Cyniferydd y Sbectrwm Awtistiaeth i Oedolion

Enw:.. Rhyw:..

Dyddiad geni:.................................. Dyddiad heddiw................................

Sut i lenwi'r holiadur

Isod, mae rhestr o ddatganiadau. Darllenwch bob datganiad yn ofalus iawn a nodwch ba mor gryf rydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad drwy roi cylch o amgylch eich ateb.

PEIDIWCH Â HEPGOR UNRHYW DDATGANIAD.

Enghreifftiau

E1. Rydw i'n fodlon cymryd risgiau.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
E2. Rydw i'n hoffi chwarae gemau bwrdd.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
E3. Rydw i'n ei chael hi'n hawdd wrth ddysgu chwarae offerynnau.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
E4. Rydw i'n ymddiddori'n fawr mewn diwylliannau eraill.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr

1. Mae'n well gyda fi wneud pethau gyda phobl eraill nag ar fy mhen fy hun.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
2. Mae'n well gyda fi gwneud pethau'r un ffordd dro ar ôl dro.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
3. Os ydw i'n ceisio dychmygu rhywbeth, rydw i'n gallu creu llun yn fy meddwl yn hawdd.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
4. Rydw i'n canolbwyntio gymaint ar un peth fel fy mod i'n anghofio am bethau eraill.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
5. Rydw i'n sylwi ar synau tawel yn aml pan fydd pobl eraill ddim yn sylwi arnyn nhw.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
6. Fel arfer, rydw i'n sylwi ar blatiau rhifau ceir neu gyfresi tebyg o wybodaeth.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
7. Mae pobl eraill yn dweud wrthyf fi'n aml fy mod i wedi dweud rhywbeth anghwrtais, hyd yn oed pan fydda i'n credu ei fod yn gwrtais.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
8. Pan fydda i'n darllen stori, mae'n hawdd i mi ddychmygu sut olwg allai fod ar y cymeriadau.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
9. Rydw i'n ymddiddori'n fawr mewn dyddiadau.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
10. Mewn grŵp cymdeithasol, rydw i'n gallu dilyn sgyrsiau sawl person gwahanol yn hawdd.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
11. Rydw i'n ei chael hi'n hawdd mewn sefyllfaoedd cymdeithasol.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
12. Rydw i'n tueddu i sylwi ar fanylion dydy pobl eraill ddim yn sylwi arnyn nhw.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
13. Byddai'n well gyda fi fynd i lyfrgell nag i barti.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
14. Rydw i'n ei chael hi'n hawdd wrth greu straeon.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
15. Rydw i'n cael fy nenu'n fwy at bobl nag at bethau.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
16. Rydw i'n tueddu i ymddiddori'n fawr mewn pethau ac yn mynd yn drist os dydw i ddim yn gallu dilyn y diddordebau hynny.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
17. Rydw i'n mwynhau sgyrsiau cymdeithasol.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr

18. Pan fydda i'n siarad, dydy hi ddim bob tro'n hawdd i bobl eraill gael gair.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
19. Rydw i'n ymddiddori'n fawr mewn rhifau.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
20. Pan fydda i'n darllen stori, rydw i'n ei chael hi'n anodd ceisio gwybod beth yw bwriad y cymeriadau.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
21. Dydw i ddim yn mwynhau darllen straeon ffuglen yn fawr.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
22. Rydw i'n ei chael hi'n anodd gwneud ffrindiau newydd.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
23. Rydw i'n sylwi ar batrymau ar bethau drwy'r amser.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
24. Byddai'n well gyda fi fynd i'r theatr nag i amgueddfa.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
25. Fydda i ddim yn mynd yn drist os bydd rhywbeth yn amharu ar fy nhrefn ddyddiol.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
26. Rydw i'n cael trafferth yn aml wrth barhau â sgwrs.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
27. Rydw i'n ei chael hi'n hawdd wrth "ddarllen rhwng y llinellau" pan fydd rhywun yn siarad â fi.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
28. Fel arfer, rydw i'n canolbwyntio ar y darlun cyfan yn hytrach na manylion bychain.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
29. Dydw i ddim yn cofio rhifau ffôn yn dda.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
30. Dydw i ddim fel arfer yn sylwi ar newidiadau bychain mewn sefyllfa nac ar olwg rhywun.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
31. Dydw i ddim yn siŵr sut i wybod a ydy rhywun sy'n gwrando arna i'n diflasu ai peidio.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
32. Rydw i'n ei chael hi'n hawdd wrth wneud rhywbeth fwy nag unwaith	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
33. Pan fydda i'n siarad ar y ffôn, dydw i ddim yn siŵr pryd mae fy nhro i siarad.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
34. Rydw i'n mwynhau gwneud pethau ar hap.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
35. Fi yw'r olaf yn aml i ddeall jôc.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr

36. Rydw i'n ei chael hi'n hawdd wrth wybod sut mae rhywun yn meddwl neu'n teimlo drwy edrych ar ei wyneb.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
37. Os bydd rhywun yn tarfu arnaf i, rydw i'n gallu mynd yn ôl at beth roeddwn i'n ei wneud yn gyflym iawn.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
38. Rydw i'n dda yn cael gyrsiau cymdeithasol.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
39. Mae pobl yn dweud wrthyf fi yn aml fy mod i'n siarad am yr un peth dro ar ôl tro.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
40. Pan oeddwn i'n ifanc, roeddwn i'n mwynhau chwarae gemau dynwared gyda phlant eraill.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
41. Rydw i'n hoffi casglu gwybodaeth am gategorïau o bethau (e.e. mathau o geir, mathau o adar, mathau o drenau, mathau o blanhigion ac ati).	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
42. Rydw i'n ei chael hi'n anodd dychmygu sut byddai bod yn esgidiau rhywun arall.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
43. Rydw i'n hoffi cynllunio unrhyw weithgareddau rydw i'n eu gwneud yn ofalus.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
44. Rydw i'n mwynhau achlysuron cymdeithasol.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
45. Rydw i'n ei chael hi'n anodd gwybod beth yw bwriad pobl.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
46. Mae sefyllfaoedd newydd yn gwneud i mi deimlo'n bryderus.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
47. Rydw i'n mwynhau cwrdd â phobl newydd.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
48. Rydw i'n ddiplomyddol iawn.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
49. Dydw i ddim yn gallu cofio dyddiad geni pobl yn dda.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr
50. Rydw i'n ei chael hi'n hawdd iawn chwarae gemau dynwared gyda phlant.	cytuno'n llwyr	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n llwyr

Datblygwyd gan:
Y Canolfan Ymchwil Awtistiaeth
Prifysgol Caergrawnt

© MRC-SBC/SJW Chwefror 1998