



Health and
Wellbeing of
Women in
Farming

Arolwg Iechyd a Lles Menywod mewn Ffermio: Canfyddiadau Rhagarweiniol

Ionawr 2026

Sarah Nyczaj Kyle, Rebecca Wheeler, Catherine Broomfield, Matt Lobley a Caroline Nye
Canolfan Ymchwil Polisi Gwledig, Prifysgol Caerwysg

Alex Phillimore a Linda Jones
The Farming Community Network





Cynnwys

Cydnabyddiaeth	3
1. Cyflwyniad	4
2. Dull ac ymateb	5
3. Canfyddiadau allweddol	6
3.1 Ynglŷn â bod yn fenyw mewn ffermio	6
3.1.1 Yr hyn y mae menywod yn ei garu am ffermio... ..	6
3.1.2 ... A beth sydd ddim mor dda	7
3.1.3 Canfyddiadau o gyfle cyfartal	8
3.1.4 Gweithred jyglo? Rolau a chyfrifoldebau ar y fferm ac oddi ar y fferm	8
3.2 Sut mae menywod mewn ffermio?	12
3.2.1 Iechyd cyffredinol hunan-raddedig	12
3.2.2 Cyflyrau iechyd	13
3.2.3 Iechyd atgenhedlu	14
3.2.4 Cwsg	15
3.2.5 Lles meddyliol	16
3.2.6 Pryder	17
3.3 Ffactorau sy'n gysylltiedig â lles meddyliol	18
3.3.1 Achosion straen sy'n gysylltiedig â ffermio	19
3.3.2 Straen canfyddedig	20
3.3.3 Unigrwydd	21
3.3.4 Gwytnwch	22
3.3.5 Cysylltiad ag eraill	22
3.4 Ceisio cymorth a chefnogaeth	23
3.4.1 Materion sydd angen mwy o gymorth	23
3.4.2 Ffactorau sy'n dylanwadu ar geisio cymorth	24
3.4.3. Pwy mae menywod mewn ffermio yn ymddiried ynddynt	25
4. Casgliad a'r camau nesaf	26
Cyfeiriadau	26



Cydnabyddiaeth

Rydym yn ddiolchgar iawn i'r holl fenywod a gymerodd ran yn yr arolwg - diolch am rannu eich profiadau a helpu i greu set ddata mor gyfoethog a chadarn. Diolch hefyd i Dr Hannah Mortimer am e thrylwyrdd a'i hymroddiad wrth fewnbynnu data o'r holiaduron papur. Mae'r ymchwil hefyd wedi elwa o'r cyngor arbenigol a'r mewnwelediadau a ddarparwyd gan aelodau bwrdd cynghori'r prosiect: Dr Peter Aitkin, yr Athro Manuela Barreto, Sharon May, Kate Miles, Dr Rebecca Orr, a Claire Worden. Mae unrhyw wallau yn parhau i fod yn gyfrifoldeb yr awduron yn unig.

I ddyfynnu'r ddogfen hon:

Nyczaj Kyle, S., Wheeler, R., Broomfield, C., Loble, M., Nye, C., Phillimore A. a Jones, L. (2026). *Arolwg Iechyd a Lles Menywod mewn Ffermio: Canfyddiadau rhagarweiniol*. Canolfan Ymchwil Polisi Gwledig, Caerwysg. ISBN: 978-1-915961-11-2.



1. Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi canfyddiadau rhagarweiniol¹ arolwg a gynhaliwyd yn Haf 2025 gan y Ganolfan Ymchwil Polisi Gwledig (CRPR) a'r Rhwydwaith Cymunedol Ffermio (FCN) fel rhan o brosiect ymchwil iechyd a Lles Menywod mewn Ffermio, sy'n cael ei ariannu gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC).

Nod yr arolwg oedd deall lefelau cyfredol o iechyd a lles corfforol a meddyliol ymhlith menywod sy'n byw a/neu sy'n gweithio ar ffermydd yng Nghymru a Lloegr, a dechrau archwilio sut y gallai'r rhain fod yn gysylltiedig ag ystod o nodweddion personol ac agweddau ar fywyd mewn amaethyddiaeth. Roedd yr ymateb i'r arolwg yn wych, gyda dros 2000 o fenywod o bob rhan o'r gymuned ffermio yn cwblhau'r holiadur. Fe wnaethom ddadansoddi'r ymatebion hyn gan ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau ystadegol, gan ddarparu tystiolaeth heb ei ail am iechyd a lles menywod mewn ffermio².

Bydd camau dilynol yr ymchwil (2025-27) yn ychwanegu dyfnder i'r canfyddiadau hyn sy'n dod i'r amlwg trwy ddulliau ansoddol fel cyfweiliadau, grwpiau ffocws, a gweithdai creadigol.



¹ Mae'r data a gyflwynir yn y canfyddiadau rhagarweiniol hyn yn gywir, fodd bynnag, mae'r dadansoddiad yn parhau a gall cyhoeddiadau yn y dyfodol eu cyflwyno mewn ffyrdd amgen, yn ogystal â darparu rhagor o fanylion. Bydd canfyddiadau llawn yn cael eu cyhoeddi ar ddiwedd y prosiect ac mewn cyhoeddiadau academiaidd.

² Bydd gwybodaeth fanylach am y fethodoleg, gan gynnwys y technegau ystadegol a ddefnyddiwyd gennym, ar gael yn dilyn cyhoeddiadau academiaidd. Yn y cyfamser, mae rhagor o wybodaeth ar gael ar gais trwy gysylltu â'r tîm ymchwil drwy farmsurvey@exeter.ac.uk.



2. Dull ac ymateb

Yn dilyn cyfnod peilot cychwynnol, roedd yr holiadur ar gael ar-lein ac ar ffurf papur rhwng Mai ac Awst 2025. Cafodd y ddolen ar-lein ei hyrwyddo'n eang drwy'r cyfryngau cymdeithasol a rhwydweithiau ffermio perthnasol, ac anfonwyd copïau papur at 8,000 o gyfeiriadau ffermydd (6,000 yn Lloegr a 2,000 yng Nghymru), yn ogystal â bod ar gael ar gais ac yn bersonol mewn detholiad o sioeau amaethyddol.

Derbyniwyd cyfanswm o 2,058 o ymatebion dilys, gyda 54.0% o'r holiaduron yn cael eu cwblhau ar-lein a 46.0% yn cael eu dychwelyd drwy'r post. Derbyniwyd 81.0% o Loegr a 17.9% o Gymru³. Roedd nodweddion allweddol yr ymatebwyr fel a ganlyn:

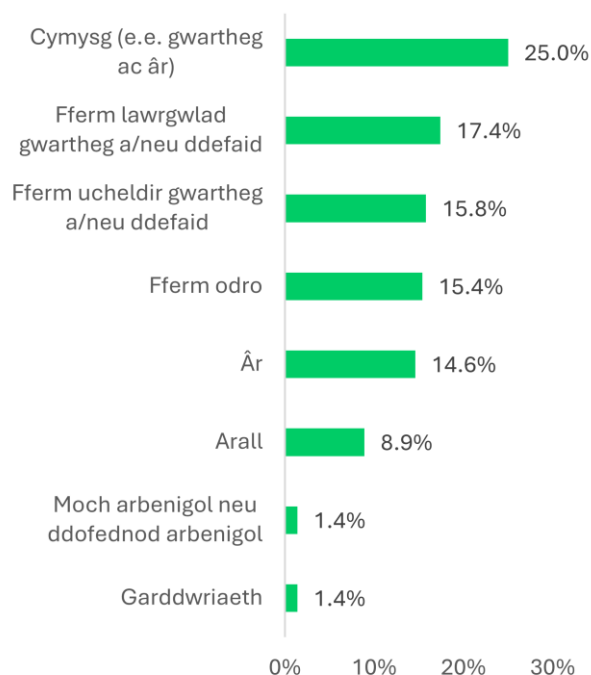
- Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion (91.4%) gan fenywod a oedd yn byw ar fferm, y mwyafrif (71.7%) ohonynt yn berchennog yn gyfan gwbl neu'n bennaf. Roedd 15.8% yn rhentu yn gyfan gwbl neu'n bennaf ac roedd 11.9% yn ddeiliadaeth gymysg.
- Cynrychiolwyd y prif fathau o ffermydd yn fras gydag ymatebion gan bob prif grŵp (Ffigur 1).

- Roedd ymatebwyr yn byw/gweithio ar ffermydd o amrywiaeth o feintiau:

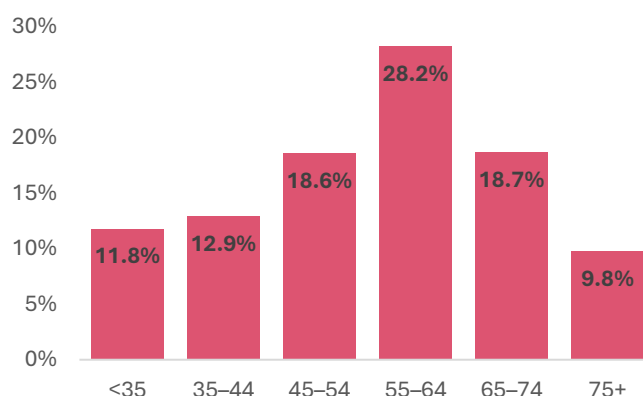
- roedd 5.3% yn llai nag 20 hectar (ha),
- Roedd 14.0% rhwng 20 a 49ha,
- 22.6% rhwng 50 a 99ha,
- 27.3% rhwng 100 a 199ha,
- 23.8% rhwng 200 a 499ha, a
- 6.9% dros 500ha.

- Roedd ymatebwyr yn amrywio o ran oedran o 18 i 95 oed (cymedr = 55.19, canolrif = 57).⁴ Gweler Ffigur 2.

Ffigur 1: Prif fath o fferm (n = 2,053)



Ffigur 2: Oedran yr ymatebydd (n =



³ Ni ddatganodd 24 o ymatebwyr leoliad 1.1%.

⁴ Ni ddatganodd 189 o ymatebwyr eu hoedran: 9.2%.



3. Canfyddiadau allweddol

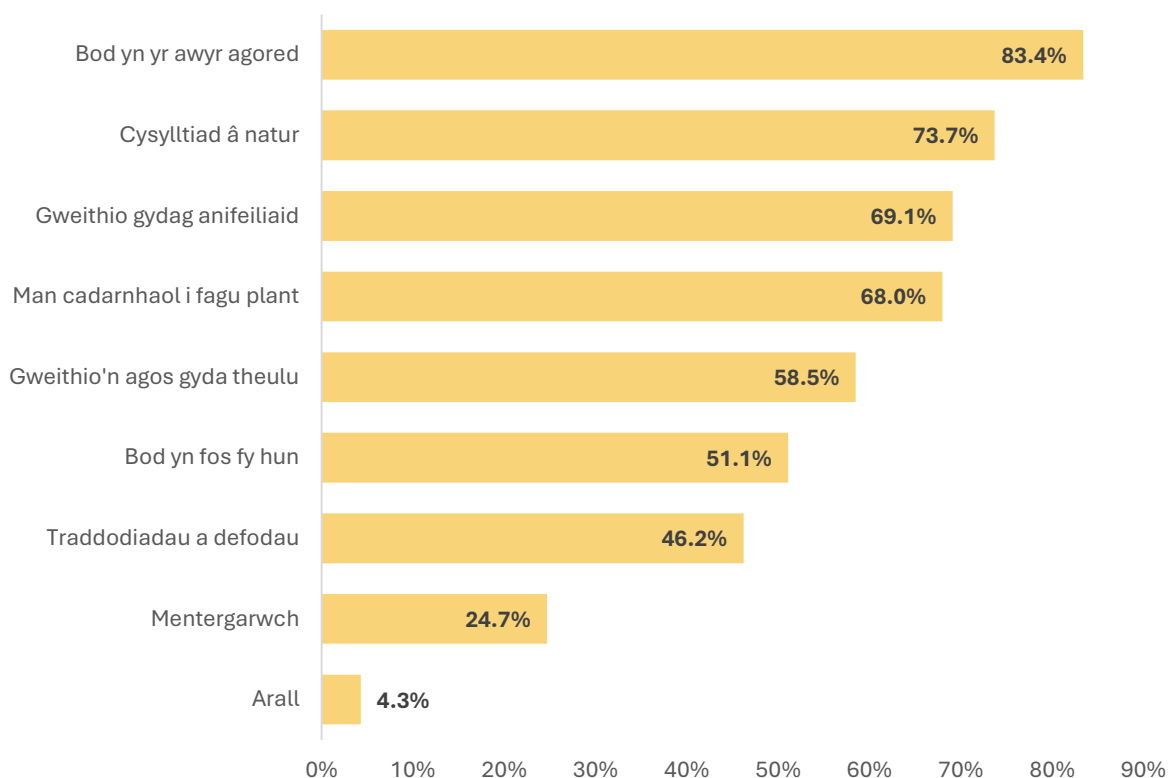
3.1 Ynglŷn â bod yn fenyw mewn ffermio

3.1.1 Yr hyn y mae menywod yn ei garu am ffermio...

Pan ofynnwyd iddynt raddio agweddau cadarnhaol ar ffermio, mynegodd menywod gytundeb â llawer o'r opsiynau a gyflwynwyd. Er enghraifft, dewisodd y rhan fwyaf o fenywod (83.4%) 'bod yn yr awyr agored' fel agwedd gadarnhaol ar ffermio, ac roedd hyn yn wir ar draws yr holl grwpiau oedran.

Dewiswyd cysylltiad â natur (73.7%), gweithio gydag anifeiliaid (69.1%), darparu lle cadarnhaol i fagu plant (68.0%), gweithio gyda'r teulu (58.5%) a 'bod yn fos fy hun' (51.1%) hefyd fel pethau positif gan y mwyafrif o'r ymatebwyr (Ffigur 3).

Ffigur 3: Yr hyn y mae menywod yn ei chael yn gadarnhaol mewn ffermio ($n = 1,962$)



Mae'r agweddau cadarnhaol hyn hefyd yn cael eu hadlewyrchu mewn themâu cryno a grëwyd o ymatebion i'n cwestiwn agored, 'Beth yw'r peth gorau i chi am fod yn fenyw mewn ffermio?'.

Mae'r graffeg (Ffigur 4) a'r dyfyniadau (Tabl 1) isod yn dangos ciplun o'r themâu a grybwyllir amlaf, y byddwn yn eu harchwilio yn fwy manwl trwy ddadansoddiad ansoddol yn y dyfodol.



*"Gofod a harddwch cefn gwlad yn magu
plant gyda rhyddid i archwilio"*

*"Bod y glud sy'n dal teulu a busnes
gyda'i gilydd"*

[illegible][illegible]

*"... yn y bôn bod yn rhiant sengl gan ei fod
[gŵr] yn gweithio oriau mor hir fel bod yn
rhaid i mi reoli'r holl faterion gofal plant a
domestig ar fy mhen fy hun"*

*"Dim yn rhan o'r broses o wneud
penderfyniadau/cynllunio gan ei fod yn
bartneriaeth deuluol rhwng fy ngŵr a'i
frawd"*

*"Y farn a'r stigma o fod yn wannach, yn
llai abl. Bydd ffermwyr yn siarad â fy ngŵr
ac nid fi"*

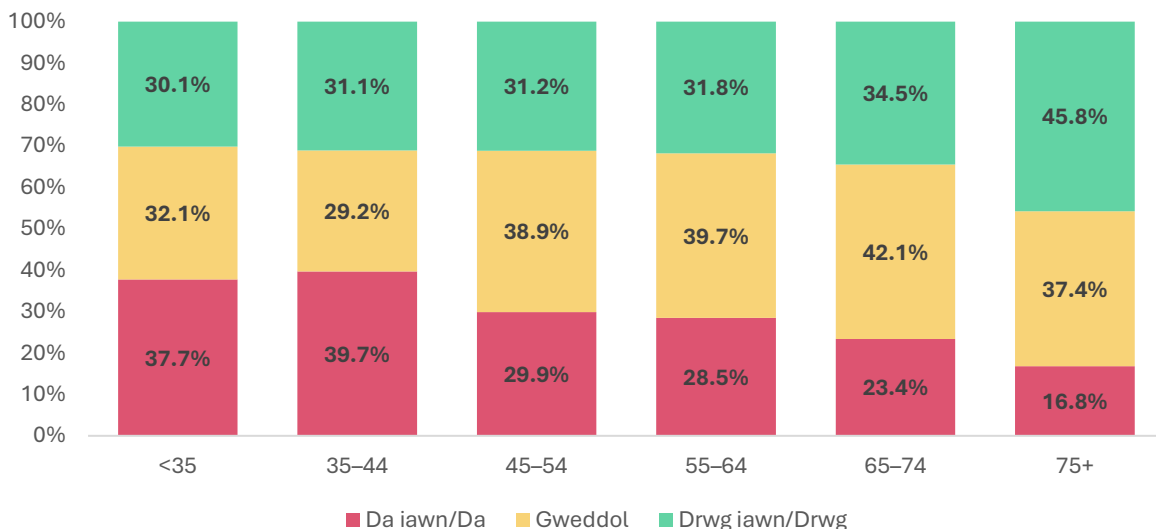


3.1.3 Canfyddiadau o gyfle cyfartal

Pan ofynnwyd iddynt raddio a oeddent yn cytuno eu bod wedi profi cyfleoedd cyfartal mewn perthynas â'u gyrfaoedd mewn ffermio, gwelsom fod y rhan fwyaf o fenywod naill ai'n anghytuno (29.4%) neu'n niwtral (37.1%). Roedd ychydig dros draean (33.5%) o fenywod yn cytuno.

Roedd lefelau cytundeb â'r datganiad yn amrywio rhwng ymatebwyr iau a hŷn (gweler Ffigur 6). Er enghraifft, roedd 45.8% o fenywod yn y grŵp oedran hynaf (75 oed a hŷn) yn cytuno (16.8% yn anghytuno), o'i gymharu â dim ond 30.1% o'r rhai yn y grŵp oedran ieuengaf o dan 35 oed (37.7% yn anghytuno). Mae'r canfyddiad hwn o bosib yn adlewyrchu newid mewn disgwyliadau a dewisiadau gyrfa ymhlith cenedlaethau iau o fenywod mewn ffermio, yn hytrach na dirywiad mewn cyfle cyfartal ynddo'i hun, ond mae angen ymchwil ansoddol i ymchwilio i hyn ymhellach.

Ffigur 6: Canfyddiadau o gyfle cyfartal yn ôl categori oedran ($n = 1,671$)



S

3.1.4 Gweithred jyglo? Rolau a chyfrifoldebau ar y fferm ac oddi ar y fferm

Rolau a thasgau gwaith (sy'n gysylltiedig â'r fferm ac nad ydynt yn gysylltiedig â'r fferm)

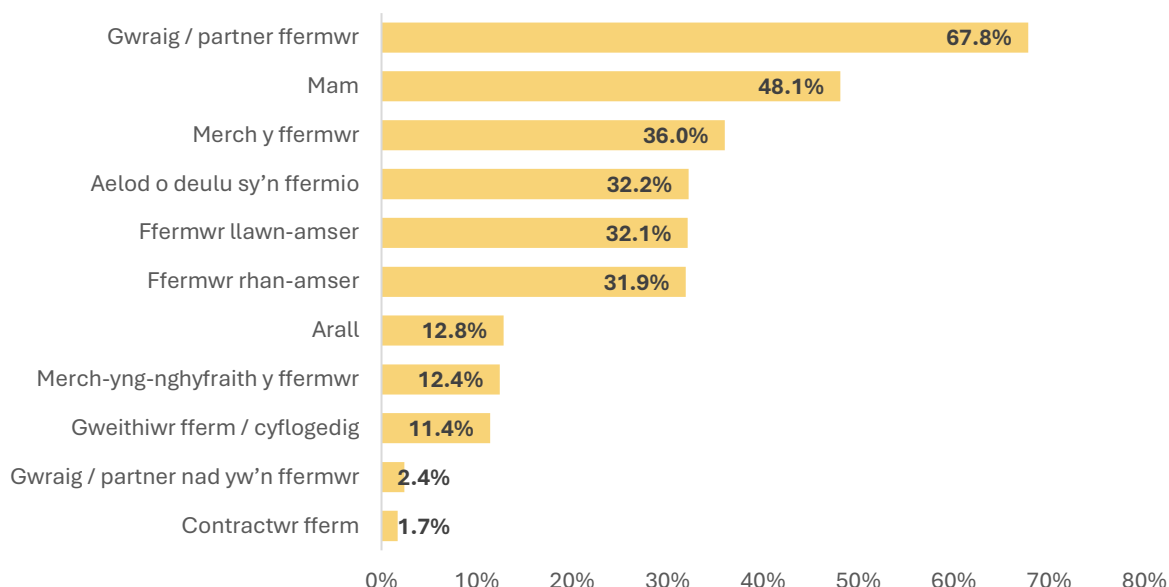
Gofynnnon ni i fenywod ddweud wrthym pa swydd(au) yn eu prif fferm maen nhw'n uniaethu â hi, gan ddefnyddio rhestr wedi'i ddiffinio ymlaen llaw sy'n cwmpasu rolau gwaith a theuluoedd. Gan gydnabod y gall menywod mewn ffermio reoli sawl rôl, gallai ymatebwyr hefyd ddewis dewis lluosog. Ar gyfartaledd, roedd menywod yn nodi gyda 2.6 rôl (canolrif = 2).

Nododd mwyafrif yr ymatebwyr (67.8%) eu bod yn briod neu bartneriaid ffermwr, roedd bron i hanner (48.1%) yn famau ac ychydig dros draean (36.0%) yn ferched ffermwyr. Dewisodd bron i draean (32.2%) yr opsiwn 'aelod o deulu ffermio' (Ffigur 7).

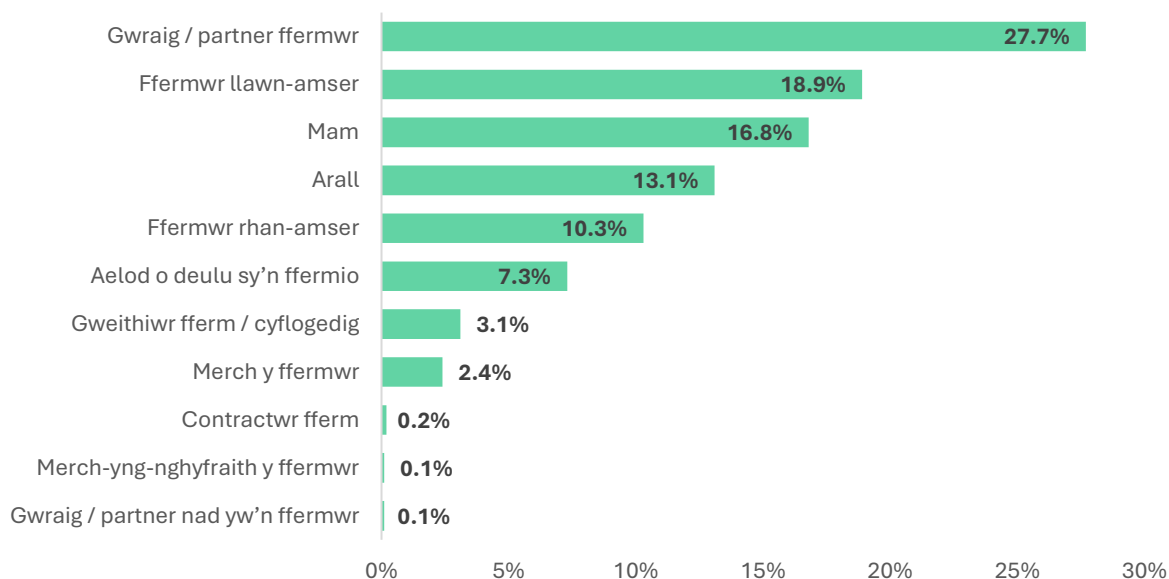


Fodd bynnag, nid yw'r ffigurau hyn yn adlewyrchu'n llawn y rolau y mae menywod eu hunain yn eu hystyried yn bwysicaf o ran eu hunaniaeth. Pan ofynnwyd iddynt pa rôl yr oeddent yn ei ystyried pwysicaf i sut maen nhw'n gweld eu hunain, dywedodd 29.2% eu bod yn ffermwr (naill ai'n llawn amser (18.9%) neu'n rhan-amser (10.3%)), dywedodd 27.7% eu bod yn briod i ffermwr, a dywedodd 16.8% eu bod yn fam. Mae Ffigur 9 yn dangos yr ystod lawn o brif hunaniaethau, er nad oedd llawer o fenywod (5.0%) yn gallu dewis un rôl yn unig, gan ddangos natur amlochrog bywydau ffermio.

Ffigur 7: Rolau a nodwyd gan fenywod mewn ffermio ($n = 2,055$)



Ffigur 8: Prif hunaniaeth ffermio ymatebwyr ($n = 1,779$)

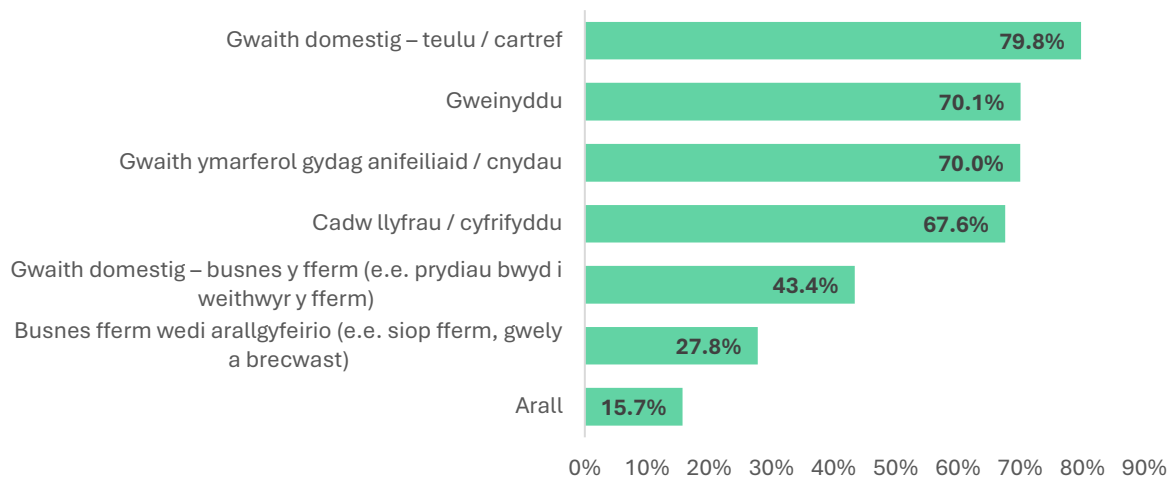




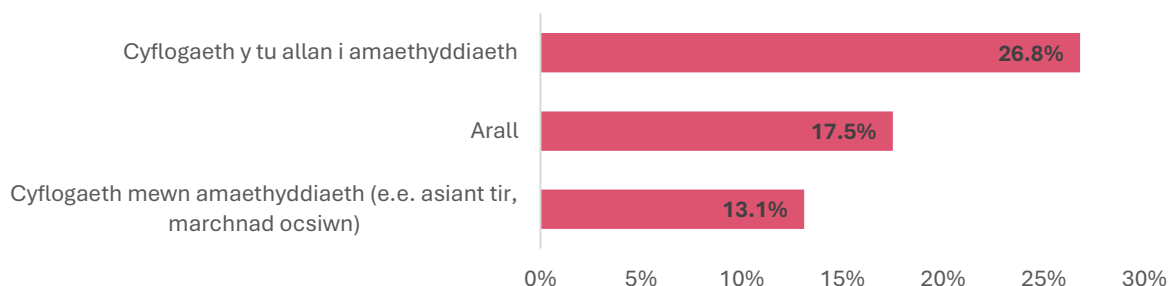
Fe wnaethom hefyd wahodd menywod i ddewis yr holl ddyletswyddau gwaith yr oeddent yn ymwneud â nhw o restr a ddarparwyd gennym. Roedd ein hymatebwyr yn ymwneud â nifer drawiadol o fathau o waith, ar (Ffigur 9) ac oddi ar (Ffigur 10) eu prif fferm, gyda menywod yn jyglo 4 tasg wahanol ar gyfartaledd (cymedr = 3.8, canolrif = 4).

Yn y rhan fwyaf o grwpiau oedran, gwaith ymarferol anifeiliaid neu gnydau oedd prif weithgaredd gwaith ein hymatebwyr. I'r rhai rhwng 45 a 54 oed, cyflogaeth y tu allan i amaethyddiaeth oedd eu prif waith, tra bod y rhai 75 oed a hŷn yn adrodd gweithgareddau "eraill" amlaf. Roedd y rhain yn cynnwys bod wedi ymddeol a chefnogi aelodau o'r teulu. Canfuom fod 57.4% o'r ymatebwyr wedi dweud eu bod yn gwneud gwaith nad oedd yn gysylltiedig â'u prif fferm.

Ffigur 9: Math o waith yr oedd ymatebwyr yn ymwneud ag ef, yn ymwneud â'r brif fferm (n = 2,057)



Ffigur 10: Math o waith yr oedd ymatebwyr yn ymwneud ag ef, nad oedd yn gysylltiedig â'r brif fferm (n = 1,104)



Er gwaethaf y lluosogrwydd o fathau o dasgau yr oedd ymatebwyr yn eu cyflawni, roedd y mwyafrif naill ai'n fodlon (51.7%) â'r cydbwysedd o waith fferm a gwaith nad yw'n waith fferm a wnaethant, neu'n niwtral (23.5%) am hyn. Roedd chwarter (24.8%) yn anfodlon â'r balans hwn.



Canfuom fod menywod sy'n teimlo'n fodlon â chydbwysedd eu gwaith fferm a gwaith nad yw'n waith fferm yn nodi llawer llai o straen canfyddedig.

Mae bod yn fodlon â'u cydbwysedd rhwng gwaith fferm a gwaith nad yw'n waith fferm yn gysylltiedig â straen canfyddedig is.

Gwneud penderfyniadau a theimlo'n cael eich gwerthfawrogi

Dyweddodd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod yn brif benderfynwyr ar y fferm, naill ai ar eu pennau eu hunain (5.7%) neu ynghyd â rhywun arall (60.7%). Roedd gan bron i draean (32.1%) o'r ymatebwyr ychydig neu ddim rôl o gwbl mewn gwneud penderfyniadau ar y fferm⁵.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwr a oeddent yn fodlon â'u lefel o wneud penderfyniadau, gwelsom fod 39.2% a oedd wedi'u heithrio rhag gwneud penderfyniadau eisiau mwy o gyfrifoldeb. I'r gwrthwyneb, roedd 20.4% o'r rhai a oedd yr unig benderfynwr eisiau llai o gyfrifoldeb. Y lefel uchaf o foddhad oedd ymhlith y rhai a oedd â chyfrifoldeb penderfynu ar y cyd, ac roedd 84.9% ohonynt yn fodlon.

Yn bwysig, gwelsom fod menywod sydd ag ychydig neu ddim galluoedd gwneud penderfyniadau hefyd yn nodi lefelau uwch o unigrwydd. Gallai menywod mewn ffermio sy'n methu â chyfrannu at wneud penderfyniadau ar ffermydd deimlo eu bod wedi'u heithrio o sgysiau teuluol neu fusnes fferm a gallant deimlo nad yw eu llais yn cael ei glywed. Gall cyfyngiadau o'r fath ar eu hymreolaeth gyfrannu at deimlo'n ynysig.

Mae cael ychydig iawn o lais neu ddim llais o gwbl mewn gwneud penderfyniadau ar y fferm yn gysylltiedig â lefelau uwch o unigrwydd.

Pan ofynnwyd iddynt a oeddent yn teimlo bod eu cyfraniad i'r fferm yn cael ei werthfawrogi'n ddigonol gan eraill, ymatebodd y rhan fwyaf o fenywod yn gadarnhaol, gyda 60.5% yn cytuno. Fodd bynnag, roedd lleiafrif nodedig (23.2%) yn anghytuno a rhoddodd 16.3% arall ateb niwtral. Mae hyn yn bwysig oherwydd canfu ein modelu ystadegol fod teimlo bod eu cyfraniad at y fferm yn cael ei werthfawrogi'n ddigonol gan eraill yn gysylltiedig yn gadarnhaol â lles meddylol. Roedd teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi am eu cyfraniad hefyd yn gysylltiedig â lefelau is o unigrwydd. Mae hyn yn awgrymu pwysigrwydd cydnabyddiaeth a sut y gall ymdeimlad o gael eich gwerthfawrogi chwarae rhan bwysig yn lles menywod. Byddwn yn ymchwilio ymhellach i sut olwg sydd ar gael eich 'gwerthfawrogi' i fenywod mewn ffermio trwy gydol gweddill y prosiect.

⁵ Roedd 1.5% o'r ymatebwyr yn ansicr neu'n dewis n/a



Mae teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi am eu cyfraniad i'r fferm yn gysylltiedig â lles uwch ac unigrwydd is.

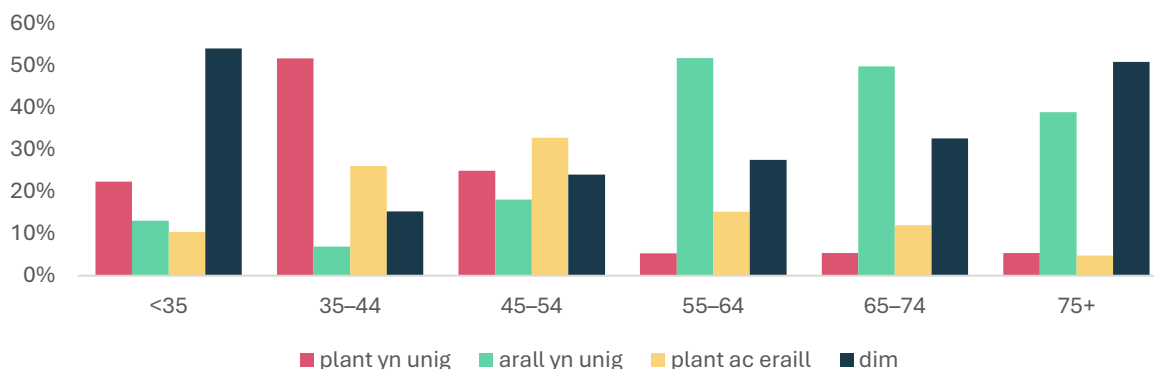
Rhoi gofal

Fe wnaethom hefyd ofyn i fenywod ystyried eu cyfrifoldebau gofalu. Fe wnaethom ddiffinio rhoi gofal fel un sy'n cwmpasu gofal plant a gofal i aelodau eraill o'r teulu a/neu nad ydynt yn aelodau o'r teulu sydd angen cefnogaeth ychwanegol oherwydd gwendid, cyflyrau iechyd neu anabledd. Dywedodd yr ymatebwyr a oedd ganddynt gyfrifoldebau gofal anffurfiol ar gyfer plant, rhieni a theulu-yng-nghyfraith, aelodau eraill o'r teulu, nad ydynt yn aelodau o'r teulu neu ddim.

Nid yw'n syndod, roedd cyfrifoldebau gofalu yn amrywio ar draws cwrs bywyd (Ffigur 11). Roedd canran yr ymatebwyr sy'n gofalu am blant yn *unig* ar ei uchaf yn y grŵp oedran 35-44, gyda'r grŵp oedran 45-54 oed yn nodi mwy o gymysgedd o ofalu am blant a/neu eraill, tra bod cyfrifoldebau gofalu'r grwpiau oedran hŷn yn fwy canolog o amgylch pobl nad ydynt yn blant. Roedd ymatebwyr o dan 35 neu 75+ oed yn fwyaf tebygol o beidio â chael unrhyw gyfrifoldebau gofalu o gwbl (54.1% a 50.9% yn y drefn honno).

Yn gadarnhaol, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (63.7%) yn fodlon â'r amser a dreuliodd yn gofalu.

Ffigur 11: Cyfrifoldebau gofalu yn ôl categori oedran (n = 1,698)



3.2 Sut mae menywod mewn ffermio?

3.2.1 Iechyd cyffredinol hunan-raddedig

Gofynnwn ni i'r ymatebwyr sut y byddent yn graddio eu hiechyd yn gyffredinol. O'i gymharu â ffigurau ar gyfer poblogaeth Lloegr⁶ [1], yn sylweddol llai o fenywod mewn ffermio a nododd

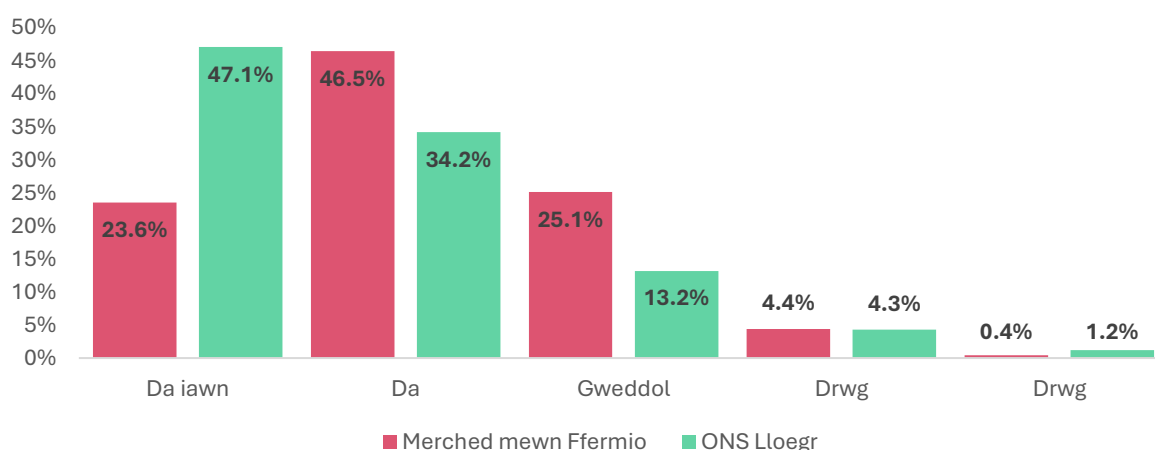
⁶ Cyfrifwyd cyfrannau safonedig yn ôl oedran gan ddefnyddio Pwysau Poblogaeth Safonol Ewrop 2013. Mae ffigurau poblogaeth cenedlaethol ar gyfer Lloegr yn unig oherwydd nad oedd ffigurau cyfunol ar gyfer Cymru a Lloegr ar gael.



iechyd "da iawn" (23.6% o'i gymharu â 47.1%), tra bod mwy wedi nodi iechyd "da" (46.5% o'i gymharu â 34.2%) ac iechyd "canolig" (25.1% o'i gymharu â 13.2%). Roedd cyfrannau o'r rhai sy'n graddio eu hiechyd fel 'drwg' neu 'drwg iawn' yn debyg i boblogaeth Lloegr (Ffigur 12). Ar un llaw, mae'n galonogol bod y mwyafrif o'n hymatebwyr yn teimlo bod eu hiechyd naill ai'n dda neu'n ganolig, ond mae'r nifer gymharol fach sy'n adrodd iechyd 'da iawn' yn awgrymu nad yw llawer yn ffynnu yn y ffordd y byddem yn ei ddisgwyl ac yn gobeithio amdano, ac mae hyn yn haeddu mwy o sylw.

Ffigur 12: Arolwg iechyd cyffredinol hunan-raddedig, menywod mewn ffermio (2025) a phoblogaeth Lloegr (2021)

(n = 1,779)



Yn unol â normau poblogaeth cenedlaethol, gwelsom fod sgôr menywod o'u hiechyd yn gostwng yn sylweddol gydag oedran. Roedd menywod iau yn fwy tebygol o raddio eu hiechyd fel "da iawn" neu "dda" tra bod menywod hŷn yn amlach yn adrodd iechyd 'canolig' neu 'wael'.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr fod eu hiechyd cyffredinol yn ganolig neu'n dda, ond roeddent yn llai tebygol o nodi iechyd da iawn na menywod yn y boblogaeth ehangach.

3.2.2 Cyflyrau iechyd

O ran iechyd corfforol, nododd hanner (50.2%) yr ymatebwyr eu bod yn byw gydag o leiaf un cyflwr iechyd corfforol neu feddyliol a ddisgwyliwyd iddo bara 12 mis neu fwy. Mae'n ymddangos bod hyn yn cyd-fynd â menywod ym mhoblogaeth gyffredinol y DU, lle mae 50.1% yn dweud bod ganddynt broblem iechyd hirsefydlog [2]⁷.

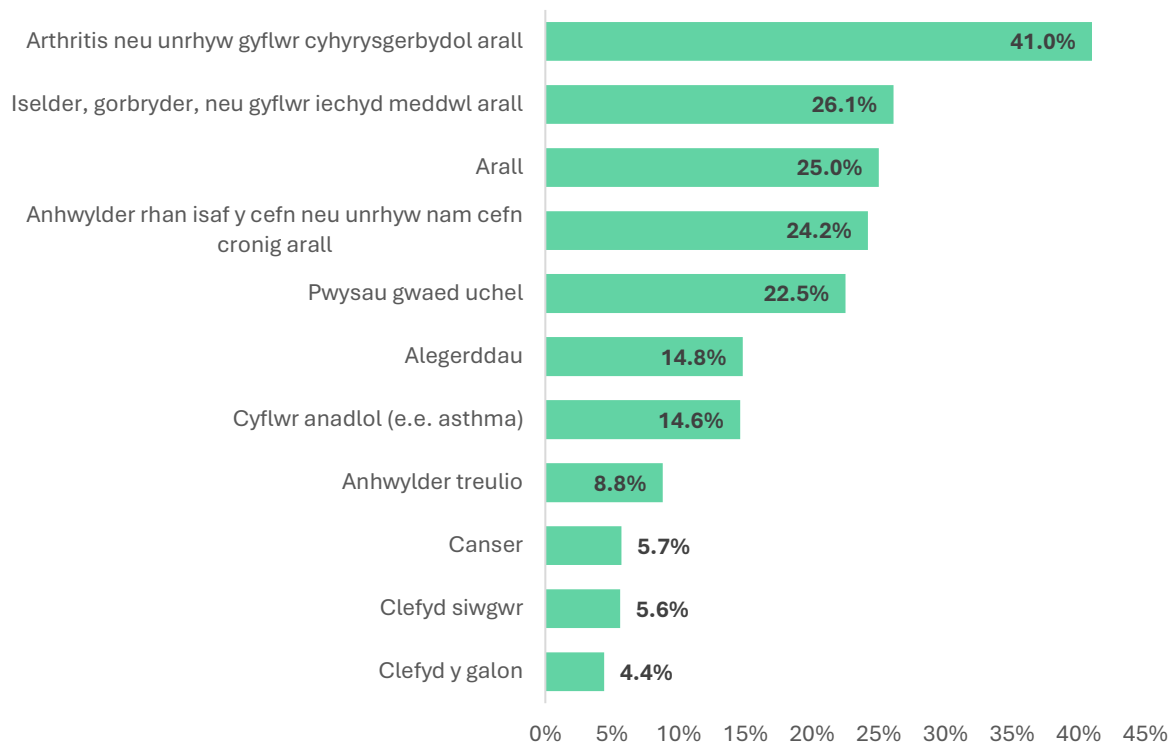
⁷ Nid yw data wedi'i safoni yn ôl oedran. Bydd dadansoddiad yn y dyfodol yn ymchwilio i'r canfyddiadau hyn yn fwy manwl.



O'r menywod hynny sy'n adrodd cyflyrau iechyd hirdymor, nododd 16.3% eu bod yn gyfyngedig 'llawer' yn eu gweithgareddau bob dydd oherwydd eu cyflwr iechyd, gyda 61.5% arall wedi'u cyfyngu 'ychydig'. Mae hyn yn cyfateb i 77.8% o'r rhai sydd â chyflwr - a 35.4% o'r *holl* ymatebwyr - yn cael eu cyfyngu i ryw raddau gan o leiaf un cyflwr iechyd hirdymor.

O ran y cyflyrau a adroddwyd gan fenywod a oedd yn byw gyda phroblem iechyd hirsefydlog, 'arthritis neu unrhyw gyflwr cyhyrysgerbydol arall' oedd fwyaf cyffredin (41.0%). Roedd 'anhwylder cefn isel neu unrhyw ddiffyg cefn cronig arall' (24.2%) ac 'iselder, gorbryder neu gyflwr iechyd meddwl arall' (26.1%), yn ogystal â 'pwysedd gwaed uchel' (22.5%) hefyd yn uchel (Ffigur 13).

Ffigur 13: Cyflyrau a adroddwyd gan fenywod mewn ffermio ($n = 947$)



Dywedodd dros draean (35.4%) o'r holl ymatebwyr eu bod yn byw gyda chyflwr iechyd sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau dyddiol ychydig neu lawer.

3.2.3 Iechyd atgenhedlu

Adroddodd ymatebwyr hefyd eu profiad o gyflyrau iechyd atgenhedlu (naill ai presennol a / neu yn y gorffennol) (Ffigur 14). Y tri chyflwr a adroddwyd fwyaf oedd:

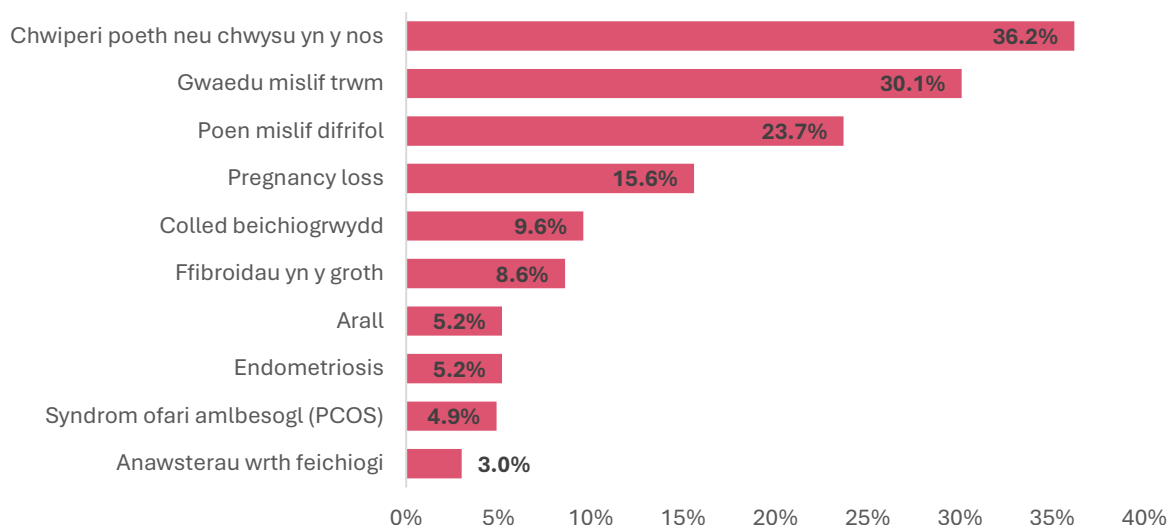
- Fflysiau poeth neu chwysu nos (adroddwyd gan 36.2% o'r ymatebwyr)
- Gwaedu mislif trwm (adroddwyd gan 30.1% o'r ymatebwyr)
- Poen misglir difrifol (adroddwyd gan 23.7% o'r ymatebwyr)



Nid yw ein data yn gallu dweud wrthym i ba raddau y gallai'r amodau hyn fod yn effeithio ar weithgareddau beunyddiol ein hymatebwyr ond, gan eu bod wedi cael eu hadrodd gan tua chwarter i draean o fenywod mewn ffermio, credwn fod hyn yn deilwng o ymchwil bellach.

Fe wnaethom hefyd ofyn i'r ymatebwyr i ba raddau yr oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad, 'Mae bod yn fenyw mewn ffermio wedi dylanwadu ar fy newisiadau atgenhedlu'. Roedd ymatebion yn amrywio'n sylweddol yn ôl oedran, gyda menywod iau yn fwy tebygol o gytuno na menywod hŷn. Er enghraifft, roedd bron i hanner (43.6%) yr ymatebwyr ieuengaf (o dan 35 oed) yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r datganiad, o'i gymharu â dim ond 9.9% o'r ymatebwyr hynaf (75+ oed). Roedd 32.9% o'r rhai 35-44 oed hefyd yn cytuno neu'n cytuno'n gryf. Mae dylanwad ffermio ar ddewisiadau atgenhedlu i lawer o fenywod iau yn drawiadol, ond ar hyn o bryd ni allwn ond dyfalu ar natur y dylanwad hwn. Mae hyn yn rhywbeth y byddwn yn ei archwilio ymhellach yng nghyfnodau dilynol yr ymchwil.

Ffigur 14: Cyflyrau atgenhedlu a adroddwyd gan fenywod mewn ffermio (n = 1,876)



3.2.4 Cwsg

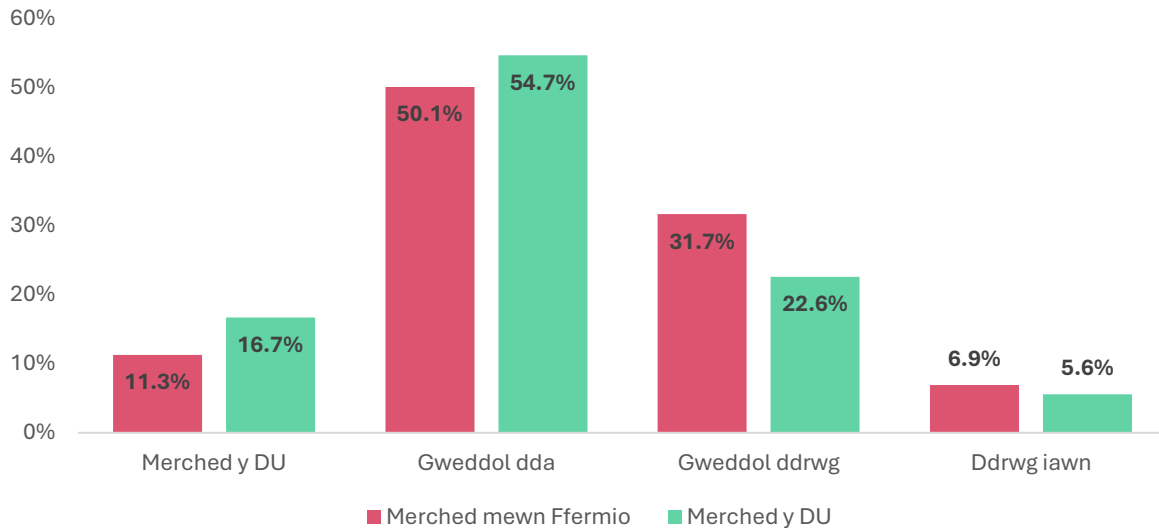
Fel y dengys Ffigur 15, nododd ein hymatebwyr ansawdd cwsg sylweddol waeth o'i gymharu â data poblogaeth y DU⁸ [3], gyda dim ond 11.3% yn ei raddio fel 'da iawn' (o'i gymharu â 16.7% o fenywod yn y boblogaeth genedlaethol). Graddiodd 38.6% o'r ymatebwyr eu cwsg fel un 'eithaf gwael' neu 'wael iawn', o'i gymharu â ffigwr y DU o 28.2%.

Menywod a adroddodd lefelau uwch o straen canfyddedig adroddodd lefelau is o ansawdd cwsg ac yn eu tro, yn ôl ein model ystadegol, iechyd hunan-raddedig is. Efallai y bydd angen ystyried peryglon ffermio-benodol o darfu ar gwsg, fel buchod yn lloia neu yn ystod y tymor wyna, mewn perthynas ag ansawdd cwsg gwael menywod.

⁸ Ton 13, ymatebwyr benywaidd yn unig, pwysoli data i gynrychioli poblogaeth y DU. Nid yw data Menywod mewn Ffermio wedi'i bwysoli.



Ffigur 15: Ansawdd cwsg o'i gymharu â menywod yn y DU (n = 1,951)



3.2.5 Llesiant meddyliol

Fe wnaethom fesur lles goddrychol gan ddefnyddio Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick Caeredin Fer (SWEMWBS) [4] [5]. Dangosodd y canlyniadau fod ein hymatebwyr wedi sgorio'n sylweddol is na phoblogaeth y DU, ac roedd hyn yn wir ar draws pob grŵp oedran (gweler Ffigur 16).

Mae menywod mewn ffermio yn nodi ansawdd cwsg sylweddol waeth na menywod yn y boblogaeth genedlaethol.

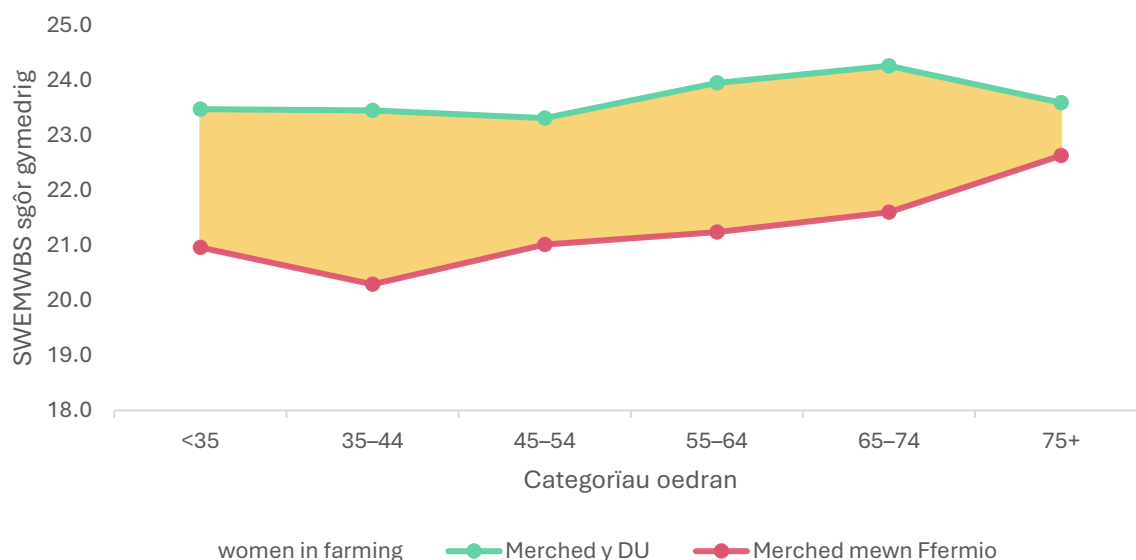
Roedd lles yn amrywio'n sylweddol ar draws cwrs oes, gyda menywod dros 75 oed yn cael lles sylweddol uwch na phob oed o dan 65 oed.

Gan defnyddio dull meincnodi a gymeradwywyd yng nghanllawiau SWEMWBS [6], fe wnaethom gategoreiddio sgoriau llesiant ymatebwyr yn sgoriau sy'n gyson â lles uchel (>27.5), lles cymedrol (19.5 – 27.5), a lles isel (<19.5). Gan ddefnyddio'r dull hwn, byddem yn disgwyl i tua 15% o'r ymatebwyr gael lles uchel a 15% i gael lles isel. Fodd bynnag, dangosodd ein canlyniadau, ar draws ein sampl gyfan⁹, dim ond 4.4% a nododd sgoriau yn yr ystod lles uchel, gyda 35.9% yn adrodd sgoriau a oedd yn arwydd o les isel.

⁹ Mae'r sampl gyfan yn cynnwys menywod nad ydynt wedi datgan eu hoedran ac sydd wedi'u heithrio o ddadansoddiad oedran.



Ffigur 16: Y 'bwllch' mewn sgoriau llesiant rhwng ein hymatebwyr a phoblogaeth ehangach y DU ($n = 1,602$)



Ym mhob grŵp oedran, roedd gan fenywod mewn ffermio sgoriau lles meddyliol is na'r boblogaeth genedlaethol. Yn ein sampl gyfan, nododd 35.9% les isel. Dim ond 4.4% nododd les uchel.

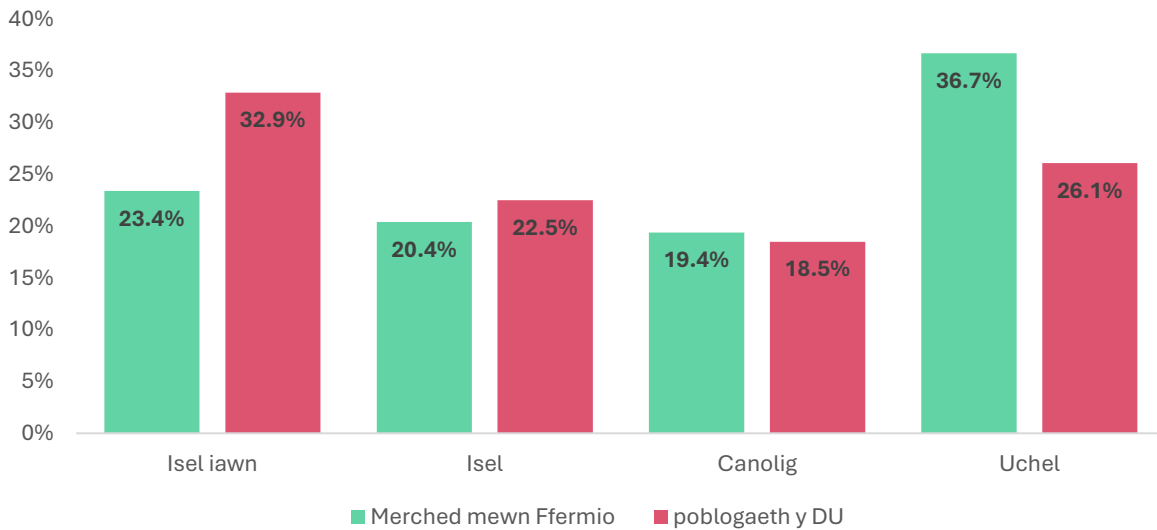
3.2.6 Pryder

Cafodd gorbryder ei fesur gan ddefnyddio un cwestiwn a ailadroddwyd o'r ONS: 'Ar raddfa lle mae sero yn "ddim yn bryderus o gwbl" a deg yn "hollol bryderus", ar y cyfan, pa mor bryderus oeddech chi'n teimlo ddoe?'. Yna cafodd ymatebion eu sgorio a'u categorioedd i bryder isel iawn, isel, canolig neu uchel. Ymhlith ein hymatebwyr, nododd 36.7% o fenywod mewn ffermio bryder 'uchel', o'i gymharu â 26.1% o fenywod ym mhoblogaeth y DU¹⁰ [7] (Ffigur 17). Canfuom fod menywod a adroddodd lefelau uwch o straen canfyddedig hefyd wedi adrodd cyfraddau uwch o bryder.

Fe wnaethom hefyd ganfod bod gorbryder yn amrywio'n sylweddol ar draws cwrs oes: y sgôr gorbryder cymedrig, (lle mae sgoriau uwch yn dangos graddfeydd uwch o bryder) ar gyfer menywod 75+ oed oedd 4.0, ond ar gyfer grwpiau oedran iau yn amrywio o 5.0 i 5.7.

Ffigur 17: Canran y lefelau gorbryder, arolwg Menywod mewn Ffermio a menywod y DU (SYG 2025) ($n = 1,933$)

¹⁰ Pryder yn ôl oedran, rhyw, gwlad y DU, a rhanbarth Lloegr yn Chwarter 1 (Ionawr i Fawrth) 2025. Nid yw data Menywod mewn Ffermio wedi'i safoni ar sail oedran.



Ymhlith ein hymatebwyr, nododd 36.7% o fenywod mewn ffermio bryder 'uchel', o'i gymharu â 26.1% o fenywod ym mhoblogaeth y DU.

3.3 Ffactorau sy'n gysylltiedig â lles meddyliol

Er mwyn archwilio canlyniadau lles meddyliol yn fwy manwl, gwnaethom ddefnyddio techneg modelu ystadegol i brofi a oedd rhai ffactorau yn gallu esbonio'r amrywiad ymhlith ymatebwyr. Mae ein model yn ein helpu i esbonio dros dri chwarter (77.7%) o'r gwahaniaethau mewn lles ymhlith y menywod a arsylwyd gennym. Fe wnaethom ganfod bod straen ac unigrwydd canfyddedig yn rhagfynegwyr negyddol sylweddol o les meddyliol.

Gwelsom hefyd fod gwydnwch, derbyn cefnogaeth gymdeithasol emosiynol, rhoi cefnogaeth allweddol, a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi (am eu cyfraniad i'r fferm) i gyd yn rhagfynegwyr cadarnhaol o les meddyliol.

Roedd lefelau straen ac unigrwydd canfyddedig yn rhagfynegwyr negyddol sylweddol o les meddyliol.

Roedd gwydnwch, derbyn cefnogaeth cymdeithasol emosiynol, darparu cefnogaeth allweddol a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi yn rhagfynegwyr cadarnhaol sylweddol o les meddyliol.



3.3.1 Achosion straen sy'n gysylltiedig â ffermio

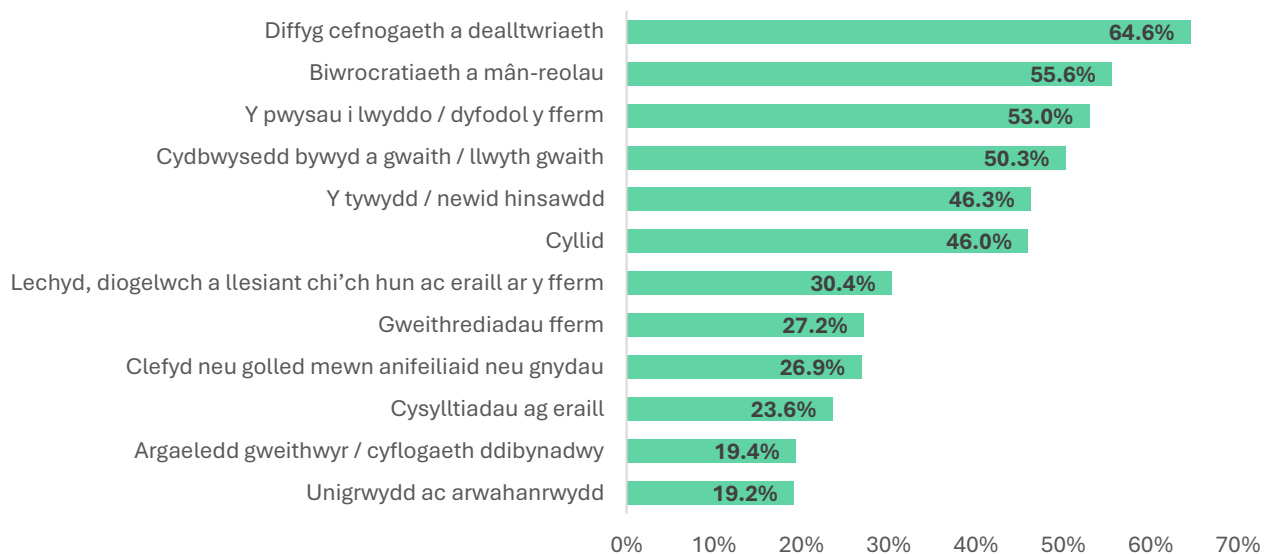
Fe wnaethom gyflwyno ymatebwyr â deuddeg mater cyffredin sy'n gysylltiedig â ffermio y gwyddys bod ganddynt y potensial i achosi straen [8]. Gofynnwyd i'r ymatebwyr adrodd pa mor aml roedd pob mater wedi achosi iddynt deimlo straen personol dros y 12 mis diwethaf. Fe wnaethom gategoreiddio a mesur canran yr ymatebwyr sy'n adrodd yr achos fel 'yn aml' a 'phob amser' (Ffigur 18). Datgelodd hyn y tri straen uchaf i fod:

- 'Diffyg cefnogaeth a dealltwriaeth (gan y cyhoedd, y cyfryngau a'r rhai mewn grym, gan gynnwys y llywodraeth)'. Adroddwyd fel straen gan 64.6% o'r ymatebwyr. Sgôr gymedrig (allan o 5) = 3.9.
- 'Biwrocratiaeth annealladwy (gan gynnwys gweinyddu, gwaith papur, arolygiadau, cydymffurfio â chynlluniau a pholisïau'r llywodraeth)'. Adroddwyd fel straen gan 55.6% o'r ymatebwyr. Sgôr gymedrig (allan o 5) = 3.7.
- 'Y pwysau i lwyddo / dyfodol y fferm (gan gynnwys olyniaeth a materion etifeddiaeth)'. Adroddwyd fel straen gan 53.0% o'r ymatebwyr. Sgôr gymedrig (allan o 5) = 3.6.

Gall y canfyddiadau hyn adlewyrchu i ryw raddau materion cyfoes cyfredol ynghylch newidiadau i bolisi amaethyddol, yn enwedig treth etifeddiaeth amaethyddol.

Fe wnaethom ni ganfod bod amllder materion sy'n gysylltiedig â ffermio yn achosi straen yn sylweddol uwch mewn menywod 35 – 54 oed o'i gymharu â'r rhai dros 75 oed. Gall hyn adlewyrchu eu rôl fwy gweithredol yn y busnes fferm, gan gynnwys ymgymryd â gwaith yn uniongyrchol gydag anifeiliaid neu gnydau.

Ffigur 18: Achosion aml straen ar ffermydd ($n = 1,889$)



Fe wnaethom hefyd berfformio profion ystadegol i ymchwilio pa straenwyr fferm a helpodd orau i esbonio canlyniadau lles meddyliol, a datgelodd hyn fod y straen canlynol yn arwyddocaol (yn nhrefn eu cryfder fel rhagfynegydd lles):



- Ynysu ac unigrwydd
- Cydbwysedd bywyd a gwaith / llwyth gwaith
- Perthynas ag eraill
- Cyllid
- Y tywydd / newid yn yr hinsawdd
- Diffyg cefnogaeth a dealltwriaeth

Efallai nad yw'r ffactorau hyn yn ffynonellau straen mor aml â ffactorau eraill (e.e. 'biwrocratiaeth annealladwy' a 'y pwysau i lwyddo / dyfodol y fferm'), ond maent yn gysylltiedig yn gryfach â lles meddyliol. Felly, efallai y byddant yn bwysicach canolbwyntio arnynt o ran dylunio ymyriadau i leihau straen a gwella lles.

Y tair ffynhonnell fwyaf cyffredin o straen ar y fferm oedd 'diffyg cefnogaeth a dealltwriaeth', 'biwrocratiaeth annealladwy' a 'y pwysau i lwyddo/dyfodol y fferm'.

Fodd bynnag, 'Ynysu ac unigrwydd', 'Cydbwysedd bywyd a Gwaith/llwyth gwaith', a 'Pherthnasoedd ag eraill' oedd y rhagfynegwyr mwyaf arwyddocaol am les meddwl.

3.3.2 Straen canfyddedig

Roedd straen canfyddedig (h.y. dehongliad personol unigolyn o faint o straen maen nhw'n ei brofi) yn amrywio'n sylweddol ar draws categorïau oedran, gyda menywod iau o dan 45 oed yn nodi lefelau uwch na menywod hŷn 75 oed a throsodd. Roedd amllder y profiad o broblemau mae menywod yn profi sy'n gysylltiedig â ffermio yn rhagfynegydd sylweddol o straen canfyddedig cyffredinol menywod. Roedd straen canfyddedig uwch hefyd yn gysylltiedig â darparu mwy o gefnogaeth allweddol; hynny yw, gwelsom fod menywod sy'n rhoi lefelau uwch o gymorth ymarferol i eraill wedi nodi lefelau uwch o straen.

Fe wnaethom hefyd gymharu cymedr ein sampl yn erbyn y normau sydd ar gael ar gyfer menywod yn Lloegr a chanfod bod menywod yn ein sampl wedi nodi lefelau sylweddol uwch o straen canfyddedig [9]. Y sgôr gymedrig yn ein sampl oedd 7.0 o'i gymharu â 6.4 mewn menywod yn Lloegr¹¹.

Roedd straen canfyddedig yn rhagfynegydd negyddol sylweddol o les, gorbryder, ac ansawdd cwsg. Fodd bynnag, roedd sawl ffactor yn amddiffynnol rhag straen canfyddedig, gan gynnwys lefelau uwch o wydnwch, derbyn cefnogaeth ymarferol gan eraill, teimlo'n fodlon â chysylltiadau cymdeithasol, a boddhad â chydbwysedd gwaith fferm / gwaith nad yw'n waith fferm.

¹¹ Nid yw data wedi'i safoni yn ôl oedran.



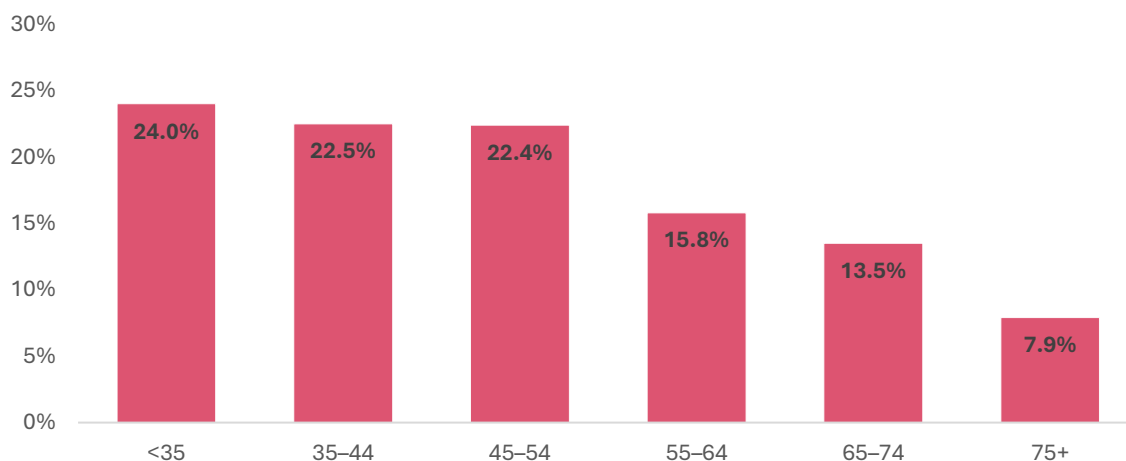
Adroddodd menywod yn ein sampl lefelau sylweddol uwch o straen canfyddedig na menywod ym mhoblogaeth ehangach y DU.

3.3.3 Unigrwydd

Fe wnaethom ddefnyddio'r mesur UCLA-3 o unigrwydd i ganfod pa mor unig yr adroddodd pob cyfranogwr yn teimlo [10]. Cafodd y sgoriau eu categoreiddio yn gyntaf i grwpiau 'unig yn lleiaf aml' (sgoriau o 3 – 4), 'weithiau yn unig' (sgoriau o 5 – 7) ac 'unig gan amlaf' (sgoriau o 8 – 9). Gostyngodd canrannau'r 'unig amlaf' gydag oedran, gyda 24.0% o'r rhai dan 35 oed yn teimlo'n 'unig gan amlaf', o'i gymharu â 13.5% o'r rhai 65-74 oed, a dim ond 7.9% o'r rhai dros 75 oed. Roedd hyn yn gysylltiad ystadegol arwyddocaol. Yn gyffredinol, ar draws pob oedran, dywedodd un o bob pedwar (42.9%) eu bod yn teimlo'n 'weithiau'n unig' a chanfuwyd bod 18.0% arall yn 'unig gan amlaf' – mwy na dwbl y gyfran a adroddwyd mewn mannau eraill ar gyfer menywod yn genedlaethol (8.8%)¹² [3]. Gweler Ffigur 19.

Yn ein modelu ystadegol, roedd lefelau uwch o unigrwydd yn gysylltiedig â chael ychydig iawn o rôl neu dim rôl o gwbl o wneud penderfyniadau ar y fferm, a phrofi straenwyr sy'n gysylltiedig â ffermio yn amlach. Gwelsom hefyd fod menywod a oedd yn teimlo bod eu cyfraniad i'r fferm yn cael ei werthfawrogi'n ddigonol, a'r rhai a oedd yn fwy bodlon â'u cysylltiadau cymdeithasol, yn nodi lefelau is o unigrwydd.

Ffigur 19: Canrannau'r menywod fesul grŵp oedran a gategoreiddiwyd fel unig gan amlaf ($n = 1,711$)



Mae ychydig dros 3 o bob 5 menyw (60.9%) yn nodi eu bod yn teimlo'n unig ryw faint neu'r rhan fwyaf o'r amser.

¹² Ton 15, ymatebwyr benywaidd yn unig, pwysoli data i gynrychioli poblogaeth y DU. Nid yw data Menywod mewn Ffermio wedi'i bwysoli.



3.3.4 Gwydnwch

Mesurwyd gwydnwch gan ddefnyddio'r Raddfa Gwydnwch Byr (BRS), sy'n fesur hunan-adrodd a gynlluniwyd i asesu gallu unigolyn i fownsio'n ôl neu wella ar ôl ddigwyddiadau straenus [11]. Y sgôr gwydnwch cymedrig ar draws y sampl gyfan oedd 3.2, a ystyrir ei fod o fewn yr ystod gwydnwch 'normal' neu gyfartalog (sgoriau o 3.00-4.30) [11].

Yn ein model ystadegol, gwelsom fod bodlonrwydd â chymdeithasu o fewn a thu allan i ffermio, ynghyd â theimlad o berthyn i'w cymuned leol a'u cymuned ffermio yn rhagfynegydd cadarnhaol sylweddol o wydnwch. Roedd menywod a nododd lefelau uwch o wydnwch hefyd yn nodi lefelau uwch o les, iechyd hunan-raddedig a lefelau is o straen canfyddedig. Mae'n ymdangos felly bod cynnal ac meithrin gwydnwch yn hanfodol i fenywod mewn ffermio. Nid yw hynny'n golygu y dylai menywod oddef neu ddioddef digwyddiadau straenus, ond yn hytrach y dylid eu cefnogi i ddysgu mecanweithiau ymdopi cadarnhaol ar gyfer pan fydd cyfnodau'n anodd.

3.3.5 Cysylltiad ag eraill

Cefnogaeth cymdeithasol

Graddiodd ymatebwyr y lefelau cefnogaeth cymdeithasol a ddarparwyd i eraill ac a dderbyniodd ganddynt, yn emosiynol ac yn ymarferol [12]. Yn gyffredinol, gwelsom fod swm y cefnogaeth a ddarperir i eraill wedi gostwng yn sylweddol gydag oedran, gyda'r rhai dros 75 oed yn darparu llai na'r rhai 45 oed ac iau. Gostyngodd lefelau'r gefnogaeth a dderbyniwyd hefyd yn raddol gydag oedran, nes i'r ymatebwyr gyrraedd 75+ lle dangosodd lefelau gynnydd bach, er nad oedd yn ystadegol arwyddocaol.

Gan edrych yn fanylach ar y mathau o gefnogaeth cymdeithasol a ddarparwyd ac a dderbyniodd ymatebwyr, gwelsom fod lefelau uwch o gymorth *emosiynol a dderbyniwyd*, fel cael rhywun yn cymryd yr amser i wrando arnynt, yn gysylltiedig â lefelau uwch o les meddyliol. Efallai nad yw hyn yn syndod, ond mae'n tanlinellu pwysigrwydd y math hwn o gefnogaeth i fenywod mewn ffermio, gan awgrymu y gall priod, aelodau o'r teulu, ffrindiau, a'r gymuned ehangach wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fenywod drwy sicrhau eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.

Yn ddiddorol, dangosodd ein modelu ystadegol fod *darparu cefnogaeth ymarferol* hefyd yn gysylltiedig â mwy o les meddyliol, er gwaethaf ei fod hefyd yn gysylltiedig â lefelau uwch o straen canfyddedig. Gall hyn ymddangos yn wrth-reddfol, ond rydym yn damcaniaethu, er bod yr amser a'r egni sydd eu hangen ar fenywod mewn ffermio i helpu eraill ychwanegu at eu lefelau bach, y gall cynnig cefnogaeth hefyd roi ymdeimlad o gysylltiad, gwerth neu gyflawniad iddynt.



Cymdeithasu a Boddhad Perthyn

Graddiodd ymatebwyr pa mor fodlon oedden nhw gyda'r amser maen nhw'n ei dreulio yn cymdeithasu ag eraill mewn ffermio. Gwelsom fod 43.7% yn fodlon (yn cytuno/cytuno'n gryf), 31.6% yn niwtral a 24.8% yn anfodlon (yn anghytuno/anghytuno yn gryf).

Yn yr un modd, pan ofynnwyd yr un cwestiwn iddynt ynglŷn â chymdeithasu ag eraill y tu allan i ffermio, roedd 43.7% eto yn fodlon, 22.0% yn niwtral a 34.3% yn anfodlon.

Pan ofynnwyd iddynt a oeddent yn cytuno neu'n anghytuno eu bod yn teimlo eu bod yn perthyn i'r gymuned leol, cytunodd 48.1% o'i gymharu â 22.8% a oedd yn anghytuno. O ran y gymuned ffermio, cynyddodd canran y rhai sy'n cytuno i 58.9%. Nododd menywod a oedd yn fodlon â'u lefel o integreiddio cymdeithasol wydnwch uwch, llai o straen canfyddedig, a llai o unigrwydd.

Roedd 58.9% o'r ymatebwyr yn teimlo eu bod yn perthyn i'r gymuned ffermio, ond dim ond 48.1% oedd yn teimlo eu bod yn perthyn i'r gymuned leol.

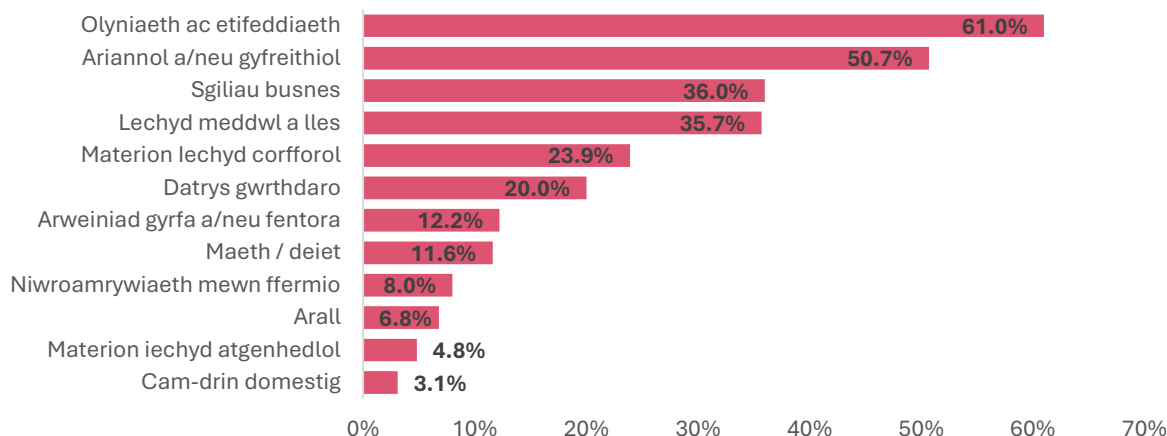
Roedd bod yn fodlon â lefelau cymdeithasu a pherthyn yn gysylltiedig â mwy o wydnwch a llai o unigrwydd.

3.4 Ceisio cymorth a chefnogaeth

3.4.1 Materion sydd angen mwy o gefnogaeth

Gofynnnon i fenywod pa feysydd cefnogaeth, os o gwbl, fyddai'n fwyaf buddiol iddynt yn seiliedig ar eu profiadau yn y gorffennol a/neu'r presennol. Dangosir y rhestr o feysydd posibl a ddarparwyd gennym, ynghyd â chyfrannau'r ymatebwyr a nododd eu bod yn fuddiol, yn Ffigur 20.

Ffigur 20: Materion y byddai menywod yn hoffi cymorth ac arweiniad gyda ($n = 1,809$)





Y pum maes cefnogaeth a ddewiswyd yn fwyaf cyffredin oedd:

- Olyniaeth ac etifeddiaeth (a nodwyd gan 61.0% o'r ymatebwyr)
- Materion ariannol a/neu gyfreithiol (50.7%)
- Sgiliau busnes (e.e. arweinyddiaeth/rheolaeth) (36.0%)
- Iechyd meddwl a lles (35.7%)
- Materion iechyd corfforol (23.9%)

Darparwyd blwch testun agored hefyd i ymatebwyr ddisgrifio ymhellach y math o gefnogaeth yr oeddent yn teimlo ei fod ei angen. Nid yw'r ymatebion hyn wedi'u dadansoddi'n llawn eto, ond byddant yn cael eu blaenoriaethu yng nghyfarwyddwyr nesaf yr ymchwil.

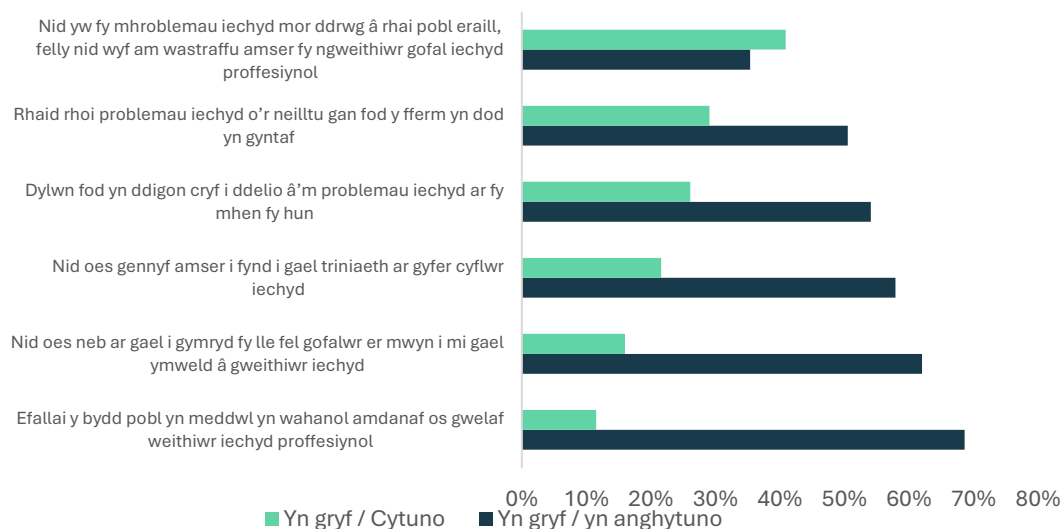
Hoffai dros hanner yr ymatebwyr weld mwy o gefnogaeth ynghylch olyniaeth ac etifeddiaeth (61.0%), a materion ariannol a/neu gyfreithiol (50.7%).

3.4.2 Ffactorau sy'n dylanwadu ar geisio cymorth

Graddiodd menywod eu cytundeb gyda chwe ffactor a allai ddylanwadu ar eu dewis i geisio cymorth proffesiynol ar gyfer cyflwr iechyd. Tynnwyd y ffactorau o raddfa hirach a ddatblygwyd yn benodol ar gyfer poblogaethau ffermio Awstralia [13].

Fe wnaethom gategoreiddio ymatebion o 'anghytuno'n gryf' a 'anghytuno' mewn un ymateb deuaidd a 'cytuno'n gryf' a 'cytuno' i un arall. O'r chwe ffactor, dim ond un - 'nid yw fy mhroblemau iechyd yn ddrwg o'i gymharu â phobl eraill, felly nid wyf am wastraffu amser fy ngweithiwr gofal iechyd proffesiynol' - a gytynwyd ag ef gan fwy o ymatebwyr nag a anghytunodd (40.9% vs. 35.4%) (Ffigur 21).

Ffigur 21: Ffactorau sy'n dylanwadu ar ddewisiadau i geisio cymorth ar gyfer cyflyrau iechyd (n =





Mae'n galonogol nad oedd y rhan fwyaf o'n hymatebwyr yn gweld y materion posibl eraill fel rhwystrau i geisio cymorth, ac yn ymddangos yn barod i ofyn am gymorth a gwneud amser i geisio triniaeth lle bo angen. Serch hynny, mae canfyddiad amlwg ymhlith menywod mewn ffermio nad yw eu problemau iechyd yn ddigon drwg (o'u cymharu â phobl eraill) i warantu amser gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, er bod ein canfyddiadau eraill yn awgrymu nad yw hynny o reidrwydd yn wir. Gall negeseuon cadarnhaol i wrthsefyll y math hwn o gamsyniad felly fod yn fuddiol, er mwyn annog menywod mewn ffermio i geisio cymorth ar gyfer materion iechyd yn gynharach.

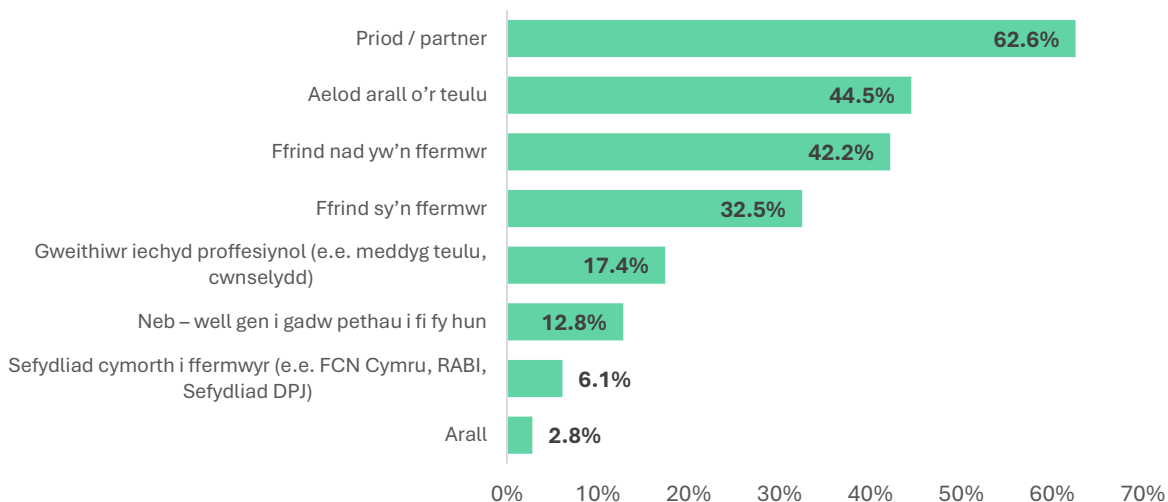
Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn agored i geisio cymorth ar gyfer materion iechyd a gwneud amser i wneud hynny, ond mae (cam)ganfyddiad nad yw eu problemau iechyd yn ddigon drwg i warantu amser gweithiwr proffesiynol.

3.4.3. Pwy mae menywod mewn ffermio yn ymddiried ynddynt

Fe wnaethom ofyn i'r ymatebwyr pwy fyddent yn ymddiried ynddynt pe bai angen iddynt siarad am rywbeth personol. Dywedodd dros hanner (62.6%) o fenywod y byddent yn ymddiried mewn priod neu bartner, gan danlinellu pwysigrwydd perthnasoedd personol cefnogol. Dewiswyd aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau (ffermio a di-ffermio) hefyd gan lawer o fenywod (33-45%). Llai cyffredin oedd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol (a ddewiswyd gan 17.4% o'r ymatebwyr) a sefydliad cefnogaeth ffermio (dim ond 6.1%). Gweler Ffigur 22.

Er bod y ffaith bod y rhan fwyaf o fenywod yn ymddangos bod ganddynt gyfrinachwr dibynadwy yn galonogol, mae'r 12.8% o fenywod a ddewisodd 'neb, mae'n well gen i gadw pethau i mi fy hun' yn haeddu sylw pellach. Gwelsom fod cyfran y menywod sy'n dewis yr opsiwn hwn wedi codi i 17.3% yn y categori oedran 75+ a'i bod yn lleiaf tebygol o gael eu dewis gan y rhai 35-44 oed (9.0% ohonynt wedi dewis yr opsiwn hwn).

Ffigur 22: Pwy mae menywod mewn ffermio yn ymddiried ynddynt ($n = 1,924$)





Dewisodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr o leiaf un cyfrinachwr y gallent droi ato pe bai angen iddynt siarad am rywbeth personol.

Dim ond cyfran fach o fenywod y dewiswyd sefydliadau cefnogaeth ffermio, sy'n awgrymu bod lle i fwy o ymwybyddiaeth o sut y gall y sefydliadau hyn helpu gyda materion personol yn gynnar.

4. Casgliad a'r camau nesaf

Nod yr arolwg hwn oedd deall iechyd a lles menywod sy'n byw ac yn gweithio ar ffermydd yng Nghymru a Lloegr yn drylwyr. Er bod ein canlyniadau cychwynnol yn datgelu yn glir llawer o faterion pryderus, credwn fod ein hymchwil hefyd yn darparu eglurder ar gamau gweithredu a all ddylanwadu'n gadarnhaol ar fenywod wrth symud ymlaen.

Nododd ein hymchwil heriau sylweddol. Nododd menywod ar ffermydd yng Nghymru a Lloegr lefelau sylweddol uwch o straen a phryder na'r boblogaeth gyffredinol, ynghyd â lles meddyliol goddrychol is. O bryder arbennig yw'r canfyddiad bod menywod 45 oed ac iau wedi profi canlyniadau seicolegol sylweddol waeth na'u cymheiriaid hyn mewn ffermio.

Fodd bynnag, ochr yn ochr â'r heriau hyn, rydym hefyd wedi nodi ffactorau allweddol a allai wella canlyniadau yn y dyfodol. Gwelsom fod menywod yn gwneud yn well pan fyddant yn teimlo bod eu cyfraniadau i'r fferm yn cael eu gwerthfawrogi, pan fyddant yn derbyn cefnogaeth emosiynol, yn cael eu cynnwys mewn gwneud penderfyniadau, ac yn fodlon â'u lefel o gyswllt â ffrindiau, teulu a'r gymuned. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth hon, ynghyd â data o gyfnodau astudio yn y dyfodol, i ddechrau argymhell cefnogaeth dargedig i'r rhai sydd ei angen fwyaf.

Nod ein harolwg hefyd oedd deall iechyd cyffredinol menywod. Er i ni ddarganfod bod eu hiechyd hunan-raddedig cyffredinol yn is na'r boblogaeth ehangach, mae angen i ni barhau i archwilio'r rhesymau y tu ôl i hyn. Bydd camau nesaf ein hymchwil yn adeiladu ar y wybodaeth a gasglwyd i archwilio sut y gallai ffactorau penodol (e.e. ymarfer corff, diet, iechyd cwsg) effeithio ar iechyd menywod ar ffermydd. Byddai ymchwil mwy penodol sy'n ymchwilio i'r cymhlethdodau sylweddol o amgylch y ffactorau hyn hefyd yn werthfawr yn y dyfodol.

Ar y cyfan, mae ein hymchwil yn cyflwyno darlun cymhleth lle mae heriau corfforol a meddyliol yn rhyng-gysylltiedig, nid yn unig â rolau lluosog a chyfrifoldebau gwaith menywod, ond hefyd gyda'r positifrwydd a adroddir yn aml sy'n deillio o'u cysylltiadau â theulu a ffermydd. Mae ein canfyddiadau'n gosod sylfaen ar gyfer datblygu cefnogaeth dargedig, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, y byddwn yn mireinio ymhellach trwy gydol cyfnodau ymchwil yn y dyfodol i argymhell ymyriadau ystyrlon sy'n cydnabod natur amlochrog bywyd ffermio.



Cyfeiriadau

1. ONS. *Iechyd cyffredinol yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd, Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021*. 2025 25.11.25]; Ar gael gan: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/articles/generalhealthbyagesexanddeprivationenglandandwales/census2021>.
2. ONS, *Dangosyddion iechyd y DU: 2019 i 2020*. 2022.
3. Prifysgol Essex, Sefydliad Ymchwil Gymdeithasol ac Economaidd (2025). Deall Cymdeithas: Tonnau 1-15, 2009-2024 a BHPS Cytûn: Tonnau 1-18, 1991-2009. [casglu data]. 20fed Argraffiad. Gwasanaeth Data y DU. SN: 6614, DOI: <http://doi.org/10.5255/UKDA-SN-6614-21>
4. Stewart-Brown, S., et al., *Dilysrwydd adeiladu mewnlol graddfa lles meddwl Warwick-Caeredin (WEMWBS): dadansoddiad Rasch gan ddefnyddio data o arolwg poblogaeth addysg iechyd yr Alban*. Canlyniadau iechyd ac ansawdd bywyd, 2009. **7**(1): t. 15.
5. Warwick, U.o. *Deall WEMWBS: Tarddiad ac ymchwil*. 2025. DOI: <https://warwick.ac.uk/services/innovations/wemwbs/how/>.
6. Shah, N., et al., *Graddfa Llesiant Meddwl Byr Warwick-Caeredin (SWEMWBS): perfformiad mewn sampl glinigol mewn perthynas â PHQ-9 a GAD-7*. Canlyniadau iechyd ac ansawdd bywyd, 2021. **19**(1): t. 260.
7. ONS. *Amcangyfrifon chwarterol heb eu haddasu'n dymhorol o les personol yn y DU: Ebrill 2011 i Mawrth 2025*. 2025 24.11.2025]; Ar gael gan: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/datasets/quarterlypersonalwellbeingestimatesnonseasonallyadjusted>.
8. Nyczaj Kyle, S., Dunne, S., Jones, A., a Barkus, E. *Deall Achosion ac Effeithiau Graddfa Straen Fferm*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/97G32>.
9. Warttig, SL, et al., *Data sampl Saesneg newydd, normadol, ar gyfer y raddfa straen canfyddedig ffurf fer (PSS-4)*. Cyfnodolyn seicoleg iechyd, 2013. **18**(12): t. 1617–1628.
10. Russell, D.W., *Graddfa Unigredd UCLA (Fersiwn 3): Dibynadwyedd, dilysrwydd, a strwythur ffactor*. Cyfnodolyn asesu personoliaeth, 1996. **66**(1): t. 20–40.
11. Smith, BW, et al., *Graddfa gwytnwch byr (BRS), yn Llawlyfr asesu mewn ymchwil ymwybyddiaeth ofalgar*. 2025, Springer. t. 1677–1695.
12. Shakespeare-Finch, J. a P.L. Obst, *Datblygiad y raddfa cymorth cymdeithasol 2-ffordd: Mesur o roi a derbyn cymorth emosiynol ac offerynnol*. Cyfnodolyn asesu personoliaeth, 2011. **93**(5): t. 483–490.
13. Skaczkowski, G., et al., *Deall rhwystrau ffermwyr i iechyd ac iechyd meddwl-Cymorth cysylltiedig-ceisio: Datblygiad, strwythur ffactor, a dibynadwyedd y Farmer Help-Ceisio Graddfa*. Y Cyfnodolyn Iechyd Gwledig, 2024. **40**(1): t. 64–74.