

Apzināta ainavas novērtēšana kā mācību metode dārza terapijā

Conscious Landscape Evaluation as Study Method in Garden Therapy

*Irina Sivicka¹, Kadri Maikov², Ilze Trapenciere³, Silva Rupaine³,
Linās Daubaras⁴, Hanna Ravi⁵, Katriina Pylkkanen⁵, Kaie
Kranich⁶, Meli Mannamae⁶, Eva Vahtramae⁶, Povilas Beseckas⁷*

¹LPTF Augsnes un augu zinātņu institūts,

²Igaunijas Dzīvības zinātņu universitāte, ³Rīgas Stradiņa
universitāte, ⁴Lietuvas inženierzinātņu koledža,

⁵Savonijas Lietišķo zinātņu universitāte, Somija, ⁶TTK Lietišķo
zinātņu universitāte, Igaunija, ⁷Kauno koleģija Augstākās
izglītības iestāde, Lietuva

Abstract. There is increasing attention to aspects of garden therapy around the world. The aim of the study was to develop a simple, practically applicable methodology for conscious landscape evaluation, emphasizing personal feelings at the present moment. The study was based on a questionnaire that was tested in a group of ten lecturers from four countries` universities in August 2025, Jelgava, Latvia, during a two-day staff training within the framework of the Nordplus project “Healing Greenery”. During a consciously guided walk participants visited three public green areas located near well-known tourist sites in Jelgava: the Jelgava Water Tourism and Sports base, the wooden observation tower and the Pasta Island sector with chamotte sculptures. The sequence of sites was pre-selected by a moderator, based on their accessibility, landscape diversity and representation of different urban green typologies (recreational, semi-natural and artistic environments). In relation to every visited area, participants completed a short landscape exploration protocol on-site, evaluating some environmental characteristics and their personal feelings at that moment. Participants were instructed to focus on sensory and emotional perception during each segment of the walk. The overall walking route covered roughly 2 km and lasted about 90 minutes. Already after visiting the first site, participants reported a noticeable reduction in stress levels; after the third site, they reported an emerging sense of calmness, harmony and inner freedom. The study demonstrates that even a relatively brief yet structured and mindful landscape exploration can have a measurable positive impact on well-being and self-awareness.

Key words: public green areas, landscape exploration protocol, inspirations

Ievads

Aizvien plašāk visā pasaulē pievērš uzmanību dārza terapijas aspektiem, akcentējot dziedinošo dārzu (*healing gardens*), t.sk. labsajūtas dārzu (*wellness gardens*), kā arī labklājības dārzu (*wellbeing gardens*) nozīmi cilvēku iekšējo resursu atjaunošanā, estētiskās un emocionālās inteliģences attīstībā, psihoemocionālā stāvokļa uzlabošanā (David et al., 2025). Savukārt kopienu dārzi (*community gardens*) kalpo arī par sabiedrības integrācijas instrumentu sociālās adaptācijas un izglītošanas vidē.

Ainavas izzināšana motivē atklāt aizvien jaunas tās šķautnes, tā iedvesmo veidot pievilcīgākus un dzīvotspējīgākus apstādījumus (Ainavu..., 2023). No otras puses, apzināta ainavas novērtēšana kalpo arī par sevis izzināšanas instrumentu, jo metodes praktizēšana pievērš uzmanību savām emocijām un iekšējiem procesiem, kas ir svarīgs solis jebkuras personības harmonizēšanā.

Pētījuma mērķis bija izstrādāt vienkāršu, praktiski pielietojamu mācību metodiku, kas caur apzinātu apstādījumu izpēti prizmu ļautu izzināt arī personīgas sajūtas tagadējā brīdī.

Materiāli un metodes

Pētījums balstīts uz anketēšanas metodi un aprobēts desmit cilvēku grupā Jelgavā, 2025. gada augustā, divu dienu apmācībā Nordplus projekta “*Healing Greenary*” (“Dziednieciskie apstādījumi”) ietvaros. Grupas dalībnieki bija augstskolu pasniedzēji no Latvijas, Lietuvas, Igaunijas un Somijas dažādām augstskolām ar profesionālo virzienu sociālajā darbā, ainavu arhitektūrā, mežsaimniecībā (meža terapijā) un lauksaimniecībā (dārzkopībā). Grupai apmeklējot publiskos apstādījumus trīs tūrisma objektu (Jelgavas ūdenstūrisma un sporta bāze, koka skatu tornis, Pasta salas sektors ar šamota skulptūrām) tuvumā, katram dalībniekam pēc pusstundas ilgstošas apzinātas pastaigas bija jāsniedz atbildes darba lapās – attiecīgās ainavas izzināšanas protokolos (1. att.). Iekļautie jautājumi bija:

1. Vai, Tavuprāt, šī vieta ir:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|----------------------------|
| a) droša | f) biodaudzveidīga | k) dziedinoša, relaksējoša |
| b) tīra | g) interesanta, kognitīva | l) klusa |
| c) estētiska | h) neparasta, unikāla | m) iedvesmojoša |
| d) bīstama | i) nabadzīga | n) trokšņaina |
| e) netīra, piegružota | j) parasta | m) depresīva |
- cita: _____

2. Vai augu sortiments (kompozīcija) Tev šķiet pievilcīgs? Ja nē, kāpēc?

3. Vai ainava iedarbojas uz Tevi dziedinoši?

Jā

Nē

Pamato savu viedokli!

4. Apraksti savas sajūtas un emocijas, ko Tu izjūti, atrodoties šeit?

5. Ko Tu gribētu uzlabot vai mainīt šajā vietā?

6. Citas piezīmes saistībā ar šo vietu un ainavu no Tavas puses!



1. att. Grupas dalībnieki aizpilda protokolus par ainavu pie Jelgavas ūdenstūrisma un sporta bāzes.

Vietas bija izvēlētas pēc moderatora sastādītā plāna, pamatojoties uz attālumu līdz objektam, ainavas daudzveidību un apstādījumu veida. Kopējais maršruta garums bija ap 2 km un aizņēma 90 minūtes. Moderatora vadībā tika veikta diskusija, kuras laikā dalībnieki apsprieda atbildes uz jautājumiem, uzverot savu labsajūtu pirms un pēc izzinošās pastaigas (Karpinska et al., 2015).

Rezultāti un diskusija

Pēc respondentu atbildēm visu trīs apmeklēto vietu tuvumā ainavas izraisīja drošības sajūtu, vide likās tīra, estētiski pievilcīga, unikāla, interesanta, kognitīva, dziedinoša, relaksējoša un iedvesmojoša. Interesanti, ka dažiem respondentiem klusāka vieta likās tieši Pasta salas sektors ar šamota skulptūrām.

Jelgavas ūdenstūrisma un sporta bāzes apstādījumi šķita bagātāki bioloģiskās daudzveidības ziņā. Pēc respondentu atziņām, apstādījumos dominējošās dzeltenās krāsas efekts – lielākoties no vīgriežu pelašķa (*Achillea filependulina* Lam.) šķirnes ‘Parker’ (2. att.) – iedarbojās uzmundrinoši, enerģijas un pozitīvisma uzlādējoši.



2. att. Vīgriežu pelašķis ‘Parker’ kā dominante apstādījumos pie Jelgavas ūdenstūrisma un sporta bāzes, 12.08.2025.

Jāpiebilst, ka, ilgstoši atrodoties dārzā, kur dominē dzeltenie toņi, var sasniegt nomācošo un nogurdinošo efektu (Kadri Maikov, personīgā komunikācija).

Pēc vairāku respondentu atziņām nebija gaidīts, ka Jelgavas pilsētas centrā, pie koka skatu torņa varēja izbaudīt arī savvaļas plašumu un neskartās dabas dziedinošo efektu. Bet viens dalībnieks bija aprakstījis vilšanās sajūtu, jo uzkāpjot tornī, nebija iespējams ieraudzīt savvaļas zirgus (tie atradās tālu), tāpēc radās ideja par videonovērošanu un translāciju uz ekrāna pie paša skatu torņa.

Daloties iespaidos par personīgo labsajūtu pirms un pēc izzinošās pastaigas, dalībnieki aprakstījuši strauju stresa līmeņa samazināšanu un iekšējā spēka pieplūdumu jau pēc 15-20 minūtēm, atrodoties pirmajā objektā, Jelgavas ūdenstūrisma un sporta bāzes tuvumā. Aptuveni pusotru stundu veltot apzinātajai pastaigai visos trīs Jelgavas objektos, dalībnieki sajuta sevī mieru, harmoniju, brīvības sajūtu. Viens dalībnieks atzīmēja arī aromātu terapiju, īpaši uzsverot rožu stādījumu bagātību Pasta salas teritorijā.

Apkopojot informāciju, vai dalībnieki gribētu kaut ko uzlabot vai mainīt apskates vietās, respondenti galvenokārt bija atzīmējuši, ka vēlētos vairāk koku radītās ēnas, kas ļautu paslēpties no vasaras karstuma. Dalībnieki atzina arī vides pieejamību dažādām sabiedrības grupām, t.sk. cilvēkiem ar kustības ierobežojumiem (izņemot skatu torni), kā arī atzīmēja veiksmīgu dabas un mākslas objektu sinerģiju.

Secinājumi

Pēc dalībnieku atzinumiem obligāta ainavas izzināšanas protokolu aizpildīšana ļāva neizvairīties no uzdevuma un apzināti novērtēt apstādījumu un vides ietekmi uz personīgajām sajūtām, atrodoties konkrētā vietā. Tāpēc protokolu izmantošana mācību procesā būtu rekomendējama kā dārza terapijas metode, t.sk. sevis izzināšanas nolūkos.

Pateicība. Pētījums izstrādāts Nordplus projekta “*Healing Greenary IC 2025: personal wellbeing*” ietvaros.

Literatūra

1. Ainavu izpētes un novērtēšanas pieejas Latvijā: https://www.mvzf.lbtu.lv/sites/mvzf/files/2023-12/VPP_Vadlinijas_2023.pdf - Resurss aprakstīts 2025. gada 7. oktobrī.
2. David, F., Singh, A.K., Sisodia, A. (2025). Healing Gardens: Nature’s Prescription for Wellness. *New Era Agriculture Magazine*, Vol. 3, Issue 3, pp. 114-124.
3. Karpinska, A., Majkowska-Gadomska, J., Dobrowolski, A., Dziedzic, A. (2015). Ogrodoterapia w pracy z dziećmi. In: *Hortiterapia*. Płoszaj-Witkowska, B. (ed.) Wydawnictwo UWM, Olsztyn, pp. 59-71.