

Emailed to Subscribers of The  
School Health Research Network (SHRN) E-list.  
Don't want to receive it? [Click here](#)

[View this email in your browser](#)



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

[shrn.org.uk](http://shrn.org.uk)

## Croeso i'r SHRN e-Digest Chwarterol ar gyfer Gwanwyn 2025 / Welcome to the SHRN Quarterly e-Digest for Spring 2025



### Cynnwys

1. Proffil Adnodd Data: Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith
2. Archwilio Effaith Pontio Rhwng Ysgolion ar Iechyd Meddwl a Bwlio

3. Archwilio Ffactorau Ysgol Sy'n Effeithio ar Gyflwyno'r Dull Ysgol Gyfan ar Gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol
4. Amgyffredion am Bwysau Gwaith Ysgol Ymhlith Dysgwyr Uwchradd yng Nghymru yn Dyblu Dros Ddau Ddegawd
5. Adeiladu Dyfodol Gwell: Cefnogi Pobl Ifanc Sydd â Phrofiad o Fod Mewn Gofal Mewn Ysgolion ac Wrth Bontio i Golegau AB
6. Gweminar y Rhwydwaith: Hyrwyddo Iechyd Meddwl a Lles i Ddysgwyr Sydd â Phrofiad o Fod Mewn Gofal
7. Gweminar y Rhwydwaith: Y Cyfryngau Cymdeithasol a Lles: Archwilio Data'r Rhwydwaith i Ddeall Bywyd Digidol Plant a Phobl Ifanc yn Well
8. Gweminar y Rhwydwaith: Ysmygu yng Nghymru – Canfyddiadau o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2023 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion
9. Astudiaeth Achos y Rhwydwaith: Ysgol Aberconwy:- Arloesi Newid er Cwsg a Lles Gwell i Ddysgwyr
10. Ffeithlun: Gwneud Data'r Rhwydwaith yn Hygyrch ac yn Ddiddorol i Gynulleidfa Ehangach
11. Astudiaeth Ryngwladol: Defnyddio Data'r Rhwydwaith yn Datgelu Bwch Cynyddol rhwng y Rhywiau mewn Symptomau Seicolegol Pobl Ifanc
12. Dilysu Traws-Genedlaethol Mynegai Lles WHO-5 o fewn Poblogaethau'r Glasoed: Canfyddiadau o 43 Gwlad

[Ewch i adran](#)

### Contents

1. Data Resource Profile: The SHRN Student Health and Well-being Survey
2. Exploring the Impact of School Transition on Mental Health and Bullying
3. Exploring School Factors Affecting the Introduction of the Whole School Approach to Emotional and Mental Well-being
4. Perceived Schoolwork Pressure Among Secondary School Learners in Wales Doubles Over Two Decades
5. Building Brighter Futures: Supporting Care-experienced Young People in School and FE College Transitions
6. SHRN Webinar: Promoting Mental Health and Well-Being for Care-Experienced Learners

7. **SHRN Webinar: Social Media and Well-being: Exploring SHRN Data to Better Understand the Digital Lives of Children and Young People**
8. **SHRN Webinar: Smoking in Wales – Findings from The SHRN 2023 Student Health and Well-being Survey**
9. **SHRN Case Study: Ysgol Aberconwy:- Pioneering Change for Better Sleep and Well-being for Learners**
10. **Infographics: Making SHRN Data Accessible and Engaging for Wider Audience**
11. **International Study Using SHRN Data Reveals Growing Gender Gap in Young People's Psychological Symptoms**
12. **Cross-National Validation of the WHO-5 Well-Being Index Within Adolescent Populations: Findings From 43 Countries**

[Go to section](#)

Ers 2013, mae'r [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ym Mhrifysgol Caerdydd](#) wedi partneru â [Llywodraeth Cymru](#) ac [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) i wneud ymchwil i wella iechyd a lles plant a phobl ifanc ar draws Cymru a'r tu hwnt. Mae ein hymdrechion wedi bod yn ganolog i greu a gweithredu model cenedlaethol ar gyfer casglu data, gwneud ymchwil a rhannu gwybodaeth gydag ysgolion. Mae'r model hwn yn cynnig tystiolaeth hanfodol i lywio polisiau, rhaglenni ac ymyriadau iechyd cyhoeddus ac iechyd ysgolion sy'n anelu at wella bywyd plant a phobl ifanc. Hefyd, mae data'r Rhwydwaith yn cynorthwyo ymchwilwyr i ddeall tueddiadau a gwahaniaethau iechyd, ynghyd â chynnal gwerthusiadau, ac mae'n helpu llunwyr polisi i wneud penderfyniadau gwybodus er mwyn hyrwyddo iechyd plant phobl ifanc yng Nghymru.

[Darllenwch ragor am ein gwaith](#)

Since 2013, [SHRN](#) at [Cardiff University](#), has partnered with the [Welsh Government](#) and [Public Health Wales](#), to conduct research to enhance the health and well-being of children and young people across Wales and beyond. Our efforts have been instrumental in creating and implementing a national model for data collection, research and knowledge sharing with schools. This model provides essential evidence to shape public health and school health policies, programs, and interventions aimed at improving the lives of children and young people. SHRN data also assists researchers in understanding health trends and disparities as well as conducting evaluations, and helps policymakers make informed decisions to promote the health and well-being of children and

young people in Wales.

[Read more about what we do...](#)



Fersiwn  
Gymraeg

## Blog



### Proffil Adnodd Data: Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith

Mae'r erthygl hon yn cynnig cipolwg craff i Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith, sef offeryn cynhwysfawr a luniwyd i asesu amrywiol agweddau ar iechyd pobl ifanc yng Nghymru. Mae'r arolwg yn treiddio i bynciau pwysig fel iechyd meddwl, gweithgarwch corfforol, defnyddio sylweddau, a pherthnasoedd cymdeithasol, gan gynnig data gwerthfawr sy'n helpu i lywio

polisiau ac ymyriadau sy'n anelu at wella lles pobl ifanc. Trwy'r arolwg hwn, mae'r Rhwydwaith yn parhau i gyfrannu'n sylweddol at ein dealltwriaeth o heriau iechyd ac anghenion y glasoed, gan sicrhau bod systemau cymorth wedi'u teilwra'n effeithiol i feithrin amgylcheddau iachach, mwy cefnogol, i bob myfyriwr

[Darllenwch fwy »](#)



## Archwilio Effaith Pontio Rhwng Ysgolion ar Iechyd Meddwl a Bwlio

Gall pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd fod yn garreg filltir arwyddocaol ym mywyd person ifanc. Er bod llawer o fyfyrwyr yn mynd trwy'r newid hwn yn hwylus, gall fod yn heriol i eraill. Mae astudiaeth ddiweddar sy'n defnyddio data'r Rhwydwaith yn treiddio i sut y gall statws economaidd gymdeithasol, h.y. sefyllfa economaidd a chymdeithasol teulu, sy'n cael ei phenderfynu gan ffactorau fel incwm, addysg a galwedigaeth, fod yn gysylltiedig â phrofiad pontio ac iechyd meddwl pobl ifanc a'u profiadau o fwlio. Yn y blog hwn, mae Dr Caitlyn Donaldson, Cydymaith Ymchwil yng Nghanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Pobl Ifanc, Prifysgol Caerdydd, yn archwilio sut mae statws economaidd gymdeithasol yn effeithio ar y ffactorau hyn wrth bontio rhwng ysgolion yn system addysg Cymru

[Darllenwch fwy »](#)



## Adeiladu Dyfodol Gwell: Cefnogi Pobl Ifanc Sydd â Phrofiad o Fod Mewn Gofal Mewn Ysgolion ac Wrth Bontio i Golegau AB

Mae'r blog hwn yn trafod yr heriau y mae pobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal yn eu hwynebu wrth bontio rhwng ysgolion ac mae'n cynnig cipolygon i'r modd y gall cymorth cydlynus wella'u lles.

[Darllenwch fwy »](#)

## Newyddion Diweddaraf



## Amgyffredion am Bwysau Gwaith Ysgol Ymhlith Dysgwyr Uwchradd yng Nghymru yn Dyblu Dros Ddau Ddegawd

Mae astudiaeth ddiweddar, yn defnyddio data'r Rhwydwaith, wedi datgelu

tuedd bryderus ymhlith dysgwyr uwchradd yng Nghymru. Mae'n datgelu fod amgyffredion am bwysau gwaith ysgol wedi dyblu dros y ddau ddegawd diwethaf. Mae cysylltiad agos rhwng y cynnydd hwn mewn straen academaidd â chynnydd mewn problemau emosiynol ymhlith pobl ifanc, gan godi pryderon iechyd cyhoeddus a lles.

[Darllenwch fwy »](#)

## Archwilio Ffactorau Ysgol sy'n Effeithio ar Gyflwyno'r Dull Ysgol Gyfan ar Gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol



Mae'r erthygl hon mewn cyfnodolyn yn bwrw golwg ar argymhellion hanfodol i lunwyr polisi er mwyn cynorthwyo'n effeithiol â gweithredu Fframwaith y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol. Mae'n amlygu pwysigrwydd integreiddio gwasanaethau a mentrau, mabwysiadu systemau cymorth aml-haen, gwella mynediad at wasanaethau iechyd meddwl yn yr ysgol, a gweithredu arferion disgyblu effeithiol. Mae'r strategaethau hyn yn hanfodol ar gyfer creu amgylchedd cefnogol ac effeithiol er llwyddiant y Fframwaith.

[Darllenwch fwy »](#)

## Gweminarau diweddar y Rhwydwaith



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

Cyfres  
Gweminar

Webinar  
Series

## Hyrwyddo Iechyd Meddwl a Lles i Ddysgwyr Sydd â Phrofiad o Fod Mewn Gofal

Mae'r gweminar yn cwmpasu dwy astudiaeth ymchwil allweddol: cyflwyniad i Orchmynon Gwarcheidiaeth Arbennig a gyflwynir gan Lorna Stabler a Daisy Chaudhuri, ac iechyd meddwl a lles dysgwyr sydd â phrofiad o fod mewn gofal mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru, a gyflwynir gan Dr. Sarah MacDonald a Dr Gillian Hewitt. Mae'r astudiaethau hyn yn cynnig cipolygon ac argymhellion allweddol ar gyfer cefnogi dysgwyr sydd â phrofiad o fod mewn gofal.

[Gwyliwch nawr »](#)

## Y Cyfryngau Cymdeithasol a Lles: Archwilio Data'r Rhwydwaith i Ddeall Bywyd Digidol Plant a Phobl Ifanc yn Well.

Yn y weminar rhad ac am ddim hon, byddwn yn bwrw golwg ar sut mae plant a phobl ifanc yn ymrafael â'u byd digidol, gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith i archwilio'u defnydd o gyfryngau cymdeithasol a'i effaith ar eu lles. Mae'r canfyddiadau'n amlygu pwysigrwydd deall gyda phwy y mae pobl ifanc yn rhyngweithio ar-lein a sut mae'r rhyngweithiadau hyn yn effeithio ar eu hiechyd emosiynol. Yn hytrach na chanolbwytio dim ond ar amser sgrin, bydd y gweminar yn pwysleisio buddion addysg llythrennedd digidol a rhyngweithiadau ar-lein cadarnhaol

[Gwyliwch nawr »](#)

## Ysmygu yng Nghymru – Canfyddiadau o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2023 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion

Mae canfyddiadau diweddaraf y Rhwydwaith wedi bwrw goleuni ar arferion ysmygu ymhlith myfyrwyr yng Nghymru, gan ddatgelu cipolygon holl bwysig i iechyd a lles pobl ifanc. Mae'r dadansoddiad cynhwysfawr, sy'n deillio o Arolygon Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019, 2021 a 2023 y Rhwydwaith, yn nodi tuedd bryderus ym mha mor gyffredin y mae ysmygu ymhlith pobl ifanc.

[Gwylwch nawr »](#)

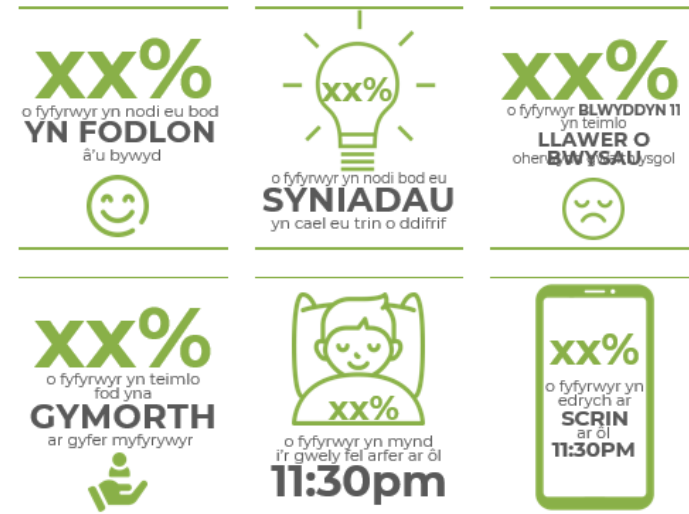
### Astudiaethau Achos



### Astudiaeth Achos - Ysgol Aberconwy: Arloesi Newid er Cwsg a Lles Gwell i Ddysgwyr

Mae Ysgol Aberconwy wedi cymryd camau arwyddocaol i wella cwsg dysgwyr a'u lles cyffredinol. Trwy ddefnyddio data'r Rhwydwaith, nododd yr ysgol fod cwsg yn flaenoriaeth a rhoddodd amrywiol fentrau ar waith i wella ansawdd cwsg. Mae'r ymdrechion hyn wedi arwain at welliannau nodedig yn iechyd dysgwyr, eu hymgysylltiad a'u perfformiad academaidd. Mae dull cydweithredol yr ysgol, yn cynnwys dysgwyr, staff a rhieni, wedi bod yn allweddol i'w llwyddiant.

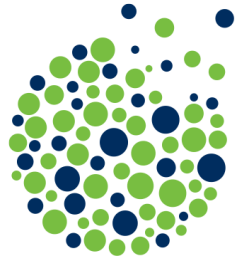
[Darllenwch fwy »](#)



### Astudiaeth Achos - Ffeithluniau: Gwneud Data'r Rhwydwaith yn Hygyrch ac yn Ddiddorol i Gynulleidfa Ehangach

Yn yr astudiaeth achos hon, mae Huw Eifion Evans, Cydlynnydd Ysgolion Iach Conwy, yn dangos sut gall ffeithluniau gyfleu cipolygon o ddata'r Rhwydwaith yn effeithiol i gynulleidfa ehangach. Trwy ddefnyddio'r adnoddau gweledol hyn, caiff canfyddiadau allweddol eu rhannu â dysgwyr, staff, rhieni/gofalwyr a llywodraethwyr ysgol, gan feithrin dealltwriaeth ddyfnach o iechyd a lles ar draws cymuned yr ysgol.

[Darllenwch fwy »](#)



## Diweddariadau Rhyngwladol



### Astudiaeth Ryngwladol: Defnyddio Data'r Rhwydwaith yn Datgelu Bwlch Cynyddol Rhwng y Rhywiau Mewn Symptomau Seicolegol Pobl Ifanc

Mae astudiaeth newydd o Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol (HBSC) sy'n defnyddio data'r Rhwydwaith, yn datgelu cipolygon i'r bwlch cynyddol mewn symptomau seicolegol y glasod rhwng y rhywiau, o 2002 i 2022. Mae'r ymchwil yn amlygu bod mewnoli problemau wedi neidio ymhlith pobl ifanc, yn enwedig merched, gan ehangu bwlch sydd eisoes yn bodoli rhwng y rhywiau. Trafodir canfyddiadau yng nghyd-destun gwahaniaethau mewn cydraddoldeb rhywedd rhwng gwledydd a rôl pethau sy'n achosi straen, fel pwysau gwaith ysgol, anffodlonrwydd â'r corff a diffyg cefnogaeth gan gymheiriaid, fel ffactorau posibl sy'n cyfrannu.

[Darllenwch fwy »](#)

### Dilysu Traws- Genedlaethol Mynegai Lles WHO-5 o Fewn Poblogaethau'r Glasod: Canfyddiadau o 43 Gwlad



## World Health Organization

Mae'r astudiaeth ddiweddar a gyhoeddwyd yn y *Journal of Personality Assessment* yn archwilio datblygiad offeryn asesu seicolegol newydd a'i ddilysu. Nod yr offeryn hwn yw mesur gwahaniaethau unigol mewn rheoleiddio a gwydnwch emosiynol. Bu'r ymchwilwyr yn profi'n helaeth i sicrhau bod yr offeryn yn ddibynadwy ac yn ddilys ar draws poblogaethau amrywiol. Mae eu canfyddiadau'n awgrymu y gall yr asesiad newydd hwn gynnig cipolygon gwerthfawr i leoliadau clinigol ac ymchwil. Mae'r datblygiad hwn yn dangos addewid i wella ein dealltwriaeth o iechyd emosiynol a datblygu ymyriadau targedig. Anogir ymchwil pellach i archwilio ei ddefnydd mewn amrywiol gyd-destunau.

[Darllenwch fwy »](#)



## English Language Version

## Blog



### Data Resource Profile: The SHRN Student Health and Well-being Survey

This article provides an insightful overview of [The SHRN Student Health and Well-being Survey](#), a comprehensive tool designed to assess various aspects of young people's health in Wales. The survey delves into critical topics such as mental health, physical activity, substance use, and social relationships, offering valuable data that helps shape policies and interventions aimed at improving the well-being of young people. Through this survey, SHRN continues to contribute significantly to our understanding of the health challenges and needs of adolescents, ensuring that support systems are effectively tailored to foster healthier, more supportive environments for all learners.

[Read More »](#)



### Exploring the Impact of School Transition on Mental Health and Bullying

Transitioning from primary to secondary school can be a significant milestone in a young person's life. While many learners navigate this change smoothly, others may find it challenging. A recent study using SHRN data delves into how socioeconomic status (SES) i.e. a family's economic and social position, determined by factors like income, education, and occupation, might be associated with the transition experience and young people's mental health and experiences of bullying. In this blog, [Dr Caitlyn Donaldson](#), Research Associate at [The Wolfson Centre for Young People's Health, Cardiff University](#), explores how socioeconomic status (SES) impacts these factors during school transitions within the Welsh education system.

[Read More »](#)



### Building Brighter Futures: Supporting Care-experienced Young People in School and FE College Transitions

This blog post discusses the challenges faced by care-experienced young people during school transitions and offers insights into how coordinated support can improve their well-being.

[Read More »](#)

## Latest News



### Perceived Schoolwork Pressure Among Secondary School Learners in Wales Doubles Over Two Decades

A recent study using [SHRN data](#), has revealed a concerning trend among secondary school learners in Wales. It reveals that perceived pressure from schoolwork has doubled over the past two decades. This increase in academic stress is closely linked to a rise in emotional problems among young peoples, raising public health and well-being concerns.

[Read More »](#)

### Exploring School Factors Affecting the Introduction of the Whole School Approach to Emotional and Mental Well-being



This journal article delves into essential recommendations for policymakers to effectively support the implementation of the Whole School Approach to Emotional and Mental Well-being Framework. It highlights the importance of integrating services and initiatives, adopting multitiered systems of support, enhancing access to school-based mental health services, and implementing effective discipline practices. These strategies are crucial for creating a supportive and effective environment for the Framework's success.

[Read More »](#)

## Latest SHRN Webinars



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

Cyfes  
Gweminar

Webinar  
Series

### Promoting Mental Health and Well-Being for Care-Experienced Learners

The webinar covers two key research studies: an introduction to Special Guardianship Orders (SGOs) presented by [Lorna Stabler](#) and Daisy Chaudhuri, and the mental health and well-being of care-experienced learners in secondary schools in Wales, presented by [Dr. Sarah MacDonald](#) and Dr Gillian Hewitt. These studies provide key insights and recommendations for supporting care-experienced learners.

[Watch now »](#)



## Social Media and Well-being: Exploring SHRN Data to Better Understand the Digital Lives of Children and Young People.

In this webinar, we delve into how children and young people navigate their digital world, using SHRN data to explore their social media use and its impact on their well-being. The findings highlight the importance of understanding who children and young people are interacting with online and how these interactions affect their emotional health. Instead of solely focusing on screen time, the webinar will emphasise the benefits of digital literacy education and positive online interactions.

[Watch now »](#)

---

## Smoking in Wales – Findings from The SHRN 2023 Student Health and Well-being Survey

In this webinar, the latest findings from SHRN have shed light on smoking habits among secondary school learners in Wales, revealing critical insights into young people's health and well-being. The comprehensive analysis, derived from The SHRN Student Health and Well-being Surveys 2019, 2021 and 2023 indicates a concerning trend in smoking prevalence among young people.

[Watch now »](#)

---

## Case Studies



## SHRN Case Study: Ysgol Aberconwy:- Pioneering Change for Better Sleep and Well-being for Learners

Ysgol Aberconwy, has taken significant steps to improve learners' sleep and overall well-being. By using SHRN data, the school identified sleep as a priority and implemented various initiatives to enhance sleep quality. These efforts have led to noticeable improvements in learners' health, engagement, and academic performance. The school's collaborative approach, involving learners, staff, and parents and carers, has been key to their success.

[Read More »](#)

---



## SHRN Case Study - Infographics: Making SHRN Data Accessible and Engaging for Wider Audience

In this case study, Huw Eifion Evans, [WNHWPS](#) Healthy School Co-ordinator for Conwy, demonstrates how infographics can effectively communicate insights from SHRN data to a broader audience. By using these visual tools, key findings are shared with learners, staff, parents/carers, and school governors, fostering a deeper understanding of health and well-being across the school community.

[Read More »](#)



## International Updates



## International Study Using SHRN Data Reveals Growing Gender Gap in Young People's Psychological Symptoms

A new study from the Health Behaviour in School-aged Children Study (HBSC) using SHRN data, reveals insights into the growing gender gap in young people's psychological symptoms from 2002 to 2022. The research highlights that internalising problems have surged among young people, especially girls, widening a pre-existing gender gap. Findings are discussed in the context of differences in gender equality between countries and the role of stressors like schoolwork pressure, body dissatisfaction, and low classmate support as possible contributory factors.

[Read More »](#)

## Cross-National Validation of the WHO-5 Well-Being Index Within Adolescent Populations: Findings From 43 Countries



# World Health Organization

The recent study published in the [Journal of Personality Assessment](#) explores the development and validation of a new psychological assessment tool. This tool aims to measure individual differences in emotional regulation and resilience. The researchers conducted extensive testing to ensure the tool's reliability and validity across diverse populations. Their findings suggest that this new assessment can provide valuable insights for both clinical and research settings. This advancement holds promise for enhancing our understanding of emotional health and developing targeted interventions. Further research is encouraged to explore its applications in various contexts.

[Read More »](#)

**Ilwyddiannau a'u  
heffeithiau, a llawer mwy,  
trwy ymweld â [shrn.org.uk](http://shrn.org.uk)**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth am y cynnwys yn yr e-treulio hwn, neu am y Rhwydwaith ei hun, cysylltwch â'n Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth a Materion Allanol, [Maria Boffey](#).

[Darllenwch mwy »](#)

**success stories and impacts,  
and much more by visiting  
[shrn.org.uk](http://shrn.org.uk)**

If you have any questions or feedback about any of the content in this e-digest, or SHRN itself, please email our Knowledge Exchange and External Affairs Manager [Maria Boffey](#).

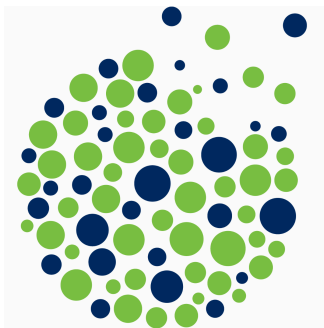
[Read more »](#)

[YouTube](#) [Website](#) [Email](#) [LinkedIn](#)

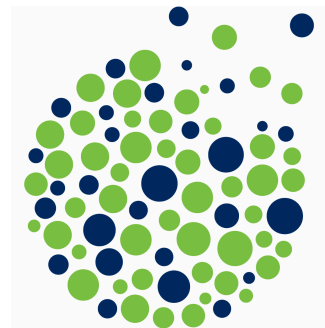
[Bluesky](#)

Copyright © 2025 School Health Research Network, All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)



**Ewch i'n llyfryn gwybodaeth,  
porwch ein hadroddiadau,  
darllenwch am ein**



**Access our information  
brochure, browse our  
reports, read about our**