

Инструкции по процедуре проведения CRIq

Опросник CRIq оценивает когнитивный резерв индивидуума путем сбора информации, касающейся всей его/её взрослой жизни. CRIq задуман и реализован на основе концепции когнитивного резерва, предложенной Yakob Stern (2009). Дополнительная информация: Nucci, M., Mapelli, D., & Mondini, S. (2012) The cognitive Reserve Questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring the cognitive reserve. *Aging clinical and experimental research*, 24, 218-26

Основные инструкции по использованию CRIq кратко изложены в протоколе, в начале каждого раздела. В данном документе более детально объясняются правила, которые должны соблюдаться во время проведения опроса, приводятся и разъясняются наиболее частые вопросы относительно классификации ответа для получения в итоге максимально однородных результатов от разных интервьюеров.

Интервью

Заполнение CRIq требует умения проводить полуструктурированное интервью. Интервьюер должен владеть необходимыми навыками ведения целенаправленной беседы и активного управления ею. Как и в случае всех других нейропсихологических интервью, специалист должен относиться с уважением, проявлять солидарность, понимание и эмпатию в отношении сообщений опрашиваемого лица и сделать всё, что от него зависит, для облегчения корректного сбора информации. С другой стороны, важно уменьшить, насколько это возможно, чрезмерную вербализацию и возможную эмоциональную нагрузку, которые часто вызываются воспоминаниями.

Проведение CRIq в условиях клиники требует, чтобы опрашиваемое лицо было когнитивно сохранным. В случае наличия у лица, в отношении которого проводится CRIq, когнитивного дефицита со стороны памяти или внимания (или даже только подозрения на него), лучше, чтобы на вопросы отвечал член семьи. Понятно, что необходимо, чтобы этот член семьи был достаточно информирован относительно прошлых и нынешних привычек пациента. Сын, например, может не знать, с какой частотой его отец занимался какой-либо деятельностью в молодости; такая же ситуация может возникнуть в случае, когда пациент женат во второй раз, и на интервью его сопровождает его вторая жена. Обязательно нужно проверить сомнительную информацию либо обобщить то, что сообщили пациент и другие источники. В любом случае, в конце опросника указывается, была ли информация предоставлена самим лицом, которого касался опрос, либо членом семьи.

Опросник

Первая часть опросника состоит из простого набора некоторых персональных данных лица, которого касается опрос. Опросник разбит на три раздела: CRI-Образование, CRI-Трудовая деятельность, CRI-Свободное время.

CRI-Образование: Этот раздел отражает уровень образования, которого человек достиг за свою жизнь. Необходимо начислять по 1 баллу за каждый завершённый год образования; кроме того, добавляется по 0,5 балла за каждый незавершённый год.

Например, если лицо, которого касается опрос, имеет 9 лет базового среднего образования, ему записывается 9 лет. Для лица, имеющего аттестат о полном среднем образовании, и, кроме того, закончившего университет, указывается: 9 (базовое среднее образование) + 2 (профильное среднее образование) + 4 (университет, степень бакалавра) = 15 лет. Наконец, для того, у кого есть степень кандидата наук (доктора философии): 9 (базовое среднее образование) + 2 (профильное среднее образование) + 4 (университет, степень бакалавра) + 2 (магистратура) + 4 (аспирантура) = 21. В случае лиц, обучавшихся по другой системе, расчёт лет образования проводится в соответствии с ней.

Также, за курсы продолжительностью минимум 6 месяцев начисляется по 0,5 балла за каждые 6 месяцев курсов.

Если, например, были закончены двухлетние курсы английского языка, добавляется 2 балла ($0,5 \times 4$).

В то же время, посещение 3-месячных шахматных курсов не учитывается, поскольку их продолжительность слишком мала. Нужно учитывать курсы образовательной и/или профессиональной подготовки (например, курсы компьютерной грамотности, фотографии, английского языка и т. п.): в этом случае наличие преподавателя является обязательным условием и критерием, которым можно пользоваться при возникновении трудностей с оценкой.

CRI-Трудовая деятельность: Этот раздел отражает вид и количество лет трудовой деятельности лица, которого касается опрос. Важно подчеркнуть, что имеется в виду исключительно оплачиваемая работа, выполнявшаяся как минимум в течение года. Выделено пять разных уровней трудовой деятельности, которые принципиально различаются по степени требуемого когнитивного вовлечения и по уровню ответственности, связанному с этой деятельностью:

1. Неквалифицированный рабочий, сельский труд, садовник, горничная, официант, водитель, механик, сантехник, оператор колл-центра, электрик, сиделка, няня, уборщица и т. п.
2. Кустарное производство, квалифицированный рабочий, повар, продавец, портной, медицинская сестра, военнослужащий (неофицерского состава), парикмахер и т. п.
3. Предприниматель, служащий (секретарь, делопроизводитель, кассир и т. п.), священник или монах/монахиня, агент по продажам, риэлтер, воспитатель детского сада, музыкант и т. п.
4. Руководитель небольшой компании, квалифицированный специалист-фрилансер, офицер, учитель, подрядчик, врач, адвокат, психолог, инженер и т. п.
5. Руководитель крупной компании, руководитель с высоким уровнем ответственности, политик, профессионал интеллектуальной и научной сферы с учёной степенью или званием, судья, доцент или профессор университета, хирург, научный сотрудник и т.п.

В этом разделе необходимо подсчитать все работы и должности, на которых человек проработал, как уже было указано, не менее года.

Например, в случае, когда человек работал в качестве неквалифицированного рабочего в течение 30 лет, а потом был повышен до квалифицированного рабочего, которым проработал еще 15 лет, следует указать 30 лет на уровне 1 и 15 лет на уровне 2.

Работу, которая выполнялась параллельно с другой (вторую работу), нужно засчитать полностью.

Например, в случае, когда человек работал квалифицированным рабочим в течение 45 лет (уровень 2, в течение 45 лет) и параллельно в течение 15 лет регулярно выполнял ещё и работу маляра (уровень 1, в течение 15 лет), указывается и то, и другое.

В случае, когда вторая работа относится к той же категории, что и первая, годы нужно суммировать.

Если человек работал в качестве неквалифицированного рабочего в течение 45 лет (уровень 1, в течение 45 лет) и параллельно в течение 15 лет регулярно выполнял ещё и работу маляра (уровень 1, в течение 15 лет), указывается 60 лет на уровне 1.

Важно подчеркнуть, что вторая работа учитывается только в том случае, если она выполнялась регулярно и в течение минимум 1 года. Годы трудовой деятельности нужно вносить в соответствии с правилом округления в сторону ближайшей большей границы 5-летнего интервала.

Если, например, человек проработал 12 лет, то необходимо указать 15, а если он проработал 17 лет, необходимо указать 20, и так далее.

Что касается менее распространённых видов работ, следует обратиться к последовательности вышеупомянутых пяти уровней трудовой деятельности и оценить требуемое когнитивное вовлечение и уровень ответственности, связанный с определённой работой. Нужно найти наилучшее соответствие. Всегда важно руководствоваться здравым смыслом; так, следует рассматривать в качестве работника женщину, работающую на предприятии своего мужа в течение многих лет без контракта и фиксированной заработной платы.

CRI-Свободное время: Этот раздел касается всех видов активности, которым обычно уделяет время вне работы или учёбы лицо, которого касается опрос. В это время человек может заниматься делами, стимулирующими когнитивную активность; заметьте, что, когда речь идет о «свободном времени», не обязательно имеется в виду отдых. На самом деле, это понятие касается не только, например, посещения кинотеатра или концерта, но также и вождения автомобиля или ведения текущего банковского счёта. Этот раздел разбит на четыре части, которые различаются по частоте, с какой эта активность обычно практикуется в определённый период времени: неделя, месяц, год и постоянно.

Включённые пункты указывают на активность, частоту которой нужно оценить в рамках определённого промежутка времени. Предусмотрено два возможных ответа: «Никогда/Редко», который соответствует частоте 2 раза или менее (соответственно в неделю, в месяц и в год), или «Часто/Всегда», который соответствует частоте 3 раза или более (соответственно в неделю, в месяц и в год). Только в случае, когда частота определённой активности была «Часто/Всегда» в течение минимум 1 года, следует указывать, сколько лет эта активность практиковалась. Если же она практиковалась очень интенсивно в течение минимум 1 года или даже многих лет, но только «Редко», тогда не нужно указывать годы для этой активности. Также важно знать, была ли в течение жизни частота определённой активности «Часто/Всегда» более 1 года. Только в этом случае указывают годы этой активности, руководствуясь правилом округления в сторону ближайшей большей границы 5-летнего интервала.

ПРИМЕЧАНИЕ: годы, для которых должна указываться частота, касаются всей взрослой жизни, то есть с 18 лет до настоящего времени.

Например, для человека в возрасте 50 лет, который водил автомобиль «Часто/Всегда» в течение 30 лет, делается отметка в клеточке «Часто/Всегда» и указывается 30 лет.

В то же время, для человека в возрасте 50 лет, который водил автомобиль «Часто/Всегда» с 20 до 40 лет, а потом из-за смены работы стал этим заниматься «Никогда/Редко», делается отметка в клеточке «Часто/Всегда», но указываются только годы, в течение которых частота была «Часто/Всегда», в данном случае $40 - 20 = 20$ лет

*Другой пример: если человек водил автомобиль в течение 30 лет, но очень нерегулярно, скажем, менее двух раз в неделю, делается отметка в клеточке «Никогда/Редко» (как если бы он не водил никогда), а количество лет **не указывается**.*

Активность с постоянной частотой рассматривается независимо от определённых промежутков времени: если человек занимался чем-то подобным, независимо от частоты, нужно указывать годы.

Активность с недельной частотой:

- 1. Чтение газет и журналов:** касается всех ежедневных и еженедельных газет или журналов, независимо от их содержания.
- 2. Быт:** имеются в виду все занятия, касающиеся ухода за домом, ведения домашнего хозяйства, то есть приготовление пищи, мытьё посуды, стирка, глажка, уборка, покупка продуктов и т. п.
- 3. Вождение:** имеется в виду вождение автомобиля, мотоцикла и, вообще, любого транспортного средства, которое требует обязательного наличия прав на управление этим средством. Таким образом, велосипед не учитывается.
- 4. Досуг:** касается занятий, которые рассматриваются непосредственно как отдых, развлечения: любой вид спорта, гимнастика, йога, охота, рыбалка, танцы любого типа, игра в карты, боулинг, бильярд, шахматы, кроссворды, игры в компании, пазлы, такие хобби, как филателия, нумизматика и т. п.
- 5. Пользование новыми технологиями:** касается обучения и пользования компьютером, смартфоном (а не просто мобильным телефоном), любым пригодным инструментом для пользования Интернетом, цифровой камерой, спутниковым навигатором и т.п.

Активность с месячной частотой:

- 1. Социальная активность:** касается занятий, предусматривающих социальное взаимодействие. К такой активности относятся: ужин с друзьями, членство в кружках, культурных обществах, политических партиях, участие в корпоративах, мероприятиях местной общины, прихода и т. п.
- 2. Кино или театр:** касается посещения киносеансов или театральных спектаклей.
- 3. Садоводство, огородничество, бриколаж, вязание, вышивание:** касается ухода за садом и огородом, всех занятий, связанных с мелким домашним ремонтом, рукоделия (вязание, вышивание, плетение кружев, шитьё) и т. п.

4. **Присмотр за племянниками/внуками/пожилыми родителями:** касается активности, связанной с заботой о племянниках, внуках, родителях пожилого возраста.
5. **Волонтерство:** касается любой работы без материального вознаграждения, выполняемой индивидуально или в составе организации и имеющей различные цели (поддержка, помощь уязвимым категориям населения, благотворительность и т. п.).
6. **Занятия искусством:** касается занятий любым видом искусства (музыка, пение, рисование, живопись, скульптура, писательство, театр, фотография, декупаж и т. п.) индивидуально или в группе.

Активность с годичной частотой:

1. **Выставки, концерты, конференции:** касается участия в любом организованном событии культурного характера.
2. **Поездки на несколько дней:** касается поездок на несколько дней, чтобы отдохнуть, в том числе активно.
3. **Чтение книг:** касается чтения книг любого жанра, но не газет или журналов.

Активность с постоянной частотой:

1. **Дети:** забота о детях; спросите о количестве детей.
2. **Уход за домашними животными:** касается заботы о домашних животных.
3. **Ведение текущего банковского счёта:** касается ведения собственного текущего счёта, например, пойти в банк, выписать чек, пользоваться кредитной карточкой, банкоматом и т. п.

В конце следует указать, заполнялся опросник непосредственно со слов лица, которого касался опрос, или со слов сопровождавшего его члена семьи (в этом случае уточните, кем он приходится этому лицу).