

Hướng dẫn cho các bạn muốn tham gia nghiên cứu về sức khỏe tâm thần

Jeanna Pillainayagam

Ngày càng có nhiều nghiên cứu về sức khỏe tâm thần mong muốn hợp tác với các bạn trẻ có trải nghiệm thực tế với các vấn đề tâm lý để giúp xây dựng và thực hiện các dự án nghiên cứu. Việc tham gia nghiên cứu có thể giúp các bạn trẻ học thêm nhiều kỹ năng mới và đóng góp vào sự cải thiện sức khỏe cộng đồng. Nhưng đồng thời, nó cũng tiềm ẩn một số rủi ro. Nếu bạn chưa từng tham gia nghiên cứu trước đây, có thể sẽ hơi bối ngỡ và không biết cần chú ý điều gì. Dựa trên kinh nghiệm cá nhân khi tham gia các dự án nghiên cứu về sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên ở Canada, mình có vài điều muốn chia sẻ với các bạn:

- **Thù lao**

Nếu bạn tham gia nghiên cứu, bạn nên được trả công xứng đáng cho thời gian và công sức của mình, lý tưởng nhất là bằng tiền. Ở Canada, có nhiều tài liệu công khai đề cập đến mức thù lao “hợp lý” khi tham gia nghiên cứu. Hình thức thanh toán phổ biến thường là thẻ quà tặng hoặc chuyển khoản điện tử, nhưng không phải tổ chức nào cũng áp dụng những cách này. Ngoài ra, bạn có thể được nhận các hình thức hỗ trợ phi tài chính như thư giới thiệu hoặc cơ hội cố vấn từ các chuyên gia.

- **Mô tả công việc**

Bài đăng tuyển người tham gia nghiên cứu nên cung cấp thông tin chi tiết về vai trò của bạn trong dự án, bao gồm nhiệm vụ, đào tạo, thời gian tham gia và thù lao. Nếu mô tả không rõ ràng hoặc bạn còn thắc mắc, hãy liên hệ với người phụ trách dự án có trong bài đăng. Nếu vẫn thấy không chắc chắn về những kỳ vọng trong công việc, có lẽ bạn nên cân nhắc xem dự án này có thực sự phù hợp với bạn không.

Hướng dẫn cho các bạn muốn tham gia nghiên cứu về sức khỏe tâm thần

Một số nghiên cứu có thể được thiết kế để cùng phát triển với người tham gia, nên ban đầu có thể chưa có đủ thông tin chi tiết. Tuy nhiên, nếu dự án quá thiếu cấu trúc và không rõ ràng, nó có thể gây bối rối hoặc thậm chí ảnh hưởng tiêu cực đến bạn. Hãy lưu ý rằng một số mô tả dự án cũng có thể hứa hẹn quá mức về những cơ hội không thể thực hiện được hoặc không thực tế, do vậy hãy tìm hiểu kỹ hơn trước khi tham gia.

- **Những người liên quan**

Hãy thử tìm kiếm nhanh trên mạng về nhóm nghiên cứu và những dự án họ đã thực hiện trước đó. Điều này có thể giúp bạn hiểu thêm về công việc họ đang làm và các tổ chức mà họ đang hợp tác. Nếu bạn quen ai đó từng làm việc với nhóm nghiên cứu này, đừng ngại hỏi thăm kinh nghiệm của họ để có góc nhìn thực tế hơn.

- **“Hợp cạ”**

Nghe có vẻ lạ nhưng điều này thực sự quan trọng khi quyết định có nên tham gia vào một dự án nghiên cứu! Mình từng ứng tuyển vào một ủy ban cố vấn về sức khỏe tâm thần mà theo mô tả có vẻ rất phù hợp với mình. Nhưng khi gặp người phụ trách dự án trong buổi phỏng vấn, mình ngay lập tức cảm thấy không thoải mái. Người phụ trách đó rất lạnh lùng và xa cách, khiến mình không thể cởi mở và chia sẻ thật lòng trong tổ chức của họ. Đôi khi, mình có cảm giác sợ đánh mất cơ hội, lo rằng nếu không tham gia thì sẽ bỏ lỡ điều gì đó thú vị. Nhưng thực tế là không phải cơ hội nào cũng phù hợp với mình, và điều quan trọng nhất vẫn là cảm giác của bản thân. Sẽ luôn có những cơ hội khác, vì vậy, hãy ưu tiên sức khỏe tinh thần của bạn trước tiên!

Hướng dẫn cho các bạn muốn tham gia nghiên cứu về sức khỏe tâm thần

- **Cơ chế bảo vệ và giải quyết khi có vấn đề**

Theo kinh nghiệm của mình, nhiều dự án nghiên cứu không đề cập đến cơ chế bảo vệ người tham gia hoặc quy trình khiếu nại nếu xảy ra xung đột với nhóm nghiên cứu. Đây là điều mình hy vọng sẽ được cải thiện trong tương lai. Các bạn trẻ tham gia nghiên cứu cần biết rằng họ có quyền được bảo vệ và có cách giải quyết nếu gặp phải tình huống không mong muốn. Nếu một dự án công khai cơ chế này ngay từ bài đăng tuyển, đó là một tín hiệu rất tốt!

Nếu bạn đang cân nhắc tham gia nghiên cứu, hãy dành chút thời gian suy nghĩ xem bạn mong đợi điều gì từ trải nghiệm này. Bạn muốn nhận được điều gì khi tham gia vào dự án? Những thông tin nào bạn cần biết trước khi cam kết tham gia? Giá trị nào mà bạn muốn thấy ở nhóm nghiên cứu hoặc tổ chức mà bạn hợp tác? Điều gì sẽ khiến bạn cảm thấy an toàn và thoải mái khi tham gia nghiên cứu? Đây là những câu hỏi bạn cần tự hỏi bản thân để đưa ra quyết định sáng suốt về những cơ hội đến với mình. Tham gia nghiên cứu là một trải nghiệm thú vị, và dù có những điều cần lưu ý, cũng có rất nhiều điều đáng mong đợi. Chúc bạn tìm được cơ hội phù hợp và có những trải nghiệm tuyệt vời nhé!

