

'Gwella iechyd a llesiant: canllaw ar ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer'

Pennu offeryn ymddygiad targed a phoblogaeth darged



Awduron:

Nicky Knowles, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ashley Gould, Cyfarwyddwr Rhaglenni, Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Manylion cyswllt:

Uned Gwyddor Ymddygiad, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Email: PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk

Website: <https://phwwhocc.co.uk/bsu/?lang=cy>

Twitter: @BSU_PHW

Uned Gwyddor Ymddygiad:

Mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru'n darparu arbenigedd ar wyddor ymddygiad, ac yn galluogi a chefnogi ei weithrediad, i wella iechyd a llesiant yng Nghymru. Mae'r Uned yn rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

I gael rhagor o wybodaeth neu gefnogaeth ynghylch gweithredu gwyddor ymddygiad i wella a diogelu iechyd a llesiant yng Nghymru, cysylltwch â ni.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English

Mae rhai agweddau ar yr offeryn hwn wedi'u cyhoeddi eisoes, ac mae eraill yn berchen arnynt. Mae eu cynnwys wedi'i gyfieithu, gan gadw peth o'r iaith a'r dyluniad a gyhoeddwyd yn wreiddiol

ISBN: 978-1-83766-180-0

© 2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir ailgynhyrchu'r deunydd a geir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored, cyhyd ag y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Diolch yn fawr i'r unigolion a'r timau a gefnogodd y gwaith hwn drwy rannu eu mewnwelediadau a'u profiadau.

Mae'r hawlfraint o ran y trefniant argraffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn berchen i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

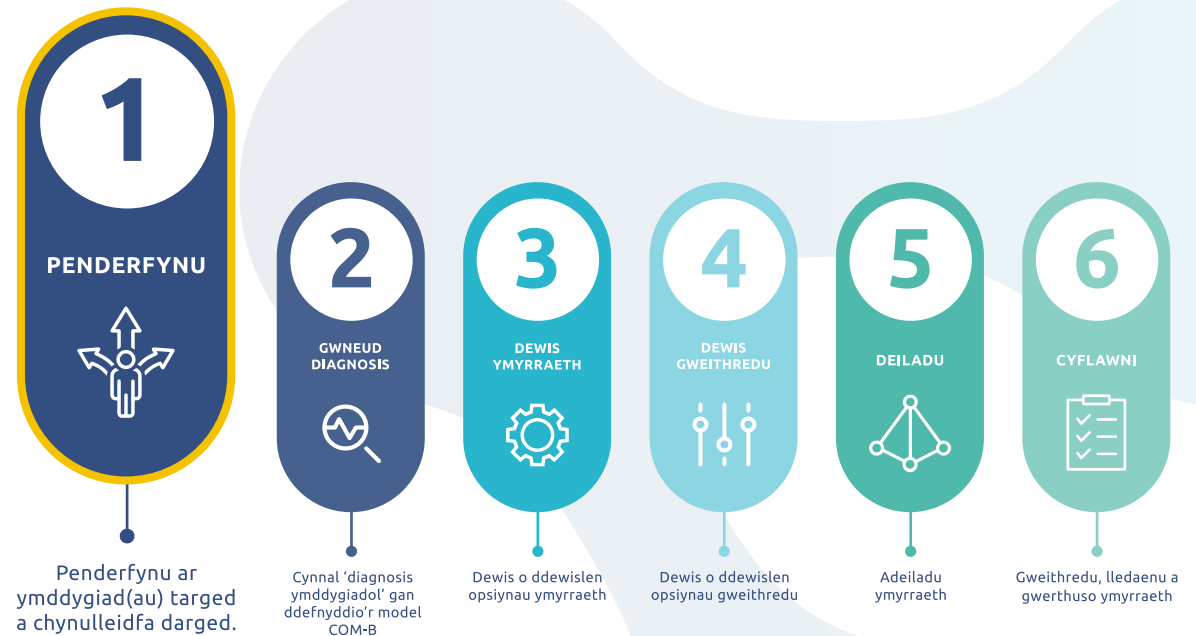
Rydym yn awyddus iawn i glywed am eich profiadau o roi gwyddor ymddygiad ar waith, yn yr ysbryd o 'pawb yn rhannu – pawb yn dysgu', felly rhannwch eich myfyrdodau byr ynghylch defnyddio'r offeryn hwn â ni drwy: ICC.newidymddygiad@wales.nhs.uk

Diben yr offeryn hwn

Mae cymhwyso gwyddor ymddygiad yn helpu i sicrhau bod gweithgareddau, gwasanaethau, polisiau a gohebiaeth yn cael yr effaith fwyaf posibl. Mae datblygu ymyriadau o'r fath sydd i gyfrif am ymddygiad, neu sy'n anelu at ddylanwadu arno, yn cynnwys sawl cam, fel y dangosir yn Ffigur 1; caiff y camau hyn eu disgrifio'n llawn yn ['Gwella iechyd a llesiant: canllaw ar ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer'](#).

Mae'r offeryn byr hwn yn canolbwyntio ar egluro'r cam cyntaf 'Penderfynu ar ymddygiad targed a phoblogaeth darged'. Mae nodi, blaenoriaethu a disgrifio'r ymddygiad a'r boblogaeth a fydd yn cael eu dylanwadu yn bwysig. Os nad ydym yn meithrin dealltwriaeth drylwyr a chywir o'r broblem, rydym yn llai tebygol o ddatblygu ymyriadau sydd â'r manylder a'r effaith i gyflawni'r canlyniadau a ddymunir. Mae mabwysiadu dull systematig, fel y disgrifir yn yr offeryn hwn, yn ein cynorthwyo i herio ein tybiaethau am y broblem dan sylw ac yn ein hatal rhag neidio i gynnig atebion yn rhy gynnar cyn deall y mater yn llawn. Drwy weithio drwy'r camau a amlinellir yn yr offeryn hwn, gallwn lunio manyleb ymddygiad cadarn i lywio'r gwaith o gasglu mewnwelediadau ymddygiad, sef y cam nesaf yn y broses o ddatblygu ymyrraeth.

Mae ymyrraeth yn cyfeirio at weithgareddau, gwasanaethau, polisiau a gohebiaeth sy'n anelu at roi cyfrif am ymddygiad, neu ddylanwadu arno.



Ffigur. 1. Chwe cham datblygu ymyrraeth

Cyflwyniad

Bwriedir i'r dulliau a ddisgrifir yn yr offeryn hwn fod yn ddigon hyblyg i gael eu haddasu mewn ymateb i'r amser a'r adnoddau sydd ar gael i chi a'r prosiect rydych yn ei gynnal. Drwy'r offeryn hwn yn ei gyfanrwydd, rydym wedi darparu awgrymiadau ynghylch sut y gallech wneud hyn.

Mae nodi pwy sydd angen gwneud beth yn wahanol er mwyn cyflawni'r canlyniad a ddymunir yn swnio'n amlwg, ond mae'n aml yn hawdd ffurfio rhagdybiaethau ar y cam cyntaf hwn a bwrw ymlaen i ddatblygu cynnyrch terfynol. Po fwyaf y byddwn yn deall ymddygiad, y gorau y gallwn ddatblygu ymyriadau fydd yn dylanwadu arno'n effeithiol. Mae buddion nodi, blaenoriaethu, a disgrifio'r ymddygiad targed a'r boblogaeth darged yn cynnwys:

- Dealltwriaeth fwy cywir o'r rhwystrau a'r ysgogwyr posibl (yn y cyd-destun penodol hwnnw);
- Datblygiad a gweithrediad yr ymyriadau sy'n fwy tebygol o fod yn effeithiol;
- Tebygolrwydd is o ganlyniadau negyddol anfwriadol ar gyfer y gynulleidfa darged a'r rheini sy'n datblygu a darparu'r ymyrraeth/polisi;
- Tebygolrwydd uwch o sicrhau'r effaith a ddymunir.

Wrth gynllunio i ddarparu gwelliant ar lefel y boblogaeth neu ran ohoni, mae'n parhau i fod yn ddefnyddiol deall yr ymddygiad penodol ar lefel yr unigolyn. Nid yw hyn o reidrwydd yn golygu y bydd yr atebion yn dibynnu'n llwyr ar brosesau gwybyddol neu seicolegol unigolion; mae'n bosibl y bydd angen newidiadau systemig yn yr amgylchedd ffisegol a chymdeithasol ehangach, neu i systemau a phrosesau. Fodd bynnag, mae diffiniad cadarn o'r ymddygiad a'r boblogaeth darged yn sicrhau dealltwriaeth fwy cywir o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar yr ymddygiad.

Felly, mae'r offeryn hwn yn darparu canllaw cam wrth gam i'ch cynorthwyo i benderfynu ar ymddygiad targed a phoblogaeth darged drwy:

- 1 Sicrhau dealltwriaeth gyffredin o beth yw ystyr ymddygiad;
- 2 Nodi amrywiaeth yr ymddygiadau a'r poblogaethau targed perthnasol
- 3 Blaenoriaethu ymddygiad targed a phoblogaeth darged/rhan o'r boblogaeth;
- 4 Disgrifio'r ymddygiad a'r boblogaeth mewn manylder digonol i roi sail ddigonol i'r camau nesaf o ddatblygu ymyrraeth.

Wrth ddatblygu ymyriadau newid ymddygiad, nid ydym yn aml yn dechrau o'r dechrau ac mae'n bosibl bod gennym ymddygiad targed, poblogaeth darged, neu ymyrraeth mewn golwg. Beth bynnag fo'r pwynt cychwyn, gall fod yn ddefnyddiol cymhwyso'r camau hyn, hyd yn oed wrth adolygu, fel gwiriad synnwyr. Er enghraifft, os yw ymddygiad eisoes wedi'i nodi, gallai fod yn werth archwilio a oes ymddygiadau perthnasol eraill i sicrhau eich bod yn targedu'r ymddygiad a'r boblogaeth sy'n fwyaf tebygol o gyfrannu at gyflawni'r canlyniad a ddymunwch. Fel y dywedodd Albert Einstein, "Pe bai gennyf awr i ddatrys problem, byddwn yn treulio 55 munud yn meddwl am y broblem a 5 munud yn meddwl am atebion."

Mae gennym ddiddordeb mawr mewn clywed am eich profiad o gymhwyso gwyddor ymddygiad, yn yr ysbryd o 'pawb yn rhannu, pawb yn dysgu', felly rhannwch eich myfyrdodau byr ynghylch defnyddio'r offeryn hwn â ni drwy:

PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk

Wrth weithio drwy'r offeryn hwn, mae'n ddefnyddiol cofio'r egwyddorion allweddol a ddisgrifir yn y canllaw cyffredinol. Mae'r pwynt cyntaf a'r pedwerydd pwynt o bwys arbennig ar y cam hwn; lle bynnag y bo'n bosibl, dechreuwch gydag adolygiad o'r llenyddiaeth wyddonol a chynnwys arbenigwyr ar yr ymddygiad y mae gennych ddi-ddordeb ynddo [ar lefel sy'n gymesur â'r amser a'r adnoddau sydd ar gael].

Lle bynnag y bo'n bosibl, gweithiwch ar sail ymyrraeth yr arddangoswyd eisoes ei fod yn effeithiol mewn cyd-destun tebyg, ond peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd ymyrraeth sydd wedi gweithio mewn un cyd-destun yn perfformio yr un mor dda (heb ei addasu) mewn cyd-destun newydd.

Dylech gynnwys arbenigwyr yn yr ymddygiad dan sylw lle bynnag y bo'n bosibl.

Cynhaliwch brofion peilot ar ymyriadau cyn buddsoddi yn eu gweithrediad llawn a byddwch yn barod i ailymweld â chynsail sylfaenol ymyrraeth os oes angen.

Dechreuwch gydag adolygiad o'r llenyddiaeth wyddonol i nodi'r ffactorau penodol sydd o bosibl yn dylanwadu ar yr ymddygiad/ymddygiadau dan sylw, yn y gynulleidfa darged, a dulliau ymyrryd posibl.

Peidiwch â chael eich denu i ddefnyddio opsiwn gweithredu penodol (e.e. ymgyrch gyfathrebu neu ddeddfwriaeth) dim ond am ei fod yn ymddangos fel y dewis mwyaf amlwg. Yn yr un modd, dylech osgoi'r rhagdybiaeth y gellir ei fabwysiadu'n hawdd y bydd cynyddu gwybodaeth (drwy gyfarwyddyd neu addysg) yn arwain at newid.

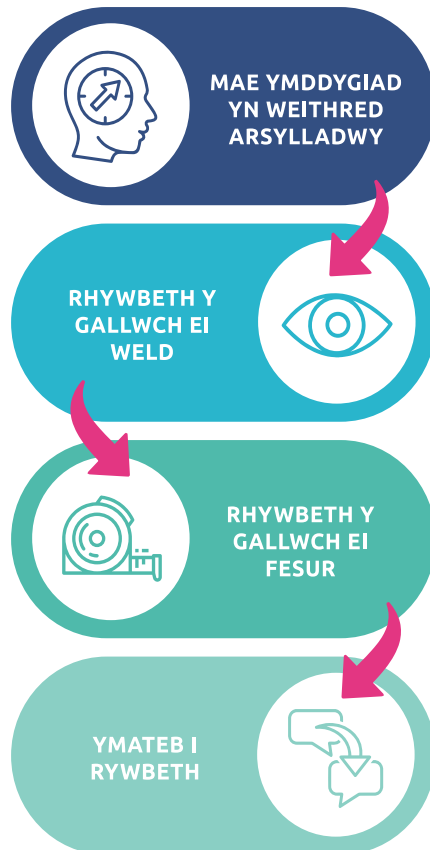
Dylech gynnwys rhanddeiliaid allweddol yn y broses ddatblygu, gan gynnwys grwpiau targed a'r bobl fydd yn gorfod ei ddarparu o bosibl.

Dylech werthuso ymyriadau a chydannau ymyriadau drwy gydol y gwaith datblygu ac ar ôl eu gweithredu, gan ddefnyddio'r dulliau gorau sy'n ymarferol ac yn fforddiadwy.

Figure 2. Egwyddorion i'w cymhwyso yn ystod y broses ddatblygu

1 Beth yw ymddygiad?

Cyn ystyried ymddygiadau fel canolbwynt ymyriadau iechyd cyhoeddus, mae'n bwysig sicrhau dealltwriaeth gyffredin o beth a olygir wrth ymddygiad.



Ffigur.3. Beth yw ymddygiad

Gellir drysu rhwng ymddygiad a gwybodaeth, ymwybyddiaeth, ymagweddau, emosiynau, bwriadau, dylanwadau a chanlyniadau, felly mae'n bwysig sicrhau dealltwriaeth gyffredinol o'r termau allweddol hyn.

Mae nifer o ffactorau sy'n dylanwadu ar ymddygiad, gan gynnwys, ond heb ei gyfyngu i: ymagweddau, credoau, ac emosiynau, hunanddelwedd a hunaniaeth, gwybodaeth a sgiliau, bwriadau, pobl eraill, a'r amgylchedd ffisegol ac adnoddau. Mae'r ffactorau hyn yn **ddylanwadau**, ar ymddygiad, a elwir hefyd yn benderfynyddion.

Mae **bwriad** yn rhywbeth y mae person yn bwriadu ei wneud; nid yw bwriadu gwneud rhywbeth yn golygu y byddant yn ei wneud mewn gwirionedd, felly mae bwriadau'n wahanol i ymddygiadau.

Canlyniadau yw'r amcan terfynol, neu'r effaith a ddymunir, yr ydym am ei gyflawni drwy ddylanwadu ar ymddygiadau.

Dylanwadau:

Fforddiadwyedd ceir trydan, Seilwaith cerdded/beicio, Agweddau a chredoau mewn perthynas â newid yn yr hinsawdd, Bwriad i newid

Ymddygiadau y mae angen eu newid ar lefel y boblogaeth:

- Newid o geir sy'n cael eu pweru gan betrol/diesel i drafnidiaeth gyhoeddus wedi'i phweru gan drydan
- Gosod pymptiau gwres mewn anheddau domestig
- Mwy o gerdded a beicio yn hytrach na theithio mewn car
- Lleihau faint o gig sy'n cael ei fwyta
- Lleihau faint o gynnyrch llaeth sy'n cael eu bwyta
- • Mwy o ailgylchu

Canlyniad a ddymunir:

Cyflawni Sero Net erbyn 2050

2 Nodi'r amrywiaeth o ymddygiadau a phoblogaethau targed perthnasol

Mae'n bosibl nad ydych wedi ystyried ymddygiad targed/poblogaeth darged eto; efallai ei bod yn amlwg pa ymddygiad/ymddygiad pwy y byddwch yn canolbwyntio arno, neu mae'n bosibl bod gennych amrywiaeth o ymddygiadau/poblogaethau i ddewis ohonynt. Beth bynnag fo'r sefyllfa, mae'n werth oedi i ystyried yr holl ymddygiadau perthnasol i sicrhau mai'r ymddygiad a'r boblogaeth a

ddewisir yw'r rhai sy'n fwyaf tebygol o helpu i gyflawni'r canlyniad a ddymunwn.

Mae nifer o ddulliau ar gyfer nodi'r ymddygiadau sy'n berthnasol i'r broblem rydych yn ceisio mynd i'r afael â hi. Bydd y dull a ddefnyddir yn cael ei bennu ar sail yr amser a'r adnoddau sydd ar gael i chi, fel y nodwyd yn Ffigur 4.

Mae'n debygol y bydd angen arbenigedd ar wyddor ymddygiad o flaen llaw ar gyfer mapio systemau ymddygiad, felly mae'n bosibl yr hoffech ystyried ceisio cymorth gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad neu gomisiynu darparwr gwyddor ymddygiad i hwyluso'r gwaith mapio.



Ffigur 4. Dull y gellir ei ehangu i nodi'r ymddygiadau/poblogaethau perthnasol

Wrth nodi ymddygiadau a phoblogaethau targed, gall fod yn ddefnyddiol gweithio am yn ôl o'r canlyniad a ddymunwn. Er enghraifft, os mai'r canlyniad a ddymunwn yw cyflawni allyriadau carbon sero net, gallwn ddefnyddio'r dulliau uchod i nodi'r unigolion/grwpiau/sefydliadau, a'u hymddygiadau, sy'n cyfrannu at allyriadau carbon uchel..

Dechreuwch drwy lunio rhestr o'r holl ymddygiadau perthnasol, ynghyd â phwy sy'n arddangos pob un o'r rhain; ceisiwch beidio â hepgor neu flaenoriaethu; dylech gynnwys unrhyw ymddygiadau/poblogaethau sy'n gysylltiedig â'r canlyniad a ddymunir. Yn aml, mae'n well dechrau gydag ymddygiadau 'cyflwr terfynol' yn hytrach nag 'ymddygiadau prosesau'. Er enghraifft, "Gosod pwmp gwres" a allai ddilyn "Ymchwilio i'r pwmp gwres gorau", "Mynd i'r siop i brynu pwmp gwres", "Trefnu i bwmp gwres gael ei ddosbarthu". Mae'r rhain oll yn gamau gweithredu mesuradwy a gweladwy.

Argymhellion:

- Lle y bo'n bosibl, canolbwyntiwch ar hybu ymddygiadau a ddymunir yn hytrach na lleihau ymddygiadau annerbyniol – yr hyn yr ydym am i bobl **ei wneud** (yn ddelfrydol) yn hytrach na'r hyn rydym am iddynt **roi'r gorau i'w wneud**.
- Sicrhewch fod yr ymddygiad yn gam gweithredu **gweladwy a mesuradwy**

Isod ceir enghraifft o'r ymddygiadau sy'n cyfrannu at wastraff bwyd gan amlygu'r angen i rannu/diffinio'n glir ein hymddygiad targed a'n poblogaeth darged, a phwysigrwydd cael barn ystyrlon (math hofrennydd) o'r ymddygiadau yn gynnar yn y broses:

Tabl 1. Enghreifftiau o ymddygiadau/grwpiau sy'n cyfrannu at ostyngiad mewn gwastraff bwyd

| Canlyniad a ddymunir: Lleihau gwastraff bwyd | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grŵp poblogaeth | Ymddygiad/Ymddygiadau |
| Ffermwyr | <ul style="list-style-type: none"> Defnyddio plaladdwyr o fewn canllawiau cynaliadwyedd Dewis llysiau di-siâp Compostio gwastraff cynhaeafu |
| Proseswyr | <ul style="list-style-type: none"> Lleihau'r deunydd pecynnu Defnyddio deunydd pecynnu y gellir eu hailddefnyddio/ailgylchu |
| Mewnforwyr | <ul style="list-style-type: none"> Storio bwyd yn briodol wrth ei gludo Atal difrod i nwyddau wrth eu cludo |
| Manwerthwyr | <ul style="list-style-type: none"> Cylchdroi'r stoc Arddangos gwybodaeth dod i ben y nwyddau'n glir Gostwng pris nwyddau darvoudus yn agos at eu dyddiad dod i ben |
| Lletygarwch | <ul style="list-style-type: none"> Rhoi bwyd nad yw wedi'i ddefnyddio i eraill Compostio gwastraff |
| Defnyddwyr | <ul style="list-style-type: none"> Storio bwyd mewn modd priodol Ailddefnyddio bwyd dros ben |

Cyfeiriad: [How to produce net zero, BIT, 2023](#)

Eich tro chi...

Wrth feddwl am y broblem rydych yn ceisio ei datrys, lluniwch restr o'r ymddygiadau perthnasol a pherchnogion yr ymddygiadau hyn (unigolion neu, yn fwy dymunol, grwpiau/sefydliadau) gan ddefnyddio un o'r dulliau a ddisgrifir yn Ffigur 4.



| Canlyniad a ddymunir: | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Ymddygiad (cam gweithredu mesuradwy a gweledol) | Unigolyn/grŵp sy'n arddangos yr ymddygiad |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

3. Blaenoriaethu'r ymddygiad targed a'r boblogaeth darged

Gan ein bod bellach wedi nodi'r ymddygiadau/poblogaethau targed posibl, mae angen i ni benderfynu pa ymddygiad a phoblogaeth i ganolbwyntio arnynt. Nid yw'n ymarferol datblygu un ymyrraeth i ddylanwadu ar yr holl ymddygiadau/poblogaethau hyn; mae'n debygol y bydd angen i nifer o ymyriadau gael eu cyflawni gan amrywiaeth o randdeiliaid. I sicrhau bod ein hymyrraeth yn cael yr effaith fwyaf posibl, mae angen i ni flaenoriaethu un neu ddau o ymddygiadau a phoblogaethau targed fydd yn debygol o gyfrannu fwyaf tuag at gyflawni'r canlyniad a ddymunir. Er enghraifft:

Canlyniad a ddymunir/amcan polisi: Cyflawni sero net

- Pa ymddygiadau y dylem ganolbwyntio arnynt? Ymddygiadau sy'n ymwneud â'r defnydd o ynni yn y cartref, trafndiaeth, bwyd ac amaethyddiaeth, gwastraff
- Pa fath o newidiadau y dylem ganolbwyntio arnynt? Dechrau ymddygiad newydd, addasu ymddygiad sy'n bodoli eisoes, neu roi'r gorau i ymddygiad
- Pwy ddylem ganolbwyntio arnynt? Defnyddwyr, gwerthwyr, y rheini sy'n llunio polisiau

Blaenoriaethu ymddygiad targed a phoblogaeth darged

Mae'n well i ymyriadau ganolbwyntio ar un ymddygiad ac un boblogaeth ar y tro; unwaith y byddwn yn gwneud cynnydd gyda'r ymddygiad a'r boblogaeth gychwynnol, gallwn ddewis mwy. Er ei fod yn ddeniadol, gall ceisio cyflawni gormod ar unwaith amharu ar ein gobaith o lwyddiant ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod cefnogi newid cam wrth gam yn fwy effeithiol. I helpu i flaenoriaethu ymddygiad a phoblogaeth, gall fod yn ddefnyddiol asesu a chymharu'r rheini rydym wedi'u nodi yn y cam blaenorol gan ddefnyddio'r meini prawf isod. Mae'n bwysig bod yr asesiad hwn yn cael ei ategu gan dystiolaeth er mwyn herio'r rhagdybiaethau a'r rhagfarn gynhenid sydd gennym ni oll.

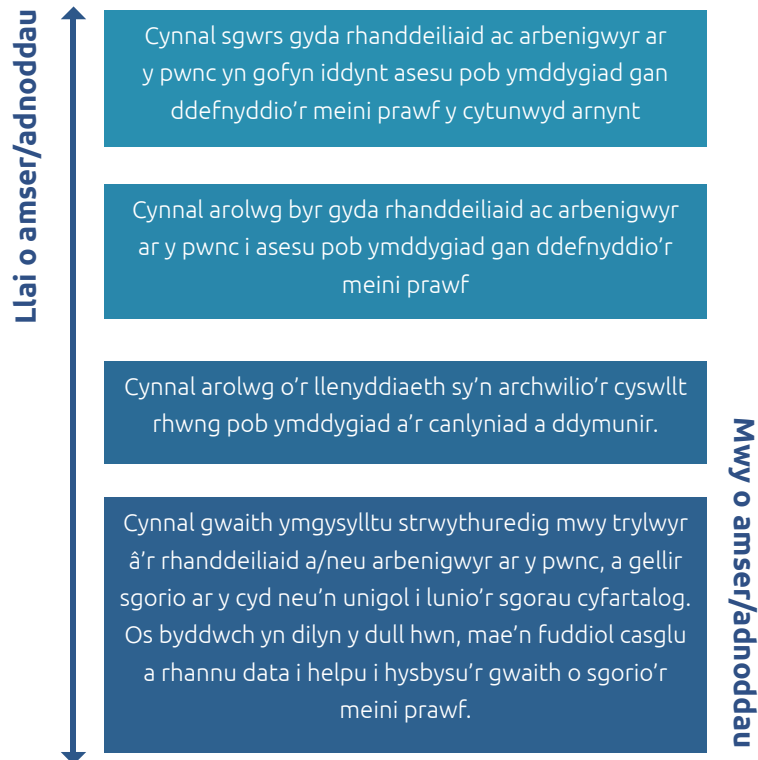
1. Faint o effaith bydd newid yr ymddygiad hwn, o fewn y boblogaeth a nodwyd, yn ei chael ar y canlyniad a ddymunir?
2. Pa mor debygol yw hi y gellir newid yr ymddygiad hwn o fewn y boblogaeth a nodwyd gyda'r amser a'r adnoddau sydd gennych?

3. Pa mor debygol yw hi y bydd yr ymddygiad yn cael effaith gadarnhaol a/neu negyddol ar ymddygiadau eraill cysylltiedig?
4. Pa mor hawdd fydd hi i fesur yr ymddygiad o fewn y boblogaeth a nodwyd?

Bydd meini prawf gwahanol yn fwy neu'n llai pwysig gan ddiybennu ar y broblem rydym yn ceisio ei datrys. Mae'n bosibl y byddwn eisieu ystyried meini prawf ychwanegol hefyd a allai fod yn berthnasol i'n prosiect, er enghraifft y lefelau mabwysiadu presennol o fewn y boblogaeth darged oherwydd gallai fod yn well canolbwyntio ar ymddygiadau lle bo gweithrediad isel ar hyn o bryd. Er enghraifft, nid oes pwynt canolbwyntio ar ailgylchu i gyflawni sero net os oes lefelau uchel o ailgylchu eisoes o fewn ein poblogaeth darged.

Gellir sgorio'r meini prawf ar sail rhifau, er enghraifft 1-5 gydag 1 yn isel a 5 yn uchel. Gellir cynnal asesiad o'r ymddygiadau a nodwyd mewn sawl ffordd wahanol, wedi'i llywio gan yr amser a'r adnoddau sydd ar gael, fel yr awgrymir yn Ffigur 5:

Ar ôl asesu pob ymddygiad, gallwn ddewis ymddygiad targed a phoblogaeth darged ar sail canlyniad yr asesiad. Mae'n ddefnyddiol ystyried y berthynas rhwng yr is-ymddygiadau perthnasol neu ddibynnol eraill wrth gynnal asesiad oherwydd bydd angen eu hystyried wrth ddatblygu ein hymyrraeth.



Ffigur 5. Dull y gellir ei ehangu ar gyfer blaenoriaethu ymddygiad targed a phoblogaeth darged





Cofnodwch eich asesiad o'r ymddygiad a'r poblogaethau targed yma:

| Canlyniad a ddymunir: | | | | | |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| Ymddygiad targed a phoblogaeth darged bosibl | Effaith y newid mewn ymddygiad ar y canlyniad a ddymunir | Tebygolrwydd y bydd yr ymddygiad yn newid | Tebygolrwydd y bydd effaith gadarnhaol/negyddol ar ymddygiadau perthnasol eraill | | Pa mor rhwydd yw mesur yr ymddygiad |
| | | | Meini prawf sgorio: | 1 = Isel | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Crynodeb o ganlyniad yr asesiad: | | | | | |
| Yr ymddygiad targed a'r boblogaeth darged a ddewiswyd: | | | | | |

Ymrannu'r boblogaeth darged

Gan ein bod bellach wedi nodi ymddygiad targed a phoblogaeth darged, mae'n bwysig ystyried a oes angen i ni ymrannu ein poblogaeth darged ymhellach. Po fwyaf penodol y gallwn ni fod am y boblogaeth rydym yn ceisio dylanwadu arni, y mwyaf y gallwn ddeall ei hanghenion a theilwra ymyrraeth i fynd i'r afael â'r rhain. Gellir ymrannu'r boblogaeth darged ar sail nifer o ffactorau, gan gynnwys:

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Demograffeg | Oedran, rhyw, ethnigrwydd, statws economaidd-gymdeithasol, galwedigaeth, addysg |
| Daeryddiaeth | Sir, ardal bwrdd iechyd/llywodraeth leol, cod post, dwysedd (trefol/gwledig) |
| Seicograffeg | Gwerthoedd, ffordd o fyw, personoliaeth |
| Epidemioleg | Statws iechyd, statws ffactor risg |
| Ymddygiad | Amllder, dwyster, rheoleidd-dra (e.e., bwyta cig/ddim yn bwyta cig) |

A yw'r rhan o'r boblogaeth darged sy'n cael blaenoriaeth yn aneglur, yn amlwg, neu eisoes wedi'i rhagnodi/nodi; gall fod yn ddefnyddiol ystyried y ffactorau isod:

- Y data sydd ar gael ar y boblogaeth darged i hysbysu'r ymrannu
- Cyfanswm y bobl yn y boblogaeth darged; po fwyaf yw nifer y bobl, y mwyaf tebygol yw hi y bydd angen i chi ei rhannu'n rhannau llai
- A yw'r enillion a ragwelir yn amrywio o fewn y boblogaeth darged
- Ystyriaethau cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol – a oes rhannau o'r boblogaeth sy'n profi anghydraddoldebau iechyd/cymdeithasol ac felly mae angen ymyrraeth wedi'i dargedu arnynt

Eich tro chi...

Cofnodwch y boblogaeth darged/rhan o'r boblogaeth yma:

Poblogaeth darged.....

Rhan o'r boblogaeth (os yw'n berthnasol)

Sail resymegol ar gyfer targedu'r rhan hon.....

Cyfeiriad: Donovan, R. J., Egger, G., a Francas, M. (1999), 'TARPARE: a method for selecting target audiences for public health interventions', Australian and New Zealand Journal of Public Health, 23(3), 280-284.

4 4. Disgrifio ymddygiad targed a phoblogaeth darged

Gan ein bod bellach wedi penderfynu ar ymddygiad targed a phoblogaeth darged/rhan o'r boblogaeth, mae angen i ni ddisgrifio'r ymddygiad mewn cymaint o fanylder â phosibl. Po fwyaf manwl ydym ni, y gorau y gallwn ddeall yr ymddygiad ac, yn sgil hynny, dylunio'r ymyriadau sy'n fwyaf tebygol o gael yr effaith a ddymunir.

Bydd gwahanol ffactorau yn llywio ymddygiadau tebyg gan ddibynnu ar y gynulleidfa a'r cyd-destun y byddant yn cael eu cyflawni ynddo, ac felly mae'n bwysig ystyried a diffinio hyn o fewn eich manyleb ymddygiad. Yn ogystal, mae'n bosibl y byddwch (gan ddibynnu ar y math o ymyrraeth a ddewiswch) am i'r gynulleidfa darged ddeall yn union yr hyn y gofynnir iddynt ei wneud neu y galluogir/anogir hwy i'w wneud a bod angen canlyniad ymddygiadol wedi'i ddiffinio'n glir i alluogi'r effaith i gael ei fonitro a'i fesur.

Mae hefyd yn bwysig ystyried a ydym yn ceisio newid ymddygiad unigolion, grwpiau, neu boblogaethau fel y gallwn ddisgrifio'r ymddygiad yn unol â hynny. Gall yr awgrymiadau ar y dde eich cynorthwyo gyda hyn.



PWY sydd angen newid/mabwysiadu'r ymddygiad?



BETH y mae angen i berson/grŵp/poblogaeth ei wneud? Beth yw'r ymddygiad (cam gweithredu gweladwy a mesuradwy) a sut y mae angen iddo newid (dechrau, dod i ben, cynyddu, lleihau)



PRYD y byddant yn ei wneud? Pryd y mae angen iddynt newid/mabwysiadu'r ymddygiad? Ac am ba hyd o bosibl? (Gan ddibynnu ar yr ymddygiad yr ydych yn canolbwyntio arno)



BLE y byddant yn ei wneud? Ble y byddant yn newid/mabwysiadu'r ymddygiad? (Gan ddibynnu ar yr ymddygiad rydych yn canolbwyntio arno)

Engreifftiau o fanylebau ymddygiad:

Bydd y boblogaeth o oedolion sy'n bwyta cig sy'n byw yn Ynys Môn yn **cael dau ddiwrnod heb gig yr wythnos**

Bydd darparwyr tai yn **yn gosod pypiau gwres ym mhob tŷ newydd a ddatblygir yng Nghymru o 2024**

Bydd oedolion sy'n byw yng Nghaerdydd sy'n berchen ar gar yn **cyfnewid teithiau byr, lleol mewn car am deithio llesol o leiaf unwaith yr wythnos**

Eich tro chi...

Cofnodwch eich manyleb ymddygiad yma:

| | |
|------|--|
| PWY | |
| BETH | |
| BLE | |
| PRYD | |



5 Crynodeb

Drwy weithio drwy'r camau a amlinellwyd yn yr offeryn hwn, rydym wedi datblygu manyleb ymddygiad cadarn. Roedd y broses hon yn cynnwys:

1. Sefydlu dealltwriaeth gyffredin o'r hyn a olygir wrth ymddygiad
2. Nodi'r amrywiaeth o ymddygiadau a phoblogaethau targed;
3. Blaenoriaethu ymddygiad targed a phoblogaeth darged/rhan o'r boblogaeth;
4. Disgrifio'r ymddygiad a'r boblogaeth mewn digon o fanylder er mwyn sicrhau sail ddigonol ar gyfer y cam nesaf o ddatblygu'r ymyrraeth.

Gan fod gennym ein manyleb ymddygiad bellach, rydym yn barod i archwilio sbardunau'r ymddygiad targed drwy gynnal 'diagnosis o'r ymddygiad'. Amcan y diagnosis o'r ymddygiad yw nodi'r hyn sy'n ei gwneud yn anoddach (rhwystr) neu'n haws (hwylusydd) i'ch poblogaeth darged fabwysiadu'r ymddygiad targed. Dyma'r cam nesaf yn y broses ac fe'i disgrifir mewn mwy o fanylder yn yr offeryn 'Casglu Mewnwelediadau ar Ymddygiad'.

Rydym yn awyddus iawn i glywed am eich profiadau o roi gwyddor ymddygiad ar waith, yn yr ysbryd o 'pawb yn rhannu – pawb yn dysgu', felly rhannwch eich myfyrdodau byr ynghylch defnyddio'r offeryn hwn â ni drwy:

ICC.newidymddygiad@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau

1. Australia, BehaviourWorks; Kneebone, S., Boulet, M., Jungbluth, L., Downes, J., a Klemm, C. (2021), 'Pennod 5: Getting ready to Deep Dive - Defining, identifying and prioritising behaviours', Prifysgol Monash, Pennod: <https://doi.org/10.26180/14515794.v1>.
2. Donovan, R. J., Egger, G., a Francas, M. (1999), 'TARPARE: a method for selecting target audiences for public health interventions', Australian and New Zealand Journal of Public Health, 23(3), 280-284.
3. 3. Michie, S., Atkins, L., a West, R. (2014), 'The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions', Llundain: Silverback Publishing, www.behaviourchangewheel.com

Adnoddau ychwanegol

- [Ystorfa'r Uned Gwyddor Ymddygiad](#)

Gallwch gael mynediad at yr holl adnoddau sydd eu hangen arnoch o'n tudalen ystorfa, sydd wedi'i churadu gennym, ac adnoddau gwyddor ymddygiad cymhwysol o bob cwr o'r byd, gan gynnwys ein rhai ni.

