

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

# Nodi a Chymhwyso Technegau Newid Ymddygiad



## Awduron:

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

Dyddiad Adolygu: Mawrth 2025

## 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 y Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol. 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: 978-1-83766-362-0

© 2024 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/)

Dylid nodi cydnabyddiaeth 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 y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

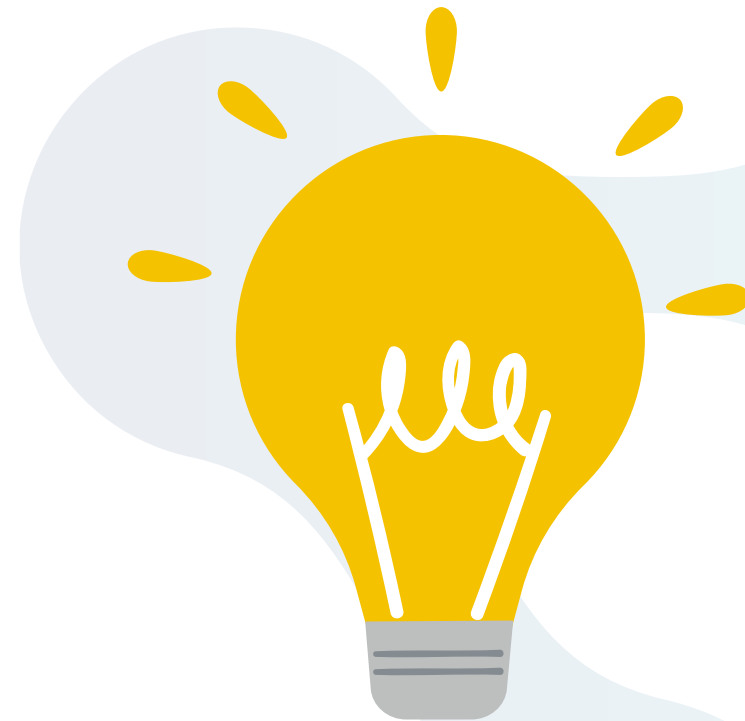
Mae gennym ddi-ddordeb mawr mewn clywed am eich profiad o gymhwyso gwyddor ymddygiad - yn ysbryd pawb yn rhannu, pawb yn dysgu, felly a fydddech cystal â rhannu eich myfyrdodau cyflym ar ddefnyddio'r offeryn hwn gyda ni trwy: [PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk](mailto:PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk)

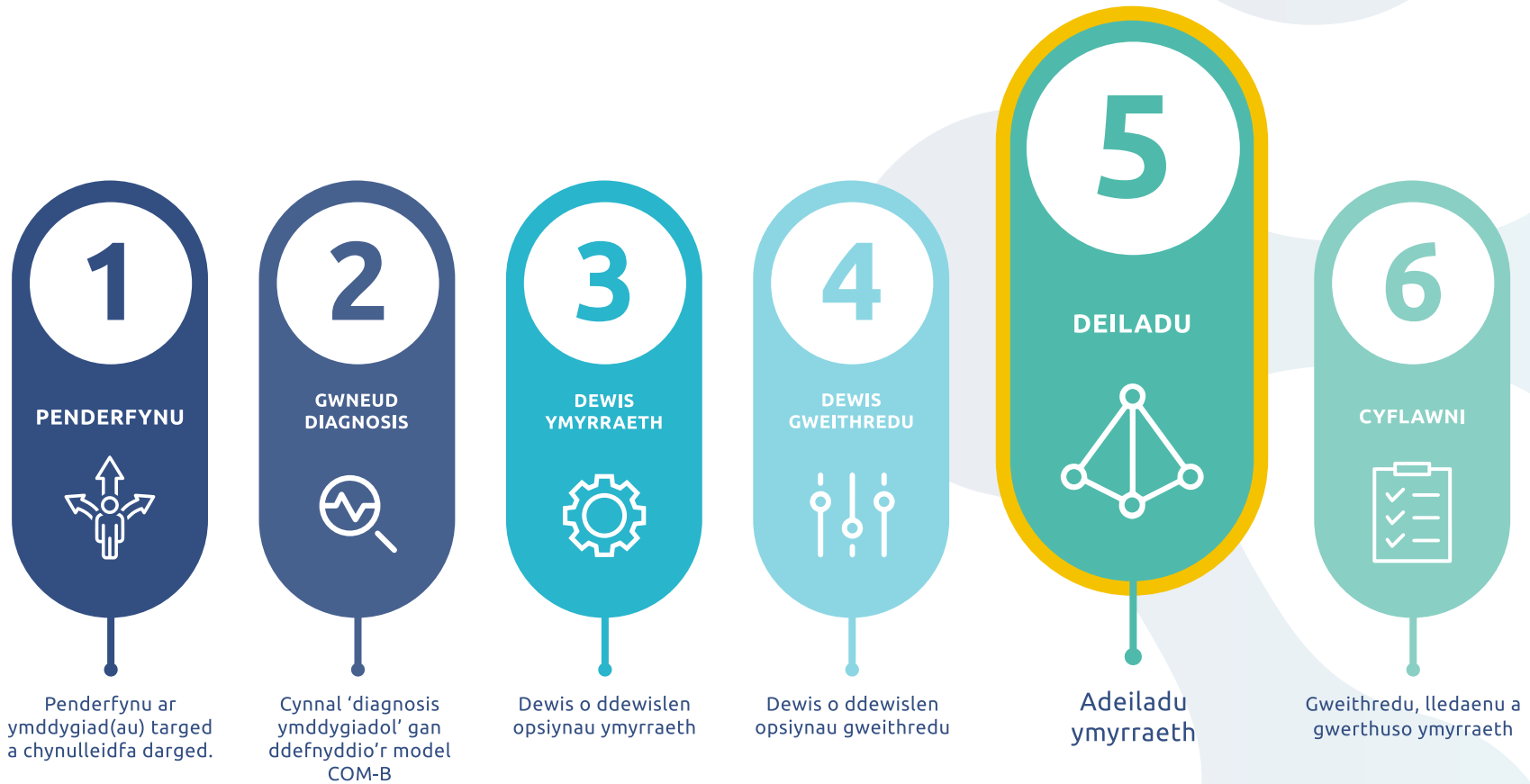
# Pwrpas yr Offeryn hwn

Mae cymhwyso gwyddor ymddygiad yn helpu i wneud y gorau o effaith ein 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' y gallwch ddod o hyd iddo [yma](#).

I gefnogi pob cam, rydym wedi rhyddhau cyfres o offer golwg fanwl. Yn [offeryn 1](#), fe wnaethom edrych ar sut i ddatblygu manyleb ymddygiad. Yn [offeryn 2](#), fe wnaethom ganolbwyntio ar sut i gasglu mewnwleidiadau ymddygiadol, rhywbeth rydyn ni'n ei alw'n ddiagnosis ymddygiadol. Yn [offeryn 3](#), fe wnaethom amlinellu sut i fapio eich mewnwleidiadau ymddygiad ar y model COM-B, er mwyn nodi a blaenoriaethu opsiynau ymyrraeth. Yn [offeryn 4](#), fe wnaethom edrych ar wahanol opsiynau gweithredu y gellid eu defnyddio i ddarparu ymyrraeth.

Mae'r offeryn rhyngweithiol hwn yn edrych ar gam 5 'adeiladu'r ymyrraeth' lle rydym yn archwilio sut i nodi a chymhwyso Technegau Newid Ymddygiad i'n hymyriadau newid ymddygiad (BCTs). BCTs yw 'cynhwysion gweithredol' ymyrraeth sy'n seiliedig ar theori a thystiolaeth. Os ydych chi wedi defnyddio ein hofferynnau blaenorol yn y gyfres hon bydd gennych naill ai ymyrraeth newydd, neu ymyrraeth ddiwygiedig, sydd wedi'i datblygu gan ddefnyddio modelau a fframweithiau o wyddor ymddygiad. Mae nodi'r BCTs cywir a'u cynnwys yn eich ymyrraeth yn briodol yn hanfodol er mwyn dilyn y wyddor ymddygiad drwodd i lywio cynnwys ein hymyrraeth. Bydd yr offeryn olaf, offeryn 6, yn ymdrin â sut i weithredu a gwerthuso eich ymyrraeth.





Ffigur 1. Chwe cham i ddatblygu ymyrraeth

# Egwyddorion Cymhwyso Gwyddor Ymddygiad

Wrth weithio drwy'r offeryn hwn, mae'n ddefnyddiol cofio'r egwyddorion allweddol a ddisgrifir yn y canllaw cyffredinol. Mae adolygu ymyriadau effeithiol blaenorol, cynnwys arbenigwyr, ac ymgysylltu â rhanddeiliaid allweddol yn arbennig o bwysig wrth nodi Technegau Newid Ymddygiad.

**Lle bynnag y bo modd, gweithwch o ymyrraeth y dangoswyd eisoes ei fod yn effeithiol mewn cyd-destun tebyg, ond peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd ymyrraeth 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 ymyraethau cyn buddsoddi mewn gweithrediad llawn a byddwch yn barod i ailedrych ar gynsail sylfaenol ymyrraeth os oes angen.



Dechreuwch gydag adolygiad o'r llenyddiaeth wyddonol i nodi fffactorau 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 ymyraethau a chydannau ymyraethau trwy gydol y datblygiad ac ar ôl gweithredu, gan ddefnyddio'r dulliau gorau sy'n ymarferol ac yn fforddiadwy.



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

# Technegau Newid Ymddygiad

Unwaith y byddwn wedi penderfynu ar ein math o ymyrraeth a'r ffordd yr ydym am ei weithredu, mae'n bryd meddwl am gynnwys ein hymyrraeth gan ddefnyddio Technegau Newid Ymddygiad (BCTs). Mae Technegau Newid Ymddygiad yn cael eu diffinio fel 'elfen weithredol o ymyrraeth sydd wedi'i chynllunio i newid ymddygiad' - Maent yn arsylwadwy, yn ailadroddadwy ac yn elfen anostyngadwy y mae angen ei chynnwys yn ein hymdrechion i newid ymddygiad i gwblhau'r broses o ddatblygu ymyrraethau sy'n seiliedig ar ymddygiad.

**Technegau newid ymddygiad yw 'cynhwysion gweithredol' ymyrraeth sy'n seiliedig ar theori a thystiolaeth.**

Datblygwyd tacsonomeg BCT gan Michie a chydweithwyr yn 2013 ac mae'n darparu iaith a fframwaith gyffredin ar gyfer nodi a disgrifio BCTs. Mae 93 BCT wedi'u cynnwys yn y Tacsonomeg, a gallwch weld y tacsonomeg yn [Atodiad 1](#). Er nad yw'r BCTs a nodir yn y Tacsonomeg yn newydd - mae rhai ohonynt megis "gosod nodau", "hunan-fonitro" neu "wybodaeth am ganlyniadau iechyd" wedi'u defnyddio o fewn ymyrraethau ers amser maith - mae eu nodi'n systematig a'u cymhwyso wedyn o fewn ymyrraethau yn llawer llai cyffredin. Mae'r Tacsonomeg yn darparu iaith a dealltwriaeth gyffredin o'r ystod o dechnegau a ddefnyddir i achosi newid ymddygiad, sy'n arbennig o ddefnyddiol ar gyfer pan fyddwn yn ceisio deall mwy am yr hyn sy'n gweithio ar gyfer newid ymddygiad, oherwydd po fwyaf penodol y byddwn yn disgrifio'r BCTs a ddefnyddir mewn ymyrraeth, po fwyaf cynhwysfawr y gallwn dyfu'r sylfaen dystiolaeth.

## Sut olwg sydd ar Dechneg Newid Ymddygiad?

### Enghraifft 1

Techneg Newid Ymddygiad: Ymarfer ymddygiadol

Diffiniad: Ysgogi ymarfer cyflawni'r ymddygiad un neu fwy o weithiau mewn cyddestun neu ar adeg pan nad yw'r cyflawni yn angenrheidiol, er mwyn cynyddu arfer a sgil

Enghraifft: Ysgogi cleifion asthma i ymarfer mesur eu llif brig tra yn eu hapwyntiad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol

### Enghraifft 2

Techneg Newid Ymddygiad: Cymhariaeth gymdeithasol

Diffiniad: Tynnu sylw at gyflawniad pobl eraill i ganiatáu cymhariaeth â chyflawniad y person ei hun

Enghraifft: Dangos i'r meddyg gyfran y cleifion y rhagnodwyd gwrthfotigau iddynt ar gyfer annwyd cyffredin gan feddygon eraill a chymharwch â'u data eu hunain

# Nodi Technegau Newid Ymddygiad Addas

Yn nodweddiadol mae dau ddull o nodi BCTs:

- 1) Adolygu'r llenyddiaeth i weld pa BCTs sydd wedi bod yn effeithiol wrth newid eich ymddygiad targed
- 2) Yn dilyn eich diagnosis ymddygiadol, swyddogaethau ymyrraeth dethol a mathau o weithredu, nodi BCTs priodol i'w defnyddio trwy ddilyn y fframwaith Olwyn Newid Ymddygiad

Nid yw'r rhain yn annibynnol ar ei gilydd, yn hytrach na dewis y naill neu'r llall, yn ymarferol fel arfer mae angen i ni wneud y ddau, tra'n gweithio ochr yn ochr ag arbenigwyr pwnc a rhanddeiliaid allweddol.

## 1 Adolygu'r llenyddiaeth i weld pa BCTs sydd wedi bod yn effeithiol wrth newid eich ymddygiad targed

Y cam cyntaf yw adolygu'r llenyddiaeth i weld a oes unrhyw dystiolaeth o BCTs effeithiol yn ymwneud â'n hymddygiad targed a'n poblogaeth darged. Os yw ein hymddygiad targed wedi cael ei ymchwilio'n eang, mae'n debygol y bydd llenyddiaeth yn nodi BCTs effeithiol (neu aneffeithiol!). Mae cyfeiriadau cynyddol at BCTs yn y canllawiau a ddatblygwyd ar gyfer mynd i'r afael â heriau iechyd y cyhoedd megis gordewdra, ysmegu, a defnyddio alcohol. Gyda'r llenyddiaeth yn aml yn argymhell BCTs ar gyfer mynd i'r afael ag ymddygiadau penodol mewn poblogaethau targed penodol. Er enghraifft, [mae'r canllaw hwn](#) a ysgrifennwyd gan Public Health England yn nodi BCTs i'w defnyddio wrth archwilio teithiau rheoli pwysau gyda theuluoedd sydd â phlant oed ysgol gynradd.

*Mae'n bwysig cadw eich manyleb ymddygiad (hy, eich ymddygiad targed, poblogaeth darged) mewn cof pan fyddwch yn adolygu'r llenyddiaeth. Gwyddom fod ymddygiadau yn benodol i gyd-destun, felly mae dod o hyd i lenyddiaeth sy'n cyfateb yn agos i'ch manyleb ymddygiad yn bwysig.*

Er bod corff cynyddol o ymchwil yn nodi BCTs yn benodol ers cyhoeddi Tacsonomeg BCT, mae llawer o ymchwil o hyd nad yw'n defnyddio'r Tacsonomeg eto ac sy'n ei gwneud yn ofynnol i'r darllynydd godio'r BCT o'r disgrifiad a roddir yn y papur. Nid yw llawer o bapurau'n rhoi disgrifiadau llawn o gynnwys yr ymyrraeth, ac felly er bod hwn yn gam pwysig i'w gwblhau, yn aml nid oes digon o ymchwil i ddibynnu ar y cam hwn yn unig.

## 2 Nodi BCTs priodol i'w defnyddio trwy ddilyn y fframwaith Olwyn Newid Ymddygiad

Unwaith y byddwn wedi adolygu'r llenyddiaeth, ac wedi tynnu unrhyw BCTs y dangoswyd eu bod yn effeithiol, y cam nesaf yw datblygu hynny ymhellach trwy ymgymryd â'r ail broses. Mae yna nifer o offer a chanllawiau sy'n cefnogi'r gwaith o nodi BCTs priodol yn dibynnu ar y rhwystrau yr ydym yn ceisio mynd i'r afael â nhw, yr ymyrraeth a ddewiswyd gennym a'n math o weithredu.

- [The Behaviour Change Wheel Book](#): Mae'r llyfr hwn, a ysgrifennwyd gan Michie a chydweithwyr, yn amlinellu'r gwahanol Dechnegau Newid Ymddygiad i'w defnyddio yn dibynnu ar ba fath o swyddogaeth ymyrraeth rydych chi'n ei rhoi ar waith. Cefnogir y llyfr hefyd gan ap rhyngweithiol, y gallwch ddod o hyd iddo [yma](#).

- [Gwella Iechyd a Llesiant: Canllaw i ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer](#): canllaw hwn, a ysgrifennwyd gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad, yn disgrifio Technegau Newid Ymddygiad mewn ffordd ychydig yn wahanol, a all fod yn ddefnyddiol os ydych am gael enghreifftiau o sut y gallai BCTs edrych yn ymarferol.

- [The Theory and Techniques Tool](#): Mae'r offer hwn, a ddatblygwyd gan y Prosiect Newid Ymddygiad Dynol, yn amlgu'r BCTs sydd fwyaf tebygol o fod yn effeithiol mewn perthynas â'r rhwystr sy'n cael sylw.

Isod, rydym wedi defnyddio'r Behaviour Change Wheel Book i amlinellu pa BCTs sydd fwyaf tebygol o fod yn effeithiol yn seiliedig ar y swyddogaethau ymyrraeth yr ydych yn bwriadu eu rhoi ar waith:



### Addysg

Hysbysu, esbonio, a dangos er mwyn cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth

BCTs a ddefnyddir amlaf:

- **Gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol**

*Darparu gwybodaeth (ee, ysgrifenedig, llafar, gweledol) am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol cyflawni'r ymddygiad*

- **Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd**

*Darparu gwybodaeth (ee, ysgrifenedig, llafar, gweledol) am ganlyniadau iechyd cyflawni'r ymddygiad*

- **Adborth ar ymddygiad**

*Monitro a darparu adborth addysgiadol neu werthusol ar gyflawni'r ymddygiad (e.e., ffurf, amllder, hyd, dwyster)*

- **Adborth ar ganlyniad(au) yr ymddygiad**

*Monitro a rhoi adborth ar ganlyniad cyflawni'r ymddygiad*

- **Ysgogiadau/ciwiau**

*Cyflwyno neu ddiffinio ysgogiad amgylcheddol neu gymdeithasol gyda'r diben o ysgogi neu ciwio'r ymddygiad. Byddai'r ysgogiad neu'r ciw fel arfer yn digwydd ar adeg neu leoliad y cyflawni.*

- **Hunan-fonitro'r ymddygiad**

*Sefydlu dull i'r person fonitro a chofnodi ei ymddygiad(au) fel rhan o strategaeth newid ymddygiad*



### Perswâd

Amlygu, dadlau, trafod, cynnig, gofyn, pledio neu helpu i ddychmygu er mwyn dylanwadu ar atyniad

BCTs a ddefnyddir amlaf:

- **Ffynhonnell gredadwy**

*Cyflwyno cyfathrebu llafar neu weledol o ffynhonnell gredadwy o blaid neu yn erbyn yr ymddygiad*

- **Gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol**

*Darparu gwybodaeth (ee, ysgrifenedig, llafar, gweledol) am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol cyflawni'r ymddygiad*

- **Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd**

*Darparu gwybodaeth (ee, ysgrifenedig, llafar, gweledol) am ganlyniadau iechyd cyflawni'r ymddygiad*

- **Adborth ar ymddygiad**

*Monitro a darparu adborth addysgiadol neu werthusol ar gyflawni'r ymddygiad (e.e., ffurf, amllder, hyd, dwyster)*

- **Adborth ar ganlyniad(au) yr ymddygiad**

*Monitro a rhoi adborth ar ganlyniad cyflawni'r ymddygiad*





## Cymell

Cyflwyno taliad, rhyw wobwr anghynhenid arall, neu ddisgwyliad o ganlyniad dymunol, ar gyfer ymddygiad.

BCTs a ddefnyddir amlaf:

- **Adborth ar ymddygiad**

*Monitro a darparu adborth addysgiadol neu werthusol ar gyflawni'r ymddygiad (e.e., ffurf, amllder, hyd, dwyster)*

- **Adborth ar ganlyniad(au) yr ymddygiad**

*Monitro a rhoi adborth ar ganlyniad cyflawni'r ymddygiad*

- **Monitro ymddygiad gan eraill heb dystiolaeth o adborth**

*Sefydlu dull i'r person fonitro a chofnodi ei ymddygiad(au) fel rhan o strategaeth newid ymddygiad*

- **Monitro canlyniad ymddygiad gan eraill heb dystiolaeth o adborth**

*Arsylwi neu gofnodi canlyniadau ymddygiad gyda chydsyniad y person fel rhan o strategaeth newid ymddygiad*

- **Hunan-fonitro'r ymddygiad**

*Sefydlu dull i'r person fonitro a chofnodi ei ymddygiad(au) fel rhan o strategaeth newid ymddygiad*



## Gorfodaeth

Cyflwyno cost neu ganlyniad negyddol disgwyliedig i atal ymddygiad neu i gymell rhywun i gyflawni ymddygiad

BCTs a ddefnyddir amlaf:

- **Adborth ar ymddygiad**

*Monitro a darparu adborth addysgiadol neu werthusol ar gyflawni'r ymddygiad (e.e., ffurf, amllder, hyd, dwyster)*

- **Adborth ar ganlyniad(au) yr ymddygiad**

*Monitro a rhoi adborth ar ganlyniad cyflawni'r ymddygiad*

- **Monitro ymddygiad gan eraill heb dystiolaeth o adborth**

*Arsylwi neu gofnodi ymddygiad gyda chydsyniad y person fel rhan o strategaeth newid ymddygiad*

- **Monitro canlyniad ymddygiad gan eraill heb dystiolaeth o adborth**

*Arsylwi neu gofnodi canlyniadau ymddygiad gyda chydsyniad y person fel rhan o strategaeth newid ymddygiad*

- **Hunan-fonitro'r ymddygiad**

*Sefydlu dull i'r person fonitro a chofnodi ei ymddygiad(au) fel rhan o strategaeth newid ymddygiad*



## Hyfforddiant

Arddangos, goruchwyllo, darparu adborth a chefnogi ymarfer er mwyn gwella sgiliau meddyliol neu gorfforol, neu adeiladu arferion

BCTs a ddefnyddir amlaf:

- **Arddangosiad o ymddygiad**

*Darparu sampl gweladwy o gyflawni'r ymddygiad, yn uniongyrchol yn bersonol neu'n anuniongyrchol e.e., trwy ffilm, lluniau, i'r person anelu ato neu ei efelychu*

- **Cyfarwyddyd ar sut i gyflawni ymddygiad**

*Cyngori neu gytuno ar sut i gyflawni'r ymddygiad*

- **Adborth ar ymddygiad**

*Monitro a darparu adborth addysgiadol neu werthusol ar gyflawni'r ymddygiad (e.e., ffurf, amllder, hyd, dwyster)*

- **Adborth ar ganlyniad(au) yr ymddygiad**

*Monitro a rhoi adborth ar ganlyniad cyflawni'r ymddygiad*

- **Hunan-fonitro'r ymddygiad**

*Sefydlu dull i'r person fonitro a chofnodi ei ymddygiad(au) fel rhan o strategaeth newid ymddygiad*

- **Ymarfer ymddygiadol**

*Ysgogi ymarfer cyflawni'r ymddygiad un neu fwy o weithiau mewn cyd-destun neu ar adeg pan nad yw'r cyflawni yn angenrheidiol, er mwyn cynyddu arfer a sgil*



## Cyfyngiad

Creu ffiniau o amgylch yr ymddygiadau sy'n dderbyniol a'r hyn nad dynt yn dderbyniol trwy osod rheolau.

BCTs a ddefnyddir amlaf:

*Nid yw'r llenyddiaeth hyd yma wedi nodi unrhyw BCTs sy'n gysylltiedig â chyfyngiad. Nid yw hynny'n golygu nad oes unrhyw rai yn bod... Os yw eich gwaith wedi nodi y gallai cyfyngiad fod yn swyddogaeth ymyrraeth ddefnyddiol, rydym yn argymhell ceisio cymorth gwyddonwyr ymddygiadol i symud ymlaen ymhellach.*



## Ailstrwythuro Amgylcheddol

Cyflwyno, symud neu newid gwrthrychau yn yr amgylchedd ffisegol neu siapio'r amgylchedd cymdeithasol i ysgogi, hwyluso neu atal ymddygiadau.

BCTs a ddefnyddir amlaf:

- **Ychwanegu gwrthrychau i'r amgylchedd**

*Ychwanegu gwrthrychau i'r amgylchedd er mwyn hwyluso cyflawni'r ymddygiad*

- **Ysgogiadau/ciwiau**

*Cyflwyno neu ddiffinio ysgogiad amgylcheddol neu gymdeithasol gyda'r diben o ysgogi neu giwio'r ymddygiad. Byddai'r ysgogiad neu'r ciw fel arfer yn digwydd ar adeg neu leoliad y cyflawni.*

- **Ailstrwythuro'r amgylchedd ffisegol**

*Newid, neu gyngori i newid yr amgylchedd er mwyn hwyluso cyflawni'r ymddygiad dymunol neu greu rhwystrau i ymddygiad digroeso (ac eithrio ysgogiadau/ciwiau, gwobrau a chosbau)*



## Galluogi

Darparu neu wella adnoddau neu driniaethau seicolegol, cymdeithasol neu gorfforol i gefnogi cyflawni ymddygiad.

BCTs a ddefnyddir amlaf:

### • Cymorth cymdeithasol (amhenodol)

Rhoi cyngor ar, trefnu neu ddarparu cymorth cymdeithasol (ee, gan ffrindiau, perthnasau, cydweithwyr, 'cyfeillion' neu staff) neu ganmoliaeth neu wobwr nad yw'n amodol ar gyfer cyflawni'r ymddygiad. Mae'n cynnwys anogaeth a chwngsela, ond dim ond pan fydd wedi'i gyfeirio at yr ymddygiad

### • Cymorth gymdeithasol (ymarferol)

Rhoi cyngor ar, trefnu neu ddarparu cymorth ymarferol (ee, gan ffrindiau, perthnasau, cydweithwyr, 'cyfeillion' neu staff) ar gyfer cyflawni'r ymddygiad.

### • Gosod nodau (canlyniad)

Gosod neu gytuno ar nod a ddiffinnir yn nhermau canlyniad cadarnhaol ymddygiad a ddymunir

### • Ychwanegu gwrthrychau i'r amgylchedd

Ychwanegu gwrthrychau i'r amgylchedd er mwyn hwyluso cyflawni'r ymddygiad

### • Datrys problemau

Dadansoddi, neu ysgogi'r person i ddadansoddi, ffactorau sy'n dylanwadu ar yr ymddygiad a chynhyrchu neu ddewis strategaethau sy'n cynnwys goresgyn rhwystrau a/neu gynyddu hwyluswyr

### • Cynllunio gweithredu

Cynllunio manwl prydton o gyflawniad yr ymddygiad (rhaid cynnwys o leiaf un o blith cyd-destun, amllder, hyd a dwyster). Gall y cyd-destun fod yn amgylcheddol (ffisegol neu gymdeithasol) neu'n fewnol (corfforol, emosïynol neu wybyddol).

### • Hunan-fonitro ymddygiad

Sefydlu dull i'r person fonitro a chofnodi ei ymddygiad(au) fel rhan o strategaeth newid ymddygiad

### • Ailstrwythuro'r amgylchedd ffisegol

Newid, neu gynghori i newid yr amgylchedd ffisegol er mwyn hwyluso cyflawni'r ymddygiad dymunol neu greu rhwystrau i'r ymddygiad digroeso (ac eithrio ysgogiadau/ciwiau, gwobrau a chosbau)

### • Adolygu nod(au) ymddygiad

Adolygu nod(au) ymddygiad ar y cyd â'r person ac ystyried addasu nod(au) neu strategaeth newid ymddygiad yng ngoleuni cyflawniad. Gall hyn arwain at ail-osod yr un nod, newid bach yn y nod hwnnw neu osod nod newydd yn lle (neu yn ychwanegol at) y cyntaf, neu ddim newid

### • Adolygu nod(au) canlyniad

Adolygu nod(au) canlyniad ar y cyd â'r person ac ystyried addasu nod(au) yng ngoleuni cyflawniad. Gall hyn arwain at ailosod yr un nod, newid bach yn y nod hwnnw neu osod nod newydd yn lle, neu yn ychwanegol at y nod cyntaf.



## Modelu

Darparu enghreifftiau o ymddygiad i bobl anelu atynt neu eu hefelychu.

BCTs a ddefnyddir amlaf:

### • Arddangosiad o ymddygiad

*Darparu sampl gweladwy o gyflawni'r ymddygiad, yn uniongyrchol yn bersonol neu'n anuniongyrchol e.e., trwy ffilm, lluniau, i'r person anelu ato neu ei efelychu*

Mae'n bwysig nodi ein bod ond wedi cynnwys y BCTs a ddefnyddir amlaf yn y wybodaeth uchod. Ceir hefyd BCTs a ddefnyddir yn llai aml, a amlinellir yn y Behaviour Change Wheel Book [yma](#).

Mae'r BCTs a restrir uchod ar gyfer arweiniad yn unig a gellir ystyried pob BCT ar gyfer unrhyw fath o ymyrraeth. Dylai penderfynu pa BCTs i'w cynnwys gael ei lywio gan nifer o ffactorau gan gynnwys:

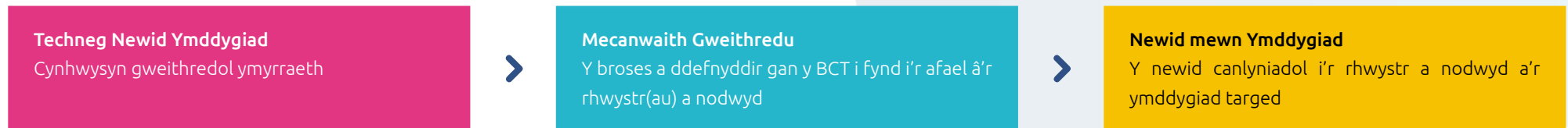
- Yr hwylusydd/hwyluswyr a/neu rwystr(au) i'ch ymddygiad targed, eich swyddogaeth(au) ymyrraeth a'ch math(au) gweithredu
- Unrhyw dystiolaeth sy'n dangos pa BCTs sydd wedi dangos eu bod yn effeithiol wrth ddylanwadu ar eich ymddygiad targed yn eich poblogaeth darged
- Unrhyw dystiolaeth ynghylch pa BCTs sydd wedi dangos eu bod yn effeithiol o ran dylanwadu ar y rhwystrau y mae eich ymyrraeth yn eu targedu



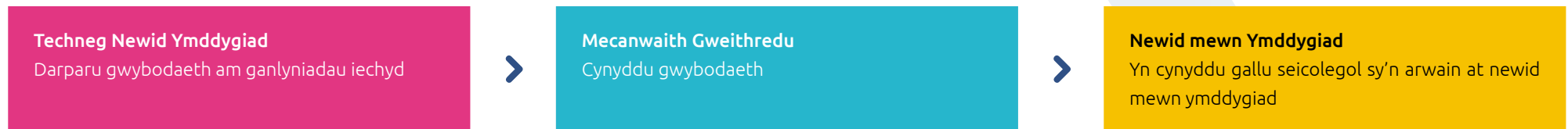
# Sut mae Technegau Newid Ymddygiad yn achosi newid ymddygiad?

Er mwyn datblygu ymyraethau effeithiol, mae angen i ni ddeall sut mae BCTs yn achosi newid, a chyfeirir at y broses hon fel y Mekanweithiau Gweithredu (MoA). Mae gwybod sut mae BCTs yn cysylltu â MoAs yn bwysig ar gyfer datblygu a gwerthuso ymyraethau oherwydd mae'n ein helpu i ddeall y broses a ddefnyddir i newid ymddygiad. Mae'r cwestiynau a ddefnyddiwn yn ystod eich offeryn diagnosis [ymddygiad 2](#) yn gysylltiedig â'r MoAs ymddygiadol. Er enghraifft, mae gofyn 'i ba raddau yr ystyrir yr ymddygiad targed o fewn amgylchedd cymdeithasol y boblogaeth darged?' yn ymwneud â MoA 'normau goddrychol'. Dengys tystiolaeth y gall ystod o wahanol BCTs ddylanwadu ar bob MoA.

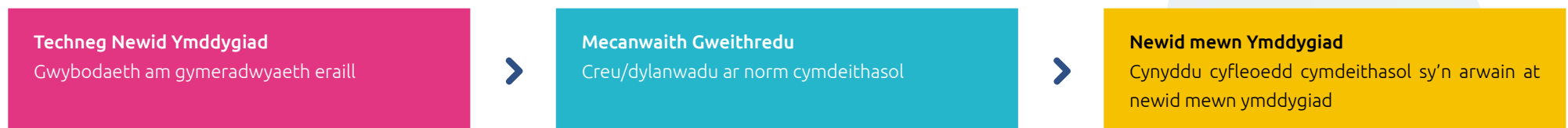
Gallwch weld yr holl MoAs, wedi'u mapio ar y model COM-B gyda BCTs yn [Atodiad 2](#).



Gellir mapio BCTs, MoAs a'r model COM-B ar ei gilydd. Er enghraifft, os mai 'darparu gwybodaeth am ganlyniadau iechyd' yw eich techneg newid ymddygiad, bydd hynny'n helpu i gynyddu gwybodaeth, sy'n dylanwadu ar allu seicolegol.



Fel arall, gallwn ddewis 'gwybodaeth am gymeradwyaeth eraill' fel ein techneg newid ymddygiad, a fydd yn helpu i greu norm cymdeithasol, sy'n dylanwadu ar gyfle cymdeithasol.



## Ailolwg...

Cyn dewis eich Technegau Newid Ymddygiad, gall fod yn ddefnyddiol crynhoi eich cynnydd hyd yn hyn trwy ateb y cwestiynau isod...



### Manyleb Ymddygiad:

- Pwy yw eich poblogaeth darged?
- Beth sydd angen iddynt ei wneud yn wahanol?
- Pryd mae angen iddyn nhw ei wneud?
- Ble mae ei angen arnyn nhw?

### Diagnosis Ymddygiad:

Pa rwystrau a/neu hwyluswyr allweddol ydych chi wedi penderfynu eu targedu?

- 
- 
- 
- 
-

### Swyddogaethau Ymyrraeth:

Pa swyddogaeth(au) ymyrraeth ydych chi wedi'u dewis i fynd i'r afael â'ch rhwystrau a/neu wella'ch hwyluswyr?

- 
- 
- 
- 

### Math o Weithrediad:

Pa fath(au) o weithrediad ydych chi wedi'u dewis i gyflawni eich ymyrraeth?

- 
- 
- 
-

## Nodi Technegau Newid Ymddygiad mewn Ymarfer

Gan ddefnyddio'r rhestr o BCTs a ddarparwyd, a'r wybodaeth a ddarparwyd gennych uchod, a allwch chi nodi rhestr o BCTs a allai fod yn briodol i chi eu defnyddio yn eich ymyrraeth?



Gellir defnyddio meini prawf APEASE (derbynioldeb, ymarferoldeb, effeithiolrwydd, fforddiadwyedd, effeithiau dilynol, tegwch) i helpu i gefnogi eich prosesau gwneud penderfyniadau yma. Rydym yn ymdrin â meini prawf APEASE yn fanylach [yma](#).



# Cyflawni Technegau Newid Ymddygiad

Unwaith y byddwn wedi nodi BCTs priodol, mae angen i ni yn awr eu teilwra fel eu bod yn benodol i'r her ymddygiadol yr ydym yn ceisio mynd i'r afael â hi ac y gellir eu hintegreiddio yn ein math o ymyrraeth dethol. Mae'r tabl isod yn rhoi rhai enghreifftiau o BCTs a sut y maent wedi'u teilwra a'u hintegreiddio i wahanol ymyrraethau; gall fod yn ddefnyddiol cael cefnogaeth gan wyddonwyr ymddygiadol wrth ystyried sut i deilwra ac integreiddio'r BCTs a ddewiswyd gennych.

| Her Ymddygiad  | Rhwyrstr/Hwylusydd  | Parth COM-B                       | Swyddogaeth Ymyrraeth  | Techneg Newid Ymddygiad   | Mecanwaith Gweithredu  |
|--|---|-----------------------------------|--|---|--|
| Plant yn brwsio eu dannedd unwaith yn y bore ac eto gyda'r nos am 2 funud bob tro                              | Ddim yn gwybod sut na phryd i ymyrryd   | Gallu Seicolegol                  | Hyfforddiant ee cyflwyno sesiwn hyfforddi ar-lein i ddynion 18-25 oed                                      | Cyfarwyddyd ar sut i gyflawni'r ymddygiad ee yn ystod yr hyfforddiant ar-lein, darparu arweiniad cam wrth gam ar sut i ymyrryd yn ddiogel   | Gwybodaeth: Cynyddu ymwybyddiaeth  |
| Dyn rhwng 18-25 oed yn ymyrryd pan fyddant yn dyst i aflonyddu rhywiol yn ystod noson allan                    | Plant yn anghofio yn ystod prysurdeb y bore cyn ysgol                           | Cymhelliant Awtomatig             | Ailstrwythuro Amgylcheddol ee. gwneud newidiadau i'r gofod ffisegol y mae plant yn brwsio eu dannedd ynddo | Ysgogiadau/ciwiau ee ychwanegu sticer at ddrych yr ystafell ymolchi yn atgoffa plant i frwsio eu dannedd  | Ciwio Ymddygiadol Ymddygiad a sbardunir gan amgylchedd allanol   |
| Teuluoedd yn coginio 6 o bob 7 pryd gartref bob wythnos  | Aelodau'r teulu yn gofyn am brydau parod/eisiau bwyta allan                     | Cyfle Cymdeithasol                | Galluogi ee cynyddu modd/lleihau rhwystrau i gynyddu gallu neu gyfle                                       | Gwobr gymdeithasol e.e., fel rhan o'r ymyrraeth, anogir y teulu i gynllunio gweithgaredd cymdeithasol ystyrlon gyda'i gilydd (e.e. y prynhawn allan gyda'i gilydd) fel gwobr am gyrraedd eu nodtheir goal | Dylanwadau Cymdeithasol Cynyddu prosesau rhyngpersonol sy'n newid meddyliau, teimladau neu ymddygiadau   |
| Bydwragedd yn atgyfeirio menywod beichiog sy'n ysmegu i gael cymorth rhoi'r gorau i ysmegu arbenigol           | Mae bydwragedd yn cael eu cymell gan glywed canlyniadau'r atgyfeiriadau a wnânt | Cymhelliant Awtomatig a Myfyriol  | Cymhelliant ee creu gwobr/cymhelliant i fydwragedd wneud atgyfeiriadau                                     | Cymhelliant amhenodol ee rhoi adborth i fydwragedd ar ganlyniadau atgyfeiriadau ac unrhyw ymgyssylltu â'r gwasanaeth arbenigol  | Atgyfnerthu Prosesau a ddefnyddir i gynyddu amllder neu debygolrwydd ymateb trwy berthynas ddibynnol neu wrth gefn gydag ysgogiad neu amgylchiad                                   |
| Perchnogion ceir yn newid teithiau car lleol o fewn milltir i'w cartref i gerdded neu feicio                   | Creduo am ganlyniadau cadarnhaol teithio llesol                                 | Cymhelliant Myfyriol ac Awtomatig | Darbwylo ee defnyddio geiriau i newid y ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn teimlo am deithio llesol         | Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd ee darparu gwybodaeth am ganlyniadau iechyd teithio llesol   | Agwedd tuag at yr ymddygiad Mae'r gwerthusiadau cyffredinol o'r ymddygiad ar raddfa yn amrywio o negyddol i gadarnhaol   |
| Oedolion yn golchi eu dwylo am 30 eiliad ar ôl defnyddio trafniadaeth gyhoeddus neu ddod yn ôl o fan cyhoeddus | Credir bod golchi dwylo yn ddyletswydd ddinesig i amddiffyn eich hun ac eraill  | Cyfle Cymdeithasol                | Modelu ee darparu enghraifft o sut i olchi dwylo'n effeithiol  | Arddangosiad o'r ymddygiad ee dangos fideo yn dangos sut i olchi dwylo'n effeithiol   | Dysgu cymdeithasol/dynwared Proses lle mae meddyliau, teimladau a chyflyrau cymhellol a welir mewn eraill yn cael eu mewnloli a'u hailadrodd heb fod angen ymwybyddiaeth ymwybodol |

Unwaith y byddwn wedi nodi BCTs a'u gosod yng nghyd-destun ein hymyrraeth, mae angen i ni wedyn greu'r gweithgareddau/cynnwys penodol a fydd yn cyflwyno'r BCT yn ymarferol. I wneud hyn, gallwn ddefnyddio fframweithiau fel MINDSPACE a EAST i helpu i lunio'r gweithgareddau:

## 1 MINDSPACE

Mae MINDSPACE yn darparu rhestr wirio o ddylanwadau allweddol ar ein hymddygiad (negesydd, cymhellion, normau, diofynion, amlygrwydd, preimio, effaith, ymrwymadau, ego) i'w hystyried wrth ddatblygu polisiau newid ymddygiad, gwasanaethau a chyfathrebu.

### Y Camau Nesaf:

Amlinellir y cam olaf 'Gwerthuso Ymyraethau Newid Ymddygiad' yn ein hofferyn golwg fanwl terfynol, sydd i'w weld **yma**. Er mwyn i'n hymdrechion i newid ymddygiad fod yn effeithiol, mae'n hollbwysig ein bod yn gwerthuso ein gwaith yn drylwyr ac yn rhannu'r hyn a ddysgwyd ag eraill, gan adeiladu'r sylfaen dystiolaeth y gallwn i gyd dynnu arni. Wedi'i ysgrifennu ar y cyd â'r tîm gwerthuso ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, mae'r offeryn yn amlinellu'r gwahanol fathau o werthusiadau sydd ar gael ac yn darparu ystyriaethau i'w hystyried pan fyddwch yn cynllunio sut i werthuso eich ymyrraeth.

### Cyfeiriadau ac Adnoddau

[Cadwrfa BSU](#) - Cyrchych yr holl adnoddau sydd eu hangen arnoch o'n tudalen cadwrfa; wedi'i churadu gennym ni, yn cynnwys adnoddau gwyddor ymddygiad o bob rhan o'r byd, gan gynnwys ein rhai ni.

[Taxonomy of Behaviour Change Techniques](#)

[Michie S, Atkins L, West R. \(2014\) The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. London: Silverback Publishing. www.behaviourchangewheel.com](#)

### Atodiad 1 – Tacsonomeg Technegau Newid Ymddygiad (BCTT)



lawrlwythwch yma

## 2 EAST

Mae fframwaith EAST, fersiwn fyrrach a symlach o MINDSPACE, yn amlygu pedair egwyddor allweddol i'w hystyried wrth geisio dylanwadu ar ymddygiad; ei wneud yn HAWDD, ei wneud yn DDENIADOL, ei wneud yn GYMDEITHASOL, ac yn ei wneud yn AMSEROL. Mae'n ddefnyddiol meddwl am yr egwyddorion hyn wrth ddatblygu a chyflawni eich ymyraethau ochr yn ochr â modelau a fframweithiau newid ymddygiad sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

## Atodiad 2 – BCTs, MoAs a'r Model COM-B

| Parth COM-B      | MOAs  | BCTs   |
|------------------|---|--|
| Gallu Corfforol  | <p>Sgîl</p> <p>Gallu hyfedredd a gafwyd trwy ymarfer</p>  | <p>Cyfarwyddyd ar sut i gyflawni'r ymddygiad</p> <p>Ymarfer ymddygiad</p> <p>Tasgau wedi'u graddio</p>   |
| Gallu Seicolegol | <p>Gwybodaeth</p> <p>Ymwybyddiaeth o fodolaeth rhywbeth</p> <p>Cof, sylwgarwch a phrosesau penderfynu</p> <p>Y gallu i gofio gwybodaeth, canolbwyntio ar agweddau ar yr amgylchedd a dewis rhwng dau neu fwy o ddewisiadau</p> <p>Rheoleiddio ymddygiad</p> <p>Sgîliau ymddygiadol, gwybyddol a/neu emosiynol ar gyfer rheoli neu newid ymddygiad</p> | <p>Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd</p> <p>Gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol</p> <p>Cyfarwyddyd ar sut i gyflawni'r ymddygiad</p> <p>Gwybodaeth am hanes y gorffennol</p> <p>Bioadbornth</p> <p>Ysgogiadau/ciwiau</p> <p>Cadw adnoddau meddylol</p> <p>Datrys problemau</p> <p>Hunan-fonitro ymddygiad</p> <p>Gwybodaeth am hanes y gorffennol</p> <p>Amnewid ymddygiad</p> <p>Lleihau emosiynau negyddol</p> <p>Cadw adnoddau meddylol</p>   |
| Cyfle Corfforol  | <p>Cyd-destun amgylcheddol ac adnoddau</p> <p>Agweddau ar sefyllfa neu amgylchedd person sy'n atal neu'n annog yr ymddygiad</p> <p>Ciwio ymddygiadol</p> <p>Prosesau lle mae ymddygiad yn cael ei ysgogi nallai ai o'r amgylchedd allanol, cyflawni ymddygiad arall, neu o syniadau yn ymddangos mewn ymwybyddiaeth.</p>                              | <p>Cymorth cymdeithasol (ymarferol)</p> <p>Ysgogiadau/ciwiau</p> <p>Cael gwared ar ysgogiadau gwrthiannol</p> <p>Ailstrwythuro'r amgylchedd ffisegol</p> <p>Ailstrwythuro'r amgylchedd cymdeithasol</p> <p>Ychwanegu gwrthrychau i'r amgylchedd</p> <p>Tasgau wedi'u graddio</p> <p>Cynllunio gweithredu</p> <p>Ysgogiadau/ciwiau</p> <p>Ffurio arferion</p> <p>Ailstrwythuro'r amgylchedd ffisegol</p> <p>Osgoi/lleihau amlygiad i giwiau am yr ymddygiad</p> <p>Ychwanegu gwrthrychau i'r amgylchedd</p> |

## Atodiad 2 – BCTs, MoAs a'r Model COM-B

| Parth COM-B          | MOAs   | BCTs  |
|----------------------|--|---|
| Cyfle Cymdeithasol   | <p>Dylanwadau cymdeithasol</p> <p>&gt; Y prosesau rhyngpersonol hynny a all achosi chi newid eich meddyliau, eich teimladau neu'ch ymddygiadau</p>   | <p>Cymorth cymdeithasol (amhenodol)</p> <p>Cymorth cymdeithasol (ymarferol)</p> <p>Gwobr gymdeithasol</p>   |
|                      | <p>Normau</p> <p>&gt; Agweddau ac ymddygiadau pobl eraill o fewn grŵp cymdeithasol</p>   | <p>Cymhariaeth gymdeithasol</p> <p>Gwybodaeth am gymeradwyaeth pobl eraill</p>  |
|                      | <p>Normau goddtrycholl</p> <p>&gt; Canfyddiadau rhywun o'r hyn y mae'r rhan fwyaf o bobl eraill o fewn grŵp cymdeithasol yn ei gredu ac yn ei wneud</p>  | <p>Cymhariaeth gymdeithasol</p> <p>Gwybodaeth am gymeradwyaeth pobl eraill</p>  |
|                      | <p>Dysgu cymdeithasol/cyfyngiad</p> <p>&gt; Proses lle mae meddyliau, teimladau a chyflwynu ysgogol a wellir mewn eraill yn cael eu mewnochi a'u hallatdrodd heb fod angen ymwybyddiaeth ymwybodol</p> | <p>Arddangosiad o'r ymddygiad</p>   |
| Cymhelliant Myfyriol | <p>Agweddau tuag at yr ymddygiad</p> <p>&gt; Gwerthusiadau cyffredinol o'r ymddygiad ar raddfa yn amrywio o negyddol i gadarnhaol</p>  | <p>Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd</p> <p>Gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol</p> <p>Ffynhonnell gredadwy</p> <p>Manteision ac anfanteision</p> <p>Fframio/aill-fframio</p>   |
|                      | <p>Credoau am alluoedd</p> <p>&gt; Credoau am allu rhywun i gyflawni ymddygiad yn llwyddiannus</p>   | <p>Datrys problemau</p> <p>Cyfarwyddyd ar sut i gyflawni'r ymddygiad</p> <p>Arddangosiad o'r ymddygiad</p> <p>Ymarfer ymddygiadol</p> <p>Tasgau wedi'u graddio</p> <p>Argyhoeddiad llafar am alluoedd</p> <p>Canolbwyntio ar lwyddiannau'r gorffennol</p> <p>Hunan-siarad</p> |

## Atodiad 2 – BCTs, MoAs a'r Model COM-B

| Parth COM-B | MOAs  | BCTs   |
|-------------|---|--|
|             | <p><b>Credoau am ganlyniadau</b></p> <p>➤ Credoau am ganlyniadau ymddygiad (hy canlyniadau am yr hyn a gyflawnir a/ neu a gollir drwy ymgymryd ag ymddygiad, yn sefydliad a'r tebygolrwydd y bydd ymddygiad yn arwain at ganlyniad penodol)</p> | <p>Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd</p> <p>Amlygrwydd canlyniadau</p> <p>Gofid a ddisgwylir</p> <p>Gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol</p> <p>Gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol</p> <p>Dychmygu canlyniadau yn y dyfodol yn gymharol</p> <p>Cymhelliant materol (ymddygiad)</p> <p>Cymhelliant (canlyniad)</p> |
|             | <p><b>Prosesau adborth</b></p> <p>➤ Prosesau a ddefnyddir i gymharu ymddygiad presennol yn erbyn safon benodol</p>  | <p>Anghysondeb rhwng ymddygiad presennol a nod</p> <p>Adborth ar ymddygiad</p> <p>Hunanfonitro ymddygiad</p> <p>Adborth ar ganlyniad(au) ymddygiad</p> <p>Cymhariaeth gymdeithasol</p>   |
|             | <p><b>Nodau</b></p> <p>➤ Cynrychioliadau meddytlot o ganlyniadau neu sefyllfaeoddi terfynol y mae unigolyn am ei gyflawni</p>   | <p>Gosod nod (ymddygiad)</p> <p>Gosod nod (canlyniad)</p> <p>Adolygu nodau ymddygiad</p> <p>Gwahaniaethu rhwng ymddygiad presennol a nod</p> <p>Adolygu nodau canlyniad</p>  |
|             | <p><b>Bwriad</b></p> <p>➤ Penderfyniad ymwybodol i gyflawni ymddygiad neu benderfynu gweithredu mewn ffordd benodol</p>   | <p>Cymhelliant (canlyniad)</p> <p>Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd</p> <p>Gosod nod (ymddygiad)</p>  |
|             | <p><b>Cymhelliant</b></p> <p>➤ Penderfyniad ymwybodol i gyflawni ymddygiad neu benderfynu gweithredu mewn ffordd benodol</p>  | <p>Gosod nod (canlyniad)</p> <p>Adborth ar ymddygiad</p> <p>Manteision ac anafanteision</p> <p>Cymhelliant (canlyniad)</p> <p>Gwobr (canlyniad)</p> <p>Hunan-siarad</p>  |
|             | <p><b>Gwerthoedd</b></p> <p>➤ Egwyddorion moesol, gymdeithasol neu esthetig a dderbynnir gan unigolyn neu gymdeithas fel arweiniad i'r hyn sy'n dda, yn ddymunol neu'n bwysig</p>   | <p>Ymrwymiad</p>   |

## Atodiad 2 – BCTs, MoAs a'r Model COM-B

| Parth COM-B | MOAs   | BCTs   |
|-------------|--|--|
|             | <p><b>Anghenion</b> ➤ Diffyg rhywbeth sydd ei angen ar gyfer goroesiad, llesiant neu gyflawniad personol</p>   | <p><b>Monitro ymddygiad gan eraill heb adborth</b>      <b>Osgoi/lleihau amlygiad i giwiau am yr ymddygiad</b></p> |
|             | <p><b>Hunan-ddelwedd</b> ➤ Cysyniad a gwerthusiad rhywun o'i hun gan gynnwys nodweddion, rhinweddau a sgiliau seicolegol a chorfforol</p>  | <p><b>Fframio/aill-fframio</b>      <b>Adnabod yr hunan fel model rôl</b></p>                                      |
|             | <p><b>Tuedd/bregusrwydd canfyddedig</b> ➤ Canfyddiadau o'r tebygolrwydd bod rhywun yn fregus o ran bygythiad nodweddion, rhinweddau a sgiliau</p>  | <p><b>Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd</b>      <b>Amlygrwydd canlyniadau</b></p>                                  |
|             | <p><b>Agweddau/credoau cyffredinol</b> ➤ Gwerthusiadau o berson gwrthrych, grŵp, mater neu gysyniad ar raddfa sy'n amgylcho o nodweddion, rhinweddau a sgiliau bygythiad negyddol i gadarnhaol</p> | <p><b>Ffynhonnell gredadwy</b>      <b>Manteision ac anfantaision</b></p>  |
|             | <p><b>Rôl a hunaniaeth gymdeithasol/proffesiynol</b> ➤ Set gydlynol o ymddygiadau a rhinweddau personol unigolyn mewn lleoliad cymdeithasol neu waith</p>  | <p><b>Ffynhonnell gredadwy</b>      <b>Cymorth cymdeithasol (amhenodol)</b></p>                                    |
|             | <p><b>Optimistaeth</b> ➤ Yr hyder y bydd pethau'n digwydd er y gorau neu'r nodau dymunol yn cael eu cyrraedd</p>   |  |

## Atodiad 2 – BCTs, MoAs a'r Model COM-B

| Parth COM-B              | MOAs  | BCTs  |
|--------------------------|---|---|
| Cymhelliant<br>Awtomatig | Emosiwn<br><p>➤ Patrwm adwalth cymhleth sy'n cynnwys elfennau profiad, ymddygiadol a ffrisiotelegol</p>   | Lleihau<br>emosiynau<br>negyddol  |
|                          | Atgyfnerthu<br><p>➤ Prosesau a ddefnyddir i symyddu amlder neu ddiwygolydd ymateb i'w berthynas ddiwygolydd neu wrth gefn gydag ysgogiad neu amgylchiad</p> | <p>Cosb</p> <p>Gwobr (canlyniad)</p> <p>Cymhelliant (canlyniad)</p> <p>Cymhelliant amhenodol</p> <p>Gwobr gymdeithasol</p> <p>Gwobr amhenodol</p> <p>Gwobr faterol (ymddygiad)</p> <p>Cymhelliant materol (ymddygiad)</p> |