GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
Uned Gwyddor Ymddygiad Behavioural Science Unit
Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant
World Health Organization Collaborating Centre on Investment for Health and Well-being

Datblygu Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad

Datblygu Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad

Awduron:
Dr. Alice Cline, Prif Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Ashley Gould, Cyfarwyddwr y Rhaglen, yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Jen Thomas, Uwch-arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Melda Lois Griffiths, Uwch-arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cyhoeddwyd yr adnodd hwn yn wreiddiol ym mis Mawrth 2023. Ers hynny mae'r adnodd wedi'i ddiwygio i gynnwys datblygiadau o ran y llenyddiaeth ac adborth gan randdeiliaid.

Manylion cyswllt:
Yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru
E-bost: PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk
Gwefan: https://icccgsib.co.uk/bsu/
X @BSU_PHW

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad:
Mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu arbenigedd ym maes gwyddor ymddygiad, gan helpu i gefnogi'r defnydd ohoni, er mwyn gwella iechyd a llesiant yng Nghymru. Mae'r Uned yn rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

I gael rhagor o wybodaeth, neu i gael cymorth ynghylch cymhwyso gwyddor ymddygiad i wella a diogelu iechyd a llesiant, a lleihau annhegwch yng Nghymru, cysylltwch â ni.

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

Cyhoeddwyd rhai o'r adnoddau yn y canllaw hwn yn flaenorol, ac maent yn eiddo i bobl eraill. Mae eu cynnwys wedi'i gyfieithu, gan gadw rhywfaint o'r ieithwedd a'r dyluniad a gyhoeddwyd yn wreiddiol. Mae'n werth nodi bod y deunydd ar dudalennau 7-11 yn addasiad o ganllaw Principles of Behaviour Change Communications, y mae manylion amdano i'w gweld ar y dudalen Cyfeiriadau ac Adnoddau Ychwanegol.

ISBN: 978-1-83766-137-4
© 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
Gellir atgynhyrchu'r deunydd sydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hawlfraint o ran y dyluniad, y gosodiad, a'r trefniant teipograffyddol yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru..

Datblygu Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad

Cyflwyniad

Mae ymddygiad yn weithred, mae'n rhywbeth yr ydym yn ei wneud sy'n fesuradwy. Os ydych yn ymdrechu i gael unigolion neu grwpiau yn y boblogaeth i ddechrau neu roi'r gorau i ymddygiad, neu newid ymddygiad, gall y canllaw hwn helpu. Gall gwyddor ymddygiad wneud cyfraniad pwerus i'n hymdrechion i wella a diogelu iechyd a llesiant.

Mae cyfathrebiadau sy'n cael effaith yn aml yn elfen hanfodol o'r broses o ddatblygu polisïau ac ymyriadau, ac maent hefyd yn cyfrannu at gynnal a gwella gwasanaethau o ansawdd. Mae cynllunio a darparu cyfathrebiadau'r sector cyhoeddus trwy lens ymddygiadol dim ond yn cynyddu'r siawns o gyflawni amcanion polisi a gwneud gwahaniaeth.

Mae'r canllaw 'casglu-a-mynd' cryno hwn ar gyfer unrhyw un y mae angen iddo ddylanwadu ar ymddygiad trwy gyfathrebu. Yn y canllaw drwyddo draw, rydym yn rhannu â chi yr hyn yr ydym yn chwilio amdano pan fyddwn yn adolygu cyfathrebiadau o safbwynt gwyddor ymddygiadol. Rydym yn eich cynghori i ddefnyddio dull 'SCALE' i helpu i gryfhau'r cyfathrebu trwy gymhwyso gwyddor ymddygiad. Mae'r canllaw yn cyd-fynd â safonau proffesiynol cyfathrebiadau presennol megis fframwaith OASIS. Mae rhagor o fanylion i'w cael yn yr adran Cyfeiriadau ac Adnoddau Ychwanegol.

Cynnwys

S **Specify/Nodi** 4
Nodi'n benodol yr hyn yr ydych yn gofyn i bobl ei wneud

C **Consider/Ystyried** 6
Archwilio'r rhwystrau a'r hwyluswyr

A **Assemble/Cydosod** 10
Ysgrifennu eich cynnwys

L **Layout/Cynllun** 17
Ystyried eich cynllun

E **Evaluate/Gwerthuso** 18
Cynllunio eich gwerthusiad

Canllaw i Ddefnyddiw

Gellir defnyddio'r canllaw hwn ar unrhyw adeg wrth i chi gynllunio eich cyfathrebiad. Mae'n fwyaf effeithiol pan gaiff ei ddefnyddio ar y dechrau'n deg. Mae'r ddogfen hon yn PDF y gellir ei golygu, felly gallwch deipio eich meddyliau a'ch atebion yn y blychau a ddarperir i'w trafod ymhellach â'ch tîm.

S Specify/Nodi

Nodi'n benodol yr hyn yr ydych yn gofyn i bobl ei wneud

Bydd y cam cyntaf hwn yn eich helpu i fod mor benodol â phosibl am yr ymddygiad y bydd eich cyfathrebiad yn mynd i'r afael ag ef.

Mae mynd i'r afael ag ymddygiad penodol (e.e. os ydych yn 65 oed neu'n hŷn, cliciwch ar y ddolen isod i drefnu apwyntiad ar gyfer brechiad rhag y ffliw cyn 30 Medi) yn fwy effeithiol na disgrifio ymddygiad cyffredinol (e.e. mae'n bwysig cael eich brechu).

Pwy y mae angen iddynt fabwysiadu'r ymddygiad?

Rhywedd:

Oedran:

Ethnigrwydd:

Anableddau:

Beth yw'r ymddygiad yr ydym am iddynt ei arfer?

Beth yw ymddygiad, a beth nad yw'n ymddygiad?

E.e. dywedwch... *'gwnewch weithgarwch corfforol am o leiaf 20 munud bob dydd'*

Yn lle... *'gwnewch fwy o weithgarwch corfforol'*

Sut y byddant yn ei wneud

Ble y byddant yn ei wneud?

Pryd y byddant yn ei wneud?

Pam y dylent ei wneud?

A oes yna sawl cam?

Un:

Dau:

Tri:

Ar ôl i chi ateb y cwestiynau uchod, mae gennych amcan clir ar gyfer eich cyfathrebiad:

Amcan y cyfathrebiad yw i

[y gynulleidfa darged]

wneud y canlynol

[yr ymddygiad]

erbyn

[sut/ble/pryd]

C Consider/Ystyried

Archwilio'r rhwystrau a'r hwyluswyr

Er mwyn ysgogi'r ymddygiadau a ddymunir ymhlith eich poblogaeth darged mae'n bwysig deall yr hyn sy'n eu hatal rhag ymgymryd â'r ymddygiad a ddymunir. Bydd diagnosis ymddygiadol yn helpu i nodi'r agweddau allweddol y dylai eich cyfathrebiad ganolbwyntio arnynt. Bydd graddfa eich diagnosis yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael, gan gynnwys amser, ac ar ansawdd/anghenion y cyfathrebiad sy'n cael ei gynllunio. Gallech ddewis:

Trafod yr hyn y mae eich **profiadau cyfunol** yn ei ddweud wrthych am y rhwystrau a'r hwyluswyr mewn perthynas â mabwysiadu'r ymddygiad

Ymchwilio i'r hyn y mae ffynonellau lleol (ymchwil, canllawiau, adroddiadau) yn ei ddatgelu am y rhwystrau a'r hwyluswyr mewn perthynas âr ymddygiad

Cael cipolwg gan eich cynulleidfa darged trwy rwydweithiau priodol

Comisiynu darn o waith ymchwil i gasglu data sy'n darparu cipolwg, a hynny ar raddfa fwy

Gall fframwaith newid ymddygiad, megis COM-B, gefnogi eich diagnosis ymddygiadol. Mae'r model yn awgrymu bod yna dri amod y mae angen eu bodloni cyn y bydd newid ymddygiad yn digwydd: galluogrwydd, cyfle, ac ysgogiad.

COM-B: **Capability/Galluogrwydd**

Mae galluogrwydd yn cyfeirio at allu seicolegol a chorfforol yr unigolyn i ymgymryd â'r ymddygiad

Ym maes cyfathrebu, mae galluogrwydd fel arfer yn cyfeirio at y ffaith bod gan y gynulleidfa yr ymwybyddiaeth, yr wybodaeth, a'r sgiliau i roi'r ymddygiad arfaethedig ar waith. Mae "rhwystr o ran galluogrwydd" yn digwydd pan na all unigolyn roi ymddygiad ar waith am nad yw'n meddu ar yr ymwybyddiaeth, yr wybodaeth, neu'r sgiliau angenrheidiol. Nod cyfathrebiadau sydd â'r bwriad o annog newid ymddygiad trwy hybu ymwybyddiaeth neu ddarparu gwybodaeth addysgol yw mynd i'r afael â rhwystrau o ran galluogrwydd. Yn gyffredinol, efallai mai rhwystrau o ran galluogrwydd yw'r rhai hawsaf i fynd i'r afael â nhw trwy ddefnyddio cyfathrebiadau; mae'n teimlo mai rhoi gwybodaeth i gynulleidfaoedd a'u haddysgu yw priod waith cyfathrebu.

Cwestiynau i'w hystyried:

Gwybodaeth a Sgiliau

Pa mor **ymwybodol y maent** o'r ymddygiad a'r hyn y mae'n ei olygu?

Pa mor dda y maent yn **gwybod sut** i'w gyflawni?

Pa mor dda y maent yn **deall manteision** ei gyflawni neu'r gost o beidio â'i gyflawni?

Gallu Corfforol a Meddyliol

Pa mor **hyderus** y maent y byddant yn gallu ei gyflawni?

I ba raddau y maent yn meddu ar y **sgiliau gwybyddol, canfyddiadol,** a **seicoechddygol** i'w gyflawni?

I ba raddau y maent yn meddu ar y gallu i **wneud y penderfyniadau** y mae eu hangen i'w gyflawni?

I ba raddau y maent yn meddu ar y **gallu hunan-reoleiddiol** angenrheidiol?

I ba raddau y maent yn meddu ar y **cryfder corfforol** a'r **stamina** angenrheidiol?

Enghraifft

Mae'n bosibl na fydd aelodau eich cynulleidfa darged yn ymwybodol o'r manteision y gall gweithgarwch corfforol eu cael ar eu hiechyd meddyl-iol a chorfforol, neu efallai nad oes ganddynt y gallu corfforol i wneud y gweithgaredd a awgrymir yn y cyfathrebiadau

COM-B: **Opportunity/Cyfle**

Mae cyfle yn cyfeirio at y ffactorau allanol sy'n gwneud yr ymddygiad yn bosibl neu'n ei ysgogi, megis yr amgylchedd corfforol a chymdeithasol.

Yn ymarferol, mae hyn yn cyfeirio at bethau megis bod â'r amser, yr adnoddau, yr offer, a'r arian i gyflawni'r ymddygiad a ddymunir. Mae "rhwystr o ran cyfle" yn digwydd pan na all unigolyn fabwysiadu ymddygiad am fod rhywbeth y tu hwnt i'w reolaeth yn ei atal, ac felly nid yw'n gwneud hynny – er enghraifft, diffyg arian i dalu ffi am wasanaeth, neu ddiffyg mynediad at gyfrifiadur i ddefnyddio adnodd ar-lein. Fel arfer, ni all cyfathrebiadau yn unig fynd i'r afael yn hawdd â rhwystrau ffisegol i gyfleoedd, gan fod y rhain y tu hwnt i reolaeth y gynulleidfa. Mae'n arbennig o bwysig archwilio rhwystrau o ran cyfleoedd, gan ei bod yn bosibl na fydd cyfathrebiadau yn unig yn ddigon i ddileu'r rhwystrau hyn a chymell newid mewn ymddygiad.

Cwestiynau i'w hystyried:

I ba raddau y mae'n **cael ei ystyried yn rhywbeth 'normal'** yn eu hamgylchedd cymdeithasol?

I ba raddau y mae yna **reolau ffurfiol** sy'n pennu'r ymddygiad?

Faint o **gefnogaeth** sydd ganddynt yn eu rhwydweithiau cymdeithasol i'w gyflawni?

Faint o **awgrymiadau, ciwiau** a **nodynnau atgoffa** y maent yn eu cael i beri iddynt ei gyflawni?

I ba raddau y gallant **fforddio** ei gyflawni?

I ba raddau y mae ganddynt **fynediad at adnoddau neu gyfarpar** sy'n hwyluso neu'n galluogi'r broses o'i gyflawni?

I ba raddau y mae ganddynt yr **amser** i'w gyflawni?

Pa mor hawdd iddynt yw cael mynediad at **leoedd** lle y gallant ei gyflawni?

Enghraifft

Efallai na fydd gan aelodau eich cynulleidfa darged yr amser i wneud rhagor o weithgarwch corfforol, neu efallai na fydd ganddynt fynediad at fan lle y gallant wneud gweithgarwch corfforol

COM-B: **Motivation/Ysgogiad**

Mae ysgogiad yn cyfeirio at y meddyliau sy'n llywio ymddygiadau, gan gynnwys prosesau arferol, ymateb mewn modd emosiynol, a gwneud penderfyniadau.

Mae'n ddefnyddiol meddwl am ysgogiad fel y credoau a'r agweddau sy'n cymell brwdfrydedd, neu ddiffyg brwdfrydedd, i gyflawni ymddygiad. Mae "rhwystr o ran ysgogiad" yn digwydd pan nad yw unigolyn yn cyflawni ymddygiad gan nad yw am wneud hynny, neu am nad yw'n credu y dylai wneud hynny. Fel arfer, nod cyfathrebiadau sydd â'r bwriad o annog newid ymddygiad trwy ennyn emosiwn, amlygu risgiau peidio â gweithredu, neu newid barn am bwysigrwydd ymddygiad, yw mynd i'r afael â rhwystrau o ran ysgogiad. Gellir mynd i'r afael â rhwystrau o ran cymhelliant trwy ddefnyddio cyfathrebiadau i annog pobl i newid eu credoau neu eu hagweddau ynghylch ymddygiad.

Cwestiynau i'w hystyried:

Pa mor **werth chweil** y maent yn meddwl y bydd i'w gyflawni?

Faint o **fwynhad** neu **foddhad** y maent yn disgwyl ei gael o'i gyflawni?

I ba raddau y mae wedi'i **beri gan emosiwn** neu gymhelliad?

I ba raddau y maent yn disgwyl iddo **leihau unrhyw anghysur corfforol neu feddyliol**?

Pa mor dda y mae'n **cyd-fynd** â'u hunaniaeth?

Pa mor gadarn yw eu **bwriad** i'w gyflawni?

I ba raddau y mae'n **arfer** neu'n **drefn arferol**?

Faint o **flaenoriaeth** ydyw o gymharu â phethau eraill y gallent fod yn eu gwneud?

Enghraifft

Mae'n bosibl bod aelodau eich cynulleidfa darged wedi cael profiadau negyddol blaenorol wrth wneud gweithgarwch corfforol, neu efallai y byddant yn ei chael yn anodd disodli hen arferion am rai newydd

A Assemble/Cydosod

Blaenoriaethu Gwybodaeth i'w Chynnwys

Mewn unrhyw gyfathrebiad, mae'n debygol y bydd yna **ddarnau allweddol o wybodaeth** y mae'n rhaid eu cynnwys, e.e. amser yr apwyntiad, rhif cyswllt neu rif cyfeirnod. Y nod yw cadw'r cyfathrebiad mor fyr â phosibl, gan gyfeirio at wybodaeth ychwanegol lle bo hynny'n briodol. Yn y blwch isod, nodwch yr wybodaeth allweddol y mae angen ei chynnwys yn eich cyfathrebiad.

Pa wybodaeth allweddol y mae angen ei chynnwys yn eich cyfathrebiad?

Technegau Newid Ymddygiad

Ar ôl i ni nodi'r wybodaeth allweddol i'w chynnwys, gallwn ddechrau meddwl am y Technegau Newid Ymddygiad y byddwn, o bosibl, am eu defnyddio yn ein cyfathrebiad. Technegau Newid Ymddygiad yw 'cynhwysion gweithredol' ymyriad – maent yn achosi newid mewn ymddygiad.

Mae Technegau Newid Ymddygiad sy'n helpu i fynd i'r afael â rhwystrau o ran cyfleoedd yn wahanol i'r rhai sy'n helpu i fynd i'r afael â rhwystrau o ran gallu. Felly, mae'n bwysig ein bod yn defnyddio'r cipolygon ymddygiadol a gasglwyd gennym yn ystod cam dau, sef 'Ystyried', i'n helpu i benderfynu pa Dechnegau Newid Ymddygiad i'w cynnwys. Bydd y blychau isod yn eich helpu i nodi Technegau Newid Ymddygiad perthnasol, yn seiliedig ar y cipolygon a gasglwyd gennych.

Galluogrwydd Corfforol a Seicolegol

e.e. sgiliau corfforol, gwybodaeth, sgiliau gwybyddol a rhyngbersonol, prosesau'r cof/sylw/gwneud penderfyniadau, rheoli ymddygiad

Rhwystrau wedi'u nodi/blaenoriaethu

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

	I'w cynnwys?
Annog y darllenydd i gynllunio camau gweithredu (e.e. cynllunio sut y bydd yn cyrraedd ei apwyntiad ar amser)	
Addysgu'r darllenydd am offer neu dechnoleg berthnasol a all gefnogi'r ymddygiad	
Disgrifio'n glir beth y dylid ei wneud yn wahanol, gan bwy, a phryd a sut y dylai wneud hynny	
Rhoi cyfarwyddiadau clir, cam wrth gam ar sut i gyflawni'r ymddygiad	
Darparu gwybodaeth am fanteision cyflawni ymddygiad	
Darparu gwybodaeth am ganlyniadau iechyd cyflawni'r ymddygiad	
Pwysleisio canlyniadau cyflawni'r ymddygiad digon i'w wneud yn gofiadwy	
Egluro canlyniadau peidio â chyflawni'r ymddygiad	
Darparu gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol yr ymddygiad	
Darparu gwybodaeth am ganlyniadau emosiynol yr ymddygiad	
Darparu arddangosiad graffigol o'r ymddygiad	

Sut olwg a allai fod ar y Technegau Newid Ymddygiad a ddewiswyd gennych yn eich cyfathrebiad?

Cyfle Cymdeithasol

e.e. dylanwadau cymdeithasol

Rhwystrau wedi'u nodi/blaenoriaethu

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

	I'w cynnwys?
Darparu gwybodaeth am yr hyn y mae pobl eraill 'tebyg iddyn nhw' yn ei wneud	
Ei gwneud yn glir bod pobl eraill yn cyflawni'r ymddygiad (os ydynt yn gwneud hynny)	
Cynnwys ystadegau/ffigurau sy'n helpu i amlygu norm cymdeithasol	
Darparu gwybodaeth am y ffaith bod pobl eraill yn cymeradwyo'r ymddygiad	

Sut olwg a allai fod ar y Technegau Newid Ymddygiad a ddewiswyd gennych yn eich cyfathrebiad?

Cyfle Ffisegol

e.e. y cyd-destun amgylcheddol, adnoddau

Rhwystrau wedi'u nodi/blaenoriaethu

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

	I'w cynnwys?
Annog y darllenydd i ddefnyddio ysgogiad neu giw i gyflawni'r ymddygiad	
Gwneud yr opsiwn a ffefrir yn opsiwn diofyn	
Lleihau'r 'elfen drafferthus' o gyflawni'r ymddygiad	

Sut olwg a allai fod ar y Technegau Newid Ymddygiad a ddewiswyd gennych yn eich cyfathrebiad?

Ysgogiad Myfyriol

e.e. bwriad, nodau, rôl a hunaniaeth gymdeithasol/broffesiynol, credoau am alluogrwydd a chanlyniadau, optimistiaeth

Rhwystrau wedi'u nodi/blaenoriaethu

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

	I'w cynnwys?
Cynnwys gwybodaeth am pam y dylai pobl gyflawni'r ymddygiad	
Egluro manteision uniongyrchol cyflawni'r ymddygiad	
Defnyddio iaith sy'n gwneud i bobl deimlo eu bod wedi'u grymuso i weithredu	
Sicrhau bod y gynulleidfa yn gwybod mai ar eu cyfer nhw y mae'r neges	
Defnyddio iaith a geiriau sy'n gyfarwydd i'r gynulleidfa	
Eu hysgogi i gynllunio'r ymddygiad	
Defnyddio ffynonellau, negeseuwyr a/neu logos dibynadwy/ac iddynt hygrededd	
Disgrifio'n glir beth y dylid ei wneud, gan bwy, a phryd a sut y dylai wneud hynny	
Rhoi cyfarwyddiadau clir, cam wrth gam ar sut i gyflawni'r ymddygiad	
Darparu gwybodaeth am fanteision cyflawni'r ymddygiad	
Darparu gwybodaeth am ganlyniadau iechyd cyflawni'r ymddygiad	
Pwysleisio canlyniadau cyflawni'r ymddygiadau digon i'w gwneud yn gofiadwy	
Egluro canlyniadau peidio â chyflawni'r ymddygiad	
Darparu gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol yr ymddygiad	
Darparu gwybodaeth am ganlyniadau emosiynol yr ymddygiad	
Rhoi arddangosiad o'r ymddygiad	

Ysgogiad Awtomatig

e.e. atgyfnerthu, emosiynau

Rhwystrau wedi'u nodi/blaenoriaethu

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

	I'w cynnwys?
Lleihau emosiynau negyddol tuag at yr ymddygiad	
Cynnwys logos/llofnodion o ffynonellau dibynadwy	
Meithrin ymwybyddiaeth o edifeirwch posibl yn y dyfodol o beidio â chyflawni'r ymddygiad	
Egluro sut y gall cyflawni'r ymddygiad helpu i osod esiampl i eraill	
Awgrymu mabwysiadu safbwynt gwahanol/newydd am yr ymddygiad	

Sut olwg a allai fod ar y Technegau Newid Ymddygiad a ddewiswyd gennych yn eich cyfathrebiad?

Technegau Newid Ymddygiad a Nodwyd

Pa Dechnegau Newid Ymddygiad yr ydych yn mynd i'w defnyddio?	Sut olwg a allai fod arnynt yn eich cyfathrebiad?

L Layout/Cynllun

Ystyried eich cynllun

Cyfarwyddiadau:

- A yw'r ymddygiad gofynnol yn glir (pwy, beth, pryd, ble a sut)?
- A yw'r cyfathrebiad yn cynnwys un Dechneg Newid Ymddygiad neu nifer ohonynt?
- A yw'r iaith yn syml ac yn hawdd ei deall i rywun y mae'r pwnc yn newydd iddo?
- A yw'r negeseuon yn helpu'r darllenydd i lunio cynllun?
- A oes yna restr wirio o gamau a/neu a yw'r cam nesaf yn glir ac amlwg?
- A yw'r neges yn cyfleu terfynau amser?
- A yw'r testun yn gryno, ac yn cynnwys yr wybodaeth angenrheidiol yn unig?
- A yw'r iaith yn grymuso ac yn ysgogi'r darllenydd i weithredu?

Goslef a phersonoli:

- A yw'r cyfathrebiad wedi'i bersonoli mwy nag enw'r derbynnydd yn unig?
- A yw enw'r anfonwr wedi'i gynnwys ynghyd â theitl a manylion cyswllt?
- A yw'r anfonwr yn unigolyn y bydd y derbynnydd yn ei adnabod, yn ei barchu, ac yn ymddiried ynddo?
- A yw'r cyfathrebiad wedi'i ysgrifennu mewn iaith/geiriau sy'n gyfarwydd i'r gynulleidfa?
- A yw'r iaith a'r oslef yn helpu'r darllenydd i'w adnabod ei hun yn rhywun a fyddai'n mabwysiadu'r ymddygiad?

Hierarchaeth:

- A yw'r wybodaeth bwysicaf ar frig y dudalen neu wedi'i phwysleisio gan ddefnyddio lliw, amrywiad o ran y maint, a/neu fformatio ychwanegol?

Pwysigrwydd:

- A yw'r iaith a'r oslef yn denu sylw'r darllenydd ac yn creu ymdeimlad o frys o ran gweithredu?
- A ydych wedi egluro pam y dylid cymryd y camau gweithredu hyn?
- A ydych wedi tynnu sylw at yr hyn y gallai'r darllenydd ei golli os nad yw'n gweithredu?
- A yw'r iaith a'r oslef yn helpu'r darllenydd i'w ystyried ei hun yn rhywun a fyddai'n mabwysiadu'r ymddygiad?
- A yw canlyniadau 'gwneud dim' yn glir?

Amseru:

- A ydych yn anfon y cyfathrebiad ar adeg pan fo'r gynulleidfa'n debygol o fod â'r adnoddau meddyliol ac ariannol i weithredu?
- A ydych wedi caniatáu digon o amser i ganiatáu i'r gynulleidfa gwblhau'r dasg?
- A yw'r amseriad yn berthnasol i ddigwyddiad yn y calendr?
- A yw nifer y cyfathrebiadau yn cyfateb i anhawster y dasg a'r brys o ran gweithredu?

E Evaluate/Gwerthuso

Cynllunio eich gwerthusiad

Profi cyfathrebiadau gyda'ch cynulleidfa darged. Gall estyn allan at eich cynulleidfa darged wrth i chi gynllunio ac ysgrifennu eich cyfathrebiad helpu i sicrhau ei fod yn addas i'r diben. Gellir gwneud hyn trwy amryw o ffyrdd gwahanol megis holiaduron neu grwpiau ffocws. Diben y drafodaeth yn aml fydd sefydlu'r canlynol:

Beth yw barn y gynulleidfa darged am y cynnwys ysgrifenedig?

Sut y maent yn teimlo wrth ei ddarllen?

Beth yw eu barn am yr arddull?

A yw'n newid eu bwriad o ran gwneud yr hyn a ofynnir?

Gwerthuso eich cyfathrebiad. Ar ôl i'r cyfathrebiad gael ei gynllunio, ei ysgrifennu, a'i roi ar waith, mae'n bwysig gwerthuso'r effeithiolrwydd. Hyd yn oed os yw'r cyfathrebiad yn rhan o strategaeth neu ymgyrch ehangach, mae yna lawer o ffyrdd y gellir ei werthuso. Mae'n bwysig ystyried yr hyn yr oedd eich cyfathrebiad yn ceisio mynd i'r afael ag ef pan fyddwch yn cynllunio eich gwerthusiad. Dylai eich ateb i'r adran hon helpu i roi ffocws i'ch gwerthusiad:

Amcan y cyfathrebiad yw i

[y gynulleidfa darged]

wneud y canlynol

[yr ymddygiad]

erbyn

[sut/ble/pryd]

Rhestrir rhai o'r dulliau gwerthuso a ddefnyddir amlaf isod. Cofiwch, dylai eich gwerthusiad geisio cofnodi unrhyw newidiadau o ran galluogrwydd, cyfle, neu ysgogiad – yn dibynnu ar ba un o'r rhain y cynlluniwyd eich cyfathrebiad i fynd i'r afael ag ef.

Cymhariaeth Cyn/Ar ôl

- Mae'r math hwn o werthusiad yn cymharu newidyn (er enghraifft, y nifer sy'n cael eu brechu) cyn ac ar ôl i'r cyfathrebiad gael ei roi ar waith
- Gellir defnyddio'r dull hwn i gasglu data gan niferoedd mawr o'r boblogaeth
- Bydd y gwerthusiad yn dibynnu ar y data sydd ar gael, neu eich gallu i gasglu'r data os na chaiff eu casglu fel mater o drefn
- Mae'n bwysig cofio na ellir pennu a yw'r newidiadau i'r newidyn yn ganlyniad uniongyrchol i'r cyfathrebiad, a hynny am y bydd yna newidiadau eraill o ran amgylchiadau na all y gwerthusiad eu rheoli

Gwerthuso'r broses

- Nod gwerthuso'r broses yw casglu data wrth i'r cyfathrebiad gael ei roi ar waith
- Gall hyn helpu i ddeall a yw'r cyfathrebiad yn cyrraedd pobl yn ôl y bwriad (er enghraifft, a yw'r boblogaeth darged yn ei weld)
- Gall helpu i nodi problemau y gellir eu diwygio wrth i'r cyfathrebiad gael ei roi ar waith

Holiaduron

- Gall holiaduron helpu i ddeall barn grŵp penodol, sydd, yn aml, yn sampl o'r boblogaeth darged
- Gallant ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol am y modd y cafodd pobl y cyfathrebiad, a'r modd y dylanwadodd y cyfathrebiad ar fwriad pobl i newid eu hymddygiad
- Gall y math hwn o werthusiad gyrraedd nifer mawr o'r boblogaeth yn aml
- Mae holiaduron yn aml yn darparu data meintiol, sy'n golygu na ellir archwilio'r atebion yn fwy manwl

Grwpiau Ffocws

- Gall grwpiau ffocws, yn debyg i holiaduron, helpu i ddeall barn grŵp penodol, sydd, yn aml, yn sampl o'r boblogaeth darged
- Gall grwpiau ffocws helpu i archwilio canfyddiadau, safbwyntiau, ac agweddau mewn perthynas â chyfathrebiad, ac mae eu natur ansoddol yn golygu y gall pwy bynnag sy'n gofyn y cwestiynau ofyn i bobl egluro neu ymhelaethu
- Gall y math hwn o werthusiad ddefnyddio llawer o adnoddau, ac yn aml mae'n ofynnol cael cynllun i recriwtio cyfranogwyr

Cyfeiriadau ac Adnoddau Ychwanegol

Response Playbook Final.pdf (local.gov.uk)

Behaviour Change – Message Checklist (hee.nhs.uk)

The Principles of Behaviour Change Communications - GCS (civilservice.gov.uk)

Strategic Communications: a behavioural approach - GCS (civilservice.gov.uk)

7 GRAPHIC Principles of Public Health Infographic Design (thewellresource.org.au)

The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions | Implementation Science | Full Text (biomedcentral.com)

Home - AMEC Integrated Evaluation Framework (amecorg.com)

Guide to campaign planning: OASIS - GCS (civilservice.gov.uk)

Gobeithio bod y canllaw hwn wedi bod yn ddefnyddiol. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth neu os oes gennych unrhyw gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu â ni:

PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk

neu

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad – ar gyfer iechyd a llesiant – Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (icccgsib.co.uk).

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

World Health Organization Collaborating Centre on Investment for Health and Well-being