

Argyfwng Costau Byw yng Nghymru Cymhwyso *Gwyddor Ymddygiad*

Dr Alice Cline

Uwch Wyddonydd Ymddygiad

Uned Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Heddiw:

- Beth yw gwyddor ymddygiad?
- Sut y gellir ei defnyddio i gefnogi'r rhai y mae'r argyfwng costau byw yn effeithio arnynt?

Ein dealltwriaeth...

Beth yw gwyddor ymddygiad?

- Astudiaeth systematig o ymddygiad: Bethsy'n ei alluogi, beth sy'n ei atal, a'r ffordd orau i'w gael
- Os oes ymddygiad adnabyddadwy mewn carfan adnabyddadwy, gall gwell dealltwriaeth ohono (galluogwyr, rhwystrau, mecanweithiau) hogi ein polisïau/gwasanaethau/cyfathrebiadau
- Ymchwilio pam a sut mae pobl yn penderfynu/ymateb/ymddwyn. Ynhytrach na dibynnu ar ragdybiaethau, a'r duedd 'hawdd' eu bod yn brin o wybodaeth/angen cyngor.

Newid ymddygiad ac iechyd y cyhoedd

Beth ydyn ni wedi ei ddysgu....

- Y dybiaeth y bydd darparu/cynyddu gwybodaeth yn newid ymddygiad – nid yw'n ystyried rôl gwerthoedd, credoau, emosiynau, arferiad, yr amgylchedd
- Mae angen astudio newid ymddygiad fel gwyddor gan ddefnyddio dulliau sydd wedi'u profi – angen mynd y tu hwnt i synnwyr cyffredin
- Mae deall natur ymddygiad a'r cyd-destun y mae'n digwydd ynddo yn bwysig wrth ddatblygu ymyriadau effeithiol

Model COM B

Nid yw fframwaith ar gyfer deall penderfynyddion ymddygiad

Corfforol: Sgiliau Corfforol

Seicolegol: Gwybodaeth, sgiliau gwybyddol a rhyngpersonol, prosesau cof/sylw/penderfyniadau, rheoleiddio ymddygiad

Myfyriol: Bwriad, nodau, rôl gymdeithasol/proffesiynol a hunaniaeth, credoau am alluoedd, credoau am ganlyniadau, optimistiaeth

Awtomatig: Atgyfnerthu, emosiynau

Corfforol: Cyd-destun amgylcheddol ac adnoddau

Cymdeithasol: Dylanwadau cymdeithasol

Galluogrwydd

Cymhelliant

Cyfle

Ymddygiad

Diagnosis Ymddygiadol

Nodi beth sydd angen ei newid gan ddefnyddio model COM B



Galluogrwydd

Gallu corfforol: sgiliau corfforol, cryfder neu stamina

Gallu seicolegol: gwybodaeth, sgiliau seicolegol



Cyfle

Cyfle corfforol: Amser, adnoddau a ddarperir gan yr amgylchedd

Cyfle cymdeithasol: Normau cymdeithasol, ciwiau cymdeithasol



Cymhelliant

Cymhelliant adfyfyriol: prosesau myfyriol megis gwneud cynlluniau, gosod nodau, pwyso a mesur y manteision a'r anfoneision

Cymhelliant awtomatig: Prosesau awtomatig sy'n cynnwys emosiynau, arferion



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Sut gallwn ni ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn ystod yr Argyfwng Costau Byw?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Argyfwng Costau Byw yng Nghymru

CYMHWYSO GWYDDOR YMDDYGIAD

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi adroddiad: 'Yr argyfwng costau byw yng Nghymru – Drwy lens Iechyd Cyhoeddus'. Mae'r adroddiad yn nodi'r rhai sydd fwyaf tebygol o gael eu heffeithio ac opsiynau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer ymatebion tymor byr, canolig a hir.

[Clickwch yma](#) i weld yr adroddiad llawn

Mae deall a ffurfio ymddygiadau, gan gynnwys cael mynediad at wasanaethau cymorth, yn hollbwysig wrth ymateb i'r argyfwng costau byw. Os ydych yn [ymarfer ydd neu'n wneuthurwr polisi](#) sy'n ceisio cefnogi'r cyhoedd, bydd y camau syml isod yn helpu i sicrhau eich bod yn 'cyrraedd eich nod' yn amlach.

GALLU

Cynyddu gwybodaeth am wasanaethau cymorth

Datblygu cyfathrebu clir, dealladwy

Darparu cyfathrebiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer grwpiau targed

CYFLE

Gwneud gwasanaethau a phrosesau yn hawdd, yn hygyrch ac yn gynhwysol

Lleihau nifer y camau sydd eu hangen i gael mynediad at wasanaeth, neu rannu'r broses yn dasgau llai a haws

Ymgysylltu â grwpiau targed i ddeall pa mor hawdd yw defnyddio gwasanaethau

Ystyried grwpiau nad oes ganddynt yr adnoddau gofynnol i gael cymorth (e.e. gliniadur, ffôn clyfar neu gysylltiad rhyngwrwyd)

Sicrhau bod gwasanaethau wedi'u gwreiddio ar gymunedau lleol ac wedi'u cysylltu'n dda

CYMHELLIAD

Lleihau stigma a chywilydd wrth fagu hyder i gael mynediad at wasanaethau cymorth

Defnyddio iaith nad yw'n barnu

Normaleiddio'r ffaith fod angen cymorth a gofyn amdano

Dylai gwybodaeth a gwasanaethau ganolbwyntio ar yr unigolyn

YMDDYGIAD

Mae pobl yn fwy tebygol o gael mynediad at wasanaethau os oes ganddynt y gallu, y cyfle a'r cymhelliant i wneud hynny

(Michie et al 2011).

Deunydd cyfeirist:

Local Health Inequalities Survey (Hartford 2022) Supporting residents with the increased cost of living: Behavioural science recommendations for local authorities Susan Michie, Lou Adkins, and Robert West (2014) 'The Behaviour change wheel.' A guide to designing interventions, 1st ed. Great Britain: Silverback Publishing

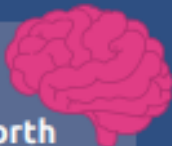


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

GALLU

Cynyddu gwybodaeth am wasanaethau cymorth



Datblygu cyfathrebu clir, dealladwy

Darparu cyfathrebiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer grwpiau targed

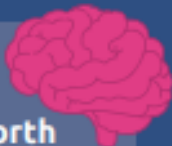


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

GALLU

Cynyddu gwybodaeth am wasanaethau cymorth



Datblygu cyfathrebu clir, dealladwy

Darparu cyfathrebiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer grwpiau targed



CYFLE

Gwneud gwasanaethau a phrosesau yn hawdd, yn hygyrch ac yn gynhwysol



Lleihau nifer y camau sydd eu hangen i gael mynediad at wasanaeth, neu rannu'r broses yn dasgau llai a haws

Ymgysylltu â grwpiau targed i ddeall pa mor hawdd yw defnyddio gwasanaethau

Ystyried grwpiau nad oes ganddynt yr adnoddau gofynnol i gael cymorth (e.e. gliniadur, ffôn clyfar neu gysylltiad rhyngrwyd)

Sicrhau bod gwasanaethau wedi'u gwreiddio ar gymunedau lleol ac wedi'u cysylltu'n dda



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

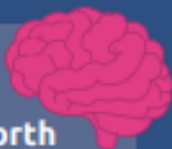
GALLU

Cynyddu gwybodaeth am wasanaethau cymorth



Datblygu cyfathrebu clir, dealladwy

Darparu cyfathrebiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer grwpiau targed



CYFLE

Gwneud gwasanaethau a phrosesau yn hawdd, yn hygyrch ac yn gynhwysol



Lleihau nifer y camau sydd eu hangen i gael mynediad at wasanaeth, neu rannu'r broses yn dasgau llai a haws

Ymgysylltu â grwpiau targed i ddeall pa mor hawdd yw defnyddio gwasanaethau

Ystyried grwpiau nad oes ganddynt yr adnoddau gofynnol i gael cymorth (e.e. gliniadur, ffôn clyfar neu gysylltiad rhyngrwyd)

Sicrhau bod gwasanaethau wedi'u gwreiddio ar gymunedau lleol ac wedi'u cysylltu'n dda



CYMHELLIAD

Lleihau stigma a chywilydd wrth fagu hyder i gael mynediad at wasanaethau cymorth

Defnyddio iaith nad yw'n barnu

Normaleiddio'r ffaith fod angen cymorth a gofyn amdano

Dylai gwybodaeth a gwasanaethau ganolbwyntio ar yr unigolyn



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

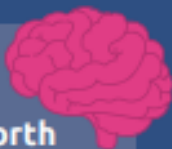
GALLU

Cynyddu gwybodaeth am wasanaethau cymorth



Datblygu cyfathrebu clir, dealladwy

Darparu cyfathrebiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer grwpiau targed



CYFLE

Gwneud gwasanaethau a phrosesau yn hawdd, yn hygyrch ac yn gynhwysol



Lleihau nifer y camau sydd eu hangen i gael mynediad at wasanaeth, neu rannu'r broses yn dasgau llai a haws

Ymgysylltu â grwpiau targed i ddeall pa mor hawdd yw defnyddio gwasanaethau

Ystyried grwpiau nad oes ganddynt yr adnoddau gofynnol i gael cymorth (e.e. gliniadur, ffôn clyfar neu gysylltiad rhyngurwyd)

Sicrhau bod gwasanaethau wedi'u gwreiddio ar gymunedau lleol ac wedi'u cysylltu'n dda



CYMHELLIAD

Lleihau stigma a chywilydd wrth fagu hyder i gael mynediad at wasanaethau cymorth

Defnyddio iaith nad yw'n barnu

Normaleiddio'r ffaith fod angen cymorth a gofyn amdano

Dylai gwybodaeth a gwasanaethau ganolbwyntio ar yr unigolyn



YMDDYGIAD

Mae pobl yn fwy tebygol o gael mynediad at wasanaethau os oes ganddynt y gallu, y cyfle a'r cymhelliad i wneud hynny

(Michie et al 2011).



Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

<https://www.hertfordshire.gov.uk/media-library/documents/public-health/professionals/supporting-residents-with-the-increased-cost-of-living-002.pdf>

https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2022/12/A-Guide-to-Using-Behavioural-Science_WELSH.pdf

<https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2022/11/PHW-Cost-of-Living-Report-CYM-2.pdf>



@BSU_PHW



PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk



<https://phwwhocc.co.uk/timau/behavioural-science-unit/>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales