

KHỞI NGHIỆP

**CHUẨN BỊ KIẾN THỨC, TƯ DUY,
KỸ NĂNG VÀ TÂM LÝ**

TS. NGUYỄN HỮU SƠN

Email: nguyenhuuson@hcmut.edu.vn

Tell: 0908117499

NỘI DUNG

- 1) **Bạn đã sở hữu các đặc điểm tâm lý để trở thành nhà khởi nghiệp?**
- 2) **Bạn có tố chất trở thành nhà khởi nghiệp?**
- 3) **Bạn đã có xu hướng để trở thành nhà khởi nghiệp?**
- 4) **Điểm mạnh, điểm yếu về kỹ năng, kinh nghiệm khởi nghiệp của bạn là gì?**
- 5) **Mức độ liên chính của bạn ở mức nào?**
- 6) **Bạn có bị stress?**

1) Bạn đã sở hữu các đặc điểm tâm lý để trở thành nhà khởi nghiệp?

- Mỗi phát biểu trong thang đo cho mỗi đặc điểm tâm lý là một thái độ thể hiện đặc điểm đó.
- Mỗi người sẽ tùy theo mức độ của thái độ biểu hiện của mình sẽ có một giá trị số đại diện cho mức độ đó.
- Giá trị số này thể hiện mức độ đồng ý của mỗi người đối với mỗi phát biểu trong thang đo tương ứng.
- Giá trị số này được cho theo quy tắc sau:
1 – Hoàn toàn không đồng ý, 2 – Không đồng ý, 3 – Đồng ý một phần, 4 – Đồng ý, 5 – Đồng ý hoàn toàn.
- Sau đó, bạn hãy cộng các giá trị số đã gán cho mỗi phát biểu trong mỗi đặc điểm tâm lý và chia cho số phát biểu có trong đặc điểm tâm lý đó.

<https://form.entrepreneurship.vn/survey/1HiJFiqLxKNX7o8ALhJNYXxeCSVnuaADf4/110a6ec7-3f74-45e3-8d16-ead192e05e92>

1) Bạn đã sở hữu các đặc điểm tâm lý để trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 1. Thang đo cho các đặc điểm tâm lý của nhà khởi nghiệp

STT	Phát biểu	Mức độ đồng ý tương ứng				
		1	2	3	4	5
	Nhu cầu thành đạt					
1	Tôi luôn nhận trách nhiệm cho kết quả công việc do tôi thực hiện				✓	
2	Tôi luôn muốn biết công việc tôi đang làm tốt đến mức nào				✓	
3	Tôi thích làm các công việc có tính thách thức hay có mức độ khó trung bình trở lên				✓	
4	Tôi thường nghĩ về việc hoàn tất mục tiêu hiện tại hơn là về các thành tích của tôi trong quá khứ					✓
	Chấp nhận những điều chưa rõ ràng					
5	Tôi sẵn sàng làm các công việc mà không quan tâm việc đó đã được làm trước đây hay chưa.					✓
6	Tôi không cần biết các hệ quả tiếp theo từ các quyết định của tôi		✓			
7	Khi bắt đầu một hoạt động hay một trò chơi mới, tôi không thích phải tìm hiểu rõ mọi quy tắc trước khi bắt đầu	✓				

1) Bạn đã sở hữu các đặc điểm tâm lý để trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 1 Thang đo cho các đặc điểm tâm lý của nhà khởi nghiệp

STT	Phát biểu	Mức độ đồng ý tương ứng				
		1	2	3	4	5
	Chấp nhận những điều chưa rõ ràng					
8	Khi đối mặt với những sự thay đổi mơ hồ, tôi không cố gắng tạo ra sự xác định rõ ràng cho những thay đổi đó.		✓			
9	Khi đứng giữa các sự việc không quen thuộc, tôi không cố gắng sử dụng kinh nghiệm quá khứ để giải quyết sự việc đó			✓		
	Tầm nhìn (định hướng tương lai)					
10	Tôi có tầm nhìn rõ ràng về những điều tốt nhất tôi cần làm				✓	
11	Tôi hiểu rõ tầm nhìn của tôi				✓	
12	Tôi thường xuyên xem xét lại tầm nhìn của tôi			✓		
13	Tầm nhìn của tôi tạo ra cảm giác tích cực cho tôi					✓

1) Bạn đã sở hữu các đặc điểm tâm lý để trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 1 Thang đo cho các đặc điểm tâm lý của nhà khởi nghiệp

STT	Phát biểu	Mức độ đồng ý tương ứng				
		1	2	3	4	5
	Sự kiên định					
14	Tôi thường chấp nhận những điều khó khăn mà không cảm thấy lo lắng				✓	
15	Tôi dễ dàng tìm thấy niềm vui trong công việc			✓		
16	Tôi luôn vượt qua mọi thử thách dựa trên sự tự tin		✓			
17	Tôi thường tìm được giải pháp ngay cả trong những tình huống khó khăn			✓		
18	Tôi có thể quản lý việc thực hiện nhiều việc cùng một lúc				✓	
19	Tôi sẽ thực hiện một việc cho đến khi hoàn tất nó					✓
	Hiệu quả cá nhân					
20	Tôi có tầm nhìn rõ ràng về những điều tốt nhất tôi cần làm				✓	
21	Tôi hiểu rõ tầm nhìn của tôi				✓	
22	Tôi thường xuyên xem xét lại tầm nhìn của tôi		✓			

1) Bạn đã sở hữu các đặc điểm tâm lý để trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 1 Thang đo cho các đặc điểm tâm lý của nhà khởi nghiệp

STT	Phát biểu	Mức độ đồng ý tương ứng				
		1	2	3	4	5
	Hiệu quả cá nhân					
23	Tôi tin rằng tôi có thể xử lý một cách hiệu quả những sự việc không mong muốn				✓	
24	Tôi có thể giải quyết hầu hết mọi vấn đề			✓		
25	Tôi luôn giữ được sự bình tĩnh trước những khó khăn			✓		
26	Tôi có thể tìm được nhiều lời giải khác nhau cho một vấn đề				✓	
27	Tôi luôn nghĩ về lời giải khi rơi vào tình huống khó khăn					✓
28	Tôi luôn xử lý mọi việc xảy đến với tôi				✓	
	Tính linh hoạt					
29	Tôi luôn tìm kiếm thông tin mới từ bên ngoài					✓
30	Tôi luôn chủ động lập các kế hoạch ngắn hạn để đáp ứng các sự kiện mới trong môi trường hơn là lập kế hoạch dài hạn				✓	
31	Tôi luôn chấp nhận rủi ro để đạt tính linh hoạt với môi trường				✓	

2). Bạn có tổ chức trở thành nhà khởi nghiệp?

- Cho điểm từng nội dung của 6 bảng từ A đến F bên dưới, mỗi nội dung cho điểm ở 5 mức độ đúng:
 - 1 – Chưa bao giờ đúng: 0 điểm
 - 2 – Đúng trong một vài trường hợp: 1 điểm
 - 3 – Đúng trong khoảng một nửa trường hợp: 2 điểm
 - 4 – Đúng trong đa số các trường hợp: 3 điểm
 - 5 – Đúng trong tất cả trường hợp: 4 điểm
- Sau đó, cộng điểm của từng bảng, xác định những bảng có điểm số cao nhất.

<https://form.entrepreneurship.vn/survey/1HiJFiqLxKNX7o8ALhJNYXxeCSVnuaADf4/5cf647a5-cb2e-4948-87a0-4aed6108450c>

2). Bạn có tố chất trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 2. Bảng A

STT	Phát biểu	Số điểm (0-4)
1	Tôi có tính tự lập	3
2	Tôi suy nghĩ thực tế	3
3	Tôi là người dễ thích nghi với môi trường mới	2
4	Tôi có thể vận hành và sử dụng các máy móc thiết bị	3
5	Tôi làm các công việc thủ công như gấp giấy, cắt dán, đan, móc	1
6	Tôi thích tiếp xúc với thiên nhiên, cây cỏ	2
7	Tôi thích làm những công việc tay chân hơn công việc trí óc	0
8	Tôi thích làm những công việc có thể thấy ngay kết quả	1
9	Tôi thích làm việc ngoài trời hơn là trong phòng	0
	Tổng cộng Bảng A	15

2). Bạn có tố chất trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 3. Bảng B

STT	Phát biểu	Số điểm (0-4)
1	Tôi có tìm hiểu khám phá thêm vấn đề mới	3
2	Tôi có khả năng phân tích vấn đề	3
3	Tôi biết suy nghĩ một cách mạch lạc, chặt chẽ	4
4	Tôi thích thực hiện các thí nghiệm hay nghiên cứu	3
5	Tôi có khả năng tổng hợp, khái quát, suy đoán những vấn đề	4
6	Tôi thích các hoạt động điều tra, phân loại, kiểm tra, đánh giá	3
7	Tôi tự tổ chức công việc mình phải làm	4
8	Tôi thích suy nghĩ những vấn đề phức tạp, làm những công việc phức tạp	3
9	Tôi có khả năng giải quyết những vấn đề	3
	Tổng cộng Bảng B	30

2). Bạn có tố chất trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 4. Bảng C

STT	Phát biểu	Số điểm (0-4)
1	Tôi là người dễ xúc động	1
2	Tôi có óc tưởng tượng phong phú	3
3	Tôi thích sống tự do, không theo quy định, quy tắc	1
4	Tôi có khả năng thuyết trình, diễn xuất	3
5	Tôi có khả năng chụp hình hoặc vẽ tranh, trang trí, điêu khắc	3
6	Tôi có khiếu âm nhạc	3
7	Tôi có khả năng viết, trình bày ý tưởng mình.	4
8	Tôi thích làm những công việc mới, những công việc đòi hỏi sự sáng tạo	3
9	Tôi thoải mái bộc lộ những ý thích	3
	Tổng cộng Bảng C	24

2). Bạn có tố chất trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 5 Bảng D

STT	Phát biểu	Số điểm (0-4)
1	Tôi là người thân thiện hay giúp đỡ người khác	3
2	Tôi thích gặp gỡ làm việc với con người	2
3	Tôi là người lịch sự tử tế	3
4	Tôi thích khuyên bảo, huấn luyện hoặc giảng dạy cho người khác	1
5	Tôi là người biết lắng nghe	3
6	Tôi thích các hoạt động chăm sóc sức khỏe bản thân và người khác	1
7	Tôi thích các hoạt động vì mục tiêu chung của cộng đồng, xã hội	1
8	Tôi mong muốn mình có thể đóng góp để xã hội tốt đẹp hơn	1
9	Tôi có khả năng hòa giải, giải quyết những mâu thuẫn	1
	Tổng cộng Bảng D	16

2). Bạn có tố chất trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 6 Bảng E

STT	Phát biểu	Số điểm (0-4)
1	Tôi là người có tính phiêu lưu mạo hiểm	1
2	Tôi là người quyết đoán	2
3	Tôi là người năng động	2
4	Tôi có khả năng diễn đạt, tranh luận và thuyết phục người khác	3
5	Tôi thích các công việc quản lý đánh giá	3
6	Tôi thường đặt ra mục tiêu, kế hoạch trong cuộc sống	3
7	Tôi thích gây ảnh hưởng đến người khác	1
8	Tôi là người thích cạnh tranh và muốn mình phải giỏi hơn người khác	3
9	Tôi muốn người khác kính trọng và nể phục tôi	3
	Tổng cộng Bảng E	21

2). Bạn có tố chất trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 7 Bảng F






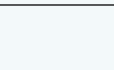


STT	Phát biểu	Số điểm (0-4)
1	Tôi là người có đầu óc sắp xếp tổ chức	3
2	Tôi có tính cẩn thận	3
3	Tôi là người chu đáo, chính xác và đáng tin cậy	3
4	Tôi thích các công việc tính toán sổ sách, ghi chép tài liệu	2
5	Tôi thích các công việc lưu trữ, phân loại, cập nhật thông tin	1
6	Tôi thường đặt ra những mục tiêu và kế hoạch trong cuộc sống	3
7	Tôi thích dự đoán các khoản chi phí	1
8	Tôi thích lập thời khóa biểu, sắp xếp lịch làm việc	3
9	Tôi thích làm việc với con số, làm việc theo hướng dẫn, quy trình	3
	Tổng cộng Bảng F	22

3) Bạn đã có xu hướng để trở thành nhà khởi nghiệp?

- Đối với các phát biểu dưới đây, bạn hãy ghi dấu X vào ô “đồng ý”, nếu bạn đồng ý với nội dung phát biểu đó,
- Dấu X vào ô “không đồng ý” nếu bạn không đồng ý với nội dung phát biểu đó.

<https://form.entrepreneurship.vn/survey/1HiJFiqLxKNX7o8ALhJNYXxeCSVnuaADf4/fb07533e-7f06-4a33-a44b-b22bcde335a3>

Bảng 8 Đánh giá xu hướng trở thành nhà khởi nghiệp

STT	Phát biểu	Đồng ý	Không đồng ý
1	Tôi không thích được bảo phải làm việc gì bởi những người có năng lực kém hơn tôi		
2	Tôi thích thách thức chính cá nhân tôi		
3	Tôi thích chiến thắng		
4	Tôi thích là chủ của chính tôi		
5	Tôi luôn tìm cách mới và tốt hơn để thực hiện công việc		
6	Tôi thích nghi ngờ những lẽ phải thông thường		
7	Tôi thích tập hợp nhiều người lại để thực hiện công việc		
8	Mọi người thường thích thú cao độ với các ý tưởng của tôi		

3) Bạn đã có xu hướng để trở thành nhà khởi nghiệp?

Bảng 8 Đánh giá xu hướng trở thành nhà khởi nghiệp

STT	Phát biểu	Đồng ý	Không đồng ý
9	Tôi thường không thỏa mãn hay tự mãn về mình	✓	
10	Tôi không thể ngồi yên		✓
11	Tôi thường có thể tìm được giải pháp cho những tình huống khó khăn	✓	
12	Tôi chấp nhận thất bại trong công việc của riêng tôi hơn là thành công trong công việc của người khác	✓	
13	Bất cứ khi nào có vấn đề, tôi luôn sẵn sàng giải quyết	✓	
14	Tôi nghĩ rằng những con chó già vẫn có thể học – thậm chí sáng tạo ra những trò chơi mới	✓	
15	Các thành viên trong gia đình tôi đang vận hành các doanh nghiệp riêng của họ	✓	
16	Tôi có những người bạn đang vận hành doanh nghiệp riêng của họ	✓	
17	Tôi đã làm việc sau giờ học và trong suốt mùa hè khi tôi đang lớn lên		✓
18	Tôi bị kích thích mạnh mẽ khi bán được các món hàng	✓	
19	Tôi thấy rất vui khi đạt được kết quả	✓	
20	Tôi có thể viết ra một bài kiểm tra xu hướng khởi nghiệp tốt hơn bài kiểm tra này		✓

4). Điểm mạnh, điểm yếu về kỹ năng, kinh nghiệm khởi nghiệp của bạn là gì?

Hãy đánh dấu X vào các câu hỏi dưới đây mà bạn có thể trả lời “đồng ý” hay “có”.

https://form.entrepreneurship.vn/survey/1HiJFiqLxKNX7o8ALhJNYXxeCSVnuaADf4/cc1_9f780-b87d-47d8-b728-dfd17b7bf069

Sự mong ước sở hữu một doanh nghiệp riêng:

- Bạn có nhận thức được rằng vận hành một doanh nghiệp sẽ đòi hỏi bạn nhiều thời gian và thu nhập cá nhân có thể bị giảm? ✓
- Bạn có sức mạnh cảm xúc và sức khỏe để xử lý khối lượng công việc và kế hoạch hàng ngày mà việc sở hữu doanh nghiệp sẽ đặt ra? ✓
- Nếu cần thiết, bạn đã chuẩn bị sẵn sàng để hạ thấp tiêu chuẩn sống cho đến khi doanh nghiệp của bạn đứng vững? ✓
- Gia đình của bạn đã chuẩn bị sẵn sàng để hỗ trợ bạn (thời gian và kinh phí) khởi nghiệp? ✓

4). Điểm mạnh, điểm yếu về kỹ năng, kinh nghiệm khởi nghiệp của bạn là gì?

Kinh nghiệm kinh doanh và kỹ năng quản lý:

- Bạn biết rõ những kỹ năng căn bản bạn sẽ cần để thành công trong kinh doanh?
- Bạn đã sở hữu những kỹ năng đó?
- Nếu bạn biết rõ bạn chưa có đủ những kỹ năng cần thiết đó, bạn có trì hoãn việc khởi nghiệp cho đến khi bạn có đầy đủ những kỹ năng đó?
- Đã có bao giờ bạn đảm nhận các vị trí quản lý hay giám sát? ✓
- Bạn đã từng thuê mướn và sa thải nhân viên?
- Bạn đã từng làm việc tại những doanh nghiệp tương tự doanh nghiệp mà bạn đang muốn thành lập để khởi nghiệp? ✓
- Bạn đã từng tham gia các khóa đào tạo về kinh doanh?
- Bạn có sự hiểu biết về tài chính kinh doanh và quản lý dòng tiền?
- Bạn có biết các yêu cầu/quy định về kế toán để quản lý doanh nghiệp nhỏ?
- Bạn có sự hiểu biết cơ bản về tiếp thị và phát triển thị trường?

4). Điểm mạnh, điểm yếu về kỹ năng, kinh nghiệm khởi nghiệp của bạn là gì?

Nhận diện năm mối quan tâm, kỹ năng hay kinh nghiệm làm việc trước đây mà bạn luôn thấy có cảm hứng:

1. Kĩ năng-kinh nghiệm làm việc nhóm

2. Kinh nghiệm quản lý

3. Kĩ năng nghiên cứu

4. Kĩ năng phân tích

5. Kĩ năng giao tiếp

Trong phần bên dưới đây, hãy viết ra các cơ hội có liên quan đến các kỹ năng kinh nghiệm làm việc quá khứ của bạn đã nêu bên trên:

Các vị trí làm liên quan đến các vị trí chuyên môn nghiên cứu, kỹ thuật, hay thậm chí là trưởng nhóm, quản lý, CEO cho doanh nghiệp khởi nghiệp, công ty hay các tổ chức.

Dựa trên các mối quan tâm, kỹ năng hay kinh nghiệm làm việc trước đây và các cơ hội nêu trên, hãy nhận diện các điểm mạnh, điểm yếu của bạn.

Nêu rõ điểm mạnh

4). Điểm mạnh, điểm yếu về kỹ năng, kinh nghiệm khởi nghiệp của bạn là gì?

Bạn hãy nhờ một người hiểu rõ về bạn để đánh giá các điểm mạnh điểm yếu của bạn. Ghi lại kết quả dạng bảng so sánh như theo **Bảng 9** bên dưới.

Bảng 9 Đánh giá điểm mạnh, điểm yếu về kinh nghiệm kinh doanh và kỹ năng quản lý

Nhận diện bởi chính bạn	Nhận diện bởi người biết rõ về bạn
<p>Điểm mạnh</p> <ul style="list-style-type: none">- Kỹ năng nghiên cứu, cập nhật kiến thức- Kinh nghiệm quản lý đội nhóm- Khả năng lập kế hoạch, quản lý thời gian- Khả năng tận dụng, phân bổ nguồn lực, thuyết trình	<p>Điểm mạnh</p>
<p>Điểm yếu</p> <ul style="list-style-type: none">- Chưa có nhiều kinh nghiệm thực tiễn khi khởi nghiệp- Thiếu hụt các kiến thức chuyên môn trong lĩnh vực khởi nghiệp như: tài chính, kế toán, quản lý rủi ro,...	<p>Điểm yếu</p>

4). Điểm mạnh, điểm yếu về kỹ năng, kinh nghiệm khởi nghiệp của bạn là gì?

Trình bày phương cách bạn sẽ cải thiện điểm yếu:

Trau d i thêm các kĩ n th c thông qua các khóa h c c ng nh
nh ng kinh nghi m t quá trình th c hành th c t .

Những sự dẫn thân/nỗ lực nào bạn sẽ thực hiện để doanh nghiệp khởi nghiệp của bạn cất cánh:
Nghiên c u và n m b t r ở th tr ng t ó phát tri n và t i u hóa s n ph m u ra
th c s phù h p v i nhu c u khách hàng Trau d i kĩ n th c chuyên môn kh i nghi p. Kêu
g i v n u t và ngu n l c. M r ng m ng l i quan h và th tr ng.

Thời gian dành cho khởi nghiệp: Tháng 1/2026

Nguồn tài nguyên dành cho khởi nghiệp: Tr c tiên là v n và ngu n l c t thân c a nhóm

Bạn đã chuẩn bị sẵn sàng cho việc có thể mất toàn bộ sự đầu tư hay số tiền dành dụm vì việc khởi nghiệp thất bại? S n sàng

Bạn kỳ vọng gì cho doanh nghiệp của bạn:

Trong vòng một năm: Doanh nghi p n nh, s n ph m n tay ng i tiêu dùng

Sau ba năm: Phát tri n, t m nhìn chi n l c v ng ch c, thu h i v n, l i nhu n cao

5) Mức độ liên chính của bạn ở mức nào?

- Mỗi phát biểu trong thang đo là một thể hiện của sự liên chính.
- Mỗi phát biểu sẽ được gán một giá trị bằng số thể hiện mức độ đồng ý của mỗi người đối với phát biểu đó.
- Giá trị số này được gán theo quy tắc sau: (1) Hoàn toàn không đồng ý, (2) Không đồng ý, (3) Đồng ý một phần, (4) Đồng ý, (5) Đồng ý hoàn toàn.
- Sau đó, các bạn tính tổng giá trị số đã gán cho các phát biểu.

https://form.entrepreneurship.vn/survey/1HiJFiqLxKNX7o8ALhJNYXxeCSVnuaADf4/177_3cdd1-d101-410e-ab96-3f024ea53605

Bảng 10 Thang đo mức độ liên chính cá nhân

STT	Phát biểu	Mức độ đồng ý tương ứng				
		1	2	3	4	5
1	Thật là sai trái khi nói dối để thu được lợi ích cao				✓	
2	Cuộc sống sẽ không có ý nghĩa khi bạn không thực hiện đúng nghĩa vụ và vai trò của mình			✓		
3	Trong bất cứ bối cảnh nào bạn không được phép thực thi, thích nghi với cơ hội để làm những điều có lợi nhất cho cá nhân bạn				✓	
4	Trong khi thực hiện công việc bạn sẽ không linh hoạt thay đổi, không thỏa hiệp với những điều không đúng				✓	

5) Mức độ liêm chính của bạn ở mức nào?

Bảng 10 Thang đo mức độ liêm chính cá nhân

STT	Phát biểu	Mức độ đồng ý tương ứng				
		1	2	3	4	5
5	Bạn luôn nêu lên sự thật và không quan tâm điều đó sẽ dẫn đến hệ quả như thế nào		✓			
6	Điều rất quan trọng đối với tôi là việc không thay đổi các nguyên lý của tôi			✓		
7	Nếu một người đã tin vào một điều gì đó là đúng thì phải luôn bảo vệ điều đó ngay cả khi việc bảo vệ đó làm mất bạn bè hay các cơ hội có lợi nhuận			✓		
8	Thỏa hiệp với những điều không chuẩn mực luôn là sai mặc dù sự thỏa hiệp đó có thể mang lại một số lợi ích cá nhân		✓			
9	Các chuẩn mực đạo đức chung là có và cần được áp dụng trong mọi tình huống mà không có ngoại lệ		✓			
10	Không được nói dối ngay cả khi thực hiện các công việc rất quan trọng		✓			
11	Liêm chính quan trọng hơn các lợi ích tài chính				✓	
12	Điều rất quan trọng là luôn luôn thực hiện đầy đủ các nghĩa vụ ngay cả khi không ai biết những sự thực hiện này					✓

6) Bạn có bị stress?

- Trong bảng đánh giá mức độ stress này, nhà khởi nghiệp chọn mức độ thường xuyên của sự cảm nhận đối với các nội dung của các phát biểu như sau:

0 – Không bao giờ, 1 – Ít khi, 2 – thỉnh thoảng, 3 – Thường, 4 – Rất thường

<https://form.entrepreneurship.vn/survey/1HiJFiqLxKNX7o8ALhJNYXxeCSVnuaADf4/60a06457-0af7-4781-ab23-388f246a19db>

Bảng 11 Thang đo mức độ stress của nhà khởi nghiệp

STT	Phát biểu	Mức độ đồng ý tương ứng				
		1	2	3	4	5
1	Tôi lo lắng khi có một điều gì đó phát sinh đột ngột			✓		
2	Tôi không có khả năng kiểm soát những điều quan trọng trong cuộc sống của tôi		✓			
3	Tôi có cảm giác căng thẳng			✓		
4	Tôi không có khả năng đối phó những điều mà tôi phải thực hiện		✓			
5	Tôi cảm giác nóng giận đối với các công việc vượt ngoài tầm kiểm soát của tôi		✓			
6	Tôi nghĩ về những điều tôi phải hoàn tất				✓	

6) Bạn có bị stress?

Bảng 11 Thang đo mức độ stress của nhà khởi nghiệp

STT	Phát biểu	Mức độ đồng ý tương ứng				
		1	2	3	4	5
7	Tôi cảm thấy các khó khăn chồng chất cao đến nỗi tôi không thể vượt qua chúng		✓			
8	Tôi xử lý không thành công những khó khăn phiền toái hàng ngày		✓			
9	Tôi xử lý không hiệu quả với những thay đổi quan trọng diễn ra trong cuộc sống của tôi			✓		
10	Tôi không tin cậy vào khả năng của mình trong việc giải quyết những vấn đề cá nhân của chính mình			✓		
11	Tôi không nghĩ mọi việc diễn ra đúng theo cách tôi mong muốn			✓		
12	Tôi xử lý không thành công những điều rắc rối trong cuộc sống gây khó chịu cho tôi				✓	
13	Tôi ở dưới đáy của mọi việc	✓				
14	Tôi không kiểm soát được việc sử dụng thời gian của tôi				✓	

