

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

Diagnosis Ymddygiad: Dewis mathau o weithredu



Awduron:

Dr Alice Cline, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Ashley Gould, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Jonathan West, Pennaeth Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dyddiad Adolygu: Hydref 2024

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.

E-bost: 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 chymhwysu, i wella 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 gymorth ynghylch cymhwysu 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: 978-1-83766-262-3

© 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/

Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Diolch yn fawr i'r unigolion a'r timau a gefnogodd y gwaith hwn trwy 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 ddiddordeb mawr mewn clywed am eich profiad o gymhwyso gwyddor ymddygiad - yn ysbryd 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

Pwrpas yr Offeryn hwn

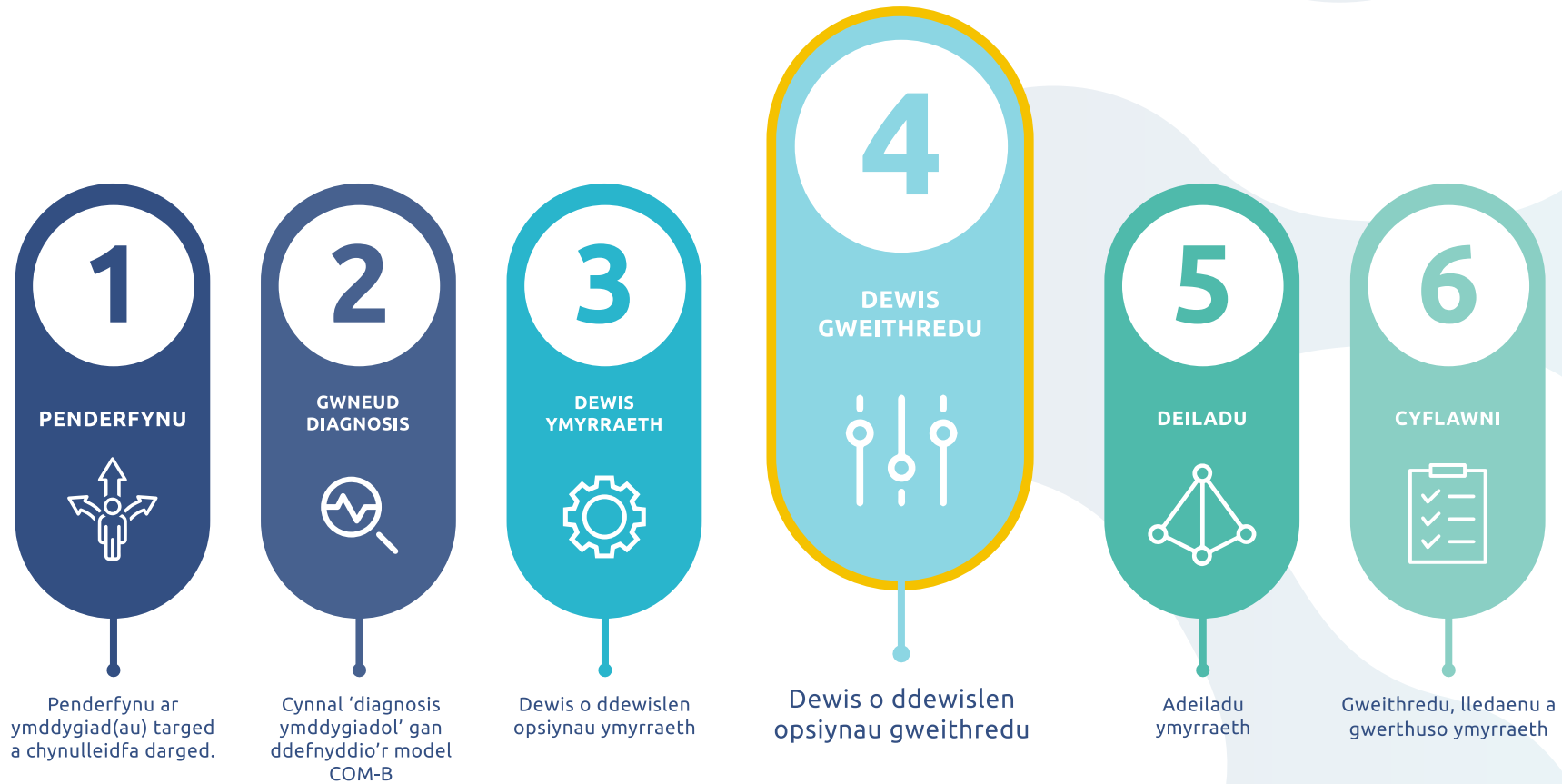
Mae cymhwyso gwyddor ymddygiad yn helpu i wneud y gorau o effaith gweithgareddau, gwasanaethau, polisiâu a chyfathrebu. Mae datblygu ymyraethau o'r fath sy'n cyfrif am ymddygiad, neu sy'n ceisio dylanwadu arno, yn cynnwys chwe cham, fel y dangosir yn Ffigur 1; disgrifir y camau hyn yn llawn yn '[Gwella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

Yn [offeryn 1](#) buom yn gweithio trwy sut i nodi, blaenoriaethu a phennu ymddygiad targed, mewn poblogaeth darged, neu segment poblogaeth. Yn [offeryn 2](#) buom yn ymdrin â sut i gasglu mewnwelediadau gweithredadwy am eich ymddygiad targed a phoblogaeth darged. Yn [offeryn 3](#) fe wnaethom fapio mewnwelediadau ymddygiad ar y model COM-B, cyn nodi swyddogaethau ymyrraeth addas. Mae'r offeryn hwn yn canolbwyntio ar gam pedwar, gan ddewis o ddewislen o opsiynau gweithredu, i'n helpu i archwilio a dewis y mathau mwyaf priodol o ymyraethau a all gyflawni'r swyddogaethau a nodir yn [offeryn 3](#). Yn yr offeryn hwn byddwn yn trafod mathau o weithrediad, mae'r rhain yn adlewyrchu'r ffordd y caiff eich ymyrraeth ei roi ar waith. Os ydych chi'n gweithio gydag ymyrraeth sydd eisoes yn cael ei darparu, bydd yr offeryn hwn yn helpu i wirio synnwyr ai'ch dull cyflwyno presennol yw'r mwyaf effeithiol o ran newid eich ymddygiad dymunol.

Efallai eich bod yn codi'r canllaw hwn ar ôl darllen neu ddefnyddio offeryn 1 a/neu 2, ac os felly, dylai fod gennych: (a) ymddygiad targed a phoblogaeth wedi'u diffinio'n glir, a (b) mewnwelediadau yn ymwneud â'r rhwystrau a'r hwylyswyr i'r ymddygiad dymunol. Os nad ydych wedi darllen neu ddefnyddio offer 1 a 2 ond bod gennych rywfaint o fewnwelediadau ymddygiad yr hoffech ei ddefnyddio, rydym yn awgrymu eich bod yn darllen [offeryn 3](#) yn gyntaf.

Erbyn i chi gwblhau'r offeryn hwn, byddwch wedi nodi math(au) o weithrediad priodol ar gyfer eich ymyrraeth.

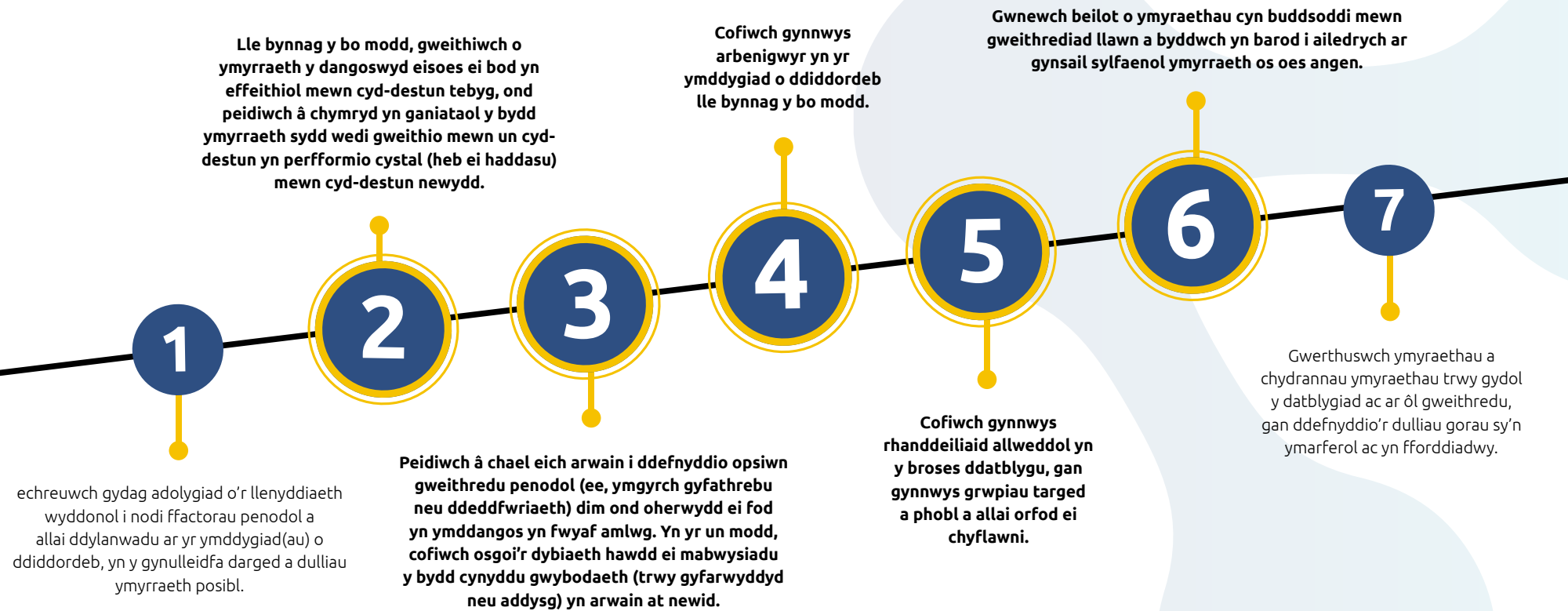
Yn offeryn 5, rydym yn archwilio sut i adeiladu, datblygu neu addasu ymyraethau gan ddefnyddio technegau newid ymddygiad. Technegau newid ymddygiad yw 'cynhwysion gweithredol' ymyrraeth sy'n seiliedig ar theori a thystiolaeth. Os ydych wedi cwblhau offer 3, 4 a 5 bydd gennych naill ai ymyrraeth newydd, neu ymyrraeth ddiwygiedig, sydd wedi'i datblygu gan ddefnyddio gwyddor ymddygiad ac sy'n debygol o fod yn fwy effeithiol o ran ennyn yr ymddygiad/newid dymunol. Bydd yr offeryn olaf, offeryn 6, yn ymdrin â sut i weithredu, dosbarthu a gwerthuso eich ymyrraeth.



Figur 1. Chwe cham i ddatblygu ymyrraeth

Mae ein canllaw ar ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer i [wella iechyd a llesiant](#) yn nodi chwe egwyddor i'w defnyddio mewn unrhyw senario datblygu ymyrraeth, a bydd eu dilyn yn cynyddu'r siawns y bydd ein hymyrraeth yn cyflawni ein hamcanion.

Mae Egwyddorion 3 a 5 yn arbennig o bwysig ar y cam hwn, gan gadw meddwl agored wrth ystyried opsiynau gweithredu a chynnwys rhanddeiliaid allweddol yn y broses gwneud penderfyniadau.



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

Ar ddiwedd offeryn 3, fe wnaethoch chi nodi:

- Un, neu nifer, o rwystrau a/neu hwyluswyr i fynd i'r afael â'ch ymddygiad targed neu ei wella yn eich poblogaeth darged
- Un, neu nifer o swyddogaethau ymyrraeth, i'w rhoi ar waith

Os nad ydych chi eisoes wedi gwneud o offeryn 3, gallwch ddefnyddio'r gofod isod i ysgrifennu'r rhwystr(au) a/neu'r hwylusydd/hwyluswyr rydych chi wedi penderfynu eu targedu, o dan y swyddogaeth ymyrraeth rydych chi wedi dewis ei defnyddio



COM-B	Addysg	Perswād	Cymhelliad	Gorfodaeth	Hyfforddiant	Cyfyngiad	Ailstrwythuro Amgylcheddol	Modelu	Galluogi
Gallu Corfforol									
Gallu Seicolegol									
Cymhelliant Myfyriol									
Cymhelliant Awtomatig									
Cyfle Corfforol									
Cyfle Cymdeithasol									

Mathau o Weithrediad

Bellach mae gennym boblogaeth darged, ymddygiad penodol, rydym wedi nodi rhwystrau a/neu hwyluswyr i fynd i'r afael â hwy neu eu gwella, ac rydym wedi penderfynu ar y swyddogaethau y mae angen i'n hymyraethau eu cyflawni i annog newid mewn ymddygiad, felly beth sydd ar ôl? Mae'r cam nesaf yn cynnwys penderfynu ar y mathau o ymyrraeth(ymyraethau) y dylem eu hystyried, a all roi'r swyddogaethau ymyrraeth a ddatblygwyd gennym yn offeryn 3 ar waith. Wedi'i chyfeirio ati weithiau fel mathau o weithrediad neu gategoriâu polisi, mae'r Olwyn Newid Ymddygiad yn nodi saith categori polisi. Mae'r rhain yn cynnwys:

Math o Weithrediad	Disgrifiad	Er enghraifft
Creu a dosbarthu canllawiau	Ysgrifennu cyfarwyddiadau a chyngor a chynnal ymgyrch i sicrhau bod y rhain yn cael eu derbyn a'u rhoi ar waith.	Ysgrifennu a rhannu canllawiau ar sut i leihau gwastraff bwyd cartref
Defnyddio cyfathrebu a marchnata	Defnyddio cyfryngau print, gohebiaeth, cyfryngau darlledu a chyfryngau cymdeithasol i gyflwyno testun a delweddau, ac mewn rhai achosion cynnig cyfle i ryngweithio.	Cynnal ymgyrch cyfryngau cymdeithasol i annog pobl i fynd â'u sbwriel adref gyda nhw
Darparu gwasanaeth	Darparu staff ac adnoddau megis cymwysiadau symudol i gefnogi a gorfodi newid ymddygiad	Ap i ddangos pa eitemau y gellir eu hailgylchu, a pha fath o fin i'w rhoi ynddo
Defnyddio cynllunio amgylcheddol a chymdeithasol	Defnyddio mecanweithiau cynllunio ffurfiol i greu amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol cefnogol	Cyflwyno mwy o finiau ailgylchu i fannau a rennir yn y gymuned
Defnyddio mesurau cyllidol	Defnyddio rheolau ariannol i ddarparu cymhellion neu anghymhellion.	Cychwyn cynllun dychwelyd blaendal ar gyfer plastig untro
Cyflwyno rheoleiddio	Creu a chymhwyso rheolau gyda sancsiynau am eu torri, ac eithrio deddfwriaeth neu gan sefydliadau nad oes ganddynt y pŵer i ddeddfu.	Cynnwys labeli ar becynnau i ddangos o beth mae'r deunydd wedi'i wneud, ac os neu sut y gellir ei ailgylchu
Deddfu deddfwriaeth	Gweithredu a gorfodi deddfau	Gorfodi gwastraff cartref i gael ei gasglu ar wahân i wastraff ailgylchu

Penderfynu ar Fath o Weithrediad

Mae'r matrices isod yn helpu i ddangos pa fath o weithrediad sy'n debygol o fod yn fwy effeithiol, yn dibynnu ar ba fath(au) o ymyrraeth rydych chi wedi'u dewis.

COM-B	Addysg	Perswâd	Cymhelliad	Gorfodaeth	Hyfforddiant	Cyfyngiad	Ailstrwythuro Amgylcheddol	Modelu	Galluogi
Cyfathrebu	✓	✓	✓	✓				✓	
Canllawiau	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Mesurau Cyllidol			✓	✓	✓		✓		✓
Rheoleiddio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Deddfwriaeth	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Cynllunio Amgylcheddol/ Cymdeithasol							✓		✓
Darparu Gwasanaethau	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓

Trwy gasglu gwybodaeth am ymddygiad, rydych chi wedi nodi bod rhai pobl wedi colli neu dorri eu bin(iau) ailgylchu ac nad ydynt yn gwybod sut i archebu rhai newydd. Mae eich rhwystr yn ymwneud â gallu seicolegol (diffyg gwybodaeth am sut i gysylltu â'u cyngor lleol i archebu biniau newydd). Rydych chi wedi nodi y gallai addysg fod yn ddefnyddiol i fynd i'r afael â'r rhwystr. Mae hynny'n golygu bod gennych sawl math o weithrediad i'w hystyried, sy'n cynnwys cyfathrebu, canllawiau, rheoleiddio, deddfwriaeth, a darparu gwasanaethau.

Defnyddio APEASE i benderfynu ar y Math o Weithrediad

Pwy sydd angen newid/mabwysiadu'r ymddygiad?

Beth sydd angen i'r person/grŵp/poblogaeth ei wneud?

Pryd fyddant yn ei wneud?

Ble fyddant yn ei wneud?

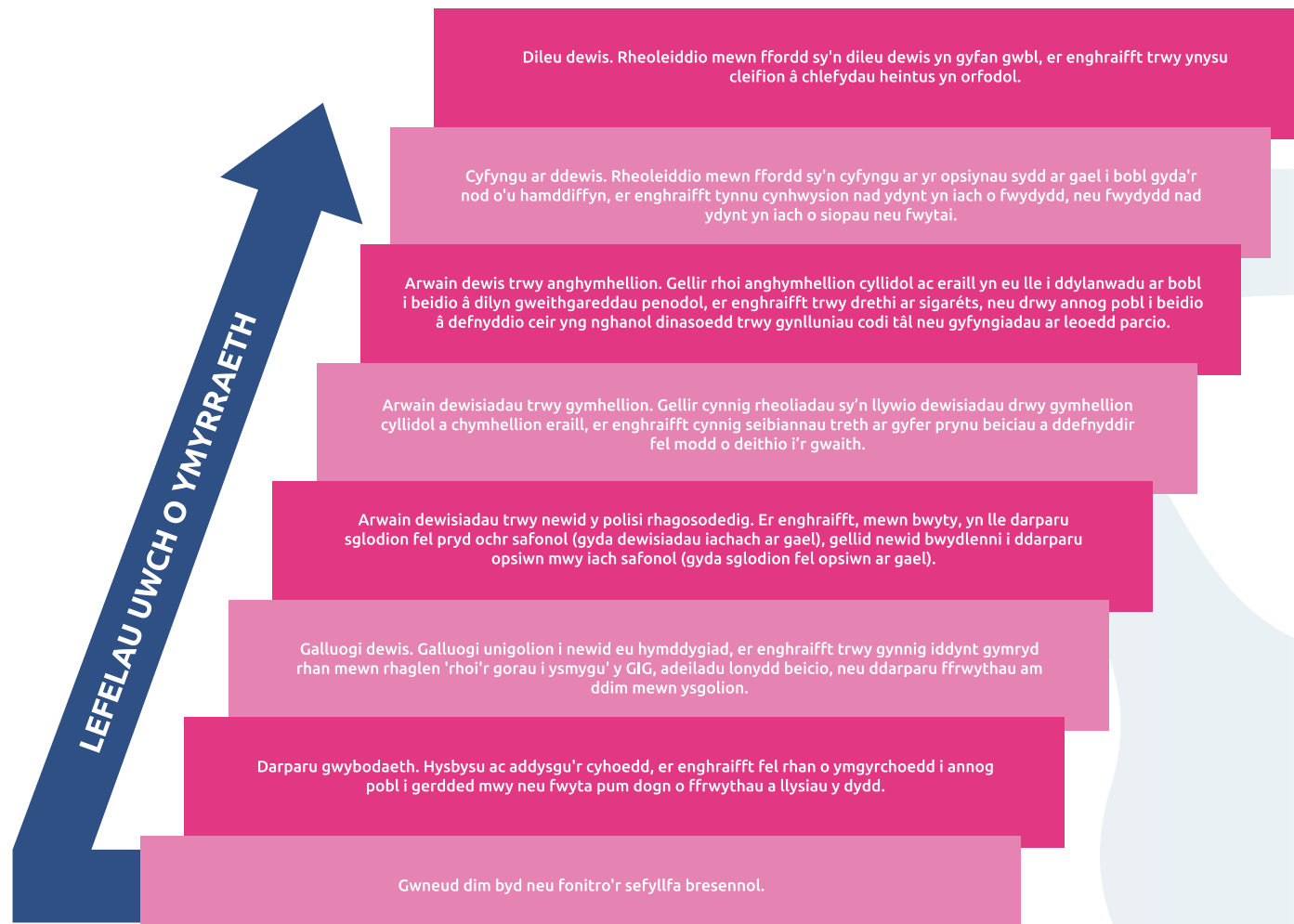


Weithiau, bydd y gweithrediad yn amlwg, neu efallai y bydd yn cael ei bennu gan yr adnoddau sydd ar gael i ni. Efallai hefyd fod math o weithrediad eisoes wedi'i gynllunio, neu ar waith, sy'n golygu nad oes yn rhaid i ni ddechrau o'r dechrau a gallwn wella neu wneud diwygiadau i'r hyn sydd eisoes ar waith. Gall meini prawf APEASE fod yn ddefnyddiol i gefnogi ein penderfyniadau yma. Mae defnyddio meini prawf fel APEASE i asesu opsiynau ar gyfer datblygu ymyraethau hefyd yn ein helpu i sicrhau bod nifer o ystyriaethau moesegol yn cael eu cynnwys wrth wneud penderfyniadau am ymyraethau newid ymddygiad yn y dyfodol.



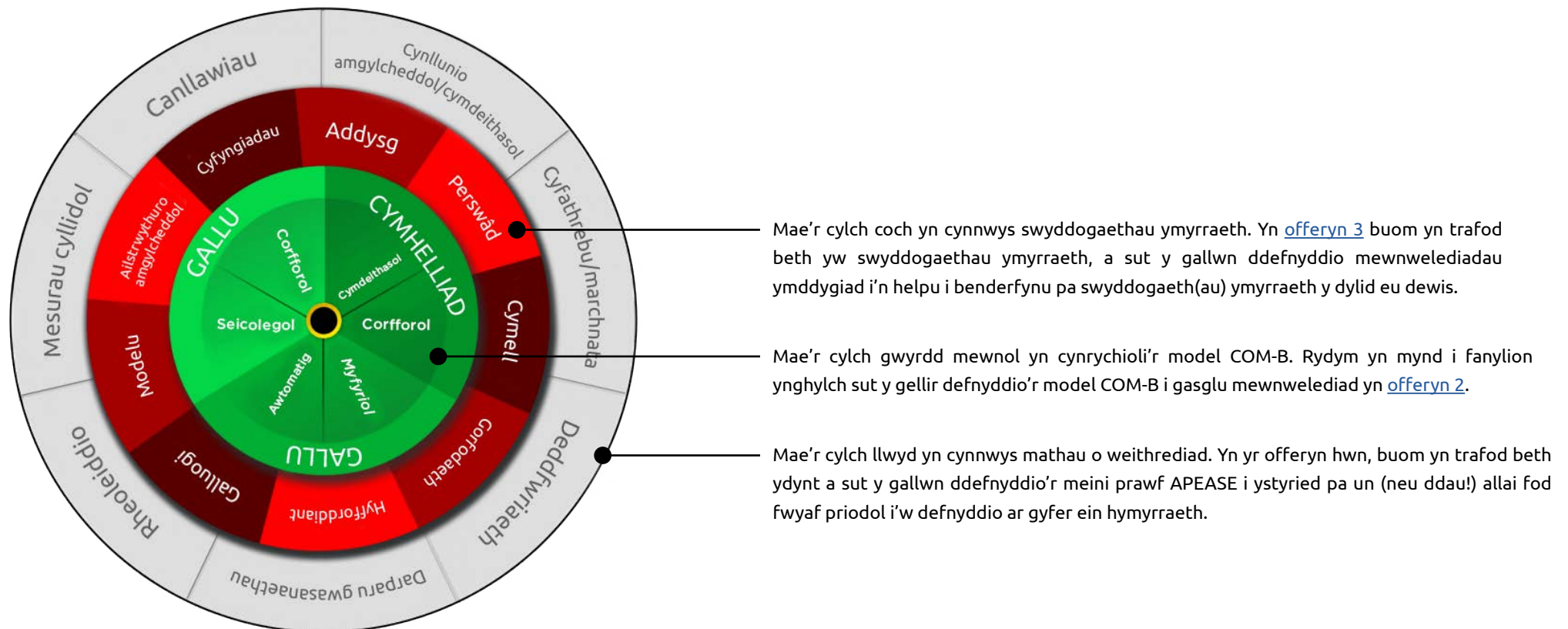
Meini Prawf APEASE	Disgrifiad	Math o Weithrediad:
Derbynioldeb (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A yw'r math hwn o weithrediad yn dderbyniol i randdeiliaid pwysig, ee, y grŵp targed, y rhai sy'n darparu'r ymyrraeth, cyllidwyr?	
Ymarferoldeb (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A yw'r math hwn o weithrediad yn gallu cael ei ddarparu ar y raddfa ofynnol, gyda'r ansawdd gofynnol am gyhyd ag y bydd ei angen?	
Effeithiolrwydd (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A fydd defnyddio'r math hwn o weithrediad yn cyflawni'r amcanion/canlyniadau polisi ac yn darparu gwerth am arian?	
Fforddiadwyedd (ie/na neu (5-0)	A ellir cyflawni defnyddio'r math hwn o weithrediad o fewn yr adnoddau sydd ar gael?	
Effeithiau dilynol (cadarnhaol/negyddol/dim neu 5-0)	Pa effeithiau, da neu ddrwg, fydd targedu'r rhwystr/hwylusydd hwn yn eu cael y tu hwnt i'r ymddygiad targed? A allai fod canlyniadau anfwriadol i ymddygiad neu'r system ehangach?	
Tegwch (cynnydd/gostyngiad/dim neu 5-0)	Pa effaith fydd defnyddio'r math hwn o weithrediad yn ei chael ar annhegwch iechyd a chymdeithasol?	

Mae'r gyfres hon o offer, yn ogystal â'r canllaw trosfwaol, yn seiliedig ar yr Olwyn Newid Ymddygiad. Mae'n werth nodi y gall modelau eraill hefyd gael eu defnyddio (ac mae hynny wedi digwydd) i helpu ein dysgu am feddwl am wahanol fathau o ymyrraeth, gweithrediad a newid ymddygiad. Mae Ysgol Ymyrraeth Nuffield (cyfeirnod – Nuffield Bioethics Council. Public Health: ethical issues; 2007) yn dangos ffordd wahanol o feddwl am fathau o weithredu, gan ddangos camau cynyddol o fonitro'r sefyllfa hyd at ddileu dewis.



Yr Olwyn Newid Ymddygiad

Os ydych chi wedi gweithio trwy offer 2, 3 a 4 rydych chi wedi llywio'r Olwyn Newid Ymddygiad yn llwyddiannus. Mae'r Olwyn Newid Ymddygiad yn cynnwys tair haen. Yng nghanol yr olwyn mae'r model COM-B, sef lle rydym yn nodi ymddygiadau, rhwystrau a hwyluswyr a allai fod yn ddefnyddiol i'w targedu er mwyn ysgogi newid ymddygiad (rydym yn siarad mwy am hyn yn offeryn 2). Mae'r haen ganol yn cynnwys swyddogaethau ymyrraeth, sy'n cael eu dewis o ddefnyddio ein diagnosis ymddygiad (y gwnaethom weithio drwyddynt yn offeryn 3). Yn olaf, mae'r haen allanol yn nodi'r mathau o weithrediadau y gallwn eu defnyddio i gyflawni ein hymyrraeth y mae'r model yn eu paru â'r swyddogaethau ymyrraeth.



Math(au) o Weithrediad a Nodwyd

Dylech bellach fod wedi nodi un neu ddau fath o weithrediad i helpu i gyflawni eich ymyrraeth. Gallwch eu rhestru yma:

-
-
-

Yn offeryn 5, rydym yn archwilio sut i adeiladu, datblygu neu addasu ymyrraethau gan ddefnyddio technegau newid ymddygiad. Technegau newid ymddygiad yw 'cynhwysion gweithredol' ymyrraeth sy'n seiliedig ar theori a thystiolaeth.

Cyfeiriadau

1. Michie S, Atkins L, West R. (2014) The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. London: Silverback Publishing. www.behaviourchangewheel.com
2. Nuffield Bioethics Council. Public Health: ethical issues; 2007
3. West, Robert, and Susan Michie. "A brief introduction to the COM-B Model of behaviour and the PRIME Theory of motivation [v1]." Qeios (2020).
4. Michie, S., Atkins, L. and West, R. (2015) The behaviour change wheel: A guide to designing interventions. London: Silverback Publishing.

Adnoddau ychwanegol

[Cadwrfa BSU](#)