**Cam 9, Teclyn 3:**

Canlyniadau Cadarnhaol a Negyddol Gofalu (PANOC)

08

**Fal**

**Diben**

Holiadur i'w gwblhau gan ofalwyr ifanc yw Canlyniadau Cadarnhaol a Negyddol Gofalu (Joseph, S, Becker, F, a Becker, S, 2009), y cyfeirir ato wedi hyn fel PANOC - YC20. Gellir ei ddefnyddio i ddeall beth yw effaith gofalu ar ofalwr ifanc.

**Canllawiau**

Mae ymchwil ac ymarfer wedi canfod bod llawer o ofalwyr ifanc yn cael eu heffeithio'n sylweddol gan eu cyfrifoldebau gofalu, yn negyddol ac yn gadarnhaol. Am y rheswm hwn, cafodd PANOC-YC20 ei gynllunio i roi syniad i chi pa effaith y mae gofalu yn ei gael ar ofalwr ifanc o ran agweddau cadarnhaol a negyddol.

**Sut mae sgorio wrth ateb PANOC-YC20**

Caiff pob eitem yn PANOC-YC20 ei sgorio yn defnyddio graddfa 3 phwynt, ‘Byth', ‘Ambell Waith’ ac ‘Yn Aml Iawn’.

At ddibenion sgorio:

'Byth' = 0

‘Ambell Waith’ = 1

‘Yn Aml Iawn’ = 2

I gyfrifo sgôr yr ymatebion cadarnhaol adiwch eitemau 1, 2, 3, 4, 7, 8, 15, 18, 19 ac 20.

I gyfrifo sgôr yr ymatebion negyddol adiwch eitemau 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16 ac 17.

**Dehongli sgôr PANOC-YC20**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Sgôr** | **Dehongliad** | **Rheswm i boeni?** |
| **Cadarnhaol** | 0 | Dim canlyniadau cadarnhaol yn cael eu hadrodd | Oes |
|  | 1-12 | Cymharol ychydig yw’r canlyniadau cadarnhaol | Oes |
|  | 13-20 | Canlyniadau cadarnhaol cymharol uchel |  |
| **Negyddol** | 0 | Dim canlyniadau negyddol yn cael eu hadrodd |  |
|  | 1-8 | Cymharol ychydig yw’r canlyniadau negyddol |  |
|  | 9-20 | Canlyniadau negyddol cymharol uchel | Oes |

**Cyfeiriadau**

Joseph, S, Becker, F, Becker, S (2009) Manual for Measures of Caring Activities and Outcomes For Children and Young People

Mae dadansoddiadau ystadegol yn dangos y gallai sgôr o lai na 12 ar y raddfa gadarnhaol, ac/neu sgôr o fwy nag 8 ar y raddfa negyddol ddangos fod rheswm i bryderu.

Er enghraifft, gall hyn ddangos bod person ifanc yn dioddef o drallod emosiynol a dylai'r ysgol weithredu a/neu gyfeirio'r gofalwr ifanc am gefnogaeth emosiynol briodol (gweler Cam 6, Teclyn 9: Rhestr Wirio o’r Cymorth y Gallai Fod ar Ofalwyr Ifanc ei Angen).

Grŵp blwyddyn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Eich enw: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dyddiad geni: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dyddiad heddiw: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dyma rai pethau mae gofalwyr ifanc fel chi wedi eu dweud am sut mae'n teimlo i ofalu am rywun.**

**Darllenwch bob datganiad a thiciwch y blwch i ddangos pa mor aml mae hyn yn wir i chi.**

**Nid oes unrhyw atebion cywir nac anghywir. Yr unig beth sydd o ddiddordeb i ni yw gwybod sut brofiad yw bywyd i chi oherwydd eich swyddogaeth ofalu.**

**Diolch yn fawr.**

|  | **Byth** | **Ambell Waith** | **Yn Aml Iawn** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo fy mod yn gwneud rhywbeth da |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo fy mod yn helpu |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mor yn ofalwr rwy'n teimlo’n agosach at fy nheulu |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo'n dda amdanaf fy hun |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr mae’n rhaid i mi wneud pethau sy'n gwneud i mi deimlo’n drist |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rydw i’n teimlo dan straen |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo fy mod yn dysgu pethau defnyddiol |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr mae fy rhieni yn falch o'r math o berson ydw i |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo fel rhedeg i ffwrdd |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rydw i’n teimlo’n unig iawn |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo nad ydw i’n gallu ymdopi |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr fedraf i ddim rhoi'r gorau i feddwl am y pethau mae'n rhaid i mi eu gwneud |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo mor drist prin y gallaf ei ddioddef |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr dydw i ddim yn meddwl fy mod o bwys i neb |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n hoffi pwy ydw i |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr nid yw bywyd yn werth ei fyw |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy’n cael trafferth aros yn effro |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo fy mod yn well am ymdopi â phroblemau |  |  |  |
| 1. Rwy'n teimlo'n dda wrth helpu |  |  |  |
| 1. Oherwydd fy mod yn ofalwr rwy'n teimlo fy mod i’n ddefnyddiol |  |  |  |