

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

# Diagnosis Ymddygiad: Sut i gasglu mewnwelediadau ymddygiad



## Awduron:

Dr Alice Cline, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru  
Ashley Gould, Cyfarwyddwr Rhaglen, Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru  
Jonathan West, Pennaeth Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

## Manylion cyswllt

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

E-bost: [PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk](mailto:PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk)

Gwefan: <https://phwwhocc.co.uk/bsu>

Twitter: @BSU\_PHW

## Uned Gwyddor Ymddygiad:

Mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu arbenigedd arbenigol ar wyddor ymddygiad, ac yn galluogi ac yn cefnogi ei chymhwyso, i wella iechyd a llesiant yng Nghymru. Mae'r Uned yn rhan o Ganolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

I gael rhagor o wybodaeth, neu gymorth ynghylch cymhwyso 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'n flaenorol, ac mae eraill yn berchen arnynt. Mae eu cynnwys wedi'i gyfieithu, gan gadw rhywfaint o'r iaith a'r dyluniad a gyhoeddwyd yn wreiddiol.

ISBN: 978-1-83766-182-4

© 2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol [www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/)

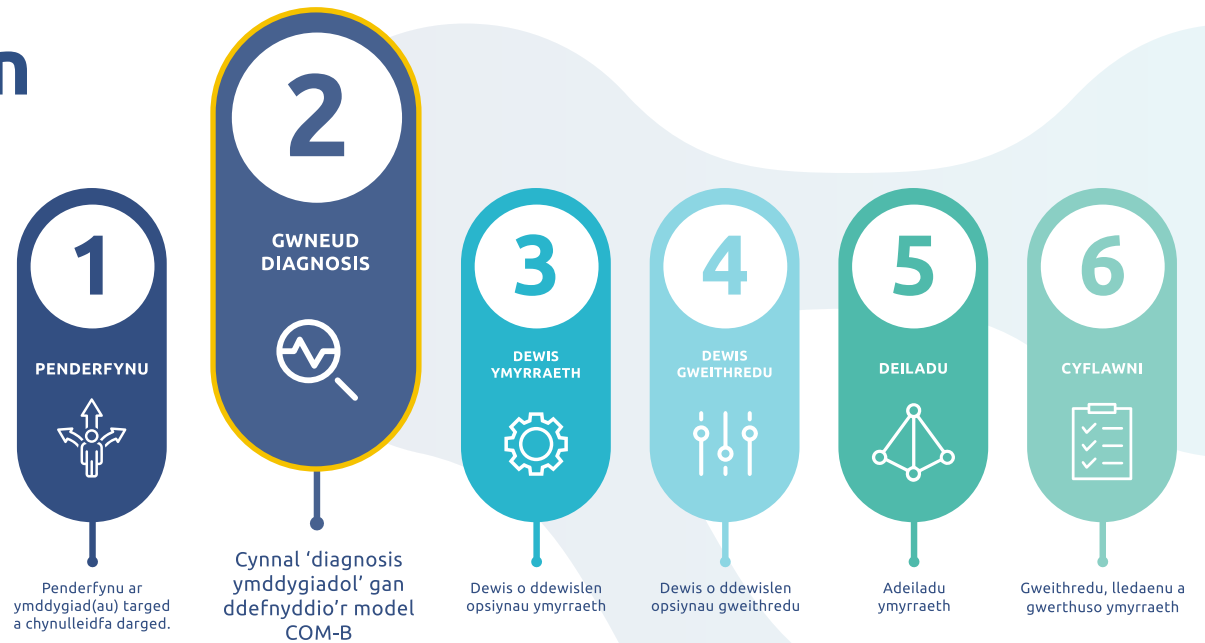
Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Diolch yn fawr i'r unigolion a'r timau a gefnogodd y gwaith hwn drwy rannu eu mewnwelediadau a'u profiadau. Mae hawlfraint yn y drefn deipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae gennym ddi-ddordeb mawr mewn clywed am eich profiad o gymhwyso gwyddor ymddygiad - yn sbryd pawb yn rhannu, pawb yn dysgu, felly a fydddechystal â rhannu eich myfyrdodau cyflym ar ddefnyddio'r offeryn hwn gyda ni trwy: [PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk](mailto:PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk)

# Pwrpas yr offeryn hwn

Mae cymhwyso gwyddor ymddygiad yn helpu i wneud y gorau o effaith gweithgareddau, gwasanaethau, polisiâu a chyfathrebu. Mae datblygu ymyriadau o'r fath sy'n cyfrif am ymddygiad, neu sy'n ceisio dylanwadu arno, yn cynnwys sawl cam, fel y dangosir yn Ffigur 1; disgrifir y camau hyn yn llawn yn '[Gwella iechyd a llesiant: canllaw i ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer](#)'.

Mae'r offeryn hwn yn canolbwyntio ar gam dau, 'diagnosis' sy'n cynnwys cynnal diagnosis o ymddygiad gan ddefnyddio'r model COM-B. Unwaith y byddwch wedi penderfynu ar ymddygiad targed ar gyfer eich poblogaeth darged ([a gwmpesir yn offeryn 1](#)) mae'n bwysig adeiladu dealltwriaeth systematig o ddylanwadau'r ymddygiad hwnnw, yn y boblogaeth honno, ar y pryd - a elwir fel arall yn 'fewnwelediadau o ymddygiad'. Bydd defnyddio mewnwelediadau ymddygiad yn helpu i sicrhau eich bod yn 'cael yr hyn yr ydych yn anelu ato' o'ch ymyriadau, yn amlach. insights will help to ensure you 'get what you aim for' from your interventions, more often.



Ffigur 1. Chwe cham i ddatblygu ymyriad

Wrth weithio drwy'r offeryn hwn, mae'n ddefnyddiol cofio'r egwyddorion allweddol a ddisgrifir yn y canllaw cyffredinol. Mae'r pwyntiau a amlygwyd yn arbennig o bwysig ar y cam hwn - adolygu'r llenyddiaeth wyddonol, ceisio peidio â rhuthro i'r ateb; galw am gymorth a chynnwys rhanddeiliaid [i gyd ar lefel sy'n gymesur â'r amser a'r adnoddau sydd ar gael].

Lle bynnag y bo modd, gweithiwch o ymyriad y dangoswyd eisoes ei fod yn effeithiol mewn cyd-destun tebyg, ond peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd ymyriad sydd wedi gweithio mewn un cyd-destun yn perfformio cystal (heb ei addasu) mewn cyd-destun newydd.

**Cofiwch gynnwys arbenigwyr yn yr ymddygiad o ddiddordeb lle bynnag y bo modd.**

Gwnewch beilot o ymyriadau cyn buddsoddi mewn gweithrediad llawn a byddwch yn barod i ailedrych ar gysail sylfaenol ymyriad os oes angen.



**Dechreuwch gydag adolygiad o'r llenyddiaeth wyddonol i nodi ffactorau penodol a allai ddylanwadu ar yr ymddygiad(au) o ddiddordeb, yn y gynulleidfa darged a dulliau ymyrryd posibl.**



**Peidiwch â chael eich arwain i ddefnyddio opsiwn gweithredu penodol (ee, ymgyrch gyfathrebu neu ddeddfwriaeth) dim ond oherwydd ei fod yn ymddangos yn fwyaf amlwg. Yn yr un modd, cofiwch osgoi'r dybiaeth hawdd ei mabwysiadu y bydd cynyddu gwybodaeth (trwy gyfarwyddyd neu addysg) yn arwain at newid.**



**Cofiwch gynnwys rhanddeiliaid allweddol yn y broses ddatblygu, gan gynnwys grwpiau targed a phobl a allai orfod ei chyflawni.**



**Gwerthuswch ymyriadau a chydannau ymyriadau trwy gydol y datblygiad ac ar ôl gweithredu, gan ddefnyddio'r dulliau gorau sy'n ymarferol ac yn fforddiadwy.**



Ffigur 2. Egwyddorion i'w defnyddio yn ystod y broses ddatblygu

# Cyflwyniad

Unwaith y byddwn wedi penderfynu ar ymddygiad targed, a'n bod wedi cytuno pwy sydd angen gwneud beth yn wahanol (hy, mae gennym fanyleb ymddygiad), y cam nesaf yw cyflawni diagnosis ymddygiad. Nod diagnosis ymddygiad yw nodi'r penderfynyddion ymddygiad, beth sy'n ei gwneud yn anos (rhwystrau) neu'n haws (hwyluswyr), i'ch grŵp targed gyflawni'r ymddygiad targed.

Rhwyrstr yw rhywbeth sy'n atal, neu'n ei gwneud hi'n anodd, i'ch grŵp targed ymgymryd â'r ymddygiad.

Mae hwylusydd yn rhywbeth sy'n galluogi, neu'n ei gwneud hi'n haws i'ch grŵp targed ymgymryd â'r ymddygiad.

Mae'n bwysig ein bod yn nodi rhwystrau a hwyluswyr yr ymddygiad targed yn systematig oherwydd mae'r rhain yn bethau y bydd angen eu newid er mwyn i newid ymddygiad ddigwydd ac felly mae'n rhaid iddynt fod yn ffocws ar gyfer ein hymyriad(au).

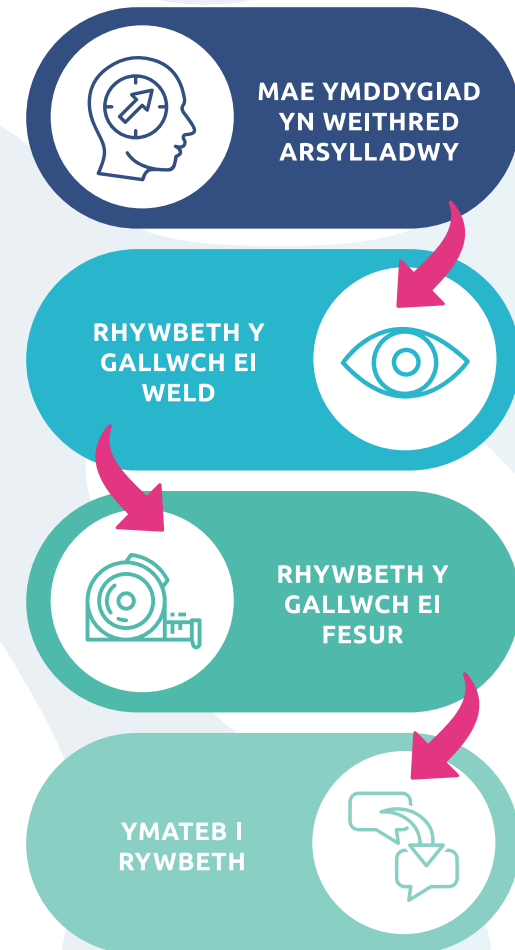
Mae ymyriadau nad ydynt yn mynd i'r afael â rhwystrau a/ neu yn gwella hwyluswyr yn debygol o fod yn aneffeithiol. Bydd ansawdd diagnosis ymddygiad yn dibynnu ar yr amser a'r adnoddau sydd ar gael a chyfnod datblygu'r myriad.

Waeth faint o amser ac adnoddau sydd ar gael, nid yw'r naill na'r llall yn cael eu gwastraffu wrth ystyried y rhwystrau a'r hwyluswyr i'n hymddygiad targed yn ein poblogaeth darged – mae oedi, meddwl, a nodi'r ffactorau sy'n cynorthwyo neu'n llesteirio ein hymdrechion (fwy neu lai) bob amser yn werth chweil!

*Cofiwch, mae rhwystrau a hwyluswyr yn benodol i'r cyd-destun felly mae'n bwysig bod gennym fanyleb ymddygiad clir cyn i ni ddechrau casglu mewnwelediadau ymddygiad.*

Mae hwn yn gam hollbwysig wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad i wella effaith eich ymyriad. Mae gennym ni i gyd ragfarnau, felly byddwch yn ymwybodol o'r rhain a pheidiwch â rhagdybio ynghylch pam rydyn ni'n meddwl bod pobl yn mabwysiadu'r ymddygiad neu ddim yn ei fabwysiadu. Mae'n bwysig ein bod yn deall safbwynt ein grŵp targed.

Gall diagnosis ymddygiad gynnwys casglu'r data eich hun, trwy ymchwil sylfaenol, neu ddefnyddio data sy'n bodoli eisoes a gasglwyd gennych chi neu gan eraill yn flaenorol. Mae angen rhywfaint o sgiliau ymchwil ar y ddau fath o ymchwil. Efallai y byddwch am ystyried y sgiliau yn eich tîm, a sut maent yn cyd-fynd â phob math o ddull casglu data, efallai y byddai'n ddefnyddiol estyn allan at gydweithwyr yma hefyd.



Ffigur 3. Beth yw ymddygiad

# Y model COM-B

Gallwn ddefnyddio'r model COM-B (West et al., 2020) i arwain yr agweddau rydym yn eu harchwilio yn y diagnosis ymddygiad. Mae model COM-B yn awgrymu bod yn rhaid i'ch poblogaeth darged fod â'r gallu, y cyfle a'r cymhelliant i gynnal ymddygiad er mwyn i'r ymddygiad hwnnw ddigwydd. Gallwch ddarllen mwy am y [model COM-B yn ein canllaw](#) a'r tabl cryno ar dudalen 7, ond byddwn yn rhoi trosolwg byr yma.

## Gallu

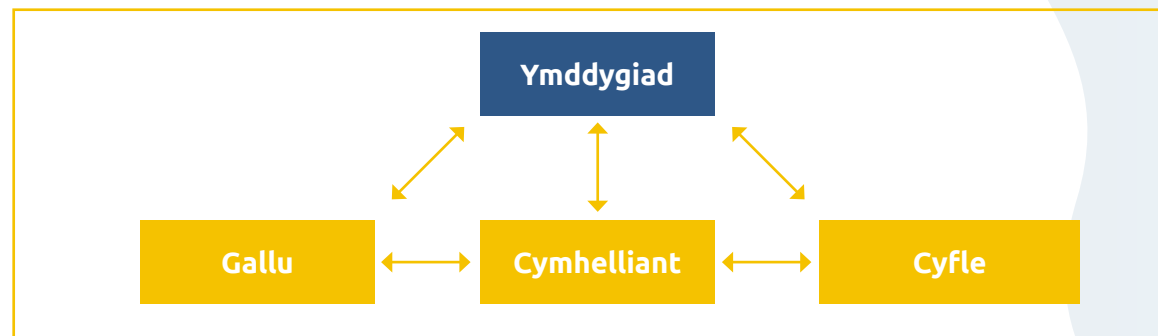
Rhaid i'r grŵp targed fod â'r gallu i gynnal yr ymddygiad. Mae model COM-B yn rhannu hyn yn allu corfforol a gallu seicolegol. Er enghraifft, rhaid iddynt wybod sut i wneud yr ymddygiad ac yn aml mae angen iddynt ddeall pam y dylent ei wneud, ond mae angen arnynt hefyd y sgiliau meddwl, y cof a'r gwydnwch i'w gyflawni, a'r priodoleddau corfforol i allu ei wneud.

## Cyfle

Yn ogystal, rhaid i'r grŵp targed gael y cyfle i berfformio'r ymddygiad - mae'r agweddau hyn yn llawer ehangach na'r canfyddiad cyffredin o gyfle fel 'cyfle' i gynnal ymddygiad. Mae model COM-B yn rhannu 'cyfle' yn gyfle corfforol a chyfle cymdeithasol. Mae cyfle corfforol yn ymwneud ag amser a'r gwrthrychau, y deunyddiau, a'r gofodau yn y byd y mae eich poblogaeth darged yn byw ynddo - mae'r cyd-destun ffisegol y bydd yr ymddygiad yn cael ei berfformio / yn cael ei berfformio ynddo yn aml ymhlith y dylanwadau mwyaf ar ymddygiadau. Mae cyfle cymdeithasol yn ymwneud â'r bobl a'r grwpiau y byddant yn rhyngweithio â nhw, yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol - mae pobl yn cael eu dylanwadu'n gryf gan yr hyn y maent yn ei ganfod neu'n sylwi ar bobl eraill fel nhw yn ei wneud.

## Cymhelliant

Yn olaf, mae'n rhaid i'r grŵp targed gael mwy o gymhelliant i gyflawni'r ymddygiad targed nag unrhyw ymddygiadau a allai gystadlu. Mae llawer o luniadau damcaniaethol o wyddor ymddygiad o fewn "cymhelliant", mae'r ysgogwyr seicolegol hyn yn llawer ehangach na'r canfyddiad cyffredin o gymhelliant fel yr awydd neu'r ewyllys i gynnal ymddygiad. Mae'r model COM-B yn rhannu cymhelliant yn gymhelliant myfyriol a chymhelliant awtomatig. Mae cymhelliant myfyriol yn cynnwys prosesau meddwl ymwybodol: cynllunio, llunio barn arfarnol, a phenderfynu beth i'w wneud. Mae cymhelliant awtomatig yn cynnwys teimladau o awydd, arferion a greddf. Mae hyn yn bwysig oherwydd gall yr ymddygiad targed gael ei gyflawni'n awtomatig. Mae'n hawdd canolbwyntio ar y cymhelliant myfyriol yn unig, ond nid yw pobl bob amser yn ymddwyn yn fyfyrion ar y pryd nac yn wir mewn ffyrdd y gallai eraill eu labelu'n rhesymegol.



Gallu corfforol	Gallu seicolegol
Meddu ar y corff sydd ei angen ar gyfer yr ymddygiad	Ymwybyddiaeth o'r ymddygiad a sut i'w berfformio
Meddu ar y sgiliau cydsymud, dehurwydd a chorfforol sydd eu hangen ar gyfer yr ymddygiad	Deall canlyniadau'r ymddygiad
Meddu ar y cryfder corfforol sydd ei angen ar gyfer yr ymddygiad	Meddu ar y sgiliau seicolegol a'r crebwyll (ee gallu rhesymu, capasiti cof) sydd eu hangen i berfformio'r ymddygiad
Meddu ar y galluoedd synhwyraidd sydd eu hangen ar gyfer yr ymddygiad	Meddu ar y gwydnwch meddwl i gyflawni'r ymddygiad
Meddu ar y stamina corfforol sydd ei angen ar gyfer yr ymddygiad	Meddu ar y galluoedd a'r technegau hunanreoleiddio sydd eu hangen i gyflawni'r ymddygiad
Cyfle corfforol	Cyfle cymdeithasol
Cael digon o amser i weithredu'r ymddygiad	Cefnogaeth gymdeithasol i'r ymddygiad
Cael mynediad at yr adnoddau sydd eu hangen ar gyfer yr ymddygiad (e.e. arian, offer, deunyddiau, seilwaith, darpariaeth gwasanaeth)	Normau cymdeithasol a rheolau ffurfiol yn ymwneud â'r ymddygiad
Cael mynediad i'r gofodau a'r lleoliadau sydd eu hangen ar gyfer yr ymddygiad	Ciwiau cymdeithasol sy'n ysgogi'r ymddygiad
Cael ciwiau corfforol sy'n ysgogi'r ymddygiad	Fframwaith ieithyddol a chysniadol sy'n gefnogol i'r ymddygiad
Cymhelliant myfyriol	Cymhelliant awtomatig
Ffurfio, cofio, a gweithredu cynlluniau	Emosiynau ac ysgogiadau
Llunio barn arfarnol	Teimladau o awydd (dymuniadau ac anghenion)
Gwneud penderfyniadau ymwybodol	Arferion a greddfau

# Defnyddio COM-B yn ystod diagnosis ymddygiad:

Bydd eich cwestiynau'n dibynnu ar y math o ddull rydych chi wedi'i ddewis i gasglu'ch mewnwelediad

Defnyddir y model COM-B fel fframwaith i drefnu casglu mewnwelediad wrth gwblhau diagnosis ymddygiad. Mae hyn yn ein helpu yn nes ymlaen pan fyddwn yn dadansoddi'r mewnwelediad i lywio ein hymyriad. Rydym yn ymdrin â hynny yn ein trydydd canllaw.

Os ydym am annog mwy o oedolion sy'n gweithio i deithio'n llesol i'r gwaith drwy feicio, ond bod ein diagnosis ymddygiad yn datgelu mai un rhwystr allweddol i'r ymddygiad yw pryderon ynghylch diogelwch ar y ffyrdd (cyfle), rydym yn gwybod bod darparu gwybodaeth am fanteision gallu beicio i'r gwaith yn debygol o fod yn aneffeithiol.

Fel arall, efallai ein bod yn ceisio lleihau swm yr ailgylchu anghywir o fewn ardal benodol. Mae ein diagnosis ymddygiad yn datgelu nad yw pobl yn yr ardal leol yn gwybod pa eitemau y gellir eu hailgylchu a pha rai ddylai fynd i'r gwastraff cyffredinol (gallu) felly mae darparu mwy o finiau ailgylchu (cyfle) yn annhebygol o greu newid ymddygiad.

Bydd canfyddiadau'r diagnosis ymddygiad yn pennu'r math o ymyriad y byddwch yn dewis ei roi ar waith, felly mae'n bwysig nad ydym yn cymryd yn ganiataol ein bod yn gwybod beth yw'r rhwystrau i'r ymddygiad targed. Gallwn ddefnyddio ein gwybodaeth a'n profiadau cyfunol i nodi rhwystrau a hwyluswyr posibl fel tîm, ond mae bob amser yn well casglu mewnwelediad gan y grŵp targed fel ein bod yn cael ein llywio gan y dystiolaeth.

Isod mae rhai cwestiynau y gellir eu defnyddio i helpu i arwain y diagnosis ymddygiad. Mae'r cwestiynau yn y tabl yn cael eu harddangos mewn termau cyffredinol, dylid eu newid i sicrhau eu bod yn benodol ac yn addas ar gyfer eich ymddygiad targed a'r boblogaeth darged. Ar y lefel fwyaf sylfaenol, os dim byd arall, mae'n ddefnyddiol ystyried 'i ba raddau' ar gyfer pob un o'r cwestiynau hyn, yn ymwneud â'ch poblogaeth darged, a'ch ymddygiad targed.

Targedau COM-B	Cwestiynau
<b>Gallu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pa mor ymwybodol ydyn nhw o'r ymddygiad a beth yn union yw'r ymddygiad?</li> <li>2. Pa mor dda ydyn nhw'n gwybod sut i'w wneud?</li> <li>3. Pa mor dda ydyn nhw'n deall manteision ei wneud neu gostau peidio â'i wneud?</li> <li>4. Pa mor hyderus ydyn nhw y gallant ei wneud?</li> <li>5. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r sgiliau gwybyddol, canfyddiadol a seicomotor i'w wneud?</li> <li>6. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r gallu i lunio'r farn sydd ei angen i'w wneud?</li> <li>7. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r capasiti hunanreoleiddio ar ei gyfer?</li> <li>8. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r cryfder corfforol a'r stamina ar ei gyfer?</li> </ol>
<b>Cyfle</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. I ba raddau yr ystyrir yn 'normal' o fewn yr amgylchedd cymdeithasol?</li> <li>10. I ba raddau y mae'r rheolau ffurfiol yn pennu'r ymddygiad?</li> <li>11. Faint o gefnogaeth sydd ganddyn nhw yn eu rhwydweithiau cymdeithasol i'w wneud?</li> <li>12. Faint o anogaethau, awgrymiadau ac achosion o atgoffa iddyn nhw ei wneud y maen nhw'n agored iddynt?</li> <li>13. Pa mor dda y gallan nhw ei fforddio?</li> <li>14. I ba raddau y mae ganddyn nhw fynediad at adnoddau neu offer sy'n ei hwyluso neu'n ei alluogi?</li> <li>15. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r amser i'w wneud?</li> <li>16. Pa mor hawdd yw eu mynediad i fannau lle y gallan nhw ei wneud?</li> </ol>
<b>Cymhelliant</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>17. Pa mor werth chweil ydyw yn eu barn nhw?</li> <li>18. Faint o fwynhad neu foddhad y maen nhw'n disgwyl ei gael ohono?</li> <li>19. I ba raddau y mae emosiwn neu gyflwr gyrru yn ei ysgogi?</li> <li>20. I ba raddau y maen nhw'n disgwyl iddo leihau unrhyw anghysur meddyliol neu gorfforol?</li> <li>21. Pa mor dda y mae'n cyd-fynd â'u hunaniaeth?</li> <li>22. Pa mor gryf yw eu bwriad i'w wneud?</li> <li>23. Pa mor bell yw'n arferiad neu'n drefn?</li> <li>24. Pa mor gryf yw'r flaenoriaeth dros bethau eraill y gallent fod yn eu gwneud?</li> </ol>

Os ydych chi'n mynd i ddefnyddio holiadur, mae yna gwestiynau dilys a dibynadwy y gellir eu defnyddio [yma](#)



Nesaf mae dwy enghraifft o sut mae'r cwestiynau generig wedi'u diwygio i dargedu dau ymddygiad targed a phoblogaethau targed gwahanol:

## Set Cwestiynau Enghreifftiol 1

### Manyleb ymddygiad:

**Pwy?** Oedolion 50+ oed

**Beth?** Mynychu eu hapwyntiad brechlyn ffliw i gael eu brechiad

**Pryd?** Yn yr hydref/dechrau'r gaeaf bob blwyddyn

**Ble?** Eu meddygfa neu fferyllfa

### Gallu Corfforol

I ba raddau mae'r boblogaeth darged...

- Yn gallu cerdded, beicio, gyrru, neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus i fynychu'r apwyntiad brechu?

### Gallu Seicolegol

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged yn gwybod am...

- Pam ei bod yn bwysig cael eu brechlyn ffliw?
- Y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â chael y ffliw?
- Diogelwch a/neu effeithiolrwydd y brechlyn ffliw?
- Pa mor aml y mae angen iddynt gael brechlyn ffliw?
- Sut i gael eu brechlyn ffliw?

## Cyfle Corfforol

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged...

- Â digon o amser i fynd i'r feddygfa?
- Â digon o gefnogaeth i fynychu apwyntiad brechlyn?
- Â'r modd i dalu am drafnidiaeth i'r apwyntiad?

## Cyfle Cymdeithasol

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged...

- Yn gwybod am bobl eraill, sy'n debyg iddyn nhw, sy'n cael y brechlyn ffliw?
- Yn meddwl bod cael brechlyn ffliw yn cael ei weld fel y peth iawn i'w wneud gan eraill?

## Cymhelliant Myfyriol

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged...

- Yn meddwl bod cael y brechlyn ffliw yn bwysig?
- Yn meddwl y gallai dal y ffliw fod yn risg difrifol i'w hiechyd?
- Yn meddwl y bydd cael y brechlyn yn eu hamddiffyn rhag y ffliw?
- Yn bwriadu cael y brechlyn ffliw?
- Â chynlluniau penodol i gael eu brechlyn?

## Cymhelliant Awtomatig

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged...

- Yn teimlo'n bryderus neu'n poeni am gael y brechlyn ffliw?

## Set Cwestiynau Enghreifftiol 2: Cynyddu ailgylchu gwastraff domestig<sup>1</sup>

### Manyleb ymddygiad:

**Pwy?** Plant ac oedolion o fewn cartref

**Beth?** Gwaredu gwastraff yn briodol drwy ailgylchu, gwastraff cyffredinol a gwastraff bwyd

**Pryd?** Bob tro mae angen cael gwared ar eitem

**Lle?** Gartref

### Gallu Corfforol

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged...

- Yn gallu cario'r bocsys/biniau/bagiau ailgylchu allan i'r stryd?

### Gallu Seicolegol

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged yn gwybod...

- Pa fath o eitemau y gellir eu hailgylchu?
- Pa fathau o eitemau all fynd i'r bin gwastraff bwyd?
- Pa fathau o eitemau na ellir eu hailgylchu, ac sy'n gorfod mynd i'r gwastraff cyffredinol?
- Yn cofio ar ba ddyddiau mae'r gwahanol fathau o wastraff yn cael eu casglu?
- Sut i archebu biniau ailgylchu?

<sup>1</sup>Addaswyd o - Cynyddu ailgylchu (gan gynnwys gwastraff bwyd, plastig, gwydr, cardbord/ papur ac ati) | Cymdeithas Llywodraeth Leol

## Cyfle Corfforol

I ba raddau y mae gan y boblogaeth darged...

- Digon o amser i ailgylchu?
- Y biniau/bagiau/bocsys cywir i'w defnyddio ar gyfer ailgylchu?
- Digon o le yn eu tŷ/gardd ar gyfer y cynwysyddion ailgylchu?
- Anogwyr i'w hatgoffa pa eitemau i'w hailgylchu?
- Anogwyr i'w hatgoffa pryd i roi'r ailgylchu allan?

## Cyfle Cymdeithasol

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged...

- Yn gwybod am bobl eraill ar eu stryd/yn eu cymuned leol sy'n ailgylchu?
- Yn teimlo bod eraill o'u cwmpas yn eu cefnogi i ailgylchu?
- Yn meddwl bod ailgylchu yn cael ei ystyried yn norm yn y grŵp cymdeithasol/cyfoedion?

## Cymhelliant Myfyriol

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged...

- Yn cynllunio i roi'r ailgylchu allan ar y diwrnod cywir, os felly, sut?
- Yn credu y dylen nhw ailgylchu?
- Yn dymuno ailgylchu?

## Cymhelliant Awtomatig

I ba raddau y mae'r boblogaeth darged...

- Yn rhoi eitemau yn y bin gwastraff cyffredinol tra ar awtobeilot?
- Yn teimlo'n euog pan yn rhoi eitemau yn y bin gwastraff cyffredinol?

## Eich tro chi...

Gan feddwl am eich grŵp targed a'ch ymddygiad targed, gallwch greu eich cwestiynau eich hun gan ddefnyddio'r templed isod:

*Gall fod yn ddefnyddiol chwilio am bapurau ymchwil sydd wedi defnyddio dull tebyg o ddeall eich ymddygiad targed i gael syniad ar gyfer y cwestiynau i'w gofyn.*

Targedau COM-B	Cwestiynau Awgrymedig	Your Questions
<b>Gallu</b>	1. Pa mor ymwybodol ydyn nhw o'r ymddygiad a beth yn union yw'r ymddygiad?	
	2. Pa mor dda ydyn nhw'n gwybod sut i'w wneud?	
	3. Pa mor dda ydyn nhw'n deall manteision ei wneud neu gostau peidio â'i wneud?	
	4. Pa mor hyderus ydyn nhw y gallant ei wneud?	
	5. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r sgiliau gwybyddol, canfyddiadol a seicomotor i'w wneud?	
	6. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r gallu i lunio'r farn sydd ei angen i'w wneud?	
	7. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r capasiti hunanreoleiddio ar ei gyfer?	
	8. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r cryfder corfforol a'r stamina ar ei gyfer?	
<b>Cyfle</b>	9. I ba raddau yr ystyrir yn 'normal' o fewn yr amgylchedd cymdeithasol?	
	10. I ba raddau y mae'r rheolau ffurfiol yn pennu'r ymddygiad?	
	11. Faint o gefnogaeth sydd ganddyn nhw yn eu rhwydweithiau cymdeithasol i'w wneud?	
	12. Faint o anogaethau, awgrymiadau ac achosion o atgoffa iddyn nhw ei wneud y maen nhw'n agored iddynt?	
	13. I ba mor dda y gallan nhw ei fforddio?	
	14. I ba raddau y mae ganddyn nhw fynediad at adnoddau neu offer sy'n ei hwyluso neu'n ei alluogi?	
	15. I ba raddau y mae ganddyn nhw'r amser i'w wneud?	
	16. Pa mor hawdd yw eu mynediad i fannau lle y gallan nhw ei wneud?	
<b>Cymhelliant</b>	17. Pa mor werth chweil ydyw yn eu barn nhw?	
	18. Faint o fwynhad neu foddhad maen nhw'n disgwyl ei gael ohono?	
	19. I ba raddau y mae emosiwn neu gyflwr gyrru yn ei ysgogi?	
	20. I ba raddau y maen nhw'n disgwyl iddo leihau unrhyw anghysur meddyliol neu gorfforol?	
	21. Pa mor dda y mae'n cyd-fynd â'u hunaniaeth?	
	22. Pa mor gryf yw eu bwriad i'w wneud?	
	23. Pa mor bell yw'n arferiad neu'n drefn?	
	24. Pa mor gryf yw'r flaenoriaeth dros bethau eraill y gallent fod yn eu gwneud?	

Cofiwch, nid oes angen i chi ofyn pob un, pa gwestiynau sy'n berthnasol i'ch ardal chi?

# Casglu data

Gellir casglu mewnwelediadau ymddygiad mewn gwahanol ffyrdd, a bydd y dull casglu data yn dibynnu ar fath ac ansawdd y mewnwelediad y mae angen i chi ei gasglu, yn ogystal â'r amser a'r adnoddau sydd ar gael i chi.

Casglu mewnwelediad ymddygiad yw casglu tystiolaeth o achosion yr ymddygiad penodol yn y boblogaeth darged benodol. Po gryfaf yw'r dystiolaeth a gasglwn, y mwyaf sicr y gallwn fod bod ein dirnadaeth, y rhestr o rwystrau ymddygiad a'r hwyluswyr yr ydym yn eu cynhyrchu, yn debygol o fod yn agos at realiti ein poblogaeth darged. Mae hynny'n bwysig oherwydd byddwn yn defnyddio'r mewnwelediad hwn fel sail ar gyfer ychwanegu damcaniaethau a modelau ymddygiad a datblygu ymyriadau (a gwmpesir gan yr offer nesaf yn y gyfres hon) – os nad yw'r mewnwelediad yn gywir yna mae'n debygol y bydd ymyriadau sy'n seiliedig arno yn aneffeithiol.

Mewnwelediadau ymddygiad yw'r elfennau sy'n seiliedig ar dystiolaeth o Allu, Cyfle a Chymhelliant y bydd angen mynd i'r afael â nhw er mwyn i'r ymddygiad dymunol gael ei gyflawni gan eich poblogaeth darged.

Mae pedair cydran hanfodol i'w defnyddio wrth ddatblygu mewnwelediad ymddygiad cryf, mae rhai wedi'u crybwyll o'r blaen ond mae'n werth eu hailadrodd yma:

1. Defnyddiwch y cwestiynau COM-B fel fframwaith; bydd hyn yn helpu i gynhyrchu ehangder mewnwelediad sy'n berthnasol i ymddygiad, ac yn galluogi cymhwyso damcaniaethau a thechnegau ymddygiad pan fyddwn yn dod i ddatblygu'r ymyriadau
2. Canolbwyntiwch y cwestiynau ar yr ymddygiad penodedig; bydd amrywio o'n manyleb ymddygiad ([sgweler offeryn1](#)) yn newid y mewnwelediad a gasglwn, gan ei wneud yn llai perthnasol ac o bosibl hyd yn oed yn gamarweiniol.

**3.** Yn drydydd, cadwch ffocws cadarn ar y boblogaeth o ddiddordeb; er enghraifft, os mai brechiad fflw ymhlith y rhai 50 oed a hŷn ydyw, yna pa rai dros 50(?), y boblogaeth gyfan(?), y pwynt yw y dylai'r holl gwestiynu fod o safbwynt y boblogaeth darged a ddiffiniwyd gennych yn ofalus (yn Offeryn 1).

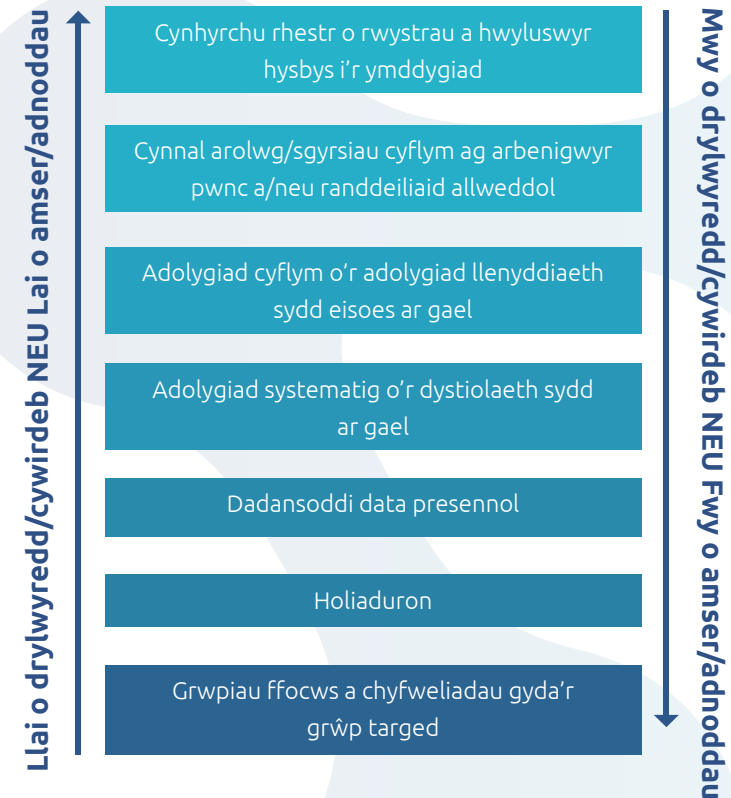
Bydd casglu a defnyddio data mewn ffordd gadarn yn cynhyrchu mewnwelediad ymddygiad cywir ac yn arwain at gynllunio ymyriadau mwy effeithiol sy'n newid ymddygiad ac yn helpu i gyflawni'r effaith rydych chi ei heisiau.

**4.** Yr elfen hollbwysig olaf i'w hystyried wrth ddatblygu mewnwelediad/tystiolaeth ymddygiad gref, y gallwn fod yn hyderus i adeiladu ymyriadau ymddygiad ohoni, yw cadernid y dull a ddefnyddiwn i'w chasglu. Po agosaf y gallwn ni ei gyrraedd at ddefnyddio dulliau trwyadl, yr agosaf y gallwn ni gyrraedd yr achosion ymddygiad go iawn, a fydd yn helpu i adeiladu ymyriadau effeithiol perthnasol, gan gael yr effaith rydych chi ei heisiau. Isod rydym yn darparu rhai enghreifftiau o amrywiaeth o drylwyredd y gallem eu defnyddio i gasglu mewnwelediadau ymddygiad.

Mae'n bwysig inni gydnabod eto yma, yn ymarferol, nad yw dull safon aur yn aml yn aml yn bosibl; oni bai bod blaenoriaethau, adnoddau ac amser yn cyd-fynd yn berffaith, mae ein dulliau yn debygol o fod yn gyfaddawd o'r dulliau mwyaf trwyadl i gasglu mewnwelediad ymddygiad. Mae hynny'n iawn os mai dyna'r realiti.

Os mai'r lleiaf y gallwn ei wneud o dan yr amgylchiadau sydd gennym yw rhestru'r rhwystrau ymddygiad tebygol a'r hwylyswyr, gan ystyried cydrannau 1 i 3 uchod yn ofalus, yna bydd hynny'n llawer gwell na hepgor y diagnosis ymddygiad yn gyfan gwbl. Mae'r cam hwn yn hollbwysig wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad ar gyfer newid ymddygiad, ac mewn gwirionedd mae digon o gyfle fel arfer inni wneud rhywbeth ychydig yn fwy trwyadl na hynny i gasglu'r dystiolaeth.

Ar gyfer pob rhaglen, prosiect, ymyriad neu bolisi yn aml mae gennym wahanol amserlenni, cyllideb ac adnoddau ar gael – mae hyn yn pennu pa mor fanwl fydd y diagnosis ymddygiad.



# Pa ddull casglu data sydd orau i chi?

## Casglu Data

### Cyfweliadau a Grwpiau Ffocws

Mae cyfweliadau a grwpiau ffocws yn ffordd effeithiol o gasglu mewnwelediadau manwl gan grwpiau bach o'r boblogaeth, a gellir eu cynnal wyneb yn wyneb neu'n rhithiol. Un o fanteision y dulliau hyn yw gallu'r hwylusydd i ofyn cwestiynau dilynol a cheisio eglurhad pellach i'r wybodaeth a rennir gan y grŵp targed, pan fo angen. Gall cyfweliadau a grwpiau ffocws fod yn ddefnyddiol pan fyddwn eisoes yn gwybod ychydig am y rhwystrau a'r hwyluswyr sy'n dylanwadu ar ein hymddygiad targed, ond hoffem archwilio'r rhain yn fanylach.

Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- Efallai y byddwch yn dewis cynnal cyfweliadau lluosog er mwyn deall pam na fynychodd oedolion hŷn eu hapwyntiad sgrinio'r coluddyn, neu pam na wnaeth oedolion ifanc ymyrryd pan oeddent yn dystion i achosion o aflonyddu rhywiol.
- Gellir defnyddio grwpiau ffocws i ddeall pam nad oedd rhieni eisiau i'w plentyn gael eu brechlyn HPV er enghraifft, neu pam mae oedolion dros 70 oed yn llai tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol

### Holiaduron

- Gall holiaduron roi mewnwelediad eang gan grwpiau mawr o'r boblogaeth a gellir mesur a chymharu ymatebion. Gellir llenwi holiaduron drwy'r post, dros y ffôn, wyneb yn wyneb, ar-lein, neu drwy neges destun. Er y gall holiaduron gynnwys ymatebion testun agored, nid ydynt yn tueddu i ganiatáu ar gyfer cwestiynau dilynol, a all fod yn ddefnyddiol pan fydd angen eglurhad pellach. Gall holiaduron fod yn ddefnyddiol pan nad oes gennym unrhyw wybodaeth am y rhwystrau a'r hwyluswyr a allai ddylanwadu ar ein hymddygiad targed.

Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- Efallai y byddwch yn dewis llenwi holiaduron wyneb yn wyneb mewn ardal benodol, er mwyn helpu i ddeall yr hyn y mae pobl ifanc yn eu harddegau yn yr ardal leol ei angen yn eu cymunedau i wneud mwy o weithgarwch corfforol.
- Gellid defnyddio arolwg poblogaeth cenedlaethol i ddeall y rhwystrau a'r hwyluswyr i ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn amlach. Os cânt eu cwblhau bob mis, gall y canlyniadau fod o gymorth i ddangos patrymau neu dueddiadau.

Wrth ddefnyddio dulliau ymchwil ansoddol, anelwch at gael cwestiynau penagored sy'n caniatáu i gyfranogwyr ymhelaethu ar eu hatebion, yn hytrach na chwestiynau caeedig a allai ennyn ymateb 'ie/na'.

## Casglu Data Eilaidd

### Defnyddio Data Presennol

Nid yw bob amser yn angenrheidiol casglu mewnwelediadau ymddygiad ein hunain, gall defnyddio data presennol fod yn ddull cost-effeithiol a chyflymach. Gall hyn gynnwys adolygu'r llenyddiaeth sydd ar gael, cael mynediad at drawsgrifiadau/adroddiadau cyfweiliadau neu grwpiau ffocws, neu ddefnyddio setiau data sy'n bodoli eisoes. Wrth ddefnyddio data presennol, mae'n bwysig bod gennym ddealltwriaeth dda ohono, fel y gallwn benderfynu a yw'n ffynhonnell briodol o fewnwelediad. Rhai cwestiynau i'w hystyried efallai yw... Pwy wnaeth yr ymchwil? Pwy oedd y cyfranogwyr? Beth oedd nod yr ymchwil? Sut casglwyd y data? Pa gwestiynau a ofynnwyd?

Enghreifftiau:

- Os oes llawer o ymchwil i faes, fel y rhwystrau a'r hwyluswyr i dderbyn brechlyn Covid-19 er enghraifft, efallai y byddwn yn gallu defnyddio'r llenyddiaeth bresennol.
- Mae'n bosibl bod partner neu sefydliad wedi casglu data am ein hymddygiad targed gan ein poblogaeth darged trwy adborth gwasanaeth er enghraifft, a gallwn ddefnyddio hwn i helpu i lywio cwestiynau pellach yr hoffem eu gofyn.

### Ymgysylltu â'ch grŵp targed

Mae'n bwysig ystyried sut y byddwch yn ymgysylltu â'ch poblogaeth darged i sicrhau eich bod yn casglu mewnwelediad gan y bobl gywir. Mae angen i ni ystyried pa ddull casglu data sydd fwyaf addas ar gyfer y mewnwelediad y mae angen i ni ei gasglu, ond hefyd pa ddull sydd fwyaf addas ar gyfer y boblogaeth darged fel eu bod yn gallu darparu'r mewnwelediad.



## Eich tro chi...



<p>1. Os gallwch chi, dechreuwch ag adolygu'r llenyddiaeth wyddonol am rwystrau a hwyluswyr a allai fod wedi'u nodi eisoes ar gyfer eich ymddygiad targed. Cofiwch y dylai'r dystiolaeth fod yn berthnasol i'ch grŵp targed.</p>	Beth sydd eisoes yn hysbys am yr ymddygiad targed?	
	Pa rwystrau, os o gwbl, a nodwyd yn flaenorol?	
	Pa hwyluswyr, os o gwbl, a nodwyd yn flaenorol?	
	A yw llenyddiaeth bresennol wedi canolbwyntio ar grŵp targed tebyg? Os na, sut maen nhw'n wahanol? Sut gallai hyn effeithio ar y rhwystrau/hwyluswyr?	
<p>2. Cadarnhewch eich cwestiynau a dewiswch eich dull casglu data</p>	Pa ddulliau ymchwil a ddefnyddiwyd i archwilio'r ymddygiad targed?	
	Cynlluniwch eich cwestiynau gan ddefnyddio Adran 2 a'r model COM-B	
<p>3. Mynnwch gymeradwyaeth foesegol lle bo angen, gall hyn gynnwys cwblhau'r gwaith papur llywodraethu gwybodaeth angenrheidiol</p>	Os ydych chi'n defnyddio set ddata, adolygwch y data i weld a yw'n briodol ateb y cwestiynau rydych chi wedi'u hysgrifennu	
<p>4. Recriwtiwch gyfranogwyr</p>	Ystyriwch pwy hoffech chi eu recriwtio (yn seiliedig ar eich grŵp targed), pwy fyddwch chi'n eu cynnwys a'u heithrio?	
	Cynlluniwch sut y byddwch yn eu recriwtio/eu hannog i gymryd rhan	
	Ysgrifennwch ffurflenni gwybodaeth i gyfranogwyr, i helpu cyfranogwyr i benderfynu a hoffent gymryd rhan ac amlinellu sut y gallant dynnu'n ôl os ydynt yn dymuno gwneud hynny	
	Sicrhewch ganiatâd y cyfranogwyr yn unol â'ch cais/cymeradwyaeth foesegol	
<p>5. Casglwch eich data</p>	Cynhaliwch eich grwpiau ffocws, cyfweiliadau, holiaduron neu adolygwch eich data eilaidda	
<p>6. Dadansoddwch eich canfyddiadau</p>	Rydym yn ymdrin â sut i ddadansoddi eich canfyddiadau a llywio dyluniad ymyriadau mewn offeryn ar wahân	



Pa ddull bynnag a ddefnyddiwyd gennych i ddatblygu eich dirnadaeth, boed hynny o adolygiad trylwyr o'r llenyddiaeth bresennol a chynllun ymchwil dulliau cymysg neu, os yw Cyfle yn mynnu, dim ond o ystyriaeth ofalus o gwestiynau COM-B mewn perthynas â'r ymddygiad a'r boblogaeth benodol, mae'n ddefnyddiol nawr rhestru'r rhwystrau a'r hwyluswyr hynny yr ydych wedi'u nodi.

Er mwyn dangos sut y gallem gofnodi'r mewnwelediad a gasglwn, rydym wedi ychwanegu a phoblogi colofn mewnwelediad [enghraifft] at y tabl cwestiynau a ddefnyddiwyd gennym yn yr enghraifft olaf (uchod). Yn y tabl isod rydym wedi defnyddio'r enghraifft flaenorol o oedolion 50+ oed, yn benodol y rhai nad ydynt/nad ydynt yn bwriadu cael pigiad fflwi, a'r ymddygiad dymunol yw mynychu eu hapwyntiad brechlyn fflwi eleni. Rydym wedi ychwanegu'r mathau o fewnwelediad y gellid eu casglu (sylwer bod y rhain at ddibenion enghreifftiol yn unig ac nad ydynt yn gywir/yn seiliedig ar dystiolaeth) ac rydym wedi nodi pa rai o'r rhain a allai fod yn bwysig gyda chod lliw; gwnaethom ddefnyddio llenwad coch ar gyfer rhwystrau i'r ymddygiad dymunol, pe bai eich proses casglu mewnwelediad yn gofyn pa ffactorau a allai hwyluso'r ymddygiad, gallech godio'r rheini mewn lliw arall wrth gwrs, a lle nad oedd y mewnwelediad yn datgelu rhwystr neu hwylusydd nid ydynt wedi'u lliwio.

Targedau COM-B	Cwestiynau a awgrymir	Cwestiynau enghreifftiol perthnasol: "I ba raddau maen nhw..."	[Enghraifft] Mewnwelediad wedi'i gasglu am y boblogaeth darged
Gallu	Pa mor ymwybodol ydyn nhw o'r ymddygiad a beth yn union yw'r ymddygiad?	...yn gwybod sut i gael eu brechlyn fflwi?	Roedd yr ymyriad yn amlwg, mae pobl yn gwybod ei fod yn chwistrelliad a roddir gan weithiwr iechyd proffesiynol. Mae pobl yn gwybod y gallant ei gael gan eu meddyg teulu. <i>Nid ydynt yn gwybod a oes rhaid iddynt aros am wahoddiad neu a oes angen iddynt ei archebu'n rhagweithiol.</i> <i>Nid ydynt yn gwybod y gallant gael y brechlyn am ddim o fferyllfa stryd fawr na sut i drefnu hynny</i>
	Pa mor dda ydyn nhw'n gwybod sut i'w wneud?	... yn gwybod pa mor aml i gael y brechlyn fflwi?	Mae pobl yn gwybod y gofynnir iddynt gael brechlyn fflwi bob blwyddyn.
	Pa mor dda ydyn nhw'n deall manteision ei wneud neu gostau peidio â'i wneud?	...yn gwybod pam ei bod yn bwysig cael eu brechlyn fflwi?	<i>Nid yw pobl yn gwybod pam fod angen iddynt gael un bob blwyddyn.</i>
		...yn gwybod y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â chael y fflwi?	<i>Nid yw pobl yn gwybod am risgiau iechyd llawn cael y fflwi. Roedd llawer yn ei gymharu ag annwyd trwm, "Rwyf wedi cael "y fflwi" ychydig o weithiau, bob amser wedi bod yn iawn."</i>
		...yn gwybod diogelwch a/neu effeithiolrwydd y brechlyn fflwi?	Mae pobl yn gwybod y bydd y pigiad fflwi yn effeithiol o ran eu hatal rhag cael y fflwi. <i>Mae pobl wedi clywed llawer o bethau drwg am frechlynnau a nawr eu bod nhw'n cael brechlynnau yn erbyn COVID-19 hefyd maen nhw'n poeni am ddiogelwch.</i>
	Pa mor hyderus ydyn nhw y gallant ei wneud?	...yn teimlo'n hyderus y gallant gyrraedd y lle iawn ar yr amser iawn?	Mae pobl yn teimlo'n hyderus y gallant gyrraedd y lle iawn ar yr amser iawn i gael y brechlyn. <i>Nid yw pobl yn siŵr sut i archebu (fel uchod), ac yn teimlo y gallai fod yn anodd cael apwyntiad.</i>
	I ba raddau y mae ganddyn nhw'r cryfder corfforol a'r stamina ar ei gyfer?	...a ydynt yn gallu cerdded, beicio, gyrru, neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus i fynychu'r brechiad?	Nid yw mwyafrif helaeth y grŵp hwn yn cael unrhyw broblem i gyrraedd yr apwyntiad brechu.

Targedau COM-B	Cwestiynau a awgrymir	Cwestiynau enghreifftiol perthnasol: "I ba raddau maen nhw..."	[Enghraifft] Mewnwelediad wedi'i gasglu am y boblogaeth darged
<b>Cyfle</b>	I ba raddau yr ystyrir yn 'normal' o fewn yr amgylchedd cymdeithasol?	...yn gwybod am bobl eraill, sy'n debyg iddyn nhw, sy'n cael y brechlyn fflw?	Nid yw'r grŵp hwn yn gwybod am bobl eraill sy'n debyg iddyn nhw sy'n cael y brechlyn fflw.
	Faint o gefnogaeth sydd ganddyn nhw yn eu rhwydweithiau cymdeithasol i'w wneud?	...yn meddwl bod cael brechlyn fflw yn cael ei weld fel y peth iawn i'w wneud gan eraill?	Nid yw'r grŵp hwn yn meddwl bod pobl eraill yn meddwl mai cael y brechlyn yw'r peth iawn i'w wneud.
	Pa mor dda y gallan nhw ei fforddio?	...â'r modd i dalu am drafnidiaeth i'r apwyntiad?	Gall y grŵp hwn fforddio cyrraedd yr apwyntiad brechlyn.
	I ba raddau y mae ganddyn nhw fynediad at adnoddau neu offer sy'n ei hwyluso neu'n ei alluogi?	...â digon o gefnogaeth i fynychu apwyntiad brechlyn?	Mae'r grŵp hwn yn teimlo eu bod yn cael yr holl gymorth sydd ei angen arnynt i gyrraedd yr apwyntiad brechlyn.
	I ba raddau y mae ganddyn nhw'r amser i'w wneud?	...â digon o amser i fynd i'r feddygfa??	Mae llawer o weithgareddau y mae'r grŵp hwn yn eu cyflawni sy'n hanfodol ac yn bwysig iddynt, o waith cyflogedig i gyfrifoldebau gofalu – er bod ganddynt "ddigon o amser" ni allant "fynychu unrhyw bryd".
	Pa mor hawdd yw eu mynediad i fannau lle y gallan nhw ei wneud?	Pa mor hawdd yw hi iddynt gyrraedd y fferyllfa neu'r feddygfa?	Yn gorfforol, mae gan y grŵp hwn fynediad hawdd at y meddyg teulu ac yn enwedig fferyllfa
<b>Cymhelliant</b>	Pa mor werth chweil ydyw yn eu barn nhw?	...yn meddwl bod cael y brechlyn fflw yn bwysig?	Ar y cyfan nid yw'r mwyafrif helaeth o'r bobl yn meddwl ei fod yn bwysig.
	Faint o fwynhad neu foddhad maen nhw'n disgwyl ei gael ohono?	...yn meddwl y gallai dal y fflw fod yn risg difrifol i'w hiechyd?	Nid yw pobl yn meddwl y gallai dal y fflw fod yn risg difrifol i'w hiechyd.
	I ba raddau y maen nhw'n disgwyl iddo leihau unrhyw anghysur meddyliol neu gorfforol?	...yn meddwl y bydd cael y brechlyn yn eu hamddiffyn rhag y fflw?	Mae pobl yn meddwl y byddai brechlyn y fflw fwy na thebyg yn eu hamddiffyn rhag dal y fflw.
	Pa mor gryf yw eu bwriad i'w wneud?	...yn bwriadu cael y brechlyn fflw? ...â chynlluniau penodol i gael eu brechlyn?	Nid yw'r grŵp hwn yn bwriadu cael y brechlyn fflw "yn betrusgar o bosibl". Yn sicr nid ydynt wedi gwneud unrhyw gynlluniau i gael eu brechu eleni.

Unwaith y byddwch wedi casglu eich mewnwelediad ymddygiad, gallwch ddechrau archwilio pa fathau o ymyriadau fydd fwyaf effeithiol ar gyfer newid eich ymddygiad targed. Mae ein trydydd offeryn 'dadansoddi/defnyddio mewnwelediadau ymddygiad' yn eich arwain drwy'r broses.

## Cyfeiriadau

1. Australia, BehaviourWorks; Kneebone, Sarah; Boulet, Mark; Jungbluth, Lena; Downes, Jenni; Klemm, Celine (2021): Chapter 5: Getting ready to Deep Dive - Defining, identifying and prioritising behaviours. Monash University. Chapter. <https://doi.org/10.26180/14515794.v1>.
2. Donovan, R. J., Egger, G., & 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. Michie S, Atkins L, West R. (2014) The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. London: Silverback Publishing. [www.behaviourchangewheel.com](http://www.behaviourchangewheel.com)

## Adnoddau ychwanegol

- [Cadwrfa BSU](#)

Cyrchwch yr holl adnoddau sydd eu hangen arnoch o'n tudalen cadwrfa; wedi'u curadu gennym ni, adnoddau gwyddor ymddygiad cymhwysol o bob rhan o'r byd, gan gynnwys ein rhai ni.

