Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

BICI: Menter Gwaith Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad

LLYFR GWAITH

DECHREUWCH YMA

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Awduron

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

Ashley Gould, Cyfarwyddwr y Rhaglen, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Jen Thomas, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Lois Griffiths, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Manylion cyswllt

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol
Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant
Iechyd Cyhoeddus Cymru

E-bost: **PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk**

Gwefan: **www.phwwhocc.co.uk/teams/behavioural-science-unit**

Trydar: **@BSU_PHW**

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu arbenigedd, cymorth a gallu arbenigol sy'n adeiladu ar y defnydd o wyddor ymddygiad, i wella ac amddiffyn iechyd a lleihau annhegwch yng Nghymru. Mae'r Uned yn rhan o'r Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol/Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant.

I gael rhagor o wybodaeth neu gymorth ynghylch defnyddio gwyddor ymddygiad i wella a diogelu iechyd a llesiant yng Nghymru, cysylltwch â ni.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg / This document is available in Welsh

ISBN: 978-1-83766-607-2 | © 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd sydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. (www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/)

Mae hawlfraint y trefniant teipograffyddol, y dylunwaith a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

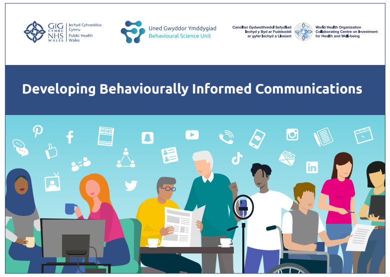
Cyflwyniad

Menter Gwaith Cyfathrebu sy'n ystyriol o Ymddygiad

Nod y Fenter Gwaith Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad (BICI) yw rhoi damcaniaethau, egwyddorion a fframweithiau gwyddor ymddygiadol ar waith er mwyn gwneud y gorau o ymdrechion cyfathrebu uniongyrchol.

Drwy gydol y fenter hon, byddwn yn defnyddio modelau, fframweithiau a damcaniaethau gwahanol sydd wedi'u gwreiddio mewn gwyddor ymddygiad. Mae strwythur BICI yn seiliedig ar 'Datblygu Gwaith Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad', sef offeryn a gyhoeddwyd gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad ym mis Mawrth 2023; gallwch ei lawrlwytho o'r blwch gyferbyn.

Rydym yn dilyn 5 cam hanfodol, wedi'u crynhoi fel 'SCALE' yn Saesneg (pennu - specify; ystyried - consider; cyd-osod - assemble; gosod - layout a gwerthuso - evaluate). Byddwn hefyd yn darparu dolenni i adnoddau defnyddiol y gallech fod am eu darllen neu eu defnyddio ochr yn ochr â phob cam hefyd.



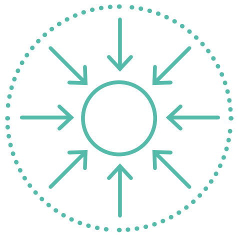
Cliciwch ar bob adnodd i'w weld ar-lein

Ashley Gould,
Public Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd a Chyfarwyddwr Rhaglen yr Uned Gwyddor

Cliciwch yma i wylio'r fideo

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

BICI: Y Broses



Pennu

- Yn ystod y cam hwn, byddwch yn nodi ac yn mireinio eich ymddygiad targed trwy ddatblygu 'manyleb ymddygiadol'.
- **Beth** ydych chi eisiau **i bwy** ei wneud yn wahanol, **pryd** a **ble**?

Ystyried

- Yn ystod y cam hwn, byddwch yn cynnal diagnosis ymddygiadol gan ddefnyddio'r model COM-B i helpu i nodi'r rhwystrau a'r hwyluswyr i'ch ymddygiad targed.
- Gallai hwn fod yn adolygiad desg cyflym, neu efallai y gallwch gael mewnwelediad gan eich poblogaeth darged gan ddefnyddio arolygon neu grwpiau ffocws.

Cyd-osod

- Mae'r cam hwn yn cynnwys nodi'r rhwystrau a/neu'r hwyluswyr yr hoffech i'ch cyfathrebiad fynd i'r afael â nhw.
- Yna, byddwch yn nodi'r Technegau Newid Ymddygiad perthnasol y gallwch eu defnyddio i fynd i'r afael â nhw.
- Bydd gennych rywfaint o gynnwys drafft erbyn diwedd y cam hwn.

Cyflwyniad

Eich Cyfathrebiad

Pennu

Ystyried

Cyd-osod

Cynllun

Gwerthuso

Dysgu a Myfyrdodau

BICI: Y Broses (parhad)

Cynllun

- Unwaith y bydd gennych eich cynnwys drafft, byddwch yn ystyried pethau fel hierarchaeth, amseriad a phwysigrwydd.
- A yw'r ymddygiad targed (y galwad i weithredu) yn glir?

Gwerthuso

- Bydd y cam olaf hwn yn eich helpu i gynllunio sut i gasglu adborth ar eich cyfathrebiadau sydd newydd eu datblygu.
- Byddwch hefyd yn ystyried sut rydym yn rhoi eich gwaith cyfathrebu ar waith – pa ddata sydd gennych i ddeall effaith y newidiadau yr ydych yn eu gwneud?

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

Cliciwch yma i wylio'r fideo

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Cefnogaeth Gwyddor Ymddygiad

Drwy gydol y llyfr gwaith, fe welwch gyfleoedd rheolaidd i gysylltu â'n Huned Gwyddor Ymddygiad. Rydym wrth law i gynnig arweiniad, i weithredu fel seinfwrdd neu wirio synnwyr – beth bynnag sydd ei angen arnoch.

Cyn i ni ddechrau, sut byddech yn sgorio eich gwybodaeth gyfredol o ran datblygu gwaith cyfathrebu isy'n ystyriol o ymddygiad?

Dim Gwybodaeth — Lefel Uchel o Wybodaeth

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Beth am eich hyder o ran datblygu gwaith cyfathrebu sy'n ystyriol o ymddygiad?

Dim Gwybodaeth — Lefel Uchel o Hyder

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

I gael rhagor o wybodaeth am BICI, gan gynnwys sut y cafodd ei ddatblygu ac astudiaethau achos o garfannau blaenorol, gallwch gael mynediad i'n 'hadroddiad dysgu a datblygu' **yma**.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Eich Cyfathrebiad

Dechreuwn drwy fyfyrio ar eich cyfathrebiad presennol

Dilynwch y ddoleni lanlwytho copi o'ch cyfathrebiad, neu os nad oes gennych ddarn o waith cyfathrebu ar hyn o bryd, ceisiwch nodi'r pwyntiau allweddol yr hoffech i'ch cyfathrebiad eu cynnwys.

Beth yw amcan/ion eich cyfathrebiad? Mae'n iawn os mai dim ond un amcan sydd gennych.

Cyflwyniad

Eich Cyfathrebiad

Pennu

Ystyried

Cyd-osod

Cynllun

Gwerthuso

Dysgu a Myfyrdodau

Pa fath o ddata sydd gennych chi i ddeall sut mae eich cyfathrebiad yn perfformio?

Os oes data gennych chi, sut ydych chi'n defnyddio'r data i lywio eich cyfathrebiad?

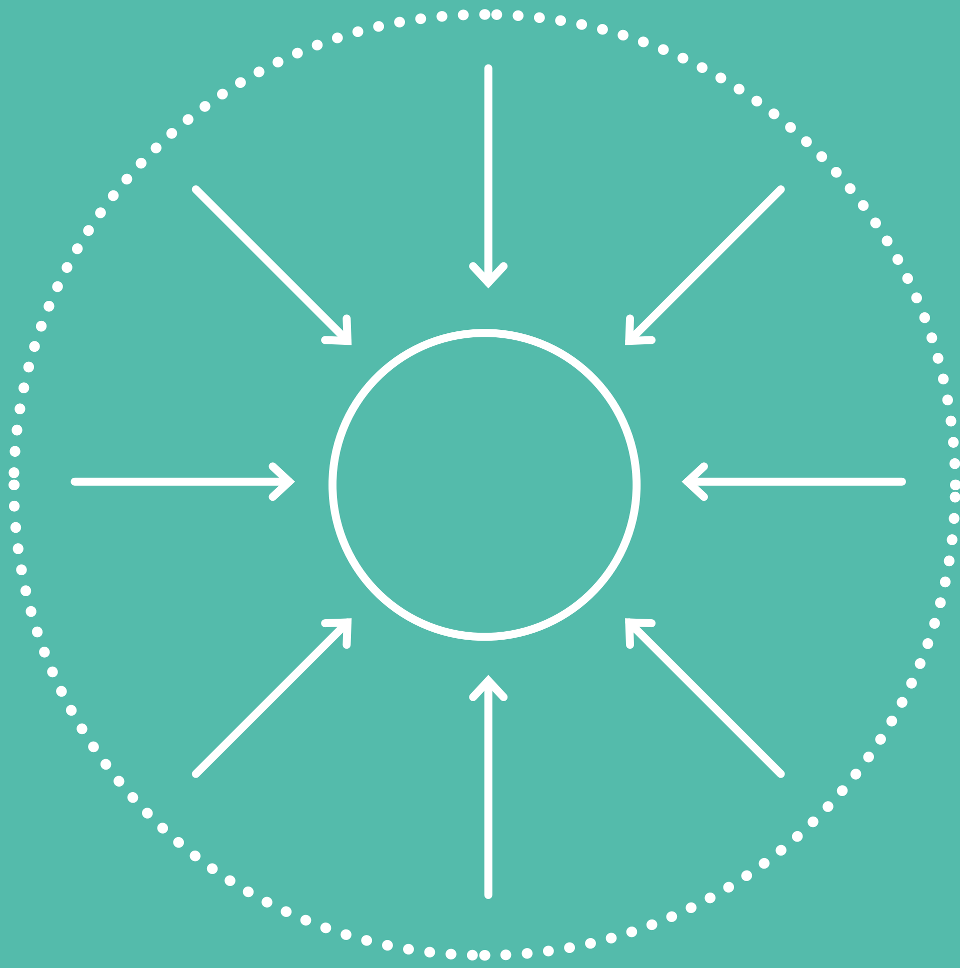
Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

A oes gennych unrhyw fyfyrdodau ar sut mae eich cyfathrebiad yn perfformio ar hyn o bryd?

Ydych chi wedi sylwi ar duedd ddi-fudd? Ydy pethau'n gwrthod gwella? Oes rhywbeth wedi newid yn ddiweddar? Neu onid yw peth lle mae angen iddynt fod? A oes patrymau pendant – yn ôl grŵp, amser, daearyddiaeth?

Pennu

Byddwch yn benodol am yr hyn yr ydych yn gofyn i bobl ei wneud



Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pennu

Bydd y cam cyntaf hwn yn eich helpu i fod mor benodol â phosibl am yr ymddygiad y bydd eich cyfathrebiad yn mynd i'r afael ag ef.

Mae mynd i'r afael ag ymddygiad penodol (er enghraifft, os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn, cliciwch ar y ddolen isod i archebu lle ar gyfer eich brechiad ffliw cyn 30 Medi) yn fwy effeithiol na disgrifio ymddygiad cyffredinol (e.e., mae'n bwysig cael eich brechu).

Mae'n bwysig bod yn glir iawn ynghylch **pwy** sydd angen gwneud **beth** yn wahanol, **ble** y byddan nhw'n ei wneud a **phryd**?

Mae ystyried tegwch iechyd yn allweddol yma – a oes rhannau o'r boblogaeth sy'n profi anghydraddoldebau iechyd/cymdeithasol ac sydd felly yn gofyn am ystyriaeth wedi'i thargedu?

Dr Nicky Knowles,
Prif Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cliciwch yma i wylio'r fideo

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pwy sydd angen mabwysiadu'r ymddygiad? Pwy yw'r boblogaeth darged? Rhywedd? Oedran? Ethnigrwydd? anableddau

Beth yw'r ymddygiad rydych chi am iddyn nhw ei wneud? Beth ydych chi eisiau iddyn nhw ei wneud ar ôl darllen?

Mae ymddygiad yn weithred arsylladwy, mesuradwy

Disgrifiwch y grŵp targed mor fanwl â phosibl; fel arfer cyfuniad o nodweddion sydd orau, ond beth mae eich data yn ei ddweud wrthych? - e.e. gwrywod dros 65 oed, o raddau cymdeithasol C2DE, nad ydynt erioed wedi defnyddio 'ein gwasanaeth' o'r blaen - yw'r grŵp ffocws â blaenoriaeth ar gyfer y cyfathrebiad hwn.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Sut byddan nhw'n ei wneud?
A oes sawl cam i wneud yr ymddygiad? Beth ydyn nhw?

Cam 1

Cam 2

Cam 3

Cam 4

Cam 5

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Ble byddan nhw'n ei wneud?

Pryd fyddan nhw'n ei wneud?

Mae hyn yn helpu wrth feddwl drwy'r amgylchedd ffisegol a chymdeithasol o amgylch eich cynulleidfa darged, y cyd-destunau y maent yn byw/meddwl ynddynt (a all ddylanwadu ar ymddygiadau) - felly disgrifiwch yr amser/lle ar gyfer cyflawni'r 'cam gweithredu mesuradwy y gellir ei weld' targed hwnnw (ymddygiad).

Cyflwyniad

Eich Cyfathrebiad

Pennu

Ystyried

Cyd-osod

Cynllun

Gwerthuso

Dysgu a Myfyrdodau

Pam ddylen nhw ei wneud?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Nod y cyfathrebiad yw:

[cynulleidfa darged]

i...

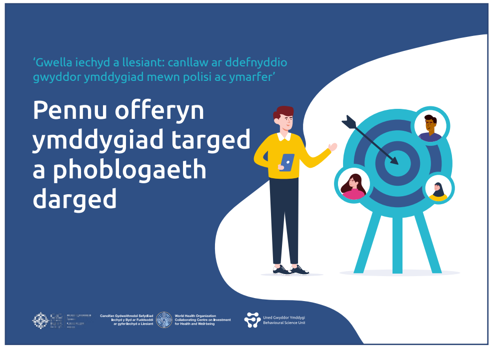
[ymddygiad]

trwy...

[sut/ble/pryd]

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Adnoddau



Mae'r adnodd hwn yn plymio'n ddwfn i adeiladu manyleb ymddygiadol gadarn, gyda chyngor ac awgrymiadau defnyddiol.

TARPARE: A method for selecting target audiences for public health interventions

Abstract

Robert J. Donovan
Co-Director, Health Promotion Evaluation Unit, Graduate School of Management, University of Western Australia

Garry Egger
Deakin University, Victoria

Mark Francas
Donovan Research, Western Australia

Mae fframwaith TARPARE yn adnodd defnyddiol i'w ddefnyddio wrth ystyried gwahanol segmentau o boblogaeth.

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Ystyried

Ystyriwch y rhwystrau a'r hwyluswyr

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Ystyried

Er mwyn dod o hyd i'r ymddygiad targed ymhlith eich poblogaeth darged mae'n bwysig deall beth sydd/fydd yn eu hatal rhag cymryd rhan yn yr ymddygiad dymunol.

Bydd diagnosis ymddygiadol yn helpu i nodi'r agweddau allweddol y dylai ein cyfathrebiad ganolbwyntio arnynt.

Bydd maint ein diagnosis yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael, gan gynnwys amser, ac ansawdd/anghenion y cyfathrebiad sy'n cael ei gynllunio.

Dr Melda Lois Griffiths, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cliciwch yma i wylio'r fideo

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Efallai y byddwn yn dewis…

Llai o drylwyredd/cywirdeb NEU Lai o amser/adnodd ↑

Trafod yr hyn y mae ein **profiadau cyfunol** yn ei ddweud wrthym am y rhwystrau a'r hwyluswyr a brofir gan y gynulleidfa darged wrth fabwysiadu'r ymddygiad

Ymchwilio i'r hyn y mae ffynonellau lleol (ymchwil, canllawiau, adroddiadau) yn ei ddatgelu am y rhwystrau a'r hwyluswyr y mae eich cynulleidfa darged yn eu profi wrth geisio cyflawni'r ymddygiad

Casglu mewnwelediad gan ein cynulleidfa darged trwy rwydweithiau priodol

Comisiynu darn o ymchwil i gasglu data mewnwelediad ar raddfa fwy

↓ Mwy o drylwyredd/cywirdeb NEU Fwy o amser/adnodd

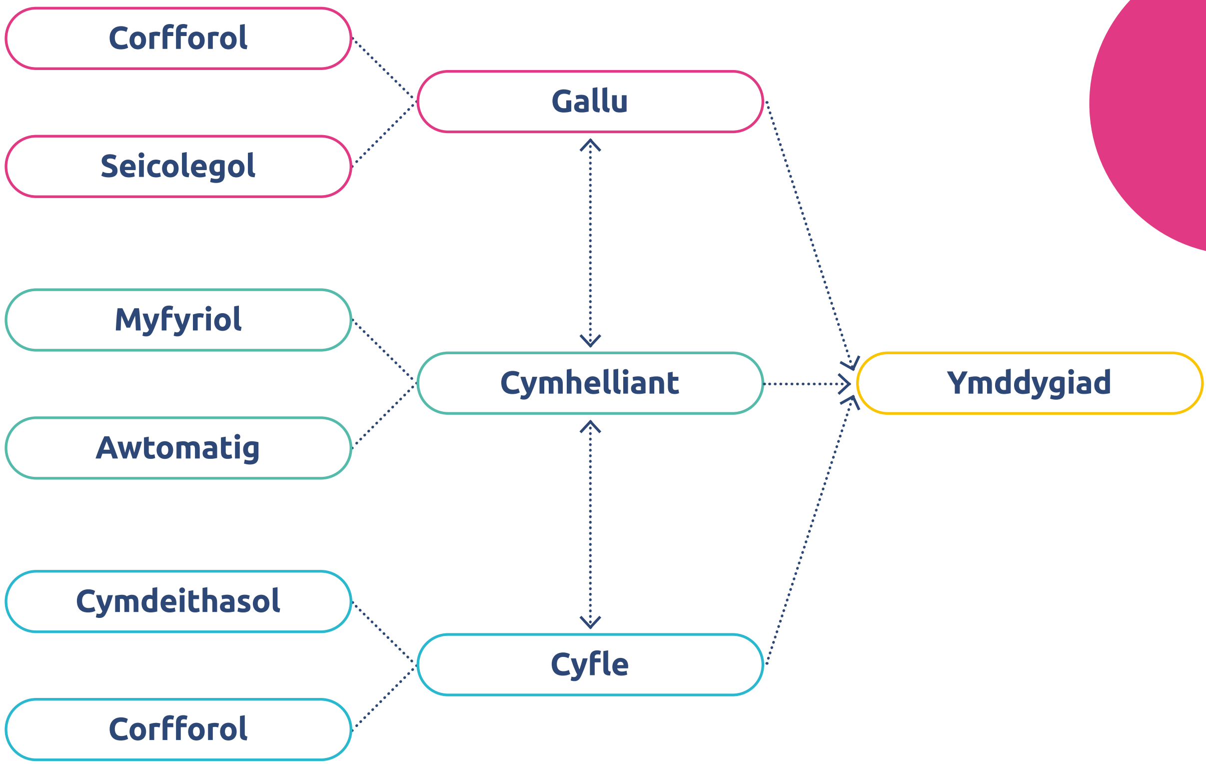
Mae'n debygol y bydd y dull a ddewiswch yn dibynnu ar yr amser/ adnoddau sydd gennych.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Model COM-B

Gall fframwaith newid ymddygiad, fel COM-B, gefnogi eich diagnosis ymddygiadol.

Mae'r model yn awgrymu bod tri amod y mae angen eu bodloni cyn i ymddygiad ddigwydd: hynny yw, gallu, cyfle a chymhelliant.



Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Mae **galluogrwydd** yn cyfeirio at allu seicolegol a chorfforol unigolyn i ymgymryd â'r ymddygiad

Ym maes cyfathrebu, mae gallu fel arfer yn cyfeirio at y ffaith bod gan y gynulleidfa'r ymwybyddiaeth, yr wybodaeth a'r sgiliau i ymgymryd â'r ymddygiad arfaethedig. Mae "rhwystr gallu" yn digwydd pan na all person gyflawni ymddygiad oherwydd nad yw'n meddu ar yr ymwybyddiaeth, yr wybodaeth neu'r sgiliau angenrheidiol.

Nod cyfathrebiadau sy'n bwriadu annog ymddygiad trwy hybu ymwybyddiaeth neu ddarparu gwybodaeth addysgol yw mynd i'r afael â rhwystrau sy'n ymwneud â galluogrwydd. Yn gyffredinol, efallai mai rhwystrau galluogrwydd yw'r rhai hawsaf i fynd i'r afael â nhw trwy ddefnyddio cyfathrebiadau; ymddengys mai hysbysu ac addysgu cynulleidfaoedd yw pwrpas naturiol gwaith cyfathrebu.

Er mwyn archwilio gallu, efallai y byddwn am ofyn...

- Pa mor ymwybodol ydyn nhw o'r ymddygiad a beth sy'n ei ddiffinio?
- Pa mor dda ydyn nhw'n gwybod sut i wneud hynny?
- Pa mor dda ydyn nhw'n deall manteision ei wneud neu gostau peidio â'i wneud?
- Pa mor hyderus ydyn nhw y gallant ei wneud?
- I ba raddau y mae ganddynt y sgiliau gwybyddol, canfyddiadol a seicomotor i'w wneud?
- I ba raddau y mae ganddynt y gallu i wneud y penderfyniadau sydd eu hangen i wneud hynny?
- I ba raddau y mae ganddynt y gallu hunan-reoleiddio ar ei gyfer?
- I ba raddau mae ganddynt y cryfder corfforol a'r stamina ar ei gyfer?

Mae'n ddefnyddiol peidio â neidio i gasgliadau yma – mae'n hawdd tybio y bydd pobl yn *gweithredu* os ydyn nhw *gwybod* – ond nid yw bodau dynol bob amser yn gwneud hyn. Ydych chi wir yn delio â bwlch mewn gwybodaeth?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pa fath o rwystrau gallu ydych chi wedi'u nodi?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pa fath o hwyluswyr gallu ydych chi wedi'u nodi?

Cyflwyniad

Eich Cyfathrebiad

Pennu

Ystyried

Cyd-osod

Cynllun

Gwerthuso

Dysgu a Myfyrdodau

Mae **cyfle** yn cyfeirio at y ffactorau allanol sy'n gwneud yr ymddygiad yn bosibl neu'n ei ysgogi – megis yr amgylchedd ffisegol neu gymdeithasol

Yn ymarferol, mae hyn yn cyfeirio at bethau fel bod â'r amser, yr adnoddau, yr offer a'r arian i gyflawni'r ymddygiad dymunol. Mae "rhwystr cyfle" yn digwydd pan na all unigolyn fabwysiadu ymddygiad oherwydd rhywbeth y tu allan i'w reolaeth – er enghraifft, diffyg arian i dalu ffi am wasanaeth, neu ddiffyg mynediad i gyfrifiadur i ddefnyddio adnodd ar-lein, neu beidio â gwneud ymddygiad oherwydd bod 'neb arall fel nhw' yn ei wneud, ac felly nid yw'n mabwysiadu'r ymddygiad hwnnw.

Yn nodweddiadol, ni all cyfathrebu ynddo'i hun fynd i'r afael yn hawdd â rhwystrau cyfle ffisegol. Mae'n bwysig treulio amser yn archwilio rhwystrau cyfle , fel y gallwn feithrin gwell dealltwriaeth o'r ymyriadau ychwanegol y gallai fod angen i ni eu hystyried i helpu i annog ymddygiad.

Er mwyn archwilio cyfle, efallai y byddwn am ofyn...

- I ba raddau mae'n cael ei ystyried yn 'normal' o fewn eu hamgylchedd cymdeithasol?
- I ba raddau y ceir rheolau ffurfiol sy'n pennu'r ymddygiad?
- Faint o gefnogaeth sydd ganddynt yn eu rhwydweithiau cymdeithasol i'w wneud?
- Faint o anogaethau, ysgogiadau a nodiadau atgoffa y maent yn eu cael?
- Pa mor hawdd y gallant ei fforddio?
- I ba raddau y mae ganddynt fynediad i adnoddau neu offer sy'n hwyluso neu'n ei alluogi?
- I ba raddau y mae ganddynt yr amser i'w wneud ?
- Pa mor hawdd ydyw iddynt gael mynediad i fannau lle gallant ei wneud ?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pa fath o rwystrau cyfle yr ydych wedi'u nodi?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pa fath o hwyluswyr cyfle ydych chi wedi'u nodi?

Cyflwyniad

Eich Cyfathrebiad

Pennu

Ystyried

Cyd-osod

Cynllun

Gwerthuso

Dysgu a Myfyrdodau

Mae **cymhelliant** yn cyfeirio at y meddyliau a'r teimladau sy'n cyfeirio ymddygiad

Mae'n ddefnyddiol meddwl am gymhelliant fel y credoau, yr emosiynau a'r agweddau sy'n ysgogi brwdfrydedd, neu ddiffyg brwdfrydedd, i gyflawni ymddygiad. Mae "rhwystr cymhelliant" yn digwydd pan nad yw unigolyn yn actio ymddygiad oherwydd nad yw eisiau ei wneud, neu nad yw'n credu y dylai ei wneud. Bydd cyfathrebiadau sy'n bwriadu annog ymddygiad trwy ysgogi emosiwn, amlygu risgiau diffyg gweithredu, neu newid barn am bwysigrwydd ymddygiad fel arfer yn ceisio mynd i'r afael â rhwystrau cymhelliant. Gellir mynd i'r afael â rhwystrau cymhelliant trwy ddefnyddio cyfathrebiadau, i annog pobl i newid eu credoau neu eu hagweddau tuag at ymddygiad.

Er mwyn archwilio cymhelliant, efallai y byddwn am ofyn...

- Pa mor werth chweil yw e, yn eu barn nhw?
- Faint o fwynhad neu foddhad y maent yn disgwyl ei gael ohono ?
- I ba raddau y caiff ei ysgogi gan emosiwn neu gyflwr ysgogi?
- I ba raddau y maent yn disgwyl iddo leihau unrhyw anghysur corfforol neu feddyliol?
- Pa mor dda y mae'n cyd-fynd â'u hunaniaeth?
- Pa mor gryf yw eu bwriad i'w wneud?
- I ba raddau y mae wedi dod yn arferiad neu'n drefn?
- Faint o flaenoriaeth ydyw o gymharu â'r pethau eraill y gallent fod yn eu gwneud?

Pa fath o rwystrau cymhelliant ydych chi wedi'u nodi?

Pa fath o hwyluswyr cymhelliant ydych chi wedi'u nodi?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Nodi rhwystrau/hwyluswyr i fynd i’r afael â nhw:

- Efallai ein bod wedi nodi ystod eang o rwystrau a/neu hwyluswyr gwahanol , yn ymwneud â phob un o’r tri pharth COM-B
- Mae angen i ni bellach grynhoi a blaenoriaethu pa rwystrau i fynd i’r afael â nhw a/neu hwyluswyr i’w cynnwys yn ein gwaith cyfathrebu
- Gellir defnyddio’r gofod isod i amlygu’r rhwystrau a/neu’r hwyluswyr y byddwch yn gweithio i ganolbwyntio arnynt yn eich cyfathrebu gwell.

Gallu	Cyfle	Cymhelliant

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Adnoddau

Mae cwestiynau ychwanegol ar dudalen 23 y gallwch eu gofyn sy'n canolbwyntio ar COM-B.

Mae'r offeryn hwn yn eich tywys trwy sut i gwblhau diagnosis ymddygiadol yn fanylach.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Cam Gweithredu Allweddol

Os hoffech drafod eich manyleb ymddygiad a diagnosis ymddygiadol, mae hyn yn amser da i gysylltu â'r Uned Gwyddor Ymddygiad.

Anfonwch gopi o'ch llyfr gwaith hyd yma, a bydd un o'r tîm yn cysylltu â chi.

→ **PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk**

Cyd-osod

Drafftio a diwygio eich cynnwys

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Cyd-osod

Blaenoriaethu Gwybodaeth Allweddol

O fewn unrhyw ddarn o waith cyfathrebu, mae'n debygol y bydd **darnau allweddol o wybodaeth** y mae'n rhaid eu cynnwys, e.e. amser apwyntiad, rhif cyswllt neu rif atgyfeirio.

Y nod yw cadw'r darn o waith cyfathrebu mor fyr â phosibl, gan gyfeirio at wybodaeth ychwanegol lle bo'n briodol.

Yn y blychau ar y dudalen nesaf, gwnewch nodyn o'r wybodaeth allweddol y mae angen ei chynnwys yn eich darn o waith cyfathrebu.

James Smolinski,
Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cliciwch yma i wylio'r fideo

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Gwybodaeth Allweddol i'w Chynnwys

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad

Unwaith y byddwn wedi nodi'r wybodaeth allweddol i'w chynnwys, gallwn ddechrau meddwl am y Technegau Newid Ymddygiad (BCTs) efallai y byddwn am eu defnyddio yn ein gwaith cyfathrebu. Mae BCTs yn 'gynhwysion gweithredol' ymyriad – maen nhw'n helpu i ysgogi'r ymddygiad targed.

Mae BCTs sy'n helpu i fynd i'r afael â rhwystrau cyfle yn wahanol i'r rhai sy'n helpu i fynd i'r afael â rhwystrau gallu. Felly, mae'n bwysig ein bod yn defnyddio'r mewnwelediadau ymddygiadol a gasglwyd gennym yn ystod cam dau ('ystyried') i'n helpu i benderfynu pa BCTs i'w cynnwys.

Adolygu'r Llenyddiaeth

Mae hyn hefyd yn amser da i archwilio'r llenyddiaeth bresennol i helpu i nodi 'yr sy'n gweithio' o ran eich ymddygiad penodol, eich poblogaeth darged a'ch cyfathrebiadau.

Weithiau, bydd tystiolaeth gyhoeddedig am effeithiolrwydd Technegau Newid Ymddygiad penodol a ddefnyddir ym maes cyfathrebu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys eich ymddygiad, eich poblogaeth a'ch 'Technegau Newid Ymddygiad' yn eich strategaeth chwilio.

Yn ogystal â'r llenyddiaeth, bydd y blychau ar y dudalen nesaf yn eich helpu i nodi BCTs perthnasol, yn seiliedig ar y mewnwelediad a gasglwyd gennych.

Efallai eich bod wedi nodi rhwystrau sy'n ymwneud â 'galluogrwydd' - yn yr adran nesaf, byddwn yn rhannu pob parth COM-B (gallu/cyfle/cymhelliant) yn is-barthau. Rydym wedi cynnwys disgrifiad o bob is-barth i'ch helpu i benderfynu lle bydd eich rhwystr/hwylusydd yn ffitio.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Gallu Corfforol, e.e. sgiliau corfforol

Rhwystrau sydd wedi'u Nodi/Blaenoriaethu:
Gallwch gopïo'r rhain o'ch gwaith ar dudalen 31.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Galluogrwydd Seicolegol e.e., gwybodaeth, sgiliau gwybyddol a rhyngbersonol, prosesau cof/sylw/ penderfynu , rheoli ymddygiad

Rhwystrau sydd wedi'u Nodi/Blaenoriaethu:
Gallwch gopïo'r rhain o'ch gwaith ar dudalen 31.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

Galluogrwydd Seicolegol e.e., gwybodaeth, sgiliau gwybyddol a rhyngbersonol, prosesau cof/sylw/ penderfynu , rheoli ymddygiad

Technegau Newid Ymddygiad	I'w gynnwys?
Disgrifiwch yn glir pwy sydd angen gwneud beth yn wahanol, pryd a sut	◯
Rhowch gyfarwyddiadau clir, cam wrth gam ynghylch sut i wneud yr ymddygiad	◯
Rhowch wybodaeth am fanteision gwneud yr ymddygiad	◯
Rhowch wybodaeth am ganlyniadau iechyd gwneud yr ymddygiad	◯
Pwysleisiwch ganlyniadau gwneud yr ymddygiad yn ddigon i'w gwneud yn gofiadwy	◯
Eglurwch ganlyniadau peidio â gwneud yr ymddygiad	◯
Rhowch wybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol yr ymddygiad	◯
Rhowch wybodaeth am ganlyniadau emosiynol yr ymddygiad	◯
Rhowch arddangosiad o'r ymddygiad	◯

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

Gallu Corfforol, e.e. sgiliau corfforol

Technegau Newid Ymddygiad

Gall fod yn anodd mynd i'r afael â rhwystrau sy'n ymwneud â gallu corfforol mewn cyfathrebiad, ac felly nid ydym wedi cynnwys unrhyw Dechnegau Newid Ymddygiad yma. Os nodwyd rhwystrau yn ymwneud â gallu corfforol, efallai y byddai'n werth ystyried ymyriadau ychwanegol y gellid eu rhoi ar waith i helpu i fynd i'r afael ag effaith rhwystr(au) gallu corfforol a/neu ei leihau/eu lleihau.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Cyfle Cymdeithasol e.e. dylanwadau cymdeithasol

Rhwystrau sydd wedi'u Nodi/Blaenoriaethu:
Gallwch gopïo'r rhain o'ch gwaith ar dudalen 31.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

Cyfle Cymdeithasol e.e. dylanwadau cymdeithasol

Technegau Newid Ymddygiad	I'w gynnwys?
Rowch wybodaeth am yr hyn y mae pobl eraill 'fel nhw' yn ei wneud	○
Dylid ei gwneud yn glir bod y rhan fwyaf o bobl yn gwneud yr ymddygiad	○
Dylid cynnwys ystadegau/ffigurau sy'n helpu i ddangos norm cymdeithasol	○
Darparwch wybodaeth am gymeradwyaeth pobl eraill o'r ymddygiad	○

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Cyfle Ffisegol e.e., cyd-destun amgylcheddol, adnoddau

Rhwystrau sydd wedi'u Nodi/Blaenoriaethu:
Gallwch gopïo'r rhain o'ch gwaith ar dudalen 31.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

Cyfle Ffisegol e.e., cyd-destun amgylcheddol, adnoddau

Technegau Newid Ymddygiad	I'w gynnwys?
Anogwch y darllenydd i ddefnyddio anogaeth neu ysgogiad i wneud yr ymddygiad	◯
Sicrhewch mai'r opsiwn a ffefrir yw'r opsiwn rhagosodedig	◯
Dylid lleihau 'elfen strach' cwblhau'r ymddygiad	◯

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Cymhelliant Myfyriol e.e., bwriad, nodau, rôl a hunaniaeth gymdeithasol/proffesiynol, credoau am alluoedd a chanlyniadau, optimistiaeth

Rhwystrau sydd wedi'u Nodi/Blaenoriaethu:
Gallwch gopïo'r rhain o'ch gwaith ar dudalen 31.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

Cymhelliant Myfyriol e.e., bwriad, nodau, rôl a hunaniaeth gymdeithasol/proffesiynol, credoau am alluoedd a chanlyniadau, optimistiaeth

Technegau Newid Ymddygiad	I'w gynnwys?
Dylid cynnwys gwybodaeth ynghylch pam y dylai pobl gwblhau'r ymddygiad	○
Eglurwch fanteision uniongyrchol gwneud yr ymddygiad	○
Defnyddiwch iaith sy'n gwneud i bobl deimlo eu bod wedi'u grymuso i weithredu	○
Sicrhewch y bydd y gynulleidfa'n gwybod mai atyn nhw yr anelir y neges	○
Defnyddiwch iaith a geiriau y mae'r boblogaeth darged yn gyfarwydd â nhw	○
Dylid cynllunio'r ymddygiad yn brydlon	○
Defnyddiwch ffynonellau, negeswyr a/neu logos dibynadwy/ credadwy	○
Disgrifiwch yn glir pwy sydd angen gwneud beth yn wahanol, pryd a sut	○
Rhowch gyfarwyddiadau clir, cam wrth gam ynghylch sut i wneud yr ymddygiad	○
Rhowch wybodaeth am fanteision gwneud yr ymddygiad	○

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad Posibl (parhad)

Cymhelliant Myfyriol e.e., bwriad, nodau, rôl a hunaniaeth gymdeithasol/proffesiynol, credoau am alluoedd a chanlyniadau, optimistiaeth

Technegau Newid Ymddygiad	I'w gynnwys?
Rhowch wybodaeth am ganlyniadau iechyd gwneud yr ymddygiad	○
Pwysleisiwch ganlyniadau gwneud yr ymddygiad yn ddigon i'w gwneud yn gofiadwy	○
Eglurwch ganlyniadau peidio â gwneud yr ymddygiad	○
Rhowch wybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol yr ymddygiad	○
Rhowch wybodaeth am ganlyniadau emosiynol yr ymddygiad	○
Rhowch arddangosiad o'r ymddygiad	○

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Cymhelliant Awtomatig e.e., atgyfnerthu, emosiynau

Rhwystrau sydd wedi'u Nodi/Blaenoriaethu:
Gallwch gopïo'r rhain o'ch gwaith ar dudalen 31.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad Posibl

Cymhelliant Awtomatig e.e., atgyfnerthu, emosiynau

Technegau Newid Ymddygiad	I'w gynnwys?
Dylid lleihau emosiynau negyddol tuag at yr ymddygiad	○
Dylid cynnwys logos/llofnodion o ffynonellau dibynadwy	○
Dylid codi ymwybyddiaeth o ofid posibl yn y dyfodol yn sgil gwneud/peidio â gwneud yr ymddygiad	○
Eglurwch sut y gall gwneud yr ymddygiad helpu i osod esiampl i eraill	○
Awgrymwch fabwysiadu safbwynt gwahanol/newydd am yr ymddygiad	○

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Technegau Newid Ymddygiad a Nodwyd

Pa BCTs ydych chi'n mynd i'w defnyddio, i fynd i'r afael â pha rwystr/hwylusydd? Sut olwg fydd arnynt pan gânt eu cynnwys yn eich cyfathrebiad?

Cynllun

Ystyriwch eich gosodiad a'ch dyluniad

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Dr Jennifer Thomas,
Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cliciwch yma i wylio'r fideo

Instructions

- ◯ A yw'r ymddygiad gofynnol yn glir (pwy, beth, pryd, ble a sut)?
- ◯ A yw'r cyfathrebiad yn cynnwys un BCT neu fwy nag un?
- ◯ Ydy'r iaith yn syml ac yn hawdd ei deall i rywun sy'n newydd i'r pwnc?
- ◯ A oes rhestr wirio o gamau a/neu a yw'r cam nesaf yn glir ac amlwg?
- ◯ A oes terfyn amser clir ar gyfer ymateb?
- ◯ A yw'r testun yn gryno, gan gynnwys yr wybodaeth sydd ei hangen yn unig?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Tôn a Phersonoli

- A yw'r cyfathrebiad wedi'i bersonoli y tu hwnt i enw'r derbynnydd yn unig?
- A yw enw'r anfonwr wedi'i gynnwys gyda'i deitl a'i fanylion cyswllt?
- A yw'r anfonwr yn unigolyn y bydd y derbynnydd yn ei adnabod ac yn ei barchu?
- A yw'r cyfathrebiad wedi'i ysgrifennu mewn iaith/geiriau y mae'r gynulleidfa darged yn gyfarwydd â nhw?

Hierarchaeth

- A yw'r wybodaeth bwysicaf ar frig y dudalen, neu'n cael ei phwysleisio gan ddefnyddio lliw, amrywiad maint, a/neu fformatio ychwanegol (e.e., mewn blwch)?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pwysigrwydd

- ○ A ydych wedi egluro pam y dylid gweithredu?
- ○ A ydych wedi tynnu sylw at yr hyn y gallai'r darllenydd ei golli os nad yw'n gweithredu?
- ○ Ydy'r iaith a'r naws yn helpu'r darllenydd i uniaethu fel rhywun a fyddai'n mabwysiadu'r ymddygiad?

Amseru

- ○ A ydych yn anfon y cyfathrebiad ar adeg pan fo'r gynulleidfa'n debygol o fod â'r adnoddau meddyliol ac ariannol i weithredu?
- ○ Ydych chi wedi caniatáu digon o amser i alluogi'r gynulleidfa i gwblhau'r dasg?
- ○ A yw'r amseriad yn berthnasol i ddigwyddiad calendr?
- ○ A yw nifer y cyfathrebiadau yn cyd-fynd ag anhawster a natur frys y dasg?

Cyflwyniad

Eich Cyfathrebiad

Pennu

Ystyried

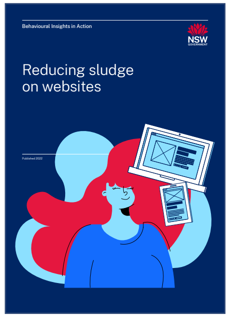
Cyd-osod

Cynllun

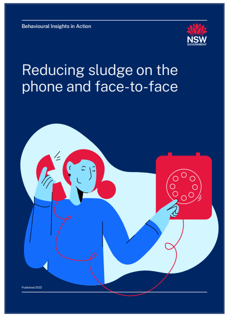
Gwerthuso

Dysgu a Myfyrdodau

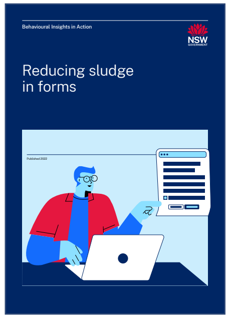
Adnoddau/Nodiadau Ychwanegol:



Canllawiau dylunio/gosodiad ar gyfer gwefannau

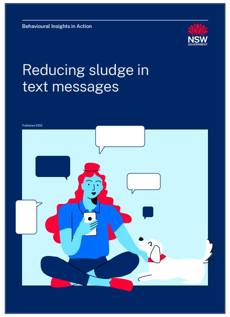


Canllawiau dylunio/cynllun ar gyfer galwadau ffôn/wyneb yn wyneb



Dyluniad/cynllun arweiniad ar gyfer ffurflenni

Dyluniad/cynllun arweiniad ar gyfer llythyrau/e-byst



Canllawiau dylunio/gosodiad ar gyfer negeseuon testun

Egwyddorion neges destun ar gyfer gwasanaethau sgrinio

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Awgrymiadau Dylunio

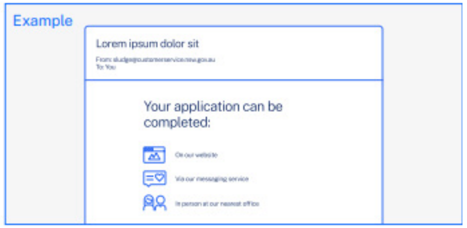
I helpu i leihau ffrithiant diangen (deunydd ofer) mewn cyfathrebiadau

Wedi'u haddasu o awgrymiadau lywodraeth Awstralia (De Cymru Newydd)

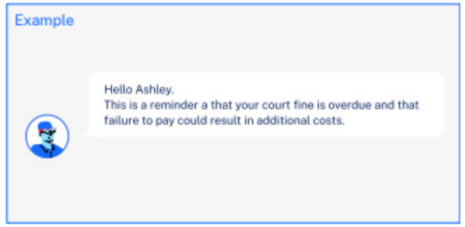
Awgrymiadau yw'r rhain – mater o ddewis a barn broffesiynol yw'r rhai a ddewisir i'w profi yn eich cyfathrebiad sydd wedi'i wella, ar ôl i chi ystyried y camau blaenorol yn 'SCALE' – nid oes angen cynnwys pob awgrym ym mhob darn o waith cyfathrebu!

1. Rhowch yr wybodaeth bwysicaf ar y brig.

2. Defnyddiwch elfennau gweledol i wneud llythyrau'n haws eu deall.

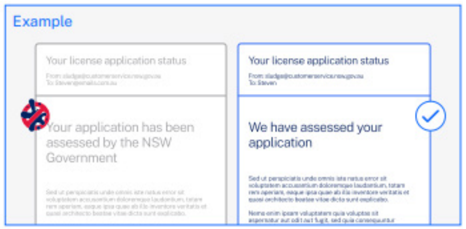


3. Defnyddiwch enw'r unigolyn pan fyddwch yn ei annerch.



4. Dylid ymgorffori tystebau defnyddwyr gan bobl y gall y derbynnydd uniaethu â nhw.

5. Defnyddiwch y llais gweithredol yn hytrach na'r llais goddefol.



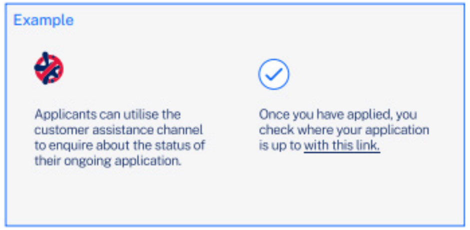
6. Rhannwch y testun yn "ddarnau" byrrach sy'n haws eu darllen.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

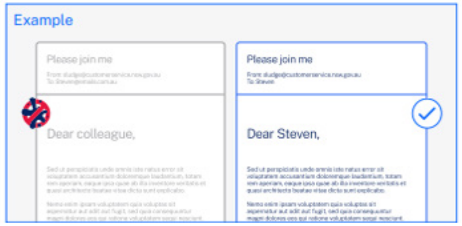
Cynghorion Dylunio (parhad)

7 Dylid cynnwys data i ddangos bod y rhan fwyaf o bobl yn cymryd y camau a ddymunir.

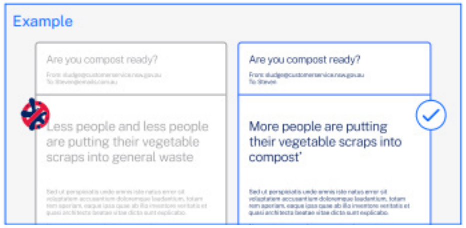
8 Yn lle jargon a thermau cyfreithiol, dylid defnyddio geiriau eraill sy’n hawdd eu deall.



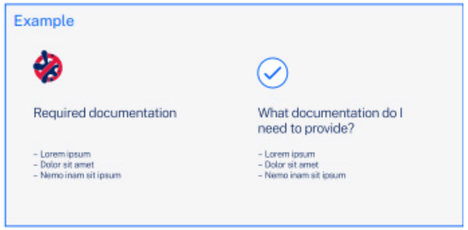
9 Defnyddiwch enw’r derbynnydd i’w annerch.



10 Dylid cyfleu norm cymdeithasol cadarnhaol, yn hytrach nag un negyddol.

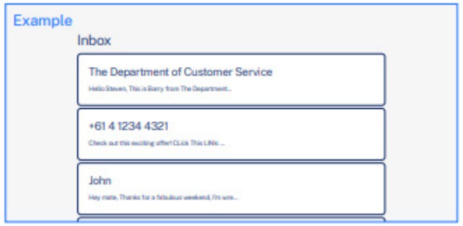


11 Defnyddiwch benawdau sy’n fyr, yn syml ac yn berthnasol i’r darllenydd.

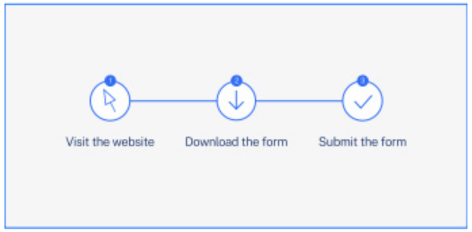


12 Dechreuwch bob cam gyda berf.

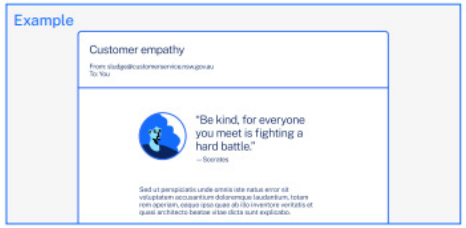
13 Sicrhewch fod eich neges destun yn cael ei hanfon gan gyswllt ag enw, nid rhif anhysbys.



14 Dylid dangos ddiagram o’r broses gam wrth gam.



15 Ychwanegwch ddyfyniad gan berson dylanwadol neu uchel ei barch.



Anogwch ymddygiad trwy ei wneud yn Hawdd, yn Ddeniadol, yn Gymdeithasol ac Amserol

Gwnewch bethau'n Hawdd
- Harneisio pŵer diffygion
- Dylid lleihau'r elfen 'strach'
- Symleiddiwch negeseuon

Gwnewch bethau'n Ddeniadol
- Dylid denu sylw
- Dyluniwch wobrau a sancsiynau i gael yr effaith fwyaf

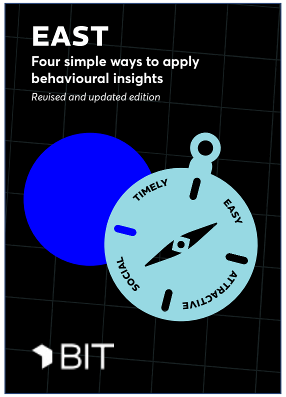
Gwnewch bethau'n Gymdeithasol
- Dangoswch fod y rhan fwyaf o bobl yn perfformio'r ymddygiad dymunol
- Defnyddiwch bŵer rhwydweithiau
- Anogwch bobl i wneud ymrwymiad i eraill

Gwnewch bethau'n Amserol
- Anogwch bobl pan fyddant yn debygol o fod yn fwyaf parod i wrando
- Ystyriwch y costau a'r manteision uniongyrchol
- Helpu pobl i gynllunio eu hymateb i ddigwyddiadau

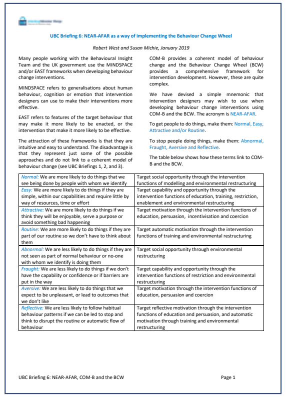
Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Adnoddau

MINDSPACE Guidance



EAST Guidance



NEAR-AFAR

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Erthygl SharePoint – 'Do you want to be a wordsmith' – tîm cyfathrebu ICC

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Cam Gweithredu Allweddol

Nawr eich bod wedi datblygu eich cyfathrebiad newydd, gallwch rannu eich gwaith gyda'r Uned Gwyddor Ymddygiad os hoffech gael adborth.

Anfonwch eich hen gyfathrebiad hen a'ch cyfathrebiad newydd draw, ynghyd â'ch llyfr gwaith, i'r cyfeiriad e-bost isod.

→ **PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk**

Gwerthuso

Profi, gweithredu a gwerthuso eich cyfathrebiadau

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

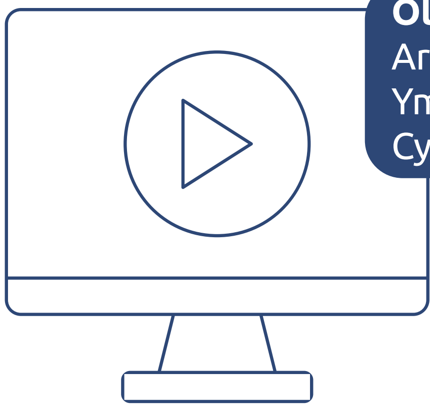
Gwerthuso

Profi

Gall estyn allan i'n cynulleidfa darged wrth ddylunio ac ysgrifennu ein cyfathrebiad helpu i sicrhau ei fod yn addas i'r diben. Gellir gwneud hyn trwy amrywiaeth o wahanol ffyrdd megis holiaduron neu grwpiau ffocws ac nid oes angen i bethau fod yn or-feichus.

Bydd ffocws y profion yn dibynnu ar amcan ein cyfathrebiad. Er enghraifft, pe bai ein cyfathrebiad yn anelu at gynyddu gwybodaeth, yna efallai mai hyn fydd canolbwynt y drafodaeth.

Rydym wedi darparu rhai profion y gellir eu haddasu i'ch rhoi ar ben ffordd; gallwch ddewis a dethol y rhai sydd fwyaf addas ar gyfer eich gwaith cyfathrebu.



Olivia Palmer, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cliciwch yma i wylio'r fideo

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Rhwyddineb Darllen
(Cyfrifiannell Flesch Kincaid)

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Teipiwch eich cynnwys yn yr offeryn hwn i gael sgôr 'rhwyddineb darllen'

Nodiadau

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Profi Plus-Minus

Cliciwch yma i ddarllen – Marc Ymdrech: Sut i Brofi Defnyddioldeb Dogfennau

Gofynnir i gyfranogwyr ddarllen dogfen a rhoi arwyddion plws a minws yn yr ymyl ar gyfer profiad darllen cadarnhaol a negyddol. Mae profion 'plws-minws' yn ffordd dda o gael ymateb pobl i ddogfen.

Gallwch ddewis beth mae plws a minws yn ei olygu i'ch dogfen chi, gan ddibynnu ar ei phwrpas a'r hyn rydych chi am ei ddysgu. Gallwch ddefnyddio 'plws-minws' i wneud y canlynol:

- Holi am farn eich cyfranogwyr am yr hyn sy'n glir a'r hyn nad yw'n glir iddynt
- Cael ymatebion emosiynol pobl i ddogfen
- Ymchwilio i rinweddau megis hyder yn y sefydliad
- Nodi rhwystrau rhag gwneud yr ymddygiad/pethau sy'n ei hwyluso

Penderfynwch beth rydych chi am ganolbwyntio arno ar gyfer profion 'plws-minws'. Ysgrifennwch set fer o gyfarwyddiadau fel bod cyfranogwyr yn gwybod beth mae 'plws' yn ei olygu ar gyfer y prawf defnyddioldeb hwn, a beth mae minws yn ei olygu. Dylid rhoi neu anfon y cyfarwyddiadau a'r ddogfen at bob unigolyn sy'n cymryd rhan.

Os ydych chi'n cynnal y profion hyn yn bersonol neu'n anfon y ddogfen ar bapur at bobl, efallai y byddwch chi'n gofyn i gyfranogwyr ddefnyddio beiros gyda lliwiau gwahanol – melyn, efallai, i nodi manteision a glas i nodi'r anfanteision (rydym yn osgoi coch a gwyrdd er mwyn osgoi problemau i bobl sydd â nam ar eu golwg lliw.) Gofynnwch i'r cyfranogwyr ysgrifennu sylwadau am eu harwyddion plws a minws wrth iddynt farcio'r ddogfen.

Gellir gweld enghraifft o hyn yn cael ei gymhwyso'n ymarferol yma.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Nodiadau

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Profion Cloze

Cliciwch yma i ddarllen – GDS/Grŵp Nielson Norman

Ar gyfer cynnwys am bynciau fel cyllid, rheoleiddio ac iechyd, gall y prawf Cloze helpu i fesur dealltwriaeth eich darllenwyr.

Yn y prawf Cloze, mae cyfranogwyr yn edrych ar ddetholiad o destun gyda rhai geiriau wedi'u tynnu. Yna maen nhw'n llenwi'r bylchau.

Wrth greu prawf, gallwch ddileu geiriau gan ddefnyddio fformiwla (pob pumed gair), neu gallwch ddileu yn ddetholus (geiriau allweddol). Gallwch dderbyn atebion union yn unig , neu gallwch dderbyn cyfystyron. Samplwch gynifer o ddarllenwyr â phosibl i gael mwy o fanwl gywirdeb.

Nodiadau

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

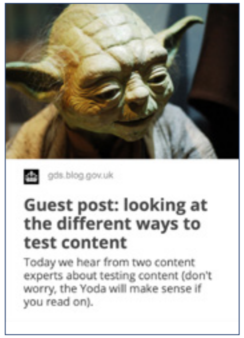
Prawf Troi

Mae'r dull profi negeseuon hwn yn golygu dangos neges i gyfranogwyr (fel llythyr gwahoddiad, neu neges atgoffa dros neges destun) am gyfnod byr iawn o amser, a gofyn cwestiynau iddynt am yr hyn y maent yn ei gofio neu'r hyn sy'n sefyll allan iddynt ac efallai beth yw'r cam cyntaf y byddant yn ei gymryd bellach.

Gall profion troi 5 i 10 eiliad eich helpu i ddarganfod a yw eich neges yn glir, yn gofiadwy, ac yn ddigon atyniadol i gipio sylw eich cynulleidfa darged mewn cyfnod byr o amser.

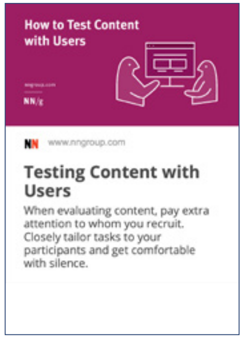
Nodiadau

Adnoddau

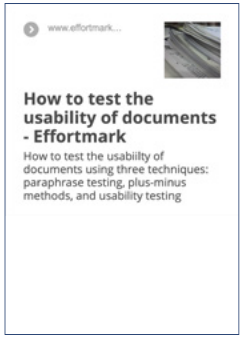


Dulliau ymarferol o brofi cynnwys / casglu adborth

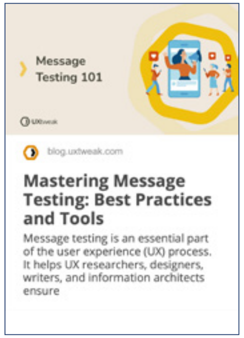
Gwybodaeth am ymchwil a dulliau defnyddwyr



Cwestiynau i'w gofyn wrth brofi cynnwys/casglu adborth



Dulliau ymarferol o gasglu adborth ar gyfathrebiadau



Yn cynnwys enghreifftiau defnyddiol o gwestiynau i'w gofyn wrth gasglu adborth

Gwybodaeth am brofion Guerilla (mynd â llythyrau/ adnoddau i'r maes cyhoeddus i gael adborth)

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Gwerthuso

Gweithredu

Lle bo modd, dylem bob amser roi prawf ar ein hymyriadau (yn yr achos hwn, ein cyfathrebiadau) cyn gweithredu ar raddfa lawn.

Dylem fod yn barod i edrych eto ar ein cyfathrebiadau yn ystod y broses ddatblygu os bydd y profion yn dangos nad ydym yn cael yr ymateb yr oeddem yn anelu ato.

Gall prawf peilot gynnwys dewis is-grŵp o'r boblogaeth darged i anfon ein cyfathrebiadau sydd newydd eu diwygio atynt, ac yna adolygu'r data sydd ar gael i ddeall yr effaith.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pwy fydd yn cael y cyfathrebiad sydd newydd ei ddiwygio?

Allwch chi anfon eich cyfathrebiadau newydd at is-grŵp o'ch poblogaeth? Gall hyn ganiatáu ar gyfer cymharu adnoddau, e.e., cymharu'r hen gyfathrebiad â'r un newydd, neu hyd yn oed dreialu gwahanol BCTs

Sut y byddwch yn rhoi eich cyfathrebiadau diwygiedig ar waith?

Pwy arall fydd yn cymryd rhan?

Cyflwyniad

Eich Cyfathrebiad

Pennu

Ystyried

Cyd-osod

Cynllun

Gwerthuso

Dysgu a Myfyrdodau

Pryd byddwch chi'n rhoi eich cyfathrebiadau diwygiedig ar waith?

Allwch chi bennu dyddiad?

Beth fyddwch chi'n ei fonitro tra bydd eich gwaith cyfathrebu yn cael ei weithredu?

Beth yw'r dangosyddion allweddol yr ydych yn mynd i'w defnyddio? Mwy nag un fydd orau i helpu i driongli'r canfyddiadau. Mae'n werth cyfeirio'n ôl at y man cychwyn ... beth oedd angen ei wella neu ei hybu?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Beth fydd yr heriau o ran gweithredu?

Beth allwch chi ei wneud i fynd i'r afael â nhw?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Adnoddau

Canllawiau ar Brofion A/B

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Profion A/B yn profi ym maes gofal iechyd

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Gwerthuso

Gwerthuso

Unwaith y bydd eich cyfathrebiad wedi'i ysgrifennu, ei ddylunio a'i roi ar waith, mae'n bwysig gwerthuso'r effaith. Hyd yn oed os yw'r cyfathrebiad yn rhan o strategaeth neu ymgyrch ehangach, mae llawer o ffyrdd y gellir gwerthuso cyfathrebiad.

Mae'n bwysig ystyried beth roedd eich cyfathrebiad yn ceisio mynd i'r afael ag ef wrth gynllunio eich gwerthusiad. Bydd yr atebion a wnaethoch eu rhoi yn yr adran 'Eich Cyfathrebiad' yn helpu i lywio eich gwerthusiad.

Gallwch gwblhau gwerthusiad canlyniad, neu werthusiad proses.

Gall eich gwerthusiad ddal nifer o bethau gwahanol. Efallai y byddwch am nodi unrhyw **newidiadau i ymddygiad** (e.e., a wnaeth nifer y bobl a gafodd eu brechlyn gynyddu o gymharu â'r

Grŵp rheoli? Mae eich gallu i fesur ymddygiad ai peidio yn aml yn dibynnu ar y data sydd ar gael gennych.

Weithiau, efallai y byddwch am ddal unrhyw newidiadau i **allu**, **cyfle**, neu **gymhelliant** – gan ddibynnu ar ba un o'r rhainy cynlluniwyd eich cyfathrebiad i fynd i'r afael ag ef. Gallwch gasglu'r math hwn o ddata trwy grwpiau ffocws, arolygon neu gyfweliadau.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Beth ydych chi eisiau ei fesur?

Beth yw amcan eich gwaith cyfathrebu? Beth yw eich manyleb ymddygiadol?

Pa ddata sydd gennych chi i gefnogi hyn?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Gyda phwy arall y bydd angen i chi weithio i gael mynediad at y data?

Sut byddwch chi'n casglu data sylfaenol?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Sut y byddwch yn casglu data ôl-weithredu?

Pa fath o ddata fydd gennych chi gan eich grwpiau ymyrryd a rheoli?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pa heriau i'ch gwerthusiad y gallech ddod ar eu traws?

Sut gallech chi eu goresgyn?

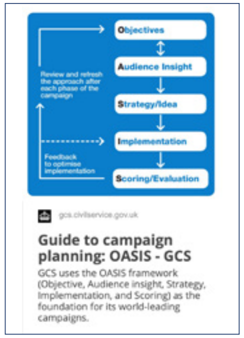
Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Adnoddau

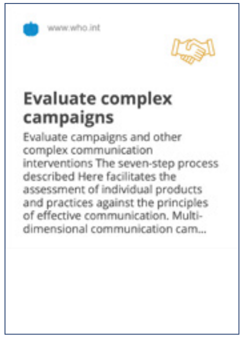
Canllawiau ynghylch ystyriaethau gwerthuso ar gyfer gwaith cyfathrebu/ymgyrchoedd

BSU guidance on evaluation

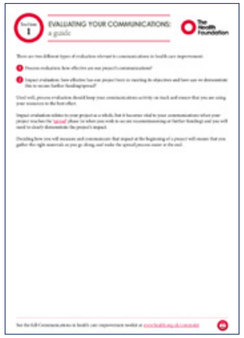
Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.



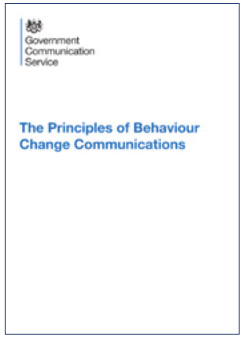
Linking evaluation with the OASIS framework



WHO guidance on evaluating complex campaigns



Process vs outcome evaluation



Tudalen 30 ymlaen, canolbwyntio ar werthuso

Adnodd allanol yw hwn – dim ond yn Saesneg y mae ar gael.

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Dysgu a Myfyrdodau

Dal y dysgu

Mae dal y dysgu a'r myfyrdodau o weithrediad yn fath o werthuso proses. Gall y math hwn o werthusiad ein helpu i

ddeall a yw ein hymyrraeth newid ymddygiad (yn yr achos hwn, ein cyfathrebiadau) yn cael ei ddarparu yn ôl y bwriad.

Mae cadw cofnod o'r hyn a weithiodd yn dda, cryfderau, cyfyngiadau a/ neu ystyriaethau i'w gwneud yn y dyfodol yn helpu i ychwanegu at y sylfaen dystiolaeth a gwella ein dealltwriaeth o 'beth sy'n gweithio' pan ddaw'n fater o newid ymddygiad.

Rydym bob amser yn awyddus i ddysgu a rhannu gwaith pobl eraill; os hoffech rannu eich dysgu a'ch myfyrdodau eich hun gyda ni, e-bostiwch

PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

Pa rannau o ddiwygio a gweithredu math newydd o gyfathrebiad aeth yn dda?

Beth oedd yr heriau?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

A roddwyd y cyfathrebiad ar waith fel y bwriadwyd? A gafodd unrhyw beth ei newid, neu ei ddiwygio?

Beth oedd yr effeithiau allweddol?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

A oedd unrhyw ganlyniadau anfwriadol?

Sut y gellid addasu'r cyfathrebiad i gael effaith?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

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

Beth yw'r pwyntiau dysgu/ystyriaethau allweddol i fwrw ymlaen â nhw yn y dyfodol?

Cyflwyniad
Eich Cyfathrebiad
Pennu
Ystyried
Cyd-osod
Cynllun
Gwerthuso
Dysgu a Myfyrdodau

A ninnau wedi gweithio drwy'r broses BICI, sut rydych chi'n teimlo am eich gwybodaeth a'ch hyder wrth ddatblygu cyfathrebu sy'n ystyriol o ymddygiad?

Cyn i ni ddechrau, sut byddech yn sgorio eich gwybodaeth gyfredol o ran datblygu gwaith cyfathrebu sy'n ystyriol o ymddygiad?

Dim Gwybodaeth — Lefel Uchel o Wybodaeth

0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10 ◯

What about your your confidence when it comes to developing behaviourally informed communications?

Dim Gwybodaeth — Lefel Uchel o Hyder

0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10 ◯

Byddwch yn wych pe gallech anfon eich sgoriau cyn ac ar ôl i ni – i helpu i sicrhau ein bod yn cynnig y cymorth gorau i chi, a chydweithwyr fel chi – **PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk**

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales