygiad sy'n rheoli, bwlio, bygwth neu dreisgar rhwng pobl mewn perthynas)**

*Os gwnaethoch nodi eich bod wedi dioddef cam-drin domestig yn ddiweddar, ar ba ffurf y gwnaeth y cam-drin?*

*Ticiwch gynifer o gategoriâu sy'n berthnasol.*

Corfforol

Rheoli ymddygiad

Rhywiol

Stelcian/aflonyddwch

Ariannol

Arall

Emosiynol

Mae'n well gen i beidio â dweud

*I ba raddau y mae cam-drin domestig wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol? Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl Ddifrifol

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Methu cael gafael ar ofal iechyd angenrheidiol**

*Os gwnaethoch nodi nad ydych wedi gallu cyrchu'r gofal iechyd angenrheidiol yn ddiweddar, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol?  
Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl

Ddifrifol

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Canslo, neu methu trefnu, digwyddiadau pwysig sydd ar y gweill (e.e. priodasau, gwyliau, cofebau)**

*Os gwnaethoch nodi eich bod wedi gorfod canslo, neu fethu â threfnu digwyddiadau pwysig sydd ar ddod, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol?  
Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl

Ddifrifol

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Profi mwy o anawsterau wrth ofalu am rywun**

*Os gwnaethoch nodi eich bod wedi profi anawsterau cynyddol yn ddiweddar wrth ofalu am rywun, i ba raddau y mae hyn wedi cael effaith negyddol ar eich lles emosiynol?  
Gadewch yn wag os yw'n well gennych beidio â dweud.*

Ddim o gwbl

Ddifrifol

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Cael meddyliau hunanladdol**

*Os gwnaethoch nodi eich bod wedi profi meddyliau hunanladdol yn ddiweddar, a oedd eich meddyliau hunanladdol ...*

Fflydio?

Cyson, lle nad oeddech yn gallu meddwl am unrhyw beth arall?

Ymlaen ac i ffwrdd?

Mae'n well gen i beidio â dweud

**Niweidio eich hun gyda'r bwriad i ddiweddu eich bywyd**

Os gwnaethoch nodi eich bod wedi eich niweidio'ch hun yn ddiweddar gyda'r bwriad i ddiweddu eich bywyd, sawl gwaith ydych chi wedi gwneud hyn ers dechrau argyfwng COVID-19?

Unwaith

Mae'n well gen i beidio â dweud

Fwy nag unwaith

**Os hoffech ychwanegu unrhyw brofiadau anodd eraill rydych chi wedi'u hwynebu, ysgrifennwch nhw yn y blwch isod:**

Bydd yr adran hon yn gofyn i chi am rai o'r pryderon neu ofidion y byddwch efallai wedi eu profi yn ystod pandemig Covid-19.

Ar raddfa "ddim yn poeni o gwbl" i "hynod bryderus", faint ydych chi'n poeni amdano ...?

*Os yw'n well gennyh beidio â dweud, peidiwch â dewis opsiwn.*

	Ddim yn poeni o gwbl	Ychydig yn bryderus	Pryder cymedrol	Pryderus iawn	Hynod bryderus
Eich arian					
Eich iechyd					
Lechyd y rheiny rydych yn eu caru					
Eich gyrfa neu addysg					
Eich perthnasoedd rhamantus					
Eich perthnasoedd â'ch ffrindiau					
Eich perthnasoedd â'ch teulu					
Eich mynediad at adnoddau (e.e. bwyd, dŵr, meddyginiaethau, gofal iechyd)					

## Adran 4 o 5 - Personoliaeth ac Agweddau

Mae'r cwestiynau canlynol yn gofyn sut rydych chi'n ymateb i ddigwyddiadau anodd.

Graddiwch i ba raddau rydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â phob datganiad. Os yw'n well gennyh beidio â dweud, peidiwch â dewis opsiwn.

	Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Cytuno	Cytuno'n Gryf
Rwy'n tueddu i dasgu'n ôl yn gyflym yn dilyn cyfnodau caled					
Teimlaf digwyddiadau llawn straeon yn anodd					
Nid yw'n cymryd llawer o amser i mi wella ar ôl digwyddiad llawn straen					
Mae'n anodd i mi dasgu'n ôl pan fydd rhywbeth drwg yn digwydd					
Fel rheol, rydw i'n dod trwy gyfnodau anodd heb fawr o drafferth					
Rwy'n tueddu i gymryd amser hir i ddod dros gyfnodau anodd yn fy mywyd.					

**Rydyn ni nawr yn mynd i ofyn i chi sut rydych chi'n ymdopi â straen ac anawsterau.**

Nodwch i ba raddau rydych chi'n cytuno â phob un o'r eitemau canlynol trwy ddewis yr ymateb priodol.

*Os yw'n well gennyh beidio â dweud, peidiwch â dewis opsiwn.*

	Ffug	Anwir ar y cyfan	Yn wir yn bennaf	Wir
Rwy'n cael ofn yn hawdd				
Mae gen i ofn llawer llai o bethau na'r mwyafarfrif o bobl				
Gallaf ddod dros bethau a fyddai'n trawmateriddio eraill				
Mae'n fy rhoeni i fynd i sefyllfa anghyfarwydd heb wybod yr holl fanylion				
Mae'n hawdd code cywilydd arna i				
Dwi byth yn poeni am wneud ffwl ohonof fy hun gydag eraill				



Darllenwch y datganiadau yn ofalus fesul un. Os yw'r datganiad hwn yn disgrifio'ch agwedd dros y pythefnos diwethaf, gan gynnwys heddiw, dewiswch "GWIR". Os nad yw'r datganiad yn disgrifio'ch dull gweithredu, dewiswch "FFUG".

*Os yw'n well gennych beidio â dweud, peidiwch â dewis opsiwn.*

	GWIR	FFUG
Yn y dyfodol, rwy'n disgwyl llwyddo yn yr hyn sy'n fy mhoeni fwyaf		
Mae fy nyfodol yn ymddangos yn dywyll i mi		
Ni allaf gael yr egwylliau, ac nid oes unrhyw reswm y gwnaf yn y dyfodol		
Mae gen i ffydd fawr yn y dyfodol		

**Darllenwch y datganiadau isod a graddiwch i ba raddau rydych chi'n cytuno â phob datganiad ar raddfa "anghytuno'n gryf" i "gytuno'n gryf".**

*Os yw'n well gennyh beidio â dweud, peidiwch â dewis opsiwn.*

	Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Cytuno	Cytuno'n gryf
Rwyf wedi derbyn y newidiadau y mae Covid-19 wedi'u cael ar fy mywyd					
Rwyf wedi dysgu derbyn y cyfyngiadau a osodir gan y pandemig Covid-19					
Rwy'n derbyn bod pandemig Covid-19 yn fygythiad gwirioneddol i iechyd llawer o bobl					
Gwrthodaf dderbyn bod pandemig Covid-19 yn digwydd					
Rwy'n mynd allan o fy ffordd i osgoi clywed neu weld unrhyw beth sy'n ymwneud â Covid-19					
Rwy'n mynd ati i chwilio am gymaint o wybodaeth ag y gallaf am Covid-19					

**Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â sut rydych chi'n teimlo am wahanol agweddau ar eich bywyd. Ar gyfer pob un, dywedwch wrthym pa mor aml rydych chi'n teimlo felly.**

**Rhowch "X yn y blwch priodol.**

*Os yw'n well gennych beidio â dweud, peidiwch â dewis opsiwn.*

	Prin erioed	Rhywfaint o'r amser	Aml
Pa mor aml ydych chi'n teimlo nad oes gennych gwmnïaeth?			
Pa mor aml ydych chi'n teimlo eich bod wedi'ch gadael allan?			
Pa mor aml ydych chi'n teimlo'n ynysig oddi wrth eraill?			

## Adran 5 o 5 – mwynhad yn ystod coronafeirws

Hyd yn hyn rydym wedi gofyn i chi am lawer o bethau sydd wedi bod yn anodd yn ystod argyfwng COVID-19. Fodd bynnag, efallai fod pethau yr ydych wedi eu mwynhau.

*Dewiswch bob un sy'n berthnasol.*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Treulio mwy o amser gyda theulu/plant       | <input type="checkbox"/> Profi cyflymder arafach mewn bywyd                                       |
| <input type="checkbox"/> Cael mwy o amser i goginio/pobi             |   |
| <input type="checkbox"/> Cael mwy o amser ar gyfer hobiau ac ymlacio | <input type="checkbox"/> Gwario llai o arian  |
| <input type="checkbox"/> Cael mwy o amser ar gyfer ymarfer           |   |
| corff/ffitrwydd  | <input type="checkbox"/> Dysgu sgiliau newydd   |
| <input type="checkbox"/> Mwynhau ymdeimlad o ysbryd cymunedol        | <input type="checkbox"/> Cael mwy o amser ar gyfer garddio/gwelliannau i'r cartref                |
| <input type="checkbox"/> Cael amser i fyfrio ar yr hyn sy'n bwysig   | <input type="checkbox"/> Mwynhau'r manteision amgylcheddol (llai o lygredd, mwy o ganeuon ac ati) |
| <input type="checkbox"/> Codi'n ddiweddarach                         |   |
| <input type="checkbox"/> Cydnabod y gwaith y mae'r GIG yn ei wneud   | <input type="checkbox"/> Cymudo/teithio llai  |
| <input type="checkbox"/> Dim byd                                     | <input type="checkbox"/> Arall (nodwch isod)  |

## Adferiad Hwyliau

Yn yr arolwg hwn, rydym wedi gofyn rhai cwestiynau anodd ichi. Os ydych chi'n teimlo bod yr arolwg hwn wedi effeithio ar eich hwyliau, cymerwch eiliad i feddwl am rai atgofion dymunol. Chwaraewch ychydig o gerddoriaeth heddychlun os hoffech chi. Ar ôl i chi deimlo bod eich hwyliau wedi'u hadfer, parhewch i lenwi'r cwestiynau sy'n weddill.

### **Dyma'r ail arolwg Llesiant Covid-19 Cymru. Hoffem wybod a wnaethoch chi gymryd rhan yn ein harolwg blaenorol rhwng y 9fed o Fehefin a'r 13eg Gorffennaf 2020?**

- Do, fe wnes i gymryd rhan yn arolwg blaenorol llesiant Covid-19 Cymru
- Na, dyma fy nhro cyntaf yn cymryd rhan yn arolwg Llesiant Covid-19 Cymru
- Ni allaf gofio a wyf wedi cymryd rhan mewn arolygon blaenorol
- Mae'n well gen i beidio â dweud

**Os gwnaethoch chi gymryd rhan yn ein harolwg blaenorol, neu os hoffech chi gymryd rhan mewn arolygon yn y dyfodol, atebwch y cwestiynau canlynol.**

**Yn yr arolwg diwethaf, gwnaethom ofyn i chi am rai manylion a fyddai'n caniatáu i ni gysylltu eich ymatebion arolwg blaenorol â'ch ymatebion i'r arolwg yn y dyfodol, gan gadw eich hunaniaeth yn anhysbys.**

Er mwyn gallu cysylltu eich atebion o'r arolwg hwn â'r arolwg blaenorol, hoffem i chi ateb y tri chwestiwn isod.

Os na fedrwch gofio'ch atebion blaenorol, neu os byddai'n well gennych beidio ag ateb y cwestiynau, gallwch adael yr ymatebion yn wag.

**Beth oedd enw eich anifail anwes cyntaf? (os nad ydych wedi cael anifail anwes, teipiwch "dim")**

**Ar ba ddiwrnod o'r mis y cawsoch eich geni (e.e. 15 os cawsoch eich geni ar 15fed Ionawr)?**

**Beth yw eich arwydd sidydd (zodiac)?**

**Diwedd yr arolwg**

## Cymryd rhan mewn arolygon yn y dyfodol

Diolch am gwblhau'r arolwg hwn, rydym yn gwerthfawrogi eich amser a'ch gonestrwydd yn fawr. Bydd eich ymatebion yn helpu'r GIG i ddeall y materion sy'n effeithio ar iechyd meddwl a lles poblogaeth Cymru a bydd yn llunio gwasanaethau fel y gallant ddiwallu anghenion y boblogaeth. Bydd canlyniadau'r arolwg ar gael ar ein gwefan ([www.wales-wellbeing.co.uk](http://www.wales-wellbeing.co.uk)) pan fyddant yn barod ac yn cael eu rhoi i'r byrddau iechyd ledled Cymru. Efallai y byddwn hefyd yn cyhoeddi'r canlyniadau hyn mewn cyfnodolion gwyddonol. Bydd canlyniadau'r arolwg ond yn cael eu cyflwyno ar gyfer grwpiau o gyfranogwyr. Ni fydd data unrhyw unigolyn yn cael ei adrodd a bydd anhysbysrwydd yn cael ei ddiogelu bob amser.

Rydym ni am weld sut mae'ch ymatebion yn newid dros amser, os o gwbl, wrth i ni symud ymlaen drwy argyfwng Covid-19 ac allan o gloi, ac ati. Bydd yr ymchwil hon yn helpu'r GIG i olrhain anghenion llesiant y boblogaeth dros wahanol gamau pandemig COVID-19 a cheisio ymateb i'r anghenion cyfnewidiol hyn.

Os gwelwch yn dda, Cadwch olwg ar ein gwefan am hysbysebion ar gyfer arolygon dilynol yn y dyfodol. Cofiwch nad oes yn rhaid i chi gwblhau unrhyw arolygon yn y dyfodol os nad ydych am wneud hynny.

## FFURF ÔL-DRAFODAETH CYMRU COVID-19 AROLWG LLESIANT 2

Diolch am gwblhau'r arolwg hwn, rydym yn gwerthfawrogi eich amser a'ch gonestrwydd yn fawr. Diolch yn fawr!

Pwrpas yr astudiaeth hon yw edrych ar effaith COVID-19 ar iechyd meddwl a lles emosiynol poblogaeth Cymru, yn ogystal.

Bydd eich ymatebion yn helpu'r GIG i ddeall y materion sy'n effeithio ar y boblogaeth a bydd yn llunio gwasanaethau cymorth fel y gallant ddiwallu eich anghenion.

Bydd yr ymchwil hwn hefyd yn helpu'r GIG i olrhain anghenion llesiant y boblogaeth dros wahanol gamau pandemig COVID-19.

### **Rhai gwasanaethau defnyddiol:**

Os ydych yn cael unrhyw feddyliau, teimladau neu annog anodd, efallai y bydd o ddefnydd i chi gysylltu â'r gwasanaethau canlynol:

### **C. A. L. L**

Llinell gymorth iechyd meddwl ar gyfer Cymru yw C. A. I. Maent yn cynnig gwasanaeth gwrando a chefnogi cyfrinachol. I gysylltu â nhw naill ai ffoniwch 0800 132 737 neu neges "help" i 81066 neu ewch I <http://www.callhelpline.org.uk/> Ni chodir tâl arnoch am eu galw.

### **Samariaid**

Gwasanaeth gwrando cyfrinachol yw'r Samariaid. Maent yn cynnig lle diogel i siarad am unrhyw anawsterau y gallech fod yn eu profi. Cysylltwch â nhw ar 116 123, mae'r Rhif yn rhad ac am ddim i'w ffonio ac mae ganddynt bobl yn gweithio 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Gallwch hefyd eu e-bostio ar [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) neu ymweld â'u gwefan yn <https://www.samaritans.org/how-we-can-help-you>.

