

**ADRODDIAD  
Y SEFYDLIAD  
AR:**

---

**MENTAL  
HEALTH**  
FOUNDATION

# **Anghydraddoldeb cyflogaeth ac iechyd meddwl**

*Cymru*



# Cydnabyddiaethau

## Awduron yr adroddiad:

Dr Nina Lutz, Catherine Negus, Ben Lejac, Michael Hough, Catherine Razzell, Vivienne Fitzroy, Natalie Sadler

## Ffynhonnell data:

Caiff yr astudiaeth *Deall Cymdeithas* ei harwain gan dîm yn y Sefydliad Ymchwil Gymdeithasol ac Economaidd (ISER) ym Mhrifysgol Essex, a'i hariannu'n bennaf gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol

## Grŵp llywio *The Foundation Reports*:

Dr David Crepaz-Keay, Emily Fu, Karen Hall, Prof Gavin Davidson, Claire Fleming, Lee Batchelor, Oliver Chantler

## Cydweithredwyr dadansoddi meintiol:

Dr Thomas Steare (Coleg Prifysgol Llundain), Wenzhen Cao (Prifysgol Caergrawnt), Wen Wang (Prifysgol Essex)

## Golygu copi a phrawfddarlenn:

PsychWrite

*Mae'r gwaith hwn wedi bod yn bosibl diolch i haelioni ein cefnogwyr, gan gynnwys Randstad UK.*

*Golygwyd yr adroddiad hwn gyda chymorth technoleg Deallusrwydd Artiffisial.*

*Os oes gennych gwestiynau am yr ymchwil hwn, mae croeso ichi gysylltu â thîm astudio *The Foundation Reports* ar [research@mentalhealth.org.uk](mailto:research@mentalhealth.org.uk)*

**Cyfeiriadau a argymhellir:** Mental Health Foundation (2026). *The Foundation Reports – Employment and mental health inequality – Wales*. The Mental Health Foundation, y DU.

Copyright © 2026 Mental Health Foundation.

# Y pethau pwysig



Cymru sydd â'r safle gwaethaf yn y DU am iechyd meddwl a lles ariannol gweithwyr.



Mae iechyd meddwl gwael ymhlith gweithwyr yng Nghymru wedi cyrraedd lefel uwch nag erioed, sy'n waeth na lefelau'r pandemig.



Mae chwarter o weithwyr Cymru bellach yn profi iechyd meddwl gwael.



Mae 372,000 o weithwyr Cymru yn profi iechyd meddwl gwael, dwbl y nifer a gofnodwyd yn 2009.

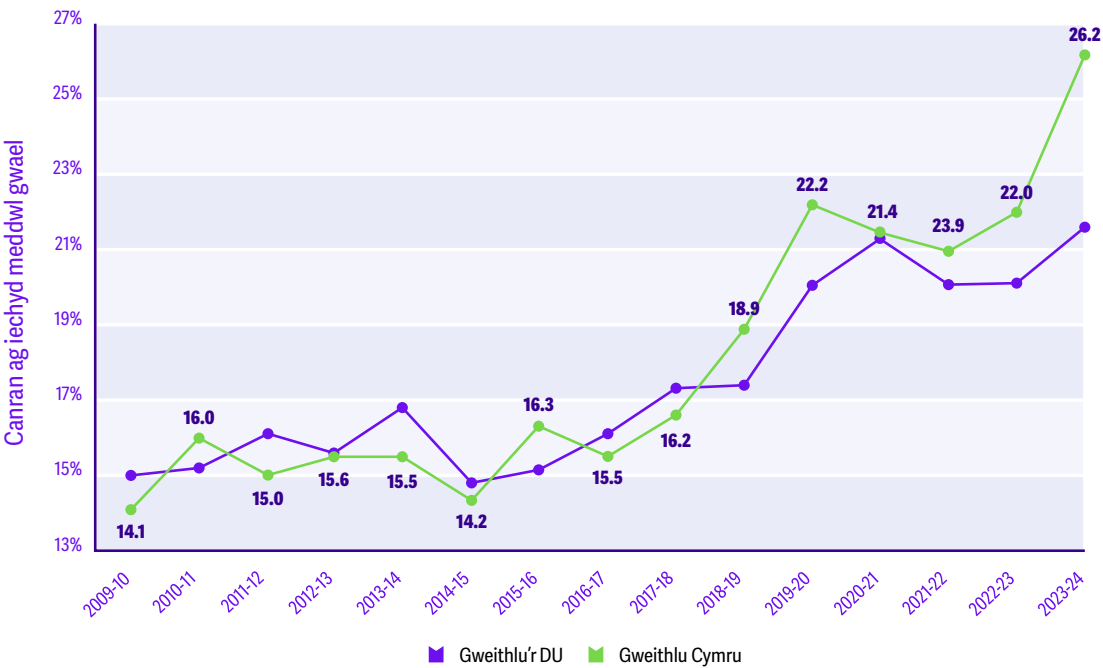


Mae pwysau costau byw yn gadael un o bob naw gweithiwr mewn caledi ariannol a hanner y gweithwyr yn anfodlon â'u hincwm.





Mae iechyd meddwl gwael yn cynyddu ymhlith gweithwyr Cymru



**Ffigur 1. Iechyd meddwl gweithlu Cymru 2009-2024.**  
Lefelau iechedd meddwl gwael yng ngweithlu Cymru (yr holl oedolion cyflogedig) o'u gymharu â gweithlu'r DU gyfan. Cyfrifwyd y canrannau amcangyfrifedig o'r set ddata *Understanding Society* a seiliwyd ar sgôr terfyn GHQ-12 o bedwar neu fwy.

Mae Cymru wedi wynebu heriau iechedd meddwl ar lefel y boblogaeth ers tro, fel y nodwyd yn *The Foundation Reports: The state of mental health inequality in the UK*.<sup>1</sup> Dros y 15 mlynedd diwethaf, mae Cymru wedi cofnodi canlyniadau gwaeth na gweddill y DU yn gyson, ac wedi profi dirywiad nodedig yn ystod y blynyddoedd diwethaf.

O fewn y gweithlu, fodd bynnag, mae'r patrwm wedi datblygu mewn ffordd fwy cynnil. Fel y dangosir yn Ffigur 1, roedd gweithwyr Cymru yn dilyn cyfartaledd y DU yn agos rhwng 2009/10 a 2020/21, gyda lefelau iechedd meddwl gwael yn parhau i fod yn unol â'r duedd genedlaethol. Yn ystod y cyfnod hwn, gwaethygodd iechedd meddwl gwael ymhlith gweithwyr Cymru yn gyson, gan gynyddu o 14.2% yn 2014/15 i 22.2% erbyn 2019/20, yn adlewyrchiad o'r pwysau ehangach a oedd yn effeithio ar bobl sy'n gweithio ledled y DU gyfan.

Yn fwy diweddar, mae iechedd meddwl gweithlu Cymru wedi symud o ddirywiad cyson i ddirywiad cyflym. **Mae iechedd meddwl gwael wedi cynyddu i uchafbwynt o 26.2% yn y data diweddaraf - sy'n golygu bod mwy nag un ym mhob pedwar o weithwyr yng Nghymru, neu 372,000 o bobl<sup>2</sup> yn profi iechedd meddwl gwael.**

Mae hyn yn nodi'r dirywiad cyflymaf mewn iechedd meddwl yn y gweithlu yn unrhyw le yn y DU (Ffigur 2), gan gynrychioli bron i ddyblu ers 2009/10 (14.1%). Mae'n ymddangos bod Cymru'n gwyro oddi wrth weddill y DU, gyda'r bwlch iechedd meddwl yn ehangu o ddim ond 0.1 pwynt canran yn 2020/21 i 4.6 pwynt canran yn 2023/24. **Nid yn unig y mae hyn yn awgrymu bod iechedd meddwl gweithlu Cymru yn gwaethgu, ond ei fod yn gwneud hynny'n gyflymach na gweddill y DU** - arwydd y gallai pwysau strwythurol dyfnach fod yn dod i'r amlwg ym marchnad llafur Cymru.

1. Lutz N, Berrington W, Lejac B, MacLeod C, Fitzroy V, Razzell C, Hough M, Barnswell I. The Foundation Reports: The state of mental health inequality in the UK. Mental Health Foundation. Mehefin, 2026. Cyrchwyd 13 Awst, 2026. <https://reports.mentalhealth.org.uk/foundation-reports/report/>  
2. Proffil rhanbarth/gwlad - Cymru. Nomis. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Cyrchwyd 19 Awst, 2026. <https://www.nomisweb.co.uk/reports/lmp/lor/contents.aspx> Yn seiliedig ar 1,421,000 o bobl gyflogedig yng Nghymru ym mis Rhagfyr 2023 - Chwefror 2024, sy'n cyfateb i ganolbwynt casgliad data *Understanding Society* Wave 15.

Dros y 15 mlynedd diwethaf, mae nifer y gweithwyr ag iechedd meddwl gwael yng Nghymru wedi cynyddu o 183,000 o bobl.<sup>3</sup> Mae canlyniadau'r argyfwng iechedd meddwl cynyddol hwn yn ymestyn ar draws gweithleoedd, teuluoedd a chymunedau.

Ochr yn ochr â hyn, mae gweithwyr Cymru yn dod yn fwyfwy anhapus yn eu bywydau gwaith o ddydd i ddydd. **Yn y data mwyaf diweddar, roedd un ym mhob pump o weithwyr (19.1%) - 273,000 o bobl<sup>4</sup> - yn teimlo o dan straen neu'n anhapus yn barhaus oherwydd eu swydd, cynnydd o nifer isel o 15.1% yn 2014/15.**

Mae lles ariannol yn debygol o fod yn cyfrannu. **Mae'r gyfran o weithwyr sy'n dweud eu bod yn cael trafferthion ariannol bron wedi dyblu o 5.7% yn 2020/21 i 10.6% yn 2023/24**, gan nodi dirywiad amlwg o ran diogelwch ariannol. **Mae bron i hanner gweithwyr Cymru (48.9%) yn adrodd eu bod yn anfodlon â'u**

**hincwm, cynnydd trawiadol o 36.2% dair blynedd yn unig ynghynt.** Mae'r lefel hon o anfodlonrwydd incwm yn sylweddol uwch na chyfartaledd y DU o 42.7%, ac yn pwysleisio ymdeimlad cynyddol o straen ariannol ar draws gweithlu Cymru.

**Mae gweithlu Cymru yn cofnodi canlyniadau gwaeth nag unrhyw wlad ar draws pob mesur: iechedd meddwl, lles sy'n gysylltiedig â swydd, anfodlonrwydd incwm a chaledi ariannol yn y gwaith.**

Mae'r ystadegau hyn yn creu darlun o weithlu dan bwysau cynyddol, a nodweddir nid yn unig gan gynydd mewn anawsterau iechedd meddwl, ond hefyd gan straen ariannol cynyddol. Mae'r cynnydd mawr mewn iechedd meddwl gwael yn y gweithlu yn awgrymu y gallai achosion straen sy'n gysylltiedig â chyflogaeth, pwysau costau byw ac anfodlonrwydd sy'n gysylltiedig â gwaith bellach fod yn chwyddo anghydraddoldebau iechedd meddwl hirhoedlog.

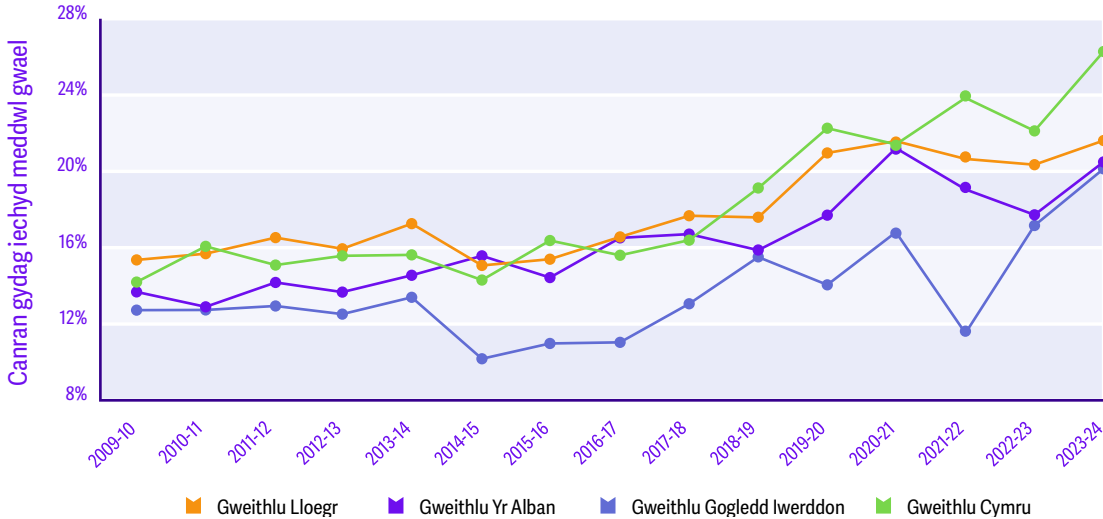


3. Proffil rhanbarth/gwlad - Cymru. Nomis. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Cyrchwyd 19 Awst, 2026. <https://www.nomisweb.co.uk/reports/lmp/lor/contents.aspx> Yn seiliedig ar 1,341,000 o bobl gyflogedig yng Nghymru ym mis Rhagfyr 2009 - Chwefror 2010, sy'n cyfateb i ganolbwynt casgliad data *Understanding Society* Wave 1.  
4. Proffil rhanbarth/gwlad - Cymru. Nomis. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Cyrchwyd 19 Awst, 2026. <https://www.nomisweb.co.uk/reports/lmp/lor/contents.aspx> Yn seiliedig ar 1,430,000 o weithwyr cyflogedig yng Nghymru ym mis Rhagfyr 2022 - Chwefror 2023, sy'n cyfateb â chanolbwynt casgliad data *Understanding Society* Wave 14.

|                           | % Iechyd meddwl gwael | % Lles sy'n gysylltiedig â gwaith gwael | % Anfodlonrwydd incwm | % Yn profi trafferthion ariannol |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Gweithlu Lloegr           | 21.5                  | 17.1                                    | 43.2                  | 10.5                             |
| Gweithlu Gogledd Iwerddon | 19.9                  | 14.4                                    | 37.2                  | 8.1                              |
| Gweithlu Yr Alban         | 20.3                  | 13.8                                    | 35.9                  | 8.0                              |
| Gweithlu Cymru            | 26.2                  | 19.1                                    | 48.9                  | 10.6                             |
| Gweithlu'r DU gyfan       | 21.6                  | 16.9                                    | 42.7                  | 10.2                             |

**Tabl 1. Ystadegau lles y gweithlu cenedlaethol.**  
Cymhariaeth o fesurau lles ar draws oedolion cyflogedig ym mhob gwlad yn y DU. Amcangyfrifon canrannau wedi'u cyfrifo o'r data *Understanding Society* diweddaraf sydd ar gael: 2023/24 ar gyfer iechyd meddwl cyffredinol, anfodlonrwydd incwm a sefyllfa ariannol, a 2022/23 ar gyfer lles sy'n gysylltiedig â swydd.

Mae tueddiadau iechyd meddwl yn amrywio ar draws y pedair gwlad



**Ffigwr 2. Iechyd meddwl y gweithlu yn Lloegr, Gogledd Iwerddon, Yr Alban a Chymru, 2009-2024.**  
Lefelau iechyd meddwl gwael yn y gweithlu (yr holl oedolion cyflogedig) ym mhob un o bedair gwlad y DU dros amser. Cyfrifwyd y canrannau amcangyfrifedig o'r set ddata *Understanding Society* a seiliwyd ar sgôr terfyn GHQ-12 o bedwar neu fwy.

Y farchnad lafur

Mae tueddiadau'r farchnad lafur yn darparu cyd-destun pwysig i ddeall iechyd meddwl y gweithlu yng Nghymru. Yn gyffredinol, mae cyflogaeth wedi cynyddu dros y degawd diwethaf, ond mae cyfradd cyflogaeth Cymru yn parhau i fod yn is na chyfradd gyffredinol y DU (72.5% o'i chymharu â 75.5% yn y flwyddyn a ddaeth i ben yn Rhagfyr 2025).<sup>5</sup> Mae anweithgarwch economaidd hefyd yn parhau i fod yn uwch yng Nghymru, (24% o'i gymharu â 20.9% ledled y DU).<sup>6</sup>

Mae anghydraddoldebau sylweddol hefyd yn parhau. Mae pobl anabl yn llawer llai tebygol o fod mewn gwaith na phobl nad ydynt yn anabl (50.3% o'i gymharu ag 81.4%)<sup>7</sup>, tra bod diweithdra ymhlith pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig dros deirgwaith yn uwch nag ymhlith pobl Wyn (12.8% o'i gymharu â 3.9).<sup>8</sup>

Mae data ansawdd cyflogaeth hefyd yn tynnu sylw at bwysau ariannol cynyddol. Mae cyfran y bobl mewn cyflogaeth ddiogel sy'n ennill y Cyflog Byw gwirioneddol o leiaf wedi gostwng ers 2012, gyda menywod yn parhau i fod yn llai tebygol na dynion o gyrraedd y trothwy hwn ac yn parhau i fod yn fwy tebygol o brofi anweithgarwch economaidd sy'n gysylltiedig â chyfrifoldebau gofalu.<sup>9, 10</sup>

Gyda'i gilydd, mae'r tueddiadau hyn yn arwydd o weithlu dan bwysau cynyddol, gyda rhwystrau sy'n gysylltiedig â gwaith, anghydraddoldebau cyson ac ansicrwydd ariannol yn debygol o effeithio ar brofiad pobl o waith a'u gallu i gadw'n iach mewn cyflogaeth.

Mae'r canfyddiadau ymchwil hyn yn rhoi rhybudd hollbwysig:

Heb gamau gweithredu sy'n mynd i'r afael ag achosion sylfaenol iechyd meddwl gwael, gan gynnwys ansicrwydd ariannol ac amodau gwaith anffafriol, mae lles poblogaeth Cymru sy'n gweithio'n debygol o ddirywio ymhellach.



5. Ystadegau'r farchnad lafur (Arolwg Poblogaeth Blynnyddol): 2025. Llywodraeth Cymru. 2025. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://www.gov.wales/labour-market-statistics-annual-population-survey-2025-html>

6. Ibid

7. Ibid

8. Ibid

9. Set ddata - Canran y bobl mewn cyflogaeth, sydd ar gontractau parhaol (neu ar gontractau dros dro, ac nad ydynt yn chwilio am gyflogaeth barhaol) ac sy'n ennill y Cyflog Byw gwirioneddol o leiaf. Stats Wales. Ebrill, 2026. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://stats.gov.wales/en-GB/2f764027-85bb-4877-845b-229d2f746cf6/start>

10. State of the Nation 2026. WEN Wales. 2026. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. [https://wenwales.org.uk/wp-content/uploads/2026/06/WEN\\_StateOfNation\\_25\\_Report\\_0426\\_Screen.pdf](https://wenwales.org.uk/wp-content/uploads/2026/06/WEN_StateOfNation_25_Report_0426_Screen.pdf)



# Polisi'r gweithle

Mae Cymru wedi datblygu fframwaith polisi cryf yn ymwneud â gwaith teg a lles yn y gweithle.<sup>11</sup> Mae gwaith teg wedi'i ymgorffori ar draws polisi Llywodraeth Cymru drwy fentrau fel *Deddf Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus (Cymru) 2023*<sup>12</sup>, y *Contract Economaidd*<sup>13</sup> a *Cymru Iach ar Waith*.<sup>14</sup> Mae mesurau sy'n gysylltiedig ag ansawdd cyflogaeth yn cael eu hadlewyrchu o fewn dangosyddion lles cenedlaethol Cymru.<sup>15</sup>

Mae'r rhain yn sylfeini pwysig, ond mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu bod bwlch yn parhau rhwng uchelgais polisi a gwelliannau mewn ansawdd swyddi, diogelwch incwm a lles y gweithlu.



Mae heriau'n arbennig o ddifrifol i grwpiau sy'n wynebu anfantais hirsefydlog. Mae menywod yn parhau i wynebu rhwystrau sy'n gysylltiedig â gofal plant a chyfrifoldebau gofal.<sup>16</sup> Mae pobl ifanc yn aml yn cael trafferth datblygu o gymorth cyflogadwydd i waith cynaliadwy.<sup>17</sup> Mae pobl anabl a'r rhai â chyflyrau iechyd hirdymor yn adrodd rhwystrau gan gynnwys addasiadau annigonol i'r gweithle.<sup>18</sup> Mae grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn parhau i brofi gwahaniaethu a mynediad anghyfartal at gyfleoedd.<sup>19</sup> Mae cymorth cyflogaeth hefyd yn parhau i fod yn dameidiog, gydag integreiddio cyfyngedig rhwng gwasanaethau cyflogaeth, iechyd a sgiliau.<sup>20</sup>

11. Canllaw i waith teg. Llywodraeth Cymru. 2026. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://www.gov.wales/guide-fair-work>

12. Deddf Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus (Cymru). Llywodraeth Cymru. 2026. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://www.gov.wales/social-partnership-and-public-procurement-wales-act>

13. Y Contract Economaidd. Llywodraeth Cymru. 2026. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://businesswales.gov.wales/economic-contract>

14. Cymru Iach ar Waith. Llywodraeth Cymru. 2026. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://healthyworking.wales/>

15. Llesiant Cymru: Dangosyddion Cenedlaethol. Llywodraeth Cymru. 2026. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://www.gov.wales/wellbeing-wales-national-indicators>

16. Cynllun Gwaith, Iechyd a Sgiliau ar gyfer Cymru. 2025. Y Sefydliad Dysgu a Gwaith. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. [https://learningandwork.org.uk/wp-content/uploads/2025/12/605DWC-00\\_TL\\_Report\\_v7-eng-TO-PUBLISH-1.pdf](https://learningandwork.org.uk/wp-content/uploads/2025/12/605DWC-00_TL_Report_v7-eng-TO-PUBLISH-1.pdf)

17. Gwerthusiad ffurfiannol o adroddiad terfynol Twf Swyddi Cymru+. Llywodraeth Cymru. 2025. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://www.gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2025-06/formative-evaluation-of-jobs-growth-wales-plus-final-report-156.pdf>

18. "Os yw'r gefnogaeth yn gywir, amdani!": Cau'r bwlch cyflogaeth anabledd yng Nghymru. Ymchwiliad y Senedd. 2025. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://research.senedd.wales/research-articles/anything-s-achievable-with-the-right-support-closing-the-disability-employment-gap-in-wales/>

19. Ethnigrwydd, tlodi ac anghydraddoldebau yn y gwaith yn y DU. Ymddiriedolaeth Joseph Rowntree. 2025. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. <https://www.jrf.org.uk/race-and-ethnicity/ethnicity-poverty-and-in-work-inequalities-in-the-uk>

20. Cynllun Gwaith, Iechyd a Sgiliau ar gyfer Cymru. 2025. Y Sefydliad Dysgu a Gwaith. Cyrchwyd 17 Awst, 2026. [https://learningandwork.org.uk/wp-content/uploads/2025/12/605DWC-00\\_TL\\_Report\\_v7-eng-TO-PUBLISH-1.pdf](https://learningandwork.org.uk/wp-content/uploads/2025/12/605DWC-00_TL_Report_v7-eng-TO-PUBLISH-1.pdf)

## GALWADAU POLISI I WEITHREDU - BETH ALLWN NI EI WNEUD?

Mae gan Lywodraeth Cymru gyfle i fynd i'r afael ag effaith gwaith ar ein hiechyd meddwl drwy gymryd camau gweithredu mewn rhai prif feysydd polisi, gan gynnwys:



Helpu pobl i gael mynediad at waith da, aros a datblygu ynddo:

- Trin gofal plant fel seilwaith y farchnad lafur, gan gydnabod ei bwysigrwydd wrth gefnogi rhieni, yn enwedig menywod, i ddechrau gweithio, aros mewn gwaith a datblygu yn y gwaith.
- Gwneud mwy i fynd i'r afael â rhwystrau ymarferol rhag cymryd rhan drwy gymorth cyflogadwydd a lles mwy integredig, ochr yn ochr â datrysiadau i broblemau fel trafndiaeth a chyfrifoldebau gofalu.
- Cryfhau datblygiad i gyflogaeth i bobl ifanc drwy wella mynediad at brentisiaethau, cyfleoedd â thâl a swyddi cynaliadwy.
- Mynd i'r afael ag achosion sylfaenol canlyniadau cyflogaeth anghyfartal drwy fynd i'r afael â rhwystrau strwythurol rhag cael gwaith da a defnyddio data wedi'i ddadgrynhoi i fonitro cynnydd.

Creu amodau gweithio iachach a thecach:

- Cymryd camau mwy cydgysylltiedig ar draws gwaith, iechyd a sgiliau, gan wella cydlynw ar draws gwasanaethau gwaith, iechyd a sgiliau, fel bod pobl yn cael cymorth sydd wedi'i deilwra'n well yn gynharach i ddechrau gweithio ac aros mewn cyflogaeth.
- Gwneud iechyd meddwl yn ganlyniad gwaith teg gweladwy drwy sicrhau bod polisïau gwaith teg yn mynd i'r afael yn benodol â straen sy'n gysylltiedig â gwaith, diogelwch seicolegol ac effeithiau newid sefydliadol ar iechyd meddwl.
- Cryfhau cymorth i gyflogwyr, cefnogi iechyd yn y gweithle a dyluniad gwaith iach, gan gynnwys ehangu mentrau fel Cymru Iach ar Waith, sy'n hyrwyddo dysgu ar y cyd ar arferion da o ran iechyd meddwl yn y gweithle.

# Dulliau ymchwil

Daw'r ffigyrau yma o ddadansoddiad newydd o'r set ddata *Understanding Society*<sup>21</sup> a gynhaliwyd gan dîm ymchwil y Mental Health Foundation. Mae'r astudiaeth *Understanding Society* yn casglu data hydredol o 40,000 o gartrefi ledled y DU, gan arolygu'r un bobl bob blwyddyn i olrhain newidiadau dros amser. Yma, rydym wedi dadansoddi data o 2009/10 hyd at 2023/24, y data mwyaf diweddar sydd ar gael ar adeg cyhoeddi *The Foundation*

*Reports*. Roedd ton 2023/24 o gasglu data yn cynnwys 1,028 o bobl gyflogedig yng Nghymru.

Gellir gweld rhagor o fanylion am y strategaeth ddadansoddi yn atodiad yr adroddiad ymchwil hyd llawn, *The Foundation Reports: Employment and mental health inequality (2026)*. Mae tablau ymchwil hefyd ar gael ar wefan *The Foundation Reports*.



21. University of Essex, Institute for Social and Economic Research. (2025). *Understanding Society: Waves 1-15, 2009-2024 and Harmonised BHPS: Waves 1-18, 1991-2009*. [data collection]. 20th Edition. UK Data Service. SN: 6614, DOI: <http://doi.org/10.5255/UKDA-SN-6614-21>



**LEADING  
THE UK  
IN GOOD  
MENTAL  
HEALTH**

**London**

Mental Health Foundation,  
Studio 2, 197 Long Lane,  
London, SE1 4PD

**Glasgow**

Mental Health Foundation,  
2nd Floor, Moncrieff House,  
69 West Nile Street, Glasgow, G1 2QB

**Belfast**

Mental Health Foundation,  
5th Floor, 14 College Square North,  
Belfast, BT1 6AS

**MENTALHEALTH.ORG.UK**

**Search for "Mental Health Foundation"**



Registered Charity No. England and Wales 801130, and Scotland SC039714.