



EGZAMINATOR



nr 2/2005 (4)

Biuletyn

Informacyjno-Szkoleniowy



**Krajowego Stowarzyszenia Egzaminatorów
Kandydatów na Kierowców i Kierowców**

Autorzy opracowań:



dr inż.
Władysław Drozd



mgr inż.
Roman Uździcki



mgr
Wioletta
Sokółowska - Domagała

Z życia Oddziału - Zielona Góra



SPOTKANIE PO LATACH

KSE Rada Główna

10-416 Olsztyn, ul. Towarowa 17

KSE Biuro Zamiejscowe

65-001 Zielona Góra, ul. Bohaterów Westerplatte 11

Prezes - tel. 0-602 651 827

Wiceprezesi - tel. 0-602 651 824, 0-602 479 719

Skrzyżowania z ruchem okrężnym

Opracowanie to zostało przygotowane na sympozjum pt: „Ruch okrężny - zasady a praktyka”. Sympozjum odbyło się w Warszawie w dniu 15 kwietnia 2005 r.

Przedstawione w opracowaniu poglądy okazały się reprezentatywne w stosunku do większości wypowiedzi, a w pełni zgodne ze stanowiskiem reprezentowanym przez ośrodki szkolące kierowców.

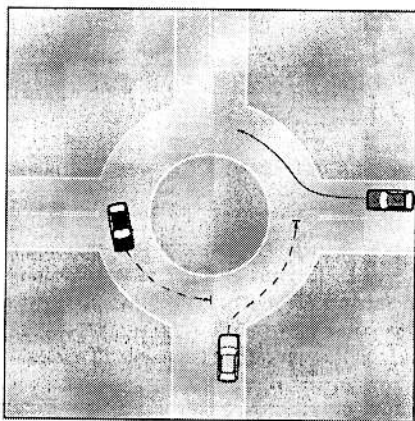
Zaistniałe jedyne różnice interpretacyjne definicji ronda, mają być rozstrzygnięte przez powołany zespół przy Ministerstwie Infrastruktur, podawane jako obowiązujące.

Prezentowane opracowanie należy do chwili wprowadzenia nowych definicji uznać jako obowiązujący w procesie egzaminowania.

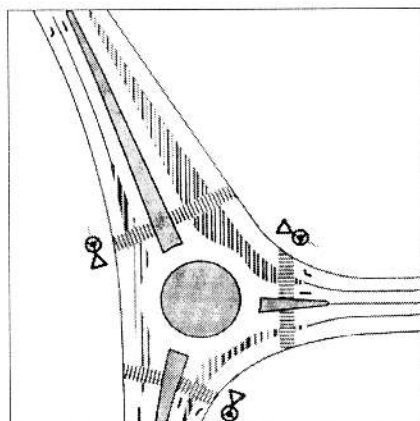
Jednocześnie zwracam się z prośbą o nadsyłanie swoich uwag, w tej tematyce, które zostaną przekazane pod rozagę wspomnianej komisji.

Ze względu na rozwiązania urbanistyczno-drogowe skrzyżowania z ruchem okrężnym mogą mieć charakter:

- placów z ruchem okrężnym,
- rond „samoistnych”, „zwane również rondami klasycznym” (rys. nr 1)
- rond „zespolonych” występuje z układem węzłów komunikacyjnych lub jako skrzyżowanie dróg z wyspą centralną (rys. nr 2)



Rys. 1. Rondo „samoistne” klasyczne.



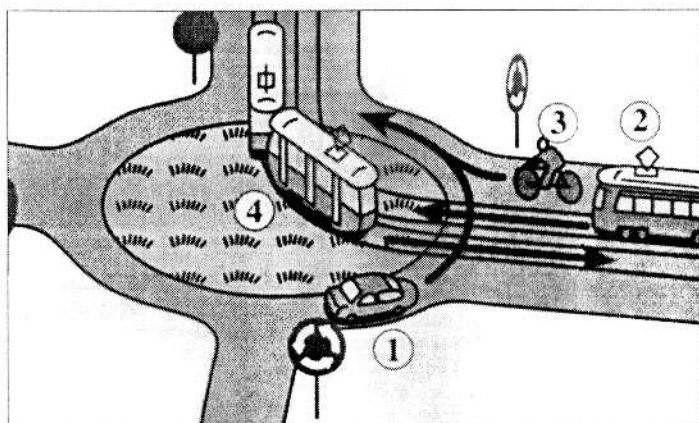
Rys. 2. Rondo „zespolone”.

Potocznie w/w skrzyżowania określane są jako rondo. Z punktu widzenia przepisów ruchu drogowego wyróżnikiem tych skrzyżowań jest znak drogowy C-12.

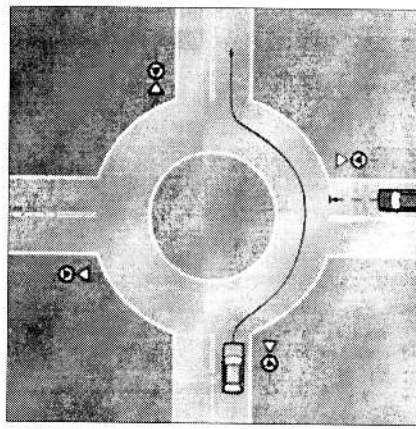
Cechą charakterystyczną ronda jest jednokierunkowa jeźdźnia biegnąca wokół wysepki lub placu, tworząca z drogami (ulicami) dojazdowymi i zjazdowymi te same zasady pierwszeństwa ruchu. Z punktu widzenia kodeksu drogowego układ skrzyżowań z rondem tworzy jedno skrzyżowanie.

Ronda mogą być jako:

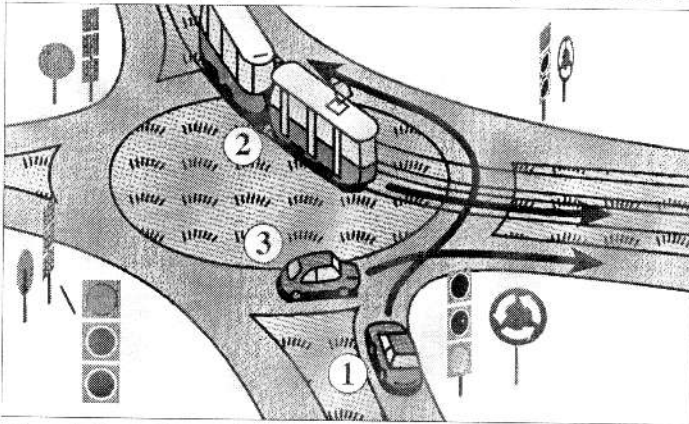
- skrzyżowania dróg (ulic) równorzędnych, gdzie występuje sam znak C-12 (rys. 3)
- skrzyżowania dróg (ulic), gdzie oprócz znaku C-12 jest umieszczony znak A-7 (ustąp pierwszeństwa) (rys. 4)
- skrzyżowania kierowane sygnalizacją świetlną – zwyczajowo ze względu na znak C-12 określające jako rondo (rys. 5)



Rys. 3. Rondo skrzyżowanie o ruchu okrężnym oznaczone znakiem C-12.



Rys. 4. Rondo najczęściej spotykane z umieszczonymi znakami C-12, A-7



Rys. 5 Skrzyżowania, rondo kierowane sygnalizacją świetlną.

Ada)

Formą zanikającą jest rondo oznaczone znakiem C-12. Jeżeli znak C-12 występuje sam, oznacza że pierwszeństwo przy wjeździe na rondo ma kierujący pojazdem zbliżającym się z prawej strony przed kierującym w ruchu na rondzie.

Jazda po jezdni ronda podporządkowana jest ogólnym zasadom obowiązującym w ruchu drogowym. Każdy pojazd wjeżdżający z drogi dobiegającej do ronda, ma pierwszeństwo przed jadącymi już w ruchu okrężnym. Jeżeli jednak jezdnie na rondzie ma kilka pasów ruchu, to pojazdy wjeżdżające z ulic dobiegających mogą wjechać jedynie na prawy, zewnętrzny pas i nie wolno im **naruszać płynności** ruchu na pasach środkowym i wewnętrznym lewym.

Adb)

Głównym celem budowania skrzyżowań zwanych rondem oznaczonym znakiem C-12 i A-7 jest bezpieczne uporządkowanie ruchu kołowego nadając uprzywilejowanie pojazdom poruszającym się na jezdni ronda.

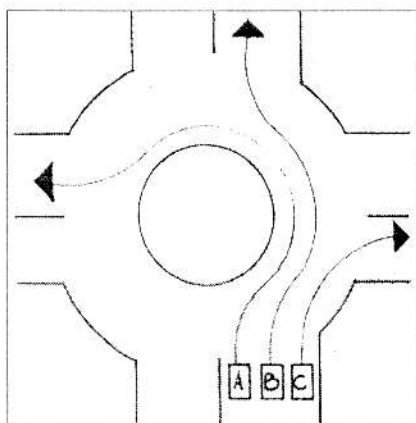
Aby jednak zachować gwarancję bezpiecznej jazdy należy odpowiednio się zachować.

Jezdnia ronda ma zazwyczaj dwa lub trzy pasy ruchu, oddzielone liniami przerywanymi lub nie oddzielone w sposób widoczny, obowiązując na nich taka sama zasada ruchu, jaka istnieje przed skrzyżowaniami, to znaczy zasada **ruchu trójstrumieniowego**, m.in.: możliwości poruszania się po pasach dookoła wysepki.

W celu usprawnienia ruchu oraz przeciwdziałaniu niepożądanym zagrożeniom istnieje konieczność uporządkowania zasad poruszania się po jezdni ronda.

Warunkiem niezbędnym prawidłowego poruszania się pojazdów po jezdni ronda jest właściwe ustawienie pojazdów przed wjazdem na poszczególne pasy jezdni ronda.

Sposób ustawienia pojazdów przed skrzyżowaniem dróg o ruchu okrężnym przedstawia rys. 6.



Rys. 6. Prawidłowe ustawienie pojazdów przed wjazdem na rondo.

W konsekwencji kierowcy pojazdów wjeżdżających na jezdnię ronda, mających zamiar skręcać w prawo w najbliższą ulicę odbiegającą od ronda, powinni trzymać się prawej krawędzi jezdni, a więc jechać po pasie zewnętrznym prawym. Wjeżdżając w tym przypadku na rondo, **"zaleca się"** włączyć prawy kierunkowskaz.

Jeżeli zamiarem naszym jest objeżdżenie ronda dookoła i skręcenie w jedną z dalszych ulic, ustawiamy się, na pas ruchu najbliższy wysepki i pasem tym jedziemy dookoła ronda, aż do miejsca, w którym trzeba będzie zmienić pas ruchu w celu zjechania z ronda. W tej sytuacji **"dopuszcza się"** włączenie kierunkowskazu lewego. Od tego zamiaru można odstąpić na skrzyżowaniu o dużej średnicy wyspy.

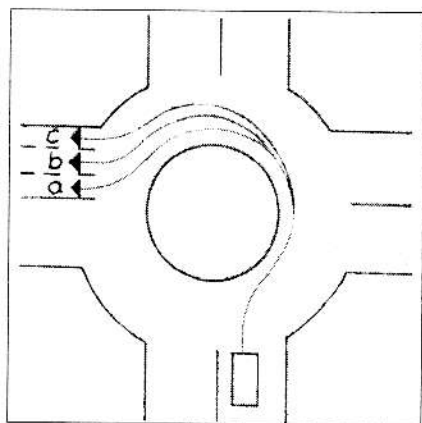
Natomiast pojazdy nie objeżdżające ronda dookoła, lecz skręcające w dalszą ulicę, jadąc po pasie środkowym nie włączają kierunkowskazu.

Wyżej wspomniane **"zasady"** mają charakter zwyczajowy. Nie przestrzeganie ich nie stanowi naruszenia obowiązującego prawa.

Tak jak w ruchu trójstrumieniowym na skrzyżowaniu ulic, wolno jest jechać po jezdni ronda na wszystkich pasach; jednak zjechać z ronda wolno jedynie z pasa zewnętrznego prawego, najbliższego prawej krawędzi jezdni, wcześniej sygnalizując zamiar zjazdu.

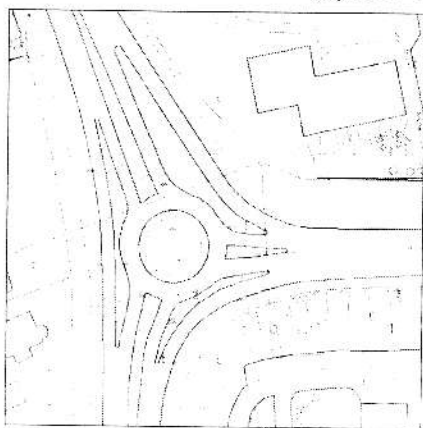
Odstępstwo od tej zasady może zaistnieć w przypadku rond "zespoleonych".

Funkcjonalny układ pasów jezdni jest tak usytuowany, że bardzo często wymusza inne zachowanie: zjazd z ronda odbywa się tak z pasa wewnętrznego (położonego najbliżej wysepki) jak i z pasa środkowego (przykłady ideowych takich zachowań przedstawia (rys. nr 7).



Rys. 7. Schemat ideowy zjazdu ze skrzyżowanie o charakterze ronda zespoleonego.

Przykłady rzeczywistych rozwiązań rond zespoleonych prezentują rysunki: (rys. nr 2, oraz 9, 10).



Rys. 9



Rys. 10

Przykłady rozwiązań rzeczywistych rond zespoleonych.

Ad c)

Bardzo ważnym aspektem w zachowaniu kierowcy dojeżdżającego do skrzyżowania kierowanego światłami, jest właściwe ustawienie pojazdu przed wjazdem na skrzyżowanie, z uwzględnieniem dalszej jazdy i obowiązujących znaków pionowych jak i poziomych np. P-8a, P-8b. Pamiętać należy o zasygnalizowaniu zmiany kierunku jazdy.

Zezwolenie wjazdu na jezdnię ronda - **sygnał zielony - nie zawsze zezwala na wjazd za sygnalizator**. Brak zezwolenia na wjazd dotyczy m.in. sytuacji, w której ruch pojazdu utrudniłby opuszczenie jezdni pieszym lub rowerzystom, którzy weszli lub wjechali na nią podczas nadawania sygnału zielonego.

Kierujący pojazdem, który wjechał na skrzyżowanie o ruchu kierowanym sygnalizacją świetlną może je opuścić, gdy zezwala mu dany sygnał. W innym przypadku, tzn. kiedy istnieje prawdopodobieństwo zmiany świateł opuszczający skrzyżowanie może je opuścić pod warunkiem, że nie spowoduje utrudnienia ruchu innym użytkownikom (chodzi tu o pojazdy).

Zasady tej nie stosuje się do pojazdów szynowych opuszczających skrzyżowanie o ruchu okrężnym. Pojazd ten zgodnie z art. 16 p. 6 ma pierwszeństwo. (Rys. nr 5)

Przykłady najczęściej występujących błędów.

W procesie egzaminowania zdający popełniają wiele błędów i wykroczeń.

Włączenie kierunkowskazów przy wjeździe na „rondo” nie kierowane światłami, ma charakter zwyczajowy. W tej sytuacji nie może być traktowane jako błąd.

Wjazd na skrzyżowanie z ruchem okrężnym kierowanym światłami podlega ogólnym zasadom i brak sygnalizowania do znaków pionowych, poziomych jest błędem.

- błędem jest także zawracanie pasem zewnętrznym na rondzie „samoistnym” dwu lub trzypasmowym
- błędem jest również niewłaściwe ustawienie pojazdu przed wjazdem na jezdnię ronda, niezgodnie ze znakami poziomymi lub pionowymi w stosunku do otrzymanych dyspozycji wydanych przez egzaminatora.
- błędem jest zjazd z ronda „samoistnego”, z lewego lub środkowego pasa ruchu.
- do podstawowych wykroczeń należy zaliczyć zamiar zmiany pasa ruchu bez wcześniejszej sygnalizacji kierunkowskazu lub najeżdżanie na linie ciągle rozdzielające pasy ruchu.

Zdarzają się też sytuacje stwarzające bezpośrednie zagrożenie, polegające m.in. na:

- próbie skrętu w kierunku przeciwnym niż nakazuje znak E-12 tzn. „pod prąd”
- próbie opuszczenia ronda kierowanego światłami gdy został otwarty ruch z prawej strony
- wymuszenie pierwszeństwa przy zmianie pasa ruchu lub wyjazdu z jezdni ronda
- nie ustąpienie pierwszeństwa przejazdu dla tramwajów
- próba zmiany pasa lub zawracanie z naruszeniem znaków poziomych P2, P3- linia ciągła
- zatamowanie ruchu - konieczność jego udrożnienia przez egzaminatora
- wjazd na skrzyżowanie kierowane utrudniając opuszczenie skrzyżowania pieszym lub rowerzystom.

Uwaga:

Przyjęte w opracowaniu definicje i klasyfikacje ronda przywołane zostały dla potrzeb metodyki egzaminowania.

WSKAŹNIKI EFEKTYWNOŚCI EGZAMINATORÓW materiał do dyskusji

W ostatnim czasie w gronie dyrektorów WORD-ów oraz egzaminatorów trwają dyskusje na temat efektywności pracy egzaminatorów.

Ażeby rozważać aspekty pracy egzaminatorów, a w tym także jej efektywność, należy rozpatrzyć podstawowe dla tego problemu pojęcia **egzamin** i **efektywność**. I tak:

egzamin - jest to forma sprawdzenia i oceny poziomu przygotowania słuchacza (ucznia) z określonej dziedziny wiedzy i działalności praktycznej¹,

egzamin - jest to sprawdzenie przez osoby kompetentne czyichś wiadomości fachowych i umiejętności po zakończeniu pewnego stopnia nauki²,

efektywność - wydajność, skuteczność, sprawność³,

efektywny - dający pozytywne wyniki, skuteczny, wydajny oraz istotny, rzeczywisty⁴.

Uwzględniając definicje oraz znaczenie branych pod uwagę pojęć należy się zastanowić, czy istnieje możliwość oceniania efektywności pracy egzaminatora, jako tego, który zgodnie z powyższym ma pracować wydajnie i skutecznie. Przecież sens pracy egzaminatora polega na badaniu efektywności innych osób, m.in. instruktora nauki jazdy, a więc:

- oceny właściwego sposobu nauczania,
- oceny odpowiedniego stopnia przyswojenia wiedzy i umiejętności przez kandydata na kierowcę.

W dyskusji nad tak sformułowanym problemem istotne jest pytanie o cel, jaki jest realizowany przez egzaminatora w trakcie „egzaminu na kierowcę”? Wydaje się, że egzaminator powinien w sposób bezsporny ustalić, czy osoba składająca egzamin posiada wystarczający zasób wiadomości teoretycznych i praktycznych i czy może samodzielnie

¹ Nowacki T. W., *Leksykon Pedagogiki Pracy*, ITE Radom 2004, s. 59.

² *Słownik Języka Polskiego*, PWN Warszawa 1978, s. 517

³ *Ibidem*, s. 516.

⁴ *Wielki Słownik Wyrazów Obcych*, PWN Warszawa 2003, s. 314.

kierować pojazdem, dając gwarancję, że będzie to robiła w sposób bezpieczny i sprawny.

Głębsza analiza tego problemu pozwala konstatować, że ocena efektywności, jako wydajności pracy, pozostaje w sprzeczności z definicją egzaminu. Relacji tej podlegają egzaminatorzy reprezentujący jakąkolwiek dziedzinę, np.: nauczyciele, wykładowcy na kursach, itp.

W przypadku egzaminującego osoby ubiegające się do kierowania pojazdem można dokonywać jedynie porównań, np.:

- efektywności wykorzystania uprawnień egzaminatora w stosunku do planowanych i przeprowadzanych przez niego egzaminów, np.: korzystanie z uprawnień wynikających z kat. B wtedy, gdy egzaminator posiada uprawnienia do egzaminowania kat. A,B,C,D ale tylko w relacji uprawnienia egzaminatora osoba planująca (wyznaczająca) egzamin.
- sposób wykorzystania egzaminatora przez cały czas jego pracy przy zachowaniu współczynnika bezpieczeństwa jego pracy, a więc wykorzystanie egzaminatorów w czasie gwarantującym wydajne, obiektywne ocenianie osób zdających biorąc pod uwagę ich zmienność charakterów, ich umiejętności i możliwości percepcji, mając na uwadze, że praca ta jest wysoce stresogenna, a co najważniejsze, że drobny błąd powoduje znaczne straty materialne większy zaś, utratę zdrowia bądź życia.

Należałoby się tutaj zastanowić czy nie zlecić przeprowadzenia badań kompetentnym osobom bądź instytucjom na ile wydajny i sprawny może być egzaminator kandydatów na kierowców przy zachowaniu elementarnych wskaźników bezpieczeństwa i gdzie ta granica bezpieczeństwa leży (przy ilu osobach egzaminowanych). Byłoby to przydatne, opracowanie z pogranicza psychologii i ergonomii pracy.

Jeżeli w kontekście pracy egzaminatora rozważamy takie jej aspekty, jak : kompetencja, wydajność i sprawność, to muszą one być dostosowane przede wszystkim do instrukcji egzaminowania. Tym samym nasuwa się pytanie czy efektywność lub jego wskaźnik odnośnie wydajności (a więc zdolności do przeegzaminowania jak największej liczby osób) nie pozostaje w sprzeczności z założeniami instrukcji nakazującej wręcz taki sposób działania, żeby nie pozostawiał cienia wątpliwości, co do umiejętności (lub ich braku) kandydata na kierowcę.

Przykładem tutaj jest określenie przez ustawodawcę (Ministra Infrastruktury) tylko i wyłącznie dolnej granicy czasu trwania egzaminu w ruchu miejskim. Górnej granicy ustawodawca nie określił.

Konstatując: nieefektywnym jest ten egzaminator, który nie stosuje i nie działa zgodnie z instrukcją, a nie ten, który w czasie pracy przeegzaminuje najmniej osób.

Do ceny egzaminatora w tym zakresie ustawodawca wskazał egzaminatora nadzorującego, dyrektora ośrodka i przedstawiciela Wojewody, jako osoby przyjmujące i rozstrzygające merytoryczne skargi od osób zdających na niezgodne z instrukcją działania egzaminatorów.

Z prostych obliczeń wynika, że gdyby egzaminator pracujący w nieprzerwanym czasie 8 godzin swojej pracy wystawił 7 lub więcej ocen pozytywnych, to, oceniając efektywność w rozumieniu skuteczność pracuje on nieefektywnie, wręcz nierzetelnie co stanowi poważne niebezpieczeństwo powierzchownego traktowania powierzonych mu obowiązków.

Przy nadmiernym obłożeniu egzaminatora osobami zdającymi, osoby te mogą być niekiedy (a nawet muszą być) traktowane przedmiotowo, a tym samym zostaje wypaczony sens egzaminowania.

Nasuwa się następujące pytanie: czy zdawalność może być wskaźnikiem efektywności pracy egzaminatora czy raczej instruktora i szkół nauki jazdy? W przypadku egzaminatora skala zdawalności zależy od wielu czynników zewnętrznych i jest niezależna od osoby sprawdzającej kwalifikacje, oczywiście przy zachowaniu jej obiektywności i działania zgodnego z instrukcją. Zdawalność, jako wynik działania egzaminatora, oscyluje w granicach od 10 do +10 % od wartości średniej liczonej dla wszystkich egzaminatorów w danym WORD-zie. Wyjątkowo wartość ta odstępuje od powyższej normy.

Jeżeli założyć, że egzaminator oceniany będzie w zależności od statystyki zdawalności, można przypuszczać, że wywoła to niepożądane działanie egzaminatora (przy ustalonych wskaźnikach efektywności świadczących o szeroko pojętej sprawności egzaminatora i chęci dostosowania się do nich), które będzie niezgodne z instrukcją i nierzetelnością sposobu egzaminowania, wtedy:

1. Zdaje zbyt mało osób, co może skutkować:
 - zwiększeniem liczby zdających (zakorkowanie WORD),
 - krytyką w mediach,
 - niezadowoleniem osób zdających,
 - zwiększoną emigracją do innych WORD,
2. Zdaje zbyt dużo osób, co może skutkować:
 - zmniejszeniem bezpieczeństwa na drogach,

- zmniejszeniem liczby osób egzaminowanych (mniejsze wpływy WORD),
- błędnym utwierdzeniem instruktorów i szkół w swoich umiejętnościach szkoleniowych,
- zwiększoną imigracją z innych WORD.

W tym, czy i w innym przypadku istnieje niebezpieczeństwo, że osoba, która przystępuje do egzaminu traktowana, być może przedmiotowo jako ta, dzięki której można poprawić sobie statystykę, a nie jako osoba, która ma być rzetelnie przeegzaminowana dla jej i naszego dobra.

Reasumując - cały proces egzaminowania jest bardzo złożony, a jego efekty zależą od bardzo wielu czynników m.in. od:

- wieku kandydata,
- płci kandydata,
- szkoły nauki jazdy,
- instruktora,
- rodzaju samochodu, na którym się szkolił kandydat,
- ilości godzin szkolenia z podziałem na plac i miasto,
- odporności na stres,
- samopoczucia,
- czasu i miejsca oczekiwania na egzamin,
- kolejności zdawania,
- warunków atmosferycznych
- samochodu egzaminacyjnego,
- działania egzaminatora (np. poprzez sposób zachowania), -
- stanowiska na placu manewrowym
- rasy egzaminacyjnej i wielu, wielu innych.

Aby scalić wysiłki egzaminatora dla analizy porównawczej, można wyodrębnić obraz jego pracy. Obraz ten można sporządzić w dwóch płaszczyznach:

- 1) jako wskaźnik ilościowy,
- 2) jako wskaźnik jakościowy

W pierwszym przypadku sporządzone zostałyby dla wszystkich egzaminatorów zestawienie tabelaryczne składające się z następujących elementów:

- nazwisko i imię,
- część etatu,
- ilość dni roboczych w danym miesiącu,
- ilość dni rzeczywiście przeznaczonych na egzaminowanie,

- ilość osób przeznaczona do przeegzaminowania (planowana)
- osobno z teorii i z praktyki,
- ilość osób rzeczywiście przeegzaminowanych z teorii i praktyki,
- ilość przeegzaminowanych osób na dzień roboczy,
- ilość przeegzaminowanych osób na dzień egzaminacyjny.

W drugim przypadku obraz jakościowy zapewnia statystyka zdawalności zawierająca:

- nazwisko i imię,
- procent zdawalności na poszczególne kategorie prawa jazdy w rozbiciu na teorię i praktykę,
- sumaryczną zdawalność dla poszczególnych egzaminatorów.

Statystykę tą można by wzbogacić o zestawienie ilości osób, które uzyskują ocenę negatywną na placu manewrowym oraz zestawienie ilościowe osób, które uzyskują ocenę negatywną w ruchu miejskim.

Jednakże jakiegokolwiek zestawienie może jedynie pokazać skalę zjawiska związanego z poziomem szkolenia, migracją osób oraz może służyć do planowania egzaminów (ilości grup) - nie powinna zaś służyć do oceny egzaminatorów, a tym bardziej do oceny ich efektywności.

Nie sposób ocenić efektywności egzaminatora bez szeroko zakrojonych ogólnopolskich badań w niezależnych instytutach badawczych. Należy unikać stwierdzeń, że ilość osób przeegzaminowanych, np. w ciągu 8 godzin może tą efektywność ilustrować. Bo czyż egzaminator egzaminujący 10 osób w ciągu 8 godzin jest „gorszy” (mniej efektywny) od tego, który w tym czasie przeegzaminuje tych osób 15?

W opinii autora tegoż artykułu, co najmniej nieporozumieniem jest opracowywanie przez niektóre WORDy „tabel efektywności” pracy.

Tabele te zawierają:

1. Liczbę egzaminów praktycznych w poszczególnym miesiącu,
2. Liczbę dni pracy,
3. Liczbę egzaminów praktycznych w dniu,
4. Liczbę etatów,
5. Wskaźnik 1 liczba egzaminów/miesiąc/1 etat,
6. Wskaźnik 2 liczba egzaminów/dzień/1 etat,
7. Czas pracy egzaminatorów,
8. Wskaźnik 3 liczba egzaminów/ godzinę/1 etat.

Powyższe wskaźniki mają za zadanie tak obciążyć pracą egzaminatora, że wręcz aż wymuszają utrzymywanie zdawalności na jednakowym poziomie i nie większym. Egzaminator powinien posiadać pewne pole manewru czasu, który ma do dyspozycji na egzaminowanie.

Obarczanie egzaminatora winą za niewłaściwe wyniki i rozwijanie w nim skłonności do „równania do innych” zgodnie ze statystyką może powodować do nadmiernej liberalizacji lub zaostrzeń ocen poczynąń kandydata na kierowcę. Tego typu polityka nie była i nie jest intencją zapisów zawartych w instrukcji egzaminowania⁵.

Wydaje się, że egzaminator powinien bronić swojej niezależności w ocenie i nie poddawać się naciskom. Słysz się przecież coraz głośniej, że egzaminator nie jest od tego, aby niesłusznie zaliczając robić osobom zdającym (wątpliwe) prezenty. Wątpliwe, bo po pierwsze: niezasłużenie dane, a po drugie: bez poszanowania całej rodziny pieszych i kierowców, a więc nas wszystkich.

⁵ Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 14 grudnia 2001 r. w sprawie szkolenia, egzaminowania i uzyskiwania uprawnień przez kierujących pojazdami, instruktorów i egzaminatorów (Dz. U. Nr 150 z dnia 24 grudnia 2001 r., poz. 1681 z późniejszymi zmianami).

STRES PSYCHOLOGICZNY JEGO RODZAJE OBJAWY I SPOSOBY RADZENIA SOBIE

Stres jest zjawiskiem codziennym w naszym życiu i nie można go unikać. Kiedy mówimy, myślimy o stresie w potocznym tego słowa znaczeniu kojarzy nam się z czymś przykrym i trudnym do zniesienia, z czymś co nami zawładnęło bez naszego w tym udziału.

W wielu zawodach, w tym w zawodzie egzaminatora, spotyka się z sytuacjami trudnymi, konfliktowymi i nadmiernie obciążającymi emocjonalnie.

W literaturze oraz opracowaniach ujmujących problematykę stresu spotykamy się z wieloma określeniami pojęcia "stresu psychologicznego" m.in.:

Stres jest niespecyficzną reakcją naszego organizmu na spostrzeganie braku równowagi między naszymi możliwościami, a stawianymi wymogami.

Stres to stan wzmożonego napięcia wewnętrznego, zaś sytuacja która go wywołała nosi nazwę stresora.

Mówiąc o stresie należy dokonać jego podziału na:

1. powodując negatywną reakcją organizmu **dysstres** oraz
2. pobudzając, pozytywny - **eustres**

W tej sytuacji występowania zbyt niskiego poziomu stresu, ale też i zbyt wysokiego poziomu stresu, występuje negatywna reakcja organizmu, natomiast jeśli poziom stresu jest optymalny, to działa on pobudzająco na daną jednostkę.

Sytuacjami i odczuciami, które wywołują negatywne reakcje organizmu mogą być: nuda, brak zainteresowania, znużenie, obojętność, stan depresji, ale także fizyczne napięcie ciała, trudności w koncentracji, natłok myślowy.

Odczucia towarzyszące sytuacji, kiedy poziom stresu zostałby oceniony jako optymalny dla danej jednostki, to: duża koncentracja, świadomość dobrej formy, zainteresowanie tym co robimy, szybki refleks, wyostrożona uwaga, wiara w siebie.

Reagowanie na sytuację stresową zależy zarówno od naszego nastawienia, jak i od osobowości, ponieważ podobne sytuacje jednych deprymują, a innym dostarczają bodźca do efektywniejszego działania.

Źródła stresu mają zarówno pochodzenie zewnętrzne związane z otoczeniem w którym żyjemy, mogą to być wymagania innych osób, natłok informacyjny, pośpiech, a nawet klimat w którym żyjemy. Występują również wiele wewnętrznych źródeł stresu, w tym: ograniczenia naszego organizmu, ograniczenia myślowe, stan emocjonalny, brak wiedzy i inne.

Problematyką stresu zajmują się przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych, a przede wszystkim medycyny, socjologii i psychologii. J. Reykowski wyodrębnił trzy fazy stresu psychologicznego. Są to:

1. **Faza mobilizacji** - pod wpływem działania stresora następuje mobilizacja procesów psychicznych, staje się sprawniejsze spostrzeganie, bardziej oryginalne są procesy myślowe, szybsze procesy pamięciowe, zachowanie odpowiednie do sytuacji.
2. **Faza rozstrojowa** - przedłużający stres prowadzi do pogorszenia poziomu procesów umysłowych, trudności w skupieniu uwagi, logicznym myśleniu, pojawia zahamowanie lub schematyzm myślowy czy działania, bezradność, oznaki gniewu, strach.
3. **Faza destrukcyjna** - to etap, kiedy żadna czynność nie jest wykonywana poprawnie, człowiek zaś nie potrafi dokonać realnej oceny sytuacji, następnie gwałtowne obniżenie motywacji i radzenia sobie z sytuacją, rezygnacja z dalszej działalności, człowiek gwałtownie poszukuje pomocy, pojawia się płacz, ucieczka lub agresja skierowana przeciw ludziom, przedmiotom lub sobie.

Objawy stresu psychologicznego:

- **Fizjologiczna** - wzmożone pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, zmian ciśnienie krwi, suchości w gardle i ustach, wzrost niektórych hormonów we krwi, utrudniony, przyspieszony oddech, wrażenie dławienia w gardle.
- **W myśleniu** - trudność w koncentracji uwagi, chaos myślowy, zagubienie, zapominanie, luki w pamięci, trudności w zapamiętywaniu, ogólny brak zainteresowania, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów, rozkojarzenie.
- **W zachowaniu** - niepokój, nerwowe triki, nieuzasadnione ruchy, trudność z mówieniem, brak pewności lub impulsywność, drżenie, picie alkoholu częste i w dużych ilościach, nieuzasadnione zażywanie leków, zmiany w odżywianiu się, niecierpliwość w zachowaniu, pochopność i niekonsekwencja, bezradność, brak zaangażowania osobowego do wykonywanych zadań, wzmożony apetyt lub jego utrata.
- **Emocjonalne** - lęk, rozdrażnienie, zamykanie się w sobie, nerwowość, zmiany nastrojów, wybuchowość, depresja, agresywność, uczucie napięcia, osamotnienie, apatia,

przygnębienie, obniżenie samooceny.

W stanie zdrowia - ogólne osłabienie, częste oddawanie moczu, bóle głowy, bóle pleców, szyi, ból w klatce piersiowej i innych częściach ciała, niestrawność, częste przeziębienia, zawroty głowy, migreny, bezsenność, koszmary nocne, owrzodzenia żołądka, dwunastnicy, astma, cukrzyca, choroba wieńcowa serca, nerwice.

Środowisko pracy może dostarczyć wielu różnorodnych stresorów w zależności od subiektywnej oceny spostrzeganej sytuacji i w kontekście własnych zasobów oraz umiejętności radzenia sobie w trudnej sytuacji.

Sytuacja pracy sama w sobie z reguły nie jest stresogenna, staje się tak dopiero w połączeniu szczególnych warunków pracy i jednostki o określonych właściwościach indywidualnych. W odniesieniu do warunków pracy, w których pojawiają się czynniki zagrażające zarówno zdrowiu psychicznemu, jak i zdrowiu fizycznemu, możemy wyróżnić następujące rodzaje stresu:

STRES PARNAMANENTNY (CHRONICZNY, PRZEWLEKŁY)

Związany jest z sytuacjami, w których spotkamy się z ludzkim nieszczęściem, jesteśmy stawiani w sytuacjach konfliktu decyzyjnego, konieczności dostosowania się do różnych, szybko zmieniających się sytuacji. Kiedy pozostajemy w długotrwałej gotowości do działania, działamy pod presją czasową, wykonujemy wiele nowych zadań. Jeśli powyżej wymienione czynniki występują dość często i trwają długo, doprowadzają do istotnych zaburzeń w organizmie i tworzą symptomy stresu przewlekłego. Stres chroniczny skutkuje utratą zdrowia, chorobami psychosomatycznymi i nerwicami.

STRES TRAUMATYCZNY

Jest związany z sytuacjami, kiedy podlegamy oddziaływaniu skrajnie urazowych sytuacji, szczególnie tych, w których zagrożone jest zdrowie i życie, ale także działania nagłych, często przerażających lub odrażających sytuacji (cierpienie, śmierć innych ludzi), co może spowodować zespół zaburzeń po stresie urazowym. Tego typu sytuacje prowadzą do przeżycia traumy czyli gwałtownego urazu, który może spowodować zaburzenia somatyczne i psychiczne. Dzieje się tak między innymi na skutek wystąpienia niezwykle intensywnych emocji.

Typowe sposoby na stres.

1. Kształtowanie pozytywnego myślenia.

Stres powstaje w głowie. Głębokie myśli wywołują w nas silne uczucia czyli określone stany emocjonalne i psychiczne, które za pomocą impulsów nerwowych wpływają na pracę poszczególnych układów i narządów organizmu. Już Leonardo da Vinci powiedział, że największym władztwem na świecie jest władztwo człowieka nad samym sobą.

Technika pozytywnego myślenia polega na stosowaniu AFIRMACJI czyli na stosowaniu pozytywnych myśli, które wybieramy świadomie. Celowo dostarczamy psychice określone treści, które zostaną narzucone podświadomości poprzez częste powtarzanie. Nie dopuszczamy do siebie osłabiających i zużywających energię negatywnych myśli. Jeśli takie się pojawiają należy przerobić je na pozytywne np. (negatywne) „I znów mi nie wychodzi” (pozytywne) „Mam wiele świetnych pomysłów i osiągnąć”.

2. Zmian stylu życia.

a) Stosowanie odpowiedniej diety:

- właściwe odżywianie się, zawierające odpowiednie proporcje trzech najważniejszych grup pokarmowych, jest podstawą dobrego samopoczucia (ok. 60% - pokarmy pochodzenia zbożowego , 28% - nabiał, mięso, ryby; 7% - tłuszcze, 5% cukier),
- wycofanie się z nadużywania używek typu kawa, herbata, które wpływają na aktywizowanie układu nerwowego, co następnie wywołuje trudność w zasypianiu, złe samopoczucie. Żeby zapobiec bezsenności stosujemy środki nasenne lub kolejne, aby się obudzić się po nocy powstaje błędne koło, ciągłe stymulowanie układu nerwowego,
- porzucenie nałogów (np. leki, alkohol, nikotyna).
Częste używki stosowane jako "uspokajacz emocji", "zapobiegacz stresu". **Nie stanowią one jednak rozwiązania sytuacji stresowej!**

b) Sport

Napięcie psychiczne i fizyczne zostaje rozładowane pracą mięśni, np. agresja może znaleźć ujście w intensywnych ćwiczeniach.

c) Odpoczynek

Zarówno czynny jak i bierny jest ważny, ale odpowiednio

dozowany i dobrany w zależności od jakiej aktywności aktywność podaliśmy się w ciągu dnia. Kiedy jesteśmy zmęczeni, niewyspani to lepiej się odłożyć wszelkie zajęcia i odpocząć.

d) Umiejętność gospodarowania czasem

Nie należy przeciążać organizmu, bo kumulujące się zmęczenie otwiera nas bardziej na szkodliwe działanie stresu.

3. Relaksacja

Trening relaksacji polega na stopniowym zmieszaniu wpływu bodźców z zewnątrz na rzecz zwiększenia zainteresowania tym, co pojawia się wewnątrz organizmu. To kierowanie umysłu do wnętrza ma uwolnić psychikę od napięcia.

Relaksacja jest sposobem na uzyskanie stanu odprężenia i rozluźnienia. Całościowe oddziaływanie na organizm polega na rozluźnieniu mięśni, rozluźnieniu pracy układu nerwowego i wyciszenie psychiki. Jest to trening, gdyż tylko systematyczne ćwiczenia pozwalają na wejście w coraz pełniejszy relaks.

4. Świadome oddychanie

Ciągły pośpiech, napięcie jakie towarzyszy każdego dnia, powodują, że potrzebujemy „wyciszenia”, aby uzyskać stan rozluźnienia ciała i umysłu. Ćwiczenia oddechowe nie wymagają od nas angażowania dużej ilości czasu, ani specjalnych warunków. Ważne, aby wykonywać te ćwiczenia świadomie czyli skupiając się na kolejnych fazach oddechu.

Są cztery jego fazy:

- wdechu,
- zatrzymania wdechu,
- wydechu,
- zatrzymaniu wydech.

Dla prawidłowego przebiegu oddychania ważne jest, aby żadna z jego faz nie została zaburzona. Kontrola wydychanego i wdychanego powietrza to coś więcej niż regulowanie oddechu. To także wpływanie na rozluźnienie głębiej położonych napięć. Ważne jest to szczególnie w stresie czy też w stanie emocjonalnego wzburzenia, ponieważ oddech staje się szybszy i płytszy. Człowiek w ciągu minuty wykonuje przeciętnie około 13-16 pełnych oddechów, a ciągu całej doby około 22000.

5. Wizualizacja

Jest to innymi słowy praca wyobraźni. Pozwala ona skomunikować się z nieświadomą częścią naszej psychiki, do której nie mamy bezpośredniego dostępu, a która wywiera ogromny wpływ na nasze życie.

Doświadczenie i przeżycia o dużym ładunku emocjonalnym zalegają w nas nawet wtedy, gdy faktycznie zdarzeń nie możemy sobie przypomnieć. Wizualizacja rozwija wyobraźnię i pomaga wpłynąć na procesy zachodzące w naszym organizmie. Stosując wizualizację możemy korygować to co chcemy. Musimy poszukać symbolicznego obrazu, gdy chcemy coś zmienić, ponieważ w wymiarze subiektywnym komunikujemy się sami ze sobą za pomocą obrazów i symboli, a nie słów. Gdy znajdziemy taki obraz, będziemy mogli go poprawić lub zastąpić obrazem tego czego sobie życzymy. Starajmy się przywoływać kolorowe, ruchome obrazy.

Techniki wizualizacji znajdują zastosowanie w rozwiązywaniu wszelkich problemów związanych z podejmowaniem decyzji, w sytuacjach egzaminacyjnych, konkursowych.

Wioletta Sokołowska-Domagala - Mgr psychologii, zatrudniona w Komendzie Wojewódzkiej na stanowisku komisarza, zamieszkała w Zielonej Górze.

Z życia Oddziału Zielona Góra

Piknik w Wojnowie

Z inicjatywy członków Krajowego Stowarzyszenia Egzaminatorów Oddziału WORD Zielona Góra w dniu 18 -19.VI.2005r. zorganizowano piknik w którym uczestniczyli - byli egzaminatorzy - weterani oraz egzaminatorzy, którzy na dzień dzisiejszy pracują w WORD-zie.

Piknikowi naszemu przyświecał cel spotkania się z starszymi kolegami i podzieleniu się z nimi teraźniejszością w dziedzinie egzaminowania. Na miejsce spotkania wybraliśmy Ośrodek Rekreacyjny „Wojnowo” w m. Wojnowo malowniczo położonym nad Wojnowskim jeziorem.

Przy kawie i herbacie głos zabrali mgr inż. Roman Uździcki, który przedstawił np.: historyczny rozwój motoryzacji oraz rozwój kształtowania się zawodu egzaminatora.

Dr inż. Władysław Drozd rozpoczął od uczczenia pamięci Egzaminatorów, którzy odeszli z naszego grona, a następnie podzielił się wspomnieniami sprzed 15 lat oraz przybliżył warunki naszego systemu egzaminowania. Na zakończenie wystąpienia kolega Władysław Drozd wręczył uczestnikom okazjonalne długopisy oraz znaczki egzaminatora.

Dyrektor WORD Zenon Sołtysiak omówił obecną sytuację oraz proponowane zmiany w przeprowadzaniu egzaminów. Natomiast wracając do egzaminów z lat wcześniejszych swoje wspomnienia przekazywali egzaminatorzy weterani, a najnowsze: Grajewski Marian, Uździcki Kazimierz, Urbański Czesław, Roszyk Józef, Grzestkowiak Romuald, oraz Szymański Ryszard. To co usłyszeliśmy to wprawdzie nie historia, ale porównując do obecnego systemu egzaminowania, trzeba stwierdzić, że przez krótki okres czasu nastąpiły ogromne zmiany.

Oprócz tematów związanych z egzaminami uczestnicy pikniku przeszli do wspomnień, osobistych wrażeń i przeżyć z lat ubiegłych.

Dyskusji i wspomnień nie było końca do późnych godzin wieczornych, a wszystko odbywało się przy ognisku i przy suto zastawionym stole w napitki i przekąski. Po odpoczynku, na drugi dzień w dobrych humorach i nastroju spotkanie dobiegło końca, a uczestnicy z przyrzeczeniami spotkania się na drugi rok, rozjechali się do domu.



Władze Krajowego Stowarzyszenia Egzaminatorów

RADA GŁÓWNA

Władysław Drozd
Jacek Dyląg
Jerzy Gurazda
Edward Kasprzyk
Andrzej Kawczyński
Lech Łaszczyński
Stefan Łukawski
Grzegorz Michalak
Andrzej Próchnicki
Henryk Radomski
Ireneusz Szymański
Ryszard Wachowicz
Lesław Wiażewicz

Zielona Góra
Kraków
Wałbrzych
Bielsko-Biała
Łódź
Gdańsk
Suwałki
Płock
Przemyśl
Olsztyn
Wrocław
Katowice
Szczecin

PREZYDIUM RADY GŁÓWNEJ

Władysław Drozd
Henryk Radomski
Jan Gurazda
Michalak Grzegorz
Ireneusz Szymański
Lesław Wiażewicz

Prezes Rady Głównej
I z-ca Prezesa RG
II z-ca Prezesa RG
III z-ca Prezesa RG
Sekretarz RG
Skarbnik RG

GŁÓWNA KOMISJA REWIZYJNA

Jan Goetze
Jerzy Budacz
Krzysztof Janowski
Henryk Biedulski
Adam Balut

Przewodniczący
Z-ca Przewod.
Sekretarz
Członek
Członek

Jelenia Góra
Nowy Sącz
Białystok
Elbląg
Rzeszów

SĄD KOLEŻEŃSKI

Eligiusz Woźniakowski
Wiesław Kubajka
Karol Mrokoń
Henryk Wróblewski
Jan Kornaś

Przewodniczący
Z-ca Przewod.
Sekretarz
Członek
Członek

Zielona Góra
Lublin
Opole
Łomża
Tarnów



Wykaz Oddziałów Krajowego Stowarzyszenia Egzaminatorów

15-532, Białystok, ul. Wiewiórcza 64
 43-316, Bielsko-Biala, Al. Armii Krajowej 220a
 82-300, Elbląg, ul. Skrzydlata 1
 80-067, Gdańsk, ul. Równa 19/21
 66-400, Gorzów Wlkp., ul. Podmiejska 18
 25-420, Kielce, ul. Domaszowska 141b
 38-400, Krosno, ul. Mięśowicza 4
 64-100, Leszno, ul. Opalińskich 1A
 20-218, Lublin, ul. Hutnicza 3
 18-400, Łomża, ul. Zjazd 21
 91-729, Łódź, ul. Smutna 28
 33-300, Nowy Sącz, ul. 29 Listopada 10
 10-416, Olsztyn, ul. Towarowa 17
 45-233, Opole, ul. Oleska 127
 07-412, Ostrołęka, ul. Rolna 30
 40-507, Płock, ul. Otokowska 25
 37-700, Przemyśl, ul. Topolowa 7
 35-501, Rzeszów, Al. Wyzwolenia 4
 08-110, Siedlce, ul. Składowa 46
 98-200, Sieradz, ul. 3-go Maja 7
 96-100, Skierniewice, ul. M.C. Skłodowskiej 92a
 76-200, Słupsk, ul. Mierosławskiego 10
 16-400, Suwałki, ul. Waryńskiego 24
 71-682, Szczecin, ul. Golisza 10
 39-400, Tarnobrzeg, ul. Sikorskiego 86a
 33-104, Tarnów, ul. Okrężna 2F
 87-100, Toruń, ul. Polna 107/109
 58-304, Wałbrzych, ul. Wysockiego 27
 87-800, Włocławek, ul. Zielna 2/4
 50-507, Wrocław, ul. Ziębicka 34/38
 22-400, Zamość, ul. Męczenników Rotundy 2
 65-339, Zielona Góra, ul. Nowa 4b

Ryszard Stankiewicz
 Edward Kasprzyk
 Biedulski Henryk
 Wojciech Kaczmarek
 Lech Szczygalski
 Tomasz Dziuganowski
 Andrzej Zająć
 Roman Perek
 Artur Baszaszkiewicz
 Jan Liberacki
 Andrzej Kawczyński
 Jerzy Budacz
 Kazimierz Kisielewski
 Karol Mrokoń

Grzegorz Michalak
 Jerzy Pomajda
 Adam Bałut
 Stefan Kukla
 Lucjan Baranowicz
 Henryk Skrobisz
 Manfred Szulc
 Stefan Łukawski
 Ryszard Prawucki
 Paweł Rosik Rosiński
 Jan Kornaś
 Piotr Lica
 Jan Gurazda
 Marek Ptak
 Marian Mostowy
 Jacek Zarebski
 Roman Uzdicki

WORD-y, które nie posiadają oddziału.

Koledzy - wypełniamy białe plamy!