

## Інструкції з процедури проведення CRIq

Опитувальник CRIq оцінює когнітивний резерв індивіда шляхом збирання інформації, що стосується усього його/її дорослого життя. CRIq є задуманим та реалізованим на основі концепції когнітивного резерву, запропонованої Yakob Stern (2009). Додаткова інформація: 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.

Основні інструкції з використання CRIq коротко викладено в протоколі, на початку кожного розділу. У цьому документі більш детально пояснюються правила, яких слід дотримуватися під час проведення опитування, та наводяться і роз'яснюються найчастіші питання щодо класифікації відповіді для отримання наприкінці якомога однорідніших результатів від різних інтерв'юерів.

### Інтерв'ю

Заповнення CRIq потребує здатності проводити напівструктуроване інтерв'ю. Інтерв'юер має володіти необхідними навичками, щоб вести цілеспрямовану бесіду та активно нею керувати. Як і у випадку усіх інших нейропсихологічних інтерв'ю, фахівець має ставитися з повагою, виявляти солідарність, розуміння та емпатію стосовно змісту повідомлень особи, яку опитує, та зробити усе, що від нього залежить, для полегшення коректного збирання інформації. З іншого боку, важливим є зменшити, наскільки це можливо, надмірну вербалізацію і можливе емоційне навантаження, які часто викликаються спогадами.

Проведення CRIq в умовах клініки потребує, щоб особа, яку опитують, була когнітивно збереженою. У випадку, якщо особа має когнітивний дефіцит з боку пам'яті або уваги (або навіть тільки підозру на нього), краще, щоб на питання відповідав член родини. Зрозуміло, що необхідно, щоб цей член родини був достатньо інформованим стосовно колишніх та теперішніх звичок пацієнта. Син, наприклад, може не знати, з якою частотою його батько займався певною діяльністю у молодості; така ж ситуація може виникнути у випадку, коли пацієнт одружений вдруге, і на інтерв'ю його супроводжує його друга дружина. Обов'язково потрібно перевірити сумнівну інформацію або узагальнити те, що повідомили пацієнт та інші джерела. У будь-якому випадку, наприкінці опитувальника зазначається, була інформація надана самою особою, якої стосувалося опитування, або членом родини.

### Опитувальник

Перша частина опитувальника складається з простого набору деяких персональних даних особи, якої стосується опитування. Опитувальник поділено на три розділи: CRI-Освіта, CRI-Трудова діяльність, CRI-Вільний час.

**CRI-Освіта:** Цей розділ відображає рівень освіти, якого досягнула особа протягом свого життя. Необхідно нараховувати по 1 балу за кожний завершений рік освіти; окрім цього, додається по 0,5 бали за кожен рік, який не було завершено.

*Наприклад, якщо особа має 9 років базової середньої освіти, їй записується 9 років. Для особи, яка отримала атестат про повну середню освіту і, окрім цього, закінчила університет, зазначається: 9 (базова середня освіта) + 2 (профільна середня освіта) + 4 (університет, ступінь бакалавра) = 15 років. Зрештою, для того, хто має ступінь кандидата наук (доктора філософії): 9 (базова середня освіта) + 2 (профільна середня освіта) + 4 (університет, ступінь бакалавра) + 2 (магістратура) + 4 (аспірантура) = 21. У випадку осіб, які навчалися за іншою системою, розрахунок років освіти проводиться відповідно до неї.*

Також, за курси, що тривали мінімум 6 місяців, нараховується по 0,5 бали за кожні 6 місяців курсів.

*Якщо, наприклад, було закінчено дворічні курси англійської мови, додається 2 бали (0,5 × 4).*

Натомість, відвідування 3-місячних курсів шахів не береться до уваги, оскільки їхня тривалість є надто короткою. Треба враховувати курси освітньої та/або професійної підготовки (наприклад, курси комп'ютерної грамотності, фотографії, англійської мови і т. ін.); у цьому випадку наявність викладача є обов'язковою умовою та критерієм, який можна використати при виникненні складнощів з оцінкою.

**CRI-Трудова діяльність:** Цей розділ відображає вид і кількість років трудової діяльності особи, якої стосується опитування. Важливо підкреслити, що мається на увазі виключно оплачувана робота, яка виконувалася принаймні протягом року. Визначено п'ять різних рівнів трудової діяльності, що принципово відрізняються за ступенем потрібного когнітивного залучення та за рівнем відповідальності, пов'язаним з цією діяльністю:

1. Некваліфікований робітник, сільська праця, садівник, покоївка, офіціант, водій, механік, сантехник, оператор кол-центру, електрик, доглядач, няня, прибиральниця і т. ін.
2. Кустарне виробництво, кваліфікований робітник, кухар, продавець, кравець, медична сестра, військовослужбовець (неофіцерського складу), перукар і т. ін.
3. Підприємець, службовець (секретар, діловод, касир і т. ін.), священник або монах/монахиня, агент з продажів, ріелтер, вихователь дитячого садку, музикант і т. ін.
4. Керівник невеликої компанії, кваліфікований фахівець-фрилансер, офіцер, вчитель, підрядник, лікар, адвокат, психолог, інженер і т. ін.
5. Керівник великої компанії, керівник з високим рівнем відповідальності, політик, професіонал інтелектуальної та наукової сфери з науковим ступенем або вченим званням, суддя, доцент або професор університету, хірург, науковий співробітник і т. ін.

У цьому розділі необхідно підрахувати усі роботи та посади, на яких особа пропрацювала, як було вже зазначено, не менше року.

*Наприклад, у випадку, коли людина працювала як некваліфікований робітник протягом 30 років, а потім була підвищена до кваліфікованого робітника, яким пропрацювала ще 15 років, слід зазначити 30 років на рівні 1 та 15 років на рівні 2.*

Роботу, що виконувалася паралельно з іншою (другу роботу), потрібно зарахувати повністю.

*Наприклад, у випадку, коли людина працювала як кваліфікований робітник протягом 45 років (рівень 2, протягом 45 років) та паралельно протягом 15 років регулярно виконувала також роботу маляра (рівень 1, протягом 15 років), зазначається і те, і інше.*

У випадку, коли друга робота відноситься до тієї ж категорії, що і перша, роки потрібно скласти разом та записати як сумарний показник.

*Якщо людина працювала як некваліфікований робітник протягом 45 років (рівень 1, протягом 45 років) та паралельно протягом 15 років регулярно виконувала також роботу маляра (рівень 1, протягом 15 років), зазначається 60 років на рівні 1.*

Важливо підкреслити, що друга робота враховується тільки в тому випадку, якщо вона виконувалася регулярно і щонайменше протягом 1 року. Роки трудової діяльності потрібно вносити відповідно до правила округлення у бік найближчої більшої межі 5-річного інтервалу.

*Якщо, наприклад, людина пропрацювала 12 років, тоді необхідно зазначити 15, а якщо вона пропрацювала 17 років, необхідно зазначити 20, і так далі.*

Що стосується менш поширених видів робіт, потрібно звернутися до послідовності вищезгаданих п'яти рівнів трудової діяльності і оцінити потрібне когнітивне залучення та рівень відповідальності, пов'язаний з певною роботою. Потрібно знайти найкращий відповідник. Завжди важливо керуватися здоровим глуздом; так, слід розглядати як працівника жінку, яка працює на підприємстві свого чоловіка протягом багатьох років без контракту та фіксованої зарплатні.

***СРІ-Вільний час:*** Цей розділ стосується усіх видів активності, яким особа зазвичай присвячує час поза роботою або навчанням. Протягом цього часу людина може займатися справами, що стимулюють когнітивну активність; зауважте, що коли йдеться про «вільний час», не обов'язково мається на увазі відпочинок. Насправді, це поняття стосується не лише, наприклад, відвідування кінотеатру або концерту, але також і водіння автомобіля або ведення поточного банківського рахунку. Цей розділ поділено на чотири частини, що розрізняються за частотою, з якою ця активність зазвичай практикується у визначений період часу: тиждень, місяць, рік та постійно.

Пункти, що включено, вказують на активність, частоту якої потрібно оцінити у межах зазначеного проміжку часу. Передбачено дві можливі відповіді: «Ніколи/Зрідка», яка відповідає частоті 2 рази або менше (відповідно на тиждень, на місяць та на рік), або «Часто/Завжди», яка відповідає частоті 3 рази або більше (відповідно на тиждень, на місяць та на рік). Тільки у випадку, коли частота певної активності була «Часто/Завжди» протягом принаймні 1 року, слід зазначити, скільки років ця активність практикувалася. Якщо, натомість, вона практикувалася дуже інтенсивно протягом мінімум 1 року або навіть багатьох років, але тільки «Зрідка», тоді не потрібно зазначати роки для цієї активності. Також важливо знати, чи була протягом життя частота певної активності «Часто/Завжди» більше 1 року. Тільки у цьому випадку зазначають роки цієї активності, керуючись правилом округлення у бік найближчої більшої межі 5-річного інтервалу.

**ПРИМІТКА:** роки, для яких має зазначатися частота, стосуються усього дорослого життя, тобто з 18 років до теперішнього часу.

*Наприклад, для людини віком 50 років, яка водила автомобіль «Часто/Завжди» протягом 30 років, робиться відмітка у клітинці «Часто/Завжди» та зазначається 30 років.*

*Інший приклад: якщо людина водила автомобіль протягом 30 років, але дуже нерегулярно, скажімо, менш ніж два рази на тиждень, робиться відмітка у клітинці «Ніколи/Зрідка» (начебто вона не водила ніколи), а кількість років **не зазначається**.*

Активність з постійною частотою розглядається незалежно від визначених проміжків часу: якщо людина займалася чимось подібним, незалежно від частоти, потрібно зазначати роки.

#### **Активність з тижневою частотою:**

- 1. Читання газет та журналів:** стосується усіх щоденних та щотижневих газет або журналів, незалежно від їхнього змісту.
- 2. Побутові справи:** маються на увазі усі зайняття, що стосуються догляду за домом, ведення хатнього господарства, тобто приготування їжі, миття посуду, прання, прасування, прибирання, купівля продуктів і т. ін.
- 3. Водіння:** мається на увазі водіння автомобіля, мотоциклу та, загалом, будь-якого транспортного засобу, яке потребує обов'язкової наявності прав на керування цим засобом. Таким чином, велосипед не враховується.
- 4. Дозвілля:** стосується зайнять, що розглядаються безпосередньо як відпочинок, розваги: будь-який вид спорту, гімнастика, йога, полювання, риболовля, танці будь-якого типу, гра у карти, боулінг, більярд, шахи, кросворди, ігри в компанії, пазли, такі хобі, як філателія, нумізматика і т. ін.
- 5. Користування новими технологіями:** стосується навчання та користування комп'ютером, смартфоном (а не просто мобільним телефоном), будь-яким придатним інструментом для користування Інтернетом, цифровою камерою, супутниковим навігатором і т. ін.

#### **Активність з місячною частотою:**

- 1. Соціальна активність:** стосується зайнять, що передбачають соціальну взаємодію. До такої активності належать: вечере з друзями, членство у гуртках, культурних асоціаціях, політичних партіях, участь у корпоративах, заходах місцевої громади, парафії і т. ін.
- 2. Кіно або театр:** стосується відвідування кіносеансів або театральних вистав.
- 3. Садівництво, городництво, бриколаж, в'язання, вишивання:** стосується догляду за садом та городом, усіх зайнять, пов'язаних з дрібним ремонтом у домі, рукоділля (в'язання, вишивання, плетіння мережива, шиття) і т. ін.
- 4. Догляд за племінниками/онуками/літніми батьками:** стосується активності, пов'язаної з піклуванням про племінників, онуків, батьків похилого віку.
- 5. Волонтерство:** стосується будь-якої роботи на безоплатній основі, що виконується індивідуально або у складі організації, з різною метою (підтримка, допомога вразливим категоріям населення, доброчинність і т. ін.).
- 6. Зайняття мистецтвом:** стосується зайнять будь-яким видом мистецтва (музика, співи, малювання, живопис, скульптура, письменництво, театр, фотографія, декупаж і т. ін.) індивідуально або у групі.

### **Активність з річною частотою:**

- 1. Виставки, концерти, конференції:** стосується участі у будь-якій організованій події культурного характеру.
- 2. Поїздки на кілька днів:** стосується поїздок на кілька днів, щоб відпочити, у тому числі активно.
- 3. Читання книжок:** стосується читання книжок будь-якого жанру, але не газет або журналів.

### **Активність з постійною частотою:**

- 1. Діти:** піклування про дітей; спитайте про кількість дітей.
- 2. Догляд за домашніми тваринами:** стосується піклування про домашніх тварин.
- 3. Ведення поточного банківського рахунку:** стосується ведення власного поточного рахунку, наприклад, піти до банку, виписати чек, користуватися кредитною карткою, банкоматом і т. ін.

Наприкінці слід зазначити, заповнювався опитувальник безпосередньо зі слів особи, якої стосувалося опитування, або зі слів члена родини, який її супроводжував (у цьому випадку уточніть, ким він доводиться цій особі).