

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**Diplomdarbs**  
**KRĀSA KĀ IZTEIKSMES LĪDZEKLIS VIZUĀLAJĀ MĀKSLĀ**

Autors: Annija Vanaga

Stud. Apl. Av11148

Darba vadītājs: ped. Maģ. Ausma Auziņa

RĪGA 2015

## SATURS

Ievads.....	5
1. Krāsa.....	7
1.1. Krāsu uztvere.....	7
1.2. Krāsu vēsture.....	9
1.3. Krāsu apļa teorija.....	14
2. Krāsu ietekme.....	16
2.1. Krāsas kā asociācijas un simboli.....	16
2.2. Krāsa un emocijas.....	23
2.3. Krāsa un sajūtas.....	26
3. Skolēnu vecumposmu raksturojums.....	27
3.1. Pusaudžu vecumposms (7. Klase).....	27
3.2. Jauniešu vecumposms (9.-11 klase).....	29
4. Mācību uzdevumu izveide.....	30
5. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība (uzdevumu aprobācija).....	32
5.1. Uzdevumi:	
1. „Krāsa un asociācijas. Simbols/ Siluets”.....	33
2. „Krāsa un emocijas”.....	35
3. „Krāsa un sajūtas”.....	38
4. „Pašportrets krāsās”.....	41
5.2. Mācību procesa izvērtējums.....	43
Nobeigums un secinājumi.....	45
Izmantotā literatūra un avoti.....	47
Pielikumi.....	48
Pielikums Nr.1.: Uzdevumu kopa.....	48
Pielikums Nr.2. Skolēnu darbi. Krāsa un asociācijas.....	49
Pielikums Nr.3. Skolēnu darbi. Krāsa un emocijas.....	51
Pielikums Nr.4. Skolēnu darbi. Krāsa un sajūtas.....	54
Pielikums Nr.5. Skolēnu darbi. Pašportrets krāsās.....	57
Pielikums Nr.6. Uzdevumu vērtējumi.....	60

## ANOTĀCIJA

Diplomdarba tēma: "Krāsa kā izteiksmes līdzeklis Vizuālajā mākslā".

Pētījuma mērķis: Pētīt, kā, izprotot skolēnu individuālo krāsu uztveri, veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmēt radošo izpausmi (attīstīt radošumu), kas ir neatņemama sastāvdaļa personības izaugsmes veicināšanā.

Darbā tiek apskatīta krāsa, tās uztvere, vēsture, krāsu apļa teorija, krāsu ietekme uz asociācijām un simboliskā nozīme. Tiek veikts ieskats arī krāsu saistībā ar sajūtām un emocijām.

Lai izprastu pētāmās grupas vecumposmu īpatnības un pielāgotu nepieciešamos uzdevumus tām, tiek veikts ieskats pusaudžu vecumposmā un jauniešu vecumposmā.

Nodaļā par mācību uzdevumu izveidi tiek aprakstīti uzdevumi, kuri virza uz diplomdarba mērķa sasniegšanu.

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība atklāj uzdevumu aprobācijas gaitu un secinājumus, kā arī tajā veikts uzdevumu detalizētāks apraksts un aprobācijas rezultāti. Tiek izdalīti četri galvenie uzdevumi – „Krāsa un asociācijas. Simbols/ Siluets”, „Krāsa un emocijas”, „Krāsa un sajūtas” un „Pašportrets krāsās”, no kuriem daži iedalās arī sīkāk, ņemot vērā vecumposmu īpatnības. Mācību procesa izvērtējumā sniegts apraksts par mācību uzdevumu mērķa sasniegšanu un secinājumiem pēc uzdevumu realizācijas.

Izveidotie un praksē realizētie mācību uzdevumi un mācību procesā iegūto rezultātu izvērtējums apstiprina, ka skolēni ir guvuši ieskatu iespējās izmantot krāsu savu sajūtu, emociju, asociāciju izteikšanai.

Nobeigumā tiek aprakstīts diplomdarba kopsavilkums un apkopoti secinājumi par visu darbu kopumā.

Atslēgas vārdi: Krāsa, asociācijas, simboli, sajūtas, emocijas, pašizpausme

## ANNOTATION

Diploma theme: “Colour as a Means of Expression in Visual Art”.

The study aim: Explore how, understanding the pupils individual colour perception, to promote understanding of colour as an expression element in Visual art, to promote creative expression (developing creativity), which is an integral part of personal growth.

Work deals with colour, its perception, history, colour wheel theory, colour effect on associations and symbolic meaning. It is performed insight into colour relation to feelings and emotions.

In order to understand the studied group age characteristics and adjust the necessary tasks it is carried out insight into teenagers and youths age group.

The chapter about the training task creation describes tasks that are routed to the aim achievement of the diploma thesis.

Teacher pilot operation reveals piloting task progress and findings as well as the detailed description of the tasks carried out and the results of the approbation. It is divided into four main tasks – “Colour and associations. Symbol / Silhouette “,” Colour and emotions “,” Colour and senses” and “Self-Portrait in colours “, some of which are divided into the detail, taking into account the peculiarities of age groups. Learning process assessment provides a description of the training aim conclusions after tasks realization.

Created and implemented in practice, learning objectives and learning process evaluation of the results obtained confirms that students have gained insight into the opportunities of using colour an expression element to express their emotions, senses and associations.

Conclusion describes summary and the conclusions of the whole diploma thesis.

Keywords: Colour, associations, symbols, senses, emotions, self-expression

## IEVADS

Vizuālajā mākslā krāsai ir ļoti liela nozīme. Ar krāsu iespējams ne tikai radīt atbilstošu atmosfēru, vidi vai kolorītu, bet tā spēj izraisīt cilvēkos noteiktas asociācijas, sajūtas, emocijas. Krāsa var izteikt rakstura un personības īpatnības. Noteikta krāsa spēj sniegt ļoti plašu informāciju par noteiktu lietu, un cilvēks, kurš orientējas krāsu psiholoģijā, spēj apzināti krāsu izmantot kā izteiksmes līdzekli, kamēr tie, kuri nav guvuši šo ieskatu krāsu psiholoģiskajā un asociatīvajā nozīmē, krāsu izmanto tīri intuitīvi.

Katra krāsa dod noteiktu vēstījumu un raisa atbilstošas emocijas un sajūtas, kuras vēlējos izpētīt arī dziļāk, ņemot vērā skolēnu subjektīvo krāsu uztveri, kas atkarīga no vides, no kuras skolēns nācis un citiem individuālajiem aspektiem.

**Darba mērķis:** pētīt, kā, izprotot skolēnu individuālo krāsu uztveri, veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmēt radošo izpausmi (attīstīt radošumu), kas ir neatņemama sastāvdaļa personības izaugsmes veicināšanā.

Šo darbu lielā mērā centīšos balstīt uz pašas gadu gaitā uzkrāto pieredzi, jo krāsas un to dažādo ietekmi uz cilvēku esmu pētījusi jau ilgu laiku. Tā kā svešu pieredzi vajag aizņemt ar prātu, lai nepazaudētu savu ideju un domu, daudz nebalstīšos uz kādu konkrētu autoru un viņa idejām, bet, ņemot vērā dažādu autoru viedokli, veidošu pati savus spriedumus, kas katram izriet no viņa individualitātes un dzīves laikā uzkrātās pieredzes.

Esmu izveidojusi secīgu uzdevumu kopu, kurā uzsvars tiek likts uz praktisko darbību, caur kuru vēlos iepazīt skolēnu krāsu uztveri saistībā ar asociācijām, emocijām un sajūtām. Noslēgumā esmu paredzējusi radošo darbu, kurā skolēniem tiks dota iespēja izpaust savu personību krāsās.

Izvēlējos likt uzsvaru uz praktisko darbību, jo, manuprāt, vizuālajā mākslā tai ir ļoti liela nozīme. Pēc manām domām, vizuālā māksla ir stunda, kurā jādod iespēja skolēniem radoši izpausties pēc iespējas vairāk, saprotot to, ka katram ir sava unikālā spēja brīvi izpausties. Ar savu darbu vēlos nedaudz nojaukt robežu starp skolēnu un viņa nedrošību un nepārlicību par savām radošajām spējām, jo šos uzdevumus var izpildīt ikviens. Nav pareizu vai nepareizu variantu, jo katrs savā darbā pauž un atklāj savu personisko krāsu uztveri. Manuprāt, tieši šis ceļš ļauj atklāt katram pašam savas spējas, kuras nav atkarīgas no stereotipiem un aizspriedumiem. Individualitāte un unikalitāte ir šo uzdevumu sabiedrotie, kas pasauli padara daudzveidīgu un interesantāku. Lai neieslīgtu otrā galējībā,

pieturos pie katras klases programmā paredzētās tēmas, kuru iespēju robežās iekļauju arī savos uzdevumos, tomēr mans uzsvars tik un tā paliek pie krāsas un skolēna individualitātes.

#### **Diplomdarba uzdevumi:**

- Lai veiktu diplomdarbu, nepieciešams sīkāk izpētīt krāsu teoriju, vēsturi un to ietekmi uz sajūtām, asociācijām un emocijām;
- Liela nozīme ir arī katra vecumposma īpatnībām, tāpēc jāizpēta arī skolēnu vecumposms, kuriem paredzēta uzdevumu kopa;
- Veidot uzdevumus, kas vecina skolēnu krāsu uztveri, izpratni par krāsu saistību ar sajūtām, asociācijām un emocijām, un sekmē radošo izpausmi mākslā;
- Pārbaudīt uzdevumus mācību procesā – novadīt, izanalizēt iegūtos rezultātus;
- Izdarīt secinājumus par gūtajiem rezultātiem un diplomdarba mērķa sasniegšanu.

#### **Pētījuma metodes:**

- Literatūras studijas tēmas izpētei (Krāsu vēstures, teorijas izpēte; Emociju, sajūtu; asociāciju būtības izpratne);
- Speciālās pedagoģiskās literatūras studijas: skolēnu vecumposmu attīstības īpatnību apzināšana tēmas aspektā;
- Pedagoģiskā izmēģinājuma darbības modelēšana: mācību uzdevumu kopas izveide;
- Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība un novērtējums: pedagoģiskā procesa vadīšana, skolēnu darbības vērošana un rezultātu analīze un vērtēšana.

**Pētījuma bāze:** Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas 7. – 11. Klases skolēni

**Diplomdarba struktūra:** Diplomdarbs sastāv no anotācijas, ievada, teorētiskās daļas, kurā aprakstīta krāsu uztvere, krāsu vēsture, krāsu teorija, krāsu ietekme uz asociācijām, emocijām un sajūtām, vecumposmu īpatnību raksturojuma, mācību uzdevumu izveides daļas, pedagoģiskās izmēģinājuma darbības apraksta, nobeiguma daļas un secinājumiem, kā arī pielikumiem.

# 1. KRĀSA

## 1.1. Krāsu uztvere

Iesākumā nedaudz pievērsīšu uzmanību tam, kā tiek uztverta krāsa. Lai to izprastu, meklēju informāciju dažādos avotos, bet visvairāk mani uzrunāja interneta žurnāla „Acu ārsts” pētījums, kurā pastāstīts, kā tiek uztverta krāsa.

Liela daļa informācijas par apkārtējo pasauli tik uztverta ar redzi. Apkārtējie priekšmeti, cilvēki, dabasskati, dzīvnieki u.c. ir apskatāmi un uztverami arī bez krāsas – ar formas, tekstūras vai kustības uztveri. Tomēr krāsas dod lielākas iespējas pamanīt atšķirības un pasaules dažādās izpausmes, līdz ar to, padarot apkārtējo pasauli daudzveidīgāku, interesantāku un unikālāku. Tomēr zinātnieki ir noskaidrojuši, ka aptuveni 8% vīriešu un 0.5% sieviešu ir novērojami krāsu redzes traucējumi, taču tas nenozīmē, ka šie cilvēki pasauli uztver melnbaltu. Viņu krāsu uztvere ir atšķirīga un dažas krāsu nianšes viņi nespēj uztvert, līdz ar to var kādreiz kļūdīties krāsu nosaukšanā. (19) Tātad – krāsu uztvere ir ļoti subjektīva katram cilvēkam tā ir individuāla.

Cilvēka acs spēj uztvert tikai nelielu diapazonu no elektromagnētiskā starojuma spektra, kas tiek saukts par “redzamo gaismu” – no 380 līdz 760 nanometriem. No fizikas teorijas zināms, ka redzamā spektra gammu veido 7 pamata krāsas – sarkana, oranža, dzeltena, zaļa, gaiši zila, tumši zila un violeta. Tomēr dabā ir zināms cits iedalījums – ahromātiskās krāsas (balta, melna un pelēka) un hromātiskās krāsas (visas pārējās – krāsainās). Pastāv vēl daudz un dažādie iedalījumi. Krāsu uztvere ir arī ļoti sarežģīts psiholoģisks process, jo tas nav tikai pašas gaismas, bet gan mūsu krāsu redzes subjektīvā īpašība. (19) Krāsa – tās uztverē nav iesaistītas tikai acis, bet arī daudzas citas maņas, kuru darbību vada cilvēka apziņa un zemapziņa. Krāsa vistiešākajā veidā var iedarboties uz zemapziņu, bieži vien apziņā pat nenonākot. Šī krāsu īpašība bieži tiek izmantota reklāmās, mārketingā un televīzijā.

Būtiski liela loma ir mums iemācītajam un tam, kā esam apguvuši nosaukt krāsas. Cilvēks spējīgs nosaukt katru uztverto krāsas niansi, taču ne vienmēr tā ir apgūta vienādi. Liela nozīme krāsas uztverē un nosaukšanā ir arī apkārtējiem apstākļiem. Piemērs: Lielveikalā pamanītais skaisti zaļais gurķis, atnesot mājās, šķiet sabojājies un zaudējis savu košumu. Kāpēc tā notiek? Jo lielveikalā ir pavisam cits apgaismojums un no lampām izspīd mazliet citādāka spektra gaisma nekā no mājās esošajām lampām. Tāpat var gadīties ar skaisto kleitu, kura pirktā veikalā pie mākslīgā apgaismojuma un uzvelkot un

dodoties uz vasaras pasākumu, izrādās, ka kleita izskatās citādāka, jo tagad tā atrodas saules gaismā.

Acu tīklenes vāļītes spēj darboties tikai pie laba apgaismojuma un arī krāsas tiek labāk izšķirtas pietiekoši labā apgaismojumā. „Gaismas stari ar dažādu viļņu garumu izraisa tīklenes vāļītēs fotoķīmiskos procesus. Krāsu redze pamatojas uz tīklenes vāļīšu spēju novērtēt krītošās gaismas enerģijas sadalījumu trīs starojuma frekvenču spektra apvidos, jo šajās šūnās ir trīs dažādas pigmentvielas, kuru absorbcijas spektri katram ir atšķirīgi. Katra no trīs veidu vāļītēm spēj uztvert attiecīgi sava spektra gaismu.” (19)

Krāsu uztvere ir ļoti smalks process, kura pētīšanā sava diplomdarba ietvaros sīkāk neiedziļināšos, lai nepazaudētu pašu galveno ideju – izprast skolēnu individuālo krāsu uztveri, veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmēt radošo izpaušmi.

Liela nozīme ir krāsu vēsturei, kura veidojusi mūsu pašreizējo izpratni par krāsām, tāpēc nākošā nodaļā tiks apskatīta krāsu izpētes vēsture.

## 1.2. Krāsu vēsture

Tā kā krāsu vēstures attīstība iet ciešā saskarē ar gaismas pētīšanu, kā arī krāsa bez gaismas nevarētu tikt uztverta, nedaudz pieskaršos tēmai par gaismu.

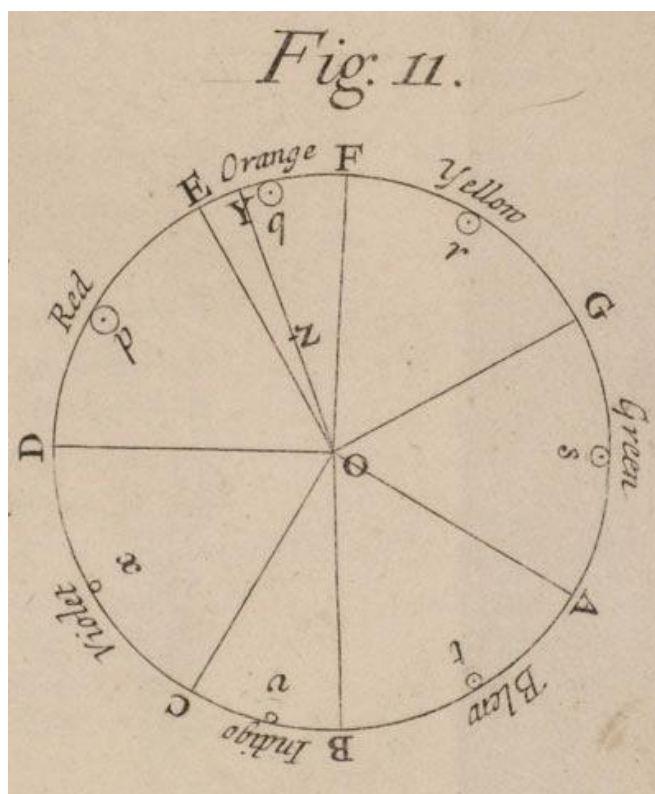
Krāsa tiek pētīta un izmantota kopš neatminamiem laikiem. Jau senās civilizācijas eksperimentēja ar krāsu un izmantoja to zīmējumos uz alu sienām, freskām, akmeņiem, ēkām un citām sadzīves lietām. Krāsa ir tā, kas padara dzīvi košu un piešķir dažādību pasaulei.

Ir atrasti raksti par to kā senie ēģiptieši, izmantojuši krāsu dziedināšanā. Viņi pielūdza sauli, zinot, ka bez gaismas nav iespējama dzīvība, vēroja dabu un attēloja to daudzos dzīves aspektos. Pat viņu tempļu grīdas bieži bija zaļas kā zāle. Arī zilā bija ļoti nozīmīga krāsa ēģiptiešiem kultūrā, tā simbolizēja debesis. Telpas bija dažādās krāsās. Ir atrasti arī papirusi, kuros aprakstīts, ka krāsa „ārstē”. Arī Senajā Ķīnā krāsa tika izmantota dziedināšanā.

“Viss, ko mēs redzam, ir krāsa.” (Aristotelis) Dažus no agrīnajiem pētījumiem par gaismas teoriju veica Aristotelis, kurš atklāja, ka, sajaucot divas krāsas, izveidojas trešā. Viņš eksperimentēja ar dzeltenu un zilu stikla gabalu, kas kopā veidoja zaļu krāsu. Viņš atklāja arī to, ka gaisma „ceļo” viļņu formā.

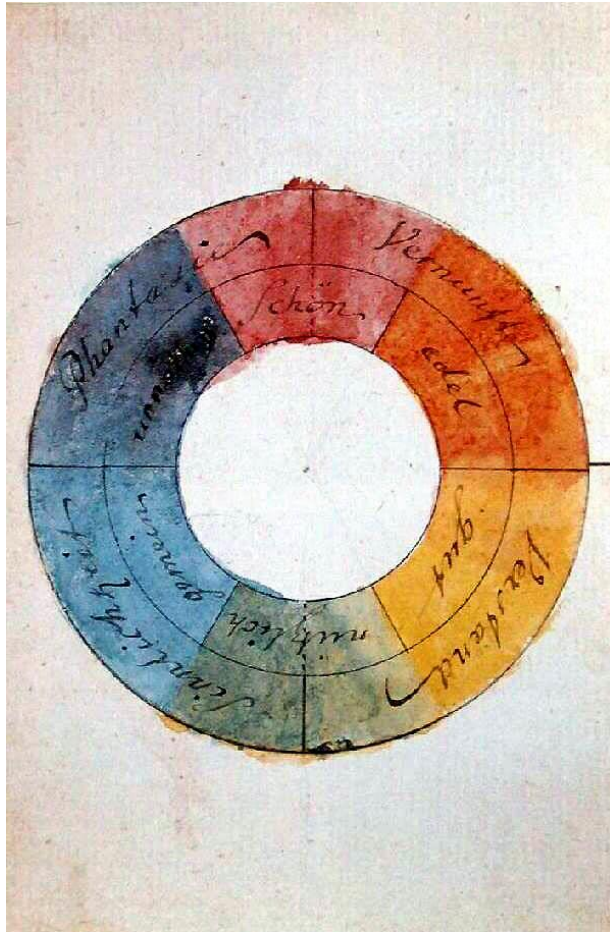
Arī Plato un Pitagors pētīja gaismu un krāsu.

Krāsu pamatus 18. gadsimtā atklāja Īzaks Ņūtons (1642-1726). Viņš bija pirmais, kurš, lai saprastu varavīksnes krāsas, lauza balto gaismas staru ar prizmu, sadalot to sarkanā, oranžā, dzeltenā, zaļā, zilā un violetā krāsā. Uz šo krāsu pamata tika būvēts arī pirmais krāsu aplis. Viņa asimetriskais krāsu aplis parādīja krāsu saistību ar mūzikas notīm un planētu simboliem. (skat. Attēlu Nr.1)



Attēls Nr.1. Ņūtona krāsu aplis

Ņūtona darbu turpināja Johans Volfgangs fon Gēte (1749-1832), vācu dzejnieks, rakstnieks, dabaszinātnieks, mākslas teorētiķis un valsts darbinieks. Gēte ir viens no izcilākajiem vācu dzejniekiem un dramaturgiem, Gētes “Krāsu teorija” (1840) izskaidro galvenās krāsu īpašības, ieskaitot fizioloģiskos efektus un krāsu izskatu dažādos apstākļos. Pēdējā sava darba daļā viņš aprakstīja par krāsu morālajām asociācijām. Viņš pētīja dažādu krāsu psiholoģisko ietekmi uz noskaņojumu un emocijām, pārsvarā balstoties uz savu intuīciju, bet šīs idejas tika zinātniski apstiprinātas vairākus gadsimtus vēlāk. Nedaudz ieskatam krāsā aplūkoju Gētes krāsu apli. Jaucot krāsas, Gēte uzskatāmi parādīja, kā zilā krāsa sajaucoties ar dzeltenu veidoja zaļo krāsu – Gēte izveidoja krāsu apli, kurš ir pamatā arī mūsdienu krāsu teorijai un uzskatāmi parāda krāsu sistēmas būtības galvenos principus (skat. Attēlu Nr. 2). (20)



Attēls Nr.2. Krāsu aplis. Autors: Gēte 1809

Nedaudz ieskatam arī krāsu īpašību apraksti no Gētes krāsu teorijas:

#### Dzeltenā krāsa

Dzeltenā krāsa ir tuvākā gaismai. Savā augstākajā tīrības pakāpē tā raksturo spilgtumu un tai ir rāms, klusi aizraujošs raksturs. Tās stāvoklis ir patīkams un mierīgs, lai gan, no otras puses, aptraipīta šī krāsa veido ļoti nepatīkama efektu. Tādējādi, krāsa iegūst sēru noskaņu, it sevišķi sajaucoties ar zaļu, tā kļūst nepatīkama. Ja krāsa ir izteiksmīga un spoža tā veido asociācijas ar zeltu, turpretī, netīra, tā simbolizē parādu.

Sarkani dzeltena (sarkanīgi oranža) rada iespaidu par siltumu un prieku, jo tā asociējas ar uguni un prieku, pievienojot dzeltenajai krāsai nedaudz sarkanās krāsas īpašības.

Dzelteni sarkana (dzeltenīgi oranža) rada patīkamu, jautru sajūtu, rada spēcīgu un uzbudinošu iespaidu, ja krāsa ir spilgta, rada uztraukumu.

## Zila krāsa

Zilai krāsa ir savdabīga un gandrīz neapprakstāma ietekme uz acīm. Tā stimulē noliegumus. Tā ataino sava veida pretrunas starp uztraukumu un miera stāvokli, attālina vērotāju no zemes, ievirzot debesu zilajās tālēs. Zila krāsa dod priekšstatu par aukstumu, tādējādi atgādinot ēnu. Telpas tīri zilā krāsā vizuāli šķiet lielākas, bet tajā pašā laikā tukšas un aukstas. Objekts caur zilu stiklu rada drūmu un skumju sajūtu.

Sarkani zils (silti violets) – Sarkanais padara zilā īpašības aktīvākas, bet tajā pašā saglabā zilā mierīgumu un melnholiju. Krāsa atgādina ceriņu, kas ir dzīvīgs, bet tajā pašā laikā bez prieka.

Zili sarkans (vēsi violets) – Sarkanā krāsa rada satraukuma sajūtu zilajā. Šī krāsa tika izmantota garīdznieku apģērbā, norādot uz nepārtrauktu pilnveidošanos un izaugsmi. Uz tās fona izceļas dažādas gaišas rotas un aksesuāri. Krāsā ir maz gaismas klātbūtnes.

## Sarkana krāsa

Šīs krāsas efekts savā būtībā ir ļoti savdabīgs. Tas rada iespaidu par spēku un cieņu, un tajā pašā laikā žēlastību un pievilcību. Krāsa liecina par pilnību. Vēsture daudzos gadījumos ir saistīta ar greizsirdību par valdnieku attiecībām ar sarkano kvalitāti. Apkārtējā pavadījumā šī krāsa vienmēr rada nopietnu un izteiksmīgu efektu. Sarkanam stiklam piemīt spēja spilgti izgaismot ainavu tik spēcīgā nokrāsā, lai tā cilvēkā iedvestu bijīgas jūtas.

## Zaļa krāsa

Ja dzeltenā un zilā, kas tiek uzskatītas par pamatkrāsām, tiek sajauktas, veidojas zaļā krāsa. Šī krāsa ir ļoti labvēlīga acīm. Ja dzeltenā un zilā krāsa tiek sajaukta vienādās attiecībās, tās rada vienkāršu krāsu, kuru acīm ir viegli uztvert. Šī krāsa visbiežāk tiek izvēlēta istabām, kurās jāuzturas pastāvīgi. (18)

Mūsdienās, attīstoties zinātnei un tehnoloģijām, ir pieejama jebkura krāsa, kas ir nepieciešama, bet tā tas nav bijis vienmēr. Bija laiki, kad violetā un purpura krāsa bija reti sastopama, tāpēc to varēja atļauties tikai ļoti turīgi un augsti stāvoši cilvēki. Piemēram, romieši, kas bija augstā amatā, varēja valkāt purpura drēbes, jo tas, norādīja uz spēku, cēlumu un tādējādi radīja godājamu iespaidu. Karalienes Viktorijas laikā cieņā bija melnā krāsa, uz kuras fona izcēlās citas krāsas. Tā simbolizēja nopietnību, pārdomas

un iekšējo meklēšanu, norādot uz iekšējo spēku un iespējamām izmaiņām. Melnā krāsa tika saistīta arī ar sērām.

Pirms pēdējā kara aktuāla bija sarkanā krāsa, kas simbolizēja drosmi un spēku, bet negatīvā aspektā tā simbolizēja dusmas un agresiju. (1)

Tā kā Gētes pētījumi aprakstīta krāsu teorija tika ļoti izmantota, tā veidojusi daļu no mūsdienu izpratnes par krāsu un tās iedarbību uz krāsu sajūtām, asociācijām un emocijām. Pētot dažādu autoru krāsu aprakstus, nonācu pie secinājuma, ka pārsvarā krāsu iedarbība skaidrota ļoti līdzīgi vai pat indentiski, kas liecina par to, ka šīs teorijas ļoti cieši sadarbojas savā starpā, līdz ar to, liecinot par objektīvu izpratni par krāsu uztveri un iedarbību uz cilvēku.

### 1.3. Krāsu apla teorija

Visas krāsu attiecības un sakarības parāda krāsu aplis. (skat. attēlu Nr.3) Visbiežāk tiek lietots Johanna Iena krāsu aplis, ar kuru saskāries gandrīz ikkatrs, kuram nācies pamatīgāk iedziļināties gleznošanā un dizainā. Iens bija šveiciešu gleznotājs, kurš izstrādāja jaunu krāsu, telpas un kompozīcijas apguves metodiku, kura mūsdienās vēl arvien tiek izmantota krāsu mācībā. Grāmatā “Krāsu māksla” tiek izklāstīta viņa teorija, tomēr grāmata ir tikai krievu valodā.



*Attēls Nr.3. Iena krāsu aplis*

Krāsu aplis ļoti uzskatāmi parāda krāsu attiecības. Tas tika izveidots, lai labāk izprastu krāsu attiecības un saskaņošanu. Aplā vidū atrodas pamatkrāsas un atvasinātās krāsas, kuras ieskauj 12 krāsu aplis.

Pamatkrāsas (primārās krāsas) ir sarkana, dzeltena un zila. Tās nav iespējams iegūt no citu krāsu sajaukumiem. Pa pāriem sajauktas, šīs krāsas veido atvasinātās krāsas.

Atvasinātās krāsas (sekundārās krāsas) iegūst, savā starpā sajaucot divas pamatkrāsas. Zilo sajaucot ar dzeltenu, iegūst zaļo krāsu. Sarkano sajaucot ar zilo, iegūst lillā krāsu. Sajaucot dzeltenu ar sarkano, iegūst oranžo krāsu.

Trešās pakāpes atvasinātās krāsas veido, sajaucot pamata un sekundārās krāsas. Tās ir dzelteni oranža, sarkani oranža, purpurkrāsa, zili violeta, zili zaļa un dzelteni zaļa krāsa.

Aukstās krāsas ir krāsas, kas rada vēsu sajūtu. Priekšmeti šādās krāsās izskatās

tālāk, nekā patiesībā. Šādās krāsās telpa izskatās plašāka. Aukstās krāsas ir purpura, lillā, zili violeta, zila, zili zaļa un zaļa.

Siltās krāsas ir krāsas, kas rada siltu sajūtu. Priekšmeti un objekti šādās krāsās izskatās tuvāk, nekā patiesībā. Šādās krāsās telpa vizuāli samazinās. Siltās krāsas ir dzeltenī zaļa, dzeltena, dzeltenī oranža, oranža, sarkani oranža un sarkana.

Pretkrāsas ir krāsas, kuras aplī atrodas viena otrai pretī, tās viena otru visvairāk izceļ, piemēram, oranžs – zils; sarkani oranžs – zili zaļš; dzeltens – violets.

Analogās, jeb līdzīgās krāsas ir divi līdz trīs blakus stāvoši vienas krāsas toni. Analogās krāsas satur kādu kopīgu krāsas toni. Piemēram, dzeltens, dzeltenī oranžs un oranžs. Šādi krāsu salikumi ir mierīgi un harmoniski.

Šīs iepriekš minētās krāsu īpašības nav tik ļoti atkarīgas no cilvēku sajūtām un emocijām, jo tās var gan aprakstīt, gan izmērīt.

Krāsas var iedalīt dažādās kategorijās. Pirmā kategorija varētu būt hromatiskās un ahromatiskās krāsas. Pie ahromatiskām krāsām pieder pelēkās, baltā un melnā, bet parējās tiek sauktas par hromatiskām jeb krāsainām krāsām.

Lai gan krāsu spektrā ir tikai septiņas krāsas, tās var iedalīt daudz sīkāk, aplūkojot krāsu īpašības. Pie krāsu īpašībām pieder krāsas tonis, gaišums, tīrība, spilgtums jeb intensitāte.

Krāsas toni apzīmē pats krāsas nosaukums, piemēram, sarkans. Krāsas tonis piemīt visām krāsainajām jeb hromatiskajām krāsām

Krāsas gaišums ir vienīgā pazīme, pēc kuras iespējams raksturot ahromatiskās jeb melno, balto un pelēko krāsu. Tas ietver spektru no ļoti tumša, līdz ļoti gaišam, kur ir minimāla melnās krāsas ietekme un maksimāla baltās krāsas ietekme. Krāsas spilgtums ir krāsas piesātinājuma intensitāte. Tas apraksta to, cik daudz krāsai piejaukta pelēkā krāsa un cik krāsa ir tīra. Krāsas ar mazāk pelēko ir spilgtākas, bet krāsas ar vairāk pelēko ir blāvākas un neizteiksmīgākas.

Krāsas spēj izraisīt cilvēkos dažādas asociācijas, emocijas un sajūtas. Ir krāsas, kuras rada smaguma sajūtu, bet citas rada vieglu un gaisīgu izjūtu. Ir krāsas, kuras rada enerģiskumu, bet citas nomierina prātu, dvēseli un ķermeni. Krāsu dažādo iedarbību lieliski izmanto tie, kuri zina, kādu ietekmi katra krāsa spēj sniegt.

Sava diplomdarba ietvaros vēlos pētīt tieši šo iedarbību – krāsu saistību ar asociācijām, emocijām un sajūtām. Tieši emocijas un sajūtas ir tās, kuras ilgā laika periodā ietekmē arī cilvēka ķermeni un veselību. Šo parādību izmanto krāsu un mākslas terapijā, kas mūsdienās ir ļoti aktuāla.

## 2. KRĀSU IETEKME

### 2.1. Krāsas kā asociācijas un simboli

Krāsas mēs uztveram ne tikai pēc sajūtām. Mums tās bieži vien saistās ar noteiktām asociācijām un simboliem.

Krāsu simbolisms radies vēsturiskās kultūras un mūsdienu kultūras kontekstā. Tas ne vienmēr sakrīt ar mūsu dabiskajām asociācijām.

Piemēram, zilā krāsa kādam var asociēties ar debesīm, ūdeni, bet simboliski tā parāda skumjas, aukstumu. Zaļā krāsa kādam var asociēties ar zāli, pumpuriem, lapām, bet simboliski tā apzīmē naudu, tā tiek izmantota luksaforā kā zīme, ka drīkst braukt. Sarkanā krāsa asociējas ar enerģiskumu, aktivitāti, bet simboliski tā var parādīt briesmas, vai, piemēram, luksaforā sarkano krāsu izmanto kā „stop” zīmi. Tādējādi krāsu simbolisms un asociācijas izriet no tīri subjektīvas katras tautas, nācijas, grupas, sabiedrības vai indivīda gadu gaitā gūtās pieredzes. Protams, arī katrs cilvēks krāsas uztver citādāk.

Asociatīvā un simboliskā nozīme var rasties dažādos veidos, piemēram, kultūras asociācijas (tradīcijas, ģeogrāfija, svētki un paražas), politiskās un vēsturiskās (karogu krāsas, politiskās partijas, karalistes utt.), reliģiskās un mistiskās asociācijas- krāsas, saistītas ar garīgiem vai mistiskiem ticējumiem (piemēram, zaļā ir Auglības Dieva krāsa senajiem ķeltiem), lingvistiskās asociācijas (krāsu terminoloģija katrā atsevišķā valodā, piemēram- smilšu krāsa vai lašu krāsa latviešu valodā), mūsdienu pielietojuma asociācijas (zaļa krāsa ceļu satiksmē). (3)

Krāsas asociācijas var iedalīt vairākos veidos, piemēram, pēc svara, temperatūras, taustes, dzirdes, garšas, emocijām, utt. Daudzu krāsu toņu nosaukumi jau paši par sevi parāda asociācijas, kas veidojas ar krāsu, piemēram, sarkanā – biešu, aveņu, bordo, dzērveņu, tomātu, rožu, koraļļu, vīna, vara; oranžā – burkānu, ķieģeļu, rudā; dzeltena – zelta, dzintara, banānu; zaļā – olīvu, haki, sūnu, zāles; zilā – safīra, kobalta, indigo, debesu; violetā – ametista, plūmju, ceriņu, hiacinšu, renesanses utt.

Ieskatam izveidoju arī visbiežāk izmantojamo krāsu asociatīvos un simbolisko aprakstus. Lai gan tie var mainīties atkarībā no dažādu indivīdu audzināšanas, personības īpatnību un kultūras kontekstu, šeit pievienoju visbiežāk pieņemtās krāsu asociācijas.

## Sarkanā krāsa

Sarkanā krāsa asociējas ar karstumu un kustību, tā rada spēcīgas emocijas: mīlestību, kaisli un negatīvākā aspektā arī dusmas. Sarkanā ir intensīva krāsa, kura attēlo noteiktas sajūtas – saspringtumu, drosmi, mērķtiecību, satraukumu un iekāri. Krāsa rada siltumu un komfortu.

Sarkanā krāsa tiek lietota, lai ilustrētu un brīdinātu par iespējamām briesmām.

Tā simbolizē dzīvesprieku, enerģiju, uguni. Tāpat kā ugunij – tai ir divas puses – no vienas puses sarkana krāsa sasilda, rada enerģiju, bet no otras puses, tā spēj nomākt un nogurdināt cilvēku, radot satraukumu, ja tiek izmantota pārlieku daudz. Sarkanā krāsa mākslas darbos liecina par cilvēka pārliecību, gribasspēku un vēlmi izcelties.

„Sarkanās krāsas simboli: enerģija, spēks, kaislība, erotika, mundrums, drosmē, uguns liesmas, karjeras mērķi, ātra rīcība, iekāre, vēlme, asinis, enerģiskums, virzītājspēks, risks, slava, mīlestība, izdzīvošana, karš, revolūcija, briesmas, agresija, spēks, jauda, emocionālā intensitāte, rosināšana, dinamika, stimulē, drosmē, laba garša, spēks, vadība, drāma, uztraukums, ātrums, siltums, vardarbība, uzmanība, dāsnums, romantika.

Gaiši sarkans: prieks, seksualitāte, kaislība, jūtīgums, mīlestība, neizlēmība.

Tumši sarkans: karogs, asinis, karaliskums, gribasspēks, dusmas, saspringums, vitalitāte, vadība, drosmē, ilgas, ļaunums.” (12)

## Oranžā krāsa

Oranžā krāsa krāsu spektrā atrodas starp sarkano un dzelteni krāsu tādējādi tai nedaudz piemīt abu šo krāsu īpašības. Krāsa asociējas ar komfortu, radošumu, svinībām, jautrību, jaunību, dzīvesprieku, draudzīgu un atvērtu attieksmi. Tā rada enerģiskumu. Oranžā krāsa liek dažādiem ēdieniem un uzkodām izskatīties daudz kārdinošāk. Šī krāsa ir izteikti atzīta jauniešu vidū, simbolizējot kustību un dzīvesprieku, piedzīvojumus, kā arī radošumu. Raisa siltumu un priecīgu noskaņu. Šī krāsa rada vairāk pretrunas kā jebkura citas krāsas nokrāsa. Krāsa rada vai nu stipru patiku vai negatīvu asociāciju un neatstāj vienaldzīgos.

„Oranžās krāsas simboli: siltums, enerģija, līdzsvars, entuziasms, vitalitāte, spilgtums, uztraukums, biznesa mērķi, īpašumu piedāvājumi, ambīcijas, karjera, mērķi, vispārēji panākumi, tieslietas, juridiski jautājumi, tirdzniecība, pasākums, uzmanību-satvērējs, saule, draudzība, aicināšana, intensivitāte, prieks, spēks, izturība, neatlaidība, tropi, ātra kustība, labdarība, audzēšanas lietas, valdzinājums, draudzīgums, laime,

iesākums, siltums, radošums, rudens, piesaiste, panākumi, veicināšana, drosme, zeme, gara un apetītes stimulatants, apdrošināšana, spēks, veselība, siltums, pievilcība, mundrums, garastāvokļa uzlabotājs, neatkarība, laipnība, konstruktivitāte, nekaunība, lēti, zems budžets, bērni un jaunieši.

Tumši oranžs: rudens, krāpšana, neuzticība. Sarkanīgi oranžs: vēlme, seksualitāte, prieks, dominēšana, agresija, slāpes pēc rīcības.” (12)

#### Dzeltenā krāsa

Šī krāsa ir spilgtākā, lai ilustrētu ziņkārību, rotaļīgumu, jautrību, izklaidi, dzīvīgumu, intelektu, prieku un enerģiju. Dzeltenā krāsa spēj efektīvi piesaistīt uzmanību un izraisīt aizrautību. Tieši tādēļ liela daļa bērnu rotaļlietu ir dzeltenā krāsā, lai radītu viņos satraukumu un prieku. Tā rosina enerģiskumu, ļoti bieži simbolizē sauli. Attīsta intuīciju, paverot ceļu uz augstāku apziņas līmeni. Netīri dzeltena krāsa var norādīt uz fizisku saslimšanu.

„Dzeltenās krāsas simboli: saule, inteliģence, gaisma, paātrināta mācīšanās, atmiņa, loģiska iztēle, sociālā enerģija, sadarbība, organizācija, prieks, laime, intelekts, enerģētika, mundrums, optimisms, tīrība, entuziasms, siltums, gods, lojalitāte, garīgais spēks, skaidrība, uztvere, izpratne, gudrība, negodīgums, nodevība, greizsirdība, iekāre, krāpšana, slimības, vājums, piesardzība, glēvulība, sekošana, zinātkāre, sulīgums, uzticība, humors, sapņi, radošums, darbība, ideālisms, iztēle, cerība, vasara, filozofija, nenoteiktība, nemiers, slava, apgaismība. Blāvi dzeltens: piesardzība, samazinājums, slimības. Gaiši dzeltens: intelekts, svaigums, un prieks. Bēšs / krēmkrāsa: mierīgs, patīkams, kluss, elegants, tīrība, maigums.” (12)

#### Zaļā krāsa

Zaļie krāsu toņi tiek asociēti ar veselību, naudu, dzīvi, harmoniju, dabu, izturību, uzticamību, drošību, atklātību, optimismu un svaigumu.

Zaļajai krāsai piemīt īpašības, kuras mazina stresa sajūtu un rada nomierinošu un atslābinošu efektu, kas nodrošina līdzsvaru. Zaļā ir dabas krāsa, kas rada mieru un harmoniju. Simbolizē izaugsmi. Zaļā krāsa atsvaidzina, atvieglo un dziedina. Pārstāv mieru un mīlestību, tajā pašā laikā arī pārmaiņas un greizsirdību.

„Zaļās krāsas simboli: zemes māte, dziedināšana, pārpilnība, auglība, koks un augs, maģija, augšana, ēdiens, cerība, personīgie mērķi, atdzimšana, atjaunošanās, jaunatne, stabilitāte, izturība, svaigums, daba, vide, rāms, atsvaidzinošs, kluss, cerība,

nemirstība, veselība, veiksmē, jaunatne, greizsirdība, pieredzes trūkums, zāliens, vitalitāte, izaugsme, harmonija, atsaucība, dāsnums, drošība, skaudība, nelaime, klusums, līdzjūtība, atjaunošana, moderācija, kopšana, diplomātija, prieks, mīlestība, pārpilnība, līdzsvars, paškontrolē, cerība, labas un nomierinošas domas, dalīšanās, apmaiņa, uzticamība, draudzīgums. Vislabāk izmantojama organisku, veselīgu un dabīgi tīru produktu mārketingam.

Tumši zaļš: nauda, ambīcijas, alkatība, skaudība, smaguma sajūta, prestižs, veicina koncentrēšanos.

Dzeltenzaļš / laima zaļais: slimības, glēvums, nesaskanība un greizsirdība, slikta dūša. Olīvzaļš: miers.” (12)

### Zilā krāsa

Zilā krāsa tiek asociēta ar nopietnību, profesionalitāti, uzticamību, panākumiem, stabilitāti, lojalitāti, godu un spēju pieņemt lēmumus stresa situācijās. Tā ir nomierinoša, bet tajā pašā laikā zināšanu veicinoša krāsa, kas asociējas ar debesu zilajiem plašumiem, kas atver durvis uz jaunām zināšanām. Asociējoties ar debesīm un ūdeni, tā simbolizē atklāsmi, mieru un rāmumu. Šai krāsai ir auksts, tīrs un nomierinošs raksturs. Zilā krāsa slēpj sevī arī ēnas un kosmisku dziļumu. Veicina attīrīšanos un stimulē emocionālu neatkarību, paļaušanos uz sevi, attīsta intuīciju.

„Zilās krāsas simboli: veiksmē, komunikācijas, gudrība, aizsardzība, garīgā iedvesma, miers, ūdens un jūras plūdenums, radošums, miers, uz augstākām domām veicinoša, dievbijība, noslēpums, debesis, formalitāte, ceļojumi, pieķeršanās, panākumi, klusa gudrība, brīvība. Labestība, mīlestība, uzticība, lojalitāte, meistarība, līdzcietība, iekšējais spēks, ziedošanās, depresija, skumjas, stabilitāte, vienotība, patiesība, sapratne, uzticamība, konservatīvisms, drošība, tīrība, kārtība, komforts, auksts, pieķeršanās, harmonija, dziļums, ticība, sirsnība, precizitāte, intelekts, skumjas, apziņa, ziņas, idejas, sadarbība, ideālisms, sirsnība, empātija, atpūta, iedvesma, draudzība, pacietība, bezgalība, harmonija.

Gaiši zils: gaisīgs, maigs, nomierinošs, veselība, miers, sapratne, maigums.” (12)

### Violetā krāsa

Violetā krāsa rodas, sajaucot sarkano ar zilo. Šī karaliskā krāsa simbolizē dižciltību, taisnīgumu, fantāziju, varu, spēku, mistēriju, eleganci, šaubas, greznību un maģiju. Gaišāki un maigāki krāsu toņi saistās pavasari vai romantiku. Savukārt, tumšie

violetās krāsas toņi, ilustrē labklājību, izsmalcinātību un greznību, padevību un transformāciju. Tās iezīmes ir individuālisms, jūtība, vajadzība pēc sevis izzināšanas.

„Violetās krāsas simboli: ietekme, garīgais spēks, sevis nodrošināšana, slēptās zināšanas, cieņa, lielas cerības, garīgums, cildenums, ceremonija, noslēpums, pārveidošana, gudrība, apgaismība, izsmalcinātība, nežēlība, augstprātība, intuīcija, sapņi, bezsamaņa, neredzams, telepātija, empātija, iztēle, deja vu, garīgā saikne, dziļa patiesība, cildenums, bagātība, izšķērdība, cieņa, neatkarība, maģija, radošums, enerģētika, pašapziņa, ego, ambīcijas, slava, luksuss, liela peļņa, bagātība, jutekliskums, elegance, meditācija, majestātiskums, Jauno laiku garīgums, pagānisms, iedomība, augstprātība, slikta dūša.

Lavandas violets: neizlēmība, piekāpība, romantika, nostalgija, sievišķība.

Tumši violets: drūma oma, skumjas, neapmierinātība, bagātība.

Kremīgi violets: Meditācija, radošums, koncentrēšanās, klusums, radošais spēks, skaistums, iedvesma, mākslinieciskums, mūzika, bruņnieciska mīlestība, izcilība, ēterisks, jutekliskums, atbildība, upuris.

Zilganviolets: mistisks.

Purpurs: juteklisks.” (12)

### Rozā krāsa

Sajaucot balto un sarkano krāsu, rodas rozā krāsa, kas norāda uz mīlestību, maigumu un vajadzību pēc aizsardzības. Šī krāsa atspoguļo katra iekšējo cilvēka bērnu un sievišķo pusi. Rozā krāsa raksturo maigumu, naivumu, nevainību, jaunību, sievišķību, labsirdību un iecietību. Rozā krāsa acu priekšā spēj uzburt ainas par konfektēm, cukurvati, košļājamo gumiju un citiem saldumiem. Tā rada nomierinošu, miermīlīgu, maigu un rotaļīgu noskaņu.

### Pelēkā krāsa

Pelēkā krāsa asociējas ar konservatīvismu, tradicionālām vērtībām, inteliģenci, nopietnību, neitralitāti un nesavtību. Simbolizē neitralitāti. Dabā pelēkā ir miglas, dūmu un pelnu krāsa. Pelēkā krāsa neizceļas, bet tā norāda uz gudrību un attīstību. Gan psiholoģiski, gan garīgi, pelēkās krāsas periods vai tās esamība, norāda uz pārejas posmu starp zināmo un nezināmo.

„Pelēkās krāsas simboli: drošība, uzticamība, izturība, kvalitāte, inteliģence, nosvērtība, pieticība, cieņa, briedums, glauna, konservatīva, vecums, skumjas,

praktiskums, profesionalitāte, izsmalcinātība, klusums, konservatīvisms, vientulība, skumjas, viduvējs, necils.” (12)

### Brūnā krāsa

Brūnā krāsa ir nomierinoša, pašapzinīga, pārlicinoša un ikdienišķa. Tā tiek asociēta ar dabu un aizvēsturiskām parādībām. Tā ir silta krāsa, kas simbolizē mājīgumu un mātišķumu, un kam ir aptveroša ietekme. Brūnā krāsa sniedz mājīguma sajūtu. Tā ir zemes, meža un rudens krāsa. Taču tā var norādīt arī uz atturību, savaldīšanos, konfliktu, kā arī zemu pašnovērtējumu un bloķētu enerģijas plūsmu.

„Brūnās krāsas simboli: draudzība, īpaši notikumi, zeme, nemateriālas domas, kamīns, mājas, ārtelpas, ticamība, lētums, komforts, izturība, stabilitāte, vienkāršība, ilgmūžība, intimitāte, miers, vīrišķība, audzināšana, apmierinājums, stiprums, jutekliskums, produktivitāte, pasivitāte, auglība, dāsnums, netīrumi, viela, praktiskums, smags darbs, vecums.

Sarkanīgi-brūns: raža, rudens. Krēmīgi- brūns: izsmalcinātība, akurātums, slēpj emocijas.

Vara-brūns: aizraušanās, naudas mērķi, profesionālā izaugsme, biznesa produktivitāte.

Kafijas brūns: izsmalcinātība, bagātība, robustums, pašpārliecinātība.” (12)

### Melnā krāsa

Melnā krāsa ir tumsas krāsa. Tā ierobežo pati sevi, tā ir noslēpumaina. Bieži vien norāda uz depresiju, skumjām, bailēm un sērām. Melns ir vērsts uz iekšu, ir netverams, taču tajā pat laikā sākums kaut kam jaunam. Tā ir arī krāsa, kas sniedz aizsardzību tam, kas viegli ievainojams. Simbolizē eleganci, formalitāti, spēku, mistēriju un izsmalcinātību.

„Melns krāsas simboli: aizsardzība, negativitātes atvairīšana, saistoša, jauda, seksualitāte, izsmalcinātība, formalitāte, elegance, bagātība, spēks, noslēpums, bailes, ļaunums, anonimitāte, nelaime, dziļums, stils, ļaunums, skumjas, nožēla, dusmas, metro, moderna mūzika, telpa, augsta kvalitāte, neveiksme, cieņa, elegance, nezināma, nakts, tukšums, netīrība, spēcīgs raksturs, dramatisks, iestāde, prestižs, bēdas, dusmas, uzticamība bailes, klasika, izturība, modernisms, nopietnība.” (12)

## Baltā krāsa

Baltā krāsa asociējama ar tīrību, šķīstumu, jaunu sākumu, mieru, nevainību un vienkāršību. Simbolizē nebūtību, nepārspētu pilnību, apskaidrību un šķīstību. Tā ir vēsa, mērķtiecīga un nevainīga. Baltas vietas darbā, norāda uz gatavību iekšējām pārmaiņām, uz kaut ko jaunu savā dzīvē, kā arī tas var norādīt uz enerģijas trūkumu. ”

„Baltās krāsas simboli: garīgums, dieviete, miers, augstākais gars, tīrība, nevainība, godbijība, vienkāršība, pazemība, precizitāte, jaunība, dzimšana, ziema, sniegs, labestība, sterilitāte, aukstums, ārsti, skaidrība, pilnība, jaunavība, labprātība, gaisma, taisnīgums, drošība, pozitīvs, ticība, vēsums, labdarība, veiksmīgi jauninājumi, savienība, uzupurēšanās, svētums, sievišķīga dievišķība, senatnīgs, šķīstība, pozitīvi cilvēki, svētki.” (12) (14, 17)

Krāsu simboliskā un asociatīvā uztvere var būt ļoti dažāda, tā atkarīga no indivīda iekšējās pasaules uztveres, kas ikvienam cilvēkam ir individuāla un ļoti atšķirīga, līdz ar to, šeit piedāvātās asociācijas vēl varētu papildināt bezgalīgi. Tomēr, šeit aprakstītās pazīmes kalpo nelielam apskatam, lai veicinātu pārdomas par krāsu simboliem un asociācijām, kas katram no mums var būt nedaudz citādas, atkarībā no uzkrātās pieredzes. Sevišķi liela ietekme uz krāsu asociācijām veidojas agrīnā bērnībā.

## 2.2. Krāsa un emocijas

Emocijas, latīniski *emovere*, nozīmē satraukt, saviļņot. Tās ir evolūcijas gaitā izstrādājušies nervu sistēmas pašregulācijas reakciju kompleksi, kas regulē cilvēku reakciju uz kādu noteiktu notikumu.

„Emocijas ir īslaicīgs subjektīvs pārdzīvojums, kas rodas kā atbilde uz noteiktu situāciju.” (*D. Oļukalne 2010*)

„Emocijas atkarībā no to intensitātes ir saistītas ar ļoti daudzveidīgām, bet tajā pašā laikā noteiktām galvas smadzeņu, veģetatīvās nervu sistēmas, skeleta muskulatūras, audu vielmaiņas, asinsrites, kā arī iekšējās sekrēcijas, elpošanas, gremošanas orgānu funkcionālā stāvokļa pārmaiņām. Šīs pārmaiņas kopumā veido īpašu organisma gatavības stāvokli, funkcionālu ievirzi, kas izpaužas specifiskā reaģēšanā uz vienu vai otru ārējās vides kairinājumu. Piem., darba prieka un pacilātības emocijas rada tādu nervu sistēmas un organisma gatavības stāvokli, kurā ikviena jauna problēma vai jauns uzdevums, kas cilvēkam izvirzās darbā vai sadzīvē, izraisa ļoti efektīvu informācijas pārstrādi, savlaicīgu lēmuma pieņemšanu un atbilstošu rīcību šīs problēmas vai uzdevuma radošai atrisināšanai; bez tam šajā laikā cilvēks nejūt nogurumu, smadzenes un skeleta muskulatūra darbojas ar optimālu sasprindzinājumu (tonusu) un augstu lietderības koeficientu, bet audu vielmaiņa un iekšējie orgāni stabili nodrošina smadzeņu un muskulatūras optimālus apgādi ar skābekli un enerģiju;

Emocijas augstākajiem dzīvniekiem un cilvēkam cieši saistītas ar psihisko darbību; cilvēkam it īpaši ar intelektuālo darbību — domāšanu, iztēli, izziņu.

Emocijas veidojas uz dzīves pieredzes bāzes. Tās visbiežāk iedala pozitīvās un negatīvās. Taču šāds iedalījums ir ļoti nosacīts, jo noteiktos apstākļos pozitīvās emocijas var pārvērsties organismam un indivīdam neizdevīgās, pat kaitīgās, tātad negatīvās, un otrādi — negatīvās emocijas var pārvērsties organismam noderīgās, tātad pozitīvās; ieilgusi pārāk liela prieka un pacilātības sajūta var cilvēku traucēt laikā ievērot signālus, kas prasa mobilizēties draudošu grūtību pārvarēšanai, bet skumju un bēdu, pat izmisuma sajūta var palīdzēt cilvēkam pārvērtēt savu dzīves ievirzi, savus mērķus un uzdevumus, pacelt tos augstākā, objektīvajai īstenībai, sabiedrības un personības interesēm vairāk atbilstošā līmenī.” (5)

Pie emocijām pieder interese, prieks, pārsteigums, skumjas, bēdas, dusmas, nicinājums, kauns, bailes, vainas izjūta u.c.

Krāsa iedarbojas gan uz iepriekš minēto cilvēka emocionālo stāvokli, gan redzi,

dzirdi, citām sajūtām, fizioloģisko stāvokli un darbību. Bieži vien noteiktas krāsas var noteikt cilvēka vēlmes un garstāvokli, tāpēc krāsu problēmu izpratnē ļoti svarīgs ir psiholoģiskais aspekts. Iepazīstot krāsu simbolisko un psiho fizioloģisko valodu, cilvēks labāk orientējas krāsu pasaulē, iemācās tās atbilstoši izmantot dažādās situācijās, lai palīdzētu gan sev, gan citiem. Krāsa daudzos gadījumos var dziedēt, pozitīvi rosināt, bet citā situācijā – arī nelabvēlīgi iedarboties uz cilvēka psihi un fizisko stāvokli. Krāsu lietojums praksē ir cieši saistīts ar cilvēka emocionālajām izjūtām. Krāsa var priecēt, nobiedēt, uzmundrināt, šokēt.

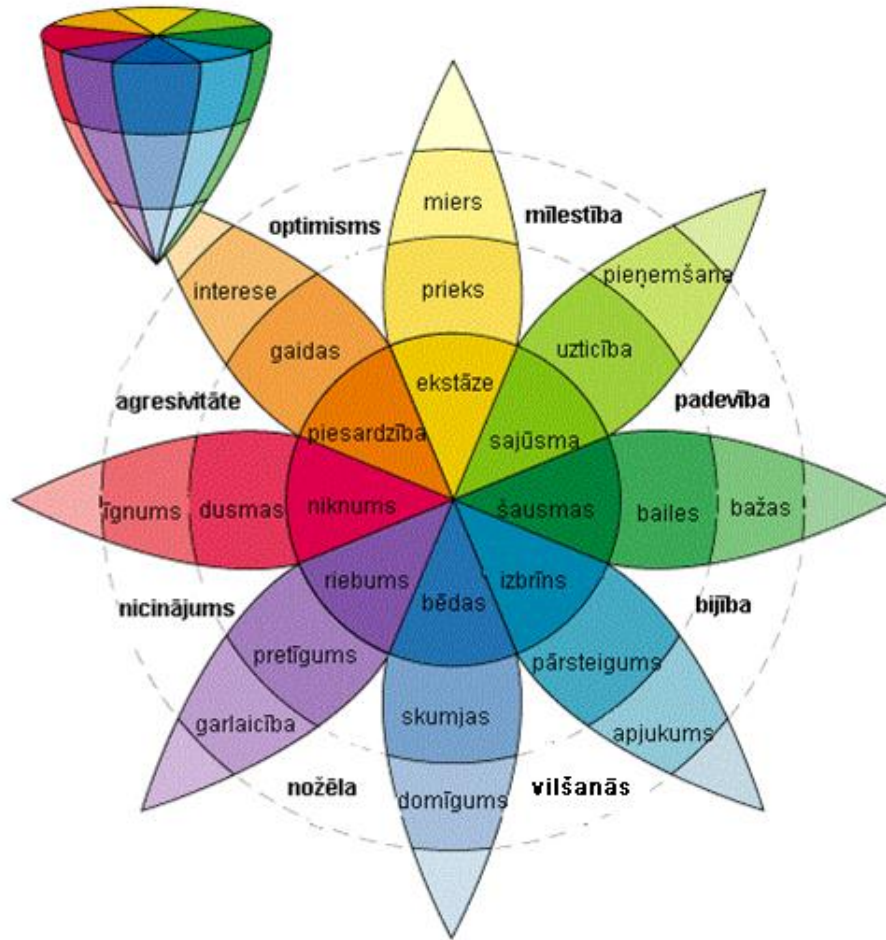
Cilvēka individualitāte, temperaments un dzīves pieredze var būt noteicošie faktori, kāpēc viena un tā pati krāsa var tik atšķirīgi iedarboties uz dažādiem cilvēkiem. Krāsa, kas vienam ir labvēlīga un stimulējoša, otram var būt par daudz uzbudinoša. Vai arī tonis, kas vienam šķiet patīkams un nomierinošs, var būt pilnīgi vienaldzīgs otram.

Cilvēka krāsu izjūta var mainīties atkarībā no psihoemocionālā stāvokļa, un tas liecina par krāsu un emociju ciešo mijiedarbību.

Būtībā cilvēks ar sevis izvēlētajām krāsām izsaka to, kā viņam konkrētajā brīdī pietrūkst, vienlaikus atklājot kādu sava temperamenta vai rakstura šķautni. Krāsu izjūta un vēlmes var mainīties atkarībā no laika, dažādiem dzīves apstākļiem un psihoemocionālā stāvokļa. Kad cilvēkam ir laba pašizjūta un viņš atrodas līdzsvarā, tad viņam nav īpašu antipātiju pret kādu noteiktu krāsu, viņš pieņem visus toņus, protams, priekšroku dodot sev tuvākajām krāsām. (6)

Krāsas jūtami ietekmē cilvēka emocionālās reakcijas. Kaut ne visi cilvēki izjūt vienādas emocijas uz vienām un tām pašām krāsām, tomēr lielākā daļa cilvēku sarkano un oranžo krāsu uztver kā uzbudinošu, bet zilo un purpura kā nomierinošu. Tikmēr pelēkā, brūnā, melnā un baltā krāsas parasti izsauc emocionālu notrulināšanos. (21)

Psihologs Platčiks (Robert Plutchik) ir izveidojis emociju apli, lai ilustrētu cilvēku emociju saistību ar krāsām. Viņš to izmantoja kā līdzekli, lai izprastu savu psiho evolucionāro emociju teoriju. Platčiks identificē astoņas primārās emocijas, ko viņš koordinē pa pretstatu pāriem: prieku pret skumjām; uzticību pret pretīgumu; bailes pret dusmām un gaidas pret pārsteigumu. Emociju un indikatora krāsa palielina intensitāti virzienā uz centru, bet samazina intensitāti uz āru. Centrā, šausmas, piemēram, kļūst par bailēm un pēc tam par bažām; ekstāze kļūst par prieku un tad rāmumu. (skat. attēlu Nr.4.) (22)



*Attēls Nr.4. R.Platčika emociju klasifikācija*

Šis krāsu aplis labi parāda vienu no iespējamiem variantiem par krāsu saistību ar emocijām. Protams, eksistē ļoti daudzi varianti, kā katram cilvēkam emocijas asociējas ar krāsām, jo katra cilvēka krāsu uztvere ir ļoti subjektīvs jēdziens, kura objektīvo variantu varētu izveidot, ja visas pasaules cilvēku krāsu un emociju asociācijas saskaitītu kopā, pēc tam izdalītu un izrēķinātu vidējo aritmētisko asociāciju, tomēr, pašreizējos mūsdienu apstākļos, kad nav izgudrotas šādas īpašas zinātnes tehnoloģijas, kas to varētu paveikt, tas būtu ļoti grūti izdarāms, lai neteiktu neiespējami.

### 2.3. Krāsa un sajūtas

Pētot sajūtas, zinātnieku un psihologu viedokļi atšķiras, tomēr J. A. Studenta grāmata “Bērna, pusaudža un jaunieša psiholoģija”, ļāva nedaudz ieskatīties pašā sajūtu būtībā, skatoties no šī autora sakta punkta:

Sajūta ir kairinājuma uztvere un apzināšanās. Sajūtas mēs iegūstam pārsvarā uztverot ārējo pasauli, kas atrodas mums visapkārt. Jau no pirmā elpas vilciena bērns nonāk pasaulē, kura tiek uztverta caur sajūtām.. Tās palīdz mums uztvert gan apkārtējo vidi, gan izjust iekšējās sajūtas un pašsajūtu. Cilvēka spēju pilnvērtīgi funkcionēt, pielāgojoties ārējās un iekšējās vides mainīgajiem apstākļiem, nodrošina nervu sistēma. Sajūtas var būt tik daudz, cik ir sajūtu nervu, nervu centru un orgānu. Sajūtas ir psihisks process, kas psihē atspoguļo priekšmetu vai parādību īpašības, šiem priekšmetiem tieši iedarbojoties uz sajūtu orgāniem. Tās var iedalīt iekšējās un ārējās sajūtās. Šī pētījuma ietvarā vairāk pievērsos tieši ārējo sajūtu uztverei un to izpaušanā ar krāsu palīdzību. Arējās ir redzes un dzirdes, taustes, garšas, ožas sajūtas.

Sajūtas tiek uztvertas atbilstoši piecām maņu sistēmām: redzei, dzirdei, ožai, garšai un taustei. Pie sajūtām pieder sāpju sajūta, temperatūra (silts, vēss, auksts, karsts), taustes (ciets, mīksts, ass, gluds), svara (smags, viegls), redzes (spilgts, blāvs), dzirdes (skaļš, kluss), garšas (salds, skābs, sāļš, rūgts) un daudzas citas sajūtas, kuras var iedalīt vēl daudz sīkāk.

Ļoti bieži sajūtu apzīmējumi tiek piedoti arī krāsām. Viens no pazīstamākajiem krāsu iedalījumiem pēc sajūtām ir krāsu temperatūras apzīmējums – siltajās un vēsajās krāsās. Lai gan sarkanā, dzeltenā un oranžā tiek sauktas par siltajām krāsām, bet violetā, zilā un zaļā par vēsajām, šis krāsu iedalījums ir ļoti vispārējs un nenoteikts, jo katrai krāsai piemīt savs toņu kolorīts un nianse. Piemēram, zaļa krāsa var būt silta vai vēsa atkarībā no toņa. Tas pats attiecas arī uz pārējām krāsām. Silto vai vēso krāsu pārsvars rada konkrētā darba kolorītu un sajūtu. Tātad ar krāsām iespējams nodot skatītājam siltu vai vēsu sajūtu. Vēl krāsas var attiecināt uz svaru. Tās var izraisīt viegluma vai smaguma sajūtu. Parasti tumšākas krāsas rada smagāku sajūtu, bet gaišākas vieglāku. Krāsas var attiecināt arī uz skaņu (skaļas, klusas, spalgas, dobas), garšu (saldas, skābas, rūgtas) un daudzām citām sajūtām, kas liecina par to, ka krāsa ir būtisks sajūtu izpaušanas elements vizuālajā mākslā.

### 3. SKOLĒNU VECUMPOSMU RAKSTUROJUMS

Pētījuma ietvaros nepieciešams izziņāt arī tajā iesaistītās grupas vecumposmu un tā īpatnības, atšķirības un to ietekmi uz mācību darbību: izziņu, sapratni, pašizpaušmi un citiem faktoriem.

Katram vecumposmam ir savas atšķirības, bet sava darba ietvarā veicu ieskatu tieši pusaudžu un jauniešu vecumposmos, starp kuriem pastāv nelielas atšķirības.

Vidējā (pusaudžu) un vecākajā (jauniešu) skolas periodā bērnu garīgā dzīve ir ļoti intensīva. Tai ir raksturīga dziļa interese par sadzīves problēmām, aktivitāte sabiedriskajā darbā, aizraušanās ar literatūras un dažādu filmu varoņiem, fantastiku, piedzīvojumiem, izcilu cilvēku biogrāfijām. Šajā vecumposmā skolēnus aizrauj riskantas situācijas, dēkainība, spilgti apgērbi un aktīvas sporta nodarbības. Bieži vien jaunieši ir noslēgti pret piederīgajiem un kautrējas atklāt savas jūtas un pārdzīvojumus, reizēm ir nesavaldīgi, rupji, novērots, ka mainās attiecības starp zēniem un meitenēm. (9)

Kopumā pusaudžu un jauniešu vecumposms ir nozīmīgs laiks cilvēka dzīvē, kad diezgan īsā laikā notiek pāreja no bērnības uz pieaugušo vecumu. Šajā vecumposmā skolēni ir diezgan nemierīgi, sāk izrādīt pretestību skolas sistēmai, kas cenšas viņus ierobežot pašizpaušmē. Dažiem tas izpaužas ļoti spilgti, kamēr citiem nē. Tas atkarīgs no skolēnu individualitātes, rakstura, vides un audzināšanas. Tā kā pusaudži un jaunieši aktīvi meklē savu identitāti un savu Es, diplomdarba uzdevumus pielāgoju tieši pašizziņas veicināšanai un skolēnu identitātes veidošanai.

#### 3.1. Pusaudžu vecumposms

Cilvēka attīstībā ietilpst bioloģiskā, sociālā un personības attīstība. Pusaudžu periods veido pāreju no bērnības uz jauniešu periodu. Tas ilgst no 11 līdz 15 gadiem. Šī perioda īpašā nozīme ir saistīta ar skolēna pubertāti un sociālo attīstību, kā arī identitātes un pašvērtējuma meklēšanu un nostiprināšanos. Raksturīga personības pamatiezīmju un kvalitātes veidošanās, kā arī atklājas visos iepriekšējos periodos izveidojušās ietekmes emocionālajā, kognitīvajās un sociālajās sfērās. Vairāk vai mazāk (atkarībā no skolēna personības īpatnībām un citiem faktoriem) pusaudži raksturo negatīvisms, opozīcija, nepakļaušanās un „lomu” sajukums.

Pusaudžu periodu (pēc Mišela Kle) var sadalīt četrās attīstības zonās – pubertatīvā

attīstība, kognitīvā attīstība, socializācijas reorganizācija un identitātes veidošanās.

Šajā periodā notiek pārrāvums no bērna uz jau pieaugušāku personību. Garums katru gadu palielinās par 4—7,5 cm, ķermeņa masa — par 3—5 kg. Strauji aug locekļi un mugurkauls, bet atpaliek krūškurvja augšana, kas tas rada auguma daļu nesamērību. Vērojams kustību neveiklums, jo šajā laikā muskuļi aug lēnāk nekā kauli. Līdz ar pubertāti sākas intensīva dzimumdziedzeru darbība, kas ietekmē iekšējo orgānu un smadzeņu darbību, kā arī sekundāro dzimum pazīmju attīstību. Meitenēm pubertātes periods sākas 1—2 g. Agrāk nekā zēniem. Arī ķermeņa masā un garumā meitenes šajā vecumā apsteidz zēnus. Notiek sirds apjoma strauja palielināšanās. Šim periodam raksturīga asinsspiediena un elpošanas ritma nepastāvība un pastiprināta uzbudināmība. Nereti skolēnus piemeklē galvassāpes, reibonis, elpas trūkums, tāpēc viņi ātri nogurst un īpaši jākontrolē viņu fiziskā slodze. (9)

Pusaudži var patstāvīgi organizēt savu uzmanību, atmiņu, domāšanu, iztēli. Ātri attīstās loģiskā atmiņa, jēgpilna domāšana. Pusaudžiem domāšanā parādās spēja veidot loģiskus spriedumus uz izvirzīto hipotēžu pamata. Par domāšanas priekšmetu kļūst ne tikai iekšēju uzdevumu risināšana, bet pats domāšanas process, domāšana iegūst reflektīvu raksturu. Šis process turpina attīstīties vecākajā skolas vecumā – vidusskolā. Meitenēm labāk padodas lingvistiskās darbības, zēniem savukārt labāk padodas telpiski matemātisko uzdevumu veikšana. Attīstās gribas rakstura iezīmes – neatlaidība mērķa sasniegšanā, prasme pārvarēt šķēršļus. Zēniem īpaši parādās vēlme pārvarēt un apzināti attīstīt gribu.

E. Eriksons lielu vērību pievēršis identitātes būtībai. Viņš pusaudžu vecumu raksturo kā „fizioloģiskās augšanas, garīgā brieduma un sociālās atbildības priekšnosacījumu posmu, kas ļauj pieredzēt un pārdzīvot psiholoģisko krīzi” (E. Eriksons, 1998.). Tieši identitātes krīze palīdz pusaudžim iegūt identitātes formu, kas nozīmīgi ietekmē viņa tālāko dzīvi. Katram cilvēkam ir jāpārdzīvo visas krīzes, lai spētu labāk sevi izprast, asāk spriest un spētu gūt panākumus saskaņā ar savu un sev nozīmīgu cilvēku priekšstatu par to, kas ir panākumi. (10)

Kopumā redzams, ka šis vecumposms ir diezgan sarežģīts periods cilvēka dzīvē. Notiek lielas pārmaiņas, ar kurām pašiem pusaudžiem ir grūti aprast, tāpēc tas izpaužas arī viņu uzvedībā.

### 3.2. Jauniešu vecumposms

Jauniešu vecumposms turpina iepriekš aprakstīto pusaudžu vecumposmu, periods ilgst no 15 līdz 18 gadu vecumam un sakrīt ar dzimuma nobriešanas perioda beigām. To dēvē arī par vecāko skolas vecumu jeb vidusskolas laiku, kas atšķiras ar to, ka šajā vecumposmā personības un savas identitātes meklējumi jau ir nostiprinājušies un skolēni kļūst mierīgāki.

Ķermeņa augšanas intensitāte samazinās (meitenēm 15—16, zēniem 17—18 g. Vecumā). 17—18 gadu vecumā visumā beidzas skeleta pārkaulošanās. Pieaug muskuļu spēks un masa, kustības kļūst labi koordinētas. Sirds apjoms šajā periodā joprojām aug, var rasties jauniešu hipertensija. Jaunieši ātri nogurst, tiem var būt galvassāpes, reibonis, elpas trūkums tāpat kā pusaudžiem. Nervu sistēmas darbība funkcionāli pilnveidojas, galvas smadzeņu garozas daļa ir pilnīgi attīstīta. Perioda beigās iekšējās sekrēcijas dziedzeru sistēma noregulējas jau kā pieaugušam cilvēkam.

Šajā periodā norisinās sava Es identitātes atrašana vai arī intensīva tās meklēšana, profesijas izvēle.

Jaunības periodā salīdzinājumā ar pusaudžu periodu personības izpausmes kļūst harmoniskākas un tajās iestājas līdzsvars. Jaunietis salīdzinājumā ar pusaudzi vairāk atbilst pieaugušajam nekā bērnam. Personība saskarsmē kļūst līdzsvarotāka, novērots mazāk konfliktu ar pieaugušajiem un vienaudžiem, samazinās negatīvisms, palielinās paškontrolē. (9)

Šajā periodā skolēns jau ir apradis ar pārmaiņām, kas ietekmē viņu jau no pusaudža perioda, tāpēc arī uzvedība ir savāktāka un, līdz ar iekšēju sevis sakārtošanos, skolēni vairs tik ļoti nepretojas arī ārējiem apstākļiem. Tā kā katrs skolēns ir individualitāte, arī minētās īpašības var katram izpausties citādāk.

## 4. MĀCĪBU UZDEVUMU IZVEIDE

Tā kā mana diplomdarba mērķis ir veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmēt radošo izpausmi, izveidoju secīgu uzdevumu kopu, kurā uzdevumi pakāpeniski virza skolēnu uz izpratni par krāsu un tās saistību ar asociācijām, emocijām un sajūtām, kurām ir būtiska nozīme personības attīstībā. Lai sekmētu radošo izpausmi, skolēniem pēc iespējas vairāk jāatklāj pašiem, savī darbi jā dara pilnīgi patstāvīgi, koncentrējoties galvenokārt uz krāsu, lai gan papildus izmantoti arī citi vizuālās mākslas izteiksmes līdzekļi (formas, līnijas, simboli, silueti un tēli).

Šie uzdevumi no vienas puses veicina skolēnu pašizziņu un personības izaugsmi, sekmējot izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā, bet no otras puses ļauj skolotājam iepazīt pašus skolēnus, jo skolēnu būtība un rakstura iezīmes spēcīgi izpaužas viņu darbos.

Lai izprastu skolēnu individuālo krāsu uztveri, ļaušu skolēniem pašiem to parādīt un atklāt savos darbos, sniedzot savas idejas un krāsu izvēles skaidrojumu pēc darba pabeigšanas. Stundu laikā iepļānots veikt diskusijas par krāsām un to asociācijām, emocijām un sajūtām, kādas tiek atklātas darbos.

Lai veicinātu skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmētu radošo izpausmi, kas ir neatņemama sastāvdaļa personības izaugsmes veicināšanā, lieku uzsvāru uz praktisku, radošu darbību un skolēna paša atklājumiem darba procesā, kā arī daudz plānoju izmantot diskusijas, apspriedes un stāstījuma metodi.

Uzdevumu kopa tiek veidota 7. – 11. klašu grupai. Tā sastāv no 4 dažādiem uzdevumiem, kuru kopīgais mērķis ir veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmēt radošo izpausmi (attīstīt radošumu). Katram uzdevumam noteikts savs mērķis, kas pakāpeniski virza uz izpratni par krāsu izmantošanu radošajā darbībā un to saistību ar sajūtām, asociācijām un emocijām.

Savu uzdevumu secību izveidoju tādu, lai pirmais uzdevums būtu ievadīšana tēmā, ņemot vērā skolēnu krāsu asociācijas. Šis uzdevums dotu ieskatu skolēnu krāsu asociatīvajā uztverē.

Pēc šī uzdevuma seko „Krāsa un emocijas”, kura galvenā ideja ir emociju saistībai ar krāsu un to, kā atšķiras pozitīvu emociju krāsas no negatīvu emociju krāsām, radot sava veida kontrastu.

Uzdevums „Krāsa un sajūtas”, dod ieskatu emocionālajā un sajūtu uztverē saistībā

ar krāsu, ļaujot skolēniem izprast to, ka sajūtas, piemēram, karstu, asu, pūkainu utt. Var attēlot ne tikai forma, bet arī krāsa, radot attiecīgo sajūtu.

Noslēgumā paredzu nedaudz lielāku un personiskāku darbu “Pašportrets krāsās. Iekšējās pasaules atspoguļojums”, kurā skolēniem tiek dota iespēja izpaust savu personību, iekšējo pasauli un sekmēt radošo izpausmi. Šis uzdevums ir diezgan brīvs no dažādiem ierobežojumiem un nosacījumiem, lai veicinātu skolēnu iztēli un fantāziju, attīstot radošo domāšanu.

Uzdevumu kopu skatīt pielikumā (sk. Pielikums Nr.1.)

## 5. PEDAGOGISKĀ IZMĒĢINĀJUMA DARBĪBA

Lai pārbaudītu, kā veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmētu radošo izpausmi, veicu izveidoto uzdevumu aprobāciju. Pētījumu veicu prakses laikā Rīgas Valsts vācu ģimnāzijā pie mentores Daces Kovišāres, ar kuru tikusies biju arī iepriekšējā praksē, tāpēc skolēni man nebija sveši tāpat kā skolas vide, kura bija iepazīta jau iepriekš.

Pētījums tika veikts 7.-11. klašu grupā, tāpēc uzdevumus pielāgoju un pētīju tieši šo vecumposmu – pusaudžus un jauniešus. Tajā iesaistījās viena 7. klase, 9. klase, divas 11. klases un četras 10. klases.

Pētnieciskā darba praktisko daļu sāku ar skolēnu vērošanu, bet pārējo laiku patstāvīgi vadīju stundas, veicot uzdevumu aprobāciju.

Lai strukturētāk aprakstītu uzdevumu realizāciju, secīgi aprakstīšu katru izveidoto uzdevumu. Uzdevumi tika aprobēti norādītajā secībā, sākot ar pirmo – „Krāsa un asociācijas” un beidzot ar noslēdzošo darbu – „Pašportrets krāsās. Iekšējās pasaules atspoguļojums.” Uzdevumi klasēm nedaudz atšķīrās, skatoties uz vecumposmu īpatnībām, bet kopumā izmantoju 4 pamata uzdevumus, kuri tika pielāgoti reālajai situācijai skolā.

## 5.1. Mācību uzdevumu aprobācija

### 1. uzdevums „Krāsa un asociācijas. Simbols/ Siluets”

Stundas organizēšanas posmi	Vizuālās mākslas mācību stundas satura, plāna, organizēšanas un norises apraksts
1. Klase, skolēnu vecumposms	7. klase (13-14g.) – Siluets 9., 10., 11. Klase (16 – 18 g.) – Simbols
2. Stundas tēma/ temats	Krāsa un asociācija. Siluets/ Simbols
3. Stundu skaits (paredzamais laiks)	1 stunda = 40 min
4. Mācību stundas mērķis un uzdevumi	Attīstīt tēlaino domāšanu, krāsu uztveri un izmantošanu radošajā darbā, veidojot tēlu formā, veicināt izpratni par krāsu un asociāciju saistību. Zemapziņas izpēte
5. Jēdzieni, termini	Krāsa, izteiksmes līdzeklis, simbols/siluets, forma, asociācijas
6. Mācību stundā veicamie uzdevumi un nosacījumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) No piedāvātajām krāsām izvēlas krāsu, kas konkrētajā brīdī uzrunā visvairāk.</li> <li>2) Izvēlas pirmo asociāciju, kas ienāk prātā saistībā ar izvēlēto krāsu.</li> <li>3) No izvēlētās asociācijas veido simbolisku tās attēlojumu</li> </ol>
7. Mācību līdzekļi un materiāli	Balts akvareļu papīrs (A5), akvareļu krāsas, zīmuļi, otas, ūdens trauki, ūdens
8. Vērtēšanas kritēriji	Darba izteiksmīgums, tehniskais izpildījums, kompozīcija lapā, + ideja
9. Mācību metodes	Stāstījuma metode, skaidrojums, demonstrējums, praktiskais darbs
10. Paredzamais rezultāts	Tiek attīstīta tēlainā domāšana, izpratne par krāsu ietekmi, uztveri un saistību ar asociācijām, iespēja salīdzināt un izvērtēt savu individuālo krāsu asociatīvo uztveri salīdzinot to ar klasesbiedru darbiem.
Piezīmes:	Daudzveidīgi darbi, izriet no katra individualitātes. Daudzas asociācijas veidojas līdzīgas, jo skolēni nāk no līdzīgas vides un kultūras. Manuprāt, būtu interesanti salīdzināt pilnīgi atšķirīgu kultūru vai tautību skolēnu darbus.

## Krāsa un asociācijas

Pirmo aprobēju uzdevumu "Krāsa un asociācijas", kas bija paredzēts vienai mācību stundai. Viss izdevās ļoti labi, skolēni darbus pabeidza laikā. Dažkārt nācās skolēniem atgādināt mākslas terminus. 7. klasei pēc programmas Siluets devu uzdevumu, kurā no asociācijām jāveido siluets attiecīgajā krāsu gammā, bet 9., 10. Un 11. klašu skolēni veidoja simbolisku asociācijas attēlojumu. Tā kā šis bija pirmais uzdevums, vēl nezināju, kā katrs no skolēniem strādā un tas man ļāva iepazīt katru skolēnu pēc viņa darba, krāsas izvēles un uzvedības manierēm. Darbus sākumā vērtēju kopā ar mentori Daci, uzklusot viņas viedokli, bet atzīmes izliku patstāvīgi. Izmēģināju arī darbu vērtēšanu kopā ar skolēniem. Devu skolēniem iespēju pašiem vērtēt savus un klasesbiedru darbus. Darbi pēc pabeigšanas tika izstādīti klases priekšā, lai visi varētu tos apskatīt.

Uzdevuma mērķis bija attīstīt tēlaino domāšanu, krāsu uztveri un izmantošanu radošajā darbā, veidojot tēlu formā, veicināt izpratni par krāsu un asociāciju saistību. Šī uzdevuma mērķis tika sasniegts, jo visi skolēni veiksmīgi spēja pārveidot krāsu asociācijā, izmantojot tēlaino domāšanu, veiksmīgi uztverot krāsas, kā arī katrs izveidoja darbu atbilstoši savām spējām un prasībām. Vienīgais 7. Klasē nācās atkārtot, kas ir siluets, lai gan skolēniem pēc skolas programmas šī tēma jau bija jāzina, līdz ar to uzdevums bija arī kā tēmas atkārtojums un zināšanu nostiprināšana.

Uzdevums kalpoja arī kā neliela zemapziņas izpēte, jo atklāja skolēniem, kādas ir pirmās asociācijas viņiem rodas, uztverot konkrētu krāsu.

Šajam uzdevumam bija raksturīgi, ka skolēniem krāsas ļoti izteikti asociējās ar dažādām dabas formām, piemēram, sarkana krāsa ļoti daudzos gadījumos radīja asociācijas ar zemenēm, ķiršiem un āboliem, dzeltena krāsa tika attēlota saules simbolos, zila – debesis un ūdens, zaļa – āboli, koki u.c. (sk. Pielikumu Nr. 2). Bija arī savādākas asociācijas, kuras tika attēlotas tikai vienā darbā, piemēram, dzeltens – Āfrika (Sk. Pielikums Nr.2., 7.). Skolēni pārsvarā izvēlējās pamatkrāsas – sarkanu, dzeltenu un zilu. Daudziem dominēja arī zaļās krāsas izvēle.

Kopumā skolēni izprata uzdevumu un veiksmīgi to izpildīja. Skatoties uz krāsu un asociāciju saistību, šajā uzdevumā darbi runā paši par sevi.

## 2. uzdevums „Krāsa un emocijas”

<b>Stundas organizēšanas posmi</b>	<b>Vizuālās mākslas mācību stundas satura, plāna, organizēšanas un norises apraksts</b>
<b>1. Klase, skolēnu vecumposms</b>	10. klase 17 .
<b>2. Stundas tēma/ temats</b>	Krāsa un emocijas. Uzstādījums klusā daba
<b>3. Stundu skaits (paredzamais laiks)</b>	2 stundas = 2x40 min
<b>4. Mācību stundas mērķis un uzdevumi</b>	Attīstīt krāsu uztveri un izmantošanu radošajā darbā, veicināt izpratni par krāsu saistību ar emocijām un krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā. Pilnveidot zīmēšanas prasmes
<b>5. Jēdzieni, termini</b>	Krāsa, izteiksmes līdzeklis, emocijas, klusā daba
<b>6. Mācību stundā veicamie uzdevumi un nosacījumi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Uzzīmē uzstādījumu</li> <li>2) Izvēlas 2 pretējas emocijas (piem., prieks un bēdas)</li> <li>3) Veido uzstādījuma kolorītu (piemēram, vāze priecīgās krāsās, bet fons bēdīgās krāsās)</li> <li>4) Paskaidro savu emociju izvēli un krāsu saistību ar to</li> </ol>
<b>7. Mācību līdzekļi un materiāli</b>	Skolotājam: Materiāli uzstādījumam – galds, vāze, ziedi, drapērijs Skolēniem: Balts akvareļu papīrs (A5), akvareļu krāsas, zīmuļi, otas, ūdens trauki, ūdens
<b>8. Vērtēšanas kritēriji</b>	Darba izteiksmīgums, tehniskais izpildījums, kompozīcija lapā, krāsu izmantošana atbilstoši emocijām, + apraksts
<b>9. Mācību metodes</b>	Stāstījuma metode, skaidrojums, demonstrējums, praktiskais darbs
<b>10.Paredzamais rezultāts</b>	Tiek attīstīta izpratne par krāsu saistību ar emocijām, veicināta emociju izpaušana mākslā ar krāsu kā tēlainās izteiksmes līdzekli, pašizziņa
<b>Piezīmes:</b>	Lai gan uzstādījums ir viens, darbi ļoti atšķiras, jo krāsas tiek pakārtotas emocijām. Darbi parāda kā krāsa var mainīt kopējo darba noskaņu

## Krāsa un emocijas

Otrais sekoja uzdevums “Krāsa un emocijas”. Šo uzdevumu laika ierobežotības dēļ izņēmu tikai 10. Klasēm, jo tas gāja ilgāk, nekā biju paredzējusi, bet, tā kā man bija piešķirtas trīs desmitās klases, darbi bija daudz un dažādi. Sagatavoju skolēniem klusās dabas uzstādījumu – vāzi ar ziediem. Šis uzdevums līdz ar krāsu un emociju saistības izpēti un izpausmi veicināja arī skolēnu vērošanas un zīmēšanas prasmes, zīmējot klusās dabas uzstādījumu.

Darba uzdevumā bija jāizvēlas divas pretējas emocijas, piemēram, skumjas – prieks, panika – miers, drosme – bailes u.c. Šīs emocijas veidoja uzstādījuma krāsu, jo tas bija jāataino nevis reālajās krāsās, bet tieši emocionālajās krāsās. Pats uzstādījums vienā no emociju gammām, bet fons pretējā. Tādējādi darbi ļāva izpētīt skolēnu individuālo redzējumu un emociju saistību ar krāsu.

Kopumā uzdevuma mērķis – attīstīt krāsu uztveri un izmantošanu radošajā darbā, veicināt izpratni par krāsu saistību ar emocijām un krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā – tika sasniegts. Tika atgādināts arī, kas tieši ir emocijas, to saistība ar krāsu. Nonācām pie secinājuma, ka katram emociju un krāsu saistības uztvere ir individuāla, darbi bija ļoti dažādi. Bet kopumā pozitīvo emociju krāsas bija košas un spilgtas, intensīvas, piemēram, dzeltena, oranža, rozā, sarkana, turpretī negatīvo emociju nokrāsas bija tumšas un blāvas, piemēram, melna, pelēka, zila. Pārsvarā pozitīvajām emocijām tika piešķirtas siltas, košas un „dzīvīgas” krāsas, bet negatīvajām vēsas, blāvas, „nefīras” krāsas. Zīmējot uzstādījumu, tika pilnveidotas arī vērošanas un zīmēšanas prasmes, lai gan uzdevuma galvenais akcents bija liekams tieši uz krāsu izmantošanu. Iespējams, tas nedaudz novērsa skolēnus no pašas galvenās darba idejas – krāsas. Saprātu, ka savus uzdevumus veidoju diezgan komplicētus un sarežģītus, izmantojot tik daudz nosacījumus, tomēr skolēni ideju saprata ļoti labi, ar neskaidrībām tikām galā, pārrunājot tās individuāli, tāpēc šī uzdevuma nosacījumi nesagādāja pārlietu lielas problēmas.

Noslēgumā skolēni darbu otrā pusē uzrakstīja paskaidrojumu par emociju izvēli un to saistību ar krāsu. Vienīgais, šajā nosacījumā nedaudz nebiju pārdomājusi, ka tiem, kuru darbi vēl nav nožuvuši, darbu otrā pusē uzrakstīt aprakstu būs sarežģīti, tāpēc izdalīju skolēniem lapiņas, kurās šis uzdevums tika aprakstīts, bet vēlāk pamanīju, ka atstājot darbus skolā, daudzas no tām bija noklīdušas un tika sajaukta to secība. Nākamreiz noteikti piedomātu pie veiksmīgākas aprakstu savienošanas ar darbiem.

Šajā uzdevumā krāsu un emociju saistība ir nedaudz „aizplīvurota” skatītājam (sk. Pielikums Nr.2.), tomēr var darbos var izšķirt, kuras emocijas (tās parādās vāzes un fona

kontrastā) ir domātas pozitīvā un kuras negatīvā nokrāsā. Piemēram, 2. Pielikuma 1. darbs, kura autore ir Alise uzskatāmi parāda, ka meitene izvēlējusies fonu kā negatīvo emociju paudēju un vāzi ar ziediem kā pozitīvo emociju atspoguļojumu. Pēc meitenes apraksta par darbu, vāze ar ziediem atspoguļo prieku un cerību, bet fons – bezcerību un sāras. 5. attēlā (Martas darbā) vāze un ziedi atspoguļo bezpalīdzību un bezspēku, turpretī fons pārspīlētu optimismu. Lības darbā (attēls Nr.4.) pēc meitenes apraksta, uzstādījums pauž prieku, laimi, jautrību, brīvību, dzīvesprieku un harmoniju, bet fons – skumjas, bēdas, nomāktību un sāras. Kopumā darbos vēlējos salīdzināt vai emociju kontrasti izpaužas arīkrāsu kontrastos. Pārsvarā „priecīgas” krāsas tiešām kontrastēja ar „bēdīgām” krāsām, bet dažos darbos šie kontrasti nebija izteikti (sk. 2. Pielikums, 4. Attēls).

Kopumā šis uzdevums izdevās labi un attaisnoja tā mērķi. Kā mīnusu lieku to, ka laika trūkuma dēļ, nepaguvu šo uzdevumu izņemt ar citām klasēm, bet tikai ar desmitajām, jo tas aizņēma vairāk laika nekā biju plānojusi. Secinu, ka ar 1 mācību stundu (40 min) nepietiek, lai pilnvērtīgi veiktu šādu uzdevumu, bet šajā skolā stundas tā bija sadalītas un nācās pielāgoties.

### 3. uzdevums „Krāsa un sajūtas”

<b>Stundas organizēšanas posmi</b>	<b>Vizuālās mākslas mācību stundas satura, plāna, organizēšanas un norises apraksts</b>
<b>1. Klase, skolēnu vecumposms</b>	7., 9. Klase 14 – 16 g.
<b>2. Stundas tēma/ temats</b>	Krāsa un sajūtas
<b>3. Stundu skaits (paredzamais laiks)</b>	2 stundas = 2x40 min
<b>4. Mācību stundas mērķis un uzdevumi</b>	Attīstīt krāsu uztveri un izmantošanu radošajā darbā, veicināt izpratni par krāsu saistību ar sajūtām, pielietot krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā, atklājot priekšmetu īpašības caur krāsu. Veicināt sadarbības prasmes
<b>5. Jēdzieni, termini</b>	Krāsa, sajūtas, izteiksmes līdzeklis
<b>6. Mācību stundā veicamie uzdevumi un nosacījumi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sadalās grupās</li> <li>2) No sagatavotajām lapiņām izvelk divas no katras grupas (priekšmets un sajūta)</li> <li>3) Veido grupu darbu, savienojot šķietami nesavienojamas lietas vienotā kompozīcijā, veidojot izvilkto priekšmetu atbilstošajā sajūtā ar krāsas palīdzību</li> </ol>
<b>7. Mācību līdzekļi un materiāli</b>	Balts papīrs (A3), akvareļu krāsas, zīmuļi, otas, ūdens trauki, ūdens, flomāsteri, krītiņi
<b>8. Vērtēšanas kritēriji</b>	Darba izteiksmīgums, krāsu pielietojums, tehniskais izpildījums, kompozīcija lapā, sadarbība grupā
<b>9. Mācību metodes</b>	Stāstījuma metode, skaidrojums, demonstrējums, praktiskais darbs
<b>10. Paredzamais rezultāts</b>	Tiek attīstīta izpratne par krāsu saistību ar sajūtām, pilnveidota izpratne par krāsu kā tēlainās izteiksmes līdzekli mākslā, veicināta radošā izpausme un sadarbība grupās
<b>Piezīmes:</b>	Darbs ir interesants, tajā manāma katra skolēna loma grupā. Atklāj personības īpašības, bet tajā pašā laikā skolēni ir ierobežoti tēlu un sajūtu izvēles ziņā, jo tas atvieglo uzdevuma izpildi un ietaupa laiku

## Krāsa un sajūtas

Uzdevumu “Krāsa un sajūtas” iedalīju divos variantos. Pirmo variantu – darbu grupās – devu 7. klasei, jo manīju, ka šajā klasē nepieciešams veicināt sadarbības prasmes un skolēniem iepazīt vienu otru, jo 7. klase šajā skolā ir tā, kurā komplektējas jauna grupa, līdz ar to skolēni vēl nav labi iepazīnušies savā starpā, un vizuālā māksla ir stunda, kurā vērts izmēģināt arī darbu grupās.

Pirms uzdevuma sagatavoju daudz lapiņas, kuras sadalīju divās daļās. Uz vienas daļas rakstīju sajūtu nosaukumus, bet uz otras lietu nosaukumus. Katram no skolēniem bija jāizvelk viena lapiņa ar sajūtu un viena ar lietu. Sanāca, piemēram, mīksts ezis, auksta saule, skaļa zāle, ass mākonis u.c. Pēc tam skolēniem bija jāsadala grupās pa 4-5 skolēniem un jāsavieno šķietami nesavienojamie tēli ar sajūtām vienotā kompozīcijā tā, ka katrā no darbiem attēloti 4 – 5 tēli tā, lai ar krāsu palīdzību tie veidotu noteikto sajūtu. Darbs izvērtās ļoti interesants, un skolēniem sagādāja prieku un vēlmi aplūkot arī kolēģu darbus, salīdzinot tos ar savējiem. Katra tēla īpašība bija jāparāda ar krāsas palīdzību, bet diemžēl skolēni bija tik aizrāvušies ar pašu tēlu izveidi, ka vairākos gadījumos par šo svarīgāko no nosacījumiem aizmirsā (skatoties pēc darbiem), lai gan šīs krāsu asociācijas ar sajūtām var būt arī tīri subjektīvas un par to ir grūti spriest.

Kā otrais variants bija individuāls darbs, kurā 11. klašu skolēni attēloja savas konkrētā brīža sajūtas un emocijas krāsās, tomēr 11. klases darbi palika prakses skolā, tādējādi tos nepaguvu nofotogrāfēt.

Tā kā 10. klases vēl strādāja pie uzdevuma “Krāsa un emocijas”, šis uzdevums viņiem izpalika dēļ laika ierobežojuma. Bet, pārmaiņas pēc, 9. klases skolēniem ļāvu izvēlēties starp uzstādījuma zīmēšanu un darbu grupā. Viņi izvēlējās darbu grupā.

Uzdevuma mērķis bija attīstīt krāsu uztveri un izmantošanu radošajā darbā, veicināt izpratni par krāsu saistību ar sajūtām, pielietot krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā, atklājot priekšmetu īpašības caur krāsu. Mērķis tika daļēji sasniegts, jo daži skolēni sāka attēlot attiecīgās sajūtas nevis ar krāsas palīdzību, bet iesaistīja sajūtu attēlošanā arī formas, dažkārt pat aizmirstot par krāsu. Ja uzdevumu atkārtotu, noteikti liktu uzsvaru uz to, ka īpašība jāattēlo tieši caur krāsu. Iespējams, uzmanību no nosacījuma novērsa tas, ka darbs bija grupās un tāpēc skolēni ietekmējās viens no otra. Pielikumā Nr.3. ieskatam pievienoti daži no skolēnu darbiem. Visus neliku, jo šis uzdevums līdz galam neattaisnoja manas cerības. Piemēram, darbā Nr.1 un Nr.4 attainotie tēli un sajūtas netika aprakstītas, līdz ar to, par tiem ir grūti spriest. Darba izprašanai bija nepieciešams uzrakstīt izviltos tēlus un sajūtas, tomēr tas netika izdarīts.

Attēlā Nr.3. attainots „auksts lācis”, „smags apelsīns”, „pūkains tomāts” un „cieta spāre”. Līdz ar to, attiecīgi, auksta krāsa (skatoties uz lāci) domāta balta, smaga krāsa (apelsīns) domāta oranža, pūkaina krāsa (tomāts) – sarkana un cieta krāsa (spāre) – dzeltena ar zilu. Tā kā krāsu uztvere ir tīri subjektīva, grūti spriest par to vai autori ir līdz galam izpratuši uzdevuma mērķi. Bet, ja tā ir, tad iepriekš aprakstītās krāsas attēlo attiecīgās sajūtas. Attēlā Nr.2. atainotie tēli ir „maigas vīnogas”, „skaļš taurenis”, „kluss ūdens” un „viegla čūska”.

Kopumā šis uzdevums neizdevās tā, kā biju iecerējusi, bet iznākums nebija arī nemaz tik slikts. Darbs veicināja sadarbību grupās un bija arī interesants, tāpēc skolēni pēc šī uzdevuma izrādīja arī interesi par citu kolēģu darbiem un salīdzināja tos ar saviem, jautāja par krāsām, tēliem, kas parādīti darbos. Skolēni tiešām bija ļoti aktīvi un iesaistījās darba norisē ar vislielāko entuziasmu, tāpēc mierinu sevi ar domu, ka uzdevums tomēr nemaz tik ļoti nenogāja greizi, dodot izpratni par to, ka katra pieredze ir vērtīga – arī tas, ja kaut kas neizdodas kā iecerēts.

#### 4. uzdevums „Pašportrets krāsās”

<b>Stundas organizēšanas posmi</b>	<b>Vizuālās mākslas mācību stundas satura, plāna, organizēšanas un norises apraksts</b>
<b>1. Klase, skolēnu vecumposms</b>	7., 9., 10., 11. Klase 14 – 18 g.
<b>2. Stundas tēma/ temats</b>	Pašportrets krāsās. Savas iekšējās pasaules atspoguļojums
<b>3. Stundu skaits (paredzamais laiks)</b>	2 stundas = 2x40 min
<b>4. Mācību stundas mērķis un uzdevumi</b>	Attīstīt krāsu uztveri un izmantošanu radošajā darbā, veicināt izpratni par krāsu, formu, tēlu un simbolu saistību ar personības īpašībām, raksturiem un veicināt izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā. Veicināt skolēnu pašizziņu un radošo izpausmi.
<b>5. Jēdzieni, termini</b>	Krāsa, izteiksmes līdzeklis
<b>6. Mācību stundā veicamie uzdevumi un nosacījumi</b>	4) Izpētīt savu iekšējo pasauli (dvēseli): intereses, personības īpatnības un raksturu u.c. 5) Veidot simbolisku savas iekšējās pasaules atspoguļojumu, brīvi un radoši izpaužoties
<b>7. Mācību līdzekļi un materiāli</b>	Balts papīrs (A4), akvareļu krāsas, zīmuļi, otas, ūdens trauki, ūdens, flomāsteri, krītiņi
<b>8. Vērtēšanas kritēriji</b>	Darba izteiksmīgums, krāsu pielietojums, tehniskais izpildījums, kompozīcija lapā, ideja un oriģinalitāte
<b>9. Mācību metodes</b>	Stāstījuma metode, skaidrojums, demonstrējums, praktiskais darbs
<b>10. Paredzamais rezultāts</b>	Tiek attīstīta izpratne par krāsu saistību ar personības īpašībām un interesēm, veicināta izpratne par krāsu un simboliem kā tēlainās izteiksmes līdzekli mākslā, veicināta pašizziņa un radošā izpausme
<b>Piezīmes:</b>	Katrs darbs ir unikāls skolēna iekšējās pasaules atspoguļojums, darbi ir ļoti dažādi, oriģināli. Tie parāda skolēnu daudzveidību un individualitāti, atklājot kādu no personības šķautnēm

## Pašportrets krāsās

Noslēgumā skolēni veica nedaudz ietilpīgāku darbu “Pašportrets krāsās. Iekšējās pasaules atspoguļojums”. Paši skolēni piešķīra šim uzdevumam nosaukumu “Dvēseles portrets”. Šajā darbā bija iespēja brīvi un radoši izpausties, atklājot savas personības, interešu, raksturu dažādās šķautnes, kā galveno izmantojot krāsu. Tomēr, lai uzdevumu padarītu interesantāku un radošāku, papildus krāsai skolēni darbā varēja izmantot arī formas, tēlus un simbolus, kas papildina krāsu, papildus atklājot skolēnu iekšējās pasaules atspoguļojumu vēl skaidrāk un izteiktāk. Uzdevuma gaitā ar skolēniem pārrunājām krāsu izvēli un to, ko tā varētu liecināt par personības īpašībām un raksturu.

Darbs bija paredzēts divām mācību stundām, bet bija skolēni, kuri pabeidza ātrāk un citiem atkal vajadzēja papildus trešo stundu, tāpēc devu viņiem papildus uzdevumu, kurā tika attīstītas un pārbaudītas skolēnu zināšanas par mākslas teoriju, terminiem, pētot un salīdzinot dažādu autoru darbus. Šī uzdevuma vērtēšanu veicu patstāvīgi laika trūkuma dēļ, tomēr, ja būtu atlicis vairāk laiks, noteikti izmantotu darbu vērtēšanu kopā ar skolēniem.

Uzdevuma mērķis bija attīstīt krāsu uztveri un izmantošanu radošajā darbā, veicināt izpratni par krāsu, formu, tēlu un simbolu saistību ar personības īpašībām, raksturiem un veicināt izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā. Manuprāt, uzdevuma mērķis tika sasniegts, tomēr atkal jāpiemin, ka, lai gan skolēniem tika izcelts apgalvojums, ka galvenais uzsvars un akcents jāliek tieši uz krāsu, daudzu darbos krāsa ieņēma tikai otro pozīciju aiz paša tēla, līnijām un formām. Tomēr, jautājot par krāsu izvēli, skolēni to veiksmīgi paskaidroja, jo šis uzdevums tika veidots katra skolēna individualitātes krāsu gammā. Tā kā katrs skolēns izceļas ar savu individualitāti, arī darbi izcēlās ar oriģinalitāti. Šajos darbos dominēja visas varavīkšņu krāsas, atgādinot par to, cik krāsaina ir pasaule un katra cilvēka individualitāte. Vienādu darbu nebija, katrs darbs parādīja personības daudzkrāsainību, tajā pašā laikā veicinot skolēnu pašizziņu un radošo izpausmi. Arī šie darbi runā paši par sevi (Sk. Pielikums Nr.4.) – krāsas parāda skolēnu personības nokrāsas un rakstura īpatnības. Lai pastiprinātu krāsu izpausmi, tiek izmantoti arī tēli un simboli. Šos darbus bija ļoti grūti vērtēt – šajā uzdevumā tas pat ir ļoti nepiemēroti, jo skolēnu iekšējās pasaules atspoguļojums ir nenovērtējams. To var tikai paši skolēni. Diemžēl, dēļ laika ierobežotības, neizdevās īstenot iecerēto darbu izstādi un prezentāciju klasesbiedriem. Pie neveiksmēm pieskaitu arī to, ka 11. Klases darbi darba procesā noklīda un nevarēju tos atrast, jo mentore nebija skolā, kad fotogrāfēju darbus.

## 5.2. Mācību procesa izvērtējums

Šī pētījuma laikā secināju, cik dažāda var būt skolēnu izpratne par krāsām. Interesanti bija censties izraisīt skolēnos izpratni par to, kā neapzinātas asociācijas, emocijas un sajūtas ietekmē mūsu domas. Un tieši caur domāšanu tiek vizualizēts gaidāmā darba rezultāts, kam seko paša darba realizācija un savu domu materializēšana un izlikšana uz papīra. Jo mākslinieks būtībā ir radītājs, kurš domās radītos tēlus vizualizē citiem saskatāmā veidā.

Darba procesā iepazinu skolēnu iekšējo pasauli, kā arī iepazinu pusaudžu un jauniešu vecumposma īpatnības un to, kā tās iespaido skolēnu darbus. Vēl vairāk iepazinu subjektivitātes un objektivitātes jēdzienu, secinot, ka būtībā vienīgā objektīvā patiesība ir tā, ka viss ir subjektīvs. Tas sevišķi grūtu padarīja vērtēšanas procesu, kura gaitā sapratu, cik grūti ir ielikt skolēniem atzīmes. Izmēģināju arī vērtēšanu kopā ar skolēniem un šī metode man lika saprast to, ka tā ir ļoti efektīva un objektīva salīdzinājumā ar vienpusēju vērtējumu.

Uzdevumu mērķis – veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmēt radošo izpausmi tika izpildīts, tomēr, lai veicinātu dziļāku izpratni, būtu nepieciešams tēmu pētīt padziļinātāk. Lai sekmētu radošo izpausmi, skolēniem pēc iespējas vairāk bija jāatklāj pašiem, savi darbi jādara pilnīgi patstāvīgi, koncentrējoties galvenokārt uz krāsu, lai gan papildus izmantoti arī citi vizuālās mākslas izteiksmes līdzekļi (formas, līnijas, simboli, silueti un tēli).

Šie uzdevumi veicināja skolēnu personības izaugsmi, sekmējot izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā. Darbi tika apspriesti un salīdzināti pēc pašu skolēnu iniciatīvas, jo acīm redzot, raisīja viņos interesi, tādējādi tika realizētas stundu laikā ieplānotās diskusijas par krāsām un to asociācijām, emocijām un sajūtām, kādas tika atklātas darbos.

Lai veicinātu skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmētu radošo izpausmi, kas ir neatņemama sastāvdaļa personības izaugsmes veicināšanā, liku uzsvāru uz praktisku, radošu darbību un skolēna paša atklājumiem darba procesā, kā arī daudz plānoju, izmantoju diskusijas, apspriedes un stāstījuma metodi.

Darba ietvaros tika veicināta skolēnu pašizziņa, izpētīta skolēnu individuālā krāsu uztvere, centos veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un attīstīt radošumu. Vienīgais, kas nedaudz traucēja pieiet šai tēmai vēl dziļāk bija laika ierobežojums, jo, manuprāt, tēma ir pētāma mūžīgi, būtu nepieciešams ilgāks, laiks, lai

ļautu skolēniem iedziļināties darbu krāsās, savā būtībā un iekšējā pasaulē, kas atklājas darbos.

Kopumā secinu, ka visgrūtāk no visa ir novērtēt skolēnu darbu un veikumu ballēs, jo darbi paši par sevi ir ļoti individuāli tāpat kā skolēni, kuri tos veic. Tāpēc svarīgi ir uzklaut arī skolēnu pašvērtējumu par darbu, lai varētu objektīvāk to novērtēt. Tāpat kā skolēniem ir savs subjektīvais viedoklis, arī skolotājam tāds ir un bieži vien skolēnu viedoklis atšķiras no skolotāja viedokļa, tāpēc svarīgi darba sākumā izklāstīt vērtēšanas kritērijus, pēc kuriem darbs tiks vērtēts. Bet pēc praksē pieredzētā, sevišķi, grupu darbā, spriežu, ka skolēni parasti ir tik pārņemti ar darba ideju un realizāciju, ka par vērtēšanas kritērijiem pilnībā tiek aizmirsts. Tā kā, manuprāt, māksla un radošums ir kaut kas bez robežām un diezgan netverams, darbu vērtēšana pēc vērtēšanas kritērijiem ir ļoti sarežģīta un uzdrīkstos teikt, pat šiem uzdevumiem nepiemērota, jo māksla savā ziņā ir robežu nojaukšana, nevis matemātika, kas visu saliek pa formulām un plauktiņiem. Šajā ziņā vērtēšana ierobežo izpausmes brīvību, tajā pašā laikā ierobežojot iespēju radoši izpausties. Vērtēju diezgan saudzīgi, apzinoties, ka naktņē vajadzētu vērtēt stingrāk. Tomēr šie uzdevumi vairāk bija domāti skolēnu pašpaļāvības celšanai, lai rosinātu uzdrīkstēties būt radošiem, nevis kritizētu.

Secināju, ka 7. klases skolēni tiešām atšķiras no 9., 10. un 11. klašu skolēniem gan uzvedības, gan ārējā izskata un arī darbības ziņā. Manāms arī, ka 7. klašu skolēniem pieredze mākslā nav tik bagātīga kā 9., 10. un 11. klašu skolēniem. Arī domāšanā, par kuru var spriest pēc skolēnu darbiem, ir krasas atšķirības.

Manuprāt, uzdevumu aprobācija izdevās labi, tomēr daži uzdevumi turpmāk būtu jāpilnveido. Lielāko problēmu sagādāja skolēnu dažāda darbu veikšanas temps. Daži darbus paveica ļoti ātri, citiem tas gāja nedaudz ilgāk, tomēr arī tā nav liela problēma, tomēr kalpoja man kā mācība par to, ka vienmēr jāērķinās ar to, ka skolēni strādā dažādi un jābūt gatavam pielāgoties apstākļiem. Skolotājam jābūt ļoti elastīgam un radošam, un domāju, ka man tas izdevās.

Sapratu, ka katrs skolēns ir kā pasaule pasaulē, katrs darbs – kā neliels ieraksts grāmatā, kas atklāj skolēnu individuālo skatu uz dzīvi un subjektīvo pasaules redzējumu. Šis darbs man dod vēlmi turpināt iesākto krāsu izpēti, veicinot skolēnu radošuma attīstību arī turpmāk.

## NOBEIGUMS

Šī pētījuma gaitā nonācu pie secinājuma, ka krāsu uztvere un izpratne ir ļoti subjektīva, katram individuāla, lai gan tajā pašā laikā līdzīga, jo netrūka gan ļoti līdzīgu darbu (sevišķi uzdevumā „Krāsa un asociācijas”), gan arī pilnīgi atšķirīgi darbi saistībā ar pašportretu, kas parādīja rakstura un personības nokrāsas. Pārbaudīju savas izmantotās teorijas atbilstību praktiski, jo, piemēram, dzeltenā krāsa ļoti daudziem asociējās ar sauli, siltumu, dzīvesprieku, sarkanā raksturoja uguni, enerģiskumu, spēku, zilo izmantoja darbos ar melnholisku pieskaņu, u.c. Šajā ziņā izpausmes iespējas bija ļoti plašas un katrā darbā būtu, ko pētīt diezgan ilgu laiku.

Uzdevumi bija pārdomāti tā, lai rosinātu skolēnus pašus aizdomāties par krāsām un to ietekmi uz katru indivīdu, tādējādi, rosinot skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā. Tas izdevās, jo, spriežot pēc skolēnu darbiem un sacītā, šī tēma viņus ieinteresēja.

Ļaujot brīvi izpausties darbos un idejās, centos sekmēt skolēnu radošo izpausmi, kas ir neatņemama sastāvdaļa personības izaugsmes veicināšanā. Ar uzdevumu palīdzību vēlējos katram dot nelielu ieskatu savas personības un individualitātes dziļumos, pamazām atklājot katram viņa iekšējās būtības dažādās nokrāsas.

Tā kā krāsu uztvere katram cilvēkam atšķiras, viena krāsa atsevišķiem cilvēkiem spēj izraisīt pilnīgi dažādas asociācijas, emocijas un sajūtas. Izzinot skolēnu krāsu uztveri un veicinot radošo darbību, secināju, ka katrs skolēns ir kā pasaule pasaulē, katrs darbs – kā neliels ieraksts grāmatā, kas atklāj skolēnu individuālo skatu uz dzīvi un subjektīvo pasaules redzējumu.

Darba procesā tika pārbaudītas iepriekš apskatītās tēmas: krāsu uztvere, vēsture, krāsu apla teorija, krāsu ietekme uz asociācijām un to simboliskā nozīme, veicot ieskatu krāsu saistībā ar sajūtām un emocijām, kā arī, skolēnu uzdevumu izpildes gaitā šīs zināšanas tika pārbaudītas praktiski. Noderēja arī ieskats skolēnu vecumposmu īpatnībās, kas ļāva izprast skolēnu attiecīgā vecumposma īpašības un uzvedību. Nodaļa par krāsu uztveri ļāva konkrētāk izprast, kā tieši tiek uztverta krāsa, lai spētu izvērtēt to, kā tā tālāk ietekmē sajūtas, asociācijas un emocijas. Ieskats vēsturē atklāja, kā veidojusies mūsdienu izpratne par krāsām, apskatot vairāku autoru ieguldījumu šīs izpratnes veidošanā. Krāsu apla teorija izkaidroja krāsu attiecības un bija ļoti uzskatāms materiāls, kas ļāva atkārtot zināšanas par krāsu, kuras noderēs arī turpmāk. Nodaļās par krāsu ietekmi uz sajūtām, asociācijām un emocijām tika gūta padziļinātāka izpratne par

krāsu psiholoģisko ietekmi.

Noslēgumā secinu, ka darba mērķis ir sasniegts – izprotot skolēnu individuālo krāsu uztveri, var veicināt skolēnu izpratni par krāsu kā izteiksmes līdzekli mākslā un sekmēt radošo izpausmi (attīstīt radošumu), kas ir neatņemama sastāvdaļa personības izaugsmes veicināšanā. Pētījuma gaitā guvu ieskatu katra skolēna individuālajā krāsu uztverē, ko palīdzēja atklāt izveidotie mācību uzdevumi un diskusijas par krāsu un tās izvēli skolēnu darbos.

Šis darbs man dod vēlmi turpināt iesākto krāsu izpēti, veicinot skolēnu radošuma attīstību arī turpmāk, līdz ar to pilnveidojot savu pieredzi un darbu kā vizuālās mākslas skolotājai. Izpratu, cik liela nozīme ir skolotāja darba pieredzei ar skolēniem un nemitīgai izaugsmei, kas nāk ar laiku. Kā no mazas sēkliņas izaug koks, tā arī skolotājam būtu pamazām jāpilnveido savas zināšanas, prasmes un iemaņas darbā ar skolēniem. Šeit derētu Stephen McCranie dotā atbilde uz jautājumu: “Ar ko atšķiras meistars no iesācēja?” – “Ar to, ka meistars ir kļūdījies daudz reižu vairāk, nekā iesācējs jebkad ir mēģinājis.”

## IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI

### Grāmatas

1. Elizabete Ozola "Cilvēks krāsu pasaulē. Ievads koloristikā", Jumava
2. J. A. Students, "Bērna, pusaudža un jaunieša psiholoģija", Rīga 1935
3. Elita Dombrova "Kā atmodināt radošumu. Da Vinči gēns"
4. Mācību grāmata „Vizuālā māksla”, Raka 2009
5. Kristīne Mārtinsone „Mākslu metodes un tehnikas profesionālajā darbībā”, Raka 2010
6. Kristīne Mārtinsone „Mākslu terapija”, Raka 2011
7. Michael Wilcox „Blue and yellow don't make green”, Second edition
9. Populārā medicīnas enciklopēdija, 1984. Gads
10. E. Eriksons. Identitāte: jaunība un krīze.- R.: Jumava, 1998.- 73.lpp.

### Interneta vietnes

11. <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>
12. <http://devini.com/krasu-nozime-simboli/>
13. <http://ingridizains.lv/blog/par-krasam/krasu-nozime>
14. <http://sem.lv/index.php/lv/08-blogs/item/281-m%C4%81jas-lapu-izstr%C4%81des-kr%C4%81sas>
15. <http://www.psihologijaspasaule.lv/>
16. [profizgl.lu.lv/mod/resource/view.php?id=21594](http://profizgl.lu.lv/mod/resource/view.php?id=21594)
17. <http://www.mandalupasaule.lv/category/mandalu-zimesana/krasu-nozime-mandalas/>
18. <http://www.brainpickings.org/2012/08/17/goethe-theory-of-colours/>
19. [http://www.acis.lv/abs\\_krasu\\_redze.html](http://www.acis.lv/abs_krasu_redze.html)

### Citi avoti

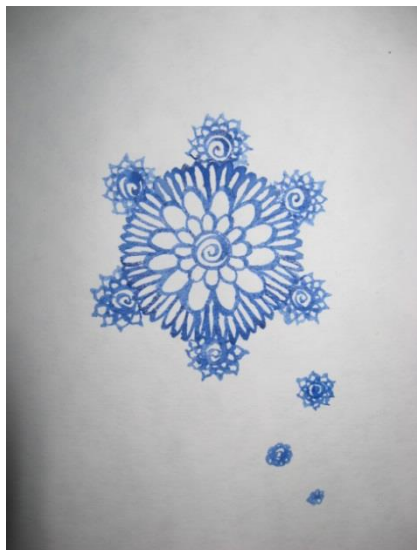
20. Neil Ribe, Friedrich Steinle: Exploratory Experimentation: Goethe, Land, and Color Theory. Physics Today, July 2002, retrieved July 3, 2011
21. MacDonald, Matthew. 2008. Your Brain: The Missing Manual. Sebastopol, CA: O'Reilly Media, Inc
22. Business intelligence – business analytics glossary
23. [http://www.colourtherapyhealing.com/colour/colour\\_history.php](http://www.colourtherapyhealing.com/colour/colour_history.php)

## PIELIKUMI

### Pielikums Nr.1.: Uzdevumu kopa

<b>Mācību stundas tēma</b>	<b>Mērķis un uzdevumi</b>	<b>Paredzamais rezultāts</b>	<b>Vērtēšanas kritēriji</b>
<b>1. Krāsa un asociācijas. Simbols</b>	Izprast krāsu ietekmi uz asociācijām un parādīt tās savā darbā	Skolēni veido patstāvīgos darbus, kuros pauž savu individuālo krāsu uztveri saistībā ar asociācijām simboliskā veidā	Kompozīcija Rūpība Attieksme pret darbu Ideja un tās atbilstība uzdevumam Krāsu pielietošana atbilstoši mērķim un uzdevumiem Darba izpildes tehnika
<b>2. Krāsa un asociācijas. Siluets</b>	Izprast krāsu ietekmi uz asociācijām un parādīt tās savā darbā	Skolēni veido patstāvīgos darbus, kuros pauž savu individuālo krāsu uztveri saistībā ar asociācijām, veidojot siluetu	
<b>3. Krāsa un emocijas. Uzstādījums</b>	Izprast krāsu ietekmi uz emocijām. Izpaust emocijas ar krāsas palīdzību	Skolēni saista emocijas ar krāsām, izpauž tās savā darbā	
<b>4. Krāsa un sajūtas. Darbs grupās</b>	Saistīt krāsu ar noteiktām maņām, sajūtām (redze, dzirde, tauste, garša, smarža u.c.) Izprast krāsu kā tēlainās izteiksmes līdzekli mākslā	Skolēni saista noteiktas sajūtas ar krāsu, paužot tās savā darbā.	
<b>5. Krāsa un sajūtas. Individuāls darbs</b>	Saistīt krāsu ar pašreizējām sajūtām un emocijām.	Attīsta tēlaino un abstrakto domāšanu, izpaužot savas sajūtas un emocijas, izmantojot krāsu kā tēlainās izteiksmes līdzekli	
<b>6. Pašportrets krāsās. Iekšējās pasaules atspoguļojums</b>	Saistīt krāsu ar rakstura iezīmēm, interesēm, iepazīt savu personību ar krāsas, tēlu un simbolu palīdzību	Skolēni veido savu personības krāsu izpausmi, analizē savu raksturu, pielietojot krāsu psiholoģijas metodes	

## Pielikums Nr.2. Skolēnu darbi. Krāsa un asociācijas



1. Dēna, 9.c



2. Adrija, 9.c



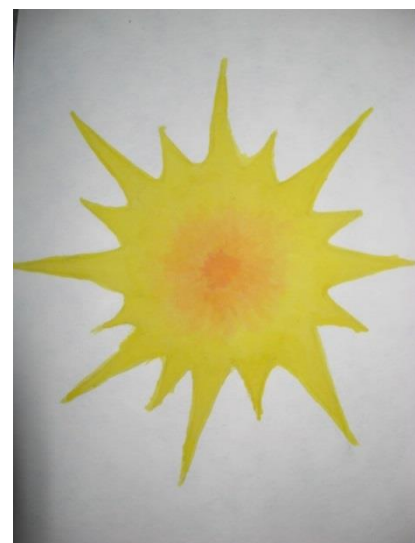
3. Arta, 9.c



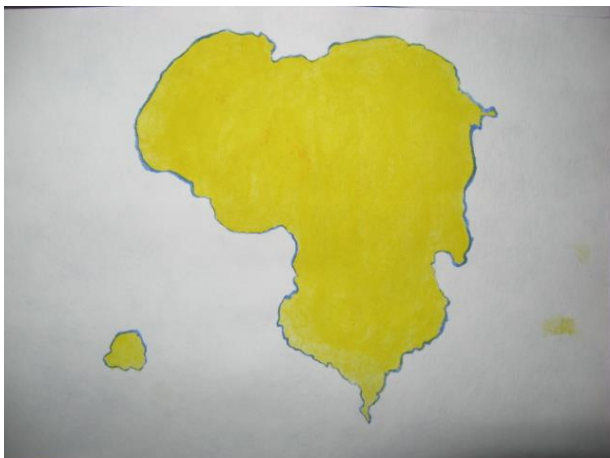
4. K. Večers, 11.c



5. Kristiāna, 10.a



6. Justīne, 10.c



7. Anna, 10.a



8. L.Vinceviča, 9.c



9. Elīza, 10.a



10. Māra, 11.c

Pielikums Nr.3. Skolēnu darbi. Krāsa un emocijas



1. Alise, 10.b



2. Kate, 10.a



3. Agneta, 10.a



4. Lība



5. Gerda, 10.a



5. Marta, 10.a



6. Anna, 10.c



7. Līva, 10.a



8. Gusts, 10.a



9. Fanija, 10.a



10. Danete, 10.d

Pielikums Nr.4. Skolēnu darbi. Krāsa un sajūtas



1. Edgars, Līviņa, Dana, Beāte, Kristaps, 7.a



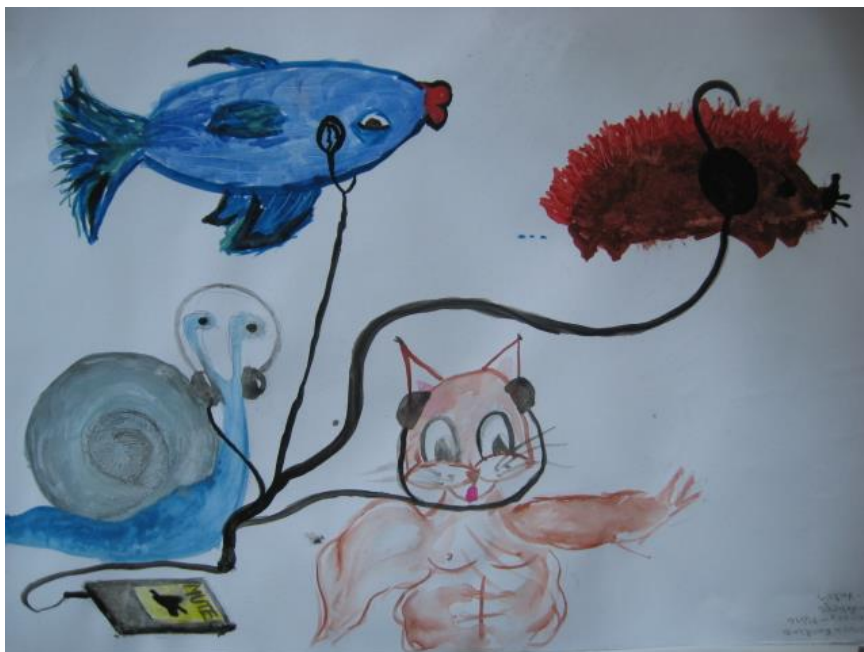
2. Kristaps, Jānis, Miks, Monta, 7.a



3. Linda, Cimars, Zarumba, Arta , 9.c



4. Bez paraksta, 9.c



5. Karlīna, Māra, Lerīcija, Kalvis, 9.c



6. Dēna, Undīne, 9.c

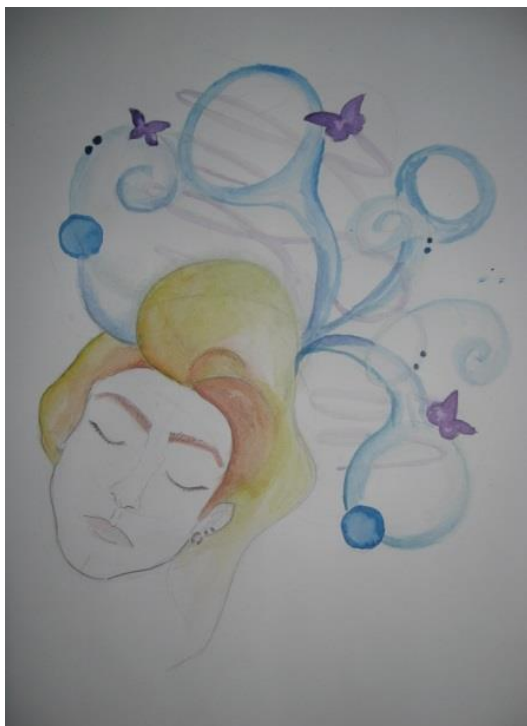
Pielikums Nr.5. Skolēnu darbi. Pašportrets krāsās



1. Lība, 10.c



2. Kristiāna, 10.a



3. Linda, 9.c



4. Laima, 10.a



5. Roberta, 7.c.



6. Monta, 7.c



7. Līviņa, 9.c



8. Adrija, 9.c



9. Linda, 10.c



10. Ita, 10. d



11. Edgars, 10.d

## Pielikums Nr.6. Uzdevumu vērtējumi

Klase	Skolēni	Krāsa un asociācijas	Krāsa un emocijas	Krāsa un sajūtas	Pašportrets krāsās
7. klase	1. Roberta	10	8		10
	2. J. Beks	10	7		8
	3. Alise	10	8		9
	4. Marta	10	7		9
	5. Laura	10	8		9
	6. Kristiāns	9	8		8
	7. Alma	9	7		8
	8. Monta	9	9		9
	9. Miks	9	9		8
	10. Kristaps	9	9		
	11. Marta	9	7		8
	12. Līva	9	7		8
	13. Lauris	8	9		9
	14. Henrijs	8	8		9
	15. Kristaps V.	8	8		7
	16. Patriks	8	7		7
	17. Sindija	-	8		8
	18. Krista	-	8		8
9. klase	1. Dēna	10		-	10
	2. Adrija	10		9	10
	3. Arta	10		9	10
	4. Kalvis	10		8	10
	5. Līvija	10		8	9
	6. Karlīna	10		8	9
	7. L. Vinceviča	10		8	9
	8. Ralfs	9		8	8
	9. K. Zīle	9		8	9
	10. L. Riekstiņa	9		7	9
	11. Ralfs	8		7	8
	12. Kristaps L.	9		7	8
	13. T. Oriņš	8		7	7
	14. Dana	8		8	8
	15. Ieva	8		7	8
	16. Undīne	9		8	8
	17. Agnese	8		8	8
	18. Edgars	9		8	9
	19. D. Kalniņš	8		9	8

	20. Kristofers	8		7	7	
	21. K. Fukss	9		8	9	
	22. Anastasija	8		7	9	
<b>10. klase</b>	10.c					
	1. Paula V.	10	9		9	
	2. Justīne	10	8		9	
	3. Tatjana	9	-		8	
	4. Lība	9	10		10	
	5. Rūdolfs	9	7		8	
	6. E. Zubakins	10	8		9	
	7. Odrija	9	9		9	
	8. Lauma	9	-		8	
	9. Laila	8	9		9	
	10. Elīza	9	8		9	
	11. Edgars	9	8		9	
	12. Anna	8	10		10	
	13. Madara	8	8		9	
	14. Linda	8	9		10	
	15. Gatis	9	8		8	
	16. Edgars G.	-	10		9	
	17. Armands	-	7		8	
	10.a					
	1. Fanija	8	10		10	
	2. Kristiāna	10	9		9	
	3. Lauma	10	9		9	
	4. Līva	8	9		8	
	5. Estere	-	9		9	
	6. Anna	10	10		10	
	7. Gusts	8	9		9	
	8. Jānis	8	9		8	
	9. Agneta	8	10		9	
	10. Markuss	9	9		8	
	11. Renārs	9	8		9	
	12. Elīza	10	9		10	
	13. Marta	10	10		10	
	14. Paula	10	-		9	
	15. Katrīna	9	10		9	
	10.b,d					
	1. Mihails	9	9		9	
	2. Klāvs	8	8		8	
	3. Linards	8	9		8	
	4. Ita	9	-		8	
	5. Inese	9	-		9	
	6. Rūdolfs	8	7		9	
	7. Danete	9	9		9	

	8. Agate	9	9		10
	9. Krišs	10	-		9
	10. Regīna	10	-		10
	11. Jānis	9	9		-
	12. Daniela	10	-		9
	13. Edgars	8	9		8
	14. Kristīne	10	9		10
	15. Ričards	10	8		9
	16. Gerda	9	9		-
	17. Alise	9	8		8
	18. Vanesa	10	9		10
<b>11. klase</b>	1. Māra	10		10	10
	2. Patrīcija	10		9	10
	3. Dainis	10		9	9
	4. Mārcis	10		9	9
	5. Annija	10		9	9
	6. Rūdolfs	10		10	10
	7. Patriks	10		9	9
	8. Elīza	10		9	9
	9. K. Večers	9		8	8
	10. Emīls	9		7	7
	11. Darja	9		8	8
	12. Karīna	9		8	8
	13. Rapša	9		-	7
	14. Horsts	9		-	10
	15. Dana	9		8	9
	16. Ķeriņš	9		8	8
	17. Matīss	9		8	9
	18. Artis	8		7	8
	19. Dainis	8		8	8

Diplomdarbs "Krāsa kā izteiksmes līdzeklis Vizuālajā mākslā" izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Annija Vanaga .....

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: ped. maģ. Ausma Auziņa .....

Recenzente: mag. art. Velga Zvirgzdiņa.....

Darbs iesniegts Skolotāju izglītības nodaļā .....

Dekāna pilnvarotā persona: Inese Ranka .....

Darbs aizstāvēts Valsts pārbaudījumu komisijas sēdē

..... 2015. Prot. Nr. ...., Vērtējums .....

Komisijas sekretāre: Ausma Auziņa