

Rhan A: Cyflwyniad

Cafodd arolwg barn ei gynnal rai blynyddoedd yn ôl i weld pwy oedd y bobl fwyaf blin neu ddig yn Ewrop. Yn ôl canlyniadau'r arolwg hwnnw, pobl Prydain oedd y gwaethaf am golli eu tymer - tua 4 gwaith mewn diwrnod fel arfer. Roedd pobl yr Eidal yn ail a phobl Ffrainc yn drydydd.

Ymhlith y pethau a oedd yn gwneud i bobl golli eu tymer yr oedd: pobl eraill yn neidio ciw, problemau traffig, gwasanaeth anghwrtais mewn siopau, cymdogion, pobl yn rhegi neu'n poeri yn y stryd, cyfrifiaduron nad ydynt yn gweithio'n iawn.

Gan fod rhai blynyddoedd wedi mynd heibio bellach, rydym yn awyddus i ail-wneud yr arolwg, er mwyn gweld a yw'r sefyllfa wedi newid. Byddwn yn gofyn i bobl mewn gwahanol rannau o Ewrop ateb cwestiynau sy'n ymwneud â theimlo'n flin / yn ddig / yn grac a cholli tymer, byddwn yn cymharu atebion ac yn cyhoeddi'r wybodaeth yn y wasg ac ar y we ar ffurf tabl ymhen dwy flynedd.

Yn ogystal, gan fod colli tymer yn beth negyddol a pheryglus, hoffem gyhoeddi taflen i helpu pobl i reoli eu tymer yn well. Gofynnwn, felly, am eich syniadau chi os gwelwch yn dda.

Os ydych chi'n fodlon cymryd rhan yn yr arolwg, a fydddech chi cystal ag ateb y cwestiynau yn Rhan B os gwelwch yn dda?

Rhan B:

1. Cenedl (e.e. Cymro / Cymraes; Ffrancwr, Ffrances ac ati)

.....

2. Fel arfer, pa mor aml byddwch chi'n teimlo'n flin / yn ddig / yn grac mewn diwrnod?

.....

3. Beth sy'n eich gwneud chi'n flin / yn ddig / yn grac, fel arfer? Nodwch gymaint o wybodaeth â phosib - yn eu trefn.

.....

.....

.....

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

.....

.....

.....

4. Mae nifer o ffyrdd o geisio rhwystro'ch hun rhag colli'ch tymer. Pa mor effeithiol yw'r canlynol yn eich barn chi?

Aros cyn ymateb i sefyllfa (✓):

☐ effeithiol iawn ☐ effeithiol ☐ ddim yn effeithiol o gwbl

Anadlu'n ddwfn (✓):

☐ effeithiol iawn ☐ effeithiol ☐ ddim yn effeithiol o gwbl

Cyfrif i ddeg (✓):

☐ effeithiol iawn ☐ effeithiol ☐ ddim yn effeithiol o gwbl

Cerdded i ffwrdd o'r sefyllfa (✓):

☐ effeithiol iawn ☐ effeithiol ☐ ddim yn effeithiol o gwbl

Canu / chwibanu (✓):

☐ effeithiol iawn ☐ effeithiol ☐ ddim yn effeithiol o gwbl

Meddwl am bethau cadarnhaol / positif (✓):

☐ effeithiol iawn ☐ effeithiol ☐ ddim yn effeithiol o gwbl

Geisio rhesymu pam mae rhywbeth yn digwydd (✓):

☐ effeithiol iawn ☐ effeithiol ☐ ddim yn effeithiol o gwbl

Siarad â rhywun (✓):

☐ effeithiol iawn ☐ effeithiol ☐ ddim yn effeithiol o gwbl

.....

.....

.....

.....

Diolch am eich amser.