

THE WARWICK-EDINBURGH MENTAL WELL-BEING SCALE (WEMWBS)
GRADDFA LLES WEMWBS – Person ifanc

Dyma rai brawddegau am deimladau a meddyliau. Ticia'r bocs ar bob llinell sy'n disgrifio orau dy brofiadau yn ystod y 2 wythnos ddiwethaf

BRAWDDEGAU	DIM O GWBL	YN ANAML	WEITHIAU	YN AML	DRWY'R AMSER
Rwyf wedi bod yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn teimlo fel mod i wedi ymlacio	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn teimlo bod gen i ddiddordeb mewn pobl eraill	1	2	3	4	5
Rwyf wedi cael egni i sbario	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn delio'n dda gyda phroblemau	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn teimlo'n dda amdanaf i fy hun	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn teimlo'n hyderus	1	2	3	4	5
Rwyf wedi gallu penderfynu pethau drosof i fy hun	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn teimlo mod i'n cael fy ngharu	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod â diddordeb mewn pethau newydd	1	2	3	4	5
Rwyf wedi bod yn teimlo mewn hwyliau da	1	2	3	4	5

Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, all rights reserved.

Translated into Welsh by LLAIS, Bangor University for the ADTRAC project (part funded through the European Social Fund through Welsh Government) Cyfieithwyd I'r Gymraeg gan LLAIS, Prifysgol Bangor ar gyfer prosiect ADTRAC (ariannwyd yn rhannol trwy Gronfa Cymdeithasol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru)