अनुप्रस्थ विधि (Cross-Sectional Method) विकासात्मक मनोविज्ञान में शोध की सबसे लोकप्रिय और कम समय लेने वाली विधि है। इसमें शोधकर्ता **एक ही समय में अलग-अलग आयु वर्ग के लोगों** का अध्ययन करता है और उनकी आपस में तुलना करता है।

सरल शब्दों में, यदि आप यह देखना चाहते हैं कि उम्र के साथ याददाश्त कैसे बदलती है, तो आप 20, 40 और 60 साल के लोगों का एक-एक समूह लेंगे और आज ही उनका टेस्ट लेंगे।

---

1. अनुप्रस्थ विधि की कार्यप्रणाली (Process)

1. **समूहों का चयन:** शोधकर्ता अलग-अलग उम्र के समूहों (Cohorts) को चुनता है।
2. **समान चर (Common Variable):** सभी समूहों का एक ही विषय पर परीक्षण किया जाता है (जैसे- बुद्धि, व्यवहार या शारीरिक क्षमता)।
3. **तुलना:** विभिन्न आयु समूहों से प्राप्त डेटा की आपस में तुलना की जाती है ताकि उम्र के आधार पर अंतर का पता लगाया जा सके।

---

2. इस विधि के लाभ (Advantages)

- **समय की बचत:** जहाँ अनुदैर्ध्य विधि (Longitudinal) में वर्षों इंतज़ार करना पड़ता है, वहीं यह विधि कुछ ही दिनों या हफ़्तों में पूरी हो जाती है।
- **कम लागत:** यह विधि काफी सस्ती होती है क्योंकि इसमें प्रतिभागियों का लंबे समय तक पीछा नहीं करना पड़ता।
- **प्रतिभागियों की कमी नहीं:** इसमें 'अट्रिशन' (प्रतिभागियों का बीच में शोध छोड़ना) की समस्या नहीं होती क्योंकि डेटा एक ही बार में एकत्र कर लिया जाता है।
- **बड़े डेटा के लिए उपयुक्त:** एक साथ बहुत बड़े समूह का अध्ययन आसानी से किया जा सकता है।

---

3. इस विधि की चुनौतियां और सीमाएं (Disadvantages)

- **कोहोर्ट प्रभाव (Cohort Effect):** यह इस विधि की सबसे बड़ी कमी है। अलग-अलग उम्र के लोगों के अनुभव उनकी पीढ़ी के कारण अलग हो सकते हैं, न कि केवल उम्र के कारण।
    - *उदाहरण:* यदि आप 20 साल के युवाओं और 80 साल के बुजुर्गों के "तकनीकी ज्ञान" की तुलना करें, तो बुजुर्गों का स्कोर कम हो सकता है। यह उनकी उम्र के कारण नहीं, बल्कि इसलिए है क्योंकि वे कंप्यूटर के युग में पैदा नहीं हुए थे।
- **व्यक्तिगत विकास की अनदेखी:** यह विधि यह नहीं बताती कि **एक विशेष व्यक्ति** समय के साथ कैसे बदला। यह केवल समूहों के बीच का औसत अंतर बताती है।
- **निरंतरता का अभाव:** यह विकास की प्रक्रिया को "टुकड़ों" में देखती है, एक निरंतर प्रवाह में नहीं।

---

4. एक उदाहरण (Example)

मान लीजिए हमें बच्चों की **"नैतिक समझ" (Moral Reasoning)** का अध्ययन करना है:

- शोधकर्ता 5 साल, 10 साल और 15 साल के 50-50 बच्चों के तीन समूह लेता है।
- उन्हें एक नैतिक दुविधा (जैसे- चोरी करना सही है या गलत?) की कहानी सुनाई जाती है।
- तीनों समूहों के जवाबों की तुलना एक ही समय पर की जाती है।
- **निष्कर्ष:** शोधकर्ता यह बता पाता है कि 15 साल के बच्चे 5 साल के बच्चों की तुलना में नैतिक रूप से कैसे अलग सोचते हैं।

---

5. अनुप्रस्थ बनाम अनुदैर्ध्य (एक नज़र में)

विशेषता	अनुप्रस्थ विधि (Cross-Sectional)	अनुदैर्ध्य विधि (Longitudinal)
समूह	अलग-अलग (20, 40, 60 वर्ष के लोग)	एक ही (वही लोग 20, फिर 40, फिर 60 वर्ष पर)
अवधि	अल्पकालिक (Short-term)	दीर्घकालिक (Long-term)

विशेषता	अनुप्रस्थ विधि (Cross-Sectional)	अनुदैर्ध्य विधि (Longitudinal)
मुख्य फोकस	आयु समूहों के बीच अंतर	व्यक्ति के भीतर परिवर्तन
जोखिम	कोहोर्ट प्रभाव का खतरा	प्रतिभागियों के शोध छोड़ने का खतरा