

153131

SIÊU TỰ NHẬN THỨC CỦA THANH NIÊN VIỆT NAM VÀ BA LAN

Trương Thị Khánh Hà, Khoa Tâm lý học, Trường Đại học KHXH&NV Hà Nội

Joanna Rozycka-Tran, Đại học tổng hợp Gdansk, Ba Lan

Đặng Hoàng Ngân, Khoa Tâm lý học, Trường Đại học KHXH&NV Hà Nội

TÓM TẮT

Bài báo bàn luận về khái niệm siêu tự nhận thức, một khái niệm đã được nghiên cứu rộng rãi ở nước ngoài, nhưng còn ít được nghiên cứu ở Việt Nam. Kết quả phân tích so sánh mức độ siêu tự nhận thức của 229 thanh niên Việt Nam và Ba Lan cho thấy siêu tự nhận thức của con người phản ánh một phần đặc điểm văn hoá xã hội nơi con người sinh ra và lớn lên. Những người sống trong nền văn hoá cộng đồng (hoặc nữ giới) với bản ngã nghiêng về phụ thuộc hơn là độc lập, thường có siêu tự nhận thức liên quan đến tự giám sát và tự điều chỉnh cao hơn; trong khi những người sống trong nền văn hoá cá nhân (hoặc nam giới) với bản ngã nghiêng về độc lập hơn là phụ thuộc.

Từ khoá: Thành kiến nhận thức; Siêu tự nhận thức; Tự giám sát; Tự nâng cao; Tự điều chỉnh.

Ngày nhận bài: 10/2014; **Ngày duyệt đăng bài:** 25/1/2015

1. Khái niệm siêu tự nhận thức

Khái niệm *Siêu tự nhận thức (Metacognitive Self)* được sử dụng khá rộng rãi trong các nghiên cứu ở nước ngoài. Để làm rõ khái niệm này, trước hết chúng ta tìm hiểu một số khái niệm có liên quan.

Thành kiến nhận thức (cognitive bias) được hiểu là những suy nghĩ thiên vị, hay nhận thức thiên vị vốn có mà con người thường mắc phải trong quá trình

xử lý thông tin. Các nhà Tâm lý học nhận thức xã hội đã khám phá trên 130 loại thành kiến nhận thức (Moskowitz, G.B, 2005). Một số dạng thành kiến nhận thức đã được chứng minh bằng thực nghiệm trong lĩnh vực Tâm lý học. Một số khác thì được coi như những thiên vị nhận thức khá hiển nhiên. Ví dụ, *Bandwagon bias* (thiên vị theo đám đông): Người ta có xu hướng làm (hoặc tin) một điều gì đó khi nhiều người khác cùng làm (hoặc cùng tin) như vậy (McAllister, Ian; Studlar, Donley, 1991); *Confirmatory bias* (thiên vị khẳng định): Người ta thường có xu hướng khẳng định những quan niệm của họ về thế giới, hoặc thường gặp hơn nữa là xu hướng cố làm sai lệch những gì đi ngược lại với niềm tin hoặc một giả thuyết nào đó của chính mình. Loại *thiên vị khẳng định* thể hiện khá rõ ở xu hướng (có ý thức hoặc vô thức) tìm kiếm thông tin phù hợp với quan điểm đã có sẵn từ trước của con người, và xu hướng bỏ qua những thông tin chống lại quan điểm của họ. Loại hình nhận thức sai lệch này cũng thường gặp trong nghiên cứu khoa học, nó khiến nhà nghiên cứu có xu hướng lựa chọn các thông tin thiên vị về phía xác nhận giả thuyết nghiên cứu ban đầu của họ hơn là tìm kiếm các thông tin đi ngược lại với giả thuyết ban đầu (Nickerson, Raymond S, 1998).

Các thành kiến nhận thức (một số tác giả dịch là *thiên vị nhận thức*) thực chất là những sai lệch trong nhận thức, trong suy nghĩ, mang tính qui luật và phổ biến ở rất nhiều người. Chúng cản trở việc nhận thức chính xác về bản chất của sự vật, hiện tượng, ngay cả khi các dữ liệu và bằng chứng cần thiết để giúp chúng ta có cái nhìn chính xác đều có ngay trước mắt. Nhiều cuộc xung đột tôn giáo xảy ra là do những thành kiến nhận thức đã ngăn chặn mọi người cùng đi đến một kết luận tương tự nhau với cùng một số các bằng chứng như nhau. Thành kiến nhận thức (sự thiên vị trong nhận thức) là cái vốn có trong tư tưởng của con người nói chung, và do đó cần có các cơ chế để kiểm soát những nhận thức sai lệch khi chúng thực sự không phù hợp.

Trong nghiên cứu khoa học, người ta đã tìm ra nhiều phép kiểm định để rà soát và hạn chế bớt những hậu quả của thiên vị nhận thức. Tuy nhiên, trong cuộc sống hàng ngày, mặc dù nhiều người có thể nhận ra những thiên vị nhận thức của mình, nhưng không thể loại bỏ chúng hoàn toàn.

Siêu nhận thức (Metacognitive): Thuật ngữ siêu nhận thức được nhà tâm lý học người Mỹ John Flavell, 1976 sử dụng nhằm đặt cho mức độ phát triển nhận thức cấp cao của con người. Nó được định nghĩa như là “nhận thức về nhận thức”, “hiểu biết về sự hiểu biết”, “suy nghĩ về suy nghĩ”. Nó có hai thành phần cơ bản, đó là: sự hiểu biết về nhận thức, và sự điều chỉnh nhận thức. Một số nhà

tâm lý học tiến hóa cho rằng siêu nhận thức là công cụ sống còn của loài người và có những điểm tương đồng ở các nền văn hóa khác nhau. Khả năng siêu nhận thức giúp con người nhận ra những thành kiến nhận thức và tìm cách điều chỉnh những thành kiến nhận thức không phù hợp (John Flavell, 1979).

Nếu so sánh với khái niệm *tự ý thức* trong Tâm lý học hoạt động (Nguyễn Quang Uẩn và các đồng nghiệp, 2000), chúng ta thấy có rất nhiều điểm tương đồng về nội hàm giữa khái niệm *Siêu nhận thức* của Flavell và khái niệm *tự ý thức* trong cuốn giáo trình Tâm lý học đại cương của Nguyễn Quang Uẩn, theo đó *tự ý thức* là khả năng nhận thức của nhận thức, là khả năng của con người suy ngẫm, phân tích những gì họ nhận thức được.

Siêu tự nhận thức (Metacognitive Self): Siêu tự nhận thức là khả năng nhận thức rõ về mình và những thiên vị nhận thức của chính bản thân. Như vậy, siêu tự nhận thức là tự nhận biết mình và nhận biết về những thành kiến của chính mình. Khả năng siêu tự nhận thức là khả năng nhìn thấu sự thiên vị trong những suy nghĩ và những hành vi bất hợp lý của chính mình. Để hiểu rõ thành kiến của chính bản thân mình, cần phải có khả năng nhìn nhận bản thân từ phía ngoài, từ vị trí của người quan sát, từ góc nhìn thứ ba (Brycz, H., & Karasiewicz, K., 2011).

Chúng ta thấy với nội hàm khái niệm như trên thì khái niệm *siêu tự nhận thức* rất gần gũi và có nhiều điểm tương đồng với khái niệm *tự ý thức* trong Tâm lý học hoạt động. Theo các nhà tâm lý học hoạt động, *tự ý thức* thể hiện ở các mặt: cá nhân phân tích, đánh giá chính bản thân mình; cá nhân tự tỏ thái độ đối với chính mình; và cá nhân tự điều khiển, điều chỉnh hành vi của mình (Nguyễn Quang Uẩn, 2000). Tuy nhiên, khái niệm *siêu tự nhận thức* không chỉ bao hàm tự ý thức về chính bản thân mình, mà còn nhấn mạnh tới khả năng nhận rõ những thiên vị nhận thức, những thành kiến nhận thức của bản thân về người khác hay về các sự vật hiện tượng trong thế giới xung quanh.

Khái niệm *siêu tự nhận thức* cũng gần gũi và có nhiều điểm tương đồng với khái niệm *tự nhận thức* của Carver và Sheier (1981). Carver và Sheier hiểu *tự nhận thức* là quá trình hiểu biết chính xác về bản thân thông qua việc thử nghiệm các giả thuyết về bản thân, tập trung chú ý vào các khía cạnh khác nhau của chính mình (Carver & Sheier, 1981).

Như vậy, lý luận về *siêu tự nhận thức* là sự tiếp nối của các lý thuyết trước đó về các quá trình tự nhận thức, tự ý thức. Nhìn chung, khái niệm siêu tự nhận

thức, nếu đặt trong sự so sánh đối chiếu với khái niệm tự nhận thức, tự ý thức, thì nó có một phạm vi rộng lớn hơn bởi vì nó không bị giới hạn bởi hàm ý chỉ để nhận biết chính mình, mà còn nhận biết tính xác thực của khả năng tự nhận thức. Cấp độ nhận thức này chỉ có được ở những người đã phát triển và trưởng thành về mặt nhân cách, nó được hình thành trong quá trình liên tục phát triển các chuẩn cá nhân về mặt nhận thức cũng như hành vi. Các tác giả cho rằng siêu tự nhận thức rất quan trọng trong xây dựng nhận thức và cảm xúc của cá nhân nhằm hướng đến sự tự điều chỉnh và phát triển nhân cách của bản thân ngày một hoàn thiện hơn. Một số thực nghiệm đã ghi nhận rằng những người có siêu tự nhận thức cao có khả năng đạt được mục tiêu tốt hơn ngay cả khi phải trải qua các tình huống thách thức khó khăn (Baumeister & Vohs, 2002).

2. Tìm hiểu siêu tự nhận thức của sinh viên Việt Nam và Ba Lan

Nhiều công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Mức độ siêu tự nhận thức không chỉ là vấn đề về đặc điểm cá nhân, mà còn là kết quả của sự khác biệt văn hóa. Dựa trên lý thuyết về sự khác biệt trong cấu trúc bản ngã (Markus & Kitayama, 1991), phân biệt hai loại cấu trúc bản ngã là bản ngã độc lập và bản ngã phụ thuộc. Các nền văn hóa cá nhân mong đợi nhiều vào bản ngã độc lập, vào sự khác biệt của cá nhân này đối với cá nhân khác và tầm quan trọng của việc khẳng định bản thân. Các nền văn hóa cộng đồng nhấn mạnh sự tham gia, hòa hợp với những người khác và tầm quan trọng của tính hài hòa trong sự phụ thuộc lẫn nhau giữa các cá nhân trong cộng đồng (Markus & Kitayama, 1991).

Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành nghiên cứu so sánh liên văn hóa về mức độ siêu tự nhận thức của hai nhóm khách thể Việt Nam và Ba Lan.

2.1. Giả thuyết nghiên cứu

- Giả thuyết 1. Nhóm khách thể Việt Nam có mức độ *siêu tự nhận thức* cao hơn nhóm khách thể Ba Lan.

- Giả thuyết 2. Nhóm khách thể nữ có mức độ *siêu tự nhận thức* cao hơn nhóm khách thể nam.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- *Khách thể và địa bàn nghiên cứu*

229 thanh niên (gồm sinh viên và những người đang đi làm) từ 18 đến 26 tuổi, trong đó 114 khách thể Ba Lan và 115 khách thể Việt Nam; 119 nữ và

110 nam (đầu tiên chúng tôi khảo sát mỗi nước 120 người, trong đó có 60 nam và 60 nữ, tuy nhiên một số phiếu bị loại do không hợp lệ).

- Công cụ đo lường

Thang đo siêu tự nhận thức đã được dịch từ tiếng Anh sang tiếng Việt và tiếng Ba Lan, tìm hiểu về 30 xu hướng nhận thức, đánh giá thường gặp, đại diện cho 30 kiểu thiên vị nhận thức phổ biến đã được sử dụng trong một nghiên cứu của các nhà tâm lý học Ba Lan (Brycz, H., & Karasiewicz, K., 2011). Trong đó, có những thiên vị nhận thức liên quan đến *tự giám sát (self-monitoring)*, những thiên vị nhận thức liên quan đến *tự nâng cao (self-enhancement)*, và những thiên vị nhận thức liên quan đến *tự điều chỉnh (self-regulation)*.

Những xu hướng nhận thức, cảm xúc và hành vi thiên vị này là phổ biến và có ở tất cả mọi người. Tuy nhiên, những ai thường xuyên nhận thức lại các xu hướng đó ở bản thân, nhìn nhận bản thân từ góc độ của người quan sát thì mới thấy là các xu hướng này tồn tại khá rõ ở bản thân. Trong khi đó, tự ý thức về các xu hướng thiên vị trong suy nghĩ và hành động của bản thân chính là siêu tự nhận thức. Vì thế, những ai thấy càng rõ những xu hướng thiên vị phổ biến này, điểm càng cao, thì mức độ siêu tự nhận thức càng cao.

Thang đo được thiết kế theo bảng bất đầu bằng lời đề nghị: “Bạn hãy đọc từng ý kiến, quan điểm, cách ứng xử của những người dưới đây và cho biết chúng giống với những ý kiến, quan điểm, cách ứng xử của bạn đến mức nào. Hãy đánh dấu sự lựa chọn của bạn bằng cách khoanh tròn vào một trong các chữ số tương ứng với các mức độ 1: *Không giống tôi chút nào*; 2: *Không giống tôi*; 3: *Ít giống tôi*; 4: *Hơi giống tôi*; 5: *Giống tôi*; 6: *Rất giống tôi*”. Thang đo siêu tự nhận thức với 30 items có độ tin cậy $\alpha = 0.729$, gồm 3 tiểu thang đo.

Tiểu thang đo siêu tự nhận thức liên quan đến *tự giám sát*, với độ tin cậy $\alpha = 0.63$ gồm 10 items. Ví dụ các items: *Nếu điều gì đó hoặc ai đó buộc tôi phải thay đổi hành vi của mình thì quan điểm của tôi liên quan đến hành vi này cũng dần thay đổi*; *Tôi làm các công việc đơn giản hiệu quả hơn khi có mặt những người khác, hay những người cùng làm việc xung quanh*; *Tôi học được phần lớn cách cư xử của mình thông qua quan sát hành động của mọi người và kết quả các hành động đó*.

Tiểu thang đo siêu tự nhận thức liên quan đến *tự nâng cao*, với độ tin cậy $\alpha = 0.62$ gồm 12 items. Ví dụ các items: *Khi có những lập luận phản bác lại quan*

điểm của tôi, thì tôi càng bảo vệ quan điểm đó; Nếu bố mẹ ngăn cản tôi quan hệ với người yêu, thì điều đó càng làm cho tình cảm giữa chúng tôi thêm mạnh mẽ.

Tiểu thang đo siêu tự nhận thức liên quan đến tự điều chỉnh, với độ tin cậy $\alpha = 0.60$ gồm 8 items. Ví dụ các items: Một thời gian sau khi xảy ra sự việc, tôi thường có xu hướng thấy mình có lỗi hơn là thấy người khác có lỗi; Tôi thường chê bai những thông tin trái với những quan điểm quan trọng của mình. Tôi làm như vậy để khỏi bức mình, vì tôi luôn luôn cảm thấy khó chịu khi có những điều đi ngược lại với quan điểm của mình về những vấn đề quan trọng; Trạng thái cảm xúc quá mạnh khiến tôi không kiểm soát được bản thân và hành động không hợp lý.

Hệ số tin cậy Alpha Cronbach của các tiểu thang đo không cao nhưng ở mức chấp nhận được (từ 0.6 đến 0.7). Chúng tôi phân tích dữ liệu thu được bằng phần mềm thống kê SPSS phiên bản 16.0.

2.3. Kết quả nghiên cứu

So sánh điểm trung bình chung của toàn bộ thang đo giữa hai nước và hai giới. Kết quả cho thấy, về tổng thể không có sự khác biệt có ý nghĩa về mức độ siêu tự nhận thức chung giữa hai nhóm khách thể Ba Lan và Việt Nam (bảng 1).

Bảng 1. So sánh siêu tự nhận thức giữa các nhóm khách thể

Nước	ĐTB	p	Giới	ĐTB	p
Việt Nam (115)	3.91	0.64	Nữ (119)	4.00	0.006
Ba Lan (114)	3.94		Nam (110)	3.83	

Kết quả này khiến chúng tôi đầu tiên có một chút bối rối, vì nó trái với giả thuyết 1 cho rằng những người sống ở nền văn hoá cộng đồng có mức độ siêu tự nhận thức cao hơn những người sống ở nền văn hoá cá nhân. Tuy nhiên, khi so sánh giữa các nhóm khách thể nam và nữ, thì nhóm khách thể nữ có mức độ siêu tự nhận thức cao hơn nam một cách có ý nghĩa. Điều này phù hợp với giả thuyết 2.

Như vậy, nhìn chung, mức độ siêu tự nhận thức giữa hai nhóm khách thể Ba Lan và Việt Nam không có sự khác biệt, nhưng liệu có sự khác biệt ở các tiểu thang đo? Chúng ta đã nói siêu tự nhận thức là cấp độ phát triển cao của tự ý thức, là khả năng không chỉ nhận thức đúng về bản thân, mà còn là khả năng nhận ra những sai lệch trong suy nghĩ, nhận thức và hành vi của bản thân. Như vậy, con người càng hay suy ngẫm và ý thức về bản thân trong lĩnh vực nào thì càng có khả năng nhìn thấu những xu hướng thiên vị mang tính qui luật trong nhận thức và hành vi của bản thân trong lĩnh vực đó. Nói cách

khác, càng ý thức về bản thân trong lĩnh vực nào thì siêu tự nhận thức trong lĩnh vực đó càng cao.

Chúng tôi đã tiến hành so sánh siêu tự nhận thức liên quan đến tự giám sát, tự nâng cao, tự điều chỉnh giữa các nhóm khách thể. Đầu tiên là các nhóm khách thể Việt Nam và Ba Lan.

Bảng 2. So sánh điểm trung bình siêu tự nhận thức ở từng mặt giữa hai nước

Siêu tự nhận thức	Nước/số lượng	ĐTB	ĐLC	p
Liên quan đến tự giám sát	Việt Nam (115)	4.20	0.66	0.46
	Ba Lan (114)	4.15	0.53	
Liên quan đến tự nâng cao	Việt Nam (115)	3.79	0.58	0.00
	Ba Lan (114)	4.10	0.54	
Liên quan đến tự điều chỉnh	Việt Nam (115)	3.72	0.65	0.01
	Ba Lan (114)	3.43	0.60	

Siêu tự nhận thức liên quan đến *tự giám sát* của hai nhóm khách thể Việt Nam và Ba Lan đạt mức điểm cao nhất, và không có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê. Điều này cho thấy các nhóm khách thể đều tự ý thức rõ việc tự giám sát các cảm xúc và hành vi của bản thân. Đây cũng là điều kiện cần thiết đối với một người trưởng thành cần tuân theo nhiều chuẩn mực xã hội.

Siêu tự nhận thức liên quan đến *tự nâng cao* của nhóm khách thể Ba Lan cao hơn so với nhóm khách thể Việt Nam một cách có ý nghĩa. Ngược lại, siêu tự nhận thức liên quan đến *tự điều chỉnh* của nhóm khách thể Việt Nam cao hơn so với nhóm khách thể Ba Lan một cách có ý nghĩa (bảng 2).

Dựa vào cách phân loại các nền văn hoá của nhiều tác giả thì Ba Lan là nước có nền văn hoá cá nhân, Việt Nam là nước có nền văn hoá cộng đồng. Rõ ràng, những khác biệt trong quá trình hình thành bản ngã và quá trình xử lý thông tin sẽ dẫn đến những khác biệt trong tự ý thức và sự phán xét. Kết quả thu được phù hợp với lập luận cho rằng, đối với bản ngã độc lập, ý thức *tự nâng cao*, suy nghĩ về bản thân như là một cá nhân diễn ra thường xuyên hơn. Đối với bản ngã phụ thuộc, xu hướng tự phân tích, tự dẫn vật về những hành vi ứng xử của mình thường xuất hiện nhiều hơn, vì họ thường xuyên suy nghĩ xem hành vi của mình có phù hợp với chuẩn mực xã hội hay không để điều chỉnh, vì thế xu hướng ý thức *tự điều chỉnh* cũng cao hơn.

Bảng 3. So sánh điểm trung bình siêu tự nhận thức ở từng mặt giữa hai giới

Siêu tự nhận thức	Nước	ĐTB	ĐLC	p
-------------------	------	-----	-----	---

Liên quan đến <i>tự giám sát</i>	Nữ (119)	4.36	0.56	0.00
	Nam (110)	3.97	0.59	
Liên quan đến <i>tự nâng cao</i>	Nữ (119)	3.87	0.57	0.04
	Nam (110)	4.03	0.59	
Liên quan đến <i>tự điều chỉnh</i>	Nữ (119)	3.73	0.55	0.00
	Nam (110)	3.38	0.66	

Kết quả thu được cho thấy, siêu tự nhận thức liên quan đến *tự giám sát*, và *tự điều chỉnh* của nhóm khách thể nữ cao hơn so với nhóm khách thể nam một cách có ý nghĩa về mặt thống kê. Ngược lại, siêu tự nhận thức liên quan đến *tự nâng cao* của nam lại cao hơn so với nữ (bảng 3).

Dựa vào lập luận cho rằng nam giới có bản ngã độc lập hơn nữ giới, hay nói cách khác, nữ giới có bản ngã phụ thuộc hơn nam giới thì kết quả thu được là phù hợp. Siêu tự nhận thức liên quan đến *tự nâng cao* ở nam giới cao hơn, họ thường suy nghĩ về bản thân độc lập hơn. Trong khi đó, nữ giới với bản ngã phụ thuộc hơn thường có xu hướng ý thức tự giám sát và tự điều chỉnh cao hơn. Họ có xu hướng tự quan sát, tự phân tích những hành vi ứng xử của mình thường xuyên hơn, thường xuyên suy nghĩ xem hành vi của mình có phù hợp hay không để tìm cách điều chỉnh.

Tuy nhiên, nếu so sánh trong từng quốc gia (bảng 4), thì không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ trong siêu tự nhận thức liên quan đến *tự nâng cao* ($p > 0.05$).

Nhìn một cách tổng thể, thì siêu tự nhận thức liên quan đến *tự giám sát* của nữ cao hơn nam, và khá tương đồng giữa hai quốc gia; siêu tự nhận thức liên quan đến *tự nâng cao* của nhóm khách thể nam giới người Ba Lan cao nhất; siêu tự nhận thức liên quan đến *tự điều chỉnh* của nhóm khách thể này lại thấp nhất.

Bảng 4. So sánh điểm trung bình siêu tự nhận thức ở từng mặt theo giới và theo quốc gia

Siêu tự nhận thức	Việt Nam		Ba Lan	
	Nữ	Nam	Nữ	Nam
Tự giám sát	4.37	4.02	4.35	3.92
Tự nâng cao	3.72	3.87	4.03	4.18
Tự điều chỉnh	3.81	3.58	3.66	3.18

Các kết quả thu được trên đây nhìn chung phù hợp với những nhận định của các nhà nghiên cứu trước đây (Lee, Hallahan, Herzog & 1996; Morris & Peng, 1994).

Bản ngã độc lập dựa trên nhu cầu tự nâng cao bản thân, trong khi đó bản ngã phụ thuộc được xây dựng trên tình huống và nhu cầu tự phê bình trong các hoạt động xã hội; Các nền văn hóa cá nhân nhấn mạnh sự tham dự của cá nhân và nhu cầu suy nghĩ tích cực về bản thân, nên họ có xu hướng thiên vị tự nâng cao hơn so các nền văn hóa tập thể. Trong khi mục tiêu của những người có bản ngã phụ thuộc là để phù hợp bản thân với các mối quan hệ xã hội, vì vậy họ cần sử dụng siêu thức để phê phán, điều chỉnh bản thân, giúp bản thân ứng phó tốt hơn.

Trong các nền văn hóa cá nhân, các cá nhân với bản ngã độc lập nhìn nhận hành vi của người khác dựa trên những đặc điểm của họ, trong khi đối với các cá nhân với bản ngã phụ thuộc trong các nền văn hoá cộng đồng, khi phân xét bất kì hành vi nào của một người, cũng thường tính đến các tình huống ràng buộc nhiều hơn, họ thường đặt hành vi của một người trong mối quan hệ với những người khác (Lee, Hallahan, Herzog & 1996; Morris & Peng, 1994).

3. Kết luận và những hướng nghiên cứu tiếp theo

Kết quả nghiên cứu đã khẳng định một phần giả thuyết của chúng tôi. Nữ có mức độ siêu tự nhận thức cao hơn nam trong cả hai nền văn hoá. Những người sống trong nền văn hóa cộng đồng có siêu tự nhận thức liên quan đến *tự điều chỉnh* cao hơn, trong khi những người sống trong nền văn hóa cá nhân lại có siêu tự nhận thức liên quan đến *tự nâng cao* mạnh mẽ hơn.

Đây mới chỉ là nghiên cứu bước đầu, mẫu chọn chưa đủ lớn và chưa đại diện cho hai nền văn hoá Việt Nam và Ba Lan. Thang đo siêu tự nhận thức cũng chưa được thích ứng một cách đầy đủ cho phù hợp với văn hoá Việt Nam. Vì thế, kết quả nghiên cứu chỉ đúng trong phạm vi nhất định.

Siêu tự nhận thức là một đặc điểm tâm lý cá nhân, trên thực tế nó bị chi phối và được xác định bởi văn hóa và đặc điểm giới. Vì vậy, chúng ta có thể nhận định rằng siêu tự nhận thức của con người mang dấu ấn của nền văn hóa nơi con người sinh ra và lớn lên. Vì những người có siêu tự nhận thức cao thường có khả năng tốt hơn trong việc đạt được mục tiêu (Baumeister, R. F., & Vohs, K. D., 2004). Vì thế, liệu chúng ta có nên tìm cách để phát triển cấu trúc tâm lý này nhằm tăng khả năng tự giám sát, tự nâng cao, tự điều chỉnh của cá nhân. Liệu có các phương pháp và các kỹ thuật nào có thể giúp mở rộng cấu trúc nhận thức đặc biệt này. Đó là một số câu hỏi gợi mở cho các nghiên cứu tiếp theo.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Quang Uẩn (2000). *Tâm lý học đại cương*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
2. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
3. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation. Research, theory and applications*. New York: Guilford Press.
4. Brycz, H., & Karasiewicz, K. (2011). *Metacognitive Self Scale. Interdependence between self- insight into own biases and self regulatory abilities*. Cracow: Impuls.
5. Flavell, J.H. (1979). "Metacognition and cognitive monitoring. A new area of cognitive-development inquiry". *American Psychologist* 34 (10): 906-911
6. Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, 7. Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
7. Morris, M. W., & Peng, K. (1994). Culture and cause: American and Chinese attributions for social and physical events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 949-971.
8. Moskowitz, G.B. (2005) *Social Cognition: Understanding Self and Others*. NY, NY: The Guilford Press.
9. Nickerson, Raymond S. (1998). "Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises". *Review of General Psychology* 2 (2): 175—220.