

Pam mae Gwaith Da yn Dda i lechyd?

Stephen Bevan

Sefydliad Astudiaethau Cyflogaeth

7 Gorffennaf 2021

Pam mae 'Gwaith Da' yn Bwysig

- Agos gysylltiedig â pherfformiad, cynhyrchiant, ymrwymiad, ymgysylltiad, ysgogiad, presenoldeb, cadw staff a llesiant
- Mae gwaith yn 'benderfynnydd cymdeithasol' iechyd
- Mae gan ansawdd swydd raddiant cymdeithasol ac mae'n ysgogwr canlyniadau iechyd da pwysig ar gyfer oedolion oedran gweithio

Astudiaeth Whitehall II (Marmot et al)

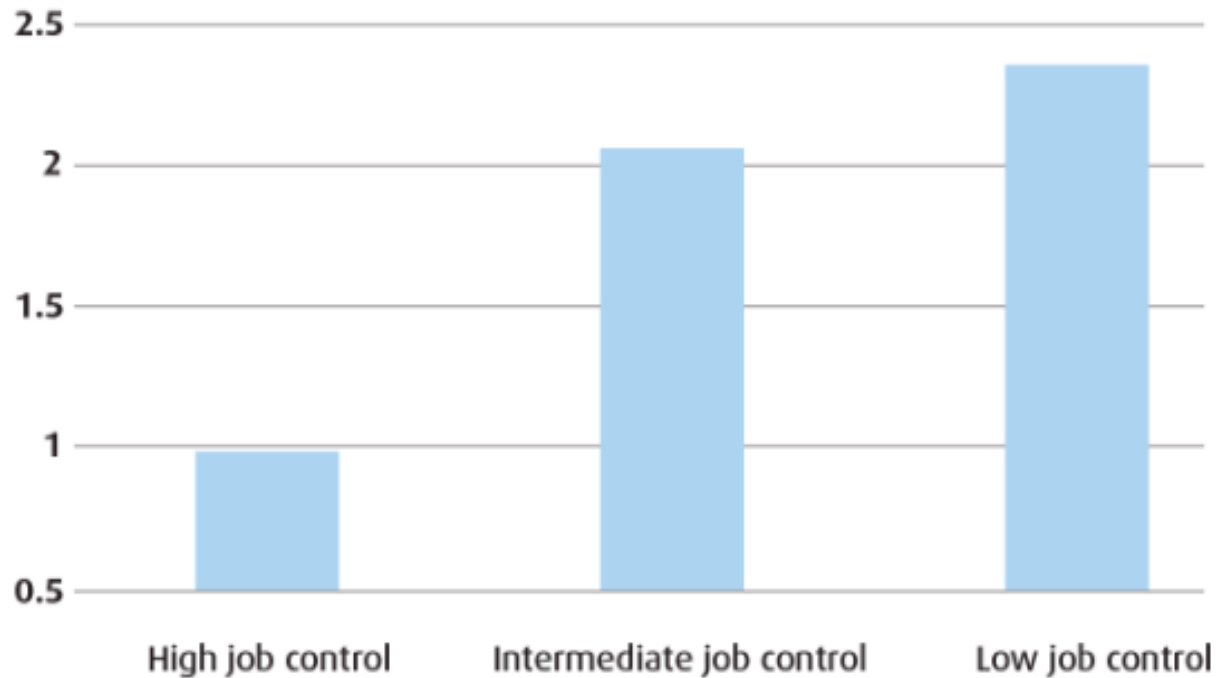


Ar gael yn Saesneg yn unig

Astudiaeth Whitehall II (Marmot et al)

Self-reported job control and coronary heart disease incidence

Likelihood of CHD



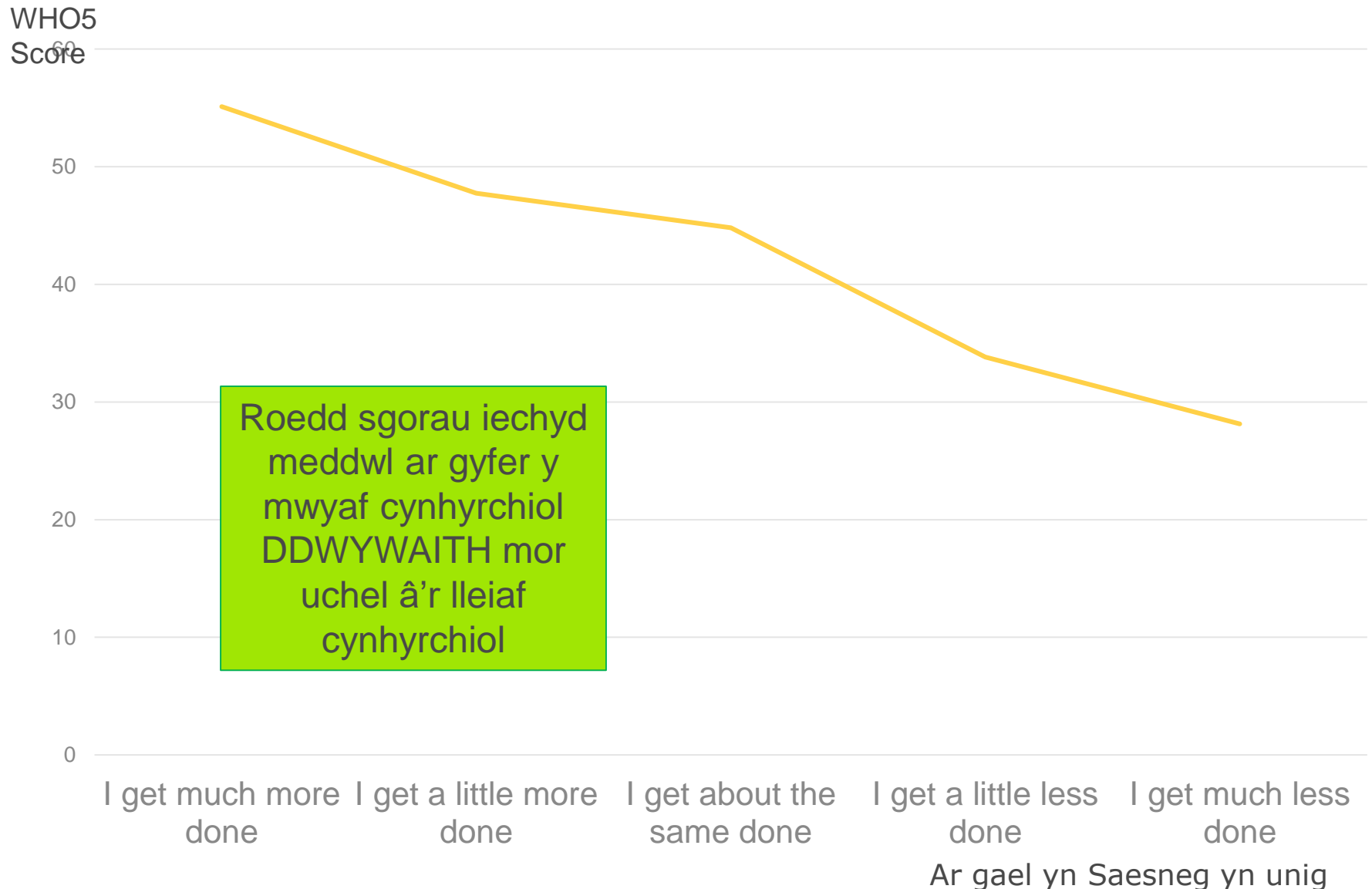
Ar gael yn Saesneg yn unig

Cydrannau 'Gwaith Da'



Ar gael yn Saesneg yn unig

Cynhyrchiant ac Iechyd Meddwl (n=1085)



DS – Mae'r holl ganlyniadau yn arwyddocaol yn ystadegol

Pam mae Dyluniad Swydd yn Bwysig?

Gall y ffordd y mae swydd wedi ei dylunio ddylanwadu ar:

- Y lefelau effeithlonrwydd y gellir eu cyflawni
- Y synnwyr y mae'n ei wneud i ddeiliad y swydd
- A yw'r swydd yn ysgogi ac yn rhoi boddhad
- A yw'r swydd yn cysylltu'n dda â swyddi eraill, cysylltiedig yn y tîm
- A yw'r swydd o fudd (neu'n niweidiol) i iechyd

Dyluniad Swydd ar gyfer Gwaith Da – Beth sy'n Ysgogi Pobl?

- Amrywiaeth o Sgiliau
- Adnabod Tasgau
- Arwyddocâd Tasg
- Ymreolaeth
- Rhyddid i wneud penderfyniadau
- Adborth
- Potensial twf

Os ydych eisiau i bobl wneud gwaith da, rhowch waith da iddynt ei wneud

(Frederick Herzberg)

Ansawdd Seico-gymdeithasol Swydd (1)

**Gofynion a
chymhlethdo
d y swydd**

- 1. Mae fy swydd yn fwy o straen nag y dychmygais erioed
- 7. Mae fy swydd yn gymhleth ac yn anodd
- 8. Mae fy swydd yn gofyn am ddysgu sgiliau newydd
- 9. Rwy'n defnyddio fy sgiliau yn fy swydd bresennol

**Rheolaeth
swydd**

- 10. Mae gen i ryddid i benderfynu sut rwyf yn gweithio
- 11. Mae gennyf cryn dipyn o lais ynghylch yr hyn sydd yn digwydd
- 12. Mae gennyf ryddid i benderfynu pryd rwyf yn gwneud gwaith

**Diogelwch
swydd**

- 4. Mae gennyf sicrwydd am y dyfodol yn fy swydd
- 5. Bydd y cwmni yr wyf yn gweithio iddynt mewn busnes mewn 5 mlynedd
- 6. Rwy'n poeni am ddyfodol fy swydd

**Tegwch
gwobrwyo
ymdrech**

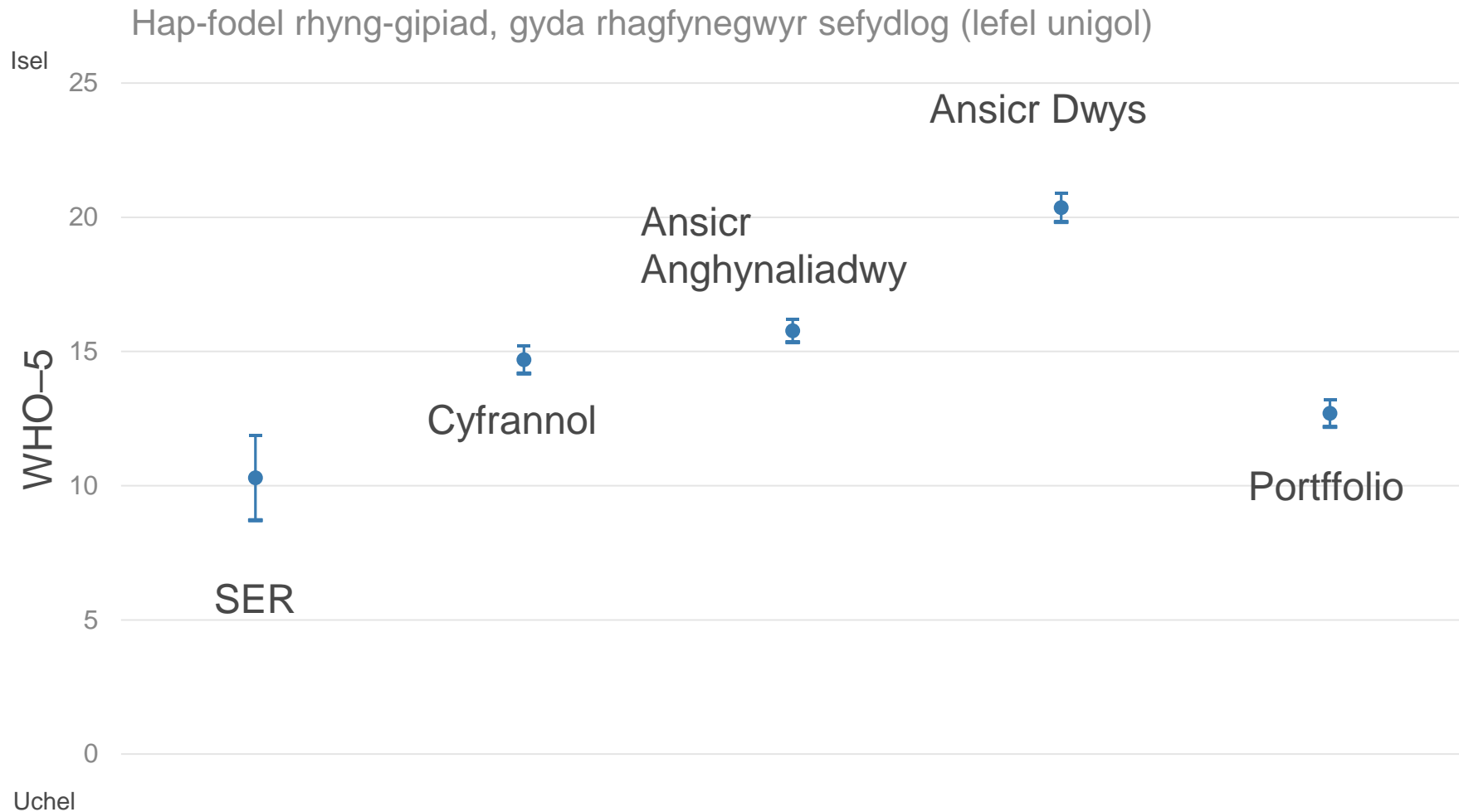
- 3. Rwy'n cael fy nhalu'n deg am y pethau yr wyf yn eu gwneud yn fy swydd

Ansawdd Seico-gymdeithasol Swydd (2)

*“Fel y damcaniaethwyd, canfuwyd bod gan yr ymatebwyr hynny oedd yn ddi-waith iechyd meddwl llawer gwaeth na’r rheiny oedd mewn gwaith. Fodd bynnag, roedd iechyd meddwl y rheiny oedd yn ddi-waith yn cymharu neu **yn fwy aml yn well** na’r rheiny mewn swyddi o’r ansawdd seico-gymdeithasol gwaethaf.”*

[Mae’r canlyniadau hyn bellach wedi cael eu hailadrodd yn y DU]

Gwaith Ansicr ac Iechyd Meddwl



Noder: wedi ei reoli ar gyfer rhyw, oed, dosbarth galwedigaethol, maint y sefydliad, sector economaidd, dwysedd y gwaith, gofynion ergonomig, ymreolaeth swydd a gofynion gwybyddol

Casgliadau

- Mae gwaith da yn dda i iechyd a llesiant
- Gwyddom yr hyn sy'n ysgogi'r cyswllt hwn – mae angen i ni wneud mwy ohono!
- Mae gan gyflogwyr lawer o ddewis – gall dylunio swydd yn greadigol wneud gwahaniaeth mawr
- Mae gan swyddi da fuddion therapiwtig hefyd i bobl sydd yn byw gyda chyflyrau hirdymor
- Wrth i farchnad lafur y DU wella, mae angen i ni sicrhau nad yw gwaith ansicr yn tanseilio ein cymhelliant i gael cyflogaeth lawn a boddhaus

Mwy o wybodaeth

www.employment-studies.co.uk

Stephen.bevan@Employment-studies.co.uk

 [@StephenBevan](https://twitter.com/StephenBevan)