

Gwyddor Ymddygiad mewn Ymarfer a Pholisi:

Ailgylchu yn y Cartref



Gwyddor Ymddygiad mewn Polisi ac Ymarfer: Ailgylchu yn y Cartref

Yn 2000, canran y gwastraff cartref a ailgylchwyd oedd:



Dros y ddau ddegawd nesaf cynyddodd hyn yn raddol i



gyda Chymru yn gyson â'r gyfradd ailgylchu uchaf ar gyfer gwastraff cartref yn y DU.

Beth sydd wedi dylanwadu ar y cynnydd yn y gyfradd o ailgylchu yn y cartref dros y ddau ddegawd diwethaf?



Mae gwahanol fathau o ymyriadau, o ymgyrchoedd cyfathrebu i gymhellion ariannol, wedi'u defnyddio i newid ein gallu, cyfle a chymhelliant i ailgylchu eich gwastraff cartref.



Ailstrwythuro Amgylcheddol

Cyflwyno, tynnu neu newid gwrthrychau yn amgylchedd ffisegol neu lunio'r amgylchedd cymdeithasol i ysgogi, hwyluso neu atal ymddygiadau

Ee, darparu gwahanol fathau o finiau, bagiau, a bocsys i ganiatáu cartrefi i drefnu eu gwastraff ailgylchu, darparu biniau du llai i leihau gwastraff tirlenwi

Cyfyngiad

Creu ffiniau o amgylch yr ymddygiadau sy'n dderbyniol a'r rhai nad ydynt yn dderbyniol trwy osod rheolau



Ee, rheoli'r hyn y gellir ac na ellir mynd ag ef i ganolfan ailgylchu, cyflwyno rheolau ar gyfer pa fathau o ailgylchu sy'n mynd i mewn i ba fath o focs, bin neu fag, cyflwyno deddfwriaeth sy'n annog pobl i ailgylchu mwy a/neu roi llai mewn safleoedd tirlenwi

Mae'r model COM-B yn nodi bod yn rhaid i ni fod â'r gallu, y cyfle a'r cymhelliant i newid ein hymddygiad.

Gall gwahanol swyddogaethau ymyrryd ddylanwadu ar y gallu, y cyfle a'r cymhelliant i newid ymddygiad



Addysg

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

Ee, darparu gwybodaeth i bob cartref am yr hyn y gellir ei ailgylchu, darparu gwybodaeth i breswylwyr am ba fathau o ailgylchu sy'n mynd i ba liw bag/bin/bocs, ymgyrch gyfathrebu genedlaethol yn amlinellu manteision ailgylchu

Perswâd

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



Ee, defnyddio lluniau sy'n dangos safleoedd tirlenwi, yn dangos sut y gall peidio ag ailgylchu effeithio ar yr amgylchedd a bywyd gwyllt



Modelu

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

Ee, awdurdodau lleol a sefydliadau lleol yn dangos sut y maent yn ailgylchu yn rheolaidd trwy gyfryngau cymdeithasol

Cymhelliad

Cyflwyno taliad, rhyw wobr anghynhenid arall, neu ddisgwyliad o ganlyniad dymunol, ar gyfer ymddygiad i gynyddu cymhelliant.



Ee, cystadlaethau rhwng cartrefi neu gymdogaethau a redir gan yr awdurdod lleol, cymhellion cost ar gyfer dychwelyd pecynnau plastig i'w hail-lenwi.

Gorfodaeth

Cyflwyno cost neu ganlyniad negyddol disgwyliedig i atal ymddygiad neu i gymell rhywun i gyflawni ymddygiad i helpu i ddylanwadu ar gymhelliant



Ee, codi tâl am fagiau plastig wrth siopa, codi tâl ar awdurdodau lleol a busnesau masnachol am fynd â gwastraff i safleoedd tirlenwi, codi tâl ar drigolion am beidio â chael gwared ar sbwriel a/neu ailgylchu yn gywir



Galluogi

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

Ee, cymdognion yn helpu i atgoffa ei gilydd pan fydd biniau'n cael eu casglu, ac yn cefnogi'r rhai sy'n cael anhawster symud eu biniau/bagiau/bocsys ailgylchu o gwmpas i'w casglu, gan annog cymunedau i ddod o hyd i ffyrdd o helpu i leihau faint y maent yn ei anfon i safleoedd tirlenwi gyda data adborth o gasglu gwastraff

Hyfforddiant

Arddangos, goruchwylio, darparu adborth, a chefnogi ymarfer er mwyn gwella sgiliau meddyliol neu gorrfforol, neu adeiladu arferion



Ee, uwchsgilio hyrwyddwyr cymunedol i eiriol dros ymddygiadau ailgylchu cywir, darparu hyfforddiant i blant yn yr ysgol gan ganiatáu iddynt ymarfer didoli eitemau ailgylchu a rhoi adborth

Gwyddor Ymddygiad mewn Polisi ac Ymarfer: **Ailgylchu yn y cartref**

Awduron:

Dr Alice Cline, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Jason Roberts, Uwch Swyddog Ymchwil a Gwerthuso Gwyddor Ymddygiad
Jonathan West, Pennaeth Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Ashley Gould, Cyfarwyddwr Rhaglen, Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gyda diolch i Dr Eurgain Powell a Tracy Evans, Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd

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

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: 978-1-83766-261-6

© 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/

Dylid datgan 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, y dyluniad a'r cynllun yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

We are really interested to hear about your experience of applying behavioural science – in the spirit of all share – all learn, so please do share your quick reflections on using this tool with us via : PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk

Diben:

Er mwyn newid ymddygiad sy'n gysylltiedig â'r hinsawdd yn effeithiol, rhaid inni:

- Bod yn glir ac yn benodol am yr ymddygiad yr ydym yn gobeithio ei newid. Pwy sydd angen gwneud beth yn wahanol? Pryd maen nhw'n ei wneud, ble maen nhw'n ei wneud?
- Deall y rhwystr(au) a/neu'r hwylusydd/hwyluswyr i'r ymddygiad targed
- Gweithredu ystod eang o ymyriadau i fynd i'r afael â/neu wella'r rhwystr(au) a/neu'r hwylusydd/hwyluswyr a nodwyd. Gan ddefnyddio ailgylchu'r cartref fel enghraifft, diben yr astudiaeth achos hon yw dangos sut y gall cymhwyso gwyddor ymddygiad helpu i nodi a gweithredu ystod o wahanol fathau o ymyriadau a all helpu i fynd i'r afael yn effeithiol â phenderfyniadau ymddygiad a dylanwadu ar ymddygiad. Gellir defnyddio'r hyn a ddysgir i helpu i lywio ymdrechion yn y dyfodol sy'n ceisio mynd i'r afael ag ymddygiadau sy'n gysylltiedig â'r hinsawdd. Os oes gennych ddi-ddordeb mewn newid ymddygiad er mwyn helpu i fynd i'r afael ag effaith newid hinsawdd efallai y bydd ein hadnodd 'GWEITHREDU NAWR' yn ddefnyddiol i chi hefyd, gallwch ei weld [yma](#).

Ein parodrwydd i 'gyflawni' ymddygiadau sy'n hinsawdd-gadarnhaol:

Dywedodd adroddiad a ysgrifennwyd gan Bwyllgor Amgylchedd a Newid Hinsawdd y DU yn 2022 fod 'newid ymddygiad ar draws y boblogaeth gyfan yn hanfodol i gyrraedd sero net a lleihau niwed amgylcheddol'1. Mae enghreifftiau o ymddygiadau hinsawdd-gadarnhaol sy'n debygol o wneud gwahaniaeth, ac y mae angen i ni eu dechrau, stopio, neu addasu yn cynnwys:



Lleihau ein defnydd o blastig untro



Newid i gar trydan



Bwyta ffrwythau a llysiau wedi'u cynhyrchu'n lleol, yn eu tymor



Hedfan yn llai aml



Cerdded, beicio, neu ddefnyddio trafniadaeth gyhoeddus yn lle gyrru



Gwneud ein cartrefi yn fwy ynni-effeithlon (drwy ychwanegu inswleiddio, paneli solar, pypmiau gwres)



Prynu dillad ail-law neu o siopau elusen

Fodd bynnag, mae astudiaeth ddiweddar a gynhaliwyd gan YouGov² yn nodi ein bod yn llai parod i gyflawni yr ymddygiadau sy'n cael yr effaith fwyaf ar newid hinsawdd:

Ymddygiadau sy'n gysylltiedig â'r hinsawdd a'n parodrwydd i'w cyflawni²

Creu mannau gwyrdd yn eich cartref (ee tyfu planhigion yn yr ardd, ychwanegu potiau at falconi)



Bwyta ffrwythau a llysiau sydd yn eu tymor



Newid i ddarparwr ynni sy'n defnyddio ynni adnewyddadwy yn unig



Cerdded, seiclo, neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn hytrach na gyrru



Prynu dillad o siopau ail-law neu siopau elusen



Peidio byth â hedfan am resymau hamdden



■ Yn fodlon gwneud hyn ■ Heb fod yn fodlon gwneud hyn

Mae'r argyfwng hinsawdd yn cyflwyno baich amgylcheddol parhaus a chynyddol o glefydau, gyda chanlyniadau iechyd cyhoeddus sylweddol. Mae defnyddio lens gwyddor ymddygiad yn ein helpu i ganolbwyntio ar bob ymddygiad sy'n hinsawdd-gadarnhaol, ac i ddeall y rhwystrau a'r hwyluswyr y tu ôl i bob un, fel y gallwn ddarparu ystod o wahanol ymyriadau sy'n mynd i'r afael yn briodol â phob penderfynedd ymddygiad, gan gynyddu ein tebygolrwydd o ennyn newid ymddygiad.

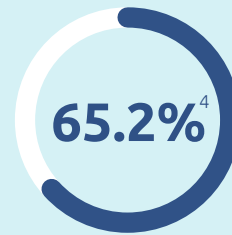


Beth allwn ni ei ddysgu o ailgylchu yn y cartref?

Yn 2000, y gyfradd
ailgylchu yn y cartref
i Gymru oedd



Dros y ddau
ddegawd nesaf
cynyddodd hyn yn
raddol i



gyda Chymru yn gyson â'r gyfradd ailgylchu uchaf ar gyfer
gwastraff cartref yn y DU. Yn 2020, dywedodd 87% o gartrefi'r
DU eu bod yn ailgylchu'n rheolaidd, gyda dim ond 4% yn dweud
nad ydyn nhw byth, neu'n anaml, yn ailgylchu⁵.



Beth sydd wedi cyfrannu at y cynnydd cyson mewn ymddygiad
ailgylchu yn y cartref? Mae'r model COM-B yn awgrymu bod
yn rhaid i ni fod â'r addysg, y cyfle a'r cymhelliant i newid ein
hymddygiad⁶. Gallwn dybio felly ers 2000 bod ein gallu (ein
gwybodaeth, ein gallu i wneud penderfyniadau a'n sgiliau), ein
cymhelliant (ein bwriadau a'n credoau) a'n cyfle (ein hamgylchedd,
ein hadnoddau a'n dylanwadau cymdeithasol) wedi newid, sydd
yn ei dro wedi arwain at newid yn ein hymddygiad.

Bydd yr astudiaeth achos hon yn dangos sut mae gwahanol fathau o ymyriadau, o ymgyrchoedd cyfathrebu i gymhellion ariannol, wedi cael eu defnyddio i newid ein gallu, cyfle, a chymhelliant. Sydd, wrth wneud hynny, wedi cynyddu ymddygiad ailgylch yn y cartref.

Cymhwyso gwyddor ymddygiad i ailgylchu yn y cartref:



Mae 6 cham i'w hystyried wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad i bolisi neu arfer, a [yma](#). Bydd yr astudiaeth achos hon yn edrych yn agosach ar gamau un, dau a thri. Penderfynu ar ymddygiad, gwneud diagnosis o ymddygiad a dewis swyddogaethau ymyriad. Gallwch ddarllen mwy am gamau 4, 5 a 6 yn ein 'offer manwl' sydd ar gael [yma](#).

Cam un, mae'n bwysig nodi, blaenoriaethu, a phennu'r ymddygiad a'r boblogaeth i gael dylanwad arnynt. Os na chawn ddealltwriaeth drylwyr a chywir o'r broblem, rydym yn llai tebygol o ddatblygu ymyriadau a fyddai'n ddigon manwl gywir ac yn cael effaith i gyflawni'r canlyniadau dymunol⁷. Rydym yn boblogaeth amrywiol, ac mae llawer o wahanol ymddygiadau y gallwn eu cyflawni i leihau effaith newid hinsawdd. Felly mae angen llu o wahanol fathau o ymyriadau arnom sy'n ceisio mynd i'r afael â gwahanol rwystrau gallu/cyfle/cymhelliant, er mwyn cael yr effaith fwyaf. Mae'n bwysig ein bod yn glir ynghylch pwy sydd angen gwneud beth yn wahanol, pryd, a ble.

Er enghraifft, wrth feddwl am **ailgylchu yn y cartref** gallwn ddiffinio'r ymddygiad fel hyn:

- Pwy? Plant ac oedolion o fewn cartref
- Beth? Gwaredu gwastraff yn briodol drwy'r bin, bag neu focs ailgylchu cywir
- Pryd? Bob tro nad oes angen eitem bellach ac ni ellir ei hailddefnyddio
- Ble? Gartref

Cam dau, diagnosis ymddygiad, yn cynnwys nodi beth sy'n gwneud yr ymddygiad penodedig yn anos (rhwystrau) neu'n haws (hwyluswyr) i'w gyflawni⁸. Mae'r model COM-B yn awgrymu bod yn rhaid i ni fod â'r gallu, y cyfle a'r cymhelliant i newid ein hymddygiad⁹. Felly, gall fod yn ddefnyddiol nodi a yw rhwystrau a/neu hwyluswyr yn ymwneud â gallu, cyfle a/neu gymhelliant.

Diagnosis ymddygiad COM-B o'r rhwystrau a'r hwyluswyr i ailgylchu yn y cartref o fewn y UK^{10,11,12,13,14}



Rydym wedi cynnwys y rhwystrau a'r hwyluswyr i ailgylchu yn y cartref a nodwyd yn y llenyddiaeth rhwng 2000 a 2023. Gallwn weld bod ypenderfnyddion ymddygiad yn newid dros amser. Yn y 2000au cynnar er enghraifft, roedd rhwystrau'n ymwneud â chyfleoedd corfforol ond dros amser wrth i'r rhwystrau hynny gael eu datrys, mae rhwystrau eraill wedi dod i'r amlwg yn ymwneud â phethau fel gallu seicolegol yn lle hynny.

Unwaith y bydd diagnosis ymddygiad wedi'i gwblhau, **cam tri** yw nodi swyddogaethau ymyrryd addas a all fynd i'r afael yn effeithiol â'r rhwystr(au) neu wella'r hwylusydd/hwyluswyr er mwyn ysgogi newid mewn ymddygiad. Mae ymyriadau yn 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 matrices isod:

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



Pa fathau gwahanol o ymyriadau sydd wedi cael eu defnyddio i helpu i gynyddu ailgylchu yn y cartref?

Mae'r 6 cham i gymhwyso gwyddor ymddygiad yn ailadroddol, mae un yn llywio'r llall. Dylai eich diagnosis ymddygiad helpu i lywio'r swyddogaeth(au) ymyrryd y byddwch yn mynd ymlaen i'w darparu. Mae'r astudiaeth achos hon yn ôl-weithredol, ac felly ni allwn ddweud yn bendant a gafodd yr ymyriadau isod eu datblygu a'u gweithredu'n systematig, er mwyn mynd i'r afael â rhwystr penodol a/neu hwylusydd a nodwyd gan ddefnyddio diagnosis ymddygiad. Yn hytrach, ein nod yma yw dangos yr amrywiaeth eang o swyddogaethau ymyrryd a ddefnyddiwyd i fynd i'r afael â phenderfyniadau ymddygiad yr ymddygiad targed. Rydym wedi defnyddio enghreifftiau gwahanol o bob rhan o Gymru i helpu i ddangos pob swyddogaeth ymyrryd. Mae gwaith gwych yn digwydd ar draws y system ac rydym yn cydnabod bod yna lawer o enghreifftiau sydd heb eu cynnwys, os hoffech chi rannu eich gwaith gyda ni, cysylltwch â ni (PHW.BehaviourChange@wales.nhs.uk).

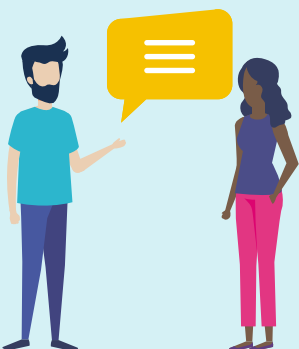


Addysg

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

Ee, darparu gwybodaeth i bob cartref am yr hyn y gellir ei ailgylchu, darparu gwybodaeth i breswylwyr am ba fathau o ailgylchu sy'n mynd i ba liw bag/bin/bocs, ymgyrch gyfathrebu genedlaethol yn amlinellu manteision ailgylchu

Cymhwyso'n Ymarferol: Mae Cymunedau Cylchol Cymru wedi lansio prosiect 'Plastig Gwerthfawr Cymru' sy'n cynnwys aelodau o'r gymuned yn defnyddio gofod a rennir i ddysgu mwy am wahanol fathau o blastig, ynghyd â'r cyfle i droi eu plastig dieisiau yn rhywbeth mwy defnyddiol. Nod y prosiect yw helpu i gynyddu gwybodaeth a helpu Cymru i ddod yn llythrennog mewn plastig¹⁵. Mae gwerthusiad o weithrediad cynlluniau 'Plastig Gwerthfawr' yn dangos bod ganddynt rôl bwysig fel broceriaid gwybodaeth, sydd â'r potensial i newid ymddygiad, gan fod o fudd i'r amgylchedd a chymunedau lleol hefyd. ¹⁶.



Perswâd

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

Ee, defnyddio lluniau sy'n dangos safleoedd tirlenwi, yn dangos sut y gall peidio ag ailgylchu effeithio ar yr amgylchedd a bywyd gwyllt

Cymhwyso'n Ymarferol: 'Cymru'n Ailgylchu' yw'r ymgyrch addysgol genedlaethol ar gyfer Cymru, a fabwysiadwyd yn lleol gan gynghorau, a'i nod yw annog defnyddwyr i 'ailgylchu mwy o bethau'n amlach o bob rhan o'r cartref.¹⁷'. Lansiodd yr ymgyrch 'Bydd Wych, Ailgylcha' ym mis Medi 2020 ac fe'n hanogodd i ailgylchu gwastraff bwyd, plastig a metel yn amlach. Yn fwy diweddar, lansiodd Llywodraeth Cymru eu hyb digidol 'Gweithredu ar Hinsawdd Cymru', sy'n cynnig nifer o wahanol ymddygiadau y gall y cyhoedd eu gwneud er mwyn helpu i leihau effaith newid hinsawdd¹⁸. Mae'n werth sôn y gall rhai ymyriadau, megis 'Gweithredu ar Hinsawdd Cymru' er enghraifft, ddod o dan nifer o wahanol fathau o ymyriadau. Yn yr achos hwn, mae'r ymgyrch yn cynnwys addysg, perswadio a modelu.

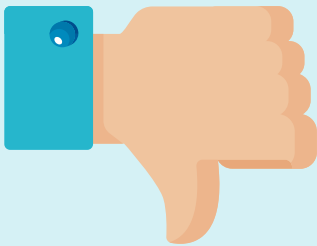


Cymhelliad

Cyflwyno taliad, rhyw wobr anghynhenid arall, neu ddisgwyliad o ganlyniad dymunol, ar gyfer ymddygiad i gynyddu cymhelliant.

Ee, cystadlaethau rhwng cartrefi neu gymdogaethau a redir gan yr awdurdod lleol, cymhellion cost ar gyfer dychwelyd pecynnau plastig i'w hail-lenwi.

Cymhwyso'n Ymarferol: Bu Cyngor Sir Conwy a WRAP Cymru yn cydweithio â PolyTag yn 2021, a oedd yn ymgorffori cynllun adneuo digidol yn y gwasanaethau casglu gwastraff presennol. Ar ôl cofrestru ar gyfer y peilot, rhoddwyd poteli plastig i drigolion eu defnyddio drwy gydol yr wythnos. Cawsant docyn digidol 20c am bob potel blastig y gwnaethant ei sganio (drwy ap) a'i rhoi yn yr ailgylchu. Cofrestrodd 325 o gartrefi a sganiodd 90% o gartrefi o leiaf pedair o bob chwe phote¹⁹.



Gorfodaeth

Cyflwyno cost neu ganlyniad negyddol disgwylidiedig i atal ymddygiad neu i gymell rhywun i gyflawni ymddygiad i helpu i ddylanwadu ar gymhelliant

Ee, codi tâl am fagiâu plastig wrth siopa, codi tâl ar awdurdodau lleol a busnesau masnachol am fynd â gwastraff i safleoedd tirlenwi, codi tâl ar drigolion am beidio â chael gwared ar sbwriel a/neu ailgylchu yn gywir

Cymhwyso'n Ymarferol: Yn 2011, cyflwynodd Cymru dâl 'Bag Siopa Untro', a olygodd isafswm tâl o 5c am bob bag a werthwyd i annog siopwyr i aildefnyddio eu bagiau siopa²⁰. Yn 2016, amcangyfrifodd Llywodraeth Cymru fod y tâl a godir wedi arwain at ostyngiad o 78% mewn bagiau plastig untro. Mae'n werth nodi hefyd y £16.8 miliwn a roddwyd i achosion da, a godwyd gan y taliadau o 5c¹⁴.



Hyfforddiant

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

Ee, uwchsgilio hyrwyddwyr cymunedol i eiriol dros ymddygiadau ailgylchu cywir, darparu hyfforddiant i blant yn yr ysgol gan ganiatáu iddynt ymarfer didoli eitemau ailgylchu a rhoi adborth

Cymhwyso'n Ymarferol: Mae nifer o awdurdodau lleol ledled Cymru wedi partneru â chanolfannau ailgylchu lleol, gan alluogi plant ysgol i ymweld a dysgu am leihau gwastraff ac ailgylchu. Ar y gwibdeithiau hyn, dangosir i'r plant beth sy'n digwydd i wastraff pan gaiff ei ailgylchu a chânt gyfle i diddoli a threfnu deunyddiau ailgylchu eu hunain.



Cyfyngiad

Creu ffiniau o amgylch yr ymddygiadau sy'n dderbyniol a'r rhai nad ydynt yn dderbyniol trwy osod rheolau

Ee, rheoli'r hyn y gellir ac na ellir mynd ag ef i ganolfan ailgylchu, cyflwyno rheolau ar gyfer pa fathau o ailgylchu sy'n mynd i mewn i ba fath o focs, bin neu fag, cyflwyno deddfwriaeth sy'n annog pobl i ailgylchu mwy a/neu roi llai mewn safleoedd tirlenwi

Cymhwyso'n Ymarferol: Ym mis Hydref 2023, fe wnaeth Deddf Diogelu'r Amgylchedd (Cynhyrchion Plastig Untro) ei gwneud yn drosedd i gyflenwi neu gynnig cyflenwi cynhyrchion plastig untro penodol i ddefnyddwyr yng Nghymru. Mae lleihau plastig untro wedi bod yn ymddygiad targed ers peth amser, mae'r math hwn o gyfyngiad yn debygol o arwain at newid yn ein hymddygiad oherwydd y cyfyngiad ar argaeledd, fel y gwelir gyda'r tâl am fagiâu plastig.



Ailstrwythuro Amgylcheddol

Cyflwyno, tynnu, neu newid gwrthrychau yn yr amgylchedd ffisegol neu siapiau'r amgylchedd cymdeithasol i ysgogi, hwyluso neu atal ymddygiadau

Ee, darparu gwahanol fathau o finiau, bagiau, a bocsys i alluogi cartrefi i drefnu eu gwastraff ailgylchu, darparu biniau du llai i leihau gwastraff tirlenwi

Cymhwyso'n Ymarferol: Yn 2015, cyflwynodd Cyngor Dinas Caerdydd gyfanswm o 110,000 o finiau olwynion du newydd ledled y ddinas. Roedd y biniau newydd yn llai na'r hen finiau, gan ddal 100 litr yn llai. Yn 2014, roedd y gyfradd ailgylchu yng nghanol Dinas Caerdydd yn 50% ac fe gododd i 58% yn 2016/21. Er na ellir priodoli achos uniongyrchol y cynnydd hwn yn uniongyrchol i'r newid ym maint y bin du, mae'n deg tybio y gallai'r gofod cyfyngedig yn y biniau du fod wedi annog trigolion i ailgylchu mwy o'u gwastraff.

Mae meini prawf APEASE yn darparu fframwaith defnyddiol i'w ystyried drwy gydol y broses gwneud penderfyniadau. Gallwch ddefnyddio'r meini prawf i feddwl trwy dderbynioldeb, ymarferoldeb, effeithiolrwydd, fforddiadwyedd, a'r effaith ddilynol y mae'r ymyriad arfaethedig neu'r peilot yn ei chael. Yn yr achos hwn, efallai y bydd ymyriad fel newid maint biniau du yn cael effeithiau dilynol cadarnhaol (ee, gall y biniau fod yn haws i'w cymryd allan, a chymryd llai o le) neu eu bod yn cael effeithiau dilynol negyddol (ee, gallant gynyddu achosion o dipio anghyfreithlon).



Modelu

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

Ee, awdurdodau lleol a sefydliadau lleol yn dangos sut y maent yn ailgylchu yn rheolaidd trwy gyfryngau cymdeithasol

Cymhwyso'n Ymarferol: Ym mis Chwefror 2023, lansiodd Llywodraeth Cymru 'Gynllun Gweithredu Sgiliau Sero Net' sy'n anelu at dyfu gweithlu medrus a fydd yn helpu i gefnogi dyfodol sero net. Er y byddai adeiladu sgiliau yn cael ei ddsbarthu fel 'hyfforddiant', mae Llywodraeth Cymru yn darparu enghreifftiau clir o sut mae sefydliadau wedi ymgysylltu â'r hyfforddiant ochr yn ochr ag enghreifftiau o sut maent yn defnyddio'r sgiliau y maent newydd eu hennill yn ymarferol²². Mae'r astudiaethau achos yn cynnwys amrywiaeth eang o sefydliadau o wahanol sectorau, gan gynnwys y cyhoedd, trafndiaeth ac amaethyddiaeth.



Galluogi

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

Ee, cymdogion yn helpu i atgoffa ei gilydd pan fydd biniau'n cael eu casglu, ac yn cefnogi'r rhai sy'n cael anhawster symud eu biniau/bagiau/bocsys ailgylchu o gwmpas i'w casglu, gan annog cymunedau i ddod o hyd i ffyrdd o helpu i leihau faint y maent yn ei anfon i safleoedd tirlenwi gyda data adborth o gasglu gwastraff

Cymhwyso'n Ymarferol: Yn 2003, daeth y 'Ddeddf Ailgylchu Gwastraff Cartref' yn gyfraith ar draws Cymru a Lloegr. Roedd y ddeddf yn cyfarwyddo awdurdodau lleol i gasglu o leiaf ddau fath o wastraff ailgylchadwy o bob cartref erbyn y flwyddyn 2010²³. Ar y pryd, nid oedd llawer o gartrefi yn derbyn unrhyw fath o gasgliad ymyl y ffordd ar gyfer eu hailgylchu, sy'n golygu os oeddent am ailgylchu, roedd yn ofynnol iddynt yrru i ganolfan ailgylchu.

Casgliad

Mae'r astudiaeth achos hon wedi amlinellu gwerth cymhwyso gwyddor ymddygiad i bolisi ac ymarfer. Mae diffinio eich ymddygiad targed, cynnal diagnosis ymddygiad a datblygu eich ymyriad yn seiliedig ar y fewnwelediad yn helpu i wella ein hymdrechion i newid ymddygiad.

Gwyddom fod ailgylchu yn y cartref yn cynnwys amrywiaeth o ymddugiadau ar draws amrywiol boblogaethau gwahanol. Nododd y diagnosis ymddygiad nifer o rwystrau a hwyluswyr yn ymwneud â gallu, cyfle a chymhelliant. Wrth i ymyriadau gael eu datblygu ac wrth i'r system newid ac addasu, daeth rhwystrau a hwyluswyr newydd i'r amlwg.

Fel rhan o'r newid system gyfan i gefnogi ailgylchu mewn ymddygiad o'r cartref, mae Llywodraeth Cymru wedi darparu dros £1 biliwn mewn cyllid ers 2000. Mae hyn wedi galluogi awdurdodau lleol i ddarparu gwasanaeth casglu ailgylchu cynhwysfawr, gan gynnwys gwastraff bwyd a gwastraff y gellir ei gompostio, tra hefyd yn lleihau casgliadau gwastraff cyffredinol. Rydym wedi gweld nifer o ymgyrchoedd cenedlaethol yn cael eu cyflwyno, yn targedu deunyddiau a phoblogaethau penodol i helpu gynyddu ymwybyddiaeth a gwybodaeth am bwysigrwydd ailgylchu. Yn ogystal â chyfyngiadau sydd wedi gweithredu i atal diffyg cydymffurfio, gan ganiatáu ailgylchu yn y cartref i'w weld fel arfer safonol.

Roedd gweithredu nifer o wahanol ymyriadau, wedi'u hanelu at wahanol ymddugiadau arged, mewn gwahanol boblogaethau, a oedd nid yn unig yn anelu at gynyddu gwybodaeth ond hefyd yn gwneud ymddugiadau ailgylchu yn haws i'w cyflawni drwy newid deddfwriaeth a'r amgylchedd er enghraifft, yn golygu bod cymhelliant a pharodrwydd i ailgylchu wedi cynyddu ar draws cartrefi yng Nghymru dros y ddau ddegawd diwethaf.

Mae ymdrechion i newid ymddygiad ailgylchu yn y cartref yn dangos i ni fod gweithredu ystod o wahanol fathau o ymyriadau sy'n mynd i'r afael â'r rhwystrau a hwyluswyr a nodwy yn effeithiol ar gyfer newid ymddygiad. Er mwyn newid ymddugiadau sy'n gysylltiedig â'r hinsawdd, rhaid inni fod yn glir ac yn benodol ynghylch yr ymddygiad targed a'r penderfynyddion ymddygiad (rhwystrau/hwyluswyr), cyn ddefnyddio fframweithiau newid ymddygiad i ddatblygu ystod o ymyriadau effeithiol i fynd i'r afael â hwy.

Pwysigrwydd gwerthuso

Gall newid ymddygiad fod yn broses heriol a hir, ac mae'n bwysig ein bod yn gweithio gyda'n gilydd i rannu ein dysgu o'r hyn sy'n gweithio a'r hyn nad yw'n gweithio. Mae gwerthuso ac adrodd am ymdrechion newid ymddygiad yn helpu i gefnogi'r gwaith o nodi ymyriadau sy'n effeithiol wrth newid ymddygiad. Nid oes rhaid i werthusiadau fod yn ddwys o ran adnoddau bob amser, maent yn amhrisiadwy ar gyfer datblygu ein gwybodaeth a'n dealltwriaeth o'r hyn sy'n gweithio pan ddaw i newid ymddygiad. Rydym wedi datblygu offeryn rhyngweithiol i gefnogi ymdrechion yn y maes hwn, y gallwch ddod o hyd iddo yma. Os ydych chi wedi bod yn gwneud gwaith yn y gofod hwn ac yr hoffech chi rannu eich gwaith gyda ni, yna byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi – PHW.BehaviourChange@wales.nhs.uk.



Darllen Pellach/Adnoddau

Adnoddau - Uned Gwyddor Ymddygiad (phwwhocc.co.uk)

1. Parliament UK. In our hands: behaviour change for climate and environmental goals. Ar gael o: <https://committees.parliament.uk/publications/30146/documents/174873/default/> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].
2. YouGov. What do Britons say they'd be willing to do to help climate change? Ar gael o: https://yougov.co.uk/politics/articles/39118-what-do-britons-say-theyd-be-willing-do-help-clima?redirect_from=%2Ftopics%2Fpolitics%2Farticles-reports%2F2021%2F10%2F31%2Fwhat-do-britons-say-theyd-be-willing-do-help-clima [Cyrchwyd 16 Tach 2023].
3. Welsh Government. How Wales became a world leader in recycling. Ar gael o: <https://www.gov.wales/how-wales-became-world-leader-recycling> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].
4. Welsh Government. New stats show Wales remains a high recycling nation. Ar gael o: <https://www.gov.wales/new-stats-show-wales-remains-high-recycling-nation#:~:text=Wales%20has%20long%20been%20a,with%20a%20rate%20of%2065.2%25> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].
5. WRAP (Waste and Resources Action Programme).. Summary report template. Ar gael o: wrap.org.uk/sites/default/files/2021-03/WRAP-Recycling-Tracker-Report-2020-March-2020.pdf[Cyrchwyd 16 Tach 2023].
6. West R, Michie S. A brief introduction to the COM-B Model of behaviour and the PRIME Theory of motivation [v1]. Qeios. 2020. Ar gael o: <https://www.qeios.com/read/WPP19W.2>. [Cyrchwyd 16 Tach 2023].
7. Public Health Wales. Deciding-on-Behaviours-and-Populations-Tool-v1b.pdf. Ar gael o: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2023/07/Deciding-on-Behaviours-and-Populations-Tool-v1b.pdf> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].
8. Public Health Wales. Behavioural-Diagnosis-How-to-collect-behavioural-insights-v1d.pdf. Ar gael o: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2023/06/Behavioural-Diagnosis-How-to-collect-behavioural-insights-v1d.pdf> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].
9. West R, Michie S. A brief introduction to the COM-B Model of behaviour and the PRIME Theory of motivation [v1]. Qeios. 2020. Ar gael o: <https://www.qeios.com/read/WPP19W.2>. [Cyrchwyd 16 Tach 2023].
10. WRAP (Waste and Resources Action Programme). Barriers Synthesis Full Report. September 2020. Ar gael o: <https://wrap.org.uk/sites/default/files/2020-09/WRAP-Barriers%20Synthesis%20Full%20Report%20final%20121214%20PUBLISHED%20-%20PDF.pdf>.
11. WRAP (Waste and Resources Action Programme). Available from: <https://wrap.org.uk/sites/default/files/2020-09/WRAP-Barriers%20Synthesis%20Full%20Report%20final%20121214%20PUBLISHED%20-%20PDF.pdf> [Accessed 16 Nov 2023].
12. Jesson JK, Stone I. A review of barriers to kerbside recycling household waste in the UK. Waste Management & Research. 2009;27(4):389-400. Ar gael o: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/15245000902957326>
13. Oluwadipe S, Garelick H, McCarthy S, Purchase D. A critical review of household recycling barriers in the United Kingdom. Waste Management & Research. 2022;40(7):905-918.
14. Gainforth HL, Sheals K, Atkins L, Jackson R, Michie S. Developing interventions to change recycling behaviors: A case study of applying behavioral science. Applied Environmental Education & Communication. 2016;15(4):325-339.
15. Circular Communities Cymru. Precious Plastic. Ar gael o: <https://circularcommunities.cymru/precious-plastic> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

16. Centre for Sustainable Design. Plastics - Redesigning Single-Use Plastics: A Case Study Approach. Ar gael o: https://cfsd.org.uk/wp-content/uploads/2020/07/PP_Report_Final_2020-07-04.pdf [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

17. Wales Recycles. About Wales Recycles. Ar gael o: <https://www.walesrecycles.org.uk/about-us/about-wales-recycles> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

18. Welsh Government. Climate Change. Ar gael o: <https://www.climateaction.gov.wales/climate-change/> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

19. Polytag. Conwy Pilot. Ar gael o: <https://www.polytag.co.uk/pilots/conwy-pilot/> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

20. Welsh Government. Post-implementation review: Single-use carrier bag charge Wales final report. Ar gael o: <https://www.gov.wales/post-implementation-review-single-use-carrier-bag-charge-wales-final-report> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

21. My Recycling Wales. Cardiff Local Authority. Ar gael o: https://myrecyclingwales.org.uk/local_authorities/cardiff?finyear=2016 [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

22. Welsh Government. Net Zero Skills Case Studies. Ar gael o: <https://www.gov.wales/net-zero-skills-case-studies> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

23. UK Government. Clean Neighbourhoods and Environment Act 2005. Ar gael o: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2003/29/section/1> [Cyrchwyd 16 Tach 2023].

24. <https://www.local.gov.uk/our-support/climate-change-hub/behaviour-change-and-environment/increasing-recycling-including-food>

Darllen Pellach/Adnoddau

Adnoddau - Uned Gwyddor Ymddygiad (phwwhocc.co.uk)