Nature Intelligence

# NQ-36

Een zelf-test met 36 stellingen
voor het meten van de
Natuurintelligentie
van jongeren

© 2022, Thomas Albers & Agnes van den Berg

# Inleiding tot de NQ-36

Natuurintelligentie, ook wel NQ, is een multidimensionaal concept dat menselijke kwaliteiten omvat om op een cognitieve, emotionele en spirituele manier verbinding te maken met de natuur. Je kunt deze kwaliteiten gebruiken voor het versterken van je mentale en sociale gezondheid en welzijn, en om het welzijn van de natuur en de planeet te ondersteunen.

Deze vragenlijst, speciaal voor jongeren van 16 tot 30 jaar, helpt je bij het maken van je eigen natuurintelligentieprofiel. NQ heeft vier domeinen en elk domein heeft drie unieke competenties. Deze NQ-36 vragenlijst bestaat uit 36 stellingen die je beoordeelt op hoe ze in het algemeen op jou van toepassing zijn. Met behulp van de aanwijzingen die na de vragenlijst worden gegeven kun je je eigen score per domein/competentie berekenen en deze invullen in het NQ profiel-model (op pagina 5). Aan de hand van dit profiel kun je dan bepalen welk NQ-domein/competentie je het meest hebt ontwikkeld en waar nog ruimte voor groei is.

Deze vragenlijst is ontwikkeld als onderdeel van een door de EU gefinancierd Erasmus+-project. Alle ondersteunende publicaties zijn te vinden op: **www.natureintelligence.eu**.

Meer informatie over de ontwikkeling van de schaal is te vinden in dit Engelstalige rapport: Van den Berg, A.E. & Albers T. (2022). *Nature Intelligence in Youth Work: Conceptual model, measurement scale and critical success factors*. Aalten: Anatta Foundation (te downloaden via: **www.natureintelligence.eu/resources)**

 © 2022, Thomas Albers & Agnes van den Berg

# NQ-36

Hieronder staan 36 uitspraken over jouw Natuurintelligentie.
Zet bij elke uitspraak een 'X' in het hokje dat over het algemeen het meest op jou van toepassing is.
**1 = helemaal mee oneens, 2 = mee oneens, 3 niet mee oneens, niet mee eens, 4 = mee eens en 5 = helemaal mee eens.**

| Cognitieve dimensie - Hoofd | | |
|---|---|---|
| Begrip | Ik kan veel dingen in de natuur herkennen, zoals dieren, planten, en stenen | 1 2 3 4 5 |
| | Ik kan processen en patronen in de natuur zien en begrijpen | 1 2 3 4 5 |
| | Ik weet veel over bepaalde dingen in de natuur zoals vogels, eetbare planten of fossielen | 1 2 3 4 5 |
| Nieuwsgierigheid | Ik kom graag meer te weten over de natuur, bijvoorbeeld door het kijken naar natuurfilmpjes, het lezen van boeken, of het opzoeken van artikelen op internet | 1 2 3 4 5 |
| | Het boeit mij hoe alles in de natuur met elkaar verbonden lijkt te zijn | 1 2 3 4 5 |
| | Ik ben vaak gefascineerd door de schoonheid van de natuur en andere ervaringen die zij biedt | 1 2 3 4 5 |
| Outdoor-vaardigheden | Ik kan mijn kennis over de natuur toepassen in mijn dagelijks leven, bijvoorbeeld door voedsel te verbouwen of eetbare dingen te zoeken in het wild | 1 2 3 4 5 |
| | Ik raak niet snel verdwaald in de natuur | 1 2 3 4 5 |
| | Ik heb heb vaardigheden om in de natuur te kunnen overleven, zoals het maken van vuur, het vinden van eten, het bouwen van een hut, etc. | 1 2 3 4 5 |

| Emotionele dimensie - Hart | | |
|---|---|---|
| Verbinding | Ik zie de natuur als een wereld waar ik bij hoor | 1 2 3 4 5 |
| | Ik voel me verbonden met alles wat leeft: dieren, planten, paddenstoelen | 1 2 3 4 5 |
| | Ik denk dat mensen, dieren en planten allemaal met elkaar verbonden zijn | 1 2 3 4 5 |
| Omarming | Ik vind het niet erg als ik nat of vies word tijdens een bezoek aan de natuur | 1 2 3 4 5 |
| | Ik loop graag buiten op mijn blote voeten | 1 2 3 4 5 |
| | Ik graaf graag met mijn blote handen in de aarde | 1 2 3 4 5 |
| Ruimdenkendheid | Ik kan er goed tegen en vind het niet eng als ik een een dode vogel of ander klein dier in de natuur zie liggen | 1 2 3 4 5 |
| | Ik zou het ok vinden om een hele dag in de natuur te zijn zonder wc of andere voorzieningen | 1 2 3 4 5 |
| | Ik sla liever geen vlieg of ander insect dood | 1 2 3 4 5 |

| Spirituele dimensie - Onderbuik | | |
|---|---|---|
| Overstijging | Als je goed kijkt dan zie je de natuur overal, zelfs in de wolken of het gras tussen de stoeptegels | 1 2 3 4 5 |
| | Ik sta best wel open voor spirituele dingen in de natuur | 1 2 3 4 5 |
| | Ik heb het gevoel dat alle bewoners van de aarde, menselijke en niet-menselijke, een gemeenschappelijke 'levenskracht', 'energie', of 'ziel' delen | 1 2 3 4 5 |
| Mindfulness | Als ik in de natuur ben, ga ik meer op in het hier en nu | 1 2 3 4 5 |
| | De natuur helpt mij om tot mezelf te komen | 1 2 3 4 5 |
| | In de natuur heb ik een sterkere gewaarwording van geuren, geluiden en de wind op mijn gezicht | 1 2 3 4 5 |
| Authenticiteit | De natuur inspireert me om trouw te blijven aan mezelf en alles waar ik voor sta | 1 2 3 4 5 |
| | In de natuur voel ik me vrij om mijn persoonlijke mening te uiten | 1 2 3 4 5 |
| | De natuur inspireert mij om na te denken over de zin van het leven | 1 2 3 4 5 |

| Actie dimensie - Handen | | |
|---|---|---|
| Gezondheid | Na een bezoek aan de natuur voel ik me verfrist en vol energie | 1 2 3 4 5 |
| | Als ik me gestrest of down voel, helpt het als ik even de natuur in ga | 1 2 3 4 5 |
| | In de natuur kan ik mijn gevoelens beter op een rijtje zetten dan in de stad | 1 2 3 4 5 |
| Betrokkenheid | Ik maak me zorgen om het klimaat en het milieu | 1 2 3 4 5 |
| | In mijn koopgedrag houd ik rekening met de gevolgen ervan voor de natuur en het milieu | 1 2 3 4 5 |
| | Natuur en milieu zijn best wel belangrijke dingen waar ik rekening mee houd in mijn leven | 1 2 3 4 5 |
| Samen zijn | In de natuur maak ik gemakkelijker contact met andere mensen dan in de stad | 1 2 3 4 5 |
| | Ik vind het fijn om samen met anderen dingen te doen in de natuur | 1 2 3 4 5 |
| | Ik ga graag naar parken of andere natuurlijke omgevingen om te chillen met vrienden | 1 2 3 4 5 |

 © 2022, Thomas Albers & Agnes van den Berg

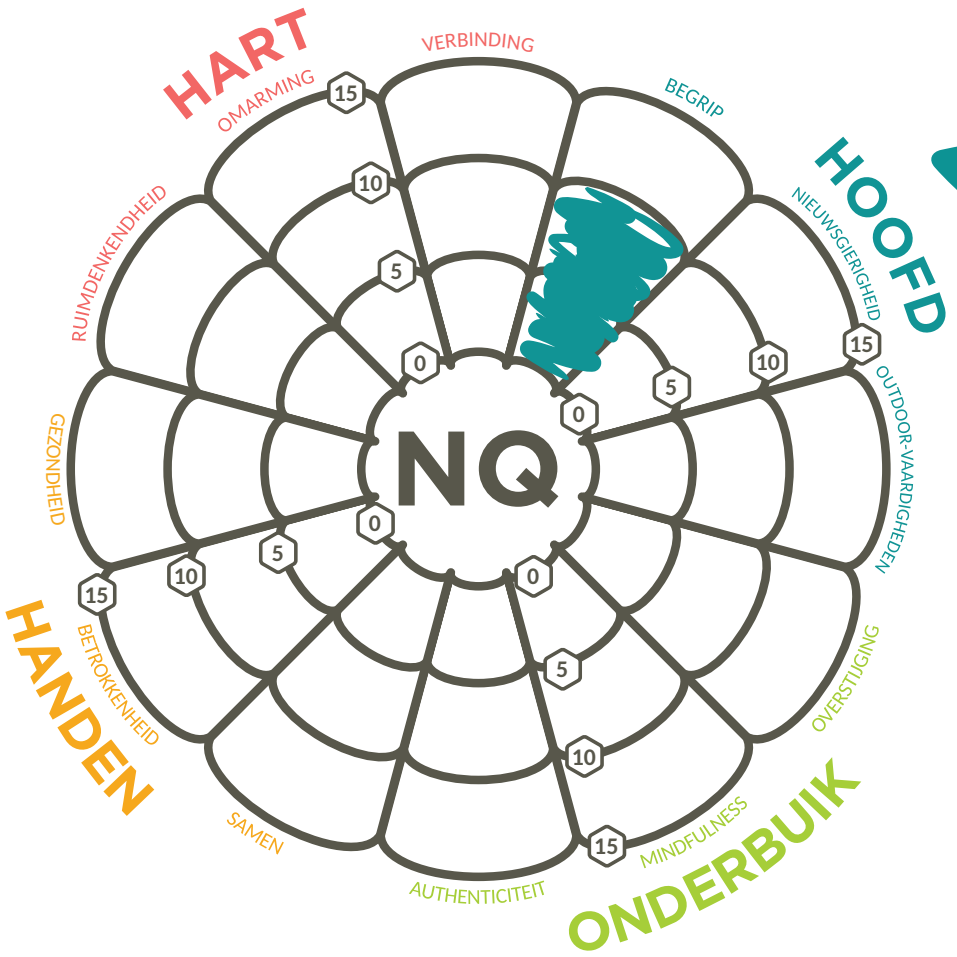
# Je eigen NQ-profiel score berekenen

**Je eigen NQ-profiel ontwikkel je in twee stappen:**

1. Voor elke competentie (bijv. 'Kennis') zijn er drie uitspraken zoals je kunt zien in de tabel op de vorige pagina. Voor elke competentie bereken je de somscore door je score per stelling bij elkaar op te tellen (helemaal niet mee eens = 1 en helemaal mee eens = 5) zoals in het onderstaande voorbeeld. Je maximale score per competentie is 15 en het minimum is 3. Dit kun je voor alle twaalf competenties doen.
2. Om je eigen 'NQ-spinnenweb profiel' te ontwikkelen vul je je score per competentie in in het spinnenweb-sjabloon op de volgende pagina. Trek voor elke competentie een lijn in het deel van het spinnenweb dat overeenkomt met de competentie. Je gaat van binnen naar buiten, waarbij het meest binnenste deel score '0' is en het meest buitenste deel is score '15'. Het deel van de kern van het spinnenweb tot aan de lijn die je hebt getekend die bij je score hoort kleur je in. Hoe meer je per competentie ingekleurd hebt, hoe meer die competentie ontwikkeld is. In het onderstaande voorbeeld zie je dat de competentie 'kennis' een '10' heeft gescoord.

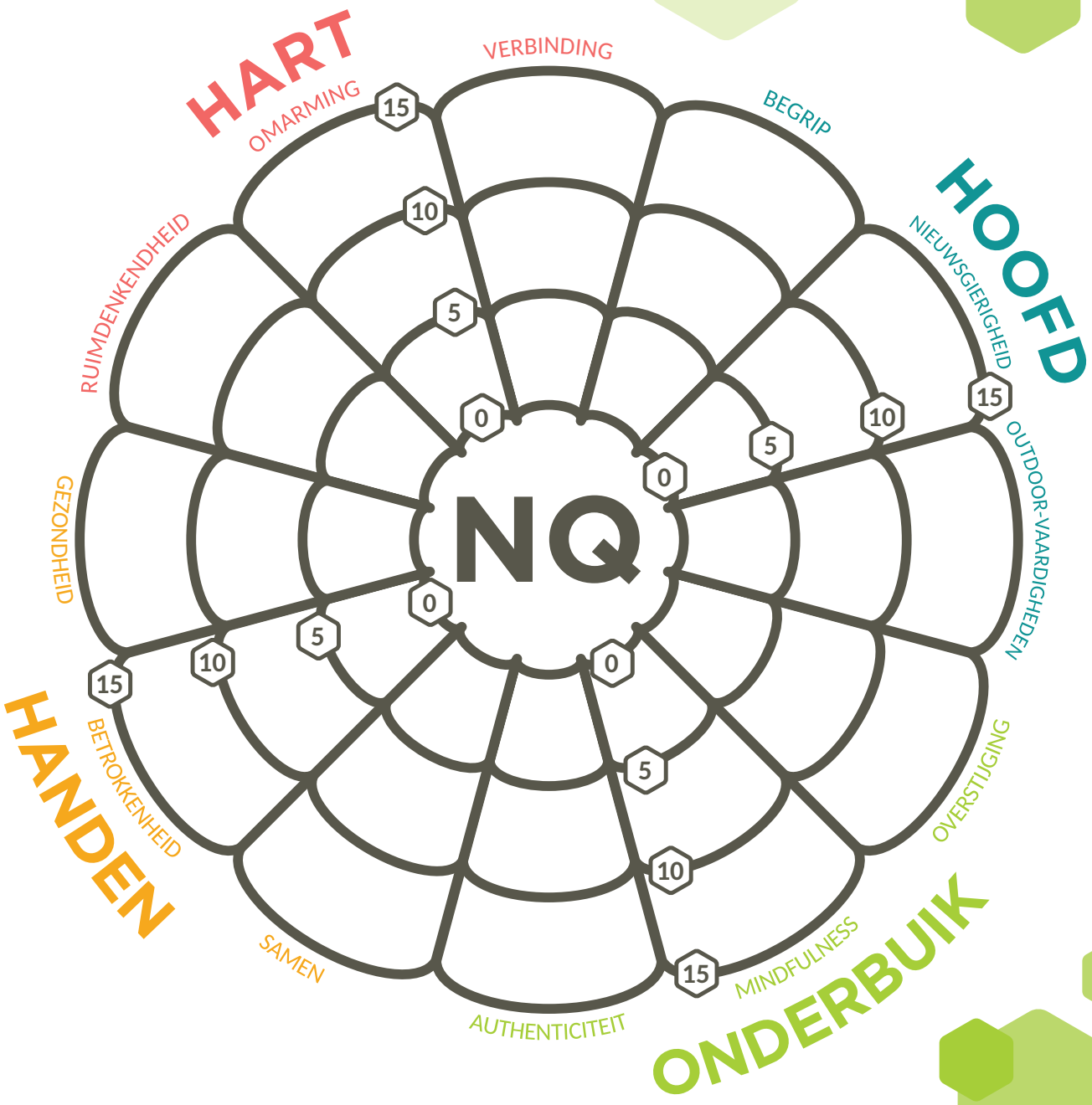
| Cognitieve dimensie - Hoofd | | |
|---|---|---|
| Begrip | Ik kan veel dingen in de natuur herkennen, zoals dieren, planten, en stenen | 1 2 ~~3~~ 4 5 |
| | Ik kan processen en patronen in de natuur zien en begrijpen | 1 2 3 ~~4~~ 5 |
| | Ik weet veel over bepaalde dingen in de natuur zoals vogels, eetbare planten of fossielen | 1 2 ~~3~~ 4 5 |

10




 © 2022, Thomas Albers & Agnes van den Berg

# Sjabloon voor jouw persoonlijke Natuurintelligentie spinnenwebprofiel




 © 2022, Thomas Albers & Agnes van den Berg

# Wat betekent je NQ-profiel?

Wij zijn ervan overtuigd dat ieder mens Natuurintelligent is, maar er zijn wel verschillen tussen mensen in de mate waarin ze hun competenties hebben ontwikkeld in de verschillende domeinen. NQ is een kwaliteit die wordt gevormd door ervaringen uit het verleden, die kan worden ontwikkeld en die gedurende je hele leven verandert. Je NQ-profiel is daarom een momentopname van je natuurintelligentie in de huidige fase van je leven. Daarnaast helpt het je te identificeren welke NQ-domeinen en competenties je het meest hebt ontwikkeld en waar nog ruimte is voor verbetering.

Als je de uitleg van de verschillende competenties in de onderstaande tabel leest, krijg je een idee van jouw specifieke NQ-kwaliteiten. Natuurintelligentie kun je zien als een 'emergente eigenschap', een moeilijk woord voor een eigenschap die meer is dan de optelsom van de competenties.  Je zou het kunnen vergelijken met water dat eigenschappen bezit die heel anders zijn dan de basiselementen zuurstof en waterstof. Wat poëtischer gezegd kan NQ ook worden vergeleken met een regenboog die pas begint te schijnen onder specifieke omstandigheden: alleen als men op het juiste moment op de juiste plaats is. Je NQ is dus meer dan alleen je scores per domein of competentie. Dit is ook de reden waarom we niet één definitieve NQ-score berekenen.

 © 2022, Thomas Albers & Agnes van den Berg

## Domein

| Hoofd | Hart | Onderbuik | Handen |
|---|---|---|---|
| Deze dimensie bestaat uit de 'klassieke' competenties die centraal staan in natuur- en milieueducatie: kennis, houding en gedrag op het gebied van het milieu. NQ benadrukt de intuïtieve en ervaringsgerichte kant van deze competenties. | Deze dimensie bestaat uit een gevoel van verbondenheid met de natuur, zowel emotioneel als fysiek. Deze verbondenheid uit zich in een ruimdenkende benadering en omarming van zowel de positieve als de negatieve kanten van de natuur. | Deze dimensie verwijst naar een gevoel van transcendentie en onderlinge verbondenheid, gebaseerd op het besef dat de natuurlijke wereld om ons heen levend en intelligent is, net als mensen. | Deze dimensie verwijst naar het vermogen om emotionele, cognitieve en spirituele competenties te gebruiken voor het reguleren van het eigen welzijn en de gezondheid van de planeet, en voor het omgaan met anderen. Deze dimensie is enigszins een 'automatisch' resultaat wanneer hoofd hart en onderbuik bij elkaar komen. |

## Competenties

| Begrip | Verbinding | Overstijging | Gezondheid |
|---|---|---|---|
| *Kennis en een intuïtief begrip van de dimensies, elementen, patronen en processen van de natuur* | *Het vermogen om verbinding te maken met de natuur, voor andere levende wezens te zorgen, in harmonie en evenwicht met de natuur te leven en jezelf te zien als onderdeel van de natuur* | *Een 'flow experience' (ook wel 'magische momenten' of 'piekervaringen' genoemd) waarbij je jezelf opgetild en verbonden voelt met iets groters* | *Het herkennen en gebruiken van de rustgevende en vitaliseren effecten van de natuur voor jouw eigen welzijn en gezondheid* |
| **Nieuwsgierigheid** | **Omarming** | **Mindfulness** | **Betrokkenheid** |
| *Interesse in de natuur en bewustzijn van de intrinsieke waarde van de natuur* | *Een directe verbinding met de natuur door fysiek contact, wat ook inhoudt dat je weerbaar bent tegen meer ongunstige omstandigheden in de natuur zoals slecht weer of modder* | *Een bewuste zintuiglijke ervaring van de natuur hebben* | *Gemotiveerd en in staat zijn om acties te ondernemen die de planeet groener en duurzamer maken* |
| **Outdoor-vaardigheden** | **Ruimdenkendheid** | **Authenticiteit** | **Samen zijn** |
| *Praktische kennis en basisvaardigheden hebben om jezelf te kunnen redden buiten in de natuur* | *Een 'open mind' hebben en genieten van alle aspecten van de natuur, zelfs de dingen die misschien eng of walgelijk zijn* | *Het vermogen om trouw te zijn aan jezelf, om een authentiek persoon te zijn die geleid wordt door eigen innerlijke principes, als voorwaarde voor en uitkomst van spirituele ervaringen met de natuur* | *De natuur kiezen als een plek om tijd door te brengen met vrienden en familie en een gedeelde interesse voor de natuur gebruiken om de banden met vrienden te versterken* |

 © 2022, Thomas Albers & Agnes van den Berg

# Je NQ ontwikkelen

Aan de hand van je profielscore kun je zien welke domeinen en competenties je het meest hebt ontwikkeld in de huidige fase van je leven. Zoals eerder gezegd kun je je natuurintelligentie ontwikkelen en op de website **natureintelligence.eu** is meer informatie te vinden over hoe je je domeinen en competenties kunt ontwikkelen. Er is zelfs een gratis online training beschikbaar, zie **https://natureintelligence.eu/online-training-course/**

 © 2022, Thomas Albers & Agnes van den Berg