

TRR 01

Cyflwynwyd yr ymateb hwn i'r [Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg](#) ar gyfer yr [ymchwiliad i recriwtio a chadw athrawon](#)

This response was submitted to the [Children, Young People and Education Committee](#) on the [inquiry into Teacher recruitment and retention](#)

Ymateb gan: Dr Emily Marchant, Adran Addysg ac Astudiaethau Plentynndod Prifysgol Abertawe
Response from: Dr Emily Marchant, Department of Education and Childhood Studies, Swansea University

POLICY BRIEF: The well-being and work-related stress of senior school leaders in Wales and Northern Ireland during COVID-19 “educational leadership crisis”: A cross-sectional descriptive study.

Dr Emily Marchant, Department of Education and Childhood Studies, Swansea University.
E.K.Marchant@swansea.ac.uk

Paper link: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291278>

Co-authors: Dr Joanna Dowd, (Freelance, Northern Ireland), Professor Lucy Bray (Edge Hill University), Professor Gill Rowlands (Newcastle University), Nia Miles (National Academy for Educational Leadership Wales), Professor Tom Crick (Swansea University), Dr Michaela James (Swansea University), Professor Kevin Dadaczynski (Fulda University of Applied Sciences & Leuphana University Lüneburg, Germany), Professor Orkan Okan (Technical University of Munich, Germany)

OVERVIEW

We are pleased to announce the publication of our peer reviewed paper, ***The well-being and work-related stress of senior school leaders in Wales and Northern Ireland during COVID-19 “educational leadership crisis”: A cross-sectional descriptive study***, led by Dr Emily Marchant [1]. The study examined the working situation, well-being and work-related stress of senior school leaders in Wales and Northern Ireland during a period of educational crisis leadership in the COVID-19 pandemic. Data was obtained through a survey completed by 172 school leaders in Wales and 151 school leaders in Northern Ireland. This survey captured work-related factors (e.g. workload), general health, well-being, perceived stress, measures of mental and physical exhaustion, and self-endangering behaviours (behaviours to cope with excessive working demands, but negatively effect health, well-being and ability to work). This policy brief summarises findings for Wales. Findings from this study contribute to the limited knowledge base understanding the impact this period of crisis leadership had on specific aspects of school leaders’ physical and mental health. This is important in order to enable the education and health systems to respond with a targeted approach and appropriate resources.

KEY FINDINGS

Workload and work-related stress: Findings suggest that senior school leaders reported high workloads, 79% of leaders in Wales were working at least 50 hours per week, 55% said their workload increased since before COVID-19.

Well-being: Senior leaders reported low well-being and depressive symptoms. In Wales, 55% of senior leaders were categorised as having low well-being, and 28% indicated depressive symptoms. The overall well-being score of senior leaders was low (average score 45/100).

Self-endangering behaviours: Senior leaders in this study were engaging in self-endangering behaviours. 72% often gave up leisure activities in favour of work, 58% sacrificed sufficient sleep and 96% waived working breaks, these were significantly higher in female senior leaders. 74% of senior leaders said this pace of work cannot be sustained in the long term.

Exhaustion: 81% of senior leaders in Wales had high/very high levels of exhaustion. Leaders also experienced physical complaints (psychosomatic complaints) including muscle pain (34%) and headaches (32%). 63% of senior leaders could not recover their energy after a working day.

Perceived stress: High work-related stress was reported, this was significantly higher in female senior leaders. 44% of female leaders reported to feel nervous or stressed at work, compared to 13% of males.

IMPLICATIONS

Workload and work-related stress: High workload has been identified as a key reason for staff considering leaving the profession and a driver in school leadership attrition. This was a concern preceding the pandemic, experts warned of an impending “crisis” in education [2]. Recent evidence suggests increasing dissatisfaction of school leadership as a career choice and fewer aspirations of those in deputy/assistant roles to progress to senior headship level [3], thus these concerns persist

Well-being: The well-being of senior leaders in Wales (average: 45/100) was lower than the general UK adult population (average: 63/100) [4]. This is important because evidence demonstrates associations between educational practitioners’ well-being and pupil-level outcomes, including health, well-being and educational attainment [5].

Self-endangering behaviours: As work-related pressures continue across the education sector in Wales, senior leaders are likely engaging in these behaviours as a mechanism to mediate working demands and high workload. This is not conducive to their health and well-being.

Exhaustion: The high mental and physical exhaustion reported by senior leaders in Wales is higher than global data [6,7]. These are core symptoms of work-related burnout, a psychological syndrome caused by chronic job stressors. Given ongoing pressures across the educational sector reported recently, this remains a concern.

Perceived stress: Higher perceived stress observed in female senior leaders in this study has been associated with other outcomes, including hormonal changes and disturbances to the menstrual cycle in women, insomnia and accessing primary care services [8–10].

POLICY RECOMMENDATIONS

The findings from our study are embedded within a landscape of pandemic-related and wider educational pressures. With major educational reforms underway and the Curriculum for Wales, effective leadership is more crucial than ever to ensure these reforms translate to improvements for pupils, schools and the wider education system. This study proposes five recommendations:

- i. A more strategic approach to supporting the well-being of educational leaders in Wales is essential, including joint working between the health/social care and education sectors to provide mental health support to senior leaders.
- ii. In the short term, the mental health and well-being supports currently available from both the education and health/social care sectors should be more explicitly highlighted to senior school leaders.
- iii. Further research into what mental health support and resources are needed at individual, organisational and systems level to better support senior leaders in their role.
- iv. Greater clarity on the extent and quality of leadership development provision to specifically support leaders’ well-being is needed. This is particularly important during periods of major education system-level reforms; leadership is critical to support school and system improvement and ensuring ownership by practitioners.
- v. Further research charting changes over time in leaders’ experience of their well-being can contribute to strengthening the evidence base in this area. This includes longitudinal research using quantitative and qualitative methods, extending this research to include senior leaders from nursery and post-16 educational settings and capturing this across the four nations of the UK to contribute to international data.

FURTHER INFORMATION

This was part of an international study through the Global Health Literacy Research Network (GLOBHL), with the survey being administered in 17 countries to date. Findings in Wales study suggest worse outcomes for senior leaders than reported elsewhere globally. GLOBHL (previously COVID-HL) was established in 2020 to enable collaborative and cross-country health literacy research and includes more than 150 researchers, including the study lead (Dr Emily Marchant) from over 60 countries. This collaboration with GLOBHL positions Wales within the international research landscape.

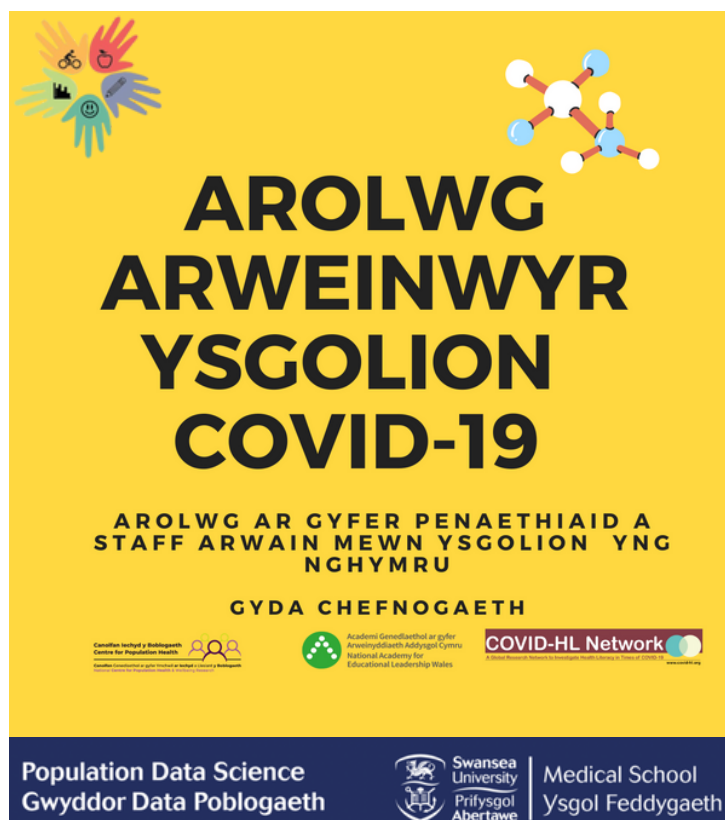
This work was supported by the National Academy for Educational Leadership Wales. Findings strengthen the need for the Leadership Academy's continued work towards prioritising the well-being of school leaders. This includes the development of a working group to review existing support for leaders' well-being and co-construct an All-Wales Strategy for the Well-being of Educational Leaders.

REFERENCES

1. Marchant E, Dowd J, Bray L, Rowlands G, Miles N, Crick T, et al. The well-being and work-related stress of senior school leaders in Wales and Northern Ireland during COVID-19 "educational leadership crisis": A cross-sectional descriptive study. Mahmoud AB, editor. PLoS One [Internet]. 2024 Apr 10 [cited 2024 Apr 11];19(4):e0291278. DOI: 10.1371/journal.pone.0291278.
2. Education Support. Teacher Wellbeing Index 2019 [Internet]. 2019 [cited 2023 Dec 1]. Available from: https://www.educationsupport.org.uk/media/b1qbzmzl/teacher_wellbeing_index_2019.pdf
3. NAHT. Fixing the Leadership Crisis: Time for Change. Making school leadership a sustainable career choice [Internet]. 2021 Dec [cited 2023 Nov 22]. Available from: [https://www.naht.org.uk/Portals/0/Images/Campaigns/NAHT_Fixing_the_leadership_crisis_report_\(web\).pdf?ver=2021-12-07-185308-070](https://www.naht.org.uk/Portals/0/Images/Campaigns/NAHT_Fixing_the_leadership_crisis_report_(web).pdf?ver=2021-12-07-185308-070)
4. Office for National Statistics. Measuring national well-being: international comparisons - Office for National Statistics [Internet]. 2019 [cited 2023 Aug 16].
5. Naghieh A, Montgomery P, Bonell CP, Thompson M, Aber JL. Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Apr 8; DOI: 10.1002/14651858.cd010306.pub2.
6. Lau SSS, Shum ENY, Man JOT, Cheung ETH, Amoah PA, Leung AYM, et al. A Cross-Sectional Study of the Perceived Stress, Well-Being and Their Relations with Work-Related Behaviours among Hong Kong School Leaders during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(23). DOI: 10.3390/ijerph192315777.
7. Leksy K, Wójciak M, Gawron G, Muster R, Dadaczynski K, Okan O. Work-Related Stress of Polish School Principals during the COVID-19 Pandemic as a Risk Factor for Burnout. Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 1;20(1):805. DOI: 10.3390/ijerph20010805.
8. Schliep KC, Mumford SL, Vladutiu CJ, Ahrens KA, Perkins NJ, Sjaarda LA, et al. Perceived Stress, Reproductive Hormones, and Ovulatory Function. Epidemiology. 2015 Mar;26(2):177–84. DOI: 10.1097/ede.0000000000000238.
9. Palagini L, Bruno RM, Cheng P, Mauri M, Taddei S, Ghiadoni L, et al. Relationship between insomnia symptoms, perceived stress and coping strategies in subjects with arterial hypertension: psychological factors may play a modulating role. Sleep Med. 2016 Mar;19:108–15. DOI: 10.1016/j.sleep.2015.09.026.
10. Prior A, Vestergaard M, Larsen KK, Fenger-Grøn M. Association between perceived stress, multimorbidity and primary care health services: a Danish population-based cohort study. BMJ Open. 2018 Feb 24;8(2):e018323. DOI: 10.1136/bmjopen-2017-018323.

Adroddiad Llawn yr Arolwg Arweinwyr Ysgolion Covid-19: Cymru

2022



LLUNIWIYD GAN
Dr Emily Marchant, Prifysgol Abertawe

Cynnwys

- 1 Rhagair
- 2 Cyflwyniad
- 3 Arolwg Arweinwyr Ysgolion Covid-19
- 4 Cipolwg
- 5 Crynodeb o'r canlyniadau: Y sefyllfa o ran lles a gwaith yn ystod Covid-19
- 6 Crynodeb o'r canlyniadau: Hyrwyddo iechyd a llythrennedd iechyd mewn ysgolion
- 7 Argymhellion
- 8 Lles ac iechyd meddwl arweinwyr ysgolion
- 9-10 Ymdeimlad o Gydlynad
- 11 Straen canfyddedig
- 12 Dwyster gwaith
- 13 Cwmpas gwaith
- 14 Ansawdd gwaith
- 15 Gorludded
- 16 Gwybodaeth iechyd yng nghyd-destun Covid-19
- 17 Llythrennedd iechyd Covid-19
- 18 Llythrennedd iechyd Covid-19: Mynediad at wybodaeth
- 19 Llythrennedd iechyd Covid-19: Deall gwybodaeth
- 20 Llythrennedd iechyd Covid-19: Arfarnu gwybodaeth
- 21 Llythrennedd iechyd Covid-19: Rhoi gwybodaeth ar waith
- 22 Anghenion iechyd canfyddedig disgyblion
- 23 Anghenion iechyd canfyddedig staff
- 24 Hybu iechyd ac atal salwch mewn ysgolion: Addysgu a dysgu
- 25 Hybu iechyd ac atal salwch mewn ysgolion: Cymorth a hyfforddiant i staff
- 26 Hybu iechyd ac atal salwch mewn ysgolion: Cynnwys eraill mewn cynllunio
- 27 Hybu iechyd ac atal salwch mewn ysgolion: Blaenoriaethu materion yn ymwneud â straen
- 28 Gwybodaeth bellach

Rhagair

Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol Cymru



Academi Genedlaethol ar gyfer
Arweinyddiaeth Addysgol Cymru
National Academy for
Educational Leadership Wales

Mae Cenhadaeth Genedlaethol Cymru yn nodi pedwar amcan allweddol ar gyfer galluogi, gan gynnwys: Datblygu proffesiwn addysg o ansawdd uchel, Arweinwyr ysbrydoledig yn cydweithio i godi safonau, Ysgolion cryf a chynhwysol sydd wedi ymrwymo i ragoriaeth, tegwch a lles. Mae gan yr Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol Cymru swyddogaeth allweddol o ran gwireddu'r rhain wrth sicrhau bod lles arweinwyr yn cael ei flaenoriaethu a'i gefnogi'n systematig, gan greu gweithlu arweinyddiaeth cynaliadwy a gwydn sy'n gallu bod yn sbardun allweddol ar gyfer newid systemig a pharhaol.

Mae'r Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol Cymru yn croesawu perthynas broffesiynol â Phrifysgol Abertawe i gefnogi ac archwilio lles arweinwyr addysgol yng Nghymru ymhellach. Gan gydweithio â Dr Emily Marchant a Phrifysgol Abertawe ar astudiaeth Arweinwyr Ysgolion Covid-19, bydd dadansoddi'r ymatebion a lledaenu'r canfyddiadau yn darparu sylfaen dystiolaeth y gallwn ei defnyddio i lywio'r sector, llunio polisi Llywodraeth Cymru, a mynd i'r afael yn uniongyrchol â phrofiadau arweinwyr yn y system addysg. Mae'r adroddiad hwn yn ganolog i dynnu sylw at yr effaith sylweddol y mae'r pandemig wedi'i chael ar agweddau penodol ar iechyd corfforol a meddyliol arweinwyr ysgolion, gan alluogi'r system i ymateb â dull targedig ac adnoddau priodol.

Edrychwn ymlaen at bartneriaeth barhaus â Dr Emily Marchant a Phrifysgol Abertawe, gan weithio tuag at weithredu'r argymhellion o'r adroddiad hwn fel rhan o ddull strategol parhaus yr Academi Arweinyddiaeth o fynd i'r afael â lles arweinwyr yn ogystal ag ymdrin â materion recriwtio a chadw o fewn y sector addysg yng Nghymru.

Nia Miles, Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol Cymru

Cyflwyniad



Achosodd y pandemig COVID-19 newidiadau pellgyrhaeddol mewn cymdeithas a bu'n ofynnol i unigolion, lleoliadau a systemau addasu'n gyflym i fodloni gofynion yr argyfwng iechyd cyhoeddus digynsail hwn. Er bod ymchwil wedi dangos yr effeithiau eang ar iechyd a lles (James et al. 2021), ar ddysgu a datblygiad disgyblion, a heriau i staff addysgu a staff cymorth (Marchant et al. 2021) yn deillio o gau ysgolion, mae bwlch yn y dystiolaeth o ran archwilio effeithiau'r pandemig ar benaethiaid ac uwch aelodau staff arwain mewn ysgolion.

Mae hyn yn bwysig oherwydd bod penaeithiaid ac uwch aelodau staff arwain mewn ysgolion wedi wynebu sefyllfa ac amgylchedd gweithio hollol newydd, a oedd yn gofyn am wneud penderfyniadau a dangos arweinyddiaeth mewn perthynas â'r heriau niferus y bu'n rhaid iddynt eu meistrolï a'u rheoli. Mae penaeithiaid ac uwch aelodau staff arwain mewn ysgolion yn gyfrifol am bob agwedd ar fywyd ysgol a bu'n rhaid iddynt ymdopi â gofynion arbennig o uchel o ganlyniad i'r pandemig COVID-19.

Mae adroddiad a gomisiynwyd gan yr Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol yn trafod yr "argyfwng posibl mewn arweinyddiaeth ym maes addysg" (Davies 2022) yn ymwneud â recriwtio a chadw penaeithiaid, a'r rôl bwysig y gall lles uwch arweinwyr ei chwarae i osgoi hyn. Felly, mae'r ymchwil hwn yn bwysig o ran archwilio lles, straen sy'n gysylltiedig â gwaith, a'r sefyllfa sy'n wynebu uwch arweinwyr yng Nghymru er mwyn llywio strategaethau wrth symud ymlaen, a chymharu â data rhyngwladol drwy rwydwaith Llythrennedd Iechyd COVID-19.

Rydym wedi datblygu pum argymhelliad sy'n seiliedig ar ganfyddiadau'r arolwg hwn â'r nod o lywio ymchwil, polisi ac ymarfer er mwyn hyrwyddo a diogelu lles uwch-arweinwyr ar draws Cymru.

Dr Emily Marchant, Prifysgol Abertawe

Arolwg Arweinwyr Ysgolion COVID-19



Nod Arolwg Arweinwyr Ysgolion COVID-19 oedd archwilio'r baich a'r straen y mae penaeithiaid ac uwch aelodau staff arwain mewn ysgolion yn y Deyrnas Unedig (DU) (e.e. dirprwy benaeithiaid) yn ei brofi mewn perthynas â'r pandemig COVID-19. Cefnogir yr astudiaeth hon gan yr Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol ac mae'n rhan o astudiaeth ryngwladol ehangach trwy gonsortium COVID-HL (www.covid-hl.eu).

Datblygwyd Arolwg Arweinwyr Ysgolion COVID-19 gan y rhwydwaith Llythrennedd Iechyd COVID-19 (Dadaczynski et al., 2021) ac fe'i cyflwynwyd mewn dros 30 o wledydd ledled y byd. Cyfieithwyd yr arolwg i'r Saesneg ac fe'i treialwyd ymhlith penaeithiaid i sicrhau darllenadwyedd, cyn ei gyflwyno'n ehangach ledled Cymru a Gogledd Iwerddon.

Yng Nghymru, roedd yr arolwg ar agored rhwng mis Mehefin a mis Tachwedd 2021. Mae'r adroddiad hwn yn rhannu canlyniadau gan dros 170 o uwch arweinwyr ysgolion ledled Cymru a gymerodd ran yn yr arolwg.



Gwybodaeth bellach

HAPPEN network: www.happen-wales.co.uk

COVID-HL network: www.covid-hl.eu

Cipolwg: Astudiaeth Arweinwyr Ysgolion Covid-19

Nifer yr uwch arweinwyr
ysgolion a gymerodd ran

172
63% benywod

Ysgolion cynradd

130

Ysgolion uwchradd

30

Local authorities

20

Welsh medium

14%

79%

Penaethiaid

8%

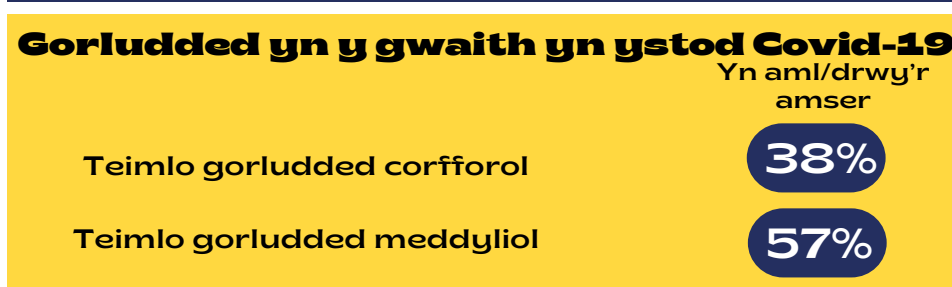
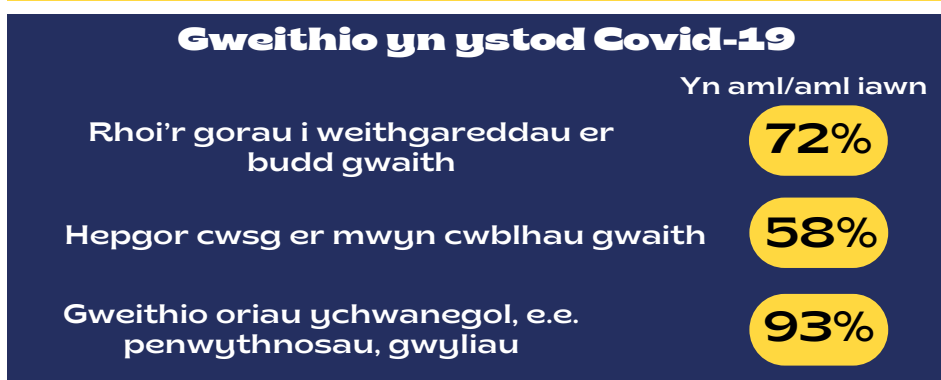
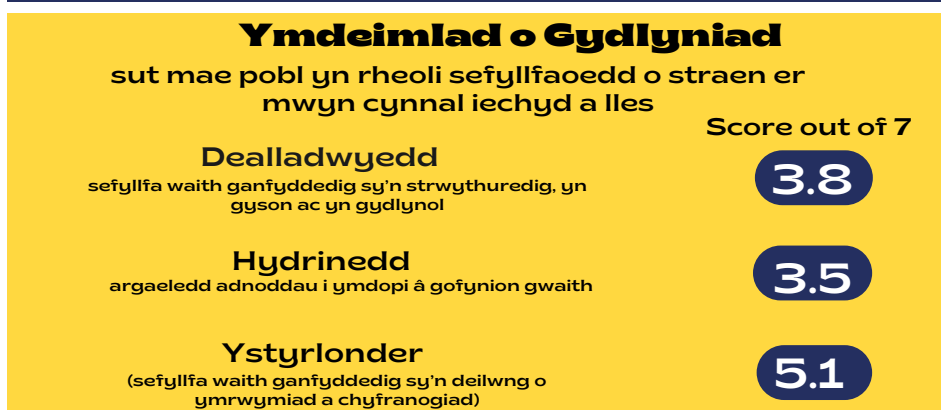
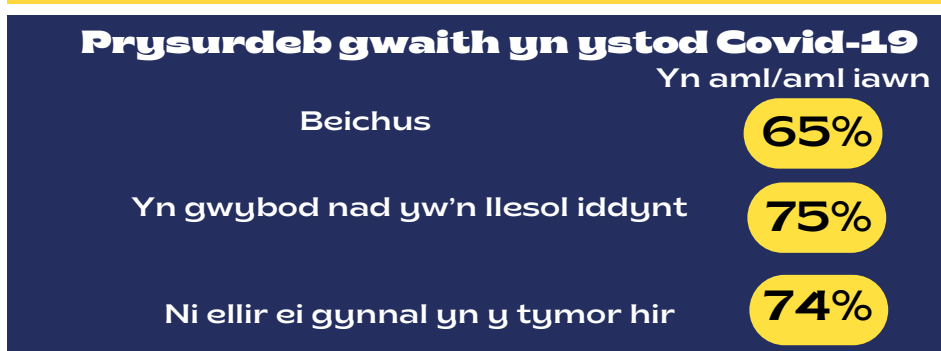
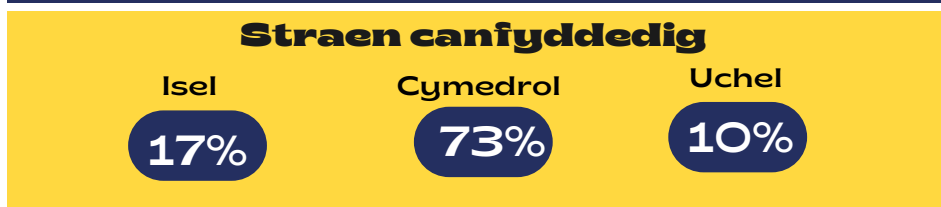
Dirprwy
Benaethiaid

13%

Uwch Aelodau Staff
Arwain

Crynodeb o'r canlyniadau

Y sefyllfa o ran lles a gwaith yn ystod Covid-19



Crynodeb o'r canlyniadau

Hyrwyddo iechyd a llythrennedd iechyd
mewn ysgolion

Mwyaf pwysig

Lleiaf pwysig

1

2

3

4

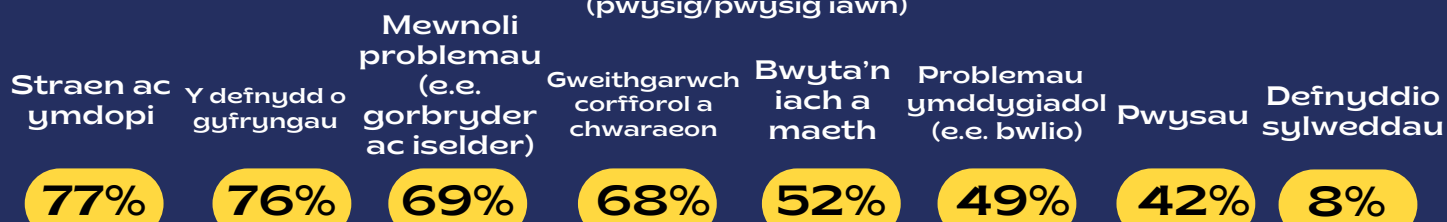
5

6

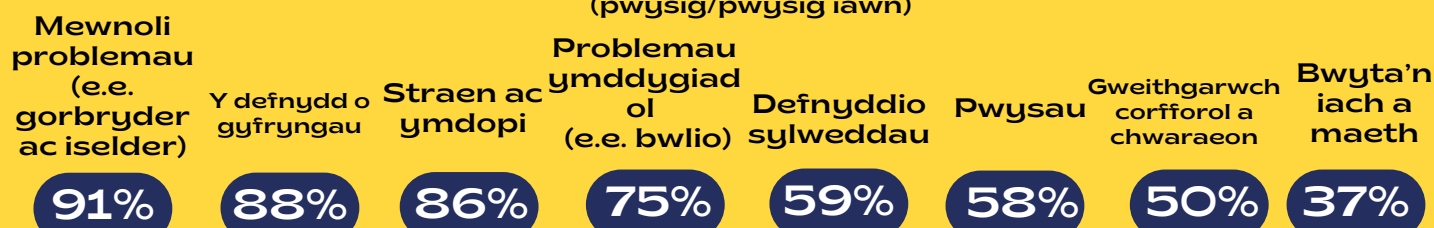
7

8

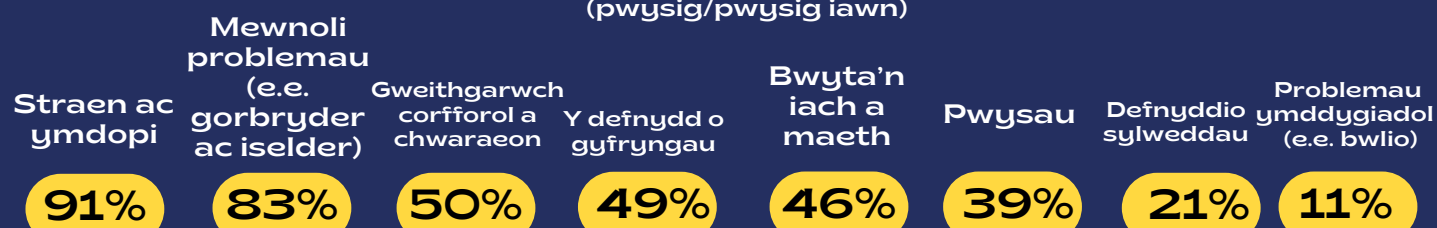
Yr anghenion iechyd canfyddedig pwysicach ymhlith disgyblion ysgolion CYNRADD (pwysig/pwysig iawn)



Yr anghenion iechyd canfyddedig pwysicach ymhlith disgyblion ysgolion UWCHRADD (pwysig/pwysig iawn)



Yr anghenion iechyd canfyddedig pwysicach ymhlith AELODAU STAFF (pwysig/pwysig iawn)



Mae uwch arweinwyr yn meddu ar
lythrennedd iechyd digonol o ran cael
mynediad at wybodaeth sy'n berthnasol
i Covid-19, ei deall, ei harfarnu, a
gweithredu arni

Argymhellion

1

Mae angen dull mwy strategol o gefnogi lles arweinwyr addysgol yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys cydweithio rhwng y sectorau iechyd ac addysg i ddarparu cymorth iechyd meddwl i uwch-arweinwyr.

2

Yn y tymor byr, dylid tynnu sylw uwch-arweinwyr ysgolion at y cymorth lles meddwl sydd ar gael ar hyn o bryd gan y sectorau addysg ac iechyd.

3

Mae angen ymchwil bellach i'r cymorth iechyd meddwl y mae ei angen ar lefel unigol, sefydliadol a systemau i gefnogi uwch-arweinwyr yn eu rôl.

4

Mae angen mwy o eglurder ynghylch graddau ac ansawdd y ddarpariaeth datblygu arweinyddiaeth i gefnogi lles arweinwyr yn benodol.

5

Gall ymchwil pellach sy'n olrhain newidiadau dros amser ym mhrofiad arweinwyr o'u lles gyfrannu at gryfhau'r sylfaen dystiolaeth yn y maes hwn.

Lles ac iechyd meddwl

Gan ddefnyddio mynegai Pum Llesiant Sefydliad Iechyd y Byd (WHO-5), archwiliom les meddyliol uwch arweinwyr ysgolion. Mae sgorau uwch yn dynodi lefelau uwch o les, ac mae WHO-5 hefyd wedi'i ddilysu fel offeryn sgrinio ar gyfer iselder (Topp et al. 2015).

Sgôr gymedrig WHO-5

mae sgôr uwch yn dynodi lefelau uwch o les

Uwch arweinwyr ysgolion

44.9

Oedolion yn y DU

69.6

Gwrywod Benywod

47.0

43.7

Islaw'r torbwynt sy'n dynodi iselder

54%

Gwrywod Benywod

48%

56%

Mae sgôr gymedrig WHO-5 o 44.7 (gwyriad safonol o 21.8) yn y sampl hwn o uwch arweinwyr ysgolion yn sylweddol is na'r sgorau ar gyfer oedolion yn y DU a adroddwyd mewn astudiaeth a gynhaliwyd yn ystod y cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud (o fis Mawrth i fis Ebrill 2020) (White a Van Der Boor 2020), sy'n awgrymu lefelau is o les ymhlith uwch arweinwyr ysgolion yng Nghymru. Roedd gan uwch arweinwyr sy'n fenywod sgôr cymedrig WHO-5 sy'n nodi lefelau is o les. Cafodd dros 50% o arweinwyr ysgolion yn yr astudiaeth hon eu categorio ag iselder, a chafodd cyfran fwy o fenywod eu categorio ag iselder (56% o gymharu â 48%) yn ystod cyfnod yr astudiaeth.

Ymdeimlad o Gydlynïad

Y sefyllfa waith bresennol

Gofynnem i uwch arweinwyr ysgolion raddio eu barn ar eu sefyllfa waith bresennol er mwyn archwilio Ymdeimlad o Gydlynïad. Mae Ymdeimlad o Gydlynïad yn fframwaith sy'n esbonio sut mae pobl yn rheoli sefyllfaoedd o straen er mwyn cynnal eu hiechyd a'u lles. Diffinnir Ymdeimlad o Gydlynïad sy'n benodol i gyd-destun gwaith fel canfyddiad unigolyn o'i waith fel rhywbeth dealladwy, hydrin ac ystyrlon (Vogt et al. 2013):

- Dealladwyedd: sut mae unigolyn yn gweld ei sefyllfa waith fel un strwythuredig, gyson a chydlynol, yn hytrach nag anrhagweladwy ac anhrefnus
- Hydrinedd: sut mae unigolyn yn gweld bod adnoddau ar gael i ymdopi â gofynion yn y gweithle
- Ystyrlonder: i ba raddau y mae person yn gweld eu sefyllfa waith fel un sy'n deilwng o ymrwymiad a chyfranogiad

Defnyddir Ymdeimlad o Gydlynïad sy'n gysylltiedig â gwaith fel dangosydd ar gyfer ansawdd bywyd yn y gwaith sy'n hybu iechyd. Mae ymchwil yn awgrymu bod pobl ag Ymdeimlad o Gydlynïad uwch yn iachach na phobl ag Ymdeimlad o Gydlynïad gwan (Eriksson a Lindtröm 2006), ac mae Ymdeimlad o Gydlynïad uwch mewn perthynas â gwaith yn gysylltiedig â llai o symptomau seicosomatig, llai o orludded emosiynol ac ymdopi'n fwy effeithlon â straenachoswyr yn y gwaith.

Defnyddiom raddfa naw eitem i fesur yr Ymdeimlad o Gydlynïad sy'n gysylltiedig â gwaith ymhlith uwch arweinwyr yng Nghymru (gweler tudalen 6).

Ar gyfartaledd, nododd uwch arweinwyr lefelau cymedrol o ddealladwyedd; sef sefyllfa waith yn ystod Covid-19 sy'n strwythuredig, yn gyson ac yn gydlynol; a hydrinedd, o ran adnoddau ar gael i ymdopi â gofynion gwaith yn ystod Covid-19. Yn ddiddorol, cafodd ystyrlonder y sgôr uchaf o'r tair is-raddfa, sy'n awgrymu, er gwaethaf yr heriau cysylltiedig â gwaith a ddaeth yn sgil y pandemig, bod uwch arweinwyr yng Nghymru yn parhau i weld eu rôl a'u sefyllfa waith yn ystyrlon ac yn deilwng o'u hymrwymiad a'u cyfranogiad.

Er mwyn diogelu iechyd a lles uwch-arweinwyr ysgol, dylid canolbwyntio ar raglenni ataliol er mwyn gwella'r adnoddau sydd ar gael i uwch-arweinwyr wrth ymdopi â galwadau sy'n gysylltiedig â gwaith ac achoswyr straen.

Ymdeimlad o Gydlynïad

Y sefyllfa waith bresennol

Ymdeimlad o
Gydlynïad Is



Ymdeimlad o
Gydlynïad Uwch

Dealladwyedd

Anhydrin



Hydrin

Anstrwythuredig



Strwythuredig

Aneglur



Eglur

Anrhagweladwy



Rhagweladwy

Dealladwyedd cyfartalog



Hydrinedd

Amhosibl i'w
ddylanwadu



Hawdd i'w ddylanwadu

Afreoladwy



Rheoladwy

Hydrinedd cyfartalog



Ystyrlonder

Diystyr



Ystyrlon

Anarwyddocaol



Arwyddocaol

Anfoddhaus



Boddhaus

Ystyrlonder cyfartalog



Straen canfyddedig

Y sefyllfa waith bresennol

Defnyddiom y Raddfa Straen Canfyddedig (Cohen et al. 1983) i ganfod meddyliau a theimladau uwch arweinwyr ynghylch eu gwaith yn ystod y pandemig COVID-19. Mae teimladau goddrychol o straen yn digwydd pan mae sefyllfaoedd yn cael eu hystyried yn fygythiol ac mae'r gofynion yn fwy na'r adnoddau ymdopi sydd gan unigolyn. Mae cydberthynas uchel rhwng straen a chanlyniadau iechyd corfforol a meddyliol (Cohen et al. 2019).

Straen canfyddedig

Isel

17%

Cymedrol

73%

Uchel

10%

Gwrywod

22%

Benywod

14%

Gwrywod

68%

Benywod

73%

Gwrywod

8%

Benywod

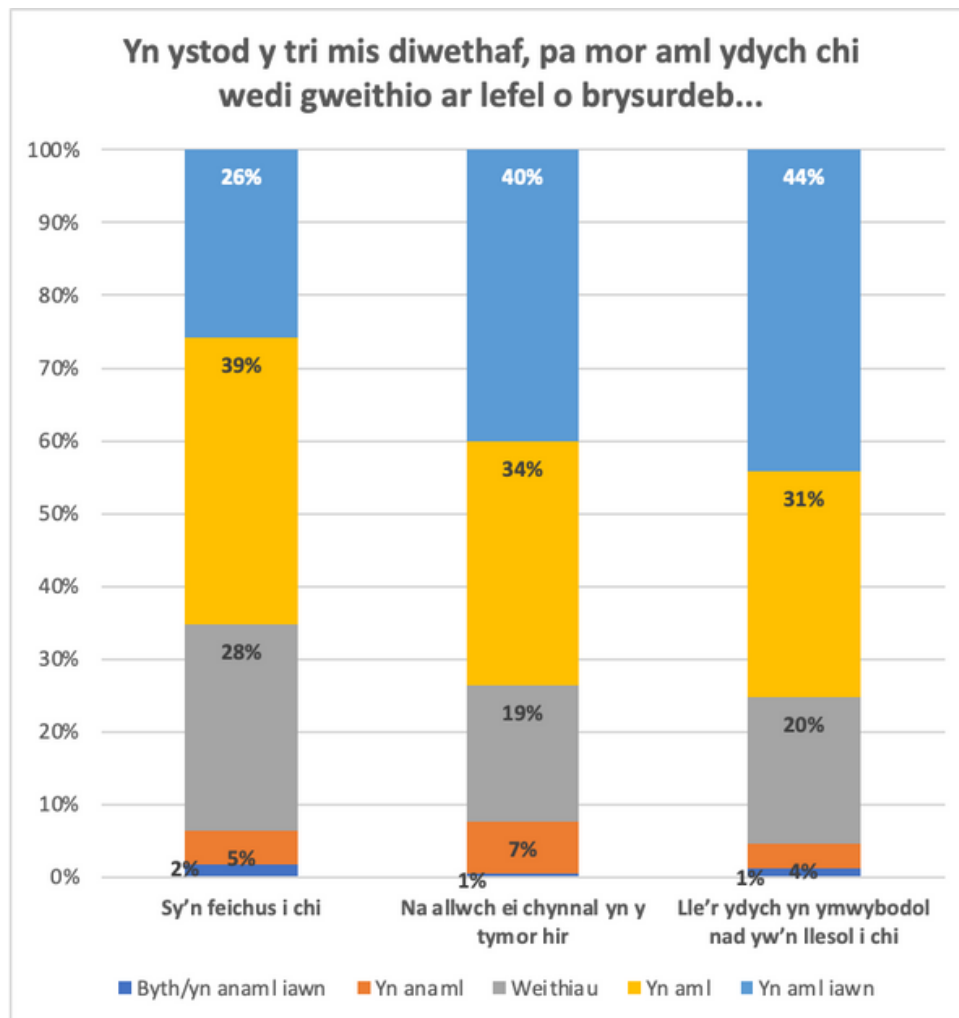
10%

Fel grŵp, roedd mwyafrif yr uwch arweinwyr (73%) yn yr astudiaeth hon yn nodi lefelau cymedrol o straen yn ystod y pandemig Covid-19. Roedd cyfran fwy o arweinwyr ysgolion sy'n fenywod yn nodi straen canfyddedig cymedrol ac uchel o gymharu â gwrywod (cymedrol: 73% o gymharu â 68%, uchel: 10% o gymharu ag 8%).

Y sefyllfa waith bresennol

Dwyster gwaith

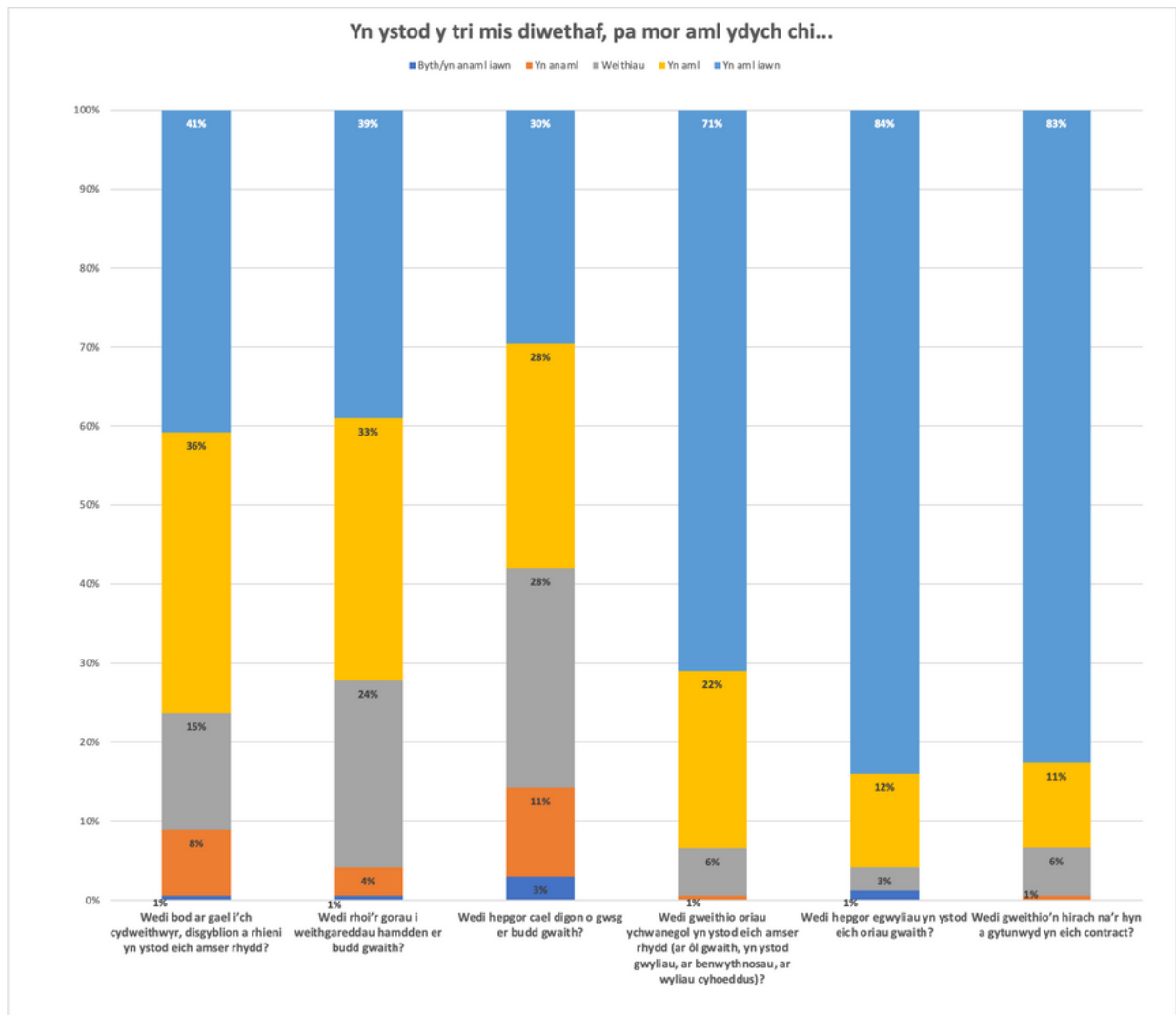
Holom uwch arweinwyr ysgolion am eu meddyliau a'u teimladau ynghylch eu gwaith yn ystod y pandemig COVID-19 ym mis olaf yr arolwg. Mae'r cwestiynau hyn yn archwilio 'ymddygiad hunan-berylgu' ymhlith arweinwyr o ran eu hymddygiad yn gysylltiedig â gwaith a'u hamodau gweithio. Cydnabyddir hyn fel ymddygiadau a all fod yn ymarferol o ran cyflawni nodau gwaith mewn ymateb i ymdopi â gofynion gormodol yn y gwaith, ond sy'n cael effaith negyddol yn y tymor hwy ar iechyd, lles a'r gallu i weithio.



Dywedodd mwyafrif yr uwch arweinwyr eu bod yn gweithio'n aml iawn ar lefel o brysurdeb nad yw'n llesol iddynt yn ystod y pandemig Covid-19 (44%) ac na ellir ei chynnal yn y tymor hir (40%).

Y sefyllfa waith bresennol

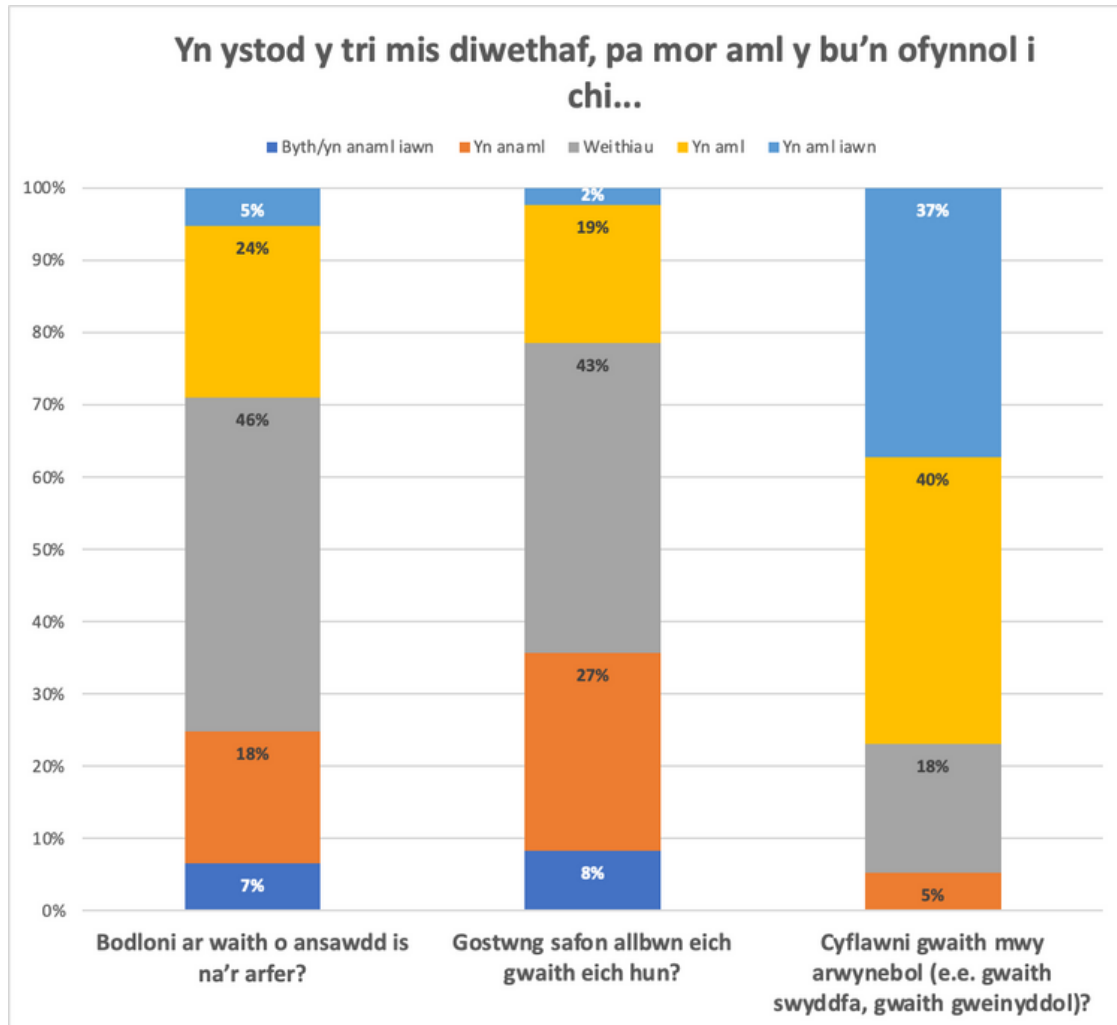
Cwmpas gwaith



Nododd 83% o uwch arweinwyr eu bod yn gweithio'n hirach na'r hyn a gytunwyd yn eu contract ac roedd 84% yn hepgor egwylliau yn ystod oriau gwaith yn aml iawn, ac roedd dros 70% yn gweithio oriau ychwanegol yn ystod eu hamser rhydd.

Y sefyllfa waith bresennol

Ansawdd gwaith

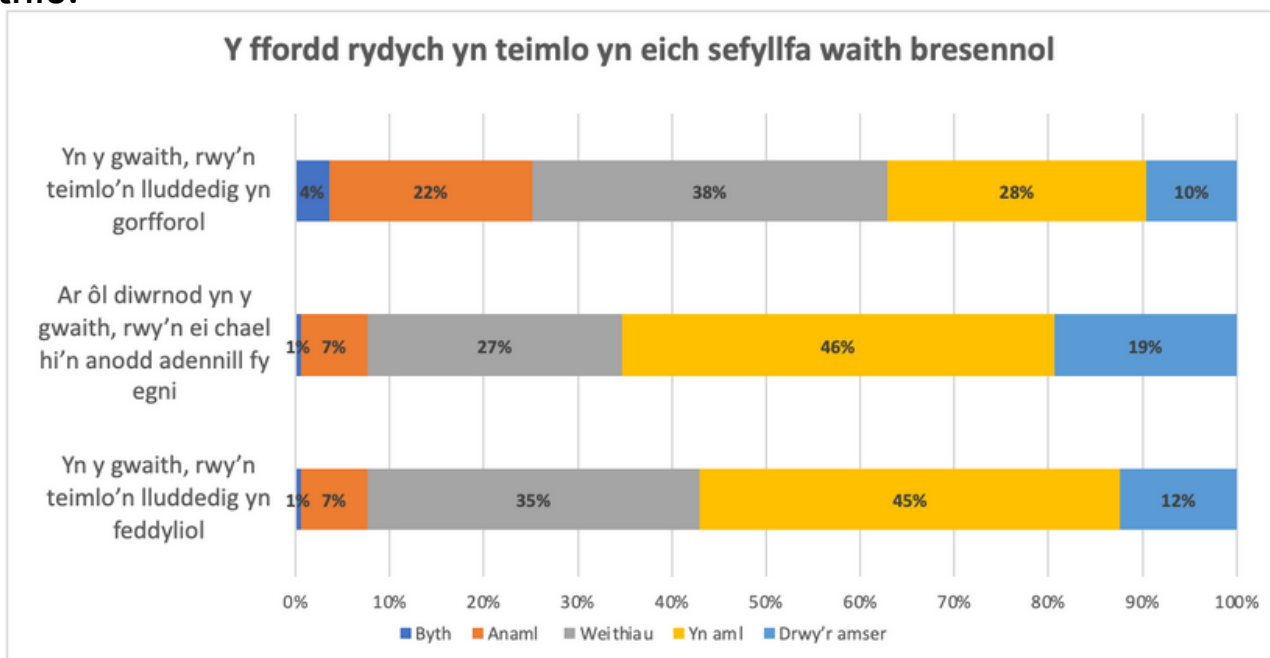


Er bod uwch arweinwyr wedi nodi llwythi gwaith sylweddol uwch a'i bod yn ofynnol iddynt gyflawni mwy o dasgau swyddfa a thasgau gweinyddol (yn aml: 40%, yn aml iawn: 37%), nodwyd hefyd eu bod yn cynnal safon uchel o waith. Dim ond 2% a nododd eu bod wedi gorfod gostwng safon eu gwaith eu hunain yn aml iawn (yn aml: 19%), a dim ond 5% a nododd eu bod yn fodlon ar waith o ansawdd is o gymharu â chyn y pandemig (yn aml: 24%).

Y sefyllfa waith bresennol

Gorludded

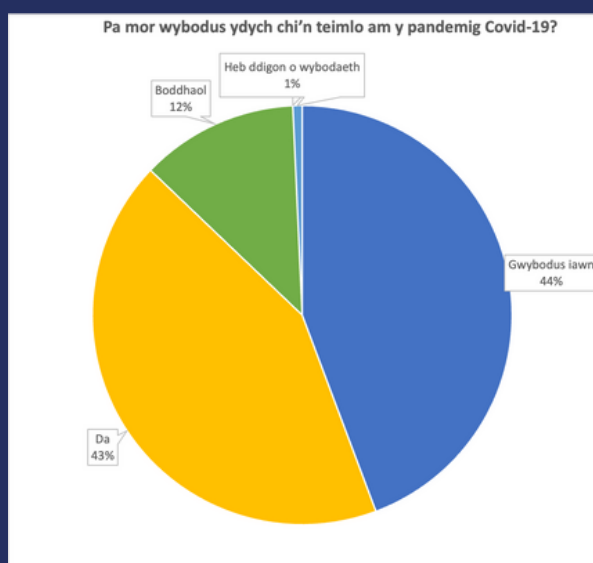
Buom yn asesu lefelau gorludded ymhlith uwch arweinwyr ysgolion gan ddefnyddio'r is-raddfa gorludded ffurf fer a gymerwyd o'r Offeryn Asesu Gorweithio. Mae'r Offeryn Asesu Gorweithio yn mesur dimensiynau craidd gorweithio, a gydnabyddir fel syndrom galwedigaethol o straen cronig yn y gweithle a all arwain at symptomau corfforol a meddyliol (Sefydliad Iechyd y Byd 2019). Yng nghyd-destun COVID-19, nodwyd lefelau uchel o orweithio ar draws ystod o broffesiynau, yn rhannol oherwydd cynnydd mewn llwythi gwaith, gofynion sy'n gysylltiedig â gwaith, a ffyrdd newydd o weithio.



Nododd y mwyafrif o uwch arweinwyr yn yr astudiaeth hon eu bod yn teimlo'n lluddedig yn feddyliol yn y gwaith (yn aml: 45%, drwy'r amser: 12%) a'u bod yn ei chael hi'n anodd adennill eu hegri ar ôl diwrnod yn y gwaith (yn aml: 46%, drwy'r amser: 19%). Nododd 28% eu bod yn teimlo'n lluddedig yn gorfforol yn aml, a nododd 10% eu bod yn teimlo'n lluddedig yn gorfforol drwy'r amser.

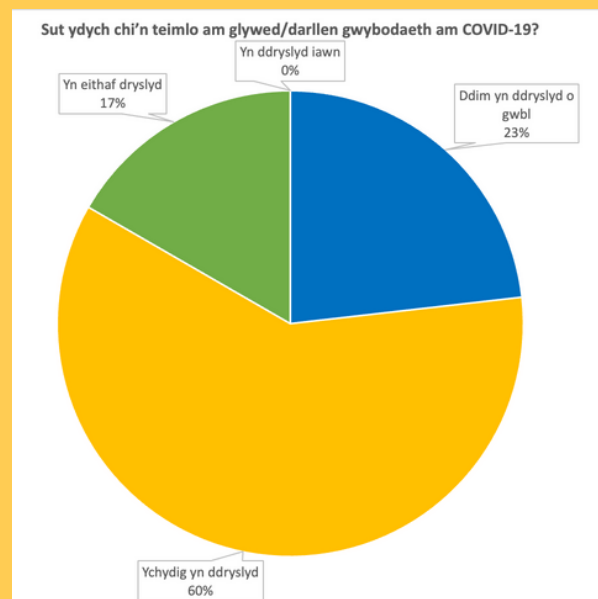
Gwybodaeth iechyd yng ghyd-destun Covid-19

Disgrifiwyd “infodemic” mewn perthynas â'r gormodedd o wybodaeth ddilys ac annilys am y pandemig Covid-19 (Okan et al. 2020). Gofynnwyd pa mor wybodus oedd uwch arweinwyr yn teimlo ynghylch gwybodaeth yn ymwneud â Covid-19 a sut roeddent yn teimlo am ddarllen neu glywed am wybodaeth.



Dywedodd y mwyafrif helaeth (87%) o uwch arweinwyr eu bod yn teimlo'n wybodus iawn neu'n wybodus am y pandemig Covid-19. Nid oedd unrhyw wahaniaeth rhwng gwrywod a benywod o ran pa mor wybodus/gwybodus iawn oedd uwch arweinwyr yn teimlo.

Er bod mwyafrif mawr (87%) o uwch arweinwyr yn nodi eu bod yn teimlo'n wybodus iawn neu'n wybodus am y pandemig Covid-19, nododd 60% eu bod yn teimlo ychydig yn ddryslyd ynghylch clywed neu ddarllen gwybodaeth yn ymwneud â Covid-19. Roedd llai na chwarter (23%) nad oeddent yn teimlo'n ddryslyd o gwbl. O gymharu â benywod, nododd cyfran uwch o wrywod nad oeddent yn teimlo'n ddryslyd o gwbl (22% o gymharu â 17%). Roedd benywod yn adrodd eu bod yn teimlo'n fwy drslyd (16%) na gwrywod (10%), gan adlewyrchu canfyddiadau yn yr Almaen gan ddefnyddio'r un arolwg (Okan et al. 2020).



Llythrennedd iechyd Covid-19

Caiff llythrennedd iechyd ei gydnabod fel gallu person i gael mynediad at wybodaeth feddygol, ei deall, ei dehongli a gweithredu ar y wybodaeth honno a gwneud penderfyniadau gwybodus ynghylch cyngor, materion neu ganllawiau meddygol (Sørensen et al. 2012).

Mae cysylltiad cryf rhwng llythrennedd iechyd uwch ac ymddygiadau iechyd cadarnhaol a chanlyniadau iechyd gwell (Sefydliad Iechyd y Byd 2013), ac mae hefyd yn gysylltiedig ag addysg a galwedigaeth person.

Yn ystod y pandemig COVID-19, bu llythrennedd iechyd yn hollbwysig i bobl gael gafael ar wybodaeth a gweithredu arni, nid yn unig yn eu hymddygiad eu hunain ond hefyd yn eu rôl fel uwch arweinwyr ysgolion.

Defnyddiwyd fersiwn wedi'i addasu o Holiadur Arolwg Llythrennedd Iechyd Ewrop (HLS-EU-Q) (Sørensen et al. 2013) sy'n benodol i'r pandemig Covid-19 (HLS-COVID-Q22) i ganfod i ba raddau y mae uwch arweinwyr yng Nghymru yn gallu:

- Cael mynediad at wybodaeth sy'n berthnasol i Covid-19
- Deall gwybodaeth sy'n berthnasol i Covid-19
- Prosesu ac arfarnu gwybodaeth sy'n berthnasol i Covid-19
- Defnyddio a gweithredu ar wybodaeth sy'n berthnasol i Covid-19

Ymatebodd uwch arweinwyr i 22 eitem ar raddfa o anodd iawn (1) i hawdd iawn (4), a defnyddiwyd sgorau cymedrig i archwilio lefel llythrennedd iechyd o:

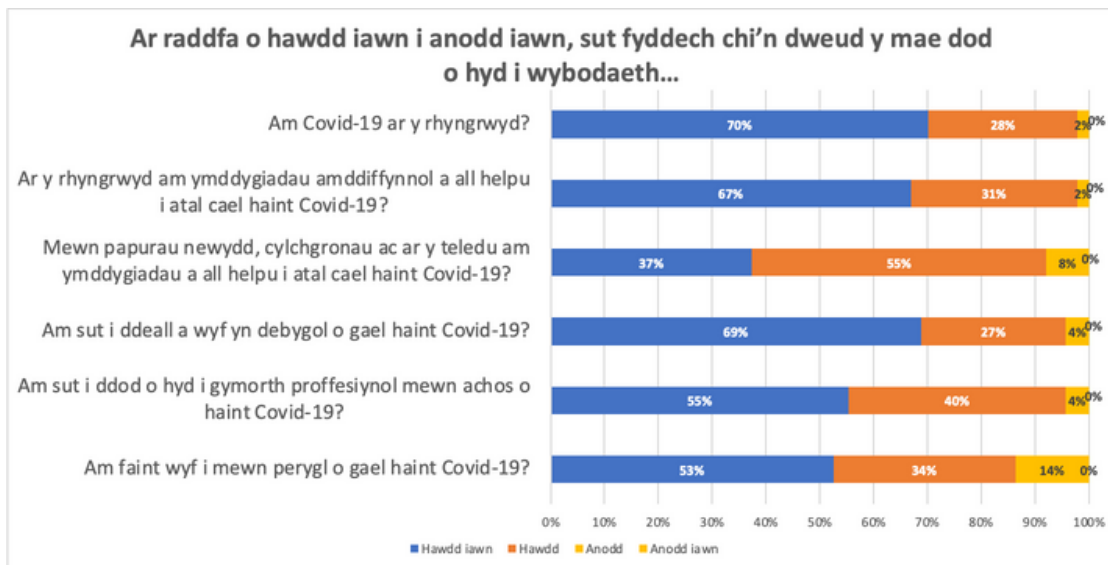
- Llythrennedd iechyd annigonol (≤ 2.5)
- Llythrennedd iechyd problemus ($> 2.5 - < 3$)
- Llythrennedd iechyd digonol (≥ 3)

Llythrennedd iechyd Covid-19

Mynediad at wybodaeth

Cymedr mynediad at wybodaeth

3.5: Llythrennedd iechyd digonol



Cymedr: lefel llythrennedd iechyd
≤2.5 annigonol
>2.5 - <3: problemus
≥3 digonol

3.7: Llythrennedd iechyd digonol

3.6: Llythrennedd iechyd digonol

3.3: Llythrennedd iechyd digonol

3.6: Llythrennedd iechyd digonol

3.5: Llythrennedd iechyd digonol

3.4: Llythrennedd iechyd digonol

Roedd uwch arweinwyr ysgolion yng Nghymru yn meddu ar lefelau digonol o lythrennedd iechyd yn ymwneud â mynediad at wybodaeth am Covid-19. Dywedodd uwch arweinwyr eu bod wedi canfod gwybodaeth gyffredinol ar y rhyngwrwyd am Covid-19 yn hawdd iawn (70%), ac wedi dod o hyd i wybodaeth am ymddiadau amddiffynnol i atal heintio yn haws ar y rhyngwrwyd (hawdd/hawdd iawn: 98%) nag mewn papurau newydd, cylchgronau neu ar y teledu (hawdd/hawdd iawn: 92%). Hefyd, nodwyd lefelau uchel o lythrennedd iechyd wrth adnabod yr haint (69% yn hawdd iawn) a dod o hyd i gymorth proffesiynol (hawdd/hawdd iawn: 95%). Fodd bynnag, roedd 14% o arweinwyr ysgolion yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i wybodaeth am faint roeddent mewn perygl o gael haint Covid-19.

Llythrennedd iechyd Covid-19

Deall gwybodaeth

Cymedr deall gwybodaeth 3.3: Llythrennedd iechyd digono

Cymedr: lefel
llythrennedd iechyd

≤2.5 annigonol
>2.5 - <3: problemus
≥3 digonol

3.2: Llythrennedd iechyd digono

3.3: Llythrennedd iechyd digono

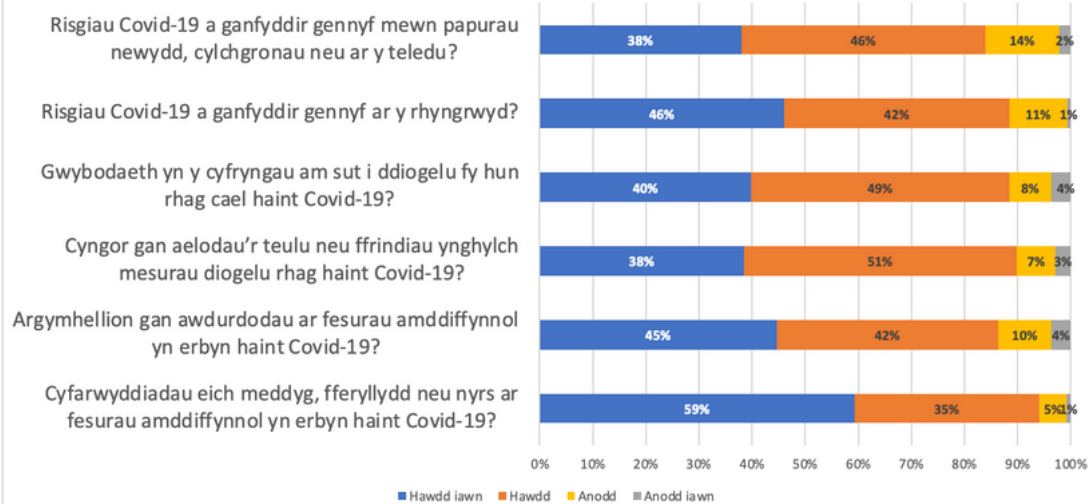
3.2: Llythrennedd iechyd digono

3.3: Llythrennedd iechyd digono

3.8: Llythrennedd iechyd digono

3.5: Llythrennedd iechyd digono

Ar raddfa o hawdd iawn i anodd iawn, sut fydddech chi'n dweud y mae deall...



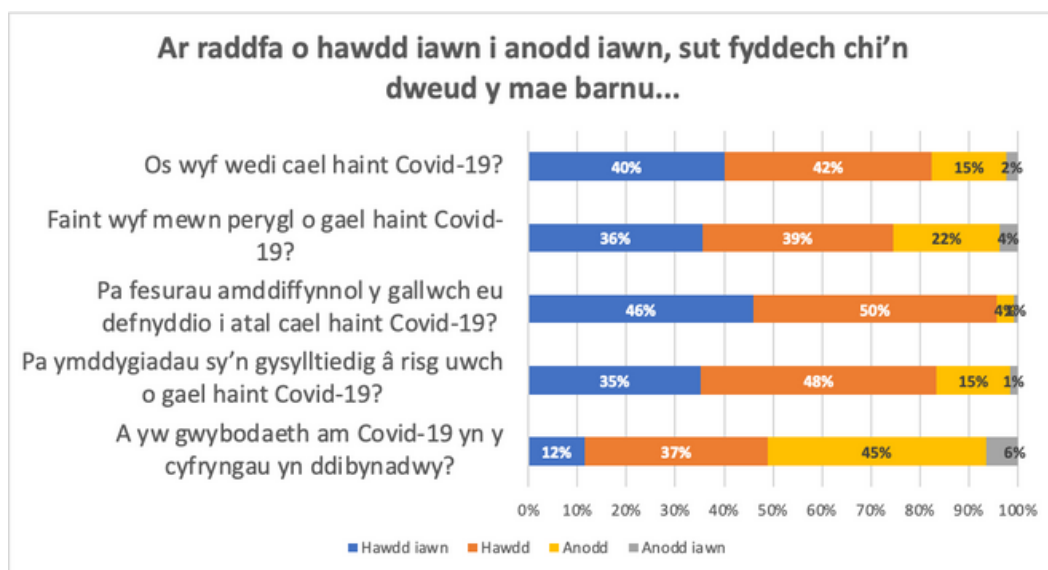
Er bod y lefelau ychydig yn is na chael mynediad at wybodaeth, roedd gan uwch arweinwyr ysgolion yn yr astudiaeth hon lefelau digonol o lythrennedd iechyd yn ymwneud â deall gwybodaeth am Covid-19. Yn benodol, deall cyfarwyddiadau gan feddyg, fferyllydd neu nyrs ar fesurau amddiffynnol (hawdd/hawdd iawn: 94%). Y lefelau llythrennedd iechyd isaf o ran deall gwybodaeth, oedd deall gwybodaeth yn y cyfryngau am sut i ddiogelu rhag cael yr haint, ac roedd 14% o uwch arweinwyr yn ei chael hi'n anodd deall risgiau Covid-19 fel y'u hadroddwyd mewn papurau newydd, cylchgronau ac ar y teledu, er bod hyn yn parhau i fod yn lefel llythrennedd iechyd ddigonol.

Covid-19 health literacy

Arfarnu gwybodaeth

Cymedr arfarnu gwybodaeth

3.1: Llythrennedd iechyd digonol



Cymedr: lefel llythrennedd iechyd

≤2.5 annigonol
>2.5 - <3: problemus
≥3 digonol

3.2: Llythrennedd iechyd digonol

3.1: Llythrennedd iechyd digonol

3.4: Llythrennedd iechyd digonol

3.7: Llythrennedd iechyd digonol

2.5: Llythrennedd iechyd problemus

Arfarnu gwybodaeth oedd yr is-raddfa â'r lefelau isaf o lythrennedd iechyd ymhlith arweinwyr ysgolion, ond roedd o fewn y torbwynt i'w gategoreiddio'n ddigonol (cymedr: 3.1). Ar gyfartaledd, roedd arweinwyr ysgolion yn meddu ar lefelau llythrennedd iechyd problemus yn ymwneud â barnu a yw gwybodaeth am Covid-19 yn y cyfryngau yn ddibynadwy (cymedr: 2.54), ychydig yn uwch na'r torbwynt ar gyfer bod yn annigonol, gyda 45% o arweinwyr yn nodi anawsterau. Gallai hyn fod yn gysylltiedig hefyd â'r canfyddiadau ar ddeall gwybodaeth (tudalen 19), lle'r oedd y lefelau llythrennedd iechyd isaf yn gysylltiedig â chwestiynau yn ymwneud â'r cyfryngau. Yn ogystal, roedd 22% o arweinwyr ysgolion yn ei chael hi'n anodd barnu faint maen nhw mewn perygl o gael haint Covid-19. Fodd bynnag, nododd uwch arweinwyr hefyd eu bod yn barnu'n ddigonol pa ymddygiadau sy'n gysylltiedig â chael haint Covid-19 (cymedr: 3.7), a pha fesurau amddiffynnol i'w defnyddio i atal cael yr haint (hawdd/hawdd iawn: 96%).

Llythrennedd iechyd Covid-19

Rhoi gwybodaeth ar waith

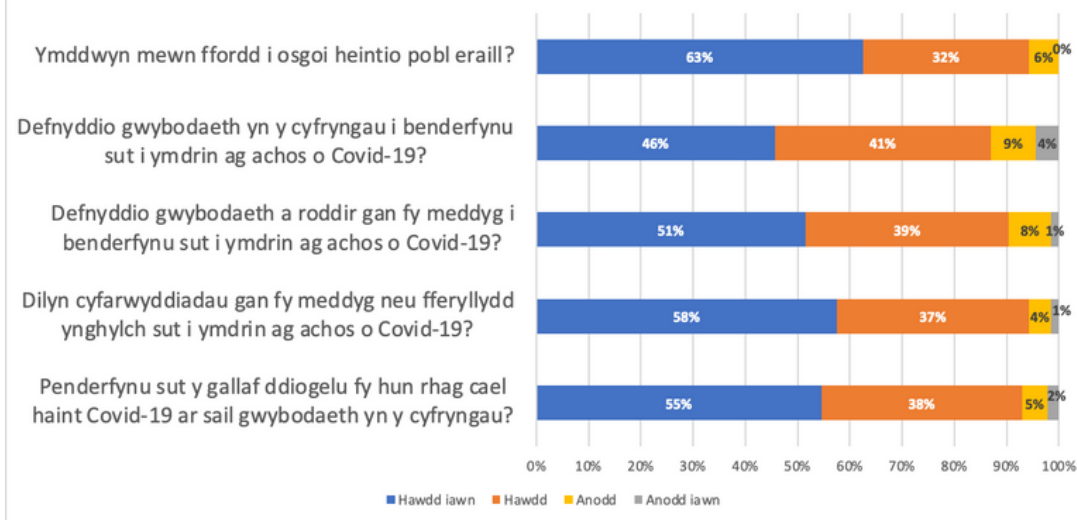
Cymedr rhoi gwybodaeth ar waith

3.4: Llythrennedd iechyd digonol

Cymedr: lefel llythrennedd iechyd

≤2.5 annigonol
>2.5 - <3: problemus
≥3 digonol

Ar raddfa o hawdd iawn i anodd iawn, sut fydddech chi'n dweud y mae...



3.6: Llythrennedd iechyd digonol

3.3: Llythrennedd iechyd digonol

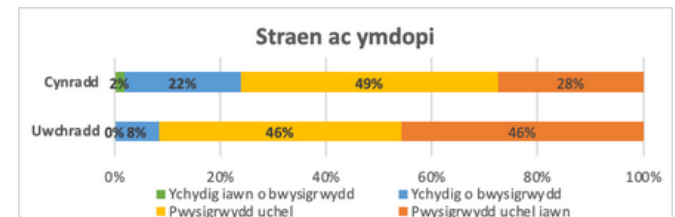
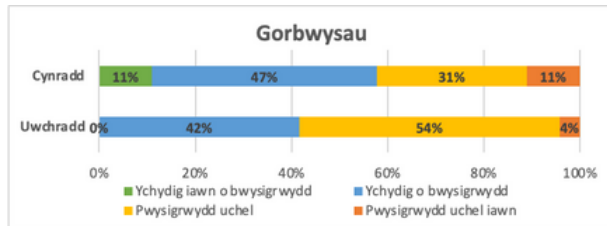
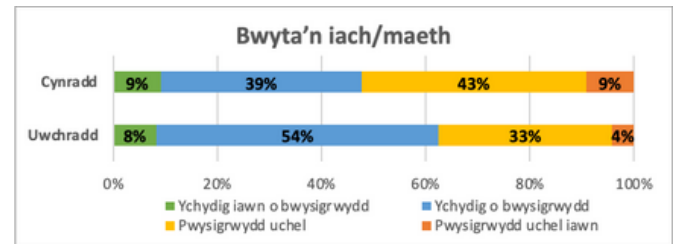
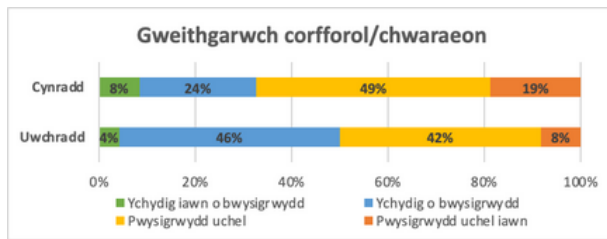
3.4: Llythrennedd iechyd digonol

3.5: Llythrennedd iechyd digonol

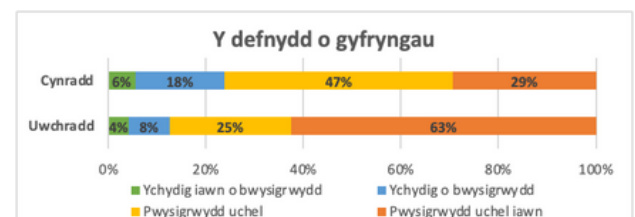
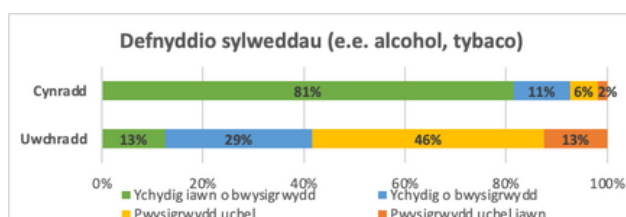
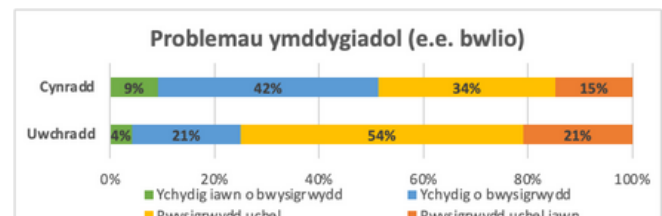
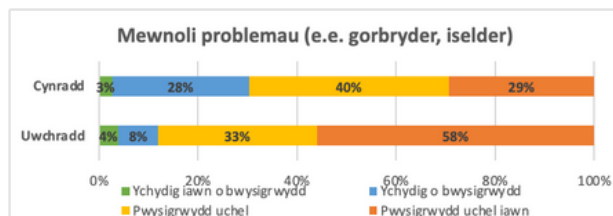
3.5: Llythrennedd iechyd digonol

Roedd gan arweinwyr ysgolion yng Nghymru lefelau llythrennedd iechyd digonol o ran rhoi gwybodaeth ar waith mewn perthynas â Covid-19. Roedd y lefelau digonolrwydd uchaf yn ymwneud ag ymddwyn mewn ffordd i osgoi heintio pobl eraill, gyda 63% yn dweud ei fod yn hawdd iawn a 32% yn dweud ei fod yn hawdd. Roedd dilyn cyfarwyddiadau gan feddygon a fferyllwyr (hawdd iawn: 58%, hawdd: 37%) a phenderfynu ar y ffordd orau i ddiogelu eu hunain rhag cael haint Covid-19 ar sail gwybodaeth yn y cyfryngau (hawdd iawn: 55%, hawdd: 38%) ar eu huchaf o fewn yr is-raddfa rhoi gwybodaeth ar waith. Roedd 9% o arweinwyr yn ei chael hi'n anodd defnyddio gwybodaeth sydd yn y cyfryngau, a nododd 8% ei bod yn anodd defnyddio gwybodaeth gan feddygon.

Anghenion iechyd canfyddedig disgyblion

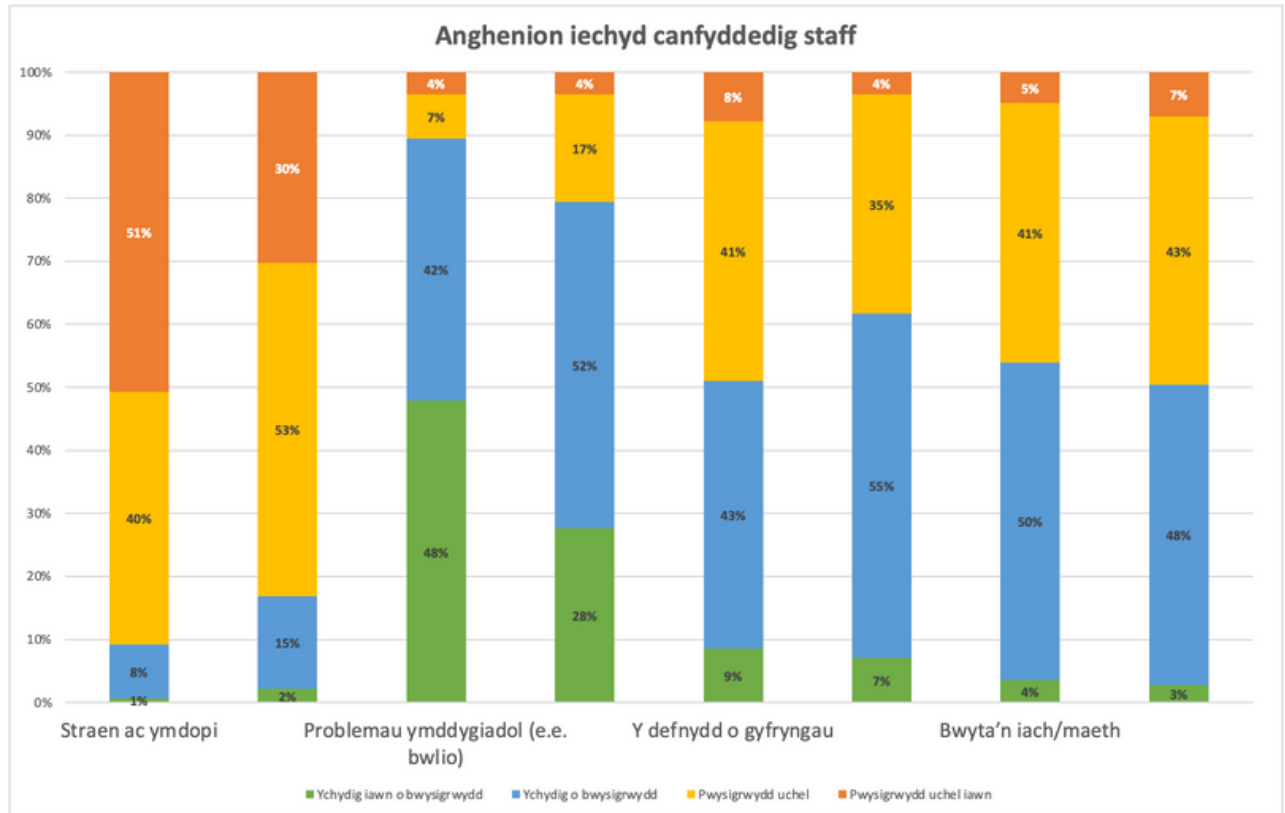


Roedd arweinwyr ysgolion cynradd (3-11 oed) yn nodi pwysigrwydd ychydig yn uwch i weithgarwch corfforol/chwaraeon (uchel/uchel iawn: 68% o gymharu â 50%) a bwyta'n iach/maeth (uchel/uchel iawn: 52% o gymharu â 37%) ymhlith disgyblion, nag arweinwyr ysgolion uwchradd (11-16 oed). I arweinwyr ysgolion uwchradd, roedd pwysau disgyblion yn fater pwysig yn ystod Covid-19 (uchel/uchel iawn: 58%), a graddiwyd straen ac ymdopi yn bwysig iawn yn ystod Covid-19 gan arweinwyr ysgolion cynradd (uchel/uchel iawn: 77%), ac yn arbennig gan arweinwyr ysgolion uwchradd (uchel/uchel iawn: 92%).



Yn eu graddio, rhoddodd arweinwyr ysgolion uwchradd y pwysigrwydd uchaf o ran anghenion disgyblion yn ystod Covid-19 ar fewnoli problemau fel gorbryder ac iselder ymhlith disgyblion (uchel/uchel iawn: 91%) ac wedyn y defnydd o gyfryngau (uchel/uchel iawn: 88%). Ymhlith arweinwyr ysgolion cynradd, y materion pwysicaf oedd y defnydd o gyfryngau (uchel/uchel iawn: 76%) ac wedyn mewnoli problemau (uchel/uchel iawn: 69%). Nododd arweinwyr ysgolion uwchradd fod problemau ymddygiadol disgyblion fel bwlio yn bwysicach (uchel/uchel iawn: 75% o gymharu â 49%), yn ogystal â defnyddio sylweddau (uchel/uchel iawn: 59% o gymharu â 8%).

Anghenion iechyd canfyddedig staff

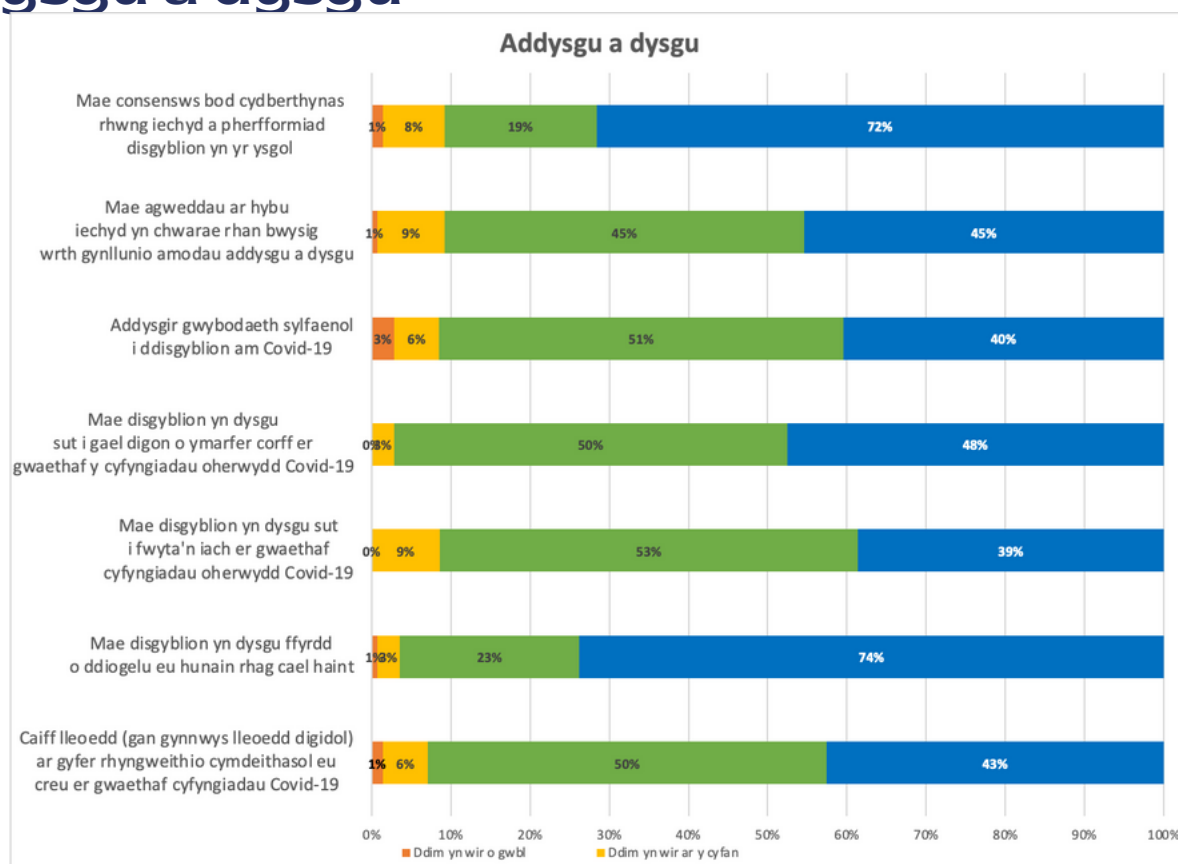


O ran iechyd meddwl, yr angen iechyd pwysicaf ymhlith staff fel y'i graddiwyd gan arweinwyr ysgolion oedd straen ac ymdopi, gyda 91% yn dweud ei fod o bwysigrwydd uchel/uchel iawn. Roedd mewnloli problemau ymhlith staff, megis gorbryder ac iselder, hefyd wedi'i raddio'n uchel (uchel/uchel iawn: 83%), a nodwyd bod y defnydd o gyfryngau yn gymedrol gyda 49% yn ei raddio o bwysigrwydd uchel/uchel iawn. Roedd ymddygiadau iechyd corfforol a gafodd eu graddio fel anghenion pwysig ymhlith staff gan arweinwyr ysgolion yn cynnwys gweithgarwch corfforol/chwaraeon (uchel/uchel iawn: 50%) a bwyta'n iach (uchel/uchel iawn: 46%), ac roedd 39% yn ystyried bod gorbwysau o bwysigrwydd uchel o ran anghenion iechyd staff. Rhoddwyd y pwysigrwydd lleiaf i ddefnyddio sylweddau fel alcohol ac ysmegu, er bod 21% yn dal i ddweud bod hyn yn bwysig, a phroblemau ymddygiad.

Hybu iechyd ac atal salwch mewn ysgolion

Holom arweinwyr ysgolion am weithgareddau hybu iechyd ac atal salwch yn eu hysgol yn ystod y pandemig Covid-19. Roedd y rhain yn cynnwys gweithgareddau mewn ffactorau yn ymwneud ag addysgu a dysgu, cymorth a hyfforddiant i staff, pwy oedd yn ymwneud â chynllunio gweithgareddau, a sut roedd materion yn ymwneud â straen yn cael eu blaenoriaethu.

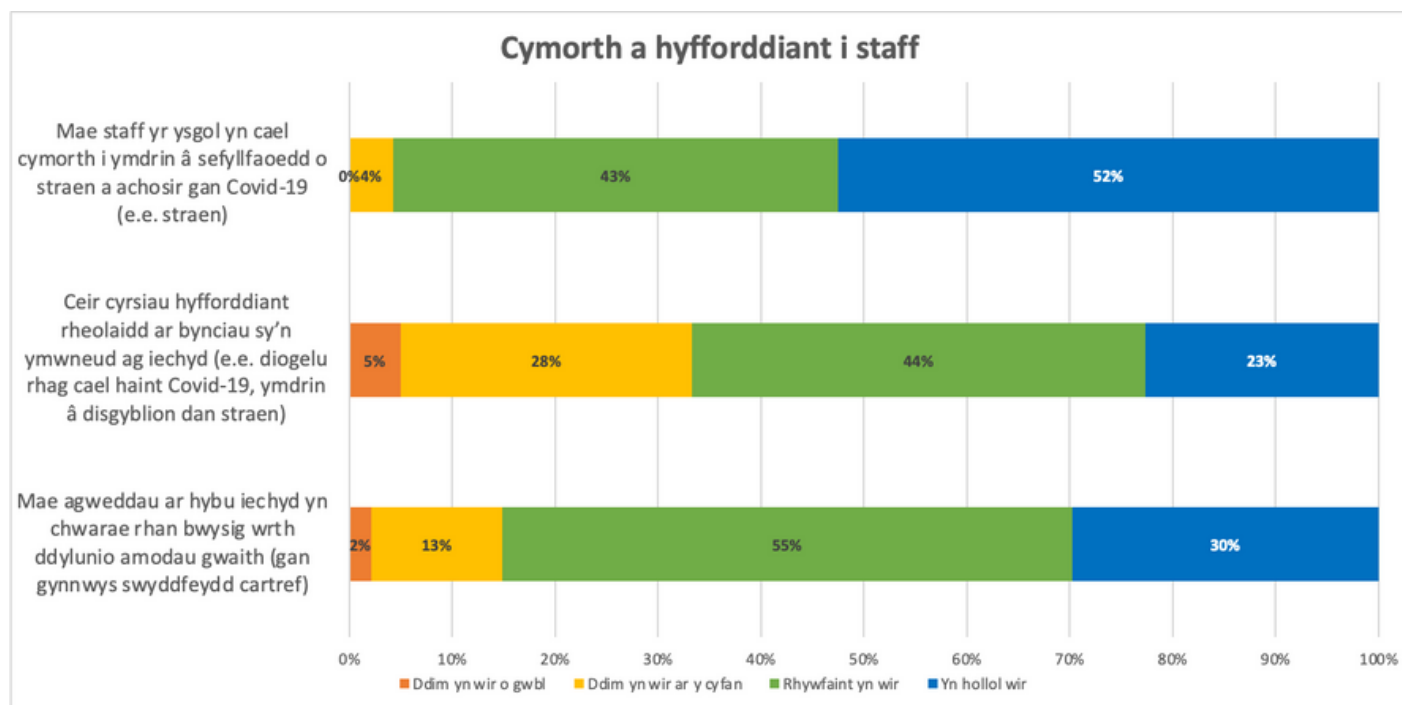
Addysgu a dysgu



Roedd 72% o arweinwyr ysgolion yn cytuno â'r datganiad bod cydberthynas rhwng iechyd a pherfformiad disgyblion yn yr ysgol, gan ddangos ymrwymiad i weithgareddau hybu iechyd. Fodd bynnag, dywedodd 9% nad oedd hyn yn wir ar y cyfan/nad oedd hyn yn wir o gwbl. Er bod y mwyafrif yn cytuno bod iechyd a pherfformiad yn yr ysgol yn gysylltiedig, roedd y nifer a adroddodd ar integreiddio hybu iechyd o fewn addysgu a dysgu yn is (yn hollol wir: 45%). Yn benodol i Covid-19, roedd 74% yn cytuno'n llwyr â'r datganiad bod disgyblion yn cael eu haddysgu am fesurau diogelu, nododd 40% fod y datganiad bod disgyblion yn cael gwybodaeth sylfaenol am Covid-19 yn hollol wir, a nodwyd ffigurau tebyg o ran dysgu am weithgarwch corfforol (yn hollol wir: 48%) a maeth (yn hollol wir: 39%). Sicrhawyd bod lleoedd ar gael hefyd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol rhwng disgyblion, gyda 93% yn nodi bod hyn yn hollol wir/rhywfaint yn wir.

Hybu iechyd ac atal salwch mewn ysgolion

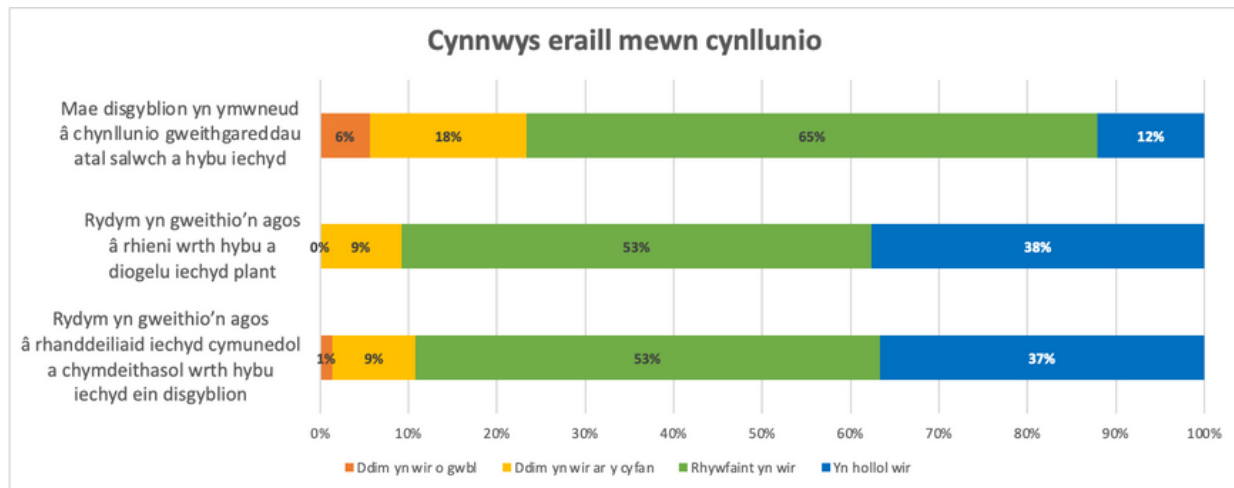
Cymorth a hyfforddiant i staff



Gan gysylltu ag anghenion iechyd canfyddedig staff (tudalen 23) lle amlygwyd straen ac ymdopi fel y mater pwysicaf ymhlith staff, nododd staff ysgolion p'un a yw staff yn cael eu cefnogi i ymdrin â sefyllfaoedd o straen yn ymwneud â Covid-19 (yn hollol wir: 52%, rhywfaint yn wir: 43%). Nododd llai na chwarter o arweinwyr ysgolion fod cyrsiau hyfforddiant rheolaidd ar gyfer staff ar bynciau cysylltiedig â Covid-19 megis cael yr haint, a lles disgyblion (yn hollol wir: 23%), ac roedd 28% yn dweud nad yw'r datganiad hwn yn wir ar y cyfan. Wrth gynllunio amodau gwaith ar gyfer staff, dywedodd 13% nad oedd yn wir ar y cyfan fod agweddau ar hybu iechyd wedi'u hintegreiddio (yn hollol wir: 30%, rhywfaint yn wir: 55%) o gymharu â llai na thraean (yn hollol wir: 30%) yn dweud bod hyn yn hollol wir.

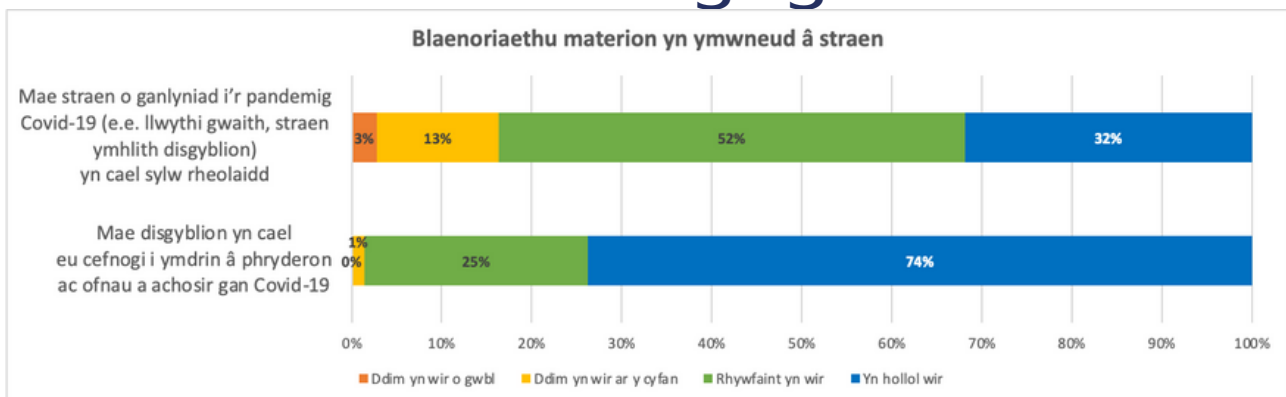
Hybu iechyd ac atal salwch mewn ysgolion

Cynnwys eraill mewn cynllunio



O ran cynnwys eraill wrth ddylunio a chynllunio gweithgareddau hybu iechyd, gweithio'n agos â rhieni (yn hollol wir: 38%, rhywfaint yn wir: 53%) a rhanddeiliaid cymunedol (yn hollol wir: 37%, rhywfaint yn wir: 53%) a raddiwyd uchaf. Dim ond 12% o arweinwyr ysgolion a nododd fod y datganiad bod disgyblion yn ymwneud â chynllunio gweithgareddau hybu iechyd yn hollol wir, a nododd bron chwarter nad oedd hyn yn wir ar y cyfan/nad oedd yn wir o gwbl (24%).

Blaenoriaethu materion yn ymwneud â straen



Mewn perthynas â straen a mecanweithiau ymdopi, nododd 16% o arweinwyr ysgolion nad oedd yn wir ar y cyfan/nad oedd yn wir o gwbl bod straen yn ymwneud â Covid-19 yn cael sylw rheolaidd, megis cynnydd mewn llwythi gwaith a materion yn ymwneud â lles disgyblion (yn hollol wir: 32%, rhywfaint yn wir: 52%). Fodd bynnag, roedd bron pob un o'r arweinwyr ysgolion (99%) yn cytuno i ryw raddau bod disgyblion yn cael eu cefnogi i ymdrin â phryderon yn ymwneud â Covid-19.

Gwybodaeth bellach



Cysylltu â Dr Emily Marchant:
E.K.Marchant@swansea.ac.uk



Rhwydwaith Ysgolion Cynradd
HAPPEN Cymru:
www.happen-wales.co.uk



Tudalen yr astudiaeth fyd-eang:
www.covid-hl.eu



Academi Genedlaethol ar gyfer
Arweinyddiaeth Addysgol Cymru:
www.nael.cymru

Cyfeirnodau

Cohen, S, Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385–396.

Cohen, S, Murphy, M, & Prather, A. A. (2019). Ten Surprising Facts About Stressful Life Events and Disease Risk. *Annual review of psychology*, 70, 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>.

Dadaczynski K, Okan O, & Messer M. (2021). COVID-19 Health Literacy School Principals Survey (COVID-HL: School Principal): Questionnaire and Scale Documentation. Public Health Centre Fulda (PHZF) at Fulda University of Applied Sciences & Interdisciplinary Centre for Health Literacy Research (IZGK) at Bielefeld University. Doi: <https://doi.org/10.4119/unibi/2952552>

Davies A (2022) More than a "sticking plaster": Understanding the demands and identifying the resources to create sustainable senior leadership in Welsh education. Insight series. National Academy for Educational Leadership. Available at: <https://nael.cymru/wp-content/uploads/2022/04/Dr-Ali-Davies-Compassionate-Leadership-FINAL-VERSION2.pdf>

Eriksson M & Lindström B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of epidemiology and community health*, 60(5), 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>

Grødal K, Innstrand ST, Haugan G and André B (2019). Work-Related Sense of Coherence and Longitudinal Relationships with Work Engagement and Job Satisfaction. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 4(1): 5, 1–11. DOI: <https://doi.org/10.16993/sjwop.73>.

James M, Marchant E, Defeyter MA, Woodside J, Brophy S. (2021) Impact of school closures on the health and well-being of primary school children in Wales UK: a routine data linkage study using the HAPPEN Survey. *BMJ Open*. 2021 Oct 8;11(10):e051574. doi: 10.1136/bmjopen-2021-051574.

Marchant E, Todd C, James M, Crick T, Dwyer R, et al. (2021) Primary school staff perspectives of school closures due to COVID-19, experiences of schools reopening and recommendations for the future: A qualitative survey in Wales. *PLOS ONE* 16(12): e0260396. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260396>

National Academy for Educational Leadership (2020) Well-being of School Leaders National Survey. Available at: <https://nael.cymru/wp-content/uploads/2021/04/Well-being-of-School-Leaders-National-Survey.pdf>

Okan O, Bollweg TM, Berens EM, Hurrelmann K, Bauer U, & Schaeffer D. (2020). Coronavirus-Related Health Literacy: A Cross-Sectional Study in Adults during the COVID-19 Infodemic in Germany. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5503. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155503>

Sørensen K, Van den Broucke S, Fullam J, et al. (2012) Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(80), doi:10.1186/1471-2458-12-80.

K, Van den Broucke S, Pelikan JM. et al. (2013) Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health* 13(948). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-948>

Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P. (2015) The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychother Psychosom*. 84(3):167-76. doi: 10.1159/000376585. Epub Mar 28. PMID: 25831962.

Vogt K, Gregor J and Bauer GF (2013). Comprehensibility, manageability and meaningfulness at work: construct validity of a scale measuring work-related sense of coherence. *South African Journal of Industrial Psychology*, 39(1):8pp. DOI: <https://doi.org/10.4102/sajip.v39i1.1111>.

White RG & Van Der Boer C (2020). Impact of the COVID-19 pandemic and initial period of lockdown on the mental health and well-being of adults in the UK. *BJPsych open*, 6(5), e90. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.79>

World Health Organisation (2013) Health literacy. The solid facts. Copenhagen, Denmark.

World Health Organisation (2019) Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>