

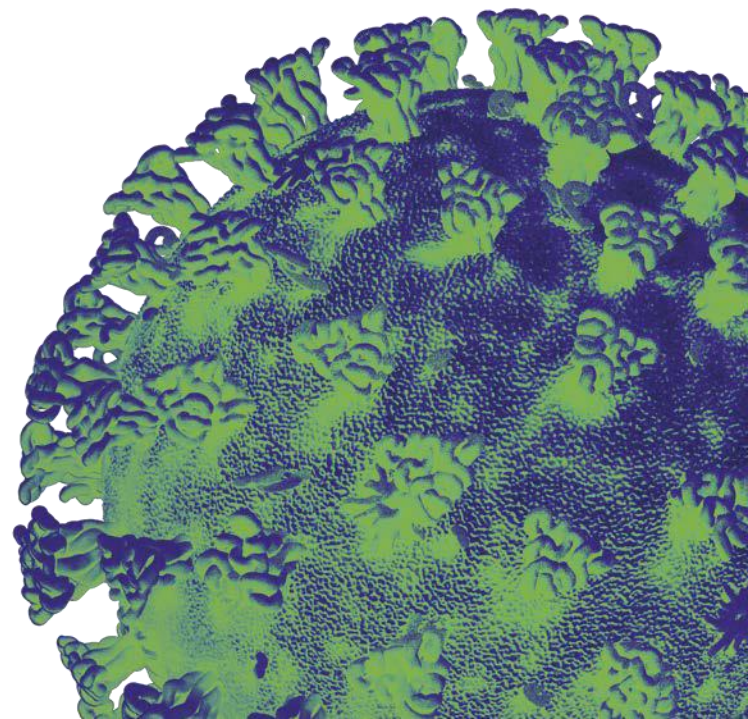
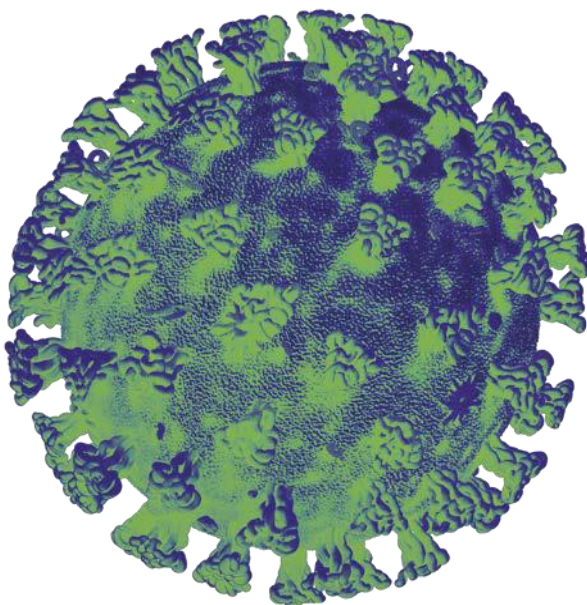
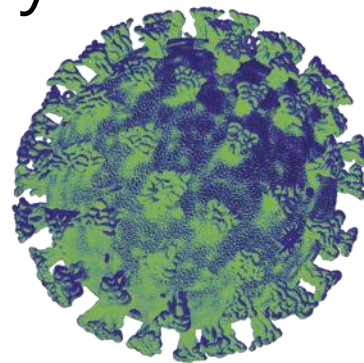


Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Y Grŵp Cynggori Technegol

Deall ymddygiadau er mwyn  
cefnogi Cymru ar ôl y cyfnod atal  
byr

29 Hydref 2020



## Y Grŵp Cyngori Technegol: Yr Is-grŵp ar Hysbysu am Risg a Deall Ymddygiadau

### Deall ymddygiadau er mwyn cefnogi Cymru ar ôl y cyfnod atal byr

#### Y Cefndir

Dechreuodd 'cyfnod atal byr' yng Nghymru am 6pm ar 23 Hydref gyda'r bwriad o 'ailosod' lefelau COVID-19 yn y boblogaeth. Mae'r cyngor gwyddonol a roddwyd i gefnogi penderfyniadau'r Gweinidogion wedi cael ei gyhoeddi<sup>1</sup> ac adroddwyd<sup>2</sup> amdano yn eang yn y cyfryngau.

Awgrymodd Sefydliad Iechyd y Byd yn ei adroddiad<sup>3</sup> a gyhoeddwyd yn ddiweddar fod pobl yn blino byw o dan y cyfyngiadau a orfodwyd yn fyd-eang i fynd i'r afael â COVID-19, gan ddefnyddio'r ymadrodd 'blinder pandemig', a bod hyn yn arwain at lai o ymlyniad wrth yr ymddygiadau diogelu allweddol sydd eu hangen i leihau cyfraddau trosglwyddo. Fodd bynnag, codwyd cwestiynau ynglŷn â'r dadansoddiad hwn, ac awgryma'r dystiolaeth fod y rhan fwyaf o bobl am wneud yr hyn a ofynnir iddynt ond efallai nad ydynt yn gallu gwneud hynny oherwydd diffyg cymorth, amgylcheddau nad ydynt yn eu galluogi i wneud hynny neu am eu bod yn camddeall cyfyngiadau sy'n gynyddol gymhleth ac sy'n amrywio o un wlad i'r llall. Felly, mae meithrin hyder yn y llywodraeth, a chadw'r hyder hwnnw, yn allweddol er mwyn rheoli'r pandemig<sup>4</sup> sy'n parhau. Mae llywodraethau'n gofyn am ddata ar ymddygiadau allweddol a'r ysgogiadau sy'n gyfrifol am y ffordd y mae pobl yn ymddwyn. Ar sawl lefel, mae'r chwyddwyd a ddefnyddir i ddeall ymddygiad – gan ganolbwyntio ar y rhesymau pam mae pobl yn ymddwyn fel ag y maen nhw – er mwyn pennu ymyriadau yn debygol o fod yn effeithiol.

Mae parhau â'r un polisïau yn debygol o arwain at yr un canlyniadau. Gan ystyried hyn, daw cyngor TAC ar y cyfnod atal byr i'r casgliad (t14):

*'Mae'r ail gam yn ddull newydd, symlach a chenedlaethol o ymdrin ag ymddygiadau a chyfyngiadau. Disgwylir i negeseuon a rheoliadau symlach fod yn haws eu deall a chydymffurfio â nhw. Gellir dileu rhai cyfyngiadau presennol os dangosir eu bod yn llai effeithiol neu'n fwy niweidiol na'r disgwyl yn wreiddiol...'*

#### Y ffordd ymlaen

Mae un safbwynt yn dod i'r amlwg, sef ei bod hi'n bosibl y gallai dull a yrrir gan ddamcaniaeth, sy'n seiliedig yn fras ar y ddealltwriaeth a geir ynghylch

<sup>1</sup> <https://llyw.cymru/grwp-cyngor-technegol-cyfnod-atal-byr>

<sup>2</sup> <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-54616580>

<sup>3</sup> <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/2020/pandemic-fatigue-reinvigorating-the-public-to-prevent-covid-19,-september-2020-produced-by-who-europe>

<sup>4</sup> Gweler er enghraifft <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.19.20215376v1> neu <https://www.lse.ac.uk/News/Latest-news-from-LSE/2020/j-October-20/Government-policies-exacerbating-impact-of-COVID-19-amongst-disadvantaged-communities>

ymddygiadau<sup>5</sup>, gefnogi'r amcanion hyn. Mae hyn yn adeiladu ar yr hyn a geir mewn cyhoeddiadau sydd wedi hen ennill eu plwyf ond yn ei gymhwyso i'r cyd-destun newydd hwn. Gellir rhannu'r dull hwn (deall y sefyllfa a chyd-gynhyrchu'r ateb) yn dri cham:

- defnyddio modelau o ymddygiad i ddeall ymddygiad unigolion a grwpiau (ee COM-B<sup>6</sup>);
- datblygu ymyriadau cyfathrebu ac ymddygiad gan gynnwys ar gyfer cyngor presennol y llywodraeth (ee defnyddio pecynnau cymorth ymddygiad fel MINDSPACE<sup>7</sup>, EAST a'r Olwyn Newid Ymddygiad<sup>8</sup>);
- cyd-gynhyrchu a phrofi ymyriadau wedi'u targedu gyda gwahanol segmentau/grwpiau defnyddwyr (ee drwy ddulliau Gwyddoniaeth Weithredu).

Pwysigrwydd teilwra ymyriadau (gan gynnwys negeseuon cyfathrebu, ond heb eu cyfyngu i hynny) ar lefel unigolion neu grwpiau, er mwyn dylanwadu ar ymddygiadau amddiffynnol y boblogaeth ond hefyd er mwyn lleihau anghydraddoldebau a gwahaniaethu posibl fel ymateb i'r heriau y mae COVID-19 yn eu hachosi, yw sylfaen dull gweithredu o'r fath. Un nod craidd yw dod â phobl at ei gilydd a nodi'r hyn sy'n debyg, ac nid yr hyn sy'n wahanol ac sy'n magu cynnen ac yn annog pobl i bwyntio bys, hy gellir targedu negeseuon cyfathrebu ac ymyriadau heb eu labelu felly o reidrwydd. Gallai cyd-gynhyrchu hefyd gynnwys 'sgwrs' ddwy ffordd ehangach gyda'r bobl, er mwyn ennyn diddordeb, ac fel ffordd o sicrhau bod dull gweithredu'r Llywodraeth yn gwneud synnwyr.

Mewn rhai diwylliannau (ee yn Sweden) ceir ymrwymiad diwylliannol cryf i weithredu ar y cyd ac mae hyn wedi bod o gymorth o ran ymateb y boblogaeth i negeseuon y llywodraeth, sydd wedi pwysleisio'r cysylltiad rhwng ymddygiadau unigolion a'u heffaith ar lefelau'r haint yn y gymuned yn ehangach. Elwa ar y synnwyr tebyg o ddyletswydd ddinesig a geir yma yng Nghymru i gynyddu'r ymdeimlad hwn o ymrwymiad ar y cyd ac, ochr yn ochr â hynny, galluogi unigolion i wneud penderfyniadau deallus sy'n cael effaith gadarnhaol arnyn nhw eu hunain a'u cymuned ddylai fod ein nod ninnau. Cyflwynwyd dulliau tebyg mewn ardaloedd eraill, megis datblygu'r rhwydwaith Kindness Innovation yng Ngogledd Ayrshire<sup>9</sup>. Mae'r dull hwn yn seiliedig ar nifer o egwyddorion polisi sy'n seiliedig ar y dystiolaeth (Tabl 1)<sup>10</sup>.

---

<sup>5</sup> Gweler er enghraifft <https://www.nature.com/articles/s41562-020-0887-9/figures/> neu <https://jech.bmj.com/content/74/8/617> neu

<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09519-2>

<sup>6</sup> <https://gweithredusciencce.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42>

<sup>7</sup> <https://www.instituteforgovernment.org.uk/publications/mindspace>

<sup>8</sup> Gweler er enghraifft <https://gcs.civilservice.gov.uk/publications/strategic-communications-a-behavioural-approach/>

<sup>9</sup> <https://www.carnegieuktrust.org.uk/publications/the-practice-of-kindness-learning-from-kin-and-north-ayrshire/#:~:text=In%20March%202018%2C%20the%20Carnegie%20UK%20Trust%20brought,a%20value%20throughout%20the%20local%20authority%20and%20region.>

<sup>10</sup> Elcheroth & Drury(2020) Collective resilience in times of crisis: Lessons from the literature for socially effective responses to the pandemic <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjso.12403>

## Pwysu a mesur risg wrth inni fyw gyda COVID-19

Er mwyn newid y pwyslais ar gyfer ein dull gweithredu newydd, bydd rhaid canolbwyntio ar ystyried beth yw’r ymddygiadau cadarnhaol – annog pobl i fyw eu bywydau gan reoli/ystyried y risg ar yr un pryd (hy COVID fel nodwedd endemig hyd y gellir ei ragweld; bod angen asesu risgiau mewn ffordd debyg i’r rheini a asesir wrth groesi’r ffordd neu yrru car). Mewn geiriau eraill, 'Byw gyda COVID' (targedu’r sgwrs gan edrych ymlaen i’r dyfodol). O ganlyniad, mae’r cwestiwn allweddol "Pam ddylwn i?" yn dod yn rhan annatod o’r sgwrs. Felly, mae’n cynnwys ystyried yr hyn y mae pobl yn ei gredu am ganlyniadau a manteision y newid mewn ymddygiad, ac mae’n adlewyrchu'r angen i sicrhau bod canlyniadau cadarnhaol, a gefnogir gan benderfyniadau deallus, yn dod yn rhan fwy ganolog o’r sgwrs (gweler 'COVID Can I do it'<sup>11</sup>). Mae hyn hefyd yn tynnu ar lenyddiaeth ynghylch cyfyngu ar niwed a strategaethau cadarnhaol ar gyfer sicrhau ymlyniad parhaus wrth ymddygiadau rheoli heintiau<sup>12</sup> sy'n cynnwys argymhellion allweddol:

1. Rhoi adborth cadarnhaol am a) yr ymdrechion arbennig y mae pobl yn eu gwneud i reoli'r feirws a b) pa mor llwyddiannus yw'r ymdrechion hyn i leihau cyfraddau heintio
2. Pwysleisio bod gan bawb ran bwysig i'w chwarae o ran cadw lefelau'r haint yn isel ac osgoi tynnu sylw at weithgareddau, lleoliadau neu unigolion penodol
3. Hybu opsiynau eraill cadarnhaol, a'u cefnogi, pan fydd rhaid cyfyngu ar weithgareddau sy'n bwysig i bobl
4. Helpu pobl i newid eu hamgylcheddau a meithrin defodau cymdeithasol gwahanol i annog arferion a fydd yn cyfyngu ar ledaeniad yr haint, a chynnal yr arferion hynny
5. Helpu aelodau o'r cyhoedd i nodi sefyllfaoedd lle y maent yn ei chael yn anodd osgoi ymddygiad peryglus a gweithio gyda nhw i ddod o hyd i atebion derbyniol
6. Ystyried yn benodol a ydy pobl yn ceisio lleihau'r risg o heintio eraill a sut y maent yn gwneud hynny, yn hytrach nag asesu i ba raddau y 'cydymffurfir' â 'rheolau' a dibynnu ar ddulliau gorfodi
7. Targedu gwybodaeth fwy trylwyr a chymorth ymarferol ar gyfer glynu wrth yr ymddygiadau, y lleoliadau a'r poblogaethau penodol sydd eu hangen (ee darparu gorchuddion wyneb mewn ysgolion, cymorth ariannol i'r rheini sy'n hunanynysu, a data ffonau symudol ar gyfer pobl ifanc o bosibl)
8. Dylid cyd-gynhyrchu negeseuon ac ymyriadau a'u profi lle y bo modd cyn eu cyflwyno (gan gydnabod yr her o weithio'n gyflym)
9. Negeseuon cyson a syml. Cydnabod ansicrwydd a'r sefyllfa sy'n esblygu a chanolbwyntio ar ymddygiadau allweddol o ran diogelu rhag COVID

---

<sup>11</sup> <https://covidcanidoit.com/US/all>

<sup>12</sup> SPI-B: Positive strategies for sustaining adherence to infection control behaviours

<https://www.gov.uk/government/publications/spi-b-positive-strategies-for-sustaining-adherence-to-infection-control-behaviours-22-october-2020>

10. Pan fo modd, dylid ystyried gorfodi fel opsiwn pan fetho pob opsiwn arall yn unig (hy ennyn diddordeb, egluro, annog a 'gorfodi' dim ond os oes angen). Nid oes unrhyw dystiolaeth bod dull gorfodi yn arwain at ganlyniadau iechyd y cyhoedd cadarnhaol.

**Tabl 1 – Collective resilience in times of crisis: Lessons from the literature for socially effective responses to the pandemic<sup>10</sup>**

<b>GWERSI ALLWEDDOL O GYHOEDDIADAU</b>	<b>EGWYDDOR POLISI</b>
Y gallu i fod yn hyblyg o safbwynt ymddygiadau cymdeithasol mewn cyfnod o argyfwng	Rhagweld y gall popeth newid yn gyflym
Mae normau cymdeithasol ymddangosiadol yn chwarae rhan allweddol wrth gyflymu newid	Gwneud ymddygiad adeiladol yn weladwy
Mae rheoliadau nad ydynt yn ymarferol yn debygol o gael effaith wrthgynhyrchiol	Ffaffrio cyfarwyddiadau ymarferol syml a chllir
Mae ymlyniad pobl wrth ganllawiau iechyd y cyhoedd yn gryfach pan ganfyddir bod y personau sy'n cyhoeddi neu'n trosglwyddo'r canllawiau yn uniaethu â nhw	Paratoi modelau rôl cynhwysol
Mae chwilio am ymdeimlad o barhad i'w rannu ar y cyd yn ffynhonnell rymus o gymhelliant cymdeithasol	Galw i gof brofiadau anodd a oresgynnwyd a materion sy'n destun balchder i bawb, ee yn hanes chwaraeon a diwylliannol Cymru #GorauChwaraeCydChwarae
Hyd yn oed mewn argyfyngau sy'n bygwth bywyd, mae llawer o rolau a chysylltiadau cymdeithasol cyffredin yn cael eu cynnal ac maent yn parhau i lywio arferion rhyngweithio cymdeithasol	Osgoi hyrwyddo'r myth y ceir panig cyffredinol
Mae'n debygol y bydd cymunedau newydd o undod yn deillio o argyfwng	Gadael i bobl fynegi undod digymell
Gall momentwm undod fod yn anwadal pan fydd anghydraddoldebau yn cael eu creu o ganlyniad i drefniadau rheoli argyfwng, neu'n cael eu cadarnhau ganddynt	Dangos bod pawb yn rhannu'r ymdeimlad o fod yn agored i niwed
Mae dryswch a diffyg gwybodaeth yn anos eu rheoli na gwirioneddau a rennir	Cadw sianeli gwybodaeth a chyfathrebu
Mae cadw cysylltiadau cymdeithasol yn ffactor hollbwysig o ran cydnerthedd ar adegau o straen	Caniatáu fel bod modd i gysylltiadau cymdeithasol barhau

**Goblygiadau tymor hwy**

Er mwyn adeiladu ar y gwaith hwn i gefnogi'r ymateb i'r pandemig, mae angen inni ymgorffori'r ddealltwriaeth bresennol o ymddygiadau a chanfyddiadau gwaith ymchwil gymdeithasol wrth lunio polisiâu. Bydd hyn yn galw am feithrin capasiti drwy fuddsoddi, yn ogystal ag ychwanegu gwerth gan ddefnyddio'r arbenigedd sydd i'w gael eisoes ar draws Cymru. Bydd angen modelu canlyniadau anfwriadol ymyriadau a bydd angen gweithredu'n benodol i hybu cymdeithas o bobl sy'n ystyriol o'i gilydd.