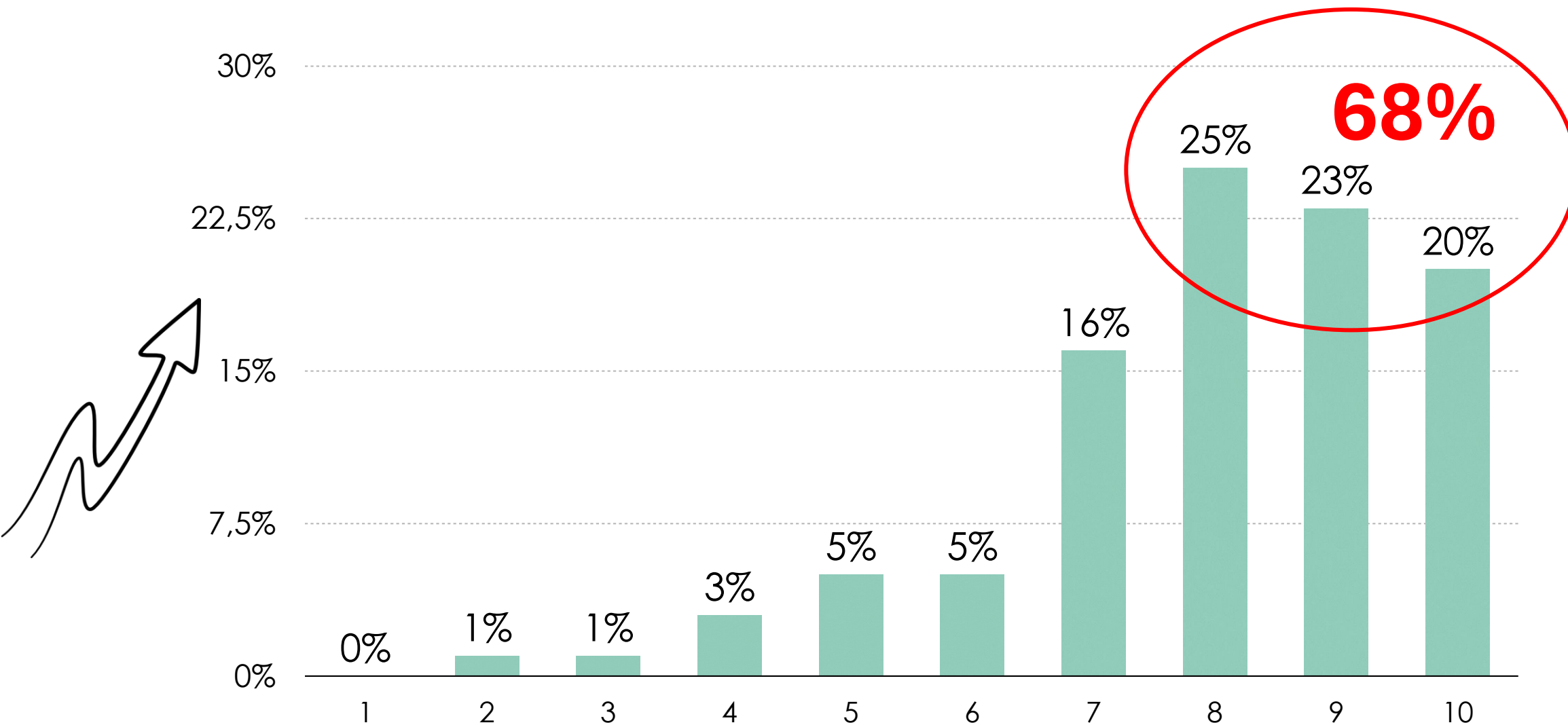


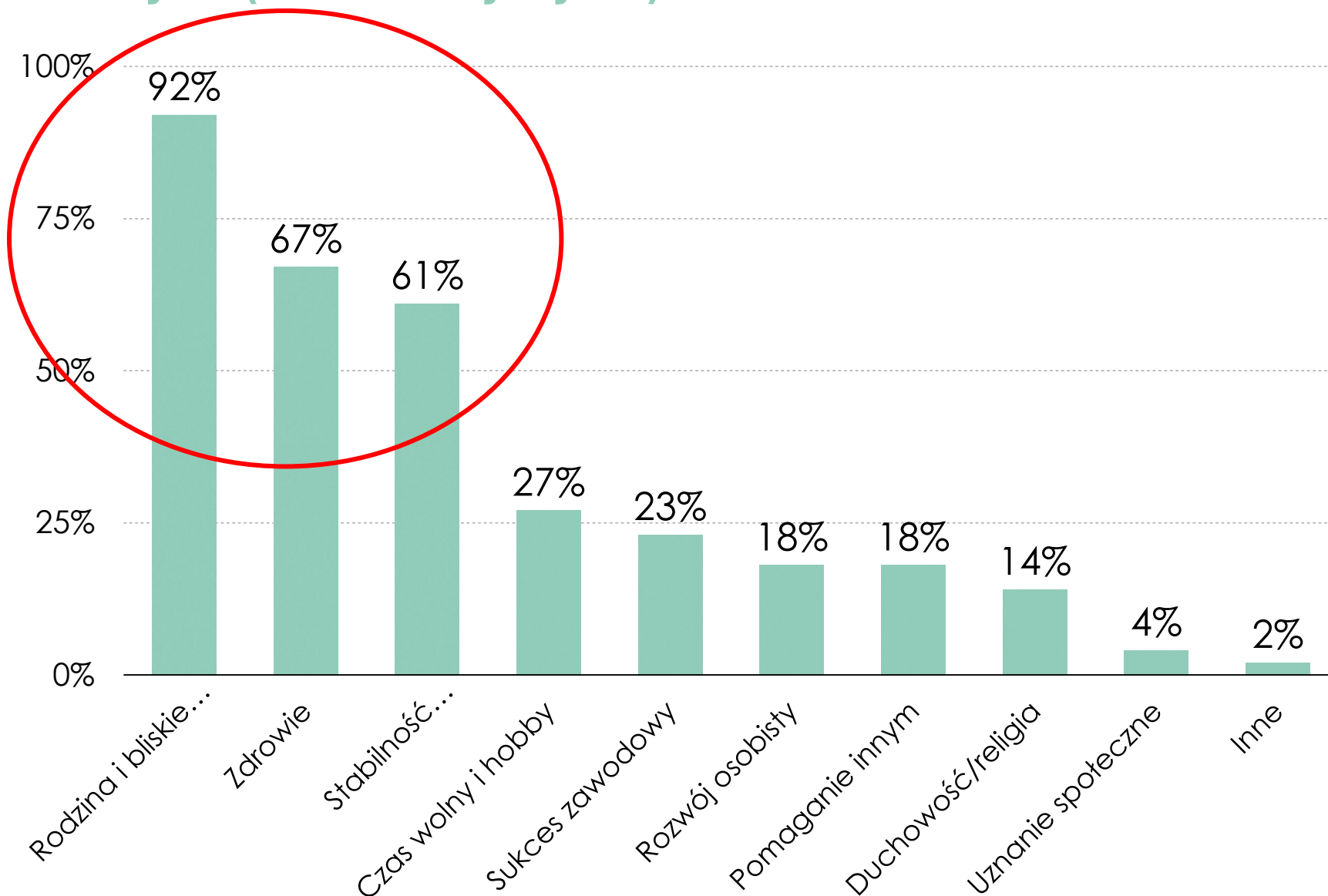


JA

Czy czujesz się szczęśliwy, biorąc pod uwagę całe swoje życie?
(gdzie 10 oznacza *Jestem bardzo szczęśliwy* a 1 to *Jestem bardzo nieszczęśliwy*)

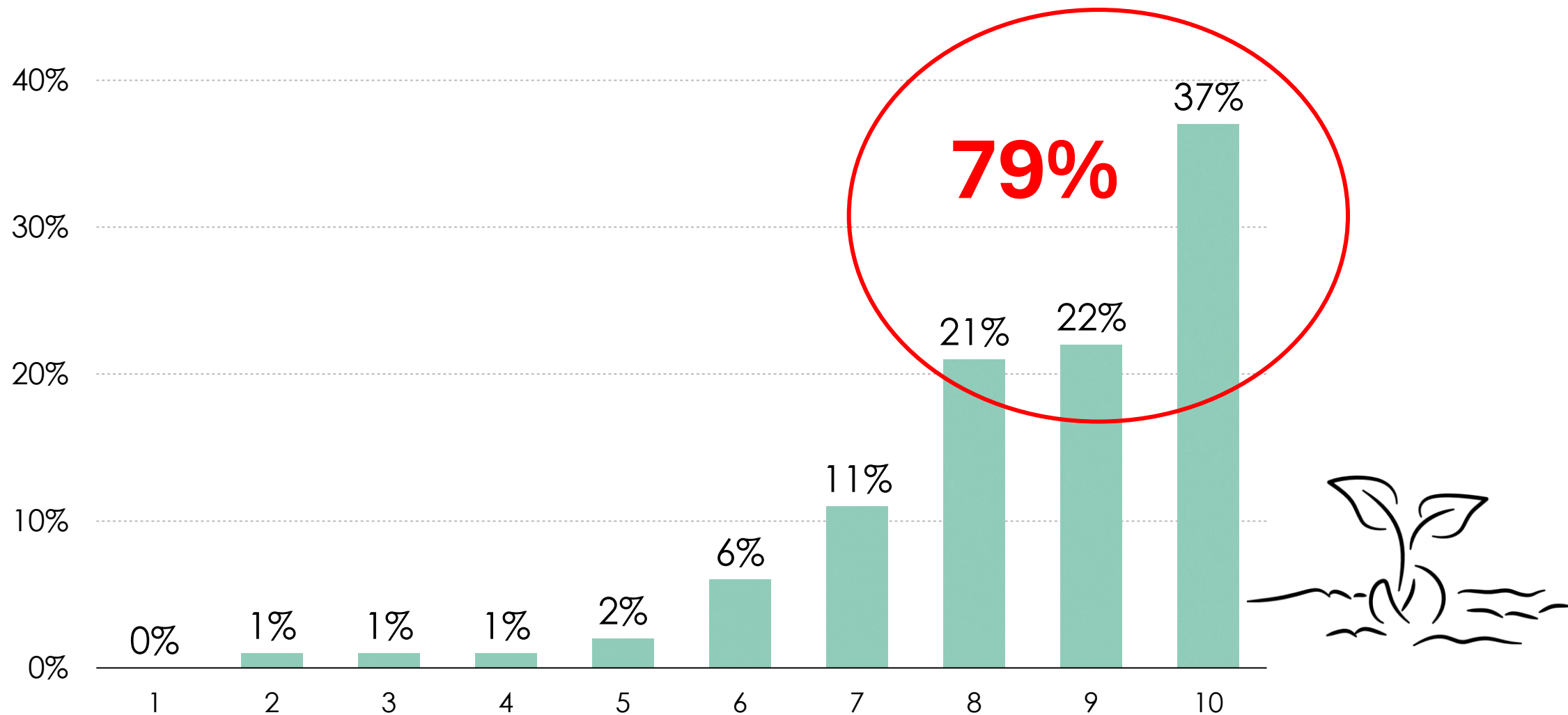


Rozkład odpowiedzi na pytanie co jest dla Ciebie najważniejszym źródłem szczęścia w życiu (wielokrotny wybór)?

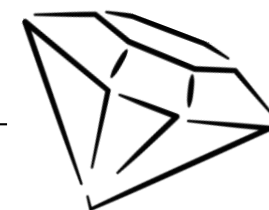
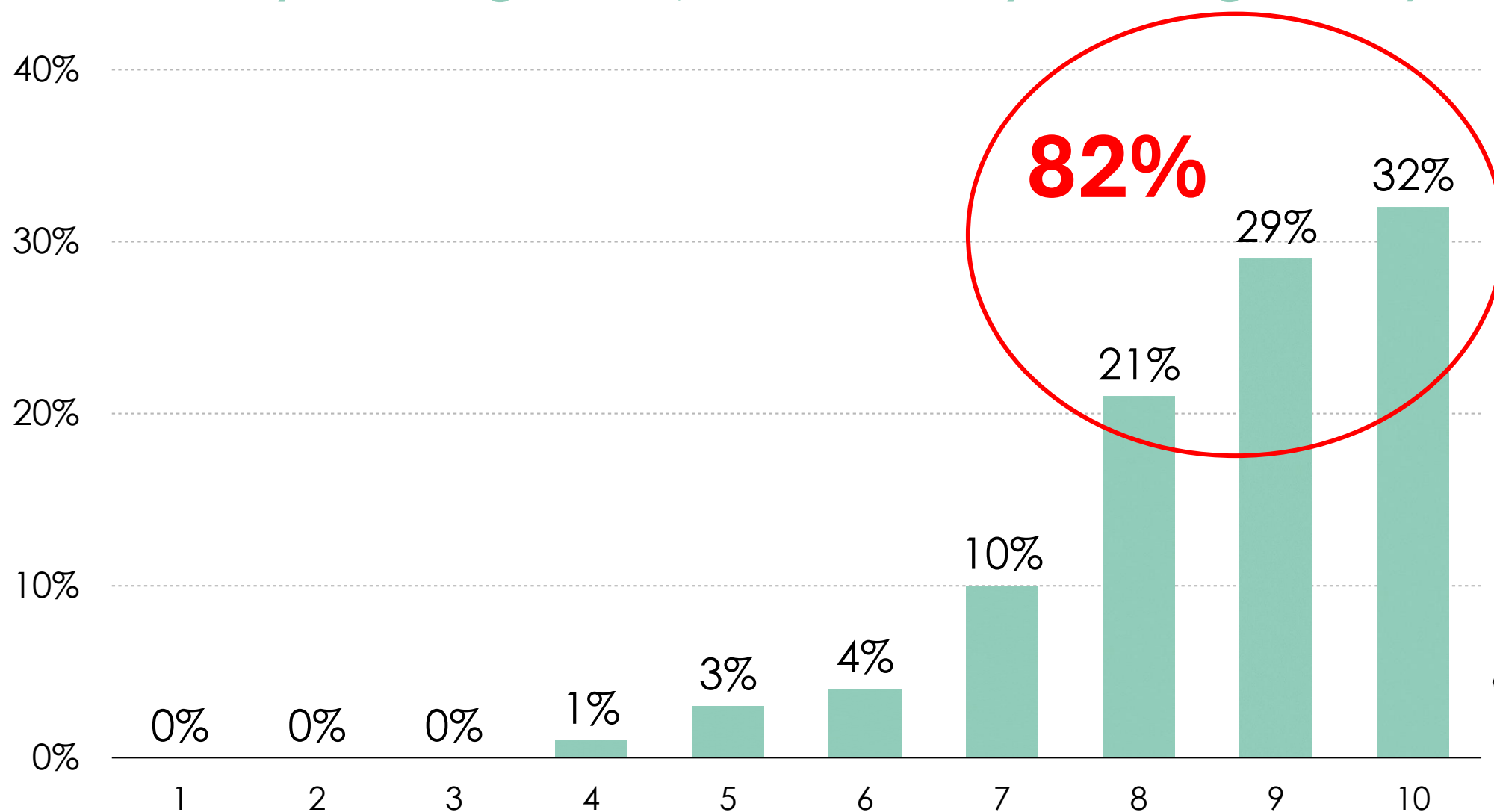


Poczucie sensu w życiu

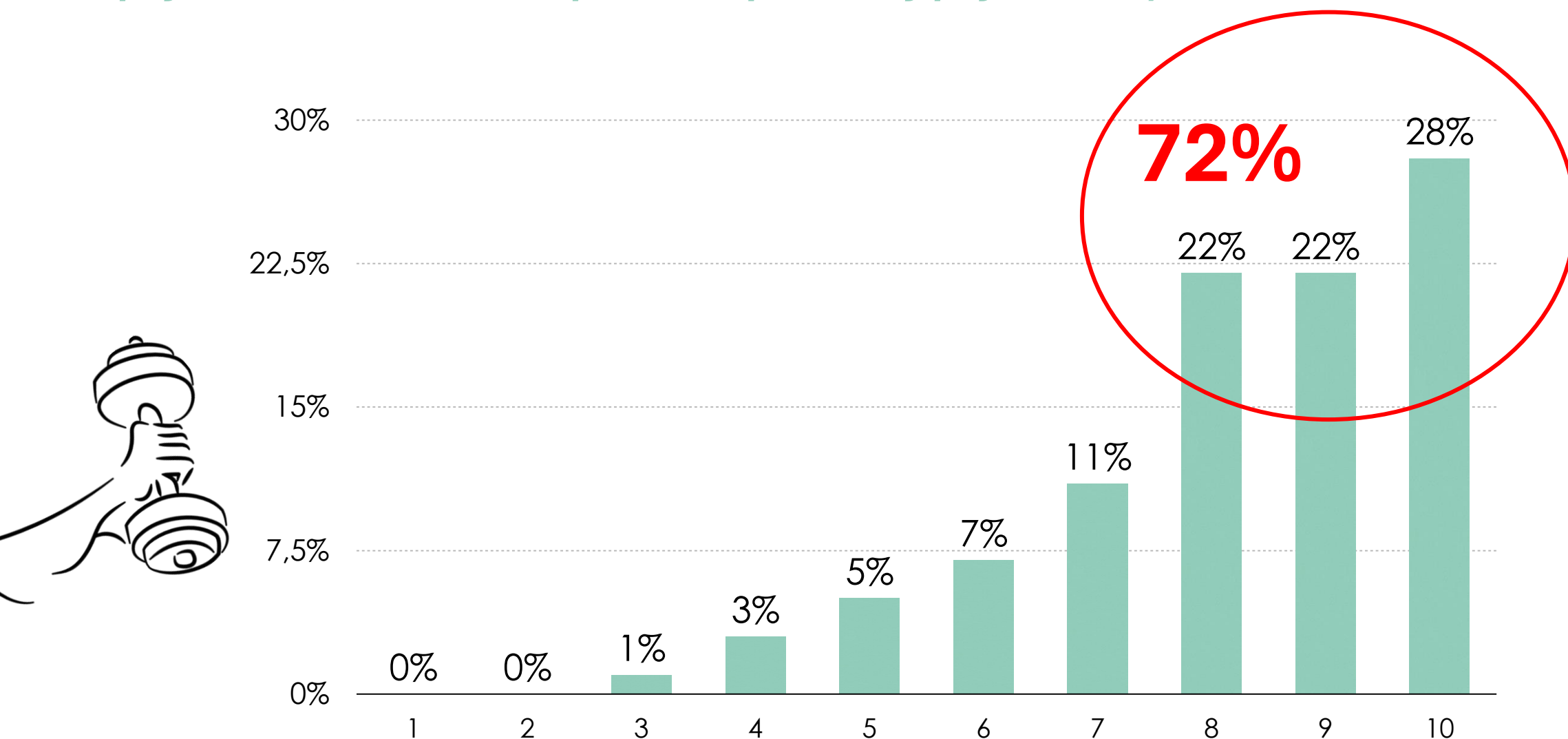
(gdzie 10 to *Mam pełne poczucie sensu w moim życiu*, a 1 to *Nie mam poczucia sensu w moim życiu*)



W jakim stopniu masz poczucie, że żyjesz w zgodzie ze swoimi wartościami
(gdzie 10 to *Mam poczucie zgodności*, a 1 to *Nie mam poczucia zgodności*)?

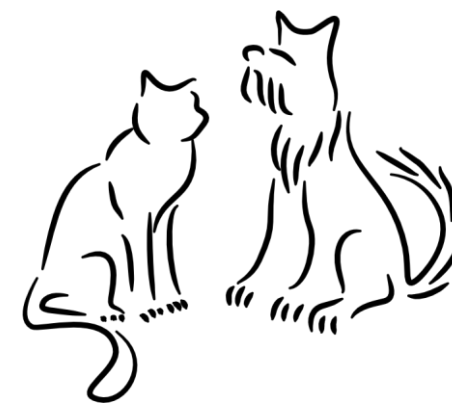
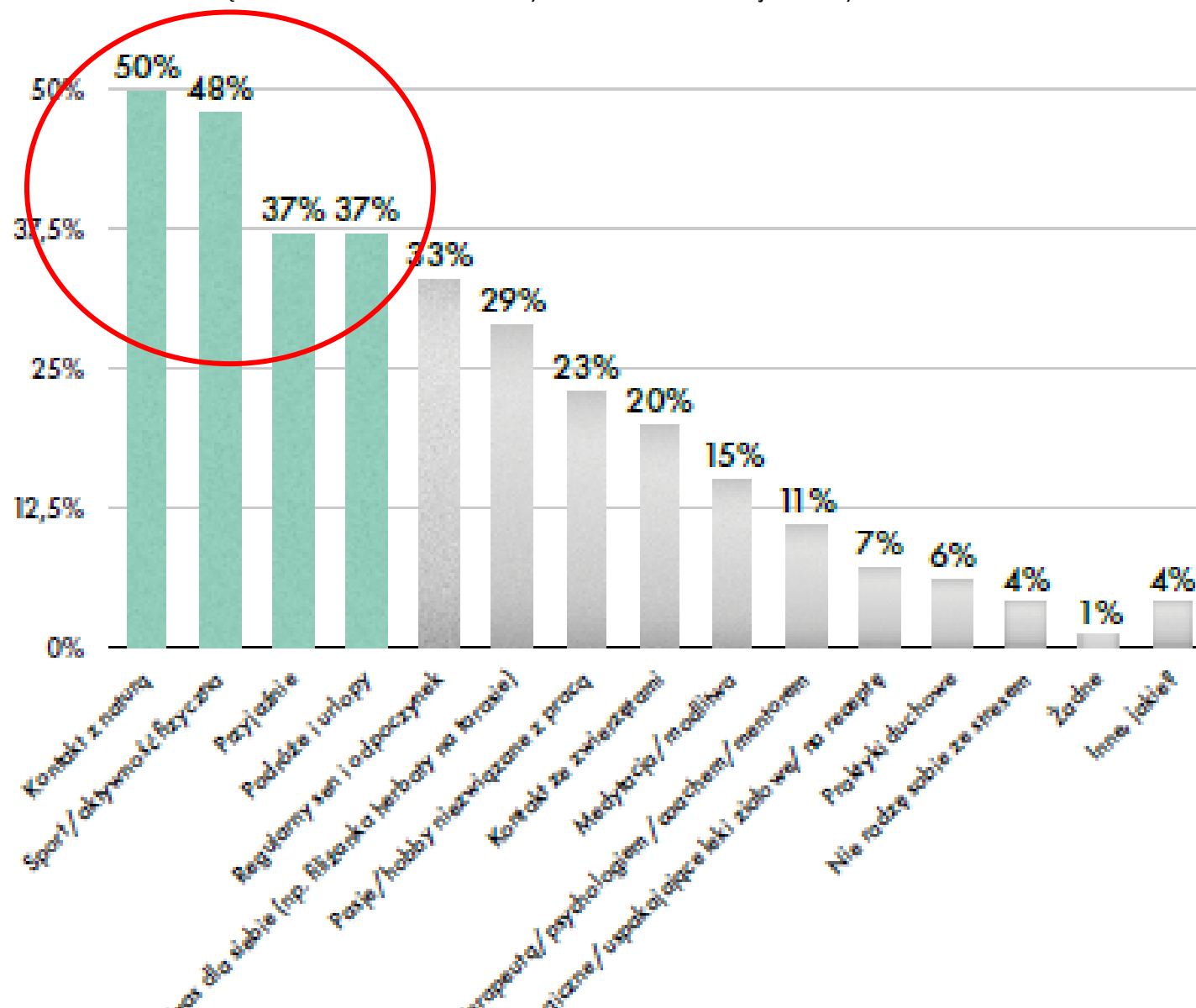


Jak oceniasz swoje zdrowie psychiczne (gdzie 10 to *Czuję się w pełni zdrowy psychicznie*, a 1 to *Mam poważne problemy psychiczne*)?

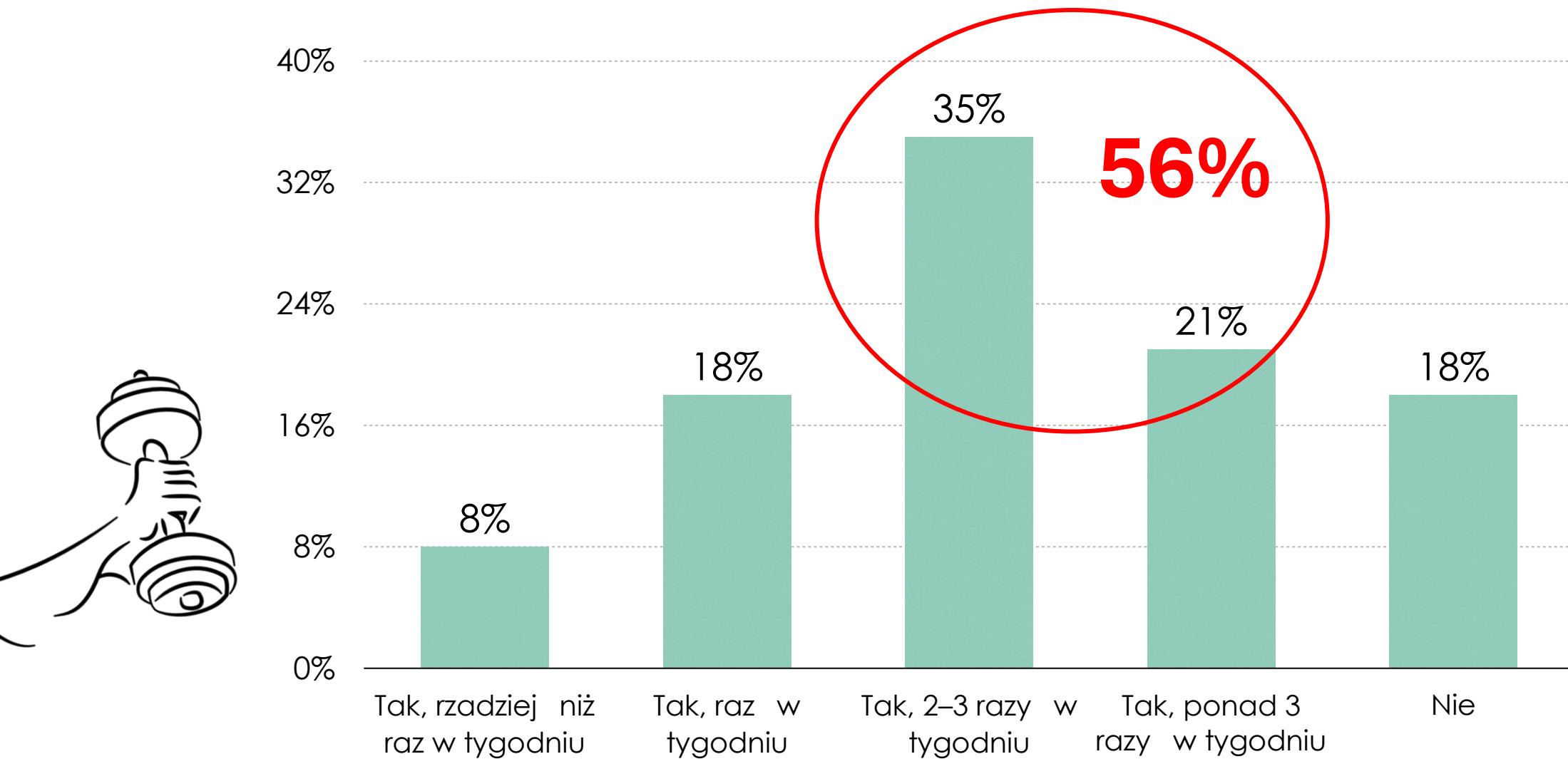


Rozkład odpowiedzi na pytanie: Jak sobie radzisz ze stresem? (wielokrotny wybór)

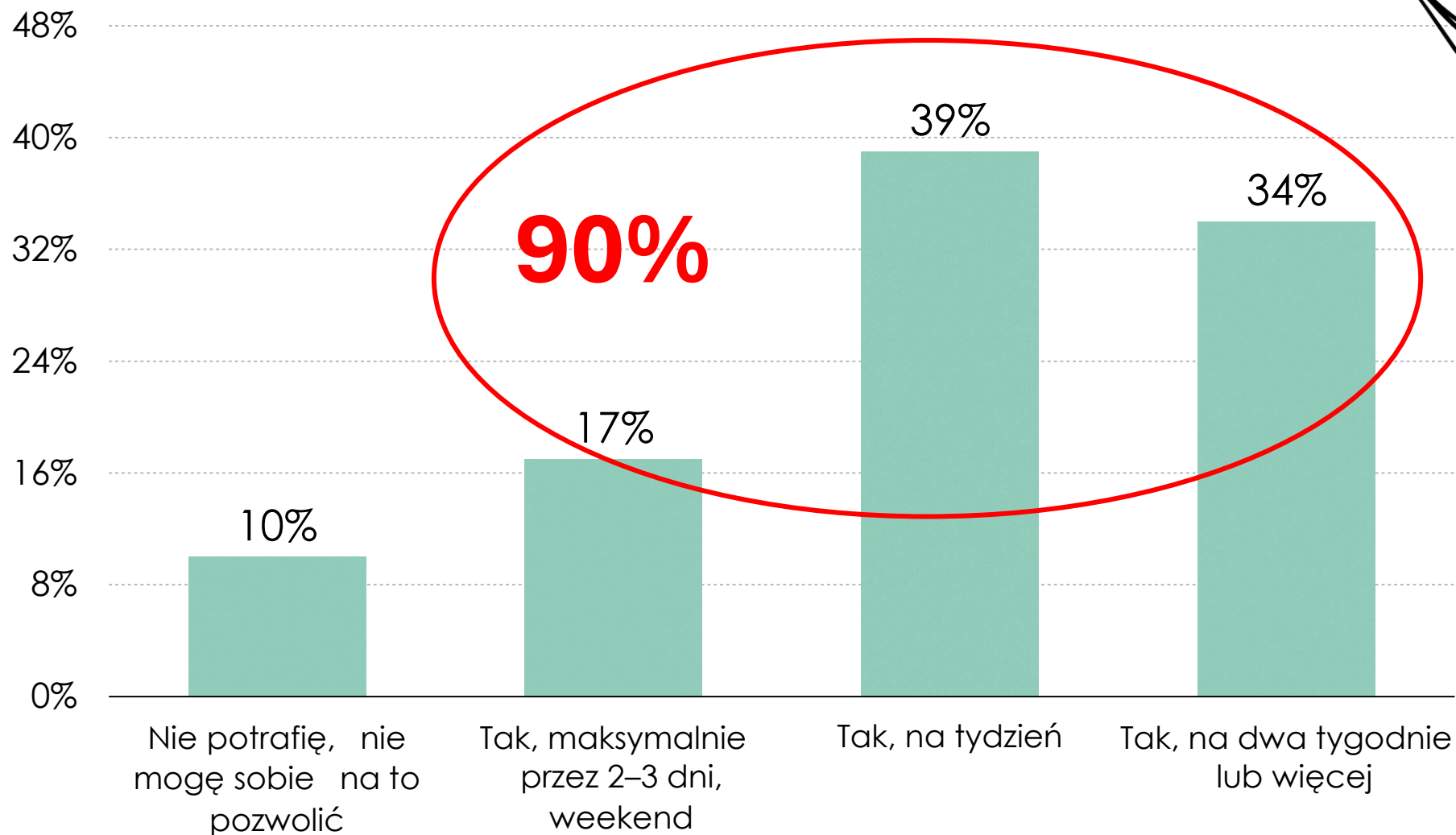
Źródło: Raport O sensie i szczęściu w firmach rodzinnych 2026, Fundacja Firmy Rodzinne, N = 316.



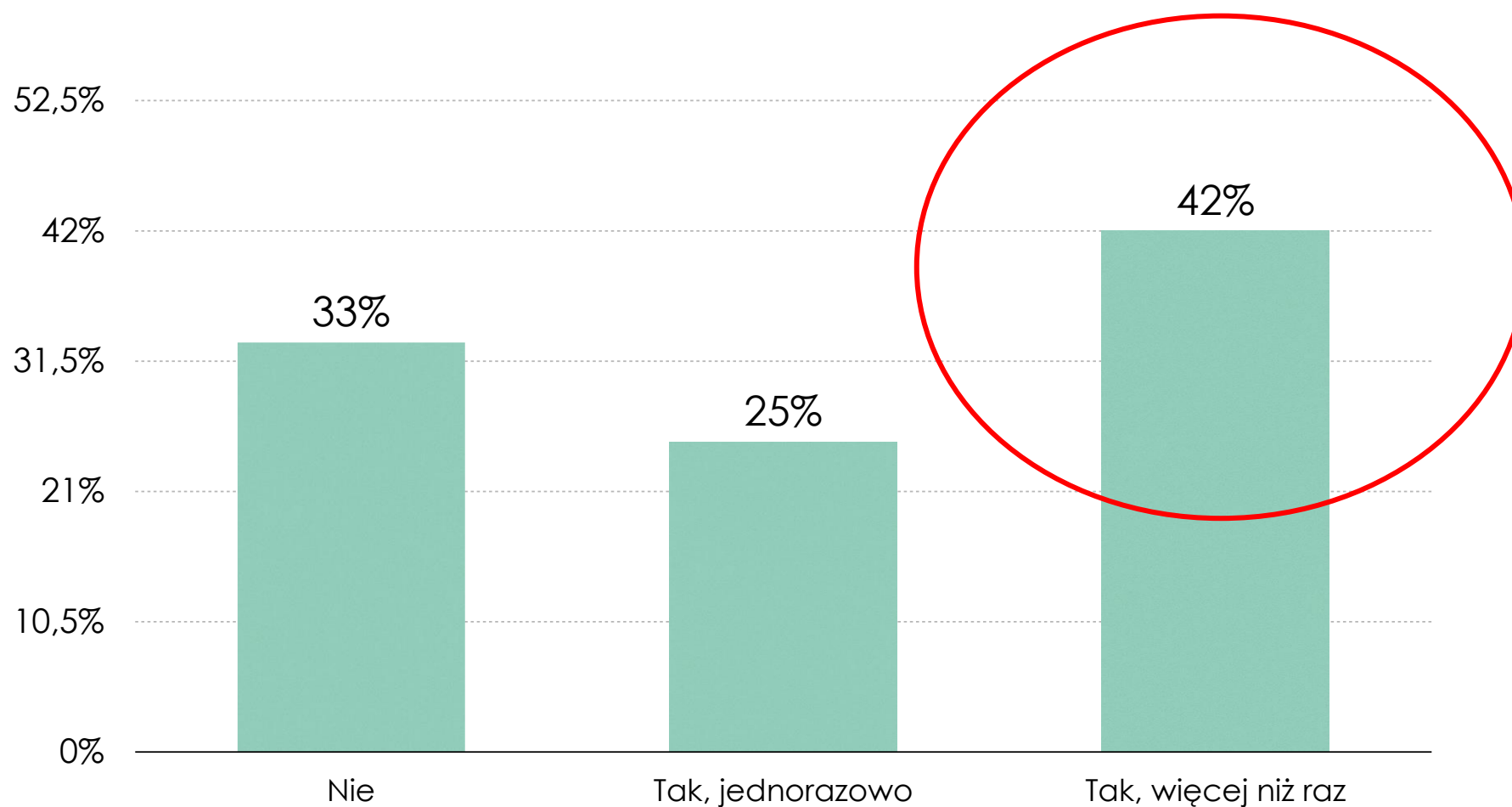
Czy regularnie uprawiasz aktywność fizyczną?



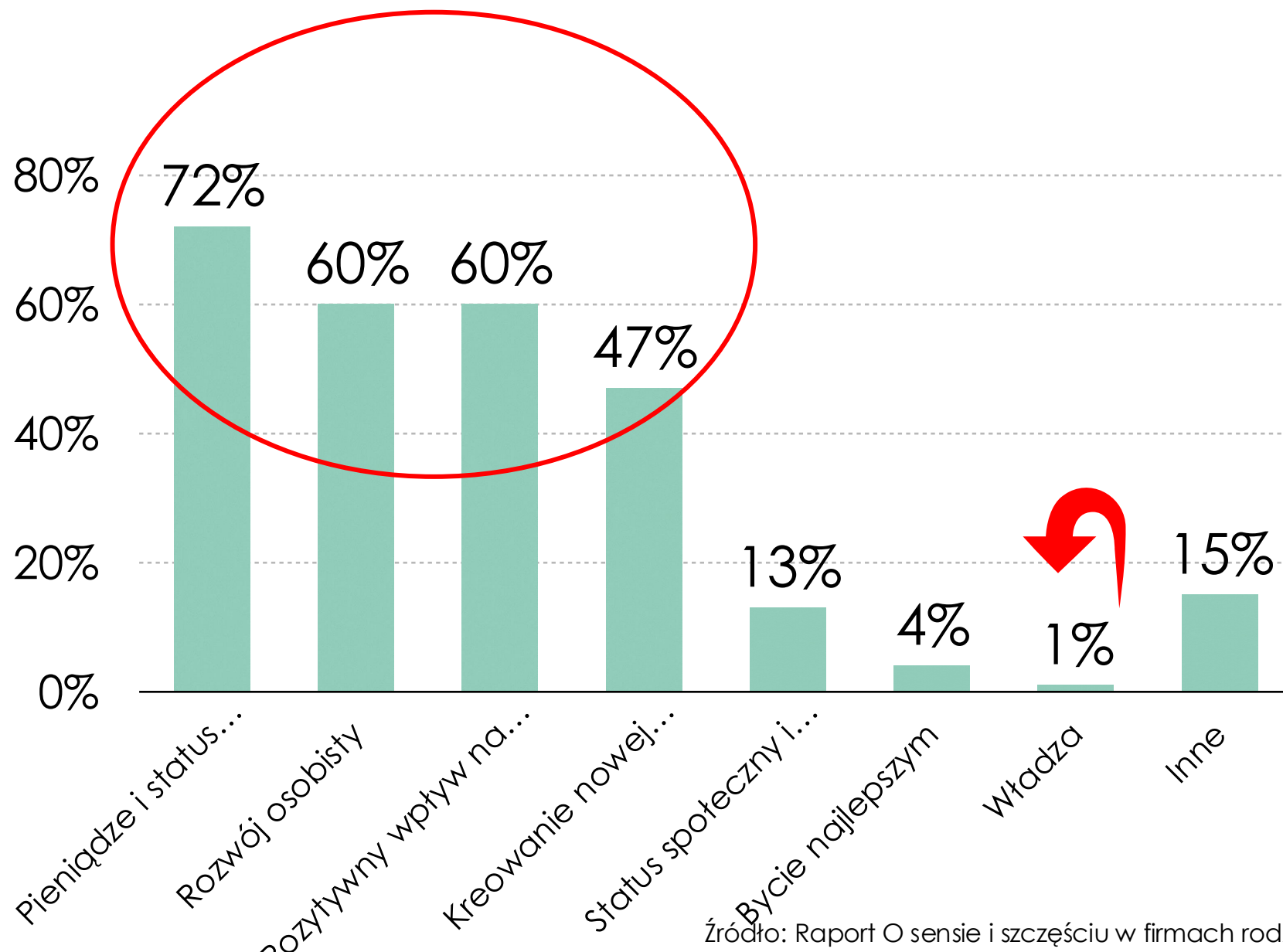
Czy potrafisz odpocząć od obowiązków w firmie rodzinnej (np. na urlopie)?



Czy w ostatnim roku uczestniczyłeś(aś) w kursach, studiach, szkoleniach?



Co daje Ci prowadzenie biznesu? (wielokrotny wybór)



Co innego daje Ci prowadzenie biznesu? Wypowiedzi przedsiębiorców (cytaty z badania):

Poczucie bycia potrzebnym • Współpracę z ludźmi, którzy są specjalistami w swoich dziedzinach i dzięki prowadzeniu biznesu się rozwijam • Elastyczny czas pracy, który mogę spędzić z dziećmi • Poczucie spełnienia obowiązku • Niezależność od struktur i hierarchii, relacje z ludźmi • Radość i satysfakcję. Stres • Wyznaczanie trendów, pomoc w pokonywaniu problemów/barier • Obecnie dużo stresu • Możliwość samorealizacji, weryfikacja idei i pomysłów • Wspieram rodzinę i wykorzystuję to, czego podwaliny zostały stworzone przez moją rodzinę • Prowadzenie biznesu daje mi poczucie wdzięczności wobec rodziców za trud, jaki włożyli w rozwój firmy i w nasze wychowanie. To dla mnie sposób na kontynuację ich pracy, docenienie ich poświęcenia i utrzymanie rodzinnego dorobku