

अनुदैर्घ्य विधि (Longitudinal Method) विकासात्मक मनोविज्ञान में शोध की वह सबसे महत्वपूर्ण और गहरी विधि है, जिसमें शोधकर्ता **एक ही व्यक्तियों के समूह** का अध्ययन एक लंबी अवधि (कई महीनों या वर्षों) तक करते हैं।

सरल शब्दों में, यह एक ही व्यक्ति या समूह के पीछे-पीछे चलने जैसा है ताकि यह देखा जा सके कि समय के साथ उनमें क्या और कैसे बदलाव आए।

1. अनुदैर्घ्य विधि की कार्यप्रणाली (Process)

इस विधि में निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाई जाती है:

- नमूना चयन (Selection):** एक विशेष आयु वर्ग के व्यक्तियों का चयन किया जाता है (जैसे 100 नवजात शिशु)।
- नियमित अंतराल पर परीक्षण:** शोधकर्ता एक निश्चित समय अंतराल (जैसे हर 2 साल बाद) पर वही परीक्षण या अवलोकन करता है।
- तुलना:** समय बीतने के साथ व्यक्ति के पुराने डेटा की तुलना नए डेटा से की जाती है।

2. अनुदैर्घ्य विधि की मुख्य विशेषताएं (Characteristics)

- व्यक्तिगत विकास का अध्ययन:** यह विधि यह बताती है कि कोई विशेष व्यक्ति कैसे बदला। उदाहरण के लिए, क्या बचपन में शर्मीला रहने वाला बच्चा बड़ा होकर आत्मविश्वासी बना?
- स्थिरता और परिवर्तन:** यह स्पष्ट करती है कि कौन से गुण जीवन भर स्थिर रहते हैं और कौन से समय के साथ पूरी तरह बदल जाते हैं।
- कारण और प्रभाव:** यह समझने में मदद करती है कि बचपन के अनुभवों का वयस्क जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है।

3. इस विधि के लाभ (Advantages)

- **सटीकता:** चूँकि हम एक ही व्यक्ति का अध्ययन कर रहे हैं, इसलिए 'कोहोर्ट प्रभाव' (पीढ़ियों का अंतर) परिणामों को खराब नहीं करता।
- **निरंतरता:** यह विकास की निरंतरता (Continuity) को समझने का एकमात्र तरीका है।
- **गहराई:** यह जटिल विकासात्मक परिवर्तनों, जैसे भाषा विकास या बुद्धि के स्तर में बदलाव को गहराई से पकड़ती है।

4. इस विधि की चुनौतियां और सीमाएं (Disadvantages)

अनुदैर्घ्य विधि जितनी शक्तिशाली है, उतनी ही कठिन भी है:

- **अत्यधिक समय और लागत:** एक शोध को पूरा होने में 10, 20 या 40 साल भी लग सकते हैं, जिसमें बहुत पैसा खर्च होता है।
- **प्रतिभागियों की कमी (Attrition):** समय के साथ कई लोग शोध छोड़ देते हैं (कुछ शहर छोड़ देते हैं, कुछ की मृत्यु हो जाती है, या कुछ की रुचि खत्म हो जाती है)।
- **अप्रचलित परीक्षण:** जो टेस्ट शोध की शुरुआत (जैसे 1990) में आधुनिक थे, वे 20 साल बाद पुराने पड़ सकते हैं।
- **अभ्यास प्रभाव (Practice Effect):** एक ही टेस्ट को बार-बार देने से प्रतिभागी उसे 'सीख' जाते हैं, जिससे परिणाम प्रभावित हो सकते हैं।

5. एक उदाहरण (Example)

मान लीजिए हमें यह देखना है कि "सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव" उम्र के साथ कैसे बदलता है।

- शोधकर्ता ने 2015 में 10 साल के बच्चों का समूह लिया।
- उनका अध्ययन 2020 में (15 साल की उम्र में) किया गया।
- फिर 2025 में (20 साल की उम्र में) किया गया।
- अंत में डेटा की तुलना की गई कि जैसे-जैसे वे बड़े हुए, उनके सोशल मीडिया इस्तेमाल और तनाव के स्तर में क्या संबंध रहा।