विकासात्मक मनोविज्ञान में **अवलोकन विधि (Observational Study)** शोध का एक ऐसा तरीका है जिसमें शोधकर्ता बिना किसी हस्तक्षेप के व्यक्ति (विशेषकर बच्चों) के व्यवहार को देखता और उसे रिकॉर्ड करता है। यह विधि तब सबसे अधिक उपयोगी होती है जब हम यह जानना चाहते हैं कि लोग वास्तविक दुनिया में स्वाभाविक रूप से कैसे व्यवहार करते हैं।

इसे मुख्य रूप से दो श्रेणियों में बांटा गया है:

---

1. प्राकृतिक अवलोकन (Naturalistic Observation)

इसमें व्यवहार का अध्ययन उसके **प्राकृतिक वातावरण** में किया जाता है, जैसे कि घर, स्कूल, या खेल का मैदान।

- **विशेषता:** शोधकर्ता खुद को इस तरह छिपाए रखता है या दूर रहता है कि बच्चे को पता न चले कि उसे देखा जा रहा है।
- **उदाहरण:** एक मनोवैज्ञानिक यह देखना चाहता है कि खेल के मैदान में बच्चे आपस में कैसे झगड़ते या सहयोग करते हैं। वह किसी पेड़ के पीछे या दूर बैठकर उनके व्यवहार को नोट करता है।
- **लाभ:** व्यवहार पूरी तरह से असली और स्वाभाविक होता है।
- **हानि:** शोधकर्ता का परिस्थितियों पर कोई नियंत्रण नहीं होता। यदि उस दिन बच्चे नहीं झगड़ते, तो शोधकर्ता को बिना डेटा के वापस आना पड़ सकता है।

---

2. नियंत्रित या संरचित अवलोकन (Structured/Controlled Observation)

इसमें शोधकर्ता **प्रयोगशाला (Laboratory)** में एक विशेष स्थिति बनाता है और फिर देखता है कि प्रतिभागी उस स्थिति में कैसी प्रतिक्रिया देता है।

- **विशेषता:** यहाँ सभी प्रतिभागियों को एक जैसी चुनौती या स्थिति दी जाती है, जिससे उनकी तुलना करना आसान हो जाता है।

- **उदाहरण:** मेरी एन्सवर्थ का **"स्ट्रेंज सिचुएशन" (Strange Situation)** परीक्षण। इसमें एक माँ और बच्चे को एक कमरे में लाया जाता है, फिर माँ बाहर चली जाती है और एक अजनबी अंदर आता है। शोधकर्ता यह देखता है कि बच्चा माँ के जाने और वापस आने पर कैसा व्यवहार करता है।
- **लाभ:** शोधकर्ता का स्थिति पर पूरा नियंत्रण होता है और वह विशिष्ट व्यवहार को उत्तेजित (Trigger) कर सकता है।
- **हानि:** प्रयोगशाला का माहौल बनावटी हो सकता है, जिससे बच्चा वैसा व्यवहार न करे जैसा वह घर पर करता है।

अवलोकन विधि की महत्वपूर्ण तकनीकें

तकनीक	विवरण
Event Sampling	शोधकर्ता केवल तभी रिकॉर्डिंग करता है जब कोई विशिष्ट घटना (जैसे मार-पिटाई) होती है।
Time Sampling	शोधकर्ता एक निश्चित समय अंतराल (जैसे हर 5 मिनट बाद 1 मिनट के लिए) पर व्यवहार को नोट करता है।
Participant Observation	शोधकर्ता खुद उस समूह का हिस्सा बन जाता है जिसका वह अध्ययन कर रहा है।

अवलोकन विधि के फायदे और नुकसान

फायदे (Advantages):

1. **स्वाभाविकता:** यह कृत्रिम व्यवहार के बजाय वास्तविक जीवन की जानकारी देती है।
2. **छोटे बच्चों के लिए सर्वोत्तम:** छोटे बच्चे जो बोल नहीं सकते या सवालों के जवाब नहीं दे सकते, उनके लिए यह एकमात्र प्रभावी तरीका है।
3. **विविधता:** इसमें मौखिक और गैर-मौखिक (जैसे चेहरे के हाव-भाव) दोनों तरह के व्यवहार को पकड़ा जा सकता है।

नुकसान (Disadvantages):

1. **Observer Bias (अवलोकनकर्ता का पक्षपात):** शोधकर्ता अनजाने में वही देख सकता है जो वह देखना चाहता है।
2. **कारण-प्रभाव का अभाव:** यह विधि यह तो बताती है कि "क्या" हो रहा है, लेकिन यह नहीं बता पाती कि "क्यों" हो रहा है।
3. **नैतिकता (Ethics):** लोगों की निजी जानकारी को उनके बिना बताए रिकॉर्ड करना नैतिक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

विकासात्मक मनोविज्ञान में अक्सर **वीडियो रिकॉर्डिंग** का उपयोग किया जाता है ताकि बाद में व्यवहार का सूक्ष्म विश्लेषण (Micro-analysis) किया जा सके।