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

Diagnosis ymddygiadol: Mapio mewnwelediadau a dewis swyddogaethau ymyrryd

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

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

Uned Gwyddor Ymddygi
Behavioural Science Unit

Dyddiad Adolygu: Hydref 2024

Awduron:

Dr Alice Cline, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ashley Gould, Cyfarwyddwr y 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 Gydweithredol WHO 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 chymhwyso, 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 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: 978-1-83766-260-9

© 2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. t.

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 fyddech cystal 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, polisïau a chyfathrebu. Mae datblygu ymyraethau 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'.

Yn offeryn 1 fe wnaethom eich tywys 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. Mae'r offeryn hwn yn canolbwyntio ar gam tri, gan ddewis o'r ddewislen o opsiynau ymyraethau, i ymateb orau i'r mewnwelediadau hynny - a chefnogi datblygiad ymyraethau sy'n cael effaith (newid ymddygiad).

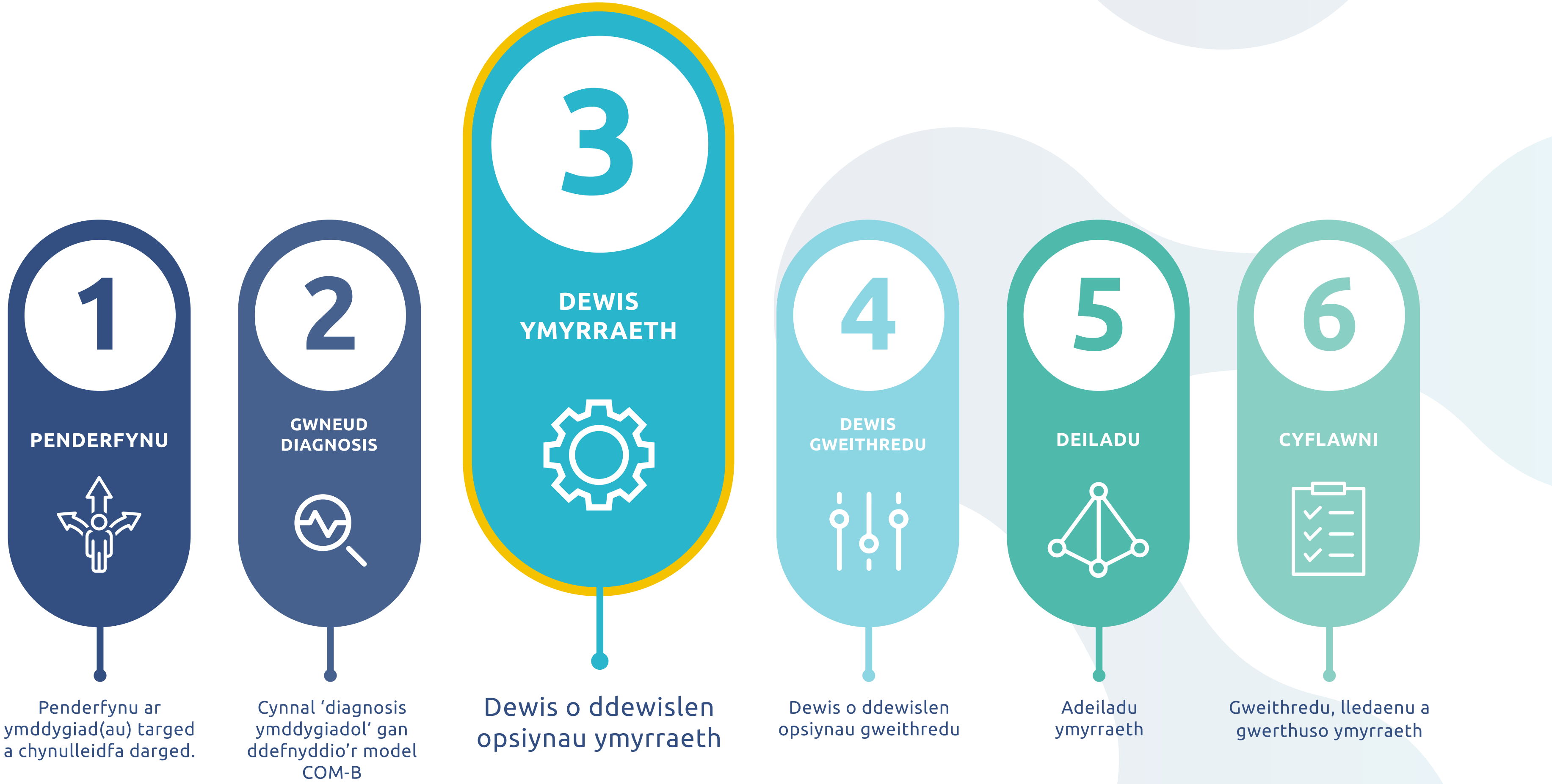
Efallai eich bod yn codi'r canllaw hwn ar ôl darllen neu ddefnyddio offeryn 1 a/neu 2, ac os felly, dylai fod gennych:(a) manyleb ymddygiad gydag ymddygiad targed a phoblogaeth wedi'u diffinio'n glir (b) mewnwelediadau ymddygiad sy'n benodol i'ch ymddygiad a'ch poblogaeth. Os nad ydych wedi darllen neu ddefnyddio offer 1 a 2 ond bod gennych rywfaint o fewnwelediad ymddygiad yr hoffech ei ddefnyddio, bydd yr offeryn hwn yn gweithio i chi hefyd.

Yn yr offeryn hwn, byddwn yn dechrau trwy adolygu'r mewnwelediadau sydd gennych, cyn archwilio pa fathau o swyddogaethau ymyrryd a allai fod yn ddefnyddiol ar gyfer newid eich ymddygiad targed gan ddefnyddio'r model COM-B (West et al., 2020) a'r Olwyn Newid Ymddygiad (Mitchie et al., 2014).

Erbyn i chi gwblhau'r offeryn:

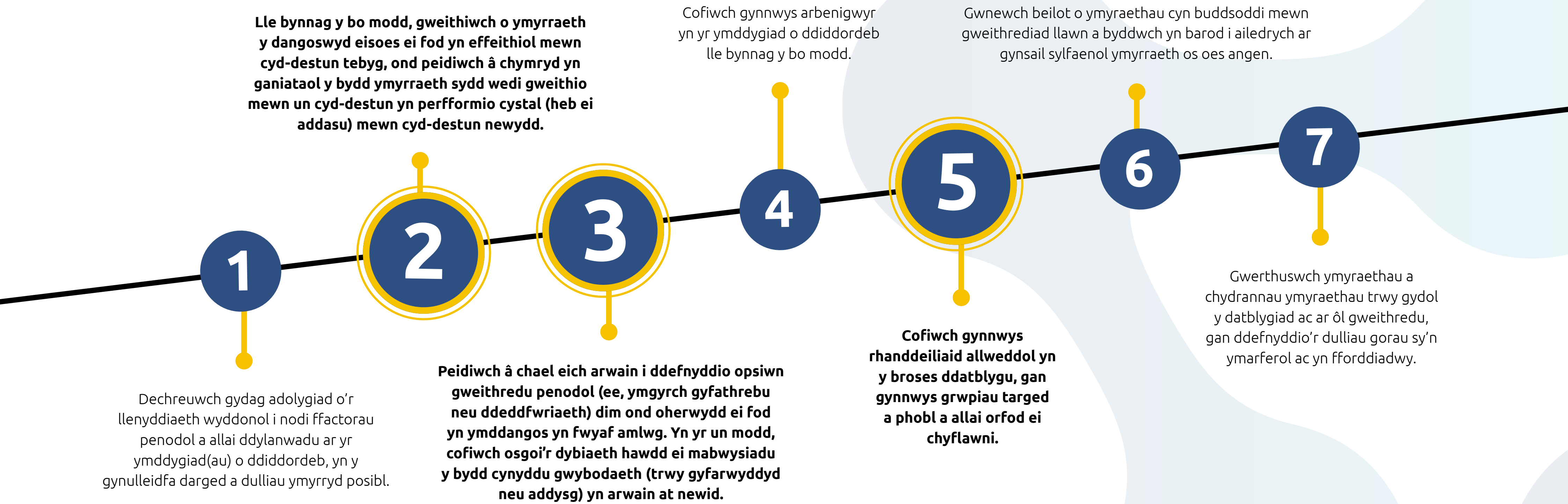
1. Bydd gennych restr o rwystrau a hwyluswyr wedi'u mapio ar y model COM-B
2. Byddwch wedi nodi beth sydd angen ei newid i ddylanwadu ar ymddygiad targed y boblogaeth darged
3. Byddwch wedi blaenoriaethu rhwystrau a/neu hwyluswyr i ganolbwyntio arnynt wrth ddefnyddio meini prawf APEASE
4. Byddwch wedi blaenoriaethu swyddogaethau ymyrryd priodol gan ddefnyddio meini prawf APEASE

Dilynir yr offeryn hwn gan offer 4, 5 a 6. Yn offeryn 4 rydym yn siarad am wahanol fathau o weithredu - dyma'r ffyrdd y gallwn ddarparu ymyrraeth newid ymddygiad. 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 ddatblygu gan ddefnyddio modelau a fframweithiau gwyddor ymddygiad sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Bydd yr offeryn olaf, offeryn 6, yn ymdrin â sut i weithredu a gwerthuso eich ymyrraeth.



Ffigur 1. Chwe cham i ddatblygu ymyrraeth

Mae egwyddorion 2 i 5 yn arbennig o bwysig ar y cam hwn, gan ystyried (ond heb fod yn dibynnu ar) ymyraethau sydd wedi’u profi; parhau â meddwl agored ynghylch pa fath o ymyrraeth fydd yn rhoi’r canlyniadau gorau; a chynnwys arbenigwyr a rhanddeiliaid lle bo modd [ar lefel sy’n gymesur â’r amser a’r adnoddau sydd ar gael].



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

Manyleb ymddygiad

Er mwyn defnyddio mewnwelediadau ymddygiad yn effeithiol i lywio ein hymyriadau, rhaid inni fod yn glir ynghylch yr ymddygiad yr ydym yn ceisio ei newid. Rydym yn siarad mwy am hyn yn offeryn 1. Gadewch i ni ailedrych ar eich ymddygiad targed a phoblogaeth darged isod, os ydych chi wedi defnyddio offeryn 1 dylai fod gennych eich atebion yn barod, os na mae hwn yn gyfle da i gadarnhau eich ymddygiad targed a phoblogaeth darged.

PWY	BETH	PRYD	BLE
PWY sydd angen newid/ mabwysiadu'r ymddygiad?	**BETH** sydd angen i'r person/grŵp/ poblogaeth ei wneud? Beth yw'r ymddygiad (gweithrediad gweladwy a mesuradwy) a sut mae angen iddo newid (dechrau, stopio, cynyddu, lleihau)	**PRYD** byddant yn ei wneud? Pryd mae angen iddynt newid/ mabwysiadu'r ymddygiad? Ac o bosib am ba hyd?	**BLE** fyddant yn ei wneud? Ble y byddant yn newid/mabwysiadu'r ymddygiad?

Rhwystrau a/neu hwyluswyr a nodwyd

Nawr ein bod yn glir ynghylch yr ymddygiad targed a'r boblogaeth darged, gallwn adolygu'r mewnwelediadau ymddygiad yr ydych wedi'u casglu am yr ymddygiad targed. Yn offeryn 2 rydym yn awgrymu defnyddio'r model COM-B i arwain y ffordd rydych chi'n casglu'ch mewnwelediadau. Mae hynny oherwydd bod angen inni ddeall yr ystod lawn o rwystrau a hwyluswyr, yn ymwneud â gallu, cyfle, neu gymhelliant y mae angen dylanwadu arnynt er mwyn i'r ymddygiad dymunol ddigwydd. Rydym yn mynd i archwilio hynny'n fanylach nawr, felly peidiwch â phoeni os nad ydych chi wedi gwneud hynny eto.

Yn gyntaf, gan ddefnyddio'r mewnwelediad a gasglwyd gennych naill ai trwy gasglu data sylfaenol neu eilaidd, rhestrwch yr holl rwystrau i'r ymddygiad targed yr ydych wedi'u nodi. Nesaf, rhestrwch yr holl hwyluswyr i'r ymddygiad targed yr ydych wedi'u nodi:

Rhwystr i'r ymddygiad targed:	**Hwylusydd i'r ymddygiad targed:**
Rhwystr yw rhywbeth sy'n atal, neu'n ei gwneud hi'n anodd, i'ch grŵp targed gwblhau'r ymddygiad.	Hwylusydd yw rhywbeth sy'n galluogi, neu'n ei gwneud hi'n haws, i'ch grŵp targed gwblhau'r ymddygiad.

Mapio mewnwelediadau ymddygiad ar y model COM-B

Mae model COM-B yn awgrymu bod yn rhaid i unigolyn, neu boblogaeth darged fod â'r gallu, y cyfle a'r cymhelliant i newid ei hymddygiad. Gan ddefnyddio ein rhestr o rwystrau a hwyluswyr, gallwn yn awr eu mapio ar y model COM-B i'n helpu i ddeall pa fath o ymyrraeth allai fod yn fwyaf priodol i'w ddefnyddio i newid yr ymddygiad dymunol. Yn aml, byddwn yn gweld bod nifer o rwystrau a/neu hwyluswyr wedi'u cynnwys o fewn gallu, cyfle a chymhelliant.

Er enghraifft: Os ydym am annog mwy o oedolion sy'n gweithio i deithio'n llesol i'r swyddfa drwy feicio, ac mae'r mewnwelediadau ymddygiad a gasglwyd gennym yn dangos mai'r rhwystrau allweddol yw amser cyfyngedig (cyfle), diffyg llwybr diogel i gyrraedd y gwaith (cyfle) a dim unman i storio'r beic yn ddiogel unwaith yn y gwaith (cyfle) daw'n amlwg bod angen i'r ymyrraeth dargedu cyfle (yr amgylchedd cymdeithasol a ffisegol). Mewn geiriau eraill, byddai ymyrraeth a oedd yn anelu at gynyddu gwybodaeth (gallu) trwy anfon e-byst at staff am fanteision beicio i'r gwaith yn debygol o fod yn aneffeithiol ar gyfer newid ymddygiad. Er y gall hyn ymddangos yn amlwg, gall y broses hon yn aml amlygu diffyg cyfatebiaeth rhwng y rhwystr(au) a sut rydym yn mynd i'r afael â'r broblem ar hyn o bryd.

Pan fo hyn yn wir, gallwn flaenoriaethu'r rhwystr(au) yr ydym am fynd i'r afael â hwy neu'r hwylusydd/hwyluswyr yr ydym am eu gwella drwy ddefnyddio meini prawf APEASE; byddwn yn ymdrin â hynny yn ddiweddarach. Cyn i ni wneud hynny, mae angen inni fapio'r rhwystrau a'r hwyluswyr a nodwyd gennych ar y model COM-B. Gan dynnu o'ch dwy restr, defnyddiwch y tabl a'r esboniadau ar y tudalennau canlynol i ddidoli'ch rhwystrau a'ch galluogwyr i'r parthau COM-B.

Sut ydw i'n gwybod a yw fy rhwystr/hwylusydd yn ymwneud â gallu, cyfle neu gymhelliant?

Os ydych chi wedi strwythuro'ch casglu mewnwelediadau gan ddefnyddio'r model COM-B, efallai y bydd penderfynu ble i osod eich rhwystrau a/neu hwyluswyr yn teimlo'n syml. Fodd bynnag, weithiau gall fod yn anodd penderfynu pa rwystrau a/neu hwyluswyr sy'n mynd i ble. Lle bo modd, dim ond i un parth COM-B y dylai rhwystr/hwylusydd fapio, ond gall fod adegau pan fydd yn anodd penderfynu – yn yr achos hwn, gall fod yn ddefnyddiol trafod gyda chymheiriaid, ac os na ellir dod i gonsensws, yna gellir mapio'r rhwystr neu'r hwylusydd i ddau barth, ond cadwch hyn mewn cof pan fyddwch yn datblygu eich ymyrraeth. I helpu i'ch cefnogi gyda'ch penderfyniadau, rydym wedi cynnwys trosolwg byr o allu, cyfle a chymhelliant isod – gallwch ddarllen esboniad manylach o'r model yn 'Gwella iechyd a llesiant: canllaw i ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer'.

Parth COM-B	Rhwystrau	Hwyluswyr
Gallu Corfforol Sgiliau corfforol		
Gallu Seicolegol Gwybodaeth, sgiliau gwybyddol a rhyngbersonol, prosesau cof/sylw/penderfynu. Rheoleiddio ymddygiad		
Cymhelliant Myfyriol Bwriad, nodau, rôl a hunaniaeth gymdeithasol/broffesiynol, credoau am alluoedd a chanlyniadau, optimistiaeth		
Cymhelliant Awtomatig Atgyfnerthu, emosiynau		
Cyfle Corfforol Cyd-destun amgylcheddol, adnoddau		
Cyfle Cymdeithasol Dylanwadau cymdeithasol		

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, deheurwydd 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 a'r crebwyll seicolegol (ee gallu rhesymu, gallu cof) sydd eu hangen i berfformio'r ymddygiad
Meddu ar galluoedd synhwyraidd sydd eu hangen ar gyfer yr ymddygiad	Meddu ar y gwytnwch 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**
Meddu ar ddigon 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 gwasanaethau)	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	Ysgogiadau cymdeithasol sy'n ysgogi'r ymddygiad
Meddu ar yr ysgogiadau corfforol sy'n ysgogi'r ymddygiad	Fframwaith ieithyddol a chysyniadol 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

Enghraifft - Isod mae enghraifft o sut y gallai eich bwrdd edrych pe bai eich ymddygiad yn…

Pwy:
plant ac oedolion o fewn cartref.

Beth:
gwaredu gwastraff yn briodol drwy ailgylchu, gwastraff cyffredinol a gwastraff bwyd.

Pryd:
bob tro y mae angen cael gwared ar eitem.

Ble:
gartref.

Parth COM-B	Rhwystrau	Hwyluswyr
Gallu Corfforol Sgiliau corfforol	Mae'n gorfforol anodd cario fy ailgylchu allan i'r stryd	
Gallu Seicolegol Gwybodaeth, sgiliau gwybyddol a rhyngbersonol, prosesau cof/sylw/penderfynu. Rheoleiddio ymddygiad	Dydw i ddim yn gwybod sut i gysylltu â fy nghyngor lleol i archebu biniau newydd; Dydw i ddim yn siwr pa ddiwrnod maen nhw'n dod i gasglu'r ailgylchu; Nid wyf yn gwybod pa fathau o blastigau y gellir eu hailgylchu	Rwy'n gwybod bod ailgylchu yn bwysig i ymestyn bywyd y blaned
Cymhelliant Myfyriol Bwriad, nodau, rôl a hunaniaeth gymdeithasol/broffesiynol, credoau am alluoedd a chanlyniadau, optimistiaeth	Dydw i ddim yn cynllunio rhoi'r ailgylchu allan yn fy niwrnod/wythnos; Dydw i ddim yn gweld pwynt ailgylchu; Nid yw ailgylchu yn gwneud gwahaniaeth felly pam trafferthu?	Mae angen i mi wneud fy rhan felly mae'n bwysig ailgylchu'n iawn; Dylwn i wneud fy rhan' yn hytrach na 'mae angen i mi wneud fy rhan'
Cymhelliant Awtomatig Atgyfnerthu, emosiynau	Byddaf yn aml yn taflu pethau i'r bin heb feddwl; Mae'n ormod o drafferth; Mae'n rhy ddryslyd	Dw i eisiau ailgylchu mwy; Mae ailgylchu yn gwneud i mi deimlo'n dda; Rydw i wedi dod i'r arfer o ailgylchu felly dydw i ddim hyd yn oed yn meddwl amdano; Arfer
Cyfle Corfforol Cyd-destun amgylcheddol, adnoddau	Nid oes gennyf amser i ailgylchu; Does gen i ddim lle ar gyfer y gwahanol finiau yn fy nghegin; Does gen i ddim y biniau cywir i hailgylchu	Weithiau byddaf yn gweld nodiadau atgoffa ar ein grŵp facebook i roi'r ailgylchu allan; Rwy'n labelu fy miniau fel fy mod yn gwybod beth i'w roi ynddynt
Cyfle Cymdeithasol Dylanwadau cymdeithasol	Nid yw'r rhan fwyaf o bobl ar fy stryd yn ailgylchu	Mae fy ffrindiau yn aml yn ailgylchu

Beth sydd angen newid, crynodeb:

Nawr eich bod wedi mapio'r rhwystrau a'r hwyluswyr ar y model COM-B, gallwch chi nodi beth sydd angen newid, er mwyn i'ch ymddygiad dymunol ddigwydd. Gallwch grynhoi hynny yma:

Blaenoriaethu rhwystrau a/neu hwyluswyr

Unwaith y byddwn wedi casglu ein mewnwelediadau ymddygiad, efallai y cawn ein gadael â rhwystrau lluosog a/neu hwyluswyr i fynd i'r afael â hwy, ac os felly bydd angen i chi flaenoriaethu pa rwystrau a/neu hwyluswyr i'w targedu.

Mae meini prawf APEASE yn darparu fframwaith defnyddiol i'w ystyried drwy gydol y broses gwneud penderfyniadau. Gallwn ddefnyddio meini prawf APEASE i'n helpu i flaenoriaethu rhwystr i fynd i'r afael ag ef neu hwylusydd i'w wella. Bydd cynnwys eich rhanddeiliaid allweddol yn y gweithgaredd hwn yn helpu i sicrhau bod eich atebion yn tynnu ar y wybodaeth a'r profiad cyfunol sydd ar gael. Bydd y broses hon o gynnwys yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael i chi. Er enghraifft, efallai bydd gennych amser i siarad ag arbenigwyr pwnc yn unig. Ar ben arall y sbectrwm, os oes gennych fwy o amser ac adnoddau, efallai y byddwch yn gallu cwrdd ag aelodau o'ch poblogaeth darged a gweithio trwy'r meini prawf gyda'ch gilydd. Chi sydd i benderfynu sut i gymhwyso meini prawf APEASE, efallai y byddwch am ysgrifennu eich atebion yn y blychau testun gyda disgrifiad o'ch syniadau, neu efallai y byddwch am raddio'r ymateb y cytunwyd arno i bob cwestiwn (5 yn dderbyniol/dymunol, 0 yn annerbyniol/annymunol), efallai y byddwch am sgorio'n annibynnol, neu gyda rhanddeiliaid a/neu arbenigwyr pwnc.

Meini Prawf APEASE	Disgrifiad	Rhwystr Enghreifftiol – *Nid wyf yn gwybod sut [i gysylltu â'm cyngor lleol] i archebu biniau newydd*
Derbynioldeb (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A yw gweithredu ar y rhwystr/hwylusydd hwn yn dderbyniol i randdeiliaid pwysig, ee, y grŵp targed, y rhai sy'n darparu'r ymyrraeth, cyllidwyr? Ymwybyddiaeth o'r ymddygiad a sut i'w berfformio	*Mae'r boblogaeth darged eisiau gwybod y wybodaeth hon, bydd gan y cyngor e-bost cyswllt neu dudalen we i ymweld â hi eisoes (4)*
Ymarferoldeb (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A yw'r rhwystr/hwylusydd yn gallu cael ei dargedu ar y raddfa ofynnol, gyda'r ansawdd gofynnol am gyhyd ag y bydd ei angen?	*Gall y cyngor lleol ddarparu gwybodaeth ar sut i gysylltu â nhw os bydd angen ail-archebu biniau newydd, gellid gwneud hyn trwy e-bost, llythyr, taflen, eu gwefan (5)*
Effeithiolrwydd (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A fydd targedu'r rhwystr/hwylusydd hwn yn cyflawni'r amcanion polisi ac yn rhoi gwerth am arian?	*Mae peidio â chael y biniau cywir ar gyfer ailgylchu hefyd yn rhwystr i newid ymddygiad, ond nid oes unrhyw sicrwydd y bydd y boblogaeth darged yn archebu'r biniau newydd pan fydd ganddynt wybodaeth am sut i wneud hynny (3)*
Fforddiadwyedd (ie/na neu (5-0)	A ellir targedu'r rhwystr/hwylusydd hwn o fewn y gyllideb sydd ar gael?	*Gall y cyngor benderfynu sut i rannu'r wybodaeth ar sail cost (5)*
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?	*Gall y boblogaeth darged gysylltu â'r cyngor ynghylch materion eraill (biliau, ardal leol ac ati) os nad oeddent yn gwybod sut i gysylltu â nhw cyn hynny (3)*
Tegwch (cynnydd/gostyngiad/dim neu 5-0)	Pa effaith fydd targedu'r rhwystr/hwylusydd hwn yn ei chael ar annhegwch iechyd a chymdeithasol?	*Mae'n bosibl na fydd y rhai sydd heb rhyngrwyd, neu fynediad i wefan y cyngor yn gallu archebu biniau newydd os mai'r unig ddull o gysylltu â'r cyngor yw ar-lein (3)*

Eich tro chi…

TEIPIWCH EICN YMDDYGIAD YMA

Pwy sydd angen newid/mabwysiadu'r ymddygiad?……………………………………………………………………

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

Pryd fyddan nhw'n ei wneud?……………………………………………………………………………………

Ble fyddan nhw'n ei wneud?………………………………………………………………………………………

TEIPIWCH EICH RHWYSTR YMA

Meini Prawf APEASE	Disgrifiad	Rhwystr
Derbynioldeb (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A yw'r rhwystr/hwylusydd hwn 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 rhwystr/hwylusydd yn gallu cael ei dargedu ar y raddfa ofynnol, gyda'r ansawdd gofynnol am gyhyd ag y bydd ei angen?	
Effeithiolrwydd (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A fydd targedu'r rhwystr/hwylusydd hwn yn cyflawni'r amcanion polisi ac yn rhoi gwerth am arian?	
Fforddiadwyedd (ie/na neu (5-0)	A ellir targedu'r rhwystr/hwylusydd hwn o fewn cyllideb 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?	
Tegwch (cynnydd/gostyngiad/dim neu 5-0)	Pa effaith fydd targedu'r rhwystr/hwylusydd hwn yn ei chael ar annhegwch iechyd a chymdeithasol?	

Ceisiwch sicrhau bod gallu a chyfle yn eu lle cyn targedu cymhelliant yn uniongyrchol. Nid oes diben cymell pobl i wneud rhywbeth na allant ei wneud oherwydd eu gallu neu fynediad at adnoddau er enghraifft. Yn aml gall cynyddu'r cyfle neu'r gallu i berfformio ymddygiad hefyd fynd i'r afael â'r rhwystr cymhellol i wneud hynny.

Efallai hefyd y bydd angen blaenoriaethu eich rhwystrau/hwyluswyr yn seiliedig ar ymyrraeth sydd eisoes yn ei le, neu ymyrraeth y gwyddoch sydd wedi'i gynllunio ar gyfer y dyfodol. Er enghraifft, efallai bod ymgyrch gyfathrebu eisoes wedi'i chynllunio a'i thalu amdani, ac felly mae'n debygol y bydd angen i'r rhwystrau y byddwch yn dewis eu blaenoriaethu ymwneud â gallu. O ba gam bynnag yr ydych yn cychwyn, mae'n werth ystyried sut mae eich mewnwelediad ymddygiad yn mapio ar fodel COM-B, er mwyn helpu i sicrhau eich bod yn mynd i'r afael â'r rhwystrau a/neu'r hwyluswyr cywir ar gyfer y boblogaeth darged.

Penderfynu ar swyddogaethau ymyrryd

Erbyn hyn, dylai fod gennych ddealltwriaeth dda o ba barthau COM-B y mae eich rhwystrau a/neu hwyluswyr yn berthnasol iddynt. Nawr, mae angen i ni ystyried pa rwystrau a/neu hwyluswyr sydd o fewn ein gallu i newid, yn ogystal â meddwl pa rai a allai ddod â'r enillion mwyaf. Cyn gwneud hyn, mae'n ddefnyddiol ystyried y gwahanol **swyddogaethau ymyrryd** y gellir eu defnyddio i fynd i'r afael â rhwystrau a/neu wella hwyluswyr. Mae ymyraethau'n debygol o fod yn fwy effeithiol pan fyddant yn defnyddio modelau a fframweithiau newid ymddygiad, mae'r Olwyn Newid Ymddygiad yn enghraifft o fframwaith newid ymddygiad sy'n helpu i nodi swyddogaethau ymyrryd posibl yn seiliedig ar y parthau COM-B, fel y dangosir gan y matrics yma:

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

Mae swyddogaethau ymyrryd yn gategorïau eang o ddulliau y gellir eu defnyddio er mwyn i ymyrraeth newid ymddygiad

Math o ymyrraeth	Disgrifiad	Enghreifftiau
Addysg	Hysbysu, esbonio a dangos er mwyn cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth.	Darparu taflenni i gartrefi gan gynnwys gwybodaeth am ba fath o wastraff ddylai fynd i mewn i ba fath o fin.
Perswâd	Amlygu, dadlau, trafod, cynnig, gofyn, pledio neu helpu i ddychmygu er mwyn dylanwadu ar atyniad.	Rhannu delweddau neu fideos o eitemau sydd wedi'u hailgylchu ac sydd bellach yn cael eu hailddefnyddio fel rhywbeth arall (ac nad ydynt wedi mynd i safleoedd tirlenwi)
Cymhelliad	Cyflwyno taliad, rhyw wobr anghynhenid arall, neu ddisgwyliad o ganlyniad dymunol, ar gyfer ymddygiad.	Darparu cyllid i'r gymuned leol gynnal cystadlaethau ailgylchu lle mae pwy bynnag sydd â'r lleiaf o wastraff na ellir ei ailgylchu yn ennill taleb/gwobr
Gorfodaeth	Cyflwyno cost neu ganlyniad negyddol disgwyliedig i atal ymddygiad neu i gymell rhywun i gyflawni ymddygiad.	Codi 5c ar ddefnyddwyr am fag plastig untro wrth siopa
Hyfforddiant	Arddangos, goruchwylio, darparu adborth a chefnogi ymarfer er mwyn gwella sgiliau meddyliol neu gorfforol, neu adeiladu arferion.	Darparu hyfforddiant i aelodau o'r gymuned a fydd yn dod yn 'hyrwyddwyr ailgylchu' ac yn gallu defnyddio eu sgiliau newydd i helpu eraill yn y gymuned i wneud ailgylchu yn haws
Cyfyngiad	Creu ffiniau o amgylch yr ymddygiadau sy'n dderbyniol a'r hyn nad ydynt yn dderbyniol trwy osod rheolau.	Cyflwyno rheolau ar yr hyn y gellir ac na ellir ei ailgylchu mewn canolfannau gwastraff/ailgylchu lleol
Ailstrwythuro Amgylcheddol	Cyflwyno, symud neu newid gwrthrychau yn yr amgylchedd ffisegol neu siapio'r amgylchedd cymdeithasol i ysgogi, hwyluso neu atal ymddygiadau.	Gwneud biniau du ar gyfer gwastraff na ellir ei ailgylchu yn llai, a'u casglu'n llai aml
Modelu	Darparu enghreifftiau o ymddygiad i bobl anelu atynt neu eu hefelychu. .	Adnabod a dangos unigolion dylanwadol (i'r boblogaeth darged) yn ailgylchu
Galluogi	Darparu neu wella adnoddau neu driniaethau seicolegol, cymdeithasol neu gorfforol i gefnogi cyflawni ymddygiad.	Annog cymdogion i gefnogi ei gilydd gydag ailgylchu, fel atgoffa ei gilydd i fynd â'r bin cywir allan, neu ei wneud ar ran cymydog sydd i ffwrdd/yn sâl

Defnyddio meini prawf APEASE i flaenoriaethu swyddogaeth(au) ymyraethau:

Fel y gwnaethoch wrth ddefnyddio meini prawf APEASE i flaenoriaethu'r rhwystrau a/neu'r hwyluswyr, gallwn ddefnyddio'r un dull i nodi swyddogaethau ymyrryd priodol.

Meini Prawf APEASE	Disgrifiad	*Swyddogaeth ymyrryd – Addysg*
Derbynioldeb (uchel/canolig/isel neu 5-0	A yw'r swyddogaeth ymyrryd hon yn dderbyniol i randdeiliaid pwysig, ee, y grŵp targed, y rhai sy'n darparu'r ymyrraeth, cyllidwyr?	*Mae'r boblogaeth darged wedi nodi nad ydynt yn gwybod y wybodaeth hon ar hyn o bryd, felly bydd darparu addysg yn mynd i'r afael â'r rhwystr a nodwyd. Mae'r wybodaeth hon eisoes wedi'i chadw gan y cyngor, felly dylai fod yn ddigon hawdd iddynt rannu'r wybodaeth (5)*
Ymarferoldeb (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A yw'r swyddogaeth ymyrryd yn gallu cael ei thargedu ar y raddfa ofynnol, gyda'r ansawdd gofynnol am gyhyd ag y bydd ei angen?	*Gellir darparu addysg ar raddfa fawr drwy'r ffrydiau cyfathrebu presennol sydd gan y cyngor â'i gymuned (e.e. e-byst, cyfryngau cymdeithasol, cyfarfodydd lleol) (5)*
Effeithiolrwydd (uchel/canolig/isel neu 5-0	A fydd defnyddio'r swyddogaeth ymyrryd hon yn cyflawni'r amcanion polisi ac yn darparu gwerth am arian?	*Efallai y bydd angen gweithredu swyddogaethau ymyrryd eraill ochr yn ochr â darparu addysg, gan fod rhwystrau lluosog wedi'u nodi gan y boblogaeth darged (2)*
Fforddiadwyedd (ie/na neu (5-0)	A ellir defnyddio'r swyddogaeth ymyrryd hon o fewn y gyllideb sydd ar gael?	*Dylai rhannu gwybodaeth trwy gyfryngau cymdeithasol ac e-bost olygu cost gymharol isel, ond os bydd angen arwyddion/taflenni bydd y gost yn cynyddu, fodd bynnag dylai hyn fod yn gymharol isel o hyd (4)*
Effeithiau dilynol (cadarnhaol/negyddol/dim neu 5-0)	Pa effeithiau, da neu ddrwg, fydd defnyddio'r swyddogaeth ymyrryd hon yn eu cael y tu hwnt i'r ymddygiad targed?	*Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i'r cynghorau ddarparu mwy o finiau gwastraff/ailgylchu, a all fod yn dibynnu ar amser/adnoddau. Efallai y bydd llai o wastraff i'w roi mewn biniau du, sy'n golygu eu bod yn cael eu casglu'n llai aml, a allai effeithio ar ddarpariaeth gwasanaeth (4)*
Tegwch (cynnydd/gostyngiad/dim neu 5-0)	Pa effaith y bydd defnyddio'r swyddogaeth ymyrryd hon yn ei chael ar annhegwch iechyd a chymdeithasol?	*Nid oes unrhyw sicrwydd y bydd y wybodaeth yn cyrraedd pawb o fewn y boblogaeth darged. Wrth i rwystrau eraill gael eu nodi, efallai na fydd rhai pobl yn gallu ailgylchu hyd yn oed pan fydd ganddynt well dealltwriaeth o ble i archebu biniau newydd (4)*

Eich tro chi…

Pwy sydd angen newid/mabwysiadu'r ymddygiad?…………….……………………………………

TEIPIWCH EICN YMDDYGIAD YMA

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

Ble fyddan nhw'n ei wneud?…..……………………………………..……………………………………….……………………

Ble fyddan nhw'n ei wneud?……………………………...…………………………………………...……………………

TEIPIWCH EICH RHWYSTR YMA

Meini Prawf APEASE	Disgrifiad	Rhwystr
Derbynioldeb (uchel/canolig/isel neu 5-0)	A yw'r swyddogaeth ymyrryd hon 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 swyddogaeth ymyrryd yn gallu cael ei thargedu ar y raddfa ofynnol, gyda'r ansawdd gofynnol am gyhyd ag y bydd ei angen?	
Effeithiolrwydd (uchel/canolig/isel neu 5-0	A fydd targedu'r rhwystr/hwylusydd hwn yn cyflawni'r amcanion polisi ac yn rhoi gwerth am arian?	
Fforddiadwyedd (ie/na neu (5-0)	A ellir defnyddio'r swyddogaeth ymyrryd hon o fewn y gyllideb sydd ar gael?	
Effeithiau dilynol (cadarnhaol/negyddol/dim neu 5-0)	Pa effeithiau, da neu ddrwg, fydd defnyddio'r swyddogaeth ymyrryd hon yn eu cael y tu hwnt i'r ymddygiad targed?	
Tegwch (cynnydd/gostyngiad/dim neu 5-0)	Pa effaith y bydd defnyddio'r swyddogaeth ymyrryd hon yn ei chael ar annhegwch iechyd a chymdeithasol?	

Crynodeb o’r math o ymyrraeth a ddewiswyd

Gallwch deipio’r rhain yn y tabl isod:

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 ymyrryd, i’w rhoi ar waith

Nawr, mae angen inni benderfynu ar ymyrraeth, sut i'w roi ar waith, a dewis y technegau newid ymddygiad penodol a ddefnyddir ynddo. Rydym yn ymdrin â hynny yn offer 4, a 5.

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. West, Robert, and Susan Michie. "A brief introduction to the COM-B Model of behaviour and the PRIME Theory of motivation [v1]." Qeios (2020). downloadable version for reference 2. can be found via this link, for inclusion: https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10095640/
3. Michie S, Atkins L, West R. (2014) The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. London: Silverback Publishing. www.behaviourchangewheel.com

Adnoddau ychwanegol

Cadwrfa BSU