Defnyddio Gwyddor Ymddygiad i wella a diogelu iechyd yng Nghymru

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 Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Defnyddio Gwyddor Ymddygiad ym maes Iechyd y Cyhoedd

Mae ymarferwyr a llunwyr polisi ar draws y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru yn ymdrechu i gael effaith ar iechyd y boblogaeth. Mae'r offeryn hwn wedi'i gynllunio i gasglu astudiaethau achos o'r modd y defnyddiwyd gwyddor ymddygiad i sicrhau'r effaith fwyaf bosibl. Gwyddor ymddygiad yw'r astudiaeth wyddonol o ymddygiad a'r ffactorau sy'n dylanwadu arno.

Mae'r offeryn yn cynnig cyfle i chi:

- Adfyfyrio ar ddarn o waith a oedd yn cynnwys unrhyw elfennau o wyddor ymddygiad cymhwysol, waeth pa mor fawr neu fach
- Rhannu arfer da; bydd eich astudiaeth achos yn rhan o lyfrgell o astudiaethau achos y gallwch chi ac eraill sy'n gweithio yn y maes hwn gael mynediad iddo a dysgu ohono
- Cadarnhau eich gwybodaeth a'ch sgiliau presennol mewn gwyddor ymddygiad

Sut i ddefnyddio'r offeryn hwn:

Mae'r offeryn yn cynnwys tair adran ar y pynciau canlynol:

- Ynglŷn â'r gwaith
- Sut y gwnaeth gwyddor ymddygiad lywio'r gwaith
- Eich adfyfyrdodau personol ar y gwaith

Mae'r offeryn yn cynnwys 13 cwestiwn i chi weithio drwyddynt. Sylwer:

- Nid oes unrhyw atebion cywir neu anghywir
- Mae rhai o'r cwestiynau yn ddewisol
- Mae modd ehangu'r blychau testun felly ychwanegwch gymaint o fanylion ag y dymunwch
- Dylai gymryd hyd at 30 munud i gwblhau'r offeryn, ond efallai y byddwch am ganiatáu mwy o amser os dymunwch ateb y cwestiwn dewisol

Pwy all ddefnyddio'r offeryn hwn?

Unrhyw weithiwr proffesiynol sy'n defnyddio gwyddor ymddygiad i fynd i'r afael ag anghenion iechyd y cyhoedd. Mae hyn yn cynnwys, ond yn sicr nid yw'n gyfyngedig i, ymarferwyr ac arweinwyr iechyd y cyhoedd, gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, ymchwilwyr, rheolwyr prosiect, gweision sifil a gweithwyr cynghorau.

Sut bydd fy astudiaeth achos yn cael ei ddefnyddio?

Bydd eich astudiaeth achos ar gael yn gyhoeddus drwy ystorfa ar-lein yr Uned Gwyddor Ymddygiad a chaiff ei rannu ar draws Cymuned Ymarfer Gwyddor Ymddygiad Cymru i helpu i arddangos cymhwysedd gwyddor ymddygiad, y ffordd y gellir cymhwyso'r fethodoleg yn ymarferol, a'i effaith ar iechyd y cyhoedd.

Mae gan y rhai sy'n gweithio i wella iechyd y boblogaeth ddiddordeb mewn dysgu am eich darn o waith, gan gynnwys yr angen iechyd y cyhoedd a beth wnaethoch chi i fynd i'r afael â hyn:

1 Disgrifiwch eich darn o waith.

Yn eich ateb, efallai y byddwch am gwmpasu:

- Sut daeth y gwaith i fod
- Beth oeddech chi'n ceisio'i gyflawni – beth oedd y canlyniad a'r effaith ddymunol?
- Beth wnaethoch chi
- Pwy oedd yn gysylltiedig (hy, rhanddeiliaid allweddol)
- Pryd y digwyddodd y gwaith
- Ble digwyddodd y gwaith
- Pam roedd y gwaith yn bwysig

Blwch testun ehangadwy

1a Beth oedd yr ymddygiad targed yr oeddech yn ceisio ei newid?

Diffiniad o ymddygiad: **"Gweithred y gellir ei gweld a'r mesur."**
Yn eich ateb, efallai y byddwch am gwmpasu:

- Pam y penderfynoch ganolbwyntio ar yr ymddygiad hwn
- Sut dewisoch chi'r ymddygiad hwn
- Pwy oedd angen perfformio'r ymddygiad
- Beth oedd angen iddyn nhw ei wneud yn wahanol
- Pryd, ble, a pha mor aml roedd angen iddynt ei wneud
- Pam y dewiswyd y boblogaeth hon

Blwch testun ehangadwy

1b Pa benderfynyddion allweddol o'r ymddygiad targed wnaethoch chi ganolbwyntio arnynt?

Diffiniad o benderfynyddion: **"ffactorau sy'n dylanwadu ar ymddygiad."**
Mae rhai enghreifftiau o benderfynyddion yn cynnwys:

- Credoau personol, emosiynau, agweddau a chymhelliant
- Normau cymdeithasol a diwylliannol
- Gallu corfforol ac amgylchedd

Yn eich ateb, efallai y byddwch am gwmpasu:

- Sut y gwnaethoch chi nodi'r penderfynyddion hyn
- Pam y gwnaethoch benderfynu canolbwyntio ar y penderfynyddion hyn

Dewisol

Blwch testun ehangadwy

1c

A oedd y gwaith yn cynnwys datblygu, addasu neu wella ymyrraeth, gwasanaeth, polisi neu gyfathrebu?

Diffiniad o ymyrraeth: **"Gweithgareddau, gwasanaethau, polisïau, a chyfathrebu sy'n anelu at roi cyfrif am ymddygiad, neu ddylanwadu arno."**

◯ Oedd ◯ Nac oedd - Os nac oedd, ewch ymlaen i gwestiwn 1e.

1d

Disgrifiwch yr ymyriad, gwasanaeth, polisi neu gyfathrebu.

Yn eich ateb, efallai y byddwch am ystyried:

- Enw'r ymyriad
- Nod yr ymyriad
- Os a sut y cafodd yr ymyriad ei addasu neu ei ddatblygu
- Unrhyw weithgareddau, gweithdrefnau neu hyfforddiant
- Unrhyw ddeunyddiau oedd eu hangen
- Pwy gyflwynodd yr ymyriad
- Sut gafodd yr ymyriad ei gyflwyno
- Ble cafodd yr ymyriad ei gyflwyno

Dewisol

Blwch testun ehangadwy

1e

Sut wnaethoch chi werthuso'r gwaith?

Yn eich ateb, efallai y byddwch am gwmpasu:

- Y dulliau a ddefnyddiwyd gennych (ee arolwg, cyfweliadau)
- Yr offer mesur a ddefnyddiwyd gennych (ee, holiadur)
- Canfyddiadau/canlyniadau allweddol y gwaith hwn
- Goblygiadau'r gwaith hwn i iechyd y cyhoedd
- Y camau nesaf ar gyfer y gwaith hwn

Dewisol

Blwch testun ehangadwy

Mae gan y rhai sy'n gweithio ym maes iechyd y boblogaeth ddiddordeb mewn gwybod sut y gwnaeth gwyddor ymddygiad lywio eich darn o waith:

2

Sut gwnaethoch chi gymhwyso gwyddor ymddygiad i'r darn hwn o waith?

Yn eich ateb, efallai y byddwch am gwmpasu:

- Unrhyw dechnegau newid ymddygiad (ee gosod nodau) a ddefnyddiwyd gennych a'r rhesymau dros wneud hynny
- Unrhyw ddamcaniaethau neu fodelau newid ymddygiad (ee, yr Olwyn Newid Ymddygiad neu Fodel COM-B) y gwnaethoch eu defnyddio a'r rhesymau dros wneud hynny
- Y cam yn y gwaith lle gwnaethoch gymhwyso gwyddor ymddygiad. Os ydych yn ansicr, gallwch ddefnyddio canllaw'r Uned Gwyddor Ymddygiad i'ch helpu

Blwch testun ehangadwy

Mae gan y rhai sy'n gweithio ym maes iechyd y boblogaeth ddiddordeb mewn deall eich safbwyntiau personol a'ch profiadau o'r gwaith hwn yn gyffredinol:

3

Beth yn eich barn chi a weithiodd yn dda wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad i'r darn hwn o waith?

Rhowch enghreifftiau, os dymunwch.

Blwch testun ehangadwy

3a

Beth a'i gwnaeth yn haws i gymhwyso gwyddor ymddygiad i'r darn hwn o waith?

Rhowch enghreifftiau, os dymunwch.

Blwch testun ehangadwy

3b

Beth a'i gwnaeth yn anos i gymhwyso gwyddor ymddygiad i'r darn hwn o waith?

Rhowch enghreifftiau, os dymunwch.

Blwch testun ehangadwy

3c

Beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol y tro nesaf?

Rhowch enghreifftiau, os dymunwch.

Blwch testun ehangadwy

3d

Beth oedd y prif wersi ddysgoch chi?

Blwch testun ehangadwy

3e

Pa gyngor/awgrymiadau fyddech chi'n eu rhoi i eraill sy'n ymgymryd â phrosiect seiliedig ar wyddor ymddygiad?

Blwch testun ehangadwy

Efallai y bydd yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru am gysylltu â chi ynglŷn â'ch gwaith. Os ydych yn hapus i ni gysylltu â chi, rhowch eich manylion cyswllt isod:

Enw:

Cyfeiriad e-bost:

Diolch i chi am gwblhau'r offeryn hwn

Cadwch eich astudiaeth achos wedi'i chwblhau ac e-bostiwch gopi i'r Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru: **PHW.BehaviourChange@wales.nhs.uk**

Os oes gennych unrhyw adborth ar yr offeryn hwn, byddai'r Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru wrth eu bodd yn clywed gennych. Anfonwch e-bost gyda'ch sylwadau neu gwestiynau i'r cyfeiriad e-bost uchod.