



Health and
Wellbeing of
Women in
Farming

Arolwg Iechyd a Lles Menywod mewn Ffermio: Negeseuon Allweddol

Yn ystod haf 2025, gwnaethom gynnal arolwg yn ymchwilio i iechyd a lles menywod mewn ffermio ledled Cymru a Lloegr. Cymerodd dros 2,000 o fenywod, ar draws ystod o oeddrannau, mathau o ffermydd a meintiau fferm ac amrywiaeth o rolau ar y fferm, yr amser i lenwi'r holiadur. Yma rydym yn tynnu sylw at y negeseuon allweddol sy'n deillio o'n canfyddiadau. Mae rhagor o fanylion ar gael yn adroddiad Canfyddiadau'r Arolwg Rhagarweiniol, sydd ar gael yma: <https://sites.exeter.ac.uk/womeninfarming/publications>

• Mae llawer i'w garu am fod yn fenyw mewn

ffermio: Roedd llawer o agweddau ar ffermio yn cael eu gweld yn gadarnhaol gan ein hymatebwyr. Roedd y mwyafrif yn mwynhau cysylltiad â natur, gweithio gydag anifeiliaid, darparu lle cadarnhaol i fagu plant, gweithio gyda'r teulu a bod yn fos eu hunain.

• Mae teimlo'n werthfawr yn hanfodol: Mae

teimlo'n werthfawr am eu cyfraniad i'r fferm yn rhagfynegydd sylweddol o les i fenywod mewn ffermio.

• Menywod yw'r prif wneuthwyr penderfyniadau: Mae gan y mwyafrif (66.4%) o'r ymatebwyr gyfrifoldeb i

wneud penderfyniadau ar y fferm, naill ai ar eu pen eu hunain neu gyda rhywun arall, ac mae'r mwyafrif yn fodlon â hyn. Byddai 39.2% o'r rhai sydd wedi'u heithrio rhag gwneud penderfyniadau yn hoffi mwy o lais.

• Rheoli'r weithred jyglo: Roedd ymatebwyr fel arfer yn gyfrifol am nifer drawiadol o dasgau ar ac oddi ar y

fferm, ond roedd y mwyafrif naill ai'n fodlon (51.7%) neu'n niwtral (23.5%) am y cydbwysedd hwn. Roedd y rhan fwyaf (63.7%) hefyd yn fodlon â faint o ofal a ddarparwyd ganddynt i blant ac eraill.

• Gallai iechyd cyffredinol fod yn well: Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr fod eu hiechyd cyffredinol yn

'ganolog' (25.1%) neu'n 'dda' (46.5%), ond roeddent yn llai tebygol o adrodd 'iechyd da iawn' na'r boblogaeth ehangach (23.6% o'i gymharu â 47.1%).

• Mae rhai menywod wedi'u cyfyngu gan gyflyrau iechyd: Dywedodd dros draean (35.4%) o'r ymatebwyr

eu bod yn byw gyda chyflwr iechyd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau dyddiol ychydig neu lawer.

• Cysgu'n wael: Mae menywod mewn ffermio yn nodi ansawdd cwsg sylweddol waeth na

menywod yn y boblogaeth genedlaethol (dywedodd 38.6% fod eu cwsg yn 'eithaf' neu'n 'wael iawn', o'i gymharu â ffigur y DU o 28.2%). Mae cwsg gwaeth yn gysylltiedig ag iechyd hunan-raddedig gwaeth.

• Mae iechyd meddwl a lles yn achos pryder: Ym mhob grŵp oedran, roedd gan fenywod mewn

ffermio sgoriau lles meddyliol is na'r boblogaeth genedlaethol. Nododd 35.9% les isel a dim ond 4.4% oedd â lles uchel. Ar ben hynny, nododd 36.7% bryder 'uchel', o'i gymharu â 26.1% o fenywod ym mhoblogaeth y DU.

Y pethau gorau am fod yn fenyw mewn ffermio



- **Mae straen sy'n gysylltiedig â ffermio yn cael effaith:** Adroddodd menywod yn ein sampl lefelau sylweddol uwch o straen canfyddedig na menywod ym mhoblogaeth ehangach y DU (y sgôr gymedrig ar y raddfa straen canfyddedig oedd 7.0, o'i gymharu â 6.4 ymhlith menywod yn y boblogaeth ehangach). Mae straen canfyddedig yn gysylltiedig â phryder, ansawdd cwsig a lles gwaeth.
- O'r straen sy'n gysylltiedig â'r ffermio a restrwyd gennym, y tri a nodwyd amlaf fel ffynonellau straen oedd 'diffyg cefnogaeth a dealltwriaeth', 'biwrocratiaeth annealladwy' a'r 'pwysau i lwyddo/dyfodol y fferm'.
Fodd bynnag, y straenachoswyr a oedd yn rhagfynegwyr mwyaf arwyddocaol o les meddyliol gwaeth oedd 'ynysu ac unigrwydd', 'cydbwysedd gwaith-bywyd/llwyth gwaith', a 'pherthnasoedd ag eraill'.
- **Mae gormod o fenywod ym maes ffermio yn unig:** Yn gyffredinol, canfuwyd bod ychydig dros 3 o bob 5 menyw (60.9%) yn unig 'weithiau' (42.9%) neu'n 'amlaf' (18.0%). Mae unigrwydd nid yn unig yn cael ei effeithio gan foddhad â chymdeithasu a pherthyn i'r gymuned leol a ffermio, ond hefyd â straen sy'n gysylltiedig â ffermio. Gwelsom hefyd fod unigrwydd yn gysylltiedig â chael llai o ymwneud â gwneud penderfyniadau ar y fferm. I'r gwrthwyneb, mae teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi am gyfraniadau i'r fferm yn ffactor amddiffynnol yn erbyn unigrwydd.
- **Mae cael cymorth emosiynol yn bwysig:** Mae menywod a ddywedodd eu bod yn derbyn lefelau uwch o gefnogaeth emosiynol hefyd yn adrodd llesiant uwch, gan bwysleisio'r angen i briod, ffrindiau a theuluoedd sicrhau bod menywod yn teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi. Roedd rolau menywod yn cefnogi eraill hefyd yn bwysig, gan fod darparu cymorth ymarferol i eraill yn gysylltiedig â gwell lles, er gwaethaf eu bod hefyd yn gysylltiedig â mwy o straen.
- **Cyfrinachwyr agos:** Dewisodd y mwyafrif o'r ymatebwyr o leiaf un cyfrinachwr y gallent droi ato pe byddent angen siarad am rywbeth personol. Dim ond cyfran fach o fenywod a ddewisodd sefydliadau cymorth ffermio, sy'n awgrymu bod lle i fwy o ymwybyddiaeth o sut y gall y sefydliadau hyn helpu yn gynnar.
- **Yn agored i ofyn am gymorth, ond efallai yn tanamcangyfrif materion iechyd:** Roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr yn agored i geisio cymorth ar gyfer materion iechyd a gwneud amser i wneud hynny, ond roedd llawer (40.9%) yn teimlo nad oedd eu problemau iechyd yn ddrwg o'u cymharu â phobl eraill ac nad oeddent yn cyfiawnhau amser gweithiwr iechyd proffesiynol.
- **Meysydd cymorth a fyddai o fudd:** Hoffai 61.0% o'r ymatebwyr weld mwy o gymorth ynghylch olyniaeth ac etifeddiaeth, a hanner (50.7%) yn hoffi cymorth ynghylch materion ariannol a/neu gyfreithiol. Sgoriodd sgiliau busnes (36.0%), iechyd meddwl a lles (35.7%) a materion iechyd corfforol (23.9%) hefyd yn gymharol uchel.

Beth Nesaf?

Bydd cam nesaf ein hymchwil yn archwilio rhai o'r canfyddiadau hyn yn fanylach trwy gyfweiliadau un-i-un â menywod ledled Cymru a Lloegr. Bydd y rhain yn darparu mwy o ddyfnder a chyd-destun ar rai o'r materion a godwyd gan ganfyddiadau'r arolwg, yn ogystal ag archwilio cwestiynau ehangach am brofiadau menywod mewn ffermio o iechyd a llesiant trwy gydol eu bywydau. Byddwn hefyd yn gweithio gyda menywod mewn ffermio drwy grwpiau ffocws a gweithdai creadigol i helpu i nodi ffyrdd effeithiol o feithrin llesiant cadarnhaol a darparu mathau mwy targededig, priodol o gefnogaeth lle bo angen. Mae rhagor o wybodaeth a diweddariadau am gynnydd ar gael ar wefan y prosiect: sites.exeter.ac.uk/womeninfarming

I ddyfynnu'r ddogfen hon:

Nyczaj Kyle, S., Wheeler, R., Broomfield, C., Lobley, M., Nye, C., Phillimore A. a Jones, L. (2026). Arolwg *Iechyd a Lles Menywod mewn Ffermio: Negeseuon allweddol*. Canolfan Ymchwil Polisi Gwledig, Caerwysg. ISBN: 978-1-915961-12-9.