

SCORE 15

Côd y safle□□□ Rhif y teulu□□□ Safle o fewn y teulu

Disgrifio eich teulu (Dyddiad.....)

Fe hoffem i chi ddweud wrthym sut y gwelwch chi eich teulu ar hyn o bryd. Felly rydym yn gofyn am eich barn CHI am eich teulu.

Wrth sôn am ‘eich teulu’ mae pobl yn aml yn golygu’r bobl sydd yn byw yn eich tŷ. **Ond rydym ni am i chi ddewis pwy hoffech gyfrif fel y teulu y byddwch yn ei ddisgrifio.**

Ar gyfer pob eitem, gwnewch ddewis drwy roi yn un yn unig o’r bocsys rhifau 1 i 5. Pe bai gosodiad “Rydym bob amser yn ymladd â’n gilydd” a’ch bod yn teimlo bod hyn ddim yn arbennig o wir am eich teulu, byddech yn rhoi tic ym mlwch 4 am “Disgrifio ni: dim yn dda”.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Peidiwch â meddwl yn rhy hir am unrhyw gwestiwn, ond ceisiwch roi tic yn un o’r bocsys ar gyfer pob cwestiwn.

Ar gyfer pob llinell, a fyddech yn dweud <u>mae hyn yn disgrifio ein teulu:</u>	1. Disgrifio ni: Yn dda iawn	2. Disgrifio ni: Yn dda	3. Disgrifio ni: Yn	4 Disgrifio ni: Dim yn dda	5. Disgrifio ni: Dim o gwbl
1) Yn fy nheulu rydym yn siarad â’n gilydd am bethau sy’n bwysig i ni					
2) Yn aml nid yw pobl yn dweud y gwir wrth ei gilydd yn fy nheulu					
3) Mae pawb yn gwrandao ar ei gilydd yn ein teulu					
4) Mae’n teimlo’n beryglus i anghytuno yn ein teulu					
5) Rydym yn ei chael hi’n anodd i ddelio â phroblemau pob dydd					
6) Rydym yn ymddiried yn ein gilydd					
7) Mae’n teimlo’n ddiflas yn ein teulu					
8) Pan fydd pobl yn fy nheulu yn digio meant yn anwybyddu ei gilydd yn fwriadol					
9) Mae’n ymddangos ein bod yn mynd o greisis i greisis yn fy nheulu					
10) Pan fydd un ohonom yn cynhyrfu, fe ofalir amdano/i o fewn y teulu					
11) Mae’n ymddangos bod pethau bob amser yn mynd o chwith i fy nheulu					
12) Mae pobl yn fy nheulu bob amser yn gas i’w gilydd					
13) Mae pobl yn fy nheulu yn ymyrryd gormod ym mywydau’i gilydd					
14) Yn fy nheulu rydym yn beio’n gilydd pan fydd pethau’n mynd o chwith					
15) Rydym yn llwyddo’n dda i ddarganfod ffyrdd newydd o ddelio â phethau sydd yn anodd					
	1.	2.	3.	4.	5.

Nawr a wnewch chi droi’r dudalen a dweud ychydig yn fwy wrthym am eich teulu.

© Association for Family & Systemic Psychotherapy

theafsp.org

Translated by Mairlis Davies

Marlis.davies@wales.nhs.uk

Pa eiriau fyddai'n disgrifio'ch teulu orau?

.....
.....
.....

Beth yw'r broblem/sialens a ddaeth â chi i therapi?

Y prif broblem yw

Pa mor ddifrifol yw hi? A wnech chi farcio eich ateb ar y llinell isod:

Dim problem o gwbl											gwael iawn
←-----→											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Sut ydych chi'n llwyddo fel teulu?

Yn dda iawn											yn wael iawn
←-----→											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Ydych chi'n meddwl y bydd / y bu'r therapi yma o gymorth?

O gymorth mawr											ddim o gymorth
←-----→											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Gwybodaeth sylfaenol amdanoch:

Oedran

Rhyw

Cefndir ethnig

Lefel addysg a gyflawnwyd

Prif alwedigaeth/waith

Pobl sy'n byw yn eich cartref (e.e. 'merch 12 oed', dim enwau os gwelwch yn dda).

DIOLCH I CHI AM EICH AMSER

© Association for Family & Systemic Psychotherapy

theafsp.org

Translated by Mairlis Davies

Marlis.davies@wales.nhs.uk