

Y SECTOR ADDYSG



PECYN CYMORTH LLES

PROSIECT ADDYSGU



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

RHAGAIR

Mae data ar iechyd meddwl yng Nghymru yn dogfennu cynnydd cyson mewn cyflyrau iechyd meddwl hirdymor ymysg plant a phobl ifanc ers canol y 1990au.

Bydd tua chwarter y plant yn y DU yn profi salwch meddwl ar ryw adeg yn eu bywydau (Young Minds, 2018) ac mae cydnabyddiaeth gynyddol bod profiadau bywyd cynnar yn effeithio'n uniongyrchol ar iechyd a lles emosiynol hirdymor, gyda hanner yr holl broblemau iechyd meddwl a brofir gan oedolion yn amlygu eu hunain erbyn 14 oed.



Mae diwylliant, ethos ac amgylchedd yr ysgol yn dylanwadu ar iechyd a lles disgyblion a'u parodrwydd i ddysgu. Mewn lleoliadau addysg lle mae llesiant yn cael ei flaenoriaethu ac yn gadarnhaol, gall plant a phobl ifanc deimlo eu bod yn cael eu cefnogi i ddelio â rhai o'r anawsterau a'r heriau y maent yn eu hwynebu yn eu blynyddoedd ffurfiannol a'u goresgyn.

O ganlyniad, mae disgyblion sydd â gwell iechyd a lles emosiynol yn fwy tebygol o gyflawni'n well yn academiaidd.

"ni allwch arllwys o gwpan gwag"

Dylai ysgolion iach yn feddyliol fod yn lleoedd lle mae iechyd a lles corfforol ac emosiynol pawb yn bwysig, a bod camau'n cael eu cymryd i hyrwyddo lles yr holl rhanddeiliaid.

Mae gweithwyr addysg sy'n teimlo dan straen yn llai ar gael yn emosiynol i'w myfyrwyr.

Er mwyn darparu cefnogaeth effeithiol i blant a phobl ifanc mae angen ffocws ar gymuned yr ysgol gyfan gan sicrhau bod pawb o blith staff, disgyblion, rhieni, gofaluwr a llywodraethwyr yn teimlo ...

- ymdeimlad o berthyn,
- eu bod yn cael eu clywed,
- eu bod yn cael eu cefnogi,
- bod rhywun yn gofalu amdanynt,
- yn ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol.



Er mwyn i ddisgyblion allu hunan reoleiddio'n emosiynol, mae angen oedolyn arnynt i fodelu'r ymddygiad hwn.



"trwy ymarfer hunanofal, rydych chi hefyd yn modelu'r ymddygiad hwn ar gyfer y rhai o'ch cwrpas"



Er mwyn i'r Dull Ysgol Gyfan weithio, mae'n rhaid i ysgolion feddwl am wella lles staff fel eu bod mewn gwell sefyllfa i gefnogi'r disgyblion.

YNGHYLCH Y PECYN CYMORTH HWN

BETH NAD YW'R PECYN CYMORTH HWN

Nid yw'r pecyn cymorth hwn yn cynnig nac yn darparu ...

- **"ymagwedd un ateb i bawb"** - mae pob lleoliad addysg yn unigryw ac mae'n rhaid i bob un ddod o hyd i'w lwybr ei hun i sicrhau'r newidiadau sydd eu hangen er mwyn i staff, disgyblion a rhanddeiliaid eraill ffynnu;
- **cyngor ar wella iechyd meddwl a lles emosiynol** - mae lleoliadau addysg yn amgylcheddau delfrydol ar gyfer galluogi arloesi, dysgu oddi wrth ei gilydd a rhannu arfer da;
- **cyngor ar ddelio ag iechyd meddwl gwael** - gall eich cyflogwr, meddyg teulu (ac eraill) gefnogi a chyfeirio at sefydliadau a all helpu.



BWRIAD Y PECYN CYMORTH HWN

Pwrpas y pecyn cymorth hwn yw helpu lleoliadau addysg i symud ymlaen gyda lles cyfannol i bob aelod o gymuned yr ysgol.



Nod y pecyn cymorth yw arwain ysgolion trwy brosesau o ...

- Sefydlu a datblygu'r tîm llesiant,
- Gynnal arolygon i gasglu'r data sydd ei angen i fesur cynnydd,
- Gynllunio i weithredu.

MEGIS DECHRAU YW HYN!



Dros y tair blynedd nesaf, bydd tîm prosiect WULF yn gweithio gyda chydweithwyr addysg a llesiant i greu, datblygu a thyfu man ar-lein lle gall timau llesiant gael mynediad at, addasu a defnyddio cyfres gyfan o offer ymarferol i'w cefnogi yn eu gwaith i sicrhau newid diwylliant i wneud eu lleoliadau addysg yn lleoedd da i weithio a dysgu ynddynt.

CYNNWYS

Rhagair	3
Ynghylch y pecyn cymorth hwn	5
Y tîm llesiant	8
Amgylchedd a diwylliant yr ysgol	16
Data	18
Arolygon a holiaduron	20
Yr archwiliad lles	23
Dadansoddi data	26
Cynllunio i weithredu	29

Y TÎM LLESIANT

Bydd gwreiddio arferion lles a hybu iechyd corfforol a meddyliol cadarnhaol ar draws cymuned yr ysgol gyfan yn briodol yn cymryd amser a bydd angen ystyried ac ymgorffori barn pob aelod o gymuned yr ysgol (gan gynnwys rhieni, llywodraethwyr, trigolion a busnesau lleol ac ymwelwyr â buddiant yng ngweithredoedd yr ysgol).

Mae datblygu a sefydlu tîm llesiant yn fan cychwyn da, gan ei fod yn cynnig ei hun i'r prosesau democrataidd sy'n ystyried barn pawb, sy'n creu amrywiaeth a chynhwysiant yn ogystal â set amrywiol o unigolion i gyd yn gweithio tuag at yr un nod, ble mae angen pob un ohonynt i sicrhau newidiadau ystyrlon a chynaliadwy ar draws cymuned yr ysgol gyfan.

Beth yw pwrpas tîm llesiant?

Pwrpas tîm llesiant mewn ysgolion yw ystyried yr anghenion lles yn eu hysgol, gyda'r bwriad o wneud gwelliannau parhaol sy'n helpu, cefnogi a hyrwyddo lles cadarnhaol pawb, waeth beth fo'u rôl neu statws.



Bydd y tîm llesiant yn gweithio gyda, ac ochr yn ochr â'r holl randdeiliaid (gan gynnwys sefydliadau cymorth allanol) i wneud argymhellion ar gyfer newidiadau a fydd yn gwella arferion a strategaethau lles i ddatblygu a gwella diwylliant lles yr ysgol.



Pwy ddylai gael eu cynnwys?

Dylai'r tîm llesiant, yn yr hir dymor, ystyried ennill mewnbwn gan drawstoriad o grwpiau o rhanddeiliaid yng nghymuned yr ysgol, gan gynnwys ...

- Disgyblion
- Rhieni
- Ymarferwyr dosbarth
- Staff nad ydynt yn addysgu
- Rheolwyr canol
- Uwch arweinwyr
- Llywodraethwyr
- Gwirfoddolwyr
- Eraill (e.e. gallai sefydliadau allanol neu grwpiau cynghori gael eu cynnwys yn y tîm am gyfnodau penodol o amser neu ar gyfer ymgynghoriad cyfredol)

" mae iechyd meddwl a lles yn fusnes i bawb "



Bydd natur gynhwysol a chynrychioliadol y tîm yn cefnogi ac yn cryfhau perthnasoedd rhwng yr holl grwpiau o rhanddeiliaid.

Bydd y broses a ddefnyddir gan bob ysgol i ddatblygu eu tîm llesiant yn amrywio o ysgol i ysgol a bydd yn dibynnu ar sawl ffactor (e.e. cyfyngiadau cyllidebol a phryderon posibl o ran baich gwaith).

Manteision dull tîm o wella lles

Mae gan lawer o ysgolion arweinydd neu gydlynnydd lles dynodedig eisoes ar y safle. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir am bob ysgol. Gall hyn fod yn broblemus ynddo'i hun oherwydd, yn anochel, mae pobl yn symud ymlaen i rolau neu weithleoedd eraill, a phrin yw'r ystyriaeth a roddir i barhad a gwydnwch y rôl hon.

Gall mabwysiadu a datblygu ymagwedd tîm at les ...

- ddarparu a hyrwyddo strwythur mwy cadarn a gwydn i weithio ynddo;
- hyrwyddo amrywiaeth a chynhwysiant;
- cael gwared ar haenau o hierarchaeth trwy greu chwarae teg a llais i bawb i gefnogi creu amgylchedd diogel yn gorfforol ac yn seicolegol;
- ddarparu cyfleoedd ar gyfer mwy o drafodaeth, tryloywder a phersbectif ynghylch anghenion lles yr ysgol.



WHEN

'I'

IS REPLACED BY

'WE'

EVEN

'ILLNESS'

CAN BECOME

'WELLNESS'

Beth yw rôl y tîm llesiant?

Dylai'r tîm llesiant gyfarfod yn rheolaidd a chael set glir o ddisgwyliadau / nodau i weithio tuag atynt. Gellir cytuno ar hyn o fewn dogfen Amodau Gorchwyl.

Bydd yr Amodau Gorchwyl hefyd yn cynnwys gwybodaeth megis ...

- Gweledigaeth y tîm;
- Amcanion y tîm;
- Rolau, a chyfrifoldebau aelodau'r tîm;
- Yr adnoddau sydd eu hangen;
- Dadansoddiad gwaith / tasg ac amserlen.



Bydd yr Amodau Gorchwyl yn darparu ffynhonnell ddogfenedig o wybodaeth sydd ei hangen ar gyfer gwneud penderfyniadau yn y dyfodol ac ar gyfer cadarnhau neu ddatblygu dealltwriaeth gyffredin o'r tîm.

Beth nad yw rôl y tîm llesiant?

Mae'n bwysig nodi **nad** yw'r tîm llesiant ar gyfer cymorth mewn argyfwng nac yno i wneud penderfyniadau ar sefyllfaoedd o argyfwng. Bydd gan y rhan fwyaf o ysgolion berson / rôl ddynodedig ar gyfer delio â'r digwyddiadau hyn.

Yn bennaf, rôl y tîm llesiant yw ...

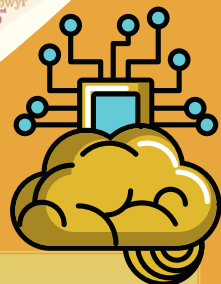
- Herio agweddau negyddol a'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael trwy ddatblygu polisi, hyfforddiant a rhannu wybodaeth;
- Ystyried yn rhagweithiol sut i hybu iechyd a lles corfforol ac emosiynol cadarnhaol o fewn y sefydliad;
- Nodi anghenion hyfforddi ar draws yr holl grwpiau o rhanddeiliaid;
- Arfarnu ac adolygu effeithiolrwydd polisiau a gweithdrefnau ysgol mewn perthynas â lles;
- Annog ymagwedd eang ac amrywiol at gyrchu cymorth priodol (e.e. cyfeirio at asiantaethau allanol a gweithwyr proffesiynol);
- Gweithio ochr yn ochr â'r uwch dîm rheoli i hwyluso newid diwylliannol ystyrton o amgylch iechyd a lles corfforol ac emosiynol yn strategol.

Nodweddion aelod o dîm llesiant

Mae'n bwysig cael y bobl iawn ar y tîm llesiant. Efallai eu bod yn ...

Nid yw'r rhestr hon yn gyflawn o bell ffordd ac nid oes disgwyl i aelodau'r tîm dicio pob blwch.

Mae'n bwysicach cael y cydbwysedd cywir i sicrhau gwrthrychedd ac uniondeb yng ngwaith y tîm.



Dylai elfennau allweddol tîm llesiant gynnwys ...

- Cyfathrebu effeithiol a pharchus;
- Ffocws ar les;
- Ymdeimlad o berthyn ac ymrwymiad rhagweithiol i wella iechyd a lles corfforol ac emosiynol pobl;
- Set amrywiol o unigolion, sy'n cynrychioli'r holl grwpiau o rhanddeiliaid;
- Cod ymddygiad sy'n annog cyfrinachedd, gonestrwydd ac ymddiriedaeth;
- Cyfarfodydd rheolaidd wedi'u recordio i rannu gwybodaeth a syniadau ac ar gyfer cynllunio i weithredu;
- Llwyfan lle mae gan bawb yr hawl i gael eu clywed a chael llais heb deimlo eu bod yn cael eu barnu.



RHESTR WIRIO



GOSODIAD

- A oes cefnogaeth i'r tîm gan y pennaeth a'r uwch dim rheoli?
- Ai tîm ysgol neu glwstwr fydd hwn, neu rywbeth arall?
- Faint o bobl fydd yn cymryd rhan?
- A yw'r aelodau wedi'u dewis neu wedi'u hethol, neu'r ddau?
- Pa mor hir fyddan nhw yn y swydd?
- A yw'r aelodau'n cynrychioli'r holl grwpiau o rhanddeiliaid?
- A fydd gan y tîm lles is-grwpiau
- Sut y caiff y tîm ei ariannu?

CENHADAETH

- Beth yw cenhadaeth y tîm?
- Beth yw disgwyliad y tîm llesiant?
- Sut bydd llwyddiant yn cael ei fesur?

NODAU

SMART



GWNEUD PENDERFYNIADAU

- Pa benderfyniadau gweithredadwy y bydd y tîm yn gallu eu gwneud?
- Pa newidiadau neu argymhellion na fydd y tîm yn gallu eu gweithredu?

CYFARFODYDD

- A oes cynllunio ymlaen llaw ar gyfer cyfarfodydd? Pryd fydd y tîm yn cyfarfod? Pa mor aml? Ble? Sut?
- A fydd cyfarfodydd yn cyd-daro neu'n cysylltu â chyfarfodydd ysgol allweddol a gynllunnir? Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw'r tîm llesiant yn gwneud argymhellion i'w trafod yn y cyfarfodydd hyn.
- Pa gyfarfodydd eraill ar draws yr ysgol y bydd cynrychiolwyr o'r tîm llesiant yn eu mynychu?



ROLAU A CHYFRIFOLDEBAU

- Nodi rolau'r rhai sydd eu hangen ar y tîm.
- A yw eu rolau yn rhai cyflogedig, di-dâl neu wirfoddol?
- Pwy sydd yn y sefyllfa orau i fod yn arweinydd neu gydlynnydd lles?
- Sut ydych chi'n rheoli'r ddeinameg / perthnasoedd o fewn y grŵp?
- Beth yw cyfyngiadau'r tîm neu'r unigolion o fewn y tîm?
- A ddylid ymgynghori gyda neu ofyn i'r tîm gefnogi'r gwaith o ddatblygu a gwerthuso polisiau a gweithdrefnau mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles?
- Pa hyfforddiant fydd ei angen ar y tîm i gyflawni eu rolau'n effeithiol?

PROSESAU GRŴP EFFEITHIOL

- Sut byddwch chi'n creu amgylchedd o ddiogelwch seicolegol o fewn y grŵp?
- A fydd angen mentora, cefnogaeth neu oruchwyliaeth allanol? Sut mae hyn yn mynd i ddigwydd?
- Pa gyfleoedd dadfriffio sydd ar gael ar gyfer materion sensitif neu drawmatig?

YMGYSYLLTU Â RHANDEILIAID

- Beth a ddisgwylir gan rhanddeiliaid?
- Sut bydd rhanddeiliaid yn ymgysylltu â'r tîm?
- Sut bydd y tîm yn ymgysylltu â thimau o rhanddeiliaid eraill (e.e., cynrychiolwyr undeb)

GDPR

Pa systemau sydd ar waith i amddiffyn pawb?
Sut y byddwch yn sicrhau cyfrinachedd y rhai yr ydych yn ymgysylltu â nhw?

ADRODD

- Ar gyfer pwy mae'r tîm yn darparu adroddiadau?
- Ym mha fformat y mae'r tîm yn adrodd yn ôl i'w grwpiau o rhanddeiliaid?
- Pa mor aml mae'r tîm yn adrodd yn ôl?



HYRWYDDO

- Sut bydd gwaith y tîm yn cael ei hyrwyddo i randdeiliaid (ac eraill)?
- Sut bydd y tîm yn sicrhau bod iechyd a lles emosiynol yn cael eu hystyried a'u cefnogi ym mhob agwedd a maes o fywyd ysgol?
- A fydd y tîm yn rhoi lles ar yr agenda ar gyfer pob cyfarfod? Sut bydd hyn yn cael ei gyflawni?
- Sut bydd y tîm llesiant yn recriwtio aelodau newydd i'r tîm?

“Dim ond un person sydd ei angen i newid y byd - gadewch iddo ddechrau gyda chi.”

GWERTHUSO

- Pam ddylai'r tîm llesiant adolygu a gwerthuso cynnydd? e.e. dathlu llwyddiannau, nodi meysydd i'w datblygu.
- Sut bydd effeithiolrwydd y tîm yn cael ei fesur?
- Beth yw'r dangosyddion meintiol / ansoddol sy'n ymwneud â newidiadau sydd wedi digwydd?
- Pa mor aml y dylai'r tîm hunanwerthuso?

AMGYLCHEDD A DIWYLLIANT YR YSGOL

Mae gan bob ysgol ei diwylliant unigryw ei hun, wedi'i ffurfio gan ei gwerthoedd, ei blaenoriaethau, y bobl sy'n gweithio yno, y plant, eu rhieni a'r gymuned ehangach.

Mae'r ffactorau hyn i gyd yn cyfuno'n naturiol i ffurfio amgylchedd yr ysgol.

Mae amgylchedd ysgol cadarnhaol yn galluogi'r holl staff a disgyblion i deimlo'n ddiogel yn emosiynol ac yn gorfforol.

Pan fydd pobl yn teimlo'n ddiogel yn seicolegol, maent yn teimlo llai o straen a phryder ac mae presenoldeb a pherfformiad yn gwella a rhoddir cyfleoedd i bobl ffynnu a thyfu.

" triniwch bobl fel eu bod yn gwneud gwahaniaeth ac fe wnânt "

MAE ANGEN I DIMAU LLESIANT YSTYRIED...

- Beth yw nodweddion gweithle da?
- Beth sy'n creu amgylchedd gwaith cadarnhaol i staff?
- Beth yw nodweddion ysgol dda?
- Beth sy'n creu amgylchedd dysgu cadarnhaol i ddisgyblion?

Daw rhan arwyddocaol o greu diwylliant cadarnhaol yn y gweithle o'r systemau sy'n llywodraethu arferion beunyddiol yr ysgol.



DIOGELWCH
SEICOLEGOL

MEDDYLIWCH AM ...

- Sut mae penderfyniadau'n cael eu gwneud - ydyn nhw o'r pen i'r gwaelod neu a yw pawb yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio ar eu gwaith?
- Cyfathrebu - a ydynt yn achlysurol neu'n cael eu darparu fel gwybodaeth yn hytrach na gwahodd mewnbwn?
- Sut mae'r ysgol yn gwobrwyo ac yn cydnabod pobl - staff, disgyblion ac eraill.
- P'un a oes proses ymgysylltu i bobl gyfrannu syniadau ar gyfer gwella ai peidio.
- Beth mae pobl eraill yn ei ddweud am yr ysgol - sut olwg a theimlad sydd ar ein hysgol i ymwelwyr?
- A yw'r Tîm Llesiant yn cefnogi ac yn hyrwyddo'r angen am ddiogelwch seicolegol?

DATA

PWYSIGRWYDD CASGLU DATA

Gall data helpu i amlygu meysydd o gryfder ar draws sefydliad a gall hefyd nodi meysydd sy'n peri problemau a'u hachosion.

Gall casglu data hefyd gefnogi'r gwaith o adolygu a gwerthuso effeithiolrwydd strategaethau presennol (e.e. a ydynt yn dal i ddiwallu'r anghenion ac a ydynt yn dal yn addas i'r diben?), a nodi a oes angen eu haddasu neu eu newid..

Mae data'n cynyddu effeithlonrwydd a gall helpu i fesur effeithiolrwydd strategaethau sydd wedi'u rhoi ar waith, yn enwedig pan fydd y strategaethau wedi'u rhoi ar waith i oresgyn rhwystr neu her.

Mae data yn ddefnyddiol dim ond os caiff ei gasglu mewn modd amserol ac os yw pobl yn onest yn yr ymatebion a roddant.

meintiau

niferoedd

gwybodaeth

ffeithiau

BETH YW DATA?

graffiau

mesur

arsylwadau

CASGLU'R DATA SYLFAENOL



Cyn cynllunio neu wneud unrhyw newidiadau mae angen creu gwaelodlin i ganfod ble mae'r ysgol yn eistedd ar hyn o bryd o ran lles.



Bydd cynnal adolygiad sylfaenol hefyd yn gyfle i amlygu arfer da yn ogystal â gallu deall sut mae pob grŵp o rhanddeiliaid yn teimlo am y gweithle ac iddynt nodi meysydd y maent yn teimlo bod angen eu gwella neu eu datblygu.



Gallai hyn gynnwys cymysgedd o arolygon, arolygon barn, cyfweliadau a / neu sesiynau grŵp ffocws.

PA FATH O DDATA RYDYN NI'N EDRYCH AMDANO?

Mae'r HSE (Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch) wedi nodi 6 ffactor risg allweddol a all effeithio ar les yn y gwaith. Dyma nhw ...

- Gofynion y swydd;
- Faint o reolaeth sydd gan weithwyr yn y ffordd y maent yn gwneud eu gwaith;
- Pa gefnogaeth ac anogaeth a ddarperir gan y sefydliad;
- Perthnasoedd ac ymddygiad derbyniol/annderbyniol;
- Dealltwriaeth glir o rolau a chyfrifoldebau;
- Sut mae newid sefydliadol yn cael ei gyfathrebu a'i reoli yn y sefydliad.

AROLYGN A HOLIADURON



O'u gwneud yn dda, gall arolygon ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol am farn, safbwyntiau a phrofiadau ac fe'u defnyddir i...

- Gasglu barn a sylwadau ystyrion;
- Annog trafodaeth;
- Hwyluso gwneud penderfyniadau a datblygu cynlluniau gweithredu;
- Sefydlu gwaelodlin ar gyfer cymharu canlyniadau dros amser.

“Gallwch gael data heb wybodaeth, ond ni allwch gael gwybodaeth heb ddata.”

- Daniel Keys Moran -



STRATEGAETHAU AROLWG

Bydd sut a phryd i gynnal arolwg o randdeiliaid staff yn dibynnu ar nifer o ffactorau ...

Dylid cynllunio arolygon i'w defnyddio'n ddiennw er mwyn sicrhau bod staff yn teimlo eu bod yn gallu ymateb yn onest. Meddyliwch am sut rydych chi'n amddiffyn unigolion rhag cael eu hadnabod yn eich arolygon.

Gall canlyniadau arolygon amrywio yn dibynnu ar yr adeg o'r flwyddyn y'u cynhelir.

Gall rhannu canfyddiadau a chanlyniadau arolygon yn agored gyda staff (a rhanddeiliaid eraill) fod yn ddefnyddiol ar gyfer trafodaeth a chynllunio i weithredu.

Gall ail-wneud arolygon yn 'rheolaidd' helpu ysgolion i weld newid a chynnydd.



DYLUNIO AROLWG

Ni ddylid diystyru pwysigrwydd dylunio arolygon da. Bydd ymgorffori'r cymysgedd cywir o gwestiynau meintiol ac ansoddol yn ffactor allweddol wrth gynhyrchu dadansoddiad diduedd a realistig o'r data.



MEDDYLIWCH AM ...

- Amcanion yr arolwg - yr hyn yr ydych am ei ddarganfod, ei nodi neu ei fesur (e.e. barn staff ar amgylchedd y gweithle);
- Dylunio arolwg – pa gwestiynau y mae angen i chi eu gofyn i gwrdd â'ch amcanion a'r fformatau cwestiwn priodol i'w defnyddio i ofyn y cwestiynau hynny (e.e. dewis sengl (bob amser, yn aml, weithiau, prin byth, byth) a "Rwy'n cael adborth adeiladol a chefnogol ar y gwaith rydw i'n ei wneud.");
- Fformat yr arolwg - iaith, gosodiad a theipograffeg (clir, diamwys a heb annibendod);
- Profi eich arolwg gyda grŵp bach cyn ei lansio gyda'ch grŵp targed o rhanddeiliaid.



FFURFIO CWESTIYNAU AROLWG

Er mwyn casglu data gonest, cywir a defnyddiol, mae'n arfer da defnyddio amrywiaeth o fathau o gwestiynau a fydd yn ennyn atebion gwir i gwestiynau sensitif.

MEDDYLIWCH SUT Y GALLECH CHI DDEFNYDDIO ...



- Cwestiynau amlddewis (e.e. ticiwch bob un sy'n berthnasol);
- Cwestiynau dewis sengl neu gwymplen (e.e. dewiswch un);
- Graddfeydd rhifiadol, graddio neu lithrydd (i gael cipolwg ar sgil neu berfformiad);
- Graddfeydd Likert (cwestiynau cytuno/anghytuno a ddefnyddir i fesur barn a theimladau);
- Cwestiynau matrices (a ddefnyddir i grwpio graddfeydd a chwestiynau tebyg i raddfa likert);
- Cwestiynau graddio (a ddefnyddir i drefnu ymatebion yn ôl teimladau neu ddewis);
- Cwestiynau penagored (e.e. "dywedwch wrthym am eich profiadau").

GDPR A CHYFRINACHEDD

Gan ddibynnu ar faint eich ysgol, mae'n debygol y byddwch am osgoi gofyn rhai cwestiynau a allai adnabod yr unigolion sy'n cwblhau'r arolwg. Gallai'r rhain gynnwys cwestiynau yn ymwneud â ...

- Rolau / Cyfrifoldebau
- Meysydd pwnc
- Cyfnodau Allweddol
- Gofyn am amser i ffwrdd neu faterion iechyd hysbys



Unwaith y byddwch wedi dod o hyd i'r cwestiynau cywir i'w gofyn, mae bron yn sicr y bydd angen i chi addasu eich cwestiynau ar gyfer gwahanol grwpiau o rhanddeiliaid.

YR ARCHWILIAD LLES

Dylid creu ac addasu'r Archwiliad Lles i gasglu safbwyntiau pob un o'r grwpiau canlynol ...

- Staff
- Arweinwyr
- Disgyblion
- Rhieni
- Llywodraethwyr sy'n wirfoddolwyr

Mae'n bwysig gofyn y cwestiynau cywir i bob grŵp o rhanddeiliaid ar bynciau a materion sy'n berthnasol iddynt. Gall defnyddio'r 6 ffactor risg allweddol a nodwyd gan HSE yn eu Pecyn Cymorth Siarad fod yn fan cychwyn da.

MEDDYLIWCH AM ...



GOFYNIION

- Baich gwaith, terfynau amser a'r gofynion a roddir ar unigolion i gyflawni eu rolau'n effeithiol;
- Yr amgylchedd gwaith a'r effaith a gaiff ar eu lles corfforol a/neu emosiynol;
- Awgrymiadau ar gyfer newidiadau a/neu gefnogaeth a allai helpu.

RHEOLAETH

- Cyfleoedd i gyfrannu at brosesau gwneud penderfyniadau;
- Y gallu i fynegi barn ar sut mae gwaith yn cael ei wneud neu ei gwblhau;
- Defnyddir sgiliau unigolion yn effeithiol;
- Awgrymiadau ar gyfer newidiadau a/neu gefnogaeth a allai helpu.

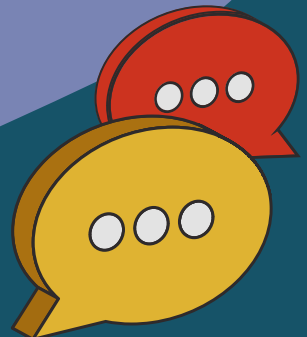


CEFNOGAETH

- Teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi;
- Gwybod ble i fynd am gefnogaeth a hyder wrth ofyn am help;
- Cyfleoedd i drafod materion;
- Awgrymiadau ar gyfer newidiadau a allai helpu.

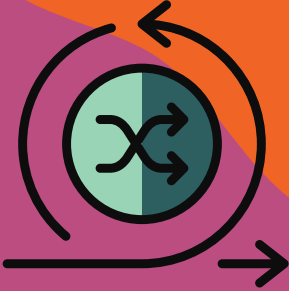
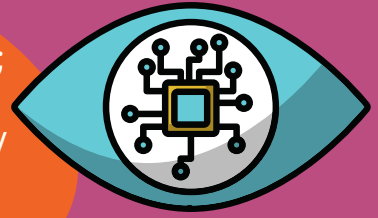
PERTHNASAU

- Barn am ymddygiad, bwlio ac aflonyddu;
- Didwylledd cyfathrebu;
- Gwybodaeth am bolisiâu a hyder i allu adrodd a herio ymddygiad annerbyniol;
- Awgrymiadau ar gyfer newidiadau a/neu gefnogaeth a allai helpu.



RÔL

- Eglurder ynghylch rôl a disgwyliadau;
- Eglurder amcanion gwaith;
- Awgrymiadau ar gyfer newidiadau a / neu gefnogaeth a allai fod o gymorth.



PA MOR HIR DDYLAI'R AROLWG FOD?

Bydd p'un a ydych yn cynnal un arolwg mawr neu gyfres o rai llai yn dibynnu ar yr hyn y byddwch yn ei wneud â'r data a phryd.

Bydd yr archwiliad cyntaf (neu gyfres o arolygon byrrach) yn darparu'r data sylfaenol y bydd y tîm yn gallu ei gymharu â data a gasglwyd mewn archwiliadau / arolygon yn y dyfodol.

Dylai'r archwiliad lles fod yn ailadroddol ac yn gylchol a bydd gwybod pam eich bod yn casglu'r data yn eich arwain wrth benderfynu pryd a pha mor aml i gynnal neu ailadrodd eich arolwg. Bydd hyn yn helpu'r tîm (a rhanddeiliaid) i gael gwell dealltwriaeth o effaith unrhyw newidiadau a weithredir ac addasu strategaethau yn ôl yr angen.

NEWID

- Barn ar sut mae newid sefydliadol yn cael ei reoli;
- Ymgynghori a chyfranogiad mewn prosesau cynllunio;
- Awgrymiadau ar gyfer newidiadau a / neu gefnogaeth a allai fod o gymorth.



DADANSODDI DATA

Dadansoddi data yw'r broses o edrych ar ddata a gasglwyd er mwyn ...

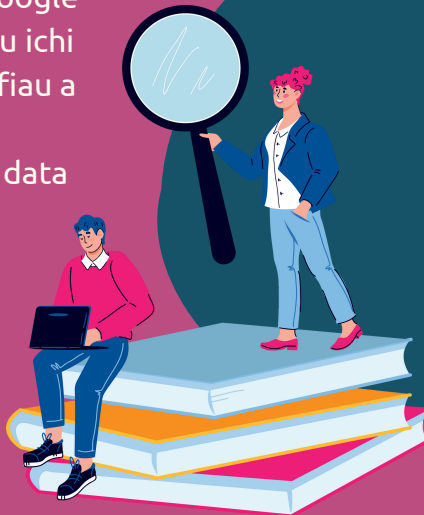
- Ateb cwestiynau;
- Adnabod tueddiadau
- Echdynnu mewnwelediadau – h.y. yr hyn a nodwyd ym mhroses dylunio'r arolwg yw'r pethau y mae angen eu dysgu, eu nodi, eu mesur neu eu deall.

Mae offer dadansoddi data, fel Excel a Google Sheets, yn caniatáu ichi greu siartiau, graffiau a delweddiadau cynhwysfawr o'ch data meintiol.

Mae dadansoddi data yn galluogi ysgolion i ddysgu beth sy'n gweithio'n dda a pha feysydd sydd angen sylw.

Mae dadansoddi data yn rhan bwysig o'r broses o gael gwybodaeth ystyrlon.

Mae gan gasgliadau sy'n deillio o'r wybodaeth a gasglwyd, o'u harneisio'n gywir, y potensial i ysgogi trafodaeth, gwneud penderfyniadau a gweithredu.



*“ ni allwch wella'r hyn
nad ydych yn ei fesur ”*

MEINTIOL YN ERBYN ANSODDOL



Mae data ansoddol yr un mor bwysig â data meintiol wrth ddyllunio a dadansoddi arolygon.

- Mae **data meintiol** yn ddata ystadegol strwythuredig y gellir ei gyfrif neu ei fesur.
- Cesglir **data ansoddol** o destun, delwedd, sain a fideo a all ddarparu mewnwelediad pellach.

Bydd cyfuno dadansoddiad data meintiol ac ansoddol yn rhoi darlun mwy cyflawn o lesiant yn y gweithle lle mae'n haws adnabod tueddiadau a gwrando'n agosach ar lais y gweithlu.



RHESTR WIRIO DADANSODDI DATA

A wnaethom ...

- Ddiffinio ein nodau'n glir yn ystod cam dylunio'r arolwg (h.y. a oeddem yn glir ynghylch yr hyn yr oeddem am ei ddysgu neu ei ddarganfod?);
- Benderfynu sut yr oeddem yn mynd i fesur ein nodau (h.y. a wnaethom gynllunio cynnwys a mathau o gwestiynau i gasglu ein data?);
- Gasglu ein data (ac, os yw ar bapur, trosglwyddo'r data hwn i system ddigidol?)



DEHONGLI DATA

Hanfod dadansoddi data yw datgelu patrymau a thueddiadau yn y data.

Mae dehongli data yn ymwneud â rhoi ystyr i'r data.

Gall dehongli'r data fod yn syml neu'n gymhleth, yn dibynnu ar y data a gasglwyd a'r hyn y gallwch ei ddweud am y data. Bydd y data a gasglwch bron yn sicr yn codi mwy o gwestiynau nag y mae'n rhoi atebion.

MEDDYLIWCH AM ...

- Cadw cywirdeb y data ac osgoi rhagfarn wrth ddehongli.
- Beth yw'r canfyddiadau allweddol a gyflwynir gan y data?
- Pa stori mae'r data yn ei hadrodd?
- Sut a pham mae'r data hwn yn mynd i fod yn bwysig i'r rhanddeiliaid?
- A allwch gymharu'r data hwn â data canlyniadau arolygon blaenorol neu â chanlyniadau o ffynonellau eraill?
- Beth mae unrhyw batrymau yn y data yn ei ddweud wrthy chwi?
- A yw'r data'n cyfateb i unrhyw ragdybiaethau a wnaed yn ystod y cam cynllunio / cwmpasu?
- Pa gasgliadau y gellir dod iddynt am y sefydliad, ei staff, systemau a / neu bolisiâu?
- Beth yw argymhellion y tîm llesiant o ran y data?



CYNLLUNIO I WEITHREDU

Ar ei lefel fwyaf sylfaenol, bydd y data a gesglir yn eich arolygon yn datgelu gwirioneddau am lefel yr ymgysylltiad yn y gweithle. Gall hefyd nodi'r hyn sydd angen ei wneud nesaf ac mae ganddo'r gallu i ddangos tystiolaeth o'r angen am newid a helpu i berswadio arweinwyr a rheolwyr i weithredu.

" gwybodaeth ddiwerth yn unig yw data heb weithredu "

Unwaith y byddwch wedi dadansoddi eich data bydd angen i chi gynhyrchu adroddiad i'w gyflwyno i'r tîm llesiant i'w drafod ac i wneud argymhellion, cyn ei ddsbarthu neu ei rannu ymhellach. Mae hyn yn ymgorffori statws y tîm llesiant fel elfen gydnabyddedig a gwerthfawr o gymuned yr ysgol.

Meddylwch sut y bydd y tîm llesiant yn defnyddio data'r arolwg a'r adroddiad dadansoddi i ...

- Herio'r agweddau negyddol a'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael;
- Nodi anghenion hyfforddi ar draws y grwpiau o rhanddeiliaid;
- Arfarnu ac adolygu effeithiolrwydd polisïau a gweithdrefnau ysgol mewn perthynas â lles;
- Annog ymagwedd eang ac amrywiol at gyrchu cymorth priodol;
- Weithio ochr yn ochr yn strategol â'r uwch dîm rheoli i hwyluso newid diwylliannol ystyrion o amgylch iechyd a lles corfforol ac emosiynol.

DYLUNIO CYNLLUN GWEITHREDU MEDDYLIWCH AM ...



- Amcanion SMART y camau gweithredu arfaethedig yn y tymor byr, tymor canolig a hirdymor;
- Aseiniadau rôl (h.y. pwy sy'n mynd i wneud beth);
- Yr adnoddau sydd eu hangen (e.e. dynol, technegol, ariannol);
- Amserlen a hyd unrhyw weithgaredd (h.y. pryd neu pa mor hir y mae angen i'r gweithredu ddigwydd);
- Y drefn neu'r dilyniant y bydd y gweithredoedd yn digwydd;
- Cysylltu amseriad camau gweithredu'r tîm llesiant yn strategol â dyddiadau calendr allweddol;
- Diffinio cerrig milltir;
- Sut ydych chi'n mynd i olrhain y cynnydd a gwerthuso effaith y camau gweithredu;
- Amserlennu neu osod dyddiadau adolygu.



HUNANOFAL

Dim ond hanner y stori yw gwneud newidiadau i'r amgylchedd gwaith i wella lles ar draws cymuned yr ysgol.

Dylai unigolion hefyd gael eu hannog a'u cefnogi i feddwl am hunanofal a sut y gallai hynny edrych iddynt.



NID DYMA'R DIWEDD!

AM RAGOR O WYBODAETH EWCH I...

WWW.NEU.CYMRU/MHW

© 2022 NEU CYMRU
WWW.NEU.CYMRU/MHW



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government