GRADDFA YMDDYGIAD CAERGRAWNT

Llenwch yr wybodaeth hon, yna darllenwch y cyfarwyddiadau isod.

BYDD YR HOLL WYBODAETH YN HOLLOL GYFRINACHOL

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. Does dim atebion cywir nac anghywir a does dim cwestiynau twyllodrus chwaith.

ER MWYN I'R RADDFA FOD YN DDILYS, RHAID I CHI ATEB POB CWESTIWN.

Enghreifftiau

E1. Byddwn i'n drist iawn pe taswn i ddim yn gallu gwrando ar gerddoriaeth bob dydd.	cytuno'n gryf	**(cytuno rywfaint)**	anghytuno rywfaint	anghytuno'n gryf
E2. Mae'n well gyda fi siarad â fy ffrindiau ar y ffôn yn hytrach nag ysgrifennu llythyron atyn nhw.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	**(anghytuno'n gryf)**
E3. Does dim awydd teithio i wahanol rannau o'r byd gyda fi.	**(cytuno'n gryf)**	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno'n gryf
E4. Mae'n well gyda fi ddarllen na dawnsio.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	**(anghytuno rywfaint)**	anghytuno'n gryf

1. Rydw i’n gwybod yn union a ydy rhywun arall am ddechrau sgwrs ai peidio.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
2. Rydw i’n cael trafferth wrth esbonio pethau rydw i’n eu deall yn hawdd i bobl eraill, pan dydyn nhw ddim yn deall fy esboniad y tro cyntaf.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
3. Rydw i’n mwynhau gofalu am bobl eraill yn fawr.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
4. Rydw i’n ei chael hi’n anodd gwybod beth i’w wneud mewn sefyllfa gymdeithasol.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
5. Mae pobl yn dweud wrthyf fi yn aml fy mod i wedi pwysleisio fy mhwynt yn ormodol yn ystod sgwrs.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
6. Os ydw i’n hwyr yn cwrdd â ffrind, dydy hynny ddim yn fy mhoeni i’n ormodol.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
7. Mae ffrindiau a pherthnasoedd yn rhy anodd, felly rydw i’n tueddu peidio ag ymdrechu i’w cynnal nhw.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
8. Yn aml, rydw i’n ei chael hi’n anodd gwybod a ydy rhywbeth yn gwrtais neu’n anghwrtais.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
9. Yn ystod sgwrs, rydw i’n tueddu i ganolbwyntio ar fy meddyliau fy hun yn hytrach na beth allai’r unigolyn sy’n gwrando arnaf fi fod yn ei feddwl.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
10. Pan oeddwn i’n blentyn, roeddwn i’n mwynhau torri mwydod yn ddarnau i weld beth fyddai’n digwydd.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
11. Bydda i’n gwybod yn syth pan fydd rhywun yn dweud rhywbeth ond yn golygu rhywbeth arall.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
12. Mae’n anodd i mi wybod pam mae pethau’n gwneud i bobl fynd mor drist.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
13. Rydw i’n ei chael hi’n hawdd ystyried fy hun yn esgidiau rhywun arall.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
14. Rydw i’n gallu rhagweld yn dda sut bydd rhywun yn teimlo.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf

15. Bydda i’n gwybod yn syth pan fydd rhywun mewn grŵp yn teimlo’n lletchwith neu’n anghyfforddus.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
16. Os bydda i’n dweud rhywbeth sy’n sarhau rhywun arall, problem ef/hi yw honna, nid fy mhroblem i.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
17. Petai rhywun yn gofyn i mi a ydw i’n hoffi ei wallt, byddwn i’n ymateb yn onest, hyd yn oed petawn i ddim yn hoffi ei wallt.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
18. Dydw i ddim bob tro’n deall pam mae rhywun wedi cael ei sarhau gan sylw.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
19. Dydy gweld pobl yn crio ddim yn gwneud i mi deimlo’n drist mewn gwirionedd.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
20. Rydw i’n ddi-flewyn-ar-dafod ac mae rhai pobl yn credu bod hyn yn anghwrtais, er nad hynny yw fy mwriad.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
21. Dydw i ddim yn tueddu i ddrysu mewn sefyllfaoedd cymdeithasol..	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
22. Mae pobl eraill yn dweud wrthyf fi fy mod i’n gallu deall sut maen nhw’n teimlo a beth maen nhw’n meddwl amdano.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
23. Pan fydda i’n siarad â phobl, rydw i’n tueddu i siarad am eu profiadau nhw yn hytrach na fy mhrofiadau i.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
24. Mae gweld anifail mewn poen yn gwneud i mi deimlo’n drist.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
25. Rydw i’n gallu gwneud penderfyniadau heb gael fy nylanwadu gan deimladau pobl.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
26. Mae’n hawdd gwybod a ydy rhywun arall yn ymddiddori yn yr hyn rydw i’n ei ddweud neu’n diflasu arno.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
27. Mae gweld pobl yn dioddef ar raglenni newyddion yn gwneud i mi deimlo’n drist.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
28. Fel arfer, mae fy ffrindiau’n siarad â fi am eu problemau. Maen nhw’n dweud fy mod i’n llawn cydymdeimlad.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
29. Bydda i’n gallu synhwyro fy mod i’n ymyrryd â rhywbeth, hyd yn oed os na fydd yr unigolyn arall yn dweud hynny wrthyf fi.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
30. Weithiau, mae pobl yn dweud wrthyf fi fy mod i wedi mynd yn rhy bell wrth bryfocio rhywun.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf

31. Yn aml, mae pobl eraill yn dweud fy mod i’n ansensitif, ond dydw i ddim bob tro yn deall pam.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
32. Os bydda i’n gweld rhywun dieithr mewn grŵp, rydw i’n credu mai ei gyfrifoldeb ef/ei chyfrifoldeb hi yw ymdrechu i ymuno.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
33. Pan fydda i’n gwylio ffilm, dydw i ddim fel arfer yn mynd yn emosiynol.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
34. Rydw i’n gwybod yn gyflym ac yn reddfol sut mae rhywun arall yn teimlo.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
35. Rydw i’n ei chael hi’n hawdd gwybod beth allai unigolyn arall fod eisiau siarad amdano.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
36. Bydda i’n gwybod a fydd rhywun yn cuddio ei wir emosiynau ai peidio.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
37. Dydw i ddim yn mynd ati i geisio deall rheolau sefyllfaoedd cymdeithasol.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
38. Rydw i’n gallu rhagweld beth fydd rhywun yn ei wneud.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
39. Mae problemau ffrind yn tueddu i wneud i mi deimlo’n emosiynol.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf
40. Fel arfer, rydw i’n gallu gwerthfawrogi safbwynt yr unigolyn arall, hyd yn oed os nad ydw i’n cytuno ag ef.	cytuno'n gryf	cytuno rywfaint	anghytuno rywfaint	anghytuno’n gryf

Diolch i chi am lenwi’r holiadur hwn.

© SBC/SJW Chwefror 1998