

Едно проучване казва... А сега какво?

„Ново проучване установи...” не е крайният извод.
То е началото на няколко важни въпроса.

Любопитство
днес,
по-добри избори
утре.

Погледни
отвъд
заглавието.

НАУЧНА СТАТИЯ

Научна публикация

Резюме



ДОКАЗАТЕЛСТВА

ПЕРСПЕКТИВА

КОНТЕКСТ

РЕАЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ

1 Какъв въпрос всъщност задава проучването?



Изследва ли връзка между два фактора?
Проверява ли ефекта на конкретна интервенция?
Наблюдава ли хора във времето?

Различните научни въпроси изискват различни методи. Няма един „най-добър“ дизайн за всеки въпрос.

2 Кои хора са изследвани?



Колко са участниците?
Каква е тяхната възраст, пол и здравен статус?
Представяват ли групата, за която се прави твърдението?

Резултат, установен в конкретна популация, не може автоматично да бъде обобщен за всички.

3 Какво всъщност е измерено?



Измерен ли е реален здравен резултат, биомаркер, самооценка или краткосрочна промяна?

Това, което е измерено, и това, което заглавието твърди, невинаги са едно и също.

4 Колко голям е ефектът?



„Статистически значимо“ не означава автоматично „важно“.
Колко голяма е наблюдаваната разлика и има ли тя реално значение в практиката?

Малък ефект може да е статистически значим, но да има ограничено практическо значение.

5 Как е проведено проучването?



Как са подбрани участниците?
Контролирани ли са други фактори?
Как са измерени резултатите?
Как са анализирани данните?

Добрият дизайн не компенсира автоматично лошото изпълнение. Критичната оценка е необходима за всяко изследване, включително при дизайни, които обикновено се нареждат високо в йерархиите на доказателствата.

6 Как се вписва в останалите доказателства?



Има ли други проучвания със сходни резултати?
Има ли противоречащи данни?
Съществува ли качествен систематичен обзор?

Едно проучване може да бъде важно. Но рядко е цялата картина. Научните заключения трябва да отразяват съвкупността от доказателства, а не само най-новото заглавие.



Преди да споделите
„новото проучване“...

ОТДЕЛЕТЕ МОМЕНТ
ДА ПРОВЕРИТЕ:

- ☐ Какъв въпрос задава проучването?
- ☐ Кои хора са изследвани?
- ☐ Какво действително е измерено?
- ☐ Колко голям е ефектът?
- ☐ Колко надеждно е проведено изследването?
- ☐ Съвпада ли резултатът с останалите доказателства?

Едно проучване може да промени научната дискусия.
То рядко я приключва.



НАУКА
В КОНТЕКСТ



КРИТИЧНО
МИСЛЕНЕ



РЕАЛНО
ПРИЛОЖЕНИЕ

NUTRIGENOVIA.COM