Gwell iechyd trwy wyddor ymddygiad:

Cynllun galluogi i Gymru

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Gwell iechyd trwy wyddor ymddygiad:
cynllun galluogi i Gymru

Awduron:

Ashley Gould, Cyfarwyddwr Rhaglen, yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Jonathan West, Pennaeth Gwyddor Ymddygiad, yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Manylion cyswllt:

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) 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/

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad:

Mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu arbenigedd ar wyddor ymddygiad, ac yn cefnogi a galluogi ei chymhwyso'n rheolaidd ac yn systematig, er mwyn gwella a diogelu iechyd a lles yng Nghymru, a lleihau annhegwch. Mae'r Uned yn rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer 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.

Maer ddogfen hon ar gael yn Gymraeg / This document is available in Welsh

ISBN: 978-1-83766-728-4

© 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n fanwl 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 dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cydnabyddiaethau: Mae'r cynllun hwn yn deillio o wybodaeth arbenigol, arweiniad ac ystyriaethau Grŵp Cynghori ar Gynllun Strategol. Rydym yn ddiolchgar iawn i'r holl aelodau canlynol am eu hamser a'u hymroddiad yn yr ymdrech: cadeirydd annibynnol - yr Athro Ceri Phillips, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Dr Chris Roberts, Llywodraeth Cymru; Clover Rodrigues, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru; Jennifer Davies, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe; yr Athro Kavita Vedhara, Prifysgol Caerdydd; Phil Nelson, Llywodraeth Cymru; yr Athro Robert West, Datgloi Newid Ymddygiad/UCL; Sarah Capstick ac Amy Boyle, Gwelliant Cymru; yr Athro Ann John, Prifysgol Abertawe; y Dr Athro Tracy Daszkiewicz a Simon Hodsdon, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan; a'r Dr Ian Bell, yr Athro Jim McManus, yr Athro Meng Khaw, a'r Dr Sumina Azam, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Tabl Cynnwys

Crynodeb gweithredol **4**

Cyflwyniad **6**

Gweledigaeth ac amcanion **7**

2.1 Datganiad o weledigaeth 7

2.2 Amcanion 7

2.3 Ar gyfer pwy mae'r cynllun hwn? 8

Gwyddor ymddygiad: cefnogol a chysylltiedig **9**

3.1 Cyfraniad gweithredol 9

3.2 Defnydd arferol, systematig o wyddor ymddygiad 11

3.3 Galluogi a chefnogi gwyddor ymddygiad 12

Meysydd ffocws galluogi sy'n flaenoriaeth **14**

4.1 Blaenoriaethu cymhwyso 14

4.2 Llunio camau galluogi 15

4.3 Meysydd gweithredu galluogi 16

Casgliad **23**

Cyfeiriadau **24**

Atodiadau **25**

Atodiad A – Cyd-destun a Pharodrwydd 25

Atodiad B – Y broses graidd ac ystyriaethau moesegol 27

Atodiad C: Camau galluogi tymor byrrach 28

Crynodeb gweithredol

Mae gweithgarwch i wella neu amddiffyn iechyd a lleihau annhegwch iechyd yn digwydd yn barhaus, ac mae bron bob amser yn dibynnu ar *unigolion yn gwneud rhywbeth yn wahanol*, boed hynny'n aelodau o'r cyhoedd neu'n grwpiau proffesiynol. Yn yr un modd, mae'r rhan fwyaf o ymyriadau sy'n ceisio gwella iechyd - fel deddfwriaeth, polisi, gwasanaethau neu gyfathrebu - yn gofyn am newidiadau mewn ymddygiad (*gweithredoedd mesuradwy gweladwy*). Mae gwyddor ymddygiad yn ymwneud â deall penderfynyddion y gweithredoedd mesuradwy gweladwy hynny, ac yna defnyddio dulliau neu dechnegau sydd fwyaf tebygol o'u newid neu eu cynnal, yn dibynnu ar yr amcan. Drwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn rheolaidd ac yn systematig, gallwn 'gael yr hyn yr ydym yn anelu ato, yn amlach' o'n hymdrechion datblygu polisi ac ymarfer; gallwn wireddu ***difidend ymddygiadol*** a gwneud y gorau o'n heffaith ar iechyd a/neu degwch.

Nod y cynllun hwn yw cyflawni'r difidend ymddygiadol ar gyfer iechyd y cyhoedd yng Nghymru drwy wasanaethu fel map llwybr ar gyfer sut y bydd gwyddor ymddygiadol yn cefnogi cyflawni Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru hyd at 2035 - fel bod mwy o bobl yn byw bywydau hirach ac iachach a bod gan bawb fynediad teg a chyfartal at y pethau sy'n arwain at iechyd a lles da.

Yr hyn sydd wrth wraidd y cynllun galluogi hwn yw'r weledigaeth bod, '*Gweithgarwch i sicrhau gwell iechyd a lleihau annhegwch iechyd yn cael ei optimeiddio trwy gymhwyso gwyddor ymddygiad yn systematig, wrth ei ddatblygu, ei weithredu a'i werthuso*', gydag amcanion sy'n canolbwyntio ar ddatblygu a chynnal gallu, cyfle a chymhelliant i gymhwyso gwyddor ymddygiad, yn ogystal â datblygu ac ymsefydlu systemau, prosesau a dulliau yn ein 'busnes fel arfer'. Mae'r weledigaeth hon, a'r amcanion, yn berthnasol iawn ar draws pob maes iechyd y cyhoedd ac fe allai optimeiddio gwaith presennol a gwaith newydd sy'n ymwneud â phob un o'r chwe blaenoriaeth strategol yn ein Strategaeth Hirdymor [a grynhoir yn Ffigur 5, tudalen 12], a'u Mapiau Llwybr cysylltiedig. Mae'n gynllun ar gyfer y system iechyd cyhoeddus, a'r gweithwyr proffesiynol a'r llunwyr polisïau a phenderfyniadau sy'n ei ffurfio.

Datblygwyd y cynllun hwn gan gyfeirio at ddulliau rhanbarthol a rhyngwladol o ddefnyddio *gwyddor ymddygiad er mwyn gwell iechyd*, gan gynnwys gan Sefydliad Iechyd y Byd a llywodraethau a sefydliadau iechyd y cyhoedd cenedlaethol yn fyd-eang. Dysgwyd gwersi o waith sy'n cymhwyso gwyddor ymddygiad i brosiectau a rhaglenni yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac yn cefnogi ei chymhwyso gan randdeiliaid mewn byrddau iechyd, y sector trafnidiaeth, a llywodraeth leol a chanolog. Mae'r cynllun yn cydnabod ac yn integreiddio â chyd-destun gweithredu penodol Cymru, ac mae'n cyd-fynd â'r ffyrdd o weithio a ddisgrifir yn y Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, a sbardunwr y Ddyletswydd Ansawdd, ac yn cefnogi'r broses o'u cyflawni.

Er mwyn *defnyddio'r wyddoniaeth i gynyddu defnydd systematig o'r wyddoniaeth* a chan gydnabod bod y system iechyd y cyhoedd yn ddeinamig ac yn gymhleth, y nod yw cynyddu gallu, cyfle a chymhelliant yn raddol fel bod y broses ddylunio'n ystyried ac ymateb i ymddygiadau dynol yn systematig. Bydd y saithmaes gweithredu galluogi allweddol a grynhoir yn Ffigur 1 yn cael eu defnyddio i wireddu'r uchelgais hwn, y mae pob un ohonynt yn cynnwys targedau i'w cyflawni yn y tymor byr a'r tymor hwy:

Ffigur 1. Meysydd gweithredu galluogi

Mae'r galw a'r angen i ddefnyddio gwyddor ymddygiad ar draws y system iechyd y cyhoedd i amddiffyn a gwella iechyd a lleihau annhegwch yn amlwg ac yn ddybryd. Mae'r cynllun hwn yn amlinellu camau gweithredu i ddiwallu'r gofynion hynny a chreu dulliau cynaliadwy o ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn rheolaidd i gefnogi'r broses o gyflawni Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyflwyniad

Mae gweithgarwch i wella a diogelu iechyd, a lleihau annhegwch yn digwydd yn barhaus yn system iechyd y cyhoedd. Caiff anghenion eu hasesu, tystiolaeth ei chyfosod, arloesedd ac ymyriadau eu cynllunio a'u cyflwyno, a'r effaith ei gwerthuso. Weithiau, mae'r gwaith hwn yn digwydd yn gyflym ac o dan bwysau, a bob amser gyda bwriadau da. Mae bron bob amser hefyd yn dibynnu ar *unigolion yn gwneud rhywbeth yn wahanol* - boed hynny'n rhannau o'n poblogaeth, y boblogaeth gyfan, neu grwpiau o weithwyr proffesiynol neu randdeiliaid eraill - gan ddechrau, stopio, parhau mewn 'ffordd newydd' gyda chamau i wella neu ddiogelu iechyd, neu leihau gwahaniaethau annheg/y gellid eu hosgoi mewn statws iechyd. Fodd bynnag, nid yw ein gwaith yn ystyried yn rheolaidd ac yn systematig yr hyn a allai bennu a/neu ddylanwadu ar y camau gweithredu hynny, ac yna arwain at ddefnyddio'r dulliau sydd â'r elfennau gweithredol sy'n fwyaf tebygol o'u cyflawni. Trwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad, gallwn 'gael yr hyn yr ydym yn anelu ato, yn amlach' o'n gweithgarwch – gallwn wireddu ***difidend ymddygiadol*** sy'n optimeiddio effaith ein dyheadau polisi a'n hymdrechion cyflawni.

Mae'r cynllun hwn ar gyfer y system iechyd y cyhoedd, a'r gweithwyr proffesiynol a'r llunwyr polisïau a phenderfyniadau sy'n ei ffurfio, a'i nod yw cyflawni'r difidend ymddygiadol ar gyfer iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Bydd yn cefnogi cyflawni Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru hyd at 2035 - fel bod mwy o bobl yn byw bywydau hirach ac iachach a bod gan bawb fynediad teg a chyfartal at y pethau sy'n arwain at iechyd a lles da.

Gweledigaeth ac amcanion

Er mwyn cyflawni'r difidend ymddygiadol ac optimeiddio gweithgarwch i wella a diogelu iechyd, a lleihau anghydraddoldeb, mae'r cynllun galluogi hwn yn dibynnu ar ymgorffori cymhwyso gwyddor ymddygiad mewn ymarfer proffesiynol, gyda chymorth systemau a phrosesau sefydliadol. Gellid ystyried hyn yn *newid ymddygiad* ar raddfa fawr, ac felly defnyddiwyd fframweithiau, tystiolaeth a dadansoddiadau gwyddor ymddygiad i ddatblygu'r cynllun a byddant yn cael eu defnyddio wrth ei weithredu.

2.1 Datganiad o weledigaeth

Mae gweithgarwch ar draws system iechyd y cyhoedd Cymru i ddarparu gwell iechyd a lleihau annhegwch iechyd yn cael ei optimeiddio trwy gymhwyso gwyddor ymddygiad yn systematig, wrth ei ddatblygu, ei weithredu a'i werthuso.

[Mae 'gweithgarwch' yn cynnwys yr ystod o bolisïau, strategaethau, gwasanaethau, dulliau systemau a chyfathrebu a ddefnyddir gan y system iechyd y cyhoedd]

2.2 Amcanion

Er mwyn cyflawni'r weledigaeth, mae angen galluogi ac annog defnyddio gwyddor ymddygiad fel agwedd, ar draws y system iechyd y cyhoedd, wedi'i seilio ar gydnabyddiaeth glir o'r gwerth y gellir ei ychwanegu wrth ddeall penderfynyddion ymddygiadau targed yn well; ac wrth ddatblygu a/neu optimeiddio gweithgarwch gan ddefnyddio tystiolaeth ymddygiadol. Mae camau gweithredu yn y meysydd canlynol yn sail i hyn:

Sicrhau bod *gallu*, cyfle a chymhelliant yn cael eu datblygu a'u cynnal i alluogi cymhwyso gwyddor ymddygiad yn rheolaidd ac yn systematig.

Datblygu ac ymsefydlu systemau, prosesau a dulliau i gefnogi'r defnydd o wyddor ymddygiad mewn ffordd bwrpasol mewn 'busnes fel arfer'.

Mae'r weledigaeth a'r amcanion hyn yn dibynnu ar amrywiaeth o gyfranogwyr ar draws y sefydliad a'r system ehangach, gan gysyniadoli heriau, dyheadau a chyfleoedd yn rheolaidd ac yna datblygu a gweithredu ymyriadau gan ystyried ymddygiad dynol yn bwrpasol fel elfen allweddol. Bydd y weledigaeth yn cael ei gwireddu (a elwir weithiau yn 'sut olwg sydd ar dda') pan fydd gwyddor ymddygiad yn cael ei chymhwyso ar sail 'busnes fel arfer'. Yn fwy penodol:

[Mae 'gweithgarwch' yn cynnwys yr ystod o bolisïau, strategaethau, gwasanaethau, dulliau systemau a chyfathrebu a ddefnyddir gan y system iechyd y cyhoedd]

Mae uwch arweinwyr yn creu ac yn cynnal yr amodau o fewn strwythurau a phrosesau sefydliadol a systemau i alluogi defnyddio gwyddor ymddygiad.

Staff sy'n cynllunio, comisiynu, datblygu neu gyflwyno 'ymyriadau' (o bob math) i wella neu amddiffyn iechyd y cyhoedd neu leihau annhegwch - yn rhoi tystiolaeth, fframweithiau ac egwyddorion gwyddor ymddygiad ar waith yn ddoeth yn eu gwaith.

Pobl sy'n ymgymryd ag ymchwil gwyddor ymddygiad, ei chydlynu a'i hariannu - cysylltu ag ymarferwyr yn y system iechyd y cyhoedd; ac ariannu a darparu datrysiadau gwyddor ymddygiad ar gyfer blaenoriaethau iechyd a lles y cyhoedd, fel rhan o'u hymchwil er mwyn cael effaith.

Timau data, gwybodaeth ac ymchwil – cefnogi'r defnydd o ffynonellau data a dulliau casglu data presennol a newydd, a galluogi mynediad amserol at ddata ar ymddygiadau blaenoriaeth mewn grwpiau blaenoriaeth, a'u penderfynyddion a gwybodaeth am dechnegau newid ymddygiad effeithiol.

Sefydliadau proffesiynol a sefydliadau eraill sy'n ymwneud â rheoleiddio a hyfforddi gweithwyr iechyd proffesiynol a gweithwyr proffesiynol gwasanaethau cyhoeddus eraill - integreiddio gwyddor ymddygiad yn llawn fel rhan o addysg a safonau proffesiynol.

2.3 Ar gyfer pwy mae'r cynllun hwn?

Mae'r cynllun hwn yn bennaf ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r system iechyd y cyhoedd yng Nghymru, gan gynnwys byrddau iechyd, awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru, sefydliadau academaidd a'r trydydd sector. Gall staff ar sawl lefel, ar draws sawl maes polisi ac ystod o swyddogaethau proffesiynol/rôl, elwa o ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn arferol ac yn systematig, a/neu gyfrannu ato, i wella a/neu amddiffyn iechyd yn well a lleihau annhegwch.

At ddibenion y cynllun hwn, gellir categoreiddio staff sydd â diddordeb yn dri grŵp cyffredinol:

1. Y rhai sy'n gallu defnyddio gwyddor ymddygiad i optimeiddio eu hymdrechion ar gyfer canlyniadau iechyd gwell. Mae'r staff hyn yn datblygu neu'n cyflwyno 'ymyriadau' ar gyfer gwell iechyd, gan gynnwys: polisi; canllawiau; newid systemau; dylunio a gwella 'gwasanaethau'; gweithwyr cyfathrebu proffesiynol; a staff iechyd a gofal rheng flaen.

2. Y rhai sy'n gallu creu'r amodau o fewn strwythurau a phrosesau sefydliadol, proffesiynol a systemau sy'n galluogi pobl eraill i ddefnyddio gwyddor ymddygiad fel agwedd, gan ei gwneud yn ddeniadol, yn hawdd, yn arferol ac yn fater o drefn – busnes fel arfer. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i): uwch arweinwyr a rheolwyr; cynllunwyr strategol; staff datblygu proffesiynol a sefydliadol; timau data, gwybodaeth ac ymchwil; a staff cyrff rheoleiddio proffesiynol a sefydliadol.

3. Y gymuned gwyddor ymddygiad ehangach, gan gynnwys academyddion, sy'n cydweithio ac yn cyd-gynhyrchu datrysiadau, gan gynnwys: darparu "gwasanaethau" gwyddor ymddygiad arbenigol i'r system; cysylltu ymchwil â chyflawni ar gyfer arloesedd ac effaith; galluogi'r system i gael mynediad at arbenigedd; a datblygu gallu wedi'i gynllunio.

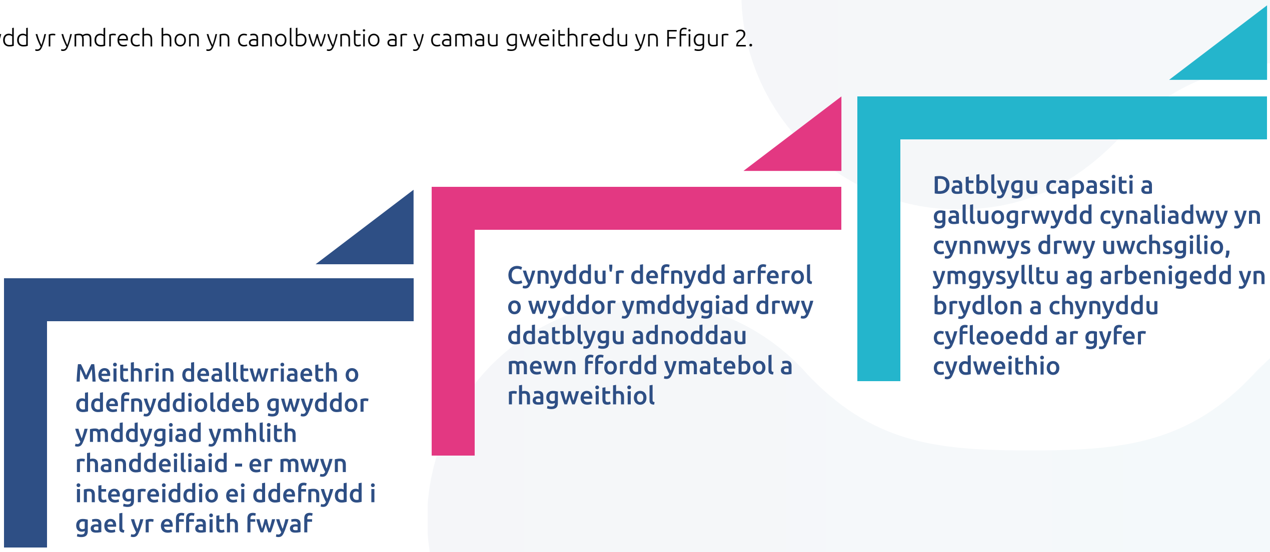
Gwyddor ymddygiad: cefnogol a chysylltiedig

3.1 Cyfraniad gweithredol

Gellir cymhwyso gwyddor ymddygiad yn eang, ar draws pob maes iechyd y cyhoedd, ac fe allai optimeiddio polisïau, gwasanaethau, cyfathrebu a dulliau systemau presennol a newydd. Gall ystyried ymddygiad dynol yn rheolaidd ac yn systematig a defnyddio prosesau, damcaniaethau, modelau a thechnegau i ddatblygu neu addasu ein hymyriadau wireddu'r difidend ymddygiadol. Mae'r cymhwysiad yn eang; o gamau gweithredu i ategu ymddygiadau cynaliadwy sy'n diogelu'r hinsawdd, cynyddu'r defnydd o wasanaethau diogelu iechyd a sgrinio, mabwysiadu a glynu wrth ymddygiadau hybu iechyd ar gyfer lles corfforol a meddyliol, i gefnogi cynaliadwyedd gwasanaethau iechyd y cyhoedd.

Mae safbwynt Iechyd Cyhoeddus Cymru ar wyddor ymddygiad yn adlewyrchu barn Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) am Fewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol - fel swyddogaeth alluogi (WHO, 2022). Mae Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru yn nodi *"Bydd ein Huned Gwyddor Ymddygiad yn darparu arbenigedd ac yn galluogi cymhwyso gwyddor ymddygiad yn rheolaidd i wella a diogelu iechyd a lles y boblogaeth. Bydd cefnogaeth, arweiniad a meithrin gallu i randdeiliaid ar draws y system iechyd y cyhoedd yn helpu i gyflawni newid sylweddol o ran cyflawni ein hamcanion strategol."*

Bydd yr ymdrech hon yn canolbwyntio ar y camau gweithredu yn Ffigur 2.



Ffigur 2. Camau gweithredu sylfaenol ar gyfer Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cynigir disgrifiad o'r cyd-destunau gweithredu a'r parodrwydd presennol i ddefnyddio gwyddor ymddygiad ar draws y system iechyd y cyhoedd fel Atodiad A. Mae nifer o agweddau ar yr amgylchedd deddfwriaethol, strategol, cynllunio a pholisi a fydd yn dylanwadu ar gyflawni'r Strategaeth Hirdymor yn gofyn am neu'n dibynnu ar newid ymddygiad gweithwyr proffesiynol neu'r cyhoedd. Er enghraifft, mae dyheadau fel bod eisiau "cynorthwyo pobl i gyflawni eu lles eu hunain" (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2014); cael "mwy o wasanaethau iechyd a gofal sy'n atal pobl rhag mynd yn sâl trwy ganfod pethau'n gynharach, a'u hatal yn gyfan gwbl" (Llywodraeth Cymru, 2018); mynnu bod Gweinidogion Cymru a chyrff y GIG yn meddwl a gweithredu'n wahanol o ran i ba raddau y mae eu gwaith yn effeithiol, yn effeithlon, yn deg, yn ddiogel, yn amserol ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn (Llywodraeth Cymru, 2023a); ac uchelgeisiau'r Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol (GIG Cymru) i wella lles meddyliol, ac atal gordewdra a diabetes, i gyd yn dangos yr angen am ymddygiadau newydd neu wahanol gan weithwyr proffesiynol, swyddogion etholedig a/neu'r cyhoedd.

Yn yr un modd, bydd ymateb Cymru i'r argyfwng hinsawdd, a gydnabyddir gan Sefydliad Iechyd y Byd fel y bygythiad mwyaf arwyddocaol ar hyn o bryd i iechyd y cyhoedd, yn gofyn am newidiadau lluosog mewn ymddygiadau, gan bron pawb. Mae blaenoriaeth strategol Iechyd Cyhoeddus Cymru i fynd i'r afael ag effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar iechyd y cyhoedd yn cynnwys camau gweithredu i ddarparu cyngor technegol ar bolisi, newid ymddygiad, cyfathrebu, gwyliadwriaeth ac arweiniad. Bydd sicrhau pontio teg a chyfiawn i gyflawni Sero Net erbyn 2050 yn golygu "ymgysylltu â rhanddeiliaid" a phobl Cymru "gan sicrhau eu bod nhw ... yn gwneud y penderfyniadau cywir drostyn nhw eu hunain, eu cymuned a'r blaned" (Llywodraeth Cymru, 2023b).

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (Llywodraeth Cymru, 2015) yn ei gwneud yn ofynnol i weithredu yn y "broses o wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru drwy gymryd camau, yn unol â'r egwyddor datblygu cynaliadwy, gyda'r nod o gyflawni'r nodau llesiant." Mae Cymru Can (Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, 2023), sef y strategaeth ar gyfer Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru 2023-2030, yn galw am newid brys a thrawsnewidiol, p'un a ydym yn "gweithio i gorff cyhoeddus, yn cynnal busnes, yn rhan o'r sector gwirfoddol, yn gweithredu fel cynrychiolydd etholedig neu'n rhywun sydd eisiau newid, rydym i gyd yn rhan o'r ateb" – hynny yw, mae ein hymddygiadau yn rhan o'r ateb. Mae Tabl 1 yn dangos yn fanylach sut y gall cymhwyso gwyddor ymddygiad gyfrannu at y Pum Ffordd o Weithio, sy'n ofynnol gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

'Ffordd o Weithio' Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodo	Enghraifft o ble y gall gwyddor ymddygiad gyfrannu
Hirdymor	• Nodi ffyrdd o frwydro yn erbyn y duedd i bobl flaenoriaethu manteision canfyddedig ar unwaith dros gostau tymor hwy. • Nodi newidiadau strwythurol i amgylcheddau cymdeithasol a ffisegol a fydd yn cynnal patrymau ymddygiad newydd. • Cefnogi datblygiad arferion a threfniadau arferol newydd
Atal	• Nodi sut i greu diwylliant ym mhob rhan o gymdeithas sy'n gwerthfawrogi iechyd a llesiant yn gryf. • Sefydlu'r dulliau gorau posibl o addysgu a grymuso pob sector mewn cymdeithas i ymddwyn mewn ffyrdd sy'n cynyddu iechyd a llesiant. • Nodi cydrannau allweddol gwasanaethau sy'n cefnogi'r boblogaeth wrth frwydro yn erbyn ymddygiad afiach.
Integreiddio	• Cefnogi datblygiad 'mapiau systemau' sy'n dangos sut mae ymddygiad gwahanol actorion (sefydliadau, unigolion a grwpiau) yn dylanwadu ar ei gilydd ac ar ganlyniadau pwysig. • Nodi sut gall newid ymddygiad wedi'i gynllunio i gyflawni'r canlyniadau dymunol gael effeithiau gorlifo, cadarnhaol a negyddol, ar ganlyniadau eraill. • Cefnogi gwneud penderfyniadau mewn systemau rhyngweithio cymhleth trwy ddarparu offer a modelau sy'n cynorthwyo dealltwriaeth.
Cydweithredu	• Cefnogi nodi a blaenoriaethu partneriaethau posibl. • Nodi rhwystrau a hwyluswyr ar gyfer cydweithio effeithiol. • Darparu adnoddau ac egwyddorion seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi cydweithio effeithiol o fewn ac ar draws sectorau.
Cynnwys	• Nodi rhanddeiliaid allweddol a helpu i ymgysylltu â nhw. • Darparu adnoddau a mewnwelediadau i gefnogi cyd-gynhyrchu polisïau, gwasanaethau ac ymyriadau yn effeithiol. • Mynd i'r afael â phryderon am bolisïau ac ymyriadau buddiol a symudiadau posibl sy'n groes iddynt.

Tabl 1. Sut mae gwyddor ymddygiad yn helpu i gyflawni Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

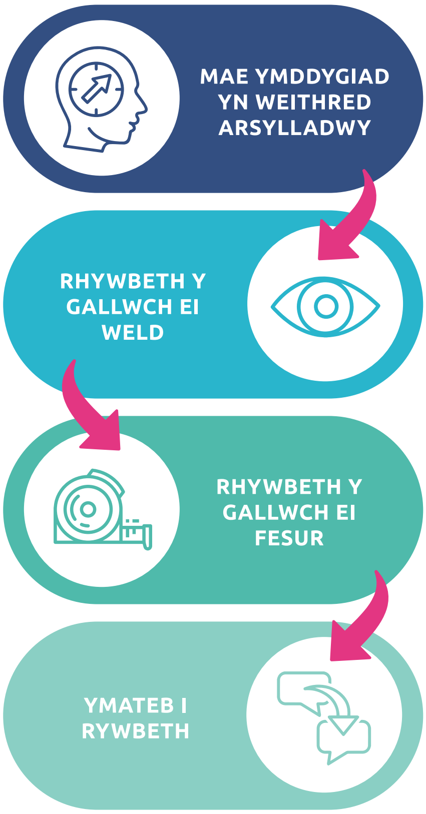
Yr hyn sy’n ganolog i wyddor ymddygiad yw adnabod y boblogaeth neu'r grŵp ffocws yn gynnar, yn seiliedig ar ddata a thystiolaeth, ac yna datblygu dealltwriaeth o'u cyd-destunau cymdeithasol ac amgylcheddol penodol fel penderfynyddion ymddygiad, yn ogystal â'r sbardunau seicolegol a gwybyddol. Mae'r defnydd hwn o fframweithiau a modelau o wyddor ymddygiad yn galluogi’r rhai sy’n gwneud penderfyniadau ac ymarferwyr i ddatblygu neu wella ymyriadau mewn ffordd sydd wedi’i theilwra a’i thargedu’n fwy - sy'n llai tebygol o arwain at "anghydraddoldebau a gynhyrchir gan ymyriadau" (Marteau et al., 2015), ac yn fwy tebygol o fynd i'r afael ag annhegwch neu ei wrthbwyso. Drwy hyn, fe all gwyddor ymddygiad helpu i leihau’r anghydraddoldeb iechyd sy'n ganolog i'r Strategaeth Hirdymor, ac yn amlwg ynddi.

Mae integreiddio â'r dulliau hyn, i wireddu'r difidend ymddygiadol, yn awgrymu bod gwyddor ymddygiad yn cael ei defnyddio fel agwedd arferol, ddiofyn – yn hytrach nag offeryn i'w ddefnyddio, weithiau. Mae'r cynllun hwn yn mabwysiadu'r egwyddor o ddefnyddio gwyddor ymddygiad i gynyddu'r defnydd o wyddor ymddygiad – cydnabod a gweithio gyda Gallu, Cyfle a Chymhelliant pobl sy'n gweithio yn y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru.

3.2 Defnydd arferol, systematig o wyddor ymddygiad

Ymddygiadau yw'r man cychwyn ar gyfer defnyddio gwyddor ymddygiad mewn ymdrechion i wella disgwyliad oes iach a/neu leihau annhegwch. At ddibenion y cynllun galluogi hwn, diffinnir ymddygiad fel: gweithred fesuradwy, weladwy, sydd fel arfer yn ymateb i ysgogiad mewnol neu allanol.

Yn ôl y diffiniad, nid yw ymddygiad (er enghraifft) yn: ymwybyddiaeth, gwybodaeth, sgil, agwedd, dealltwriaeth, na chefnogaeth; mae cychwyn ar y pwyntiau hyn yn osgoi cymhwyso gwyddor ymddygiad i raddau helaeth.



Ffigur 3. Ymddygiadau diffiniol

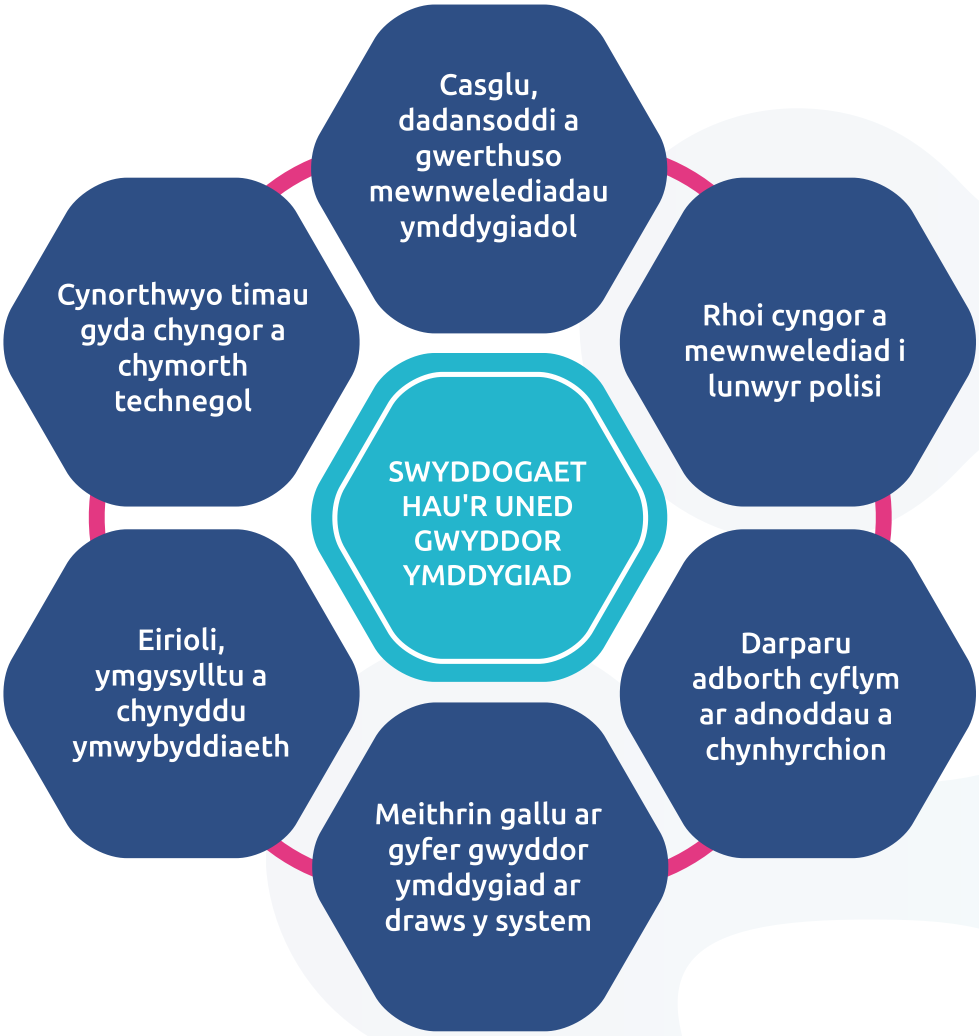
Gwyddor ymddygiad yw'r astudiaeth wyddonol o ymddygiad – beth sy'n ei alluogi, beth sy'n ei atal, a'r ffordd orau o'i ysgogi a'i gynnal. Mae'n cynnwys casglu a dadansoddi data, cyfosod tystiolaeth, creu modelau a damcaniaethau i ragfynegi ymddygiad, a datblygu/addasu a gwerthuso ymyriadau i ddylanwadu arno. Mae gwyddorau ymddygiad yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, seicoleg, cymdeithaseg, economeg ymddygiadol ac anthropoleg.

Mae defnyddio gwyddor ymddygiad fel agwedd ar gyfer ein hymarfer yn golygu adnabod ymddygiadau allweddol yn rheolaidd ac yn systematig mewn poblogaethau ffocws (grwpiau cyhoeddus neu broffesiynol) sydd ar y llwybr allweddol i weithredu, effaith neu ganlyniadau llwyddiannus o'n hymyriadau, neu'r poblogaethau neu'r rhannau o’r boblogaeth sydd â'r angen mwyaf ar yr adeg honno. Gan ddefnyddio epidemioleg a/neu ddulliau cyfranogol, mae dewis yn ofalus yr ymddygiadau a fydd yn cael yr effaith fwyaf ar y canlyniadau iechyd a geisir yn fan cychwyn moesegol ac effeithiol.

Mae canllaw diweddar ar ddefnyddio gwyddor ymddygiad, ar draws pob agwedd ar lywodraeth (y Cyngor Gwyddoniaeth a Thechnoleg Cenedlaethol, 2024), wedi tynnu sylw at ba mor sylfaenol yw gwyddorau cymdeithasol ac ymddygiadol i “...bob her genedlaethol a byd-eang fawr sy’n ein hwynebu...”. Mae'r canllaw cynhwysfawr yn argymell defnyddio gwyddor ymddygiad i lywio'r broses o gysyniadoli, datblygu, gweithredu, lledaenu a gwerthuso ymyriadau, rhaglenni a pholisïau.

3.3 Galluogi a chefnogi gwyddor ymddygiad

Sefydlwyd Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gynnar yn 2022, gyda'r nod o alluogi defnydd rheolaidd o wyddor ymddygiad ar gyfer gwell iechyd o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru ac ymhlith ei randdeiliaid allweddol. Ers ei lansio, mae'r Uned wedi bod yn gweithio o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid, gan gynnwys cysylltiad agos â Swyddfa Ranbarthol Ewrop WHO, a'u Fframwaith Gweithredu Rhanbarthol ar gyfer Mewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol (WHO, 2023), a chanllawiau cysylltiedig ar sefydlu unedau mewnwelediadau ymddygiadol ar gyfer gwell iechyd (WHO, 2022).



Ffigur 4: Swyddogaethau Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae'r Uned wedi darparu'r swyddogaethau hyn ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru ac ar gyfer ystod o randdeiliaid allweddol yn eu gwaith dros iechyd gwell.   Mae enghreifftiau o waith hyd yn hyn, mewn perthynas â'r meysydd uchod, yn cynnwys:

Y Fenter Cyfathrebu Gwybodus o ran Ymddygiad – optimeiddio a phrofi newidiadau'n systematig i fwy na 30 o gyfathrebiadau personol (llythyrau, negesuon testun, ffurflenni gwe), trwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad a dylunio.

Mae ymgymryd â mapio systemau ymddygiadol newydd gyda phroffesiynau sy'n darparu gofal i bobl â diabetes, mewn ardal Bwrdd Iechyd lle y ceir nifer fawr o achosion, trwy'r Rhaglen Mynd i'r Afael â Diabetes Gyda'n Gilydd, yn sicrhau dull o wella sy'n seiliedig ar ymddygiad.

Gweithio'n agos gyda Thrafnidiaeth Cymru: creu swydd arbenigol a ariennir gan Drafnidiaeth Cymru ac a reolir gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad, sy'n galluogi ymgorffori gwyddor ymddygiad ar gyfer teithio llesol a chynaliadwy. Mae Trafnidiaeth Cymru wedi mabwysiadu strategaeth a ddatblygwyd ar y cyd i ymgorffori gwyddor ymddygiad ar draws y sefydliad.

Cyngor a chymorth cyflym ynghylch cynyddu nifer y bobl sy'n cael profion HIV; ymgyrchoedd atal clefydau anadlol yn y gaeaf a chynyddu nifer y bobl sy'n cael eu brechu; yn ogystal â thimau rheoli brigiad o achosion a digwyddiadau.

Mae gweithgarwch cynyddu gallu wedi cynnwys: hyfforddiant pwrpasol ar gyfer Cofrestryddion Arbenigol, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, ac mewn sawl Bwrdd Iechyd; ymchwil ar y cyd â Phrifysgol Bangor i ddeall ffactorau sy'n dylanwadu ar gymhwyso gwyddor ymddygiad ar draws y system iechyd y cyhoedd.

Gwnaed gwaith sylweddol i gefnogi ac arwain defnyddio gwyddor ymddygiad er mwyn gwell iechyd ar draws y system iechyd y cyhoedd ar bob lefel, gan gynnwys gyda Bwrdd Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llywodraeth Cymru a thrwy aelodau ein Cymuned Ymarfer ar gyfer Cymru. Mae canllawiau, offer a dulliau wedi'u cyd-gynhyrchu ac maent yn ymddangos mewn cronfa o ymchwil ac adnoddau byd-eang ar ddefnyddio gwyddor ymddygiad.

Darparwyd cyngor a chymorth technegol, er enghraifft ym maes Gwella Iechyd trwy Bwysau Iach: Cymru Iach, gan gynorthwyo arweinwyr systemau i integreiddio; gwneud diagnosis o ymddygiad; cynorthwyo i gynhyrchu adnoddau ar gyfer y cynllun peilot cenedlaethol Bwyd a Theuluoedd; a gweithio gydag arweinwyr y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol ar brosesau, systemau a chymhwyso.

Rydym wedi gweithio gyda darparwyr gan gynnwys sefydliadau academaidd ledled Cymru a Chanolfan Newid Ymddygiad Coleg Prifysgol Llundain, ymhlith eraill, ac wedi denu cyllid fel cyd-ymchwilwyr yn yr Hyb Arweinyddiaeth ar gyfer Ymchwil Ymddygiad (BR-UK) a ariennir gan Ymchwil ac Arloesi yn y DU (y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol). Mae nifer o 'wasanaethau' gwyddor ymddygiad wedi cael eu comisiynu hefyd gan sefydliadau eraill ar draws y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru, gan gynnwys darparu hyfforddiant neu gynnal dadansoddiadau ymddygiad i lywio'r broses o ddewis a datblygu ymyriadau.

Mae'r enghreifftiau hyn yn dangos yr ystod o bynciau a rhanddeiliaid y mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn gweithio gyda nhw ac yn rhoi cipolwg ar anghenion a chyfleoedd yn y dyfodol. Mae ein model gweithredu strategol yn adlewyrchu pwysigrwydd cydbwyso darparu cyngor a chymorth yn gyflym â datblygu gallu cynaliadwy ar draws y system - fel bod gwyddor ymddygiad yn cael ei defnyddio cyn gynted â phosibl mewn polisi ac ymarfer. Nod y meysydd galluogi a'r camau gweithredu strategol isod yw diwallu'r anghenion a amlygwyd yn y dadansoddiad, ac adlewyrchu'r defnydd cyfredol o wyddor ymddygiad.

Meysydd ffocws galluogi sy'n flaenoriaeth

4.1 Blaenoriaethu cymhwyso

Bydd galluogi Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnwys blaenoriaethu meysydd i gefnogi'r defnydd o wyddor ymddygiad, gan ychwanegu'r gwerth mwyaf at y mapiau llwybrau i gyflawni'r chwe blaenoriaeth strategol:

Ffigur 5: Blaenoriaethau Strategol Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023-2035

Mae'r prif ffactorau sy'n sbarduno'r system iechyd y cyhoedd ehangach y gallai gwyddor ymddygiad ychwanegu gwerth atynt yn cynnwys: galluogi'r GIG i gymryd camau ar atal ac ymyrraeth gynnar; helpu pobl i aros yn iach a rheoli eu hiechyd eu hunain; cynaliadwyedd a'r argyfwng hinsawdd, gan gynnwys gwireddu Pum Ffordd o Weithio'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r Ddyletswydd Ansawdd; a chynyddu tegwch iechyd. Gall gwyddor ymddygiad hefyd ychwanegu gwerth at ddulliau 'gweithio systemau', asesu'r effaith ar iechyd, dulliau blaenoriaethu, arloesi a gwella a dulliau eraill mewn ymarfer iechyd cyhoeddus.

Bydd ystyried grwpiau staff blaenoriaeth, mewn perthynas â defnyddio gwyddor ymddygiad a galluogi'r defnydd hwnnw, yn sail i'r gwaith hwn. Bydd blaenoriaethu'n cynnwys ystyried lefel yr effaith bosibl ar iechyd y boblogaeth; i ba raddau y mae gwyddor ymddygiad eisoes yn cael ei defnyddio; gwybodaeth, sgiliau, cyd-destunau gweithredu a chredoau sy'n bodoli eisoes; yn ogystal â pha mor gyflym ac ar ba raddfa y gellid mabwysiadu defnydd arferol, systematig o wyddor ymddygiad.

[1] https://www.ed.ac.uk/usher/behavioural-research-uk

4.2 Llunio camau galluogi

Darparodd Grŵp Cynghori ar y Cynllun Strategol her a chymorth i ddatblygu'r cynllun hwn. Roedd y Grŵp yn cynnwys arweinwyr y system iechyd y cyhoedd ac arbenigwyr ar wyddor ymddygiad o bob cwr o Gymru a thu hwnt.

Cymerodd Cymuned Ymarfer ar gyfer Cymru y Rhwydwaith Gwyddor Ymddygiad ac Iechyd y Cyhoedd (BSPHN), a sefydlwyd ym mis Ionawr 2023 ac sydd â dros 300 o aelodau ar hyn o bryd, ran mewn gweithdy i helpu i amlygu meysydd cynnwys ar gyfer y cynllun hwn. Cynhaliwyd gweithgarwch cynnwys rhanddeiliaid arall gyda: Bwrdd Iechyd Cyhoeddus Cymru, Pwyntiau Ffocws Gwyddor Ymddygiad WHO Ewrop, y Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, a thimau gwyddor ymddygiad yn Sweden a'r Iseldiroedd.

Datblygwyd y meysydd gweithredu galluogi isod trwy ymgysylltu a thrwy gyfeirio at brif ddogfennau gan gynnwys: Gwella Iechyd Pobl: Cymhwyso gwyddorau ymddygiadol a chymdeithasol i wella iechyd a lles y boblogaeth yn Lloegr (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2018), fframwaith gweithredu rhanbarthol Ewropeaidd WHO ar gyfer mewnwelediadau ymddygiadol a diwylliannol ar gyfer iechyd, 2022-2027 (WHO, 2023), a chanllaw WHO Ewrop ar Sefydlu unedau mewnwelediadau ymddygiadol ar gyfer canlyniadau iechyd gwell: Ystyriaethau ar gyfer awdurdodau iechyd cenedlaethol (2022). Mae cyhoeddiadau allweddol eraill a ddefnyddiwyd i lunio'r cynllun hwn yn cynnwys: Offer a Moeseg ar gyfer Mewnwelediadau Ymddygiadol Cymhwysol: Y Pecyn Cymorth Sylfaenol (y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD), 2019); Maniffesto ar gyfer Cymhwyso Gwyddor Ymddygiad (y Tîm Mewnwelediadau Ymddygiad, 2023); ac, Archwilio ffactorau sy'n dylanwadu ar gymhwyso gwyddor ymddygiad o fewn ymarfer iechyd y cyhoedd ledled Cymru (Knowles a Gould, 2023).

Ffigur 6. Meysydd gweithredu galluogi

Er mwyn darparu hyblygrwydd adweithiol, mae'r adrannau canlynol yn cynnwys camau gweithredu enghreifftiol gan gynnwys amcanion tymor byr i ffurfio cynnydd, a symud tuag at amodau yn y tymor hwy i gynyddu llwyddiant i'r eithaf, gan adeiladu ar yr hyn a ddysgwyd.

4.3 Meysydd gweithredu galluogi

1. Meithrin dealltwriaeth o ddefnyddio gwyddor ymddygiad a chefnogaeth iddo, trwy eiriolaeth ac ymgysylltu â rhanddeiliaid lle y maent

Mae ymgysylltu â rhanddeiliaid ac ymchwil hyd yn hyn yn dangos bod gwyddor ymddygiad yn cael ei chymhwyso o fewn polisi ac ymarfer iechyd y cyhoedd, ond dim ond pan fydd cyfle'n codi ac ar sail ad hoc. Mae'r potensial i wella arferion presennol, ac felly effaith gweithgarwch ac ymyriadau, yn cael ei gydnabod yn eang. Gan adeiladu ar waith ymgysylltu ac asesu parodrwydd presennol ar draws y system iechyd y cyhoedd a gweithgarwch cenedlaethol a rhyngwladol sy'n dod i'r amlwg, cynigir eiriolaeth dargedig a strategol ac ymgysylltu â rhanddeiliaid mewn modd strwythuredig a chylchol.

Mae angen ymgysylltiad, eiriolaeth a gwybodaeth i gynyddu'r gallu, y cyfle a'r cymhelliant i ddefnyddio gwyddor ymddygiad ar draws y system (yn llorweddol ac yn fertigol). Yn y tymor byr, bydd defnyddioldeb yn cael ei ddangos mewn ffyrdd sydd wedi'u teilwra i'r gynulleidfa, trwy enghreifftiau, arddangosiadau, cyfnewid a hyfforddiant. Yn y tymor canolig i'r tymor hwy, wrth i wyddor ymddygiad gael ei chymhwyso'n fwy fel mater o drefn, mae'n debygol y bydd anghenion eiriolaeth yn lleihau, ond bydd anghenion cymorth yn cynyddu, yn ogystal â'r angen am welliant parhaus.

Targedau Enghreifftiol i'w Cyflawni

Tymor Byr → Tymor Hir

Ymarfer mapio strategol gyda rhanddeiliaid, gan gynnwys trwy'r Gymuned Ymarfer bresennol. *Disgrifydd: Blaenoriaethu ac asesu gallu a pharodrwydd, sbardunau a dulliau, er mwyn deall anghenion, fframio, negesydd a sianeli yn well*	Dull rheoli perthnasoedd wedi'i deilwra. *Disgrifydd: Ymdrech eiriolaeth dargedig a strategol i helpu i sicrhau bod anghenion rhanddeiliaid allweddol yn cael eu bodloni*	Mae lefelau dealltwriaeth o ddefnyddioldeb a chymwysiadau gwyddor ymddygiad yn cael eu hail-fywiogi a'u hadnewyddu ar sail gylchol. *Disgrifydd: cefnogi a denu cyfraniadau unigryw grwpiau rhanddeiliaid, gan ystyried cyfraddau gadael sefydliadol/systemau*
Cynyddu ymwybyddiaeth o ddefnyddioldeb gwyddor ymddygiad fel agwedd i gynyddu ei heffaith i'r eithaf ar gyfer gwell iechyd. *Disgrifydd: Amlygu'r ddamcaniaeth, y dystiolaeth a'r mecanwaith gweithredu penodol o fewn ymyriadau (er enghraifft trwy astudiaethau achos, cyhoeddiadau a adolygwyd gan gymheiriaid, gwefan yr uned, digwyddiadau, cynadleddau)*	Cefnogi defnydd ehangach o arloesiadau gwyddor ymddygiad yn y system iechyd y cyhoedd. *Disgrifydd: e.e. Hwyluso defnyddio ymchwil a thystiolaeth i bobl allweddol sy'n gwneud penderfyniadau yn y system iechyd y cyhoedd*	Adnoddau gwybodaeth sydd ar gael, yn hygyrch ac yn dderbyniol sy'n cadarnhau effaith a chanlyniadau ymchwil a thystiolaeth gwyddor ymddygiad. *Disgrifydd: Adnoddau, llwyfannau a gweithgareddau hwyluso defnyddio gwybodaeth*

2. Integreiddio gwyddor ymddygiad i brosesau safonol a systemau proffesiynol sefydliadau

Gan adlewyrchu'r sylfaen dystiolaeth ehangach ar newid ymddygiad, mae angen gwrthsefyll dibynnu ar farn a phenderfyniadau unigol yn unig ar gyfer defnyddio gwyddor ymddygiad yn rheolaidd er mwyn iechyd gwell, mewn gwaith pob dydd. Mae angen newidiadau i systemau, prosesau a chyd-destunau gweithredu i gefnogi'r gwelliant hwn, ac fe allent gynnwys awgrymiadau ac adnoddau sy'n caniatáu i arbenigedd gael ei integreiddio i fusnes fel arfer, a chyn gynted â phosibl wrth ddatblygu polisi, gwasanaethau neu ymyriadau eraill. Yn y tymor canolig i'r tymor hwy, fe allai hyn gynnwys prosesau gweithredu safonol, pyrth, dulliau craffu a chymeradwyo i ysgogi ystyriaeth ac ymateb gweithredol i ymddygiadau dynol wrth ddatblygu polisïau, (ail) ddylunio gwasanaethau, a chyfathrebu. Mae'r newidiadau hyn ar lefel system yn cydnabod ei bod yn anodd cyflawni effaith a chanlyniadau cynaliadwy trwy ymdrechion ynysig sydd â'r nod o gynyddu gallu a chymhelliant.

Mae'r dull integreiddio hwn yn cyd-fynd â diwylliant o weithredu sy’n seiliedig ar dystiolaeth – gan flaenoriaethu gweithredoedd sy’n cael eu hysgogi gan ddata ac sydd wedi’u seilio ar ymddygiad, a meithrin arloesedd a gwelliant parhaus. Mae angen gosod dulliau gwyddor ymddygiad ochr yn ochr ag arferion da eraill sydd wedi’u sefydlu ac yn dod i'r amlwg, e.e. mae defnyddio ystod o ddata i amlygu a blaenoriaethu camau gweithredu yn ymwneud ag anghenion heb eu diwallu; defnyddio mapio systemau ymddygiad i wneud y mwyaf o ddatblygu ymyriadau; a gwaith trawsddisgyblaethol a rhannu gwybodaeth oll yn feysydd i’w datblygu. Yn ogystal â'r gwelliannau alinio ac integreiddio hyn, er mwyn cynnal y gwelliannau ledled y system, bydd angen gweithio gyda phartneriaid i sicrhau bod arbenigedd gwyddor ymddygiad yn rhan annatod o hyfforddiant a datblygiad proffesiynol parhaus, ac yn y pen draw yn sbarduno ac yn sicrhau safle gwyddor ymddygiad mewn cwricwla hyfforddi priodol.

Targedau Enghreifftiol i’w Cyflawni

Tymor Byr → **Tymor Hir**

Darparu cymorth pwrpasol i feysydd braenaru er mwyn ymgorffori gwyddor ymddygiad mewn cynllunio a gweithrediadau *Disgrifydd: Asesu a datblygu cynlluniau a phrosesau strategol a gweithredol, gan gynnwys pyrth ac adrodd, a all sbarduno defnyddio gwyddor ymddygiad*	Datblygu dealltwriaeth o'r ffyrdd gorau o ymgorffori camau galluogi mewn strategaethau ar gyfer gwell iechyd *Disgrifydd: Archwilio'r prosesau sy'n ymwneud â datblygu polisïau, dylunio gwasanaethau, craffu, sicrwydd a gwneud penderfyniadau buddsoddi*	Model gweithredu sy'n defnyddio gwyddorau data ac ymddygiad yn fwy systematig *Disgrifydd: Dulliau sydd wedi esblygu i ymdrin â heriau iechyd y cyhoedd anwadal, ansicr, cymhleth ac amwys*
Amlygu prosesau sefydliadol blaenoriaethol a allai alluogi defnydd systematig o wyddor ymddygiad yn well yn ymarferol *Disgrifydd: Archwilio'r prosesau sy'n ymwneud â datblygu polisïau, dylunio gwasanaethau, craffu, sicrwydd a gwneud penderfyniadau buddsoddi*	Datblygu cyfleoedd ar gyfer mwy o waith trawsddisgyblaethol rhwng academyddion ac ymarferwyr gwyddor ymddygiad. *Disgrifydd: cymrodoriaethau, lleoliadau ac interniaethau ar gyfer academyddion gwyddor ymddygiad mewn sefydliadau anacademaidd*	Ymddygiadau dynol, wedi'u hintegreiddio ag ystyriaethau hanfodol eraill, fel cyllid, mewn gweithgarwch strategol, tactegol a gweithredol *Disgrifydd: Archwilio'r prosesau sy'n ymwneud ag effaith a gwneud penderfyniadau buddsoddi*

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
Uned Gwyddor Ymddygiad Behavioural Science Unit

Archwilio mecanweithiau ar gyfer ystyried gwyddor ymddygiad yn weithredol mewn modelau/ffyrdd o weithio mewn ymarfer iechyd y cyhoedd:

Disgrifydd: e.e. datblygu polisi, meddwl trwy systemau a dulliau systemau cyfan, asesu effaith

Ymgorffori defnydd systematig o wyddor ymddygiad mewn modelau/ffyrdd o weithio mewn ymarfer iechyd y cyhoedd:

Disgrifydd: e.e. datblygu polisi, dulliau systemau cyfan, asesu effaith, gwella ansawdd, a chyfathrebu

Mae cymwyseddau a safonau proffesiynol yn cynnwys ac yn adlewyrchu gwyddorau ymddygiad.

Disgrifydd: Cryfhau gwyddorau ymddygiadol a chymdeithasol (gwybodaeth, sgiliau, defnydd) mewn hyfforddiant cyn ac ar ôl gwasanaeth, a chanolbwyntio ar ymarfer

3. Meithrin gallu wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad, a gallu cynaliadwy ar draws y system

Mae cydnabod ac ehangu gwybodaeth a sgiliau i ddatblygu a chomisiynu ymyriadau sy'n seiliedig ar wyddor ymddygiad yn hanfodol er mwyn mynd i'r afael â heriau iechyd y cyhoedd anwadal, ansicr, cymhleth ac amwys. Mae asesiad dulliau cymysg diweddar o wybodaeth a pharodrwydd presennol ar draws y system iechyd y cyhoedd yn dangos bod angen rhoi galluoedd, cyfleoedd, credoau ac agweddau i weithwyr proffesiynol ynglŷn ag integreiddio gwyddor ymddygiad i'w gwaith yn effeithiol. Mae angen dulliau cynaliadwy i gefnogi'r broses o drosi arfer gorau a gwybodaeth ddamcaniaethol yn ymarfer yn y byd go iawn. Mae angen cyfuniad o gyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus sy'n gymesur â'r angen a'r galw, mwy o gydweithio trawsddisgyblaethol a hwyluso gwybodaeth strwythuredig. Dylai cymuned ymarfer sydd wedi'i datblygu ymhellach alluogi dysgu gan gymheiriaid, rhannu mewnwelediadau, arweiniad, a meithrin cydweithio, yn enwedig rhwng ymarferwyr iechyd y cyhoedd, arweinwyr ac academyddion.

Targedau Enghreifftiol i'w Cyflawni

Tymor Byr → **Tymor Hir**

Llunio rhaglen datblygu gallu aml-lefel i gynyddu'r defnydd arferol o wyddor ymddygiad

Disgrifydd: e.e. cyfarfod â phobl lle maen nhw: cynnig gwybodaeth gyffredinol a hygyrch; cymorth wedi'i deilwra ar gyfer grŵp o asiantau newid ymddygiad; datblygu tîm; ac arweinyddiaeth i ddefnyddio gwyddor ymddygiad

Adolygu anghenion, datblygu a hyrwyddo offer a chanllawiau (pellach) ar gyfer defnydd systematig a doeth o wyddor ymddygiad

Disgrifydd: e.e. canllawiau dylunio, gweithredu a chomisiynu ymyriadau; canllaw i ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn gwaith systemau; safonau ansawdd; templedi a fframweithiau comisiynu

Mae gan staff ar bob lefel ar draws y system iechyd y cyhoedd yr offer a'r adnoddau cysylltiedig i gefnogi cymhwyso gwyddor ymddygiad

Amlygu a hyrwyddo gweithgarwch sy'n defnyddio gwyddor ymddygiad yn benodol

Disgrifydd: e.e. Datblygu fframwaith hwyluso gwybodaeth gwyddor ymddygiad, gan gynnwys archwilio anghenion a defnyddioldeb storfa gwyddor ymddygiad

Amlygu a hyrwyddo dulliau gwyddor ymddygiad integredig (e.e. llwybr i gynllunio effaith; cymhwyso mewn systemau cymhleth)

Mae gan staff ar draws y system iechyd y cyhoedd fynediad hawdd ac amserol at ymchwil ac adnoddau gwyddor ymddygiad perthnasol o ansawdd uchel

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Datblygu'r Gymuned Ymarfer Gwyddor Ymddygiad ar gyfer Cymru ymhellach i greu mwy o gyfleoedd ar gyfer trosglwyddo gwybodaeth a chymorth arbenigol ar wyddor ymddygiad i ymarferwyr ar draws y system iechyd y cyhoedd.	Amlygu a datblygu cyfleoedd/ mecanweithiau pellach i gysylltu'r gymuned ymchwil gwyddor ymddygiad â llunwyr polisi/ penderfyniadau ac ymarferwyr er mwyn gwneud y defnydd gorau o allu arbenigol gan y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru. *Disgrifydd: e.e. gweithdai a chyfarfodydd gwyddonol; Melin Drafod Gyswllt Gwyddor Ymddygiad; mentrau llythyr gwell*	Adeiladu ar waith asesu gallu a pharodrwydd presennol i ddeall y rhwystrau a'r hwyluswyr ymddygiadol ymhlith rhannau blaenoriaethol o'r gweithlu yn y system iechyd y cyhoedd, er mwyn teilwra camau galluogi. *Disgrifydd: e.e. Defnyddio dulliau cymysg cadarn i ddeall parodrwydd, rhwystrau a hwyluswyr grwpiau a amlygwyd*

4. Casglu, dadansoddi, gwerthuso a defnyddio mewnwelediadau ymddygiadol a data cysylltiedig

Mae data ar ymddygiadau a'u penderfynyddion, a mewnwelediad iddynt, yn allweddol i newid ymddygiad. Gallai'r data hyn gynnwys: niferoedd neu gyfraddau sy'n ymwneud â'r ymddygiad targed; data ar is-ymddygiadau o arolygon, cyfryngau cymdeithasol, neu ddata synhwyrydd; a'r agweddau gwybyddol a seicolegol ar Agweddau, Emosiynau, Diddordebau, Barn (a Dealltwriaeth). Mae casglu, cydosod a dadansoddi data o'r natur hon yn rhoi cipolwg ar ymddygiad dynol i'w ystyried ochr yn ochr â data epidemiolegol neu faich clefyd, ac felly'n ffurfio sylfaen ar gyfer datblygu ymyriadau – ar gyfer gwella a diogelu iechyd ac optimeiddio camau gweithredu i atal neu leihau annhegwch iechyd. Mae data hefyd yn allweddol i werthuso ymyriadau, gan gydnabod pŵer data arsylwadol i ddilysu'r hyn a hunan-adroddwyd a darparu 'ymchwiliad' gwell i ymddygiadau mewn cyd-destun.

Er mwyn datblygu'r 'edau aur' data mewn ymyriadau ymddygiadol, byddai camau gweithredu i gasglu mewnwelediadau a gafwyd o sawl ffynhonnell yn ddefnyddiol, ochr yn ochr â datblygu dulliau a chanllawiau. Gall camau gweithredu o'r fath gefnogi integreiddio mewnwelediadau ymddygiadol a data cysylltiedig i brosesau gwneud penderfyniadau - gan alluogi datblygu ymyriadau o ansawdd uchel. Mae ansawdd yma'n adlewyrchu meysydd y Ddyletswydd Ansawdd, sef effeithiol, effeithlon, teg, diogel, amserol a chanolbwyntio ar yr unigolyn.

Targedau Enghreifftiol i'w Cyflawni

Tymor Byr → **Tymor Hir**

Mapio data a dadansoddiadau sydd ar gael fel mater o drefn, gan gynnwys ar benderfynyddion ymddygiad, i gefnogi newid ymddygiad mewn perthynas â chanlyniadau/pynciau ffocws iechyd y cyhoedd allweddol ac annhegwch iechyd	Deall opsiynau digidol ar gyfer amlygu Technegau Newid Ymddygiad priodol i ddylanwadu ar fecanweithiau gweithredu ymddygiadol ar gyfer ymddygiadau blaenoriaeth o fewn poblogaethau pwysig	Mae dulliau digidol o archwilio llenyddiaeth gwyddor ymddygiad ar gyfer Technegau Newid Ymddygiad effeithiol ar gael ac yn hawdd eu defnyddio.
Archwilio cyfleoedd i ddefnyddio ffynonellau data, llwyfannau a dulliau casglu data newydd i ddeall penderfynyddion ymddygiad (ymddygiadau blaenoriaeth mewn poblogaethau blaenoriaeth) yn well.	Archwilio sut gellir defnyddio dysgu peirianyddol/deallusrwydd artiffisial i helpu i gymhwyso gwyddor ymddygiad yn foesegol, ar gyfer ymyriadau newid ymddygiad wedi'u targedu ar raddfa fawr	Mae data o ffynonellau amrywiol yn cael ei chyfosod yn rheolaidd, ac mae ar gael yn rhwydd i ategu datblygiad ymyriadau iechyd y cyhoedd mwy effeithiol

GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Mapio mecanweithiau system gyfan presennol ar gyfer casglu mewnwelediadau ymddygiadol ansoddol a meintiol	Datblygu dull o gasglu, coladu, asesu a hwyluso data ar benderfynyddion ymddygiad o ymchwil ac ymarfer cadarn. *Disgrifydd: e.e. ar sail prosiectau unigol; mewn arolygon annibynnol; o ffynonellau eraill/lluosog*	Mae'r ystod o fecanweithiau/sianeli, ar draws y system iechyd y cyhoedd, sy'n ymgysylltu â grwpiau o staff neu'r cyhoedd ar gael ar gyfer casglu data ar benderfynyddion ymddygiad/ar gyfer diagnosis ymddygiad

5. Sicrhau bod cyngor technegol ac adborth cyflym ar gael, yn hygyrch ac yn dderbyniol - ar draws timau, swyddogaethau a meysydd polisi

Bydd symud o gymhwyso ad hoc i gymhwyso arferol yn gofyn, yn rhannol, am fynediad at gymorth technegol mewn ffyrdd amserol, ac yn y tymor byrrach, adborth cyflym ar ymyriadau. Bydd angen i gymorth fod ar gael trwy sianeli clir a lluosog, a bydd angen hwyluso cysylltu ag eraill, trwy bartneriaethau academaidd, a meithrin cydweithio. Dylai darparu cymorth ar raddfa fawr hefyd fod yn rhan o'r cynnig arbenigol - gan gysylltu arbenigedd gwyddor ymddygiad ag ymarferwyr i ddatblygu, gweithredu a mesur effaith ymyriadau sydd wedi'u seilio ar ymddygiad.

Bydd mynediad at arbenigedd yn bwysig ar gyfer datrys problemau a datblygu cynaliadwy ar draws timau, swyddogaethau a meysydd polisi – gydag ymatebion ar lefelau gweithredol, tactegol a strategol. Mae angen llwyfannau a chyfleoedd i gyfrannu mewnwelediad a rhoi arweiniad a chyngor i'r rhai sy'n mynd i'r afael â heriau cymhleth sy'n seiliedig ar ymddygiad. Fel y nodwyd uchod, gall y gymuned ymarfer gefnogi mynediad at arbenigedd cymheiriaid ac ar draws sectorau.

Bydd cysylltu'n uniongyrchol ag Ymchwil Ymddygiad y DU, sef Hwb Arweinyddiaeth ar gyfer Ymchwil Ymddygiadol UKRI/ESRC, a datblygu mecanweithiau cydweithio, gan gynnwys yn ymwneud â'r cysylltiad rhwng ymchwil a gweithredu, ymchwil gymdeithasol, dylunio, cyflwyno a gwerthuso ymyriadau, yn helpu i gynyddu argaeledd cymorth a'i hygyrchedd.

Targedau Enghreifftiol i'w Cyflawni

Tymor Byr → **Tymor Hir**

Datblygu rhaglen i ddefnyddio a phrofi ymyriadau cyfathrebu uniongyrchol sy'n seiliedig ar wyddor ymddygiad, ar raddfa fawr. *Disgrifydd: e.e. cysylltu arbenigedd gwyddor ymddygiad ag ymarferwyr i ddatblygu, gweithredu a mesur effaith cyfathrebu uniongyrchol â'r cyhoedd sy'n seiliedig ar ymddygiad*	Dadlau dros a darparu canllawiau a dulliau sy'n seiliedig ar wyddor ymddygiad i allu ystyried y system (ymddygiadol) ehangach mewn cyngor ac adborth gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad. *Disgrifydd: e.e. Cefnogi meddwl trwy systemau a dulliau systemau cyfan â dulliau fel mapio systemau ymddygiadol*	Cyngor sy'n ymatebol i anghenion ac yn tynnu ar dystiolaeth ac ymarfer cyfoes wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad er mwyn iechyd gwell.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Darparu cyngor a chymorth amserol wrth ymateb i geisiadau am gymorth sy'n gymesur ac yn ddoeth.

Disgrifydd: e.e. Datblygu a defnyddio meini prawf cadarn ar gyfer blaenoriaethu, cwmpasu a chyflawni gwaith adweithiol yr Uned Gwyddor Ymddygiad

Disgrifydd: e.e. defnyddio dulliau ac offer i asesu newidiadau mewn: technegau, mecanweithiau gweithredu ac ymddygiadau sy'n cael eu mesur yn briodol mewn gwerthusiadau prosesau a chanlyniadau (cyswllt â meysydd galluogi Ymchwil a Gallu)

Darparu cymorth arbenigol ym maes gwyddor ymddygiad i bartneriaid sy'n comisiynu "gwasanaethau gwyddor ymddygiad"

Disgrifydd: e.e. Defnyddio ymgynghori ar gyfer cynnwys gwahoddiadau i dendro, datblygu fframweithiau, cymorth i asesu cynigion

Ymarfer blaenoriaethu i gadarnhau pynciau ar gyfer cymhwyso gwyddor ymddygiad yn rhagweithiol i wella iechyd a lles.

Disgrifydd: e.e. deall y ffactorau sy'n sbarduno camau gweithredu ym maes iechyd y cyhoedd a'r blaenoriaethau iechyd ac annhegwch iechyd y maent yn ymwneud â nhw

Broceru cydweithredu'n amserol rhwng y gymuned ymchwil a'r system iechyd y cyhoedd ehangach ar gyfer prosiectau ag anghenion gwyddor ymddygiad cymhleth/ cadarn.

Disgrifydd: e.e. Datblygu mecanweithiau i feithrin dealltwriaeth o'r angen am fewnbwn gwyddor ymddygiad arbenigol

Annog a chefnogi ysgrifennu a chyhoeddi prosiectau sy'n seiliedig ar wyddor ymddygiad

Disgrifydd: e.e. cefnogi'r broses o amlygu dulliau casglu data i fesur ymddygiadau a'u penderfynyddion

6. Cynnal a hwyluso ymchwil gwyddor ymddygiad, gan gynnwys trwy gydweithio ag academyddion, i gael effaith a dangos effaith

Gellir adeiladu a rhannu tystiolaeth trwy ddatblygu arbrofion/ymchwil ymddygiadol yn rhagweithiol ac yn adweithiol, yn enwedig trwy gydweithio â'r byd academaidd i gyflwyno methodolegau trylwyr a mewnwelediadau arloesol, gan gyfoethogi'r broses ymchwil a sicrhau canfyddiadau cadarn. Gall partneriaeth â'r byd academaidd ganiatáu mynediad at ystod amrywiol o ddulliau ymchwil, cefnogi dulliau rhyngddisgyblaethol, cyflwyno cyfleoedd capasiti a buddsoddi i gryfhau'r broses o gymhwyso gwyddor ymddygiad ymhellach er mwyn iechyd gwell.

Mae dangos effaith cymhwyso gwyddor ymddygiad yn gofyn am ddull amlochrog a allai gynnwys gweithredu polisïau sy'n seiliedig ar ymddygiad, dylunio cynhyrchion a gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr, neu optimeiddio prosesau i gyd-fynd â newid ymddygiad dynol/ei ysgogi. Mae angen asesu effeithiolrwydd y gweithgareddau hyn a dangos sut mae gwyddor ymddygiad wedi arwain at newidiadau cadarnhaol mewn ymddygiad, gwneud penderfyniadau a chanlyniadau. Trwy gyfuniad o ymchwil drylwyr, gweithredu strategol, a mesur canlyniadau, gellir defnyddio gwyddor ymddygiad fwyfwy i gael effaith ystyrlon ar unigolion, cymunedau, a chymdeithas yn gyffredinol.

Targedau Enghreifftiol i'w Cyflawni

Tymor Byr → **Tymor Hir**

Cynnal asesiad o flaenoriaethau ymddygiadol mewn poblogaethau blaenoriaethol ar gyfer y system iechyd y cyhoedd fel ffocws ar gyfer ymchwil gwyddor ymddygiad yng Nghymru

Amlygu cyfleoedd ariannu a chymorth ar gyfer ymchwil gwyddor ymddygiad gan flaenoriaethu ymddygiadau a phoblogaethau pwysig.

Cryfhau'r portffolio ymchwil iechyd a lles yng Nghymru sy'n defnyddio gwyddor ymddygiad yn benodol

Mapio'r dirwedd ymchwil gwyddorau ymddygiad ledled Cymru ac amlygu cyfleoedd i gydweithio

Datblygu mecanweithiau i alluogi mwy o gydweithio rhwng arbenigwyr gwyddor ymddygiad a llunwyr polisi/penderfyniadau ac ymarferwyr yn y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru

Disgrifydd: e.e. datblygu "cyswllt melin drafod" gwyddor ymddygiad, hwyluso gweithdai a chyfarfodydd gwyddonol

Archwilio sut i gael yr effaith fwyaf o gymryd rhan yn yr Hyb Arweinyddiaeth ar gyfer Ymchwil Ymddygiadol (BR-UK)

Amlygu cyfleoedd i ddefnyddio dulliau ymchwil arsylwadol ar gyfer ymchwiliad cadarn i ymddygiadau yng nghyd-destun blaenoriaethau ymddygiadol a nodwyd.

7. Sicrhau gwelliant parhaus wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad yn systematig er mwyn iechyd gwell

Bydd arweinyddiaeth systemau yn gofyn am ddatblygu prosesau i sicrhau gwelliant parhaus - bydd angen i'r rhain fod o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru (yn ymwneud â pherfformiad ac effaith) ac yn allanol (yn ymwneud â thueddiadau sy'n dod i'r amlwg ac arferion gorau). Bydd angen mecanweithiau adborth arferol a metrigau perfformiad i fonitro cynnydd, asesu effeithiolrwydd gwelliant a nodi meysydd i'w gwella. Trwy gylch parhaus o arloesi, adborth a gwerthuso, gall dulliau o ddefnyddio gwyddor ymddygiad addasu i amgylchiadau sy'n newid.

Yn unol â Phenderfyniad Sefydliad Iechyd y Byd ar Fewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol a fabwysiadwyd (ledled y DU), bydd y Model Cynnydd cysylltiedig yn cael ei ddefnyddio i asesu gwelliant sy'n ymwneud â: meithrin dealltwriaeth/cymorth; cynnal ymchwil; cymhwyso gwyddor ymddygiad i bolisi, gwasanaethau a chyfathrebu; sicrhau cynaliadwyedd; a chynllunio a gweithredu strategol. Bydd mecanweithiau ar gyfer hunan-graffu/myfyrio a dysgu a gwerthuso ac argymell annibynnol yn cefnogi'r asesiad hwn.

Targedau Enghreifftiol i'w Cyflawni

Tymor Byr → **Tymor Hir**

Sefydlir grŵp cynghori strategol ar wyddor ymddygiad i ddarparu cymorth a her

Ymgysylltu'n barhaus â rhanddeiliaid i fonitro a myfyrio ar ddefnyddio gwyddor ymddygiad a deall effaith/gwelliant

Adolygu ac addasu'r dull gwelliant parhaus ar gyfer allbynnau ac effaith

Llunio a chyflwyno adroddiad yn ôl gofynion Fframwaith Gweithredu Mewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol WHO

Cynnal adolygiad cam hwyr o gymhwyso gwyddor ymddygiad ar gyfer gwell iechyd, yn erbyn Fframwaith Gweithredu WHO, a datblygu argymhellion i sicrhau gwelliant parhaus

Datblygu fframwaith monitro a gwerthuso ar gyfer defnyddio gwyddor ymddygiad er mwyn iechyd gwell.

Disgrifydd: cadarnhau a rhannu damcaniaeth newid, a set dangosyddion, gyda llinellau sylfaen

Ymgorffori mecanweithiau ar gyfer hunan-graffu/myfyrio a dysgu a gwerthuso ac argymell annibynnol

Casgliad

Mae llawer o gamau gweithredu ym maes iechyd y cyhoedd yn dibynnu ar unigolion yn gwneud rhywbeth yn wahanol - boed hynny'n rhannau o'n poblogaeth, y boblogaeth gyfan, grwpiau o weithwyr proffesiynol neu randdeiliaid eraill. Trwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad, gallwn 'gael mwy o'r hyn yr ydym yn anelu ato, yn amlach' – gallwn wireddu ***difidend ymddygiadol*** sy'n optimeiddio effaith ein hymdrechion.

Mae'r galw a'r angen i ddefnyddio gwyddor ymddygiad ar draws y system iechyd y cyhoedd i amddiffyn a gwella iechyd ac felly cynyddu disgwyliad oes iach, a lleihau annhegwch, yn amlwg ac yn ddybryd. Mae gwyddor ymddygiad wedi cael ei defnyddio ar raddfa fawr yn y sector masnachol i sbarduno gweithredoedd defnyddwyr ers degawdau, ond mae'r defnydd ohoni yn y sectorau cyhoeddus a statudol wedi llusgo ar ôl. Mae'r cynllun hwn yn disgrifio cyfres o gamau galluogi i helpu i gynyddu a chynnal defnydd systematig a rheolaidd o wyddor ymddygiad i helpu i gyflawni Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru - fel bod mwy o bobl yn byw bywydau hirach ac iachach a bod gan bawb fynediad teg a chyfartal at y pethau sy'n arwain at iechyd a lles da.

GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Cyfeiriadau

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2023). Cymru Can. Ar gael yn: Cymru Gall - Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru

Knowles, N., a Gould, A. (2023). Exploring factors influencing the application of behavioural science within public health practice across Wales. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: Capability-and-Readiness-Report-V1c-1.pdf

Marteau, T. M., Rutter, H., a Marmot, M. (2021). Changing behaviour: an essential component of tackling health inequalities. bmj, 372:n332

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2014). Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Ar gael yn: Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Y Cyngor Gwyddoniaeth a Thechnoleg Cenedlaethol (2024). BLUEPRINT FOR THE USE OF SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCE TO ADVANCE EVIDENCE-BASED POLICYMAKING. Ar gael yn: Blueprint for the Use of Social and Behavioral Science to Advance Evidence-Based Policymaking

OECD (2019), Tools and Ethics for Applied Behavioural Insights: The BASIC Toolkit, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/9ea76a8f-en.

Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2018). Improving people's health: Applying behavioural and social sciences to improve population health and wellbeing in England. Ar gael yn: Improving_Peoples_Health_Behavioural_Strategy

Y Tîm Mewnwelediadau Ymddygiadol (2023). Maniffesto ar gyfer Cymhwyso Gwyddor Ymddygiad. Ar gael yn: BIT_Manifesto.pdf

Llywodraeth Cymru (2023a). Canllawiau Statudol Dyletswydd Ansawdd 2023 a Safonau Ansawdd 2023. Ar gael yn: Canllawiau Statudol Dyletswydd Ansawdd

Llywodraeth Cymru (2023b). Fframwaith Pontio Cyfiawn. Ar gael yn: Fframwaith Pontio Cyfiawn

Llywodraeth Cymru (2018). Cymru Iachach: Ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Ar gael yn: Cymru Iachach

Llywodraeth Cymru (2015). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Caerdydd. Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Sefydliad Iechyd y Byd (2023). European regional action framework for behavioural and cultural insights for health, 2022–2027. Copenhagen: Swyddfa Ranbarthol Ewrop WHO; 2023. Trwydded: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Sefydliad Iechyd y Byd (2022). Setting up behavioural insights units for improved health outcomes: considerations for national health authorities. Copenhagen: Swyddfa Ranbarthol Ewrop WHO. Trwydded: CC BYNC-SA 3.0 IGO.

Atodiadau

Atodiad A – Cyd-destun a Pharodrwydd

A1 Cyd-destun gweithredu ehangach

Mae cyd-destun gweithredu presennol Cymru yn un o bwysau ariannol heriol, galw mawr am wasanaethau cyhoeddus, etifeddiaeth y pandemig ac argyfwng hinsawdd. Mae angen clir i ddiogelu a gwella lles nawr, ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol, gan gynnwys trwy ddarparu mwy o weithgarwch sy'n gynaliadwy yn amgylcheddol, cyfranogiad gwell gan ddinasyddion a gwasanaethau o ansawdd gwell. Gellir gwireddu'r uchelgeisiau hyn trwy weithredu ar draws y we o ddylanwadau, o benderfynyddion ehangach, trwy ganfod yn gynharach, ymyriadau ymatebol i fygythiadau acíwt, a gweithredu ar ymddygiadau sy'n niweidio iechyd unigolion - sydd oll yn dibynnu'n anochel ar rywun (dinasyddion, ymarferwyr neu lunwyr polisi) yn gwneud rhywbeth yn wahanol.

Mae tystiolaeth gynyddol sy'n dangos bod defnyddio fframweithiau, modelau, damcaniaethau a thechnegau o wyddorau ymddygiadol, wrth gynllunio, dylunio, gweithredu a gwerthuso ymyriadau ar gyfer gwell iechyd, yn gallu gwella eu heffaith.[1234]. Mae Fframwaith Gweithredu ar gyfer Mewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn tynnu sylw at y dystiolaeth fyd-eang bod gwyddor ymddygiad wedi'i defnyddio'n llwyddiannus i wella canlyniadau mewn meysydd fel ymwrthedd gwrthficrobaidd, imiwneiddio, argyfyngau iechyd, iechyd meddwl, manteisio ar wasanaethau ataliol ac apwyntiadau ysbyty, annhegwch iechyd, ymddygiadau risg clefydau anhrosglwyddadwy, a HIV/AIDS.[5]. Mae WHO yn disgrifio defnyddio gwyddor ymddygiad fel dull galluogi sy'n mynd y tu hwnt i'w gymhwysiad traddodiadol ar gyfer mynd i'r afael ag ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd, gan fod yn berthnasol i:

"POB maes iechyd, gwasanaethau iechyd ac ansawdd gofal iechyd, pob lleoliad sy'n pennu ymddygiadau iechyd, a phawb y mae eu hymddygiadau'n dylanwadu ar ganlyniadau iechyd, gan gynnwys yr amgylchedd, yr hinsawdd ac iechyd anifeiliaid."

Mae'r adroddiad yn nodi bod gwyddor ymddygiad "yn ychwanegu gwerth ar draws y cylch cynllunio polisi, gwasanaeth a chyfathrebu cyfan sy'n gysylltiedig ag iechyd, yn amrywio o ddiffinio problemau a chynnal ymchwil i achosion sylfaenol, ffactorau sy'n rhwystro ac yn sbarduno ymddygiadau iechyd, i gynllunio a gweithredu rhaglenni, monitro a gwerthuso a chynyddu graddfa neu atgynhyrchu ymyriadau a pholisïau effeithiol." (WHO, Fframwaith Gweithredu ar gyfer Mewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol, tudalen 4)

Yn amlwg, nid yw gwyddor ymddygiad yn ateb i bob problem nac o reidrwydd yn ateb cyflym, ond bydd yn elfen bwysig o lwyddo i 'gael yr hyn yr ydym yn anelu ato, yn amlach'. Lle bynnag y bydd ymddygiadau ar y llwybr allweddol i weithredu, effaith neu ganlyniadau llwyddiannus, bydd defnydd systematig a doeth o dystiolaeth a phroses o wyddor ymddygiad, o greu i werthuso ein hymyriadau, yn ychwanegu gwerth.

[1] *E Altieri, J Grove, O Lawe-Davies, et al. Harnessing the power of behavioural science to improve health. Bull World Health Organ 2021 99:754–754A*
[2] *K Glanz a D Bishop. The role of behavioural science theory in development and implementation of public health interventions. Annual Review of Public Health 2010 31:1, 399-418*
[3] *F Pennucci, S DeRosis, A Murante, S. Nuti Behavioural and social sciences to enhance the efficacy of health promotion interventions: redesigning the role of professionals and people. Behavioural Public Policy 2022 6:1, 13–33*
[4] *R Davis, R Campbell, Z Hildon, et al. Theories of behaviour and behaviour change across the social and behavioural sciences: a scoping review. Health Psychology Review, 2015 9:3, 323–344*
[5] *Pwyllgor Rhanbarthol Ewropeaidd WHO ar gyfer Ewrop. European regional action framework for behavioural and cultural insights for health, 2022–2027. 2022 EUR/RC72/6 Rev.1*

A2 Defnyddio gwyddor ymddygiad ar draws y system iechyd y cyhoedd

Mae nifer o asesiadau'n ffurfio ein dealltwriaeth o ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Yn gyntaf, drwy gyfeirio at Fframwaith Gweithredu Rhanbarthol Ewropeaidd WHO ar gyfer Mewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol[5] sy'n ymdrin â defnyddio gwyddor ymddygiad a rhai o'r amodau y gellid disgwyl iddynt alluogi'r defnydd ohoni ymhellach. Yn ail, ymchwil a wnaed gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad[7], gan ddefnyddio dulliau cyhoeddedig[8] ac yn cynnwys dros 100 o staff o'r system iechyd y cyhoedd yng Nghymru, yn disgrifio eu defnydd o wyddor ymddygiad a'r rhwystrau rhag ei defnyddio. Yn olaf, mae'r hyn a ddysgwyd o waith a wnaed gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad ers ei sefydlu, gan gynnwys gyda Chymuned Ymarfer Gwyddor Ymddygiad ac Iechyd y Cyhoedd Cymru, hefyd yn rhoi cipolwg ar faint o ddefnydd a wneir o wyddor ymddygiad yng Nghymru.

Mae lefel gefnogol a chynyddol o ymwybyddiaeth a chydnabyddiaeth o ddefnyddioldeb gwyddor ymddygiad ar gyfer gwell iechyd ymhlith llawer o randdeiliaid allweddol ar draws ystod o swyddogaethau a meysydd polisi mewn nifer o sefydliadau o fewn y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Mae'n debygol y bydd amrywiaeth o ffactorau'n sbarduno'r galw, gan gynnwys diffyg gwybodaeth am yr hyn y mae cymhwyso gwyddor ymddygiad yn ei olygu a dymunoldeb cymdeithasol-broffesiynol i ddyfynnu gwyddor ymddygiad fel rhan o leiaf o waith parhaus neu ddatblygiadau newydd.

Er bod nifer gynyddol o ymyriadau'n cyfeirio at ddefnyddio gwyddor ymddygiad, a bod rhai strategaethau a chynlluniau'n cyfeirio at gymhwyso gwyddor ymddygiad, mae'r asesiad cyfredol yn dangos cyfleoedd sylweddol i hyrwyddo defnydd arferol, systematig ac effeithiol o wyddor ymddygiad. Mae ymchwil rhanddeiliaid wedi tynnu sylw at wybodaeth a sgiliau cyfyngedig ynghylch pryd a sut i gymhwyso gwyddor ymddygiad, ynghyd â diffyg ymwybyddiaeth o'r bylchau mewn sgiliau ymarfer. Mae disgrifiad o rwystrau ymddygiadol, gan ddefnyddio'r categorïau gallu, cyfle a chymhelliant (COM-B) sefydledig ac sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth, yn cynyddu ond yn aml fe'i dilynir gan ragdybiaethau ynghylch y datrysiadau i'r rhwystrau hynny. Mae'n amlwg bod anawsterau'n bodoli'n aml wrth nodi a blaenoriaethu ymddygiadau targed a grwpiau ffocws o fewn problemau iechyd y cyhoedd cymhleth.

Mae rhai enghreifftiau o arfer da wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad i lywio a gwella polisïau, gwasanaethau a chyfathrebu sy'n ymwneud ag iechyd, gan gynnwys defnydd mwy ymwybodol ac eang ohoni ym maes Gwella Iechyd o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn enwedig mewn perthynas â dulliau o reoli pwysau, er enghraifft. Fodd bynnag, mae'r canfyddiad (ar gam) bod gwyddor ymddygiad yn canolbwyntio ar newid ar lefel unigol, neu'n gallu canolbwyntio ar hynny yn unig, yn ei rhwystro rhag cael ei defnyddio'n ehangach. Credir bod diffyg parodrwydd a/neu allu i ddefnyddio, cefnogi a hyrwyddo'r ffordd hon o weithio ymhlith cydweithwyr neu bartneriaid, a'i bod yn arferol yn gymdeithasol i ganolbwyntio ar atebion cyn llwyr ddeall y broblem, neu ei diffinio o safbwynt ymddygiadau (i'w newid). Mae problemau eraill yn cynnwys amser neu gapasiti cyfyngedig a'r ffordd o weithio sy'n aml yn adweithiol ac yn gyflym, ochr yn ochr â lefelau isel o hyder yn y gallu i gymhwyso gwyddor ymddygiad. Yn aml, crybwyllir prinder enghreifftiau perthnasol fel rhwystr hefyd.

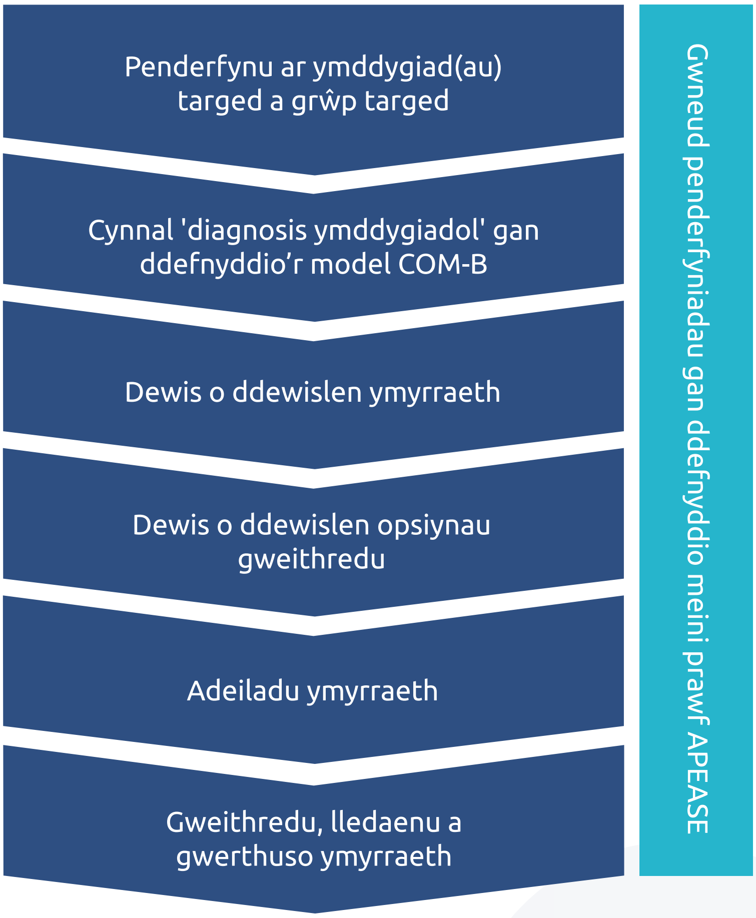
Cyflymodd y pandemig y broses o gydlynu a datblygu swyddogaeth gwyddor ymddygiad o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru, i gefnogi ein hymateb ni ac ymateb rhanddeiliaid, gan gynnwys Llywodraeth Cymru. Cefnogodd gwaith penodol y ddealltwriaeth gynyddol o ymddygiadau ataliol SARS CoV2; beth a'u hysgogodd a beth oedd yn rhwystro newid; cyhoeddwyd canllawiau canlyniadol, cynhaliwyd ymchwil a darparwyd ymgynghoriad, hyfforddiant a chymorth arall. Datblygwyd perthnasoedd strategol hanfodol yn ystod y pandemig, gan gynnwys gyda chydweithwyr academaidd yng Nghymru a phartneriaid eraill yn lleol, yn y Deyrnas Unedig ac yn fyd-eang. Mae'r cysylltiadau a'r cydweithrediadau hyn, ynghyd â llu o fewnbynnau gan Hyb Rhwydwaith Gwyddor Ymddygiad ac Iechyd y Cyhoedd Cymru (ein cymuned ymarfer) wedi cefnogi datblygiad y cynllun hwn.

[6]Tudalen 4 - Pwyllgor Rhanbarthol Ewropeaidd WHO ar gyfer Ewrop. European regional action framework for behavioural and cultural insights for health, 2022–2027. 2022 EUR/RC72/6 Rev.1

[7]Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023) Archwilio ffactorau sy'n dylanwadu ar gymhwyso gwyddor ymddygiad o fewn ymarfer iechyd y cyhoedd ledled Cymru. https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2023/06/Capability-and-Readiness-Report-V1c-1.pdf

[8]Curtis, K., Fulton, E., a Brown, K. (2018). Factors influencing application of behavioural science evidence by public health decision-makers and practitioners, and implications for practice. Preventative Medicine Reports, 12, 106-115 https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.08.012

Atodiad B – Y broses graidd ac ystyriaethau moesegol



Mae nodi pwy y mae angen iddo wneud beth, pryd ac am ba hyd yn darparu ffocws a sylfaen angenrheidiol oherwydd bod y ffactorau perthnasol sy'n galluogi neu'n atal ymddygiadau yn wahanol ar gyfer gwahanol ymddygiadau mewn gwahanol boblogaethau.

Mae cynnal "diagnosis ymddygiadol", gan ddefnyddio damcaniaethau a fframweithiau o wyddor ymddygiad, yn datgelu'r ystod o benderfynyddion ymddygiadol pwysig y dylai ymyriadau ganolbwyntio arnynt. Trwy ddeall mecanweithiau gweithredu ymddygiadol, gellir dewis **y technegau newid ymddygiad sy'n fwyaf tebygol o fod yn effeithiol** a'u hymgorffori mewn ystod o ymyriadau a all eu cyflawni'n effeithiol. Gellir defnyddio offer gwyddor ymddygiad yn effeithiol wrth weithredu/addasu ymyriadau presennol hefyd.

Mae **gwerthuso o ansawdd da** ar effaith ymyriadau newid ymddygiad yn hanfodol ar gyfer atebolrwydd, i lywio penderfyniadau a chynyddu gwybodaeth.

Bydd y dull hwn bob amser yn bragmatig, yn gymesur ac yn hyblyg, ond yn ei hanfod fe all helpu i ddeall a yw ymyriadau (neu addasu/cyfuno ymyriadau) wedi bod yn effeithiol wrth newid ymddygiad (neu beidio); i bwy (pa grwpiau o'r boblogaeth sydd dan sylw), a sut a pham y maent wedi gweithio. Fe ddylai hefyd helpu i ddatblygu dealltwriaeth o ganlyniadau bwriadol ac anfwriadol yr ymyriadau/addasiadau, yn enwedig yng nghyd-destun systemau'n gweithio.

Mae defnyddio gwyddor ymddygiad wrth ddylunio a gweithredu ymyriadau yn cynnwys **ystyriaethau moesegol penodol** y mae angen mynd i'r afael â nhw drwy gydol y broses oherwydd: 1) mae'n aml yn cynnwys defnyddio data cynradd am ymddygiadau unigolion neu grwpiau, 2) byddai ymyrraeth yn golygu manteisio ar y mewnwelediad seicolegol neu gymdeithasol hwnnw, 3) efallai na fydd pobl yn ymwybodol o'r ysgogiadau 'bwriadol' a gynlluniwyd i ffurfio eu hymddygiadau, a 4) efallai y bydd angen ymyrryd mewn ffyrdd sy'n cyfyngu ar ddewis neu a fyddai'n amhoblogaidd ymhlith rhai o'r bobl y mae'r ymyriadau'n effeithio arnynt. Dylid cynnal egwyddorion a phrosesau cymhwyso gwyddor ymddygiad gyda digon o drylwyredd i sicrhau defnydd moesegol ohoni wrth ddatblygu a gweithredu ymyriadau. Fe ddylai hyn fod yn wir ym mhob cyfnod neu gam - gan ddechrau gyda blaenoriaethu targedau ymddygiad yn seiliedig ar epidemioleg a thystiolaeth bod angen neu anghydraddoldeb iechyd sylweddol yn bodoli, hyd at gynnwys y rhai y mae'r ymyriadau'n effeithio arnynt, gan ddefnyddio fframweithiau fel APEASE[9] wrth eu dylunio a'u profi (mae APEASE yn asesu Derbynioldeb, Ymarferoldeb, Effeithiolrwydd, Fforddiadwyedd, Effeithiau gorlifo, a Thegwch). Mae nifer o ffynonellau ar gael i gefnogi defnydd moesegol o wyddor ymddygiad wrth ddylunio a gweithredu ymyriadau[10,11,12], yn enwedig 'Egwyddorion arfer da ar gyfer gwyddor ymddygiad foesegol mewn polisi cyhoeddus' yr OECD (2023)[13].

[10] https://phwwhocc.co.uk/bsu/wp-content/uploads/sites/6/2023/03/PHW-BSU-Guide-1.pdf (p21)
[11] https://www.oecd.org/gov/regulatory-policy/tools-and-ethics-for-applied-behavioural-insights-the-basic-toolkit-9ea76a8f-en.htm
[12] https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Ethics-Toolkit-for-your-applied-behavioural-science-project.pdf
[13] https://www.bi.team/wp-content/uploads/2023/04/BIT_Manifesto.pdf
[14] https://oecd-opsi.org/wp-content/uploads/2022/06/BI-Ethics-GPPs.pdf

Atodiad C: Camau galluogi tymor byrrach

Maes gweithredu galluogi	Cam gweithredu
Meithrin dealltwriaeth o ddefnyddio gwyddor ymddygiad a chefnogaeth iddo, trwy eiriolaeth ac ymgysylltu â rhanddeiliaid lle y maent	Cynyddu gwybodaeth a gwella credoau ynghylch pwysigrwydd a hyder i ddefnyddio/galluogi defnyddio gwyddor ymddygiad i wella iechyd, trwy hyfforddiant, digwyddiadau, cynadleddau, cyhoeddiadau a gweithgarwch arall.
	Cynnal ymarfer mapio rhanddeiliaid, yn seiliedig ar flaenoriaethau Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda rhanddeiliaid gan gynnwys y gymuned ymarfer gwyddor ymddygiad ac iechyd y cyhoedd yng Nghymru.
	Hwyluso ymchwil a thystiolaeth ynglŷn ag arloesiadau allweddol ym maes gwyddor ymddygiad gyda'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau allweddol, i gefnogi eu cymhwyso'n amserol ac yn briodol o fewn y system iechyd y cyhoedd.
Integreiddio gwyddor ymddygiad i ddulliau iechyd y cyhoedd, prosesau safonol a systemau proffesiynol sefydliadau	Amlygu cyfleoedd ar gyfer integreiddio gwyddor ymddygiad i optimeiddio cyflawni cynlluniau strategol a gweithredol a gwireddu'r cyfleoedd hynny trwy gefnogi meysydd braenaru.
	Archwilio strwythurau, prosesau a mecanweithiau allweddol ar gyfer datblygu polisïau a dylunio/gwella gwasanaethau a allai wella'r defnydd rheolaidd o wyddor ymddygiad.
	Datblygu cyfleoedd ar gyfer mwy o waith trawsddisgyblaethol rhwng academyddion ac ymarferwyr gwyddor ymddygiad, gan gynnwys cymrodoriaethau, lleoliadau ac interniaethau ar gyfer academyddion gwyddor ymddygiad mewn sefydliadau anacademaidd.
	Integreiddio gwyddor ymddygiad mewn modelau a dulliau ymarfer iechyd y cyhoedd, gan ddechrau gyda systemau'n gweithio ac asesu'r effaith ar iechyd.
Meithrin gallu wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad, a gallu cynaliadwy ar draws y system	Datblygu rhaglen hyfforddi a datblygu aml-lefel i gynyddu gallu a chymhelliant yn seiliedig ar anghenion staff, gan gynnwys: cynnig gwybodaeth ar-lein; dysgu a chymorth wedi'i deilwra i gynyddu asiantau newid ymddygiad ar draws y sefydliad; a chymorth arweinyddiaeth pwrpasol.
	Adolygu anghenion, datblygu a hyrwyddo cyngor, canllawiau ac offer (pellach) fel y gellir defnyddio gwyddor ymddygiad ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru.
	Datblygu ymhellach Gymuned Ymarfer Gwyddor Ymddygiad Cymru i alluogi trosglwyddo gwybodaeth, cyfleoedd cymdeithasol, a chymorth gan gymheiriaid ac arbenigwyr i ymarferwyr ar draws y system iechyd y cyhoedd.
	Gweithio gyda sefydliadau addysg uwch, deall a chysylltu â'r dirwedd ymchwil gwyddorau ymddygiad, a sefydlu mecanwaith ar gyfer cydweithio ar draws y gymuned ymchwil gwyddorau ymddygiad ac ymarferwyr polisi, gwasanaethau a chyfathrebu.
Casglu, dadansoddi, gwerthuso a defnyddio mewnwelediadau ymddygiadol a data cysylltiedig	Mapio data a dadansoddiadau sydd ar gael fel mater o drefn ar benderfynyddion ymddygiadol ymddygiadau iechyd y cyhoedd sy'n flaenoriaeth.
	Archwilio cyfleoedd i ddefnyddio ffynonellau data, llwyfannau a dulliau casglu data newydd i ddeall penderfynyddion ymddygiad (ymddygiadau blaenoriaeth mewn poblogaethau blaenoriaeth) yn well.
	Mapio mecanweithiau presennol ymhlith Iechyd Cyhoeddus Cymru a'i randdeiliaid ar gyfer datblygu mewnwelediad ymddygiadol ansoddol a meintiol.

Enabling action area	Action
Sicrhau bod cyngor technegol ac adborth cyflym ar gael, yn hygyrch ac yn dderbyniol - ar draws timau, swyddogaethau a meysydd polisi	Darparu, broceru a chefnogi'r broses o gomisiynu gwasanaethau gwyddor ymddygiad (ymgynghori, cyngor, a chamau gweithredu eraill) i gefnogi ymdrechion i wella/diogelu iechyd y cyhoedd, gan gynnwys, ymhlith pethau eraill, pennu ymddygiad, diagnosis, datblygu ymyriadau ac addasu.
	Datblygu a defnyddio meini prawf ar gyfer blaenoriaethu, cwmpasu a darparu cyngor a chymorth amserol wrth ymateb i geisiadau am gymorth.
	Datblygu a chyflwyno rhaglen i ddatblygu, gweithredu a phrofi ymyriadau cyfathrebu uniongyrchol sy'n seiliedig ar wyddor ymddygiad, ar raddfa fawr.
	Darparu canllawiau a chymorth sy'n seiliedig ar wyddor ymddygiad i allu ystyried y system (ymddygiadol) ehangach gyda dulliau gan gynnwys 'mapio systemau ymddygiadol'.
	Dadlau dros a chefnogi gwerthusiad cymesur, wedi'i seilio ar ymddygiad, o weithrediad, effaith a chanlyniad ymyriadau newid ymddygiad, gan ddefnyddio dulliau ac offer i asesu newidiadau mewn ymddygiad a'u mecanweithiau gweithredu.
	Broceru mwy o gydweithredu rhwng y gymuned ymchwil a'r system iechyd y cyhoedd ehangach ar gyfer prosiectau ag anghenion gwyddor ymddygiad cymhleth/cadarn.
Cynnal a hwyluso ymchwil gwyddor ymddygiad, gan gynnwys trwy gydweithio ag academyddion, i gael effaith a dangos effaith	Amlygu cyfleoedd cymorth, gan gynnwys cyllid, ar gyfer ymchwil gwyddor ymddygiad, yn enwedig o ran ymddygiadau a phoblogaethau sy'n flaenoriaeth.
	Gweithio gyda sefydliadau addysg uwch, deall a chysylltu â'r dirwedd ymchwil gwyddorau ymddygiad, a sefydlu mecanwaith ar gyfer cydweithio ar draws y gymuned ymchwil gwyddorau ymddygiad ac ymarferwyr polisi, gwasanaethau a chyfathrebu.
	Datblygu effaith trwy gymryd rhan mewn gweithgarwch gwyddor ymddygiad cenedlaethol a rhyngwladol, gan gynnwys Ymchwil Ymddygiadol (BR-UK)
Sicrhau gwelliant parhaus wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad yn systematig er mwyn iechyd gwell	Sefydlu Grŵp Cyfeirio Arbenigol i ddarparu cymorth a her i gymhwyso a datblygu gwyddor ymddygiad
	Ymgysylltu â rhanddeiliaid i fonitro a myfyrio ar ddefnyddio gwyddor ymddygiad a deall effaith/ gwelliant
	Adrodd fel y bo'r angen ar Fframwaith Gweithredu a Model Cynnydd mewnwelediadau ymddygiadol a diwylliannol WHO
	Hyrwyddo a galluogi gwerthuso ymyriadau a dulliau yn gymesur trwy ddefnyddio'r templed astudiaeth achos.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Gwell iechyd trwy wyddor ymddygiad:

Cynllun galluogi i Gymru

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit