



WZMACNIAMY ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECI I MŁODZIEŻY Z WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO



KURATORIUM
OŚWIATY
W KATOWICACH



Województwo
Śląskie

Sejmik Województwa Śląskiego
Wyższa Szkoła Uniwersyteckiego
Kolegium ds. Zdrowia Sejmiku Województwa



Badanie odporności psychicznej

Witaj,

Zapraszamy Cię do **wzięcia udziału w badaniu odporności psychicznej**, która jest ważną zdolnością każdego człowieka, dzięki której radzi sobie z wyzwaniami, presją i trudnościami. **Badanie**, w którym za chwilę weźmiesz udział jest **dobrowolne i anonimowe**, dlatego ważna jest dla nas Twoja szczerść w odpowiedziach. **W kwestionariuszu nie ma złych i dobrych odpowiedzi, liczy się wyłącznie Twój punkt widzenia.**

Nie będziemy pytać Cię o Twoje dane dotyczące imienia, nazwiska, peselu, które jakkolwiek pozwoliłyby przydzielić odpowiedzi do konkretnej osoby.

Wypełnienie całości zajmie Ci ok. 20 minut.

Badanie uzyskało pozytywną opinię Komisji Bioetycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, co potwierdza jego zgodność z obowiązującymi standardami etycznymi. Udział uczniów jest całkowicie anonimowy i bezpieczny.

Pełna informacja o badaniu znajduje się na stronie niemozliwego.pl/badanie

biuro@fundacjaulica.pl [Przełącz konto](#)



 Nieudostępnione

* Wskazuje wymagane pytanie

Płeć *

- ☐ Mężczyzna
- ☐ Kobieta
- ☐ Nie chcę podawać

Zaznacz rok, w którym się urodziłeś/łaś *

- ☐ 2015
- ☐ 2014
- ☐ 2013
- ☐ 2012
- ☐ 2011
- ☐ 2010
- ☐ 2009
- ☐ 2008
- ☐ 2007

Nazwa szkoły, do której uczęszczasz *

Wpisz pełną nazwę szkoły, jej numer i miejscowość, bez podawania patrona szkoły

np. Szkoła Podstawowa nr 1 w Katowicach

Twoja odpowiedź

Do której klasy chodzisz? *

Wpisz cyfrę i literę, jeżeli, klasa ją posiada

np. Chodzę do klasy siódmej B, WPISUJĘ: 7B

Twoja odpowiedź

Dalej

Wyczyść formularz



WZMACNIAMY ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECI I MŁODZIEŻY Z WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO



Badanie odporności psychicznej

biuro@fundacjaulica.pl [Przełącz konto](#)



Nieudostępnione

* Wskazuje wymagane pytanie

Ludzie różnie zachowują się w trudnych sytuacjach. Wskaż odpowiednią cyfrę, wybierając jedną odpowiedź w jakim stopniu każde ze stwierdzeń odnosi się do Ciebie. Poszczególne cyfry oznaczają.

- 0 - zdecydowanie nie** (Zdecydowanie się to do mnie nie odnosi)
- 1 - raczej nie** (Raczej się to do mnie nie odnosi)
- 2 - trudno powiedzieć** (Trudno powiedzieć, czy to się do mnie odnosi)
- 3 - raczej tak** (Raczej się to do mnie odnosi)
- 4 - zdecydowanie tak** (Zdecydowanie się to do mnie odnosi)

1. Potrafię radzić sobie nawet z największymi trudnościami. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

2. We wszystkim, co robię staram się odnaleźć pozytywne strony. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

3. Potrafię dostrzegać zabawne strony wydarzeń, z którymi mam do czynienia. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

4. Z reguły zmierzam prosto do celu. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

5. Podejmuję wysiłki poradzenia sobie bez względu na to, jak trudny jest problem. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1 - raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

6. Nie poddaję się nawet, gdy sytuacja wygląda beznadziejnie. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1 - raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

7. W sytuacjach stresowych koncentruję się i myślę jasno. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1 - raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

8. Uważam się za silną osobę. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1 - raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

9. W sytuacjach trudnych radzę sobie z nieprzyjemnymi odczuciami. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1 - raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

10. Podejmuję zdecydowanie wysiłki, żeby osiągnąć cel. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

11. Z poniesionych niepowodzeń i porażek potrafię wyciągnąć wnioski na przyszłość. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

12. Życie bez względu na przeszkody i trudności, uważam za ekscytujące. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

13. Kiedy coś zaplanuję, wykonuję to od początku do końca. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

14. Potrafię się zmierzyć z kilkoma sprawami równocześnie. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

15. Jestem otwarty/a na nowe doświadczenia. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

16. Nawet w trudnej sytuacji znajduję coś, z czego można się pośmiać. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

17. Gdy jestem w trudnej sytuacji, zazwyczaj znajduję rozwiązanie. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

18. Mam wystarczająco dużo energii, aby zrobić to, co mam do zrobienia. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

Oceń na ile poniższe **elementy mogą pomagać Ci w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach?** Nawet jeżeli ich nie posiadasz pomyśl, czy gdybyś je miał byłby pomocne?

- 0 - zdecydowanie by mi to nie pomagało
- 1 - raczej by mi to nie pomagało
- 2 - trudno powiedzieć, czy by mi to pomagało
- 3 - raczej by mi to pomagało
- 4 - zdecydowanie by mi to pomagało

1. Pomogłoby mi, że gdy dzieje się coś trudnego, mam osobę, która potrafi znaleźć we mnie coś dobrego i mi o tym powie. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

2. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto docenia moje starania. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

3. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto interesuje się moim punktem widzenia. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

4. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto nawet jak zrobię coś złego daje mi szansę to naprawić. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

5. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto wierzy w mój sukces i mi o tym mówi. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

6. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto zachęca mnie do tego by marzyć. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

7. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto potrafi być przy mnie gdy czuję się smutny, zły, rozczarowany *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

8. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto gdy pojawia się problem pyta mnie o zdanie jak go rozwiązać i pozwala mi tak zrobić. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1 - raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

9. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto pyta mnie jak będziemy świętować, gdy już uda mi się pokonać jakąś trudność. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1 - raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

10. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto pyta mnie o to, co będę mieć z tego, że *
coś zrobię.

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1 - raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

11. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, komu mogę ufać, bo wiem, że będzie przy *
mnie.

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1 - raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

12. Pomogłoby mi to, że mam kogoś kto uczy mnie jak budować plan na porażki. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

13. Pomogłoby mi to, że mam miejsce, w którym mogę dzielić się z innymi tym czego się nauczyłem(łam), czego dokonałem(łam). *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

14. Pomogłoby mi to, że mam kogoś kto docenia małe kroki, a nie tylko osiągnięcie celu. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

15. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, kto pozwala mi pytać gdy czegoś nie wiem. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

16. Pomogłoby mi to, że mam kogoś, przy kim mogę mówić o swoich potrzebach. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1 - raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

Wstecz

Dalej

Wyczyść formularz

Życie każdego z nas wygląda inaczej. Wskaż odpowiednią cyfrę, wybierając jedną odpowiedź w jakim stopniu każde ze stwierdzeń odnosi się do Ciebie.
Poszczególne cyfry oznaczają

0 - zdecydowanie nie (Zdecydowanie się to do mnie nie odnosi)

1 - raczej nie (Raczej się to do mnie nie odnosi)

2 - trudno powiedzieć (Trudno powiedzieć, czy to się do mnie odnosi)

3 - raczej tak (Raczej się to do mnie odnosi)

4 - zdecydowanie tak (Zdecydowanie się to do mnie odnosi)

To opowiedź o Tobie, tu nie ma ZŁYCH I DOBRYCH odpowiedzi KAŻDA jest tak samo cenna.

Przestrzenie wsparcia, których doświadczam w mojej szkole:

1. W mojej szkole są miejsca, w których można spokojnie odpocząć i wyciszyć się. *

☐ 0 - zdecydowanie nie

☐ 1 - raczej nie

☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć

☐ 3 - raczej tak

☐ 4 - zdecydowanie tak

2. Mam w szkole osobę dorosłą (nauczyciela, pedagoga, wychowawcę), z którą mogę szczerze porozmawiać. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

3. W naszej klasie wystarczająco dużo się mówi o emocjach, uczuciach. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

4. W naszej klasie wystarczająco dużo się mówi o mocnych stronach uczniów. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

5. W szkole są zajęcia lub aktywności, które pomagają mi lepiej radzić sobie z emocjami i stresującymi sytuacjami. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

6. W szkole czuję się akceptowany(a) i szanowany(a). *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

7. Moi nauczyciele, wspierają mnie i motywują do pracy. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

8. Czuję się lubiany(a) w gronie swoich rówieśników. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

Przestrzenie wsparcia, których doświadczam w moim środowisku poza szkołą:

9. W mojej okolicy (osiedlu, wsi, dzielnicy) jest miejsce, gdzie mogę bezpiecznie spędzać czas z innymi. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

10. Znam miejsce w pobliżu, gdzie mogę rozwijać swoje zainteresowania (np. dom kultury, klub sportowy, harcerstwo itp.). *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

11. W trudnych chwilach wiem, gdzie mogę uzyskać pomoc. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

12. O mojej rodzinie mogę powiedzieć, że czuję się w niej kochany(a). *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

13. W trudnych sytuacjach zawsze mogę liczyć na kogoś z mojej rodziny. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1 - raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

Moja przestrzeń samopoczucia i radzenie sobie.

14. Gdy jestem smutny/a, wiem, co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1 - raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

15. Mam swój sposób na radzenie sobie ze stresem. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

16. Potrafię mówić "nie", gdy ktoś proponuje coś, co mi nie odpowiada *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

17. Ilość szkolnych obowiązków jest właściwa, czuję, że nadążam. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

18. Często czuję się spokojny, bez napięcia, moje ciało jest odprężone. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

19. Akceptuję siebie takim, jakim jestem / taką jaką jestem. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
 - ☐ 1- raczej nie
 - ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
 - ☐ 3 - raczej tak
 - ☐ 4 - zdecydowanie tak
-

20. Czuję, że mam wpływ na swoje życie. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

21. Potrafię odpoczywać i się relaksować. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

22. Mam swoje hobby, własne zainteresowanie poza obowiązkami szkolnymi. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

23. Często czuję się wdzięczny(a) i doceniam to co mam. *

- ☐ 0 - zdecydowanie nie
- ☐ 1- raczej nie
- ☐ 2 - ani tak, ani nie / trudno powiedzieć
- ☐ 3 - raczej tak
- ☐ 4 - zdecydowanie tak

Jeżeli masz jeszcze siłę i ochotę odpowiedz na trzy ostatnie pytania otwarte dotyczące twoich potrzeb i propozycji, które pokażą jak najlepiej się o nie troszczyć.

Pytanie otwarte nie są obowiązkowe i jednocześnie mogą pokazać coś najważniejszego - Twój punkt widzenia.

1. Co w Twojej szkole najbardziej pomaga Ci, aby czuć się dobrze?

Twoja odpowiedź

2. Co chciałbyś/chciałabyś, żeby dorośli (nauczyciele, rodzice, opiekunowie) lepiej rozumieli na temat emocji dzieci i młodzieży?

Twoja odpowiedź

3. Jakbyś chciał/ała, aby dorośli wspierali Cię kiedy przeżywasz silne emocje?

Twoja odpowiedź

Wstecz

Prześlij

Wyczyść formularz