

**Safonau Rheoli ar gyfer mynd i'r afael â Straen sy'n  
Gysylltiedig â Gwaith**

**DULL MESUR HSE  
AR GYFER  
STRAEN SY'N GYSYLLTIEDIG Â GWAITH**

1. Rwyf yn deall yr hyn a ddisgwylir gennyf yn y gwaith

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

2. Rwyf yn gallu dewis pryd i gael seibiant

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

3. Mae gwahanol grwpiau yn y gwaith yn gofyn i mi wneud pethau sy'n anodd eu cyfuno

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

4. Rwy'n gwybod sut i fynd ati i wneud fy ngwaith

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

5. Rwy'n dioddef aflonyddwch personol ar ffurf geiriau neu ymddygiad cas

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

6. Mae gennyf derfynau amser amhosibl

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

7. Os yw fy ngwaith yn mynd yn anodd, bydd fy nghyd-weithwyr yn fy helpu

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

8. Rwy'n cael adborth cefnogol ar y gwaith a wnaif

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

9. Mae'r gwaith a wnaif yn ddwys iawn

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

10. Rwy'n cael dweud ar ba gyflymder y mae'n rhaid i mi weithio

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

11. Rwyf yn deall beth yw fy nyletswyddau a'm cyfrifoldebau

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

12. Mae'n rhaid i mi anghofio am rai tasgau oherwydd bod gennyf ormod o bethau i'w gwneud

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

13. Rwyf yn deall beth yw nodau ac amcanion fy adran

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

14. Mae gwrthdaro neu ddicter rhwng cydweithwyr

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

15. Rwy'n gallu dewis sut i wneud fy ngwaith

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

16. Nid wyf yn gallu cael digon o seibiant

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

17. Rwy'n deall sut y mae fy ngwaith yn rhan o nod cyffredinol y sefydliad

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

18. Mae pwysau arnaf i weithio oriau hir

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

19. Rwy'n gallu dewis beth i'w wneud yn y gwaith

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

20. Mae'n rhaid i mi weithio'n gyflym iawn

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

21. Rwy'n cael fy mwlio yn y gwaith

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

22. Mae pwysau amser afrealistig arnaf

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>

23. Rwy'n gallu dibynnu ar fy rheolwr llinell i'm helpu gyda phroblem gwaith

Byth	Anaml	Weithiau	Aml	Bob Amser
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

24. Rwy'n cael y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnaf gan gydweithwyr

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

25. I ryw raddau, gallaf leisio barn am y ffordd rwy'n gweithio

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

26. Mae digon o gyfleoedd gennyf i holi rheolwyr ynglŷn â newidiadau yn y gwaith

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

27. Rwy'n cael y parch rwy'n ei haeddu gan fy nghydweithwyr yn y gwaith

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

28. Ymgynghorir â staff ynglŷn â newidiadau yn y gwaith bob amser

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

29. Rwy'n gallu siarad â'm rheolwr llinell ynglŷn â rhywbeth sydd wedi fy nghynhyrfu neu fy nghythraddo am y gwaith

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

30. Gall fy amser gwaith fod yn hyblyg

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

31. Mae fy nghydweithwyr yn fodlon gwrando ar fy mhroblemau sy'n ymwneud â'r gwaith

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

32. Pan wneir newidiadau yn y gwaith, mae'n amlwg i mi sut y cânt eu gweithredu yn ymarferol

Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Diduedd	Cytuno	Cytuno'n llwyr
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

33. Rwy'n cael fy nghefnogi pan fydd gennyf waith anodd emosiynol  
**Anghytuno'n gryf** **Anghytuno** **Diduedd** **Cytuno** **Cytuno'n llwyr**  
<sub>1</sub>      <sub>2</sub>      <sub>3</sub>      <sub>4</sub>      <sub>5</sub>

34. Mae cydberthnasau yn y gwaith o dan bwysau  
**Anghytuno'n gryf** **Anghytuno** **Diduedd** **Cytuno** **Cytuno'n llwyr**  
<sub>5</sub>      <sub>4</sub>      <sub>3</sub>      <sub>2</sub>      <sub>1</sub>

35. Mae fy rheolwr llinell yn fy annog yn y gwaith  
**Anghytuno'n gryf** **Anghytuno** **Diduedd** **Cytuno** **Cytuno'n llwyr**  
<sub>1</sub>      <sub>2</sub>      <sub>3</sub>      <sub>4</sub>      <sub>5</sub>

**Diolch am gwblhau'r holiadur.**