



Sut y mae gweithio gartref yn effeithio ar iechyd a llesiant?

Canfyddiadau allweddol arolwg cenedlaethol a gynhaliwyd yng Nghymru yn ystod pandemig COVID-19

Dyddiad: Rhagfyr 2022

Awduron: Melda Lois Griffiths, Benjamin J Gray, Karen Hodgson, Alisha R Davies



Crynodeb

- Mae'r papur tystiolaeth hwn yn crynhoi canfyddiadau allweddol o erthygl ddiweddar o'r enw '[Exploring the health impacts and inequalities of the new way of working: findings from a cross-sectional study](#)'.
- Rydym yn adrodd ar ddata o ail don yr arolwg 'COVID-19, Cyflogaeth ac Iechyd yng Nghymru'. Casglwyd data rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Ionawr 2021, a oedd yn cyd-daro ag ail don y pandemig yng Nghymru.
- O fewn cyd-destun data mwy diweddar, fe fyddwn yn pwysu a mesur pa mor berthnasol yw ein canfyddiadau a gasglwyd yn ystod y pandemig i arferion gweithio gartref erbyn hyn. Fe ystyriwn pa rannau o'r boblogaeth sydd yn y sefyllfa orau i weithio gartref, a phwy sydd fwyaf agored i wneud hynny, gan hefyd archwilio sut y gall gweithio gartref effeithio iechyd a llesiant y gweithlu.
- Mae'r dadansoddiadau a wneir yn ddefnyddiol wrth i wledydd y DU ystyried sut y gellir manteisio ar ragor o ddulliau gweithio o bell, a hynny gan wireddu nodau presennol o ran [cyflogaeth decach a gwyrddach ar gyfer y dyfodol](#).

Cefndir

Mae pandemig COVID-19 wedi trawsnewid y ffordd yr ydym yn gweithio. Mynnwyd ein bod yn gweithio gartref am y tro cyntaf fis Mawrth 2020, er mwyn cyfyngu ar ledaeniad y feirws. Er i'r cyfyngiadau hyn gael eu codi yng Nghymru ym mis Ionawr 2022, mae'r trawsnewidiad i weithio o bell wedi parhau. Yng Nghymru, mae ffigurau diweddaraf y [Swyddfa Ystadegau Gwladol yn awgrymu bod bron i un o bob tri pherson \(30.4%\) yn gweithio yn bennaf o gartref – mae hyn dros ddwbl y gyfran a wnâi hynny cyn y pandemig \(12.4%\). Yn ogystal, mae dros un o bob deg \(11.5%\) o'r rheiny nad ydynt yn gweithio'n bennaf o gartref yn datgan eu bod yn gweithio gartref o leiaf unwaith yr wythnos.](#)

Yn wahanol i wledydd eraill y DU, mae Cymru yn annog a hybu [strategaeth gweithio o bell](#) yn rhagweithiol, gan anelu i gynnig gwell dewis a hyblygrwydd wrth bennu modelau gweithio yn y dyfodol. Y nod yw bod 30% o'r gweithlu yn gweithio o bell yn rheolaidd, sy'n cyfateb gyda'r ystadegau diweddaraf. Yn ôl Llywodraeth Cymru, gall hyn fod yn fanteisiol i'r amgylchedd drwy leihau tagfeydd, a gall gynyddu nifer y cyfleoedd i bobl allu ymgymryd â gwaith teg, sy'n un o [ymrwymiaidau polisi allweddol](#) y Llywodraeth.

Er i'r newidiadau hyn gael eu sbarduno'n bennaf mewn ymateb i brofiadau yn ystod y pandemig, ychydig iawn o dystiolaeth sydd gennym sy'n dangos y ffyrdd y mae gweithio gartref wedi effeithio ar iechyd y boblogaeth yn ystod y cyfnod hwn.

Fe awgrymodd [Asesiad Effaith Iechyd](#) a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2020 y gallai modelau gweithio o bell arwain at wella a gwaethygu iechyd a llesiant (e.e., er y gall gweithio gartref wella'r cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, gall hefyd gynyddu lefelau unigedd a straen; mae'n bosibl bod gweithio gartref yn gysylltiedig â ffordd o fyw mwy eisteddog a thrwy hynny risg uwch o ordewdra). Roedd yr Asesiad Effaith Iechyd hefyd yn tynnu sylw at faterion o ran ecwiti i'r rheiny sy'n llai tebygol o allu gweithio gartref e.e., oherwydd allgau digidol.

Yn y papur tystiolaeth hwn, rydym yn darparu tystiolaeth newydd ynghylch gweithio gartref, gan archwilio profiadau'r rhai a fu mewn cyflogaeth yn ystod pandemig COVID-19, ac ateb y tri cwestiwn a ganlyn:

1. Pwy oedd yn gallu gweithio gartref?

2. Sut y mae gweithio gartref yn effeithio ar iechyd a llesiant pobl?

3. Pa fodelau gwaith y mae pobl yn eu ffafrio ar gyfer y dyfodol?

Ein dull

Methodoleg

Rhwng mis Mai 2020 a mis Ionawr 2021 cynhaliodd Iechyd Cyhoeddus Cymru arolwg cartrefi o'r enw *COVID-19, Cyflogaeth ac Iechyd yng Nghymru*.

Cwblhawyd yr astudiaeth mewn dwy don. Yn nhon 1 (Mai - Mehefin 2020), cafodd oedolion (rhwng 18 a 64 oed) a oedd yn byw yng Nghymru ac mewn unrhyw fath o gyflogaeth (gan gynnwys hunangyflogaeth a'r cynllun ffyrlo) eu recriwtio drwy arolwg cartrefi y'u hanogwyd i'w gwblhau ar y we. Gofynnwyd i'r sawl a gytunodd i fwrw ymlaen â'r broses i gwblhau ail arolwg rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Ionawr 2021 (ton 2). Mae'r canfyddiadau yn y papur tystiolaeth hwn yn deillio o atebion y rhai a ddarparodd ymatebion yn yr ail don – sy'n cyfateb i 615 oedolyn.

O ganlyniad i'r ffordd a grëwyd yr arolwg, mae'r canfyddiadau'n cynrychioli barn pobl a oedd mewn cyflogaeth (gan gynnwys hunangyflogaeth a'r cynllun ffyrlo) yn ystod y pandemig. Efallai na fydd y canfyddiadau'n cyfleu barn y sawl nad oeddent mewn gwaith neu'r sawl a oedd mewn addysg lawn-amser yn ystod y cyfnod hwn. Mae manylion llawn ein methodoleg i'w gweld [yma](#).

Dadansoddiad

Cynhaliom ddadansoddiadau Chi² i archwilio os oedd yr ymatebion i'n tri phrif gwestiwn yn amrywio gan ddibynnu ar ffactorau cymdeithasol-ddemograffig, cyflogaeth ac incwm, neu iechyd. Fe adroddwn y prif ganfyddiadau lle'r oedd perthynas ystadegol arwyddocaol yn ein dadansoddiadau ($p = .05$), gan ddarparu cyfrannau wedi'u pwysoli. Cyflwynir hefyd ddisgrifiyddion ar gyfer y sampl cyfan ar ffurf cyfrannau wedi'u pwysoli. Roedd y pwysoliad a ddefnyddiwyd yn seiliedig ar amcangyfrif canol blwyddyn y boblogaeth yn 2018 (gweler y [Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)).

Wrth ystyried os oedd y cydberthnasau hyn yn dal i fod yn arwyddocaol wedi i ni gymhwyso am yr holl ffactorau eraill a fesurwyd¹, cynhaliom fodelau atchweliad logisteg. Fe adroddwn gymharebau tebygolrwydd ar gyfer canfyddiadau allweddol gydag effeithiau ystadegol arwyddocaol.

Fe wnaeth pob ymatebydd ateb cwestiynau 1 a 3, a dim ond y rheiny a allai weithio gartref a atebodd gwestiwn 2 (N = 299).

Mae'r canlyniadau llawn i'w gweld [yma](#).

¹ Fe gymhwyswyd y model gyda'r ffactorau canlynol: grŵp oedran, rhywedd, cwintel amddifadedd, lefel cymhwyster uchaf, cytundeb cyflogaeth, ansicrwydd cyflog, statws ffyrlo, lefel sgiliau swydd, iechyd cyffredinol, lles meddwl a phresenoldeb cyflyrau iechyd cyfyngol.

Prif ganfyddiadau

1. Pwy oedd yn gallu gweithio gartref?

Mae ein canfyddiadau yn awgrymu bod bron i hanner (48%) yr oedolion mewn cyflogaeth yng Nghymru ym mis Tachwedd 2020/Ionawr 2021 yn gallu gweithio gartref. Fodd bynnag, mae'r data hefyd yn dangos bod y gallu i weithio gartref yn amrywio ar draws grwpiau'r boblogaeth.

Nodweddion demograffeg

- Nid oedd y gallu i weithio gartref yn gysylltiedig ag oedran.
- Roedd menywod bron ddwywaith fwy tebygol na dynion o ddweud eu bod yn gallu gweithio gartref (cymhareb tebygolrwydd wedi'i gymhwysu aOR = 1.85; cyfwng hyder 95% CI = 1.11-3.08).
- Dywedodd cyfran sylweddol lai o'r ymatebwyr a oedd yn byw yn yr ardaloedd gyda'r lefelau uchaf o amddifadedd eu bod yn gallu gweithio gartref (MALIC 1 = 36.5%; MALIC 5 = 62.8%).
- Adroddodd hanner y rheiny a oedd yn byw gyda rhywun arall eu bod yn gallu gweithio gartref (50.3%), o'i gymharu ag ychydig dros draean y bobl a oedd yn byw ar ben eu hunain (36.4%).
- Dywedodd cyfran uwch o'r rheiny a oedd â phlant yn eu tai y gallent weithio gartref (56.4% o'i gymharu â 43.2% o'r rhai heb blant yn eu tai).

Deilliodd ein mesur o '**amddifadedd**' o godau post yr ymatebwyr ac fe'u cyfrifwyd gan ddefnyddio Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru.

Nodweddion iechyd

- Nid oedd cyfran yr oedolion mewn cyflogaeth a ddywedodd y gallent weithio gartref yn ddibynnol ar eu hiechyd cyffredinol.
- Roedd llai na thraean (32.6%) o'r bobl â llesiant meddyliol gwaeth yn dweud eu bod yn gallu gweithio gartref, o'i gymharu â hanner (50.3%) y bobl â llesiant meddyliol gwell.
- Fe wnaeth 4 allan o 10 o'r rhai a ddywedodd eu bod yn byw â chyflwr iechyd cyfyngol adrodd y gallent weithio gartref, o'i gymharu â 5 allan o 10 o'r rhai nad oedd ganddynt gyflwr o'r fath.

Nodweddion swydd

- Roedd y tebygolrwydd y byddai unigolion yn dweud y gallent weithio gartref yn is ar gyfer:

- pobl â lefelau uchel o ansicrwydd cyflog (o'i gymharu â lefelau isel) (aOR = 0.29; 95% CI = 0.15-0.55).

- pobl mewn cyflogaeth annodweddiadol o'i gymharu â'r rhai mewn cyflogaeth barhaol (aOR = 0.11; 95% CI = 0.01-0.88).

Cafodd **ansicrwydd cyflog** ei gyfrifo yn ôl cyfanswm incwm personol o'r brif swydd, a'r graddau y mae'r incwm hwn yn talu am anghenion sylfaenol a chostau annisgwyl. Roedd cyflogau uwch a gallu talu am gostau'n fwy rheolaidd yn arwyddion o lefelau is o ansicrwydd cyflog, ac roedd y gwrthwyneb yn wir ar gyfer cyflogau is.

Mae **cyflogaeth annodweddiadol** yn cynnwys cytundebau dros dro, rhai am dymor amhenodol a rhai sero awr; a'r sawl sydd mewn gwaith ond heb gytundeb cyflogaeth.

Y brif neges

Nid oedd pob oedolyn mewn cyflogaeth yn dweud eu bod yn gallu gweithio gartref. Roedd dynion a phobl a oedd yn byw ar ben eu hunain yn llai tebygol o allu gweithio gartref. Roedd sawl grŵp sy'n aml yn wynebu ansicrwydd yng nghyd-destun eu cyflogaeth hefyd yn llai tebygol o allu gweithio gartref, gan gynnwys pobl sy'n byw mewn ardaloedd gyda lefelau uwch o amddifadedd, pobl mewn swyddi amharhaol, a phobl sydd ag iechyd meddwl ac iechyd corfforol gwaeth. Fodd bynnag, mae'n bosibl bod cysylltiad rhwng amodau iechyd a thŷ unigolion a'r ddemograffeg a/neu'r math o gyflogaeth.

2. Sut y mae gweithio gartref yn effeithio ar iechyd a llesiant pobl?

Adroddiadau unigolion o'u hystyriaethau yn ystod y pandemig

Gwnaethom ofyn i'r ymatebwyr ystyried y ffyrdd yr oeddent yn credu yr oedd gweithio gartref wedi effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant yn ystod y cyfnod rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Ionawr 2021.

Mae'r cyfrannau a welir yn Ffigur 1 yn dangos y canlynol. Ymhlith oedolion mewn cyflogaeth yng Nghymru a ddywedodd y gallent weithio gartref (N = 299):

- Dywedodd 1 o bob 2 (48.1%) eu bod yn teimlo'n fwy unig.
- Roedd 1 o bob 2 (45.1%) yn teimlo bod gweithio gartref wedi gwaethgu eu hiechyd meddwl.
- Roedd pobl yn fwy tebygol o deimlo bod gweithio gartref wedi gwaethgu eu hymddygiadau sy'n effeithio ar iechyd, fodd bynnag fe wnaeth rhai sôn am effaith fanteisiol:
 - Roedd 1 o bob 4 (25.7%) yn teimlo eu bod yn yfed mwy o alcohol, ond roedd rhai (5.7%) yn dweud eu bod yn yfed llai.
 - Roedd bron i 4 o bob 10 (37.8%) yn credu bod eu gweithgareddau ymarfer corff wedi lleihau, ond roedd tua 3 o bob 10 (30.9%) yn credu eu bod yn gwneud mwy o ymarfer corff.
 - Roedd dros 1 o bob 3 (34.1%) yn teimlo bod eu harferion bwyta'n iach wedi gwaethgu, ond roedd dros 1 o bob 4 (26.4%) yn credu eu bod wedi gwella.

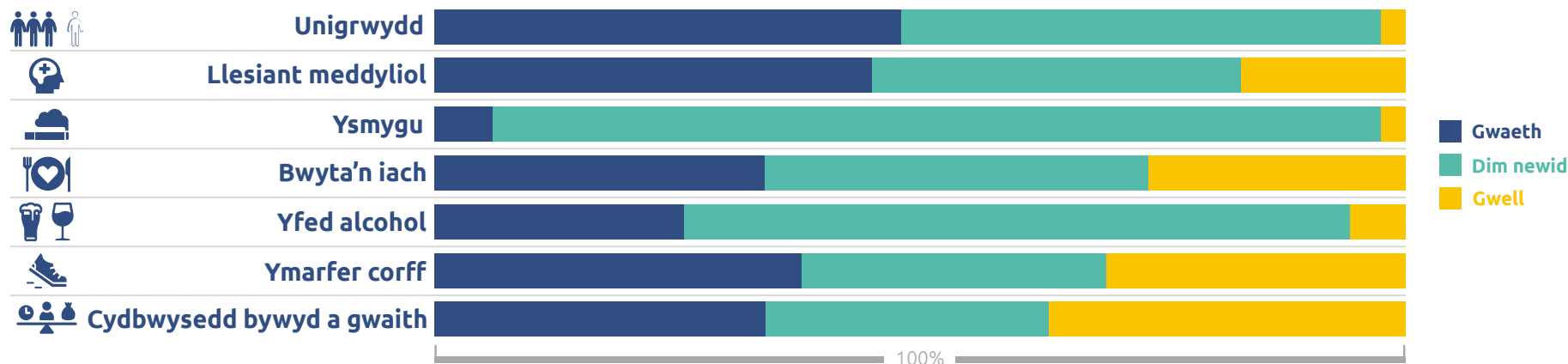
Nodweddion demograffeg

Roedd rhai grwpiau o'r boblogaeth yn fwy tebygol o adrodd bod gweithio gartref wedi cael effaith andwyol ar eu hiechyd a'u llesiant, ac roedd oedran yn ymddangos i fod yn elfen bwysig:

- Roedd pobl ifanc yn eu 30au yn fwy tebygol na'r rheiny yn eu 40au i ddweud, wrth weithio gartref:
 - eu bod yn teimlo'n fwy unig (aOR = 3.32; 95% CI = 1.24-8.88).
 - bod eu diet wedi gwaethgu (aOR = 4.56; 95% CI = 1.44-14.44).
 - eu bod yn gwneud llai o ymarfer corff (aOR = 6.10; 95% CI = 1.76-21.15).
- Roedd cyfran uwch o fenywod yn dweud eu bod yn teimlo'n fwy unig (55.4% o'i gymharu â 38.8% o ddynion).
- Roedd y cyfrannau a adroddodd yr holl effeithiau iechyd a llesiant yn debyg ar draws pob cwintel amddifadedd.
- Roedd pobl a oedd yn byw ar ben eu hunain yn fwy tebygol o deimlo'n unig wrth weithio gartref (70.5% o'i gymharu â 43.2%).
- Nid oedd cael plant yn y tŷ yn gysylltiedig ag unrhyw effeithiau iechyd yn ymwneud â gweithio gartref.

Ffigur 1. Hunanasesiad unigolion o effeithiau gweithio gartref ar eu hiechyd (Tachwedd 2020 – Ionawr 2021).

Yn seiliedig ar ymatebion pawb a ddywedodd y gallent weithio gartref (N = 299). Mae'r cyfrannau wedi'u pwysoli yn erbyn amcangyfrifon poblogaeth oedolion Cymru yn 2018.



Nodweddion iechyd

- Roedd pobl a ddywedodd fod eu hiechyd cyffredinol yn wael yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi profi gwaethygiad o ran:
 - eu diet (aOR = 7.24; 95% CI = 2.33-22.49).
 - gweithgareddau ymarfer corff (aOR = 5.26; 95% CI = 1.72-16.12).
 - arferion ysmegu (aOR = 7.94; 95% CI = 1.03-61.43).
 - faint o alcohol a yfir (aOR = 2.73; 95% CI = 1.05-7.10).
- Roedd pobl gyda llesiant meddyliol gwaeth yn fwy tebygol o ddweud bod gweithio gartref wedi eu gwneud yn fwy unig (aOR = 18.98; 95% CI = 3.53-102.07), ac yn fwy tebygol o ddweud bod eu llesiant meddyliol wedi gwaethygu o ganlyniad i weithio gartref (aOR = 4.44; 95% CI = 1.25-15.79). Dywedodd hanner y bobl hyn hefyd eu bod yn yfed mwy o alcohol (48.4% o'i gymharu â 22.8%), a bod eu cydbwysedd bywyd a gwaith wedi gwaethygu (54.8% o'i gymharu â 31.7%).
- O gymharu â phobl yn byw heb gyflwr o'r fath, roedd cyfran uwch o bobl sy'n byw â chyflwr iechyd cyfyngol yn dweud bod gweithio gartref wedi gwaethygu eu llesiant meddyliol (61.4% o'i gymharu â 41.7%), ac wedi gwaethygu eu cydbwysedd bywyd a gwaith (53.5% o'i gymharu â 31.3%).

Nodweddion swydd

Ymhlith y rhai a allai weithio gartref:

- Roedd dros hanner (51.7%) y sawl â lefelau isel o ansicrwydd cyflog yn dweud bod eu gweithgareddau ymarfer corff wedi lleihau. Roedd y gyfran a ddywedodd fod eu gweithgareddau ymarfer corff wedi lleihau yn is ymhlith pobl ag ansicrwydd cyflog uwch, boed hynny ar lefel ganolog (29.3%) neu uchel (35.1%).
- Dywedodd hanner y bobl hunangyflogedig fod eu cydbwysedd bywyd a gwaith wedi gwaethygu, a dim ond 1 o bob 10 a ddywedodd fod y cydbwysedd wedi gwella. Mewn cyferbyniad, roedd mwy o amrywiaeth mewn adroddiadau o effeithiau ar gydbwysedd bywyd a gwaith ymhlith pobl ar gytundebau parhaol, gyda chyfrannau tebyg yn cofnodi effeithiau cadarnhaol a negyddol.

Y brif neges

Yn ystod y cyfnod heriol hwn, roedd tua 50% o'r rhai a allai weithio gartref ymysg ein hymatebwyr yn teimlo bod gwneud hynny wedi gwaethygu eu llesiant meddyliol ac wedi eu gwneud i deimlo'n fwy unig.

Er bod yr effeithiau ar y ddwy agwedd hyn ar iechyd a llesiant yn negyddol ar y cyfan ar draws yr ymatebwyr, roedd yr adroddiadau am yr effaith ar gydbwysedd bywyd a gwaith, diet ac ymarfer corff yn fwy amrywiol, gyda chyfrannau tebyg yn sôn am yr effeithiau cadarnhaol a negyddol. Fodd bynnag, roedd rhai grwpiau yn fwy tebygol o brofi dirywiad mewn sawl agwedd o'u hiechyd, gan gynnwys pobl ifanc a phobl â'u hiechyd ddim cystal.

Gan fod yr arolwg hwn wedi ymdrin â gweithio gartref yn ystod y pandemig, nid oedd yn bosibl i ni wahanu'r effeithiau iechyd meddwl a allai fod wedi codi fel canlyniad uniongyrchol o weithio gartref, a'r rhai a allai fod yn gysylltiedig gyda chyd-destun y pandemig a'r cyfyngiadau ehangach o ran cysylltiadau cymdeithasol.

O ystyried y patrymau hyn, roeddem yn awyddus i ystyried yr hyn y byddai pobl yn ei ffafrio o ran trefniadau gweithio gartref yn y dyfodol, a sut y gall hyn amrywio gan ddibynnu ar ddemograffeg, nodweddion swydd, ac yn hollbwysig, iechyd.



3. Pa fodelau gwaith y byddai pobl yn eu ffafrio ar gyfer y dyfodol?

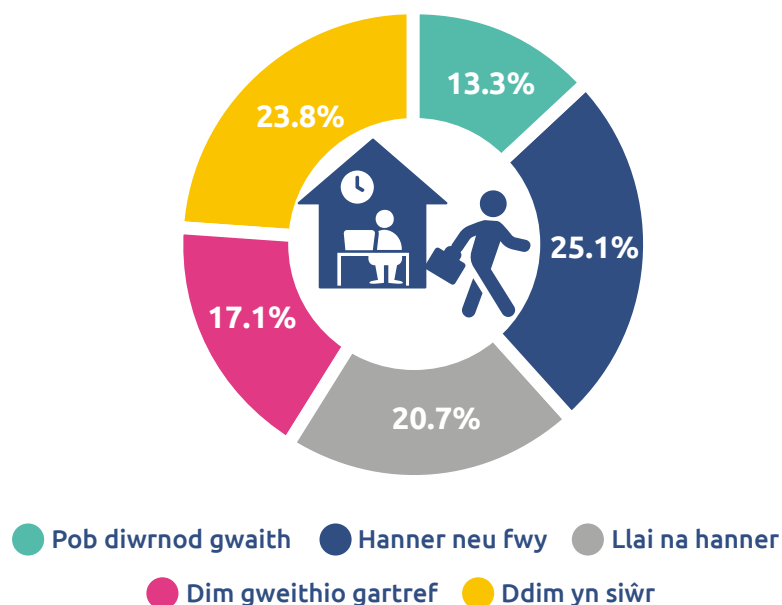
Ffafriaeth o ran yr amser a dreulir yn gweithio gartref

Gwnaethom ofyn i bob un ymatebydd (boed hwy'n gallu gweithio gartref neu beidio) i ddweud wrthym yr hyn y byddent hwy yn ei ffafrio o ran y cyfran o amser a dreulir yn gweithio gartref yn y dyfodol.

Mae'r cyfrannau yn Ffigur 2 yn dangos:

- Roedd 3 o bob 5 oedolyn mewn cyflogaeth yng Nghymru (59.1%) eisiau treulio o leiaf rywfaint o amser neu eu holl wythnos waith yn gweithio gartref.
 - Roedd bron i hanner (45.8%) yn ffafrio croesiad o weithio gartref ac mewn safle gwaith penodedig.
 - Roedd dros 1 o bob 8 (13.3%) eisiau gweithio gartref drwy'r amser.
- Roedd bron i 1 o bob 5 (17.1%) eisiau osgoi gweithio gartref yn llwyr.

Ffigur 2. Ffafriaeth ar gyfer y nifer o ddyddiau a dreulir yn gweithio gartref bob wythnos (Tachwedd 2020- Ionawr 2021). Pob ymatebydd. Mae'r cyfrannau wedi'u pwysoli yn erbyn amcangyfrifon poblogaeth oedolion Cymru yn 2018.



Nodweddion demograffeg

- Roedd pobl yn eu 30au yn llai tebygol na'r bobl yn eu 40au o fod eisiau gweithio gartref bob diwrnod gwaith (aOR = 0.29; 95% CI = 0.09-0.96).
- Roedd menywod bron i 3 gwaith yn fwy tebygol na dynion o ddweud eu bod eisiau gweithio gartref drwy'r amser (aOR = 2.63; 95% CI = 1.06-6.50).
- Roedd 1 o bob 4 (26.1%) o'r rhai a oedd yn byw yn yr ardaloedd gyda'r lefelau uchaf o amddifadedd yn dweud eu bod eisiau osgoi gweithio gartref (o'i gymharu â 15.5% o'r rhai a oedd yn byw yn yr ardaloedd gyda'r lefelau isaf o amddifadedd).
- Roedd pobl sy'n byw ar ben eu hunain ddwywaith mwy tebygol o ddweud eu bod eisiau osgoi gweithio gartref yn llwyr (aOR = 2.40; 95% CI = 1.05-5.50).
- Roedd cyfran uwch o bobl gyda phlant yn eu cartrefi eisiau treulio'r wythnos waith gyfan (19.6% o'i gymharu â 10%), neu o leiaf hanner yr wythnos waith (27.3% o'i gymharu gyda 23.8%) yn gweithio gartref.

Nodweddion iechyd

- Nid oedd ffafriaeth pobl ar gyfer y gyfran o amser yr hoffent dreulio yn gweithio gartref yn gysylltiedig ag iechyd cyffredinol.
- Ar draws pob ymatebydd, roedd 3 o bob 10 person â llesiant meddyliol gwael eisiau treulio llai na hanner yr wythnos waith gartref (o'i gymharu â 2 o bob 10 person gyda llesiant meddyliol cyffredin). Dim ond 15.1% o'r bobl gyda lles meddwl gwael oedd eisiau treulio mwy na hanner yr wythnos waith yn gweithio gartref (o'i gymharu â 27.3%).
- Nid oedd byw gyda chyflwr iechyd cyfyngol yn siapio ffafriaeth pobl ar gyfer gweithio gartref yn y dyfodol.

Nodweddion swydd

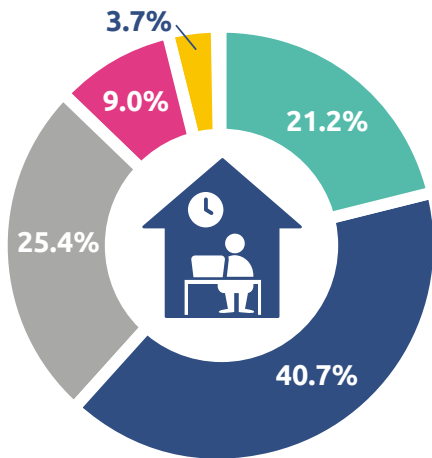
Roedd rhai grwpiau o'r boblogaeth yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn ansicr o'u ffafriaeth ar gyfer gweithio gartref yn y dyfodol. Roedd y grwpiau hyn yn cynnwys:

- pobl â lefel uchel o ansicrwydd cyflog (aOR = 4.32; 95% CI = 1.69-11.05).
- pobl mewn cyflogaeth annodweddiadol (52.6% yn ansicr o'u ffafriaeth, o'i gymharu â 22.9% ymhlith pobl mewn cyflogaeth barhaol).

Roedd y grwpiau hyn hefyd yn fwy tebygol o ddweud na allent weithio gartref ar y pryd. Ni all ein canfyddiadau bennu os oedd eu hancrwydd yn deillio o gael profiad cyfyngedig o weithio gartref, neu o'r ffaith bod eu hanallu i weithio gartref ar y pryd yn codi amheuan am y posibilrwydd o wneud hynny yn y dyfodol ymysg y grwpiau hyn.

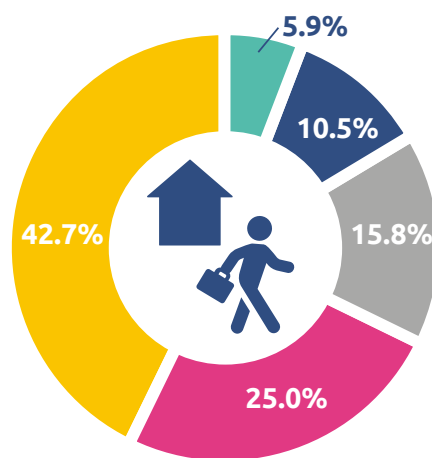
Mae edrych ar sut y mae'r opsiynau a ffefrir ar gyfer y dyfodol (o ran gweithio gartref bob wythnos) yn cymharu ar draws y bobl a allai weithio gartref ac na allai weithio gartref rhwng Tachwedd 2020 a Ionawr 2021 yn helpu i daflu peth goleuni ar y mater:

Ffigur 3. Ffafriaeth y rhai a oedd yn gallu gweithio gartref (N = 274²)



● Bob diwrnod gwaith ● Hanner neu fwy ● Llai na hanner ● Dim gweithio gartref ● Ddim yn siŵr

Ffigur 4. Ffafriaeth y rhai a oedd methu gweithio gartref (N = 302²)



Ymhlith pobl a oedd yn **gallu gweithio gartref**, roedd 87.3% eisiau parhau i weithio gartref (21.2% eisiau gwneud hynny'n llawn-amser, a 66.1% eisiau croesiad o weithio gartref ac mewn safle gwaith penodedig), a dim ond 9% oedd eisiau stopio gweithio gartref. Dim ond 32.2% o'r bobl a oedd **methu gweithio gartref** oedd eisiau gwneud hynny yn y dyfodol, gyda 42.7% yn dweud eu bod yn ansicr o'u ffafriaeth.

²Nid yw'r rhifau hyn yn cynnwys y rheiny na roddodd ateb i gwestiwn 3

Y brif neges

Mae'r rhan fwyaf o bobl eisiau treulio peth amser yn gweithio gartref, ac mae nifer fawr yn ffafrio'r opsiwn o gyfuno gweithio gartref a gweithio o safle gwaith penodedig.

Ar hyd y sbectrwm o ddyheadau ar gyfer gweithio gartref, roedd rhai grwpiau yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn ffafrio treulio llai o amser yn gweithio o'u cartrefi e.e., pobl yn eu 30au, pobl sy'n byw yn yr ardaloedd gyda'r lefelau uchaf o amddifadedd, pobl sy'n byw ar ben eu hunain a phobl â llesiant meddyliol gwael.

Roedd pobl na allai weithio gartref yn ystod y pandemig yn fwy ansicr o'u ffafriaeth ar gyfer y dyfodol, ac roedd y bobl a allai weithio gartref yn amlwg yn ffafrio parhau i wneud hynny.

Roedd y bobl a allai weithio gartref yn ffafrio parhau i wneud hynny, er gwaetha'r effeithiau negyddol ar iechyd a lles a amlinellwyd uchod. Efallai bod manteision eraill o weithio gartref, y tu hwnt i iechyd, na wnaethom eu dal o fewn yr arolwg hwn.

Wrth edrych tua'r dyfodol, y tu hwnt i amgylchiadau penodol ail don y pandemig ac unrhyw gyfyngiadau cysylltiedig ar ein ffyrdd o weithio, efallai bod yr ymatebwyr wedi dyheu am gydbwysu'r manteision a geir o weithio gartref a'r rhai a geir o weithio o safle gwaith penodedig, trwy rannu eu hamser rhwng y ddau le.

Cymariaethau â data eraill

Y gallu i weithio gartref

Mae ein canfyddiad bod tua hanner yr oedolion mewn cyflogaeth yn 2020/21 (52%) yn methu gweithio gartref yn ymdebygu canfyddiadau astudiaethau eraill. Roedd data [Astudiaeth Hydredol Cartrefi'r DU](#) ym mis Medi 2021 yn dangos bod 1 o bob 2 berson yn y DU yn dal i weithio gartref ryw faint. Yn ogystal, yn eu hadroddiad o'u dadansoddiad o ddata o'r astudiaeth Deall Cymdeithas COVID-19, fe ddangosodd [Felstead a Reuschke \(2020\)](#) mai dim ond 43.1% o weithwyr y DU oedd bob amser yn gweithio gartref ym mis Ebrill 2020 (pan oedd y cyfyngiadau ar waith yn pennu mai dim ond pobl na allai weithio gartref ddylai fynd i'r gweithle). Mae hyn yn awgrymu bod 56.9% nad oeddent bob amser yn gallu gweithio gartref ar yr adeg hon. Yn ogystal i'n canfyddiadau ni, mae eraill hefyd wedi amlygu bod pobl a oedd yn byw mewn ardaloedd gyda lefelau uwch o amddifadedd, a phobl gyda lefelau uwch o ansicrwydd cyflog, yn llai tebygol o allu gweithio gartref.

Yr effeithiau ar iechyd yn sgil gweithio gartref

Roedd yr [Asesiad Effaith Iechyd](#) a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2020 yn awgrymu y gallai gweithio gartref arwain at ffyrdd o fyw mwy eisteddog, a risgiau uwch o ordewdra – canfuom dystiolaeth o'r effeithiau hyn, yn enwedig ymhlith pobl yn eu 30au a phobl ag iechyd mwy gwael. Mae ein hastudiaeth yn cynnig mewnwelediad newydd i brofiadau gweithwyr mewn cyflwr iechyd gwael yng Nghymru wrth iddynt weithio gartref yn ystod y pandemig. Roedd yr unigolion hyn yn fwy tebygol o ddweud bod eu harferion ysmegu ac yfed alcohol wedi gwaethygu yn sgil gweithio gartref. Ymhellach, roedd pobl â llesiant meddyliol gwaeth a phobl sy'n byw â chyflwr iechyd cyfyngol yn fwy tebygol o ddweud bod eu llesiant meddyliol wedi gwaethygu. Roedd y rhai â chyflyrau iechyd cyfyngol yn dweud bod eu cydbwysedd bywyd a gwaith wedi cael ei effeithio'n negyddol hefyd.

Mae'r effeithiau ar les meddwl ac unigedd a adroddwyd gan ein hymatebwyr a weithiodd gartref yn ymdebygu canfyddiadau astudiaethau eraill. Er enghraifft, fe adroddodd [Felstead a Reuschke \(2020\)](#) hefyd bod pobl a weithiodd gartref llawn-amser yn ystod cyfnod clo cenedlaethol cyntaf y DU wedi dweud bod eu llesiant wedi gwaethygu'n sylweddol, tra roedd canlyniadau'r rhai a weithiodd gartref rhan-amser yn well.

Mae tystiolaeth fwy diweddar a gasglwyd yn ystod ail don y pandemig yn y DU yn awgrymu bod y gwaethygiad i les a ddogfennwyd yn gynharach yn y pandemig wedi parhau. Roedd data o [Astudiaeth Hydredol Cartrefi'r DU](#) ym mis Ionawr 2021 yn dangos bod straen seicolegol yn uwch ymhlith pobl a weithiodd gartref ar unrhyw bryd yn ystod y pedair wythnos cyn y cyfweiliad.

Er bod ein hymatebwyr wedi teimlo mai gweithio gartref a achosodd yr effeithiau negyddol ar iechyd y soniwyd amdanynt, rhaid hefyd rhoi sylw i'r posibilrwydd bod ffactorau cydamserol eraill megis ataliadau cymdeithasol ac unigedd cymdeithasol wedi chwarae eu rhan. Gwaith heriol yw dadansoddi os oedd y gwaethygiadau hyn yn ganlyniad uniongyrchol o weithio gartref, neu'n ganlyniad i gyfuniad o achoswyr straen a oedd yn gysylltiedig gyda'r pandemig ([Bertino et al. 2021](#)).

Fodd bynnag, mae data diweddarach o [Astudiaeth Hydredol Cartrefi'r DU](#) ym mis Medi 2021 (pan oedd y rhan fwyaf o gyfyngiadau cyfreithiol COVID-19 y DU wedi eu codi) yn dangos peth gwelliant. Roedd lefelau unigrwydd ymhlith pobl a oedd yn gweithio gartref yn is o'i gymharu â phobl nad oeddent yn gweithio gartref. Er bod lefelau straen seicolegol wedi lleihau ymhlith pobl a oedd yn gweithio gartref yn ogystal â phobl nad oeddent yn gweithio gartref erbyn y cyfnod hwn, gwelwyd patrwm i'r gwrthwyneb i'r hyn a welwyd ar gyfer unigrwydd, gyda straen seicolegol yn parhau i fod yn uwch ymysg y rhai a oedd yn parhau i weithio gartref (22%, o'i gymharu â 18%).

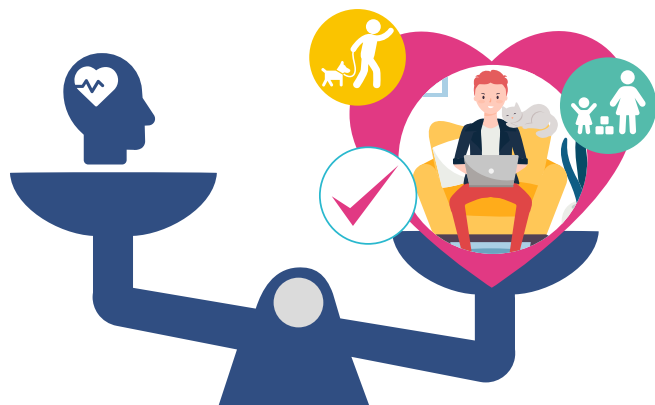
Mae'n anodd deall yn llwyr os mae hyn yn adlewyrchu bod pobl a deimlodd lefelau uwch o straen wedi gwneud hynny o ganlyniad i weithio gartref a symud i ffwrdd o weithio yn y gweithle, neu os oedd llesiant meddyliol gwaeth yn achosi i bobl fod llai tebygol o ddychwelyd i'r gweithle. Un ffactor y dylid ei hystyried yw'r graddau y gallai pobl ddewis eu hamgylchedd gweithio. Serch hyn, mae ein canfyddiadau yn dangos pwysigrwydd bod yn rhagweithiol wrth gefnogi llesiant meddyliol y gweithlu, yn enwedig y rhai sy'n gweithio gartref.

Yr opsiynau a ffefrir ar gyfer y dyfodol

Mae'r patrymau o ffafriaeth tuag at wahanol fodolau gwaith ar gyfer y dyfodol a adroddwyd yn ein harolwg (rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Ionawr 2021) yn ymdebygu canfyddiadau o [Arolwg Barn a Ffordd o Fyw'r Swyddfa Ystadegau Gwladol](#) ym mis Chwefror 2022. Yn y ddwy achos, roedd y mwyafrif helaeth o'r bobl a weithiodd gartref yn ystod y pandemig yn awyddus i barhau i wneud hynny (gyda'r mwyafrif yn ffafrio cyfuniad o weithio o gartref ac o safle gwaith). Yn ôl data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol, dywedodd 30.4% o weithwyr Cymru eu bod yn gweithio gartref yn bennaf. O blith y bobl a oedd yn gweithio gartref yn ystod y pandemig, dywedodd 80% eu bod eisiau cyfuno gweithio gartref a gweithio o safle yn y dyfodol (o'i gymharu â 66% yn ein harolwg ni). Roedd nifer felly yn croesawu'r syniad o weithio gartref, ond ar y cyfan, roedd yn well gan bobl gyfuno hynny gyda gweithio o safle gwaith penodedig.

Er mai dyma'r set ddata fwyaf diweddar yr ydym yn ymwybodol ohoni sy'n rhoi safbwynt y gweithiwr, mae ffigurau'r [Swyddfa Ystadegau Gwladol o'r Arolwg Amodau a Mewnwelediad Busnes](#) ym mis Awst 2022 yn dangos bod 35% o gyflogwyr yn dweud bod eu cyflogeion yn gweithio gartref o leiaf unwaith yr wythnos (21% yn gweithio un neu ddau ddiwrnod gartref; 14% yn gweithio tri diwrnod neu ragor). Mae gweithio gartref felly, boed hynny'n llawn amser neu wedi'i gyfuno gyda gweithio o safle, yn parhau i fod yn amlwg.

Mae parhad arferion gweithio gartref yn 2022 yn awgrymu bod pobl yn gwerthfawrogi rhai o'r manteision mae'n ei gynnig dros weithio ar safle, gyda'r manteision hyn o bosib yn trechu'r gost ar les meddyliol wrth i weithwyr benderfynu sut i ddosbarthu eu hamser.



Cyfyngiadau

Rhaid rhoi ystyriaeth i'r ffaith bod y data hyn wedi eu casglu yn ystod cyfnod heriol iawn yn y pandemig. Efallai felly nad yw'n canfyddiadau'n adlewyrchu'r farn hirdymor o ran gweithio gartref, yn enwedig wrth i batrymau gweithio esblygu wrth i gyfyngiadau COVID-19 gael eu llacio. Er bod y tebygrwydd rhwng ein data ni (a gasglwyd rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Ionawr 2021) a'r data a gasglwyd ym mis Chwefror 2022 yn Arolwg Barn a Ffordd o Fyw'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn awgrymu bod y ffyrdd o weithio a ffefrir wedi aros yn weddol gyson, dydyn ni ddim yn gwybod os mae canfyddiadau pobl o'r ffyrdd y mae gweithio gartref yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles bellach wedi newid wrth i batrymau gweithio sy'n cyfuno gweithio gartref a gweithio o safle penodedig ddod yn haws, ac wrth i ffactorau a achosodd straen yn ystod y pandemig ddod yn llai amlwg e.e., gwaredu'r angen i gadw pellter cymdeithasol.

Dylid hefyd nodi ei bod yn bosibl nad yw'r sawl a ymatebodd i'n harolwg yn gynrychioladol. Roedd gor-gynrychiolaeth o fenywod a phobl hŷn yn y data y gwnaethom eu casglu. Er bod y ffigurau sydd wedi eu cyflwyno yma wedi cael eu pwysoli i adlewyrchu poblogaeth Cymru'n well, mae'n debygol bod rhai amrywiadau o fewn y grwpiau hynny a dangynrychiolir, na lwyddwyd i'w ddangos yn ein harolwg.

Er inni amlygu'r effeithiau posibl ar les meddwl mewn sampl croestoriadol, heb ddata ar lefel yr unigolyn dros amser, mae'n anodd pennu beth yw'r effeithiau hirdymor o weithio gartref (un ai'n llawn-amser neu wedi'i gyfuno gyda gweithio o safle). Bydd cael gwell dealltwriaeth o'r gwahaniaethau hyn ar draws patrymau gweithio yn ein galluogi i ddatblygu modelau gweithio deallus ac arferion iechyd a lles sy'n taro'r cydbwysedd cywir ar gyfer gweithwyr gwahanol a'u hanghenion amrywiol.

Camau gweithredu i'w hystyried



Dim ond ciplun o'r amodau yn ystod y pandemig a gynhigir gan y mewnwelediadau hyn am effeithiau gweithio gartref ar iechyd a lles – mae angen gwerthusiad parhaus o arferion gweithio gartref, boed hynny llawn-amser neu wedi'i gyfuno wedi gweithio o safle, i ddeall pob mantais a niwed posibl i iechyd, gan roi ystyriaeth hefyd i'r cyd-destun ehangach. Byddai data o'r fath yn helpu i siapia strategaethau gweithio o bell yn y dyfodol, gan helpu i sicrhau bod y manteision iechyd posibl yn cael eu gwireddu a'r niweidiau posibl yn cael eu lleihau ar draws grwpiau'r boblogaeth.



Mae'r ffafriaeth tuag at gyfuno gweithio gartref gyda gweithio o safle gwaith penodedig yn parhau, ac mae gweithio gartref yn dal i fod yn amlwg. Croesewir y pwyslais ar "lais, dewis a hyblygrwydd" yn strategaeth gweithio o bell Llywodraeth Cymru – mae cynnig mwy o hunan-ddewis a hyblygrwydd o ran y ffordd y mae pobl yn gweithio'n unol ag egwyddorion gwaith teg sy'n dda i iechyd.



Dylai unrhyw ymdrechion i gael mwy o bobl i weithio o bell sicrhau nad yw'r rheiny sy'n byw yn yr ardaloedd gyda'r lefelau uchaf o amddifadedd, pobl sydd mewn cyflogaeth annodweddiadol a phobl sydd â lefelau uwch o ansicrwydd cyflog yn cael eu hallgau. Roedd pobl na allai weithio gartref yn ystod y pandemig yn fwy ansicr o'u ffafriaeth ar gyfer y dyfodol, ac mae'n bosibl eu bod angen mwy o gefnogaeth i wella eu mynediad at ffyrdd hyblyg o weithio. Lle nad yw gweithio gartref yn bosibl, gellid cynnig ffyrdd eraill o weithio'n hyblyg trwy gynnig addasiadau mewn patrymau gweithio e.e., oriau cywasgedig neu oriau hyblyg. Dylai hygyrchedd gweithio'n hyblyg gael ei ystyried o fewn cefnogaeth gweithio o bell (e.e., Cymru Iach ar Waith) ynghyd â strategaethau Llywodraeth Cymru o ran [gweithio o bell](#), [gwaith teg](#), [trafnidiaeth](#) a'r [economi](#).



Dywedodd y rhai a weithiodd gartref yn ystod y pandemig bod eu llesiant meddyliol wedi gwaethygu, a'u bod yn teimlo'n fwy unig. Mae data mwy diweddar wedi awgrymu bod straen seicolegol yn parhau i fod ychydig yn uwch ymhlith pobl sy'n gweithio gartref. Rhaid cymryd camau:

- i sicrhau nad yw'r ffigurau diweddaraf hyn yn dangos bod y bobl sy'n dioddef straen seicolegol uwch yn fwy tebygol o barhau i weithio gartref, gan eu bod yn wynebu rhwystrau ychwanegol wrth ddychwelyd i weithio ar y safle.
- i gynnig cymorth yn rhagweithiol i weithwyr cartref wrth iddynt barhau i gadw cysylltiad cymdeithasol a gwarchod eu llesiant meddyliol (e.e., [Asesiadau Effaith Llesiant Meddyliol cyflogwyr](#) (gweler yr adroddiad [Asesiad Effaith Iechyd](#))).



Cafwyd effaith gymysg ar iechyd corfforol pobl yn sgil gweithio gartref. Er bod cyfran uwch wedi dweud bod ganddynt ddiet gwaeth a'u bod yn gwneud llai o ymarfer corff, dywedodd dros 1 o bob 4 person bod eu diet a'u gweithgareddau ymarfer corff wedi gwella. Rhaid inni sicrhau bod y buddion hyn yn cael eu gwireddu gan gyfran uwch o weithwyr cartref, ac ein bod yn gwarchod yn erbyn yr heriau i iechyd (yn enwedig ymhlith y bobl sydd fwyaf tebygol o'u hwynebu e.e., pobl ifanc, pobl heb iechyd cystal).



Rhaid blaenoriaethu defnyddio dulliau y gwyddys eu bod yn llwyddiannus wrth sicrhau'r manteision mwyaf posibl i iechyd a lleihau'r niwed posibl. Dylid cefnogi'r rheiny sydd yn gweithio i wella dealltwriaeth cyflogwyr a chyflogeion o ffyrdd y gallent wella'r effeithiau iechyd sy'n gysylltiedig gyda gweithio gartref i ehangu'r gwaith maent yn ei wneud eisoes e.e., [Cymru Iach ar Waith](#).

Efallai yr hoffech ddarllen (Adroddiadau cysylltiedig)

- Griffiths ML, Gray BJ, Kyle RG, Davies AR. [Seeking good work in the COVID-19 recovery: shifting priorities and employment choices among workers](#). Cyfnodolyn Meddygaeth Alwedigaethol ac Amgylcheddol. 2022. Cyhoeddiad ar-lein o flaen llaw.
- Gray BJ, Kyle RG, Song J, Davies A.R. [Characteristics of those most vulnerable to employment changes during the COVID-19 pandemic: a nationally representative cross-sectional study in Wales](#). Cyfnodolyn Epidemioleg ac Iechyd Cymunedol. 2021;76(1):8-15.
- Green L, Lewis R, Evans L, Morgan L, Parry-Williams L, Azam S and Bellis MA. 2020. Byd pandemig COVID-19 a thu hwnt: [Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru](#). Adroddiad Crynhoi. Caerdydd, Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.



Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru yw'r sefydliad iechyd cenedlaethol, ac mae'n arwain systemau ym maes ymchwil a gwerthuso iechyd y boblogaeth. Mae'n gweithio i greu dyfodol iachach i Gymru drwy fanteisio ar ddata ac arbenigedd unigryw gyda dulliau ymchwil systematig, trylwyr sy'n arwain at ganfyddiadau pwysig.

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso,
y Gyfarwyddiaeth Gwybodaeth
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

ISBN 978-1-83766-111-4

Ffôn: +44 (0)29 2022 7744

E-bost: phw.research@wales.nhs.uk

[@IechydCyhoeddus](#) [@PHREWales](#)

[/IechydCyhoeddusCymru](#)

phw.nhs.wales/publications/

Canolfan Iechyd y Boblogaeth Centre for Population Health



Canolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth
National Centre for Population Health & Wellbeing Research

Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Lles y Boblogaeth

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Lles y Boblogaeth, a ariennir gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, yn dwyn ynghyd ymchwilwyr blaengar, ystadegyddion a dadansoddwyr data o Brifysgol Abertawe, Caerdydd a Bangor ynghyd â Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddeall, gwerthuso a llywio gwelliannau i iechyd y boblogaeth.

Datganiad Cyllid:

Sefydliad y GIG yw Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n darparu cyngor a gwasanaethau iechyd y cyhoedd annibynnol yn broffesiynol i amddiffyn a gwella iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Sefydliad y GIG yw Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n darparu cyngor a gwasanaethau iechyd y cyhoedd annibynnol yn broffesiynol i amddiffyn a gwella iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Cafodd cynhyrchu'r adroddiad hwn ei gefnogi gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar ran y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth, a gaiff ei hariannu gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Cydweithiodd yr awduron a ariannwyd gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth. Fodd bynnag, ni ddylid cymryd yn ganiataol bod y safbwyntiau yn yr adroddiad hwn yr un fath â rhai Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth.