১. মনোবিজ্ঞানে পদ্ধতি হিসাবে অন্তর্দর্শনের ব্যাখ্যা দাও।

সাধারণ অর্থে, 'অন্তর্দর্শন' বলতে বোঝায় 'মানসবৃত্তিকে দর্শন করা বা প্রত্যক্ষ করা'। মানসবৃত্তি মনের মধ্যে বা অন্তরে ঘটে বলে এই প্রকার প্রত্যক্ষকে 'অন্তর্দর্শন' বলে। অর্থাৎ সাধারণ অর্থে অন্তর্দর্শন বলতে বোঝায়- নিজের মনের প্রতি মনোযোগী হওয়া, নিজের মন দ্বারা মানসবৃত্তিসমূহ জানা। কিন্তু মনোবিজ্ঞানে যে-কোন অন্তর-অবলোকনকে 'অন্তর্দর্শন' বলা হয় না।

মনোবিজ্ঞানে 'অন্তর্দর্শন' বলতে বোঝায় 'বিশেষ উদ্দেশ্যসহ স্বীয় মানসবৃত্তি অবলোকন'। কোন ব্যক্তি যখন বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে স্বীয় মানসবৃত্তির প্রকৃতি জানার জন্য তাকে দর্শন করতে চায়, অর্থাৎ সে জানতে চায়, কিভাবে মানসবৃত্তিটির উদ্ভব হয়, কিভাবে তার বৃদ্ধি ঘটে এবং কিভাবে সেটির প্রশমন ঘটে, কেবল তখনই সেই অন্তর প্রত্যক্ষকে 'অন্তর্দর্শন' বলা যাবে ।তাই, যে অন্তর-অবলোকন মানসবৃত্তি সম্পর্কে বিজ্ঞানসম্মতভাবে জ্ঞানলাভের উদ্দেশ্যে নিষ্পন্ন হয়, কেবল তাকেই 'অন্তর্দর্শন' বলা যাবে।

মনোবিদ স্টাউট অন্তর্দর্শনের তিনটি স্তরের উল্লেখ করেছেন। প্রথম দুটি স্তর প্রাক্-বৈজ্ঞানিক (Pre scientific)। তৃতীয় স্তরটি বৈজ্ঞানিক (Scientific)। ধরা যাক্, সমুদ্র উপকূলে বসে আমি নিবিষ্টমনে তরঙ্গমালা নিরীক্ষণ করছি। এখানে আমার মনোভাব মূলত বস্তুমুখী- আমার মনোযোগের বিষয় হল তরঙ্গমালা, যা বাহ্যবিষয়। কিন্তু এক্ষেত্রে মনোভাব মূলত বস্তুমুখী হলেও এমন বলা ঠিক হবে না যে, আমার সেই সময়ে আত্মচেতনা সম্পর্কে কোন বোধ নেই; কেননা, তরঙ্গমালা দেখার সময় আমার এই বোধ অবশ্যই থাকে যে, আমি তরঙ্গমালা নিরীক্ষণ করছি। 'নিরীক্ষণ করা' -রূপ মানস-ক্রিয়ার এই অস্পষ্ট চেতনা এক্ষেত্রে আমার অবশ্যই থাকে। আত্মচেতনার এই প্রকার অস্পষ্ট স্তরকেই স্টাউট 'অন্তর্দর্শনের প্রাথমিক স্তর' বলেছেন। এই স্তরে আত্মচেতনা সম্বন্ধে কোন বিচার-বিশ্লেষণ থাকে না- এ হল আত্মচেতনার এক নির্বিচার স্তর ।

তরঙ্গমালা নিরীক্ষণকালে, ধরা যাক, উপকূলবর্তী কোন ব্যক্তি আমায় জিজ্ঞাসা করেন- 'আপনি কি দেখছেন?' এবং প্রশ্নোত্তরে আমি বলি- 'আমি তরঙ্গমালা দেখছি'। এই প্রকার উত্তরদানকালে 'আমার তরঙ্গমালা দেখা'-রূপ মানস-ক্রিয়া আমার মনোযোগের বিষয় হয়। এতক্ষণ আমার মনোযোগের বিষয় ছিল তরঙ্গমালা, কিন্তু প্রশ্নোত্তর দেবার সময় আমার মনোযোগের বিষয় হয় তরঙ্গমালা-দেখা-রূপ মানস-ক্রিয়া। বিষয়গত বা বস্তুমুখী মনোভাব এখন আত্মগত মনোভাবে পরিবর্তিত হয়। স্টাউট এই অবস্থাকে 'অন্তর্দর্শনের দ্বিতীয় স্তর' বলেছেন। এই স্তরে, তরঙ্গমালা-দেখা-রূপ মানস-ক্রিয়া সম্বন্ধে নানাবিধ প্রশ্ন দেখা দেয়-- আমি কি সত্যই তরঙ্গমালা নিরীক্ষণ করছিলাম অথবা অন্য কোন বিষয়ে (যথা আকাশের রঙ, ভেসে-আসা কোন গানের সুর, মৃদুমন্দ বাতাসের স্পর্শ ইত্যাদি) আমার মন নিবিষ্ট ছিল? এই জাতীয় প্রশ্ন দেখা দেওয়ার জন্য এই স্তরটি আত্মচেতনার সবিচার স্তর।

কিন্তু দ্বিতীয় স্তরটি আত্মচেতনায় সবিচার স্তর হলেও তাকে বিজ্ঞানসম্মত স্তর বলা যাবে না, কেননা মানসবৃত্তির স্বরূপ এই স্তরে আমার জ্ঞাতব্য নয়। তৃতীয় স্তরে বিজ্ঞান সম্মতভাবে মানসবৃত্তি সম্পর্কে জ্ঞানলাভের জন্যই মানসবৃত্তিকে বিচাববিশ্লেষণ করা হয়। এই স্তরে আমার জানার বিষয় হয়-তরঙ্গমালা দেখে আমার মনে কি ভয় অথবা বিস্ময়-বোধের উদ্ভব হয়েছিল? যদি হয়ে থাকে তাহলে সেই ভয় বা বিস্ময়ের প্রকৃতি কি প্রকার ? অন্তদর্শনের এই স্তরকে সর্বোচ্চ স্তর বলেছেন।

তাই মনোবিজ্ঞানকে বিজ্ঞান পদবাচ্য বলতে গেলে কেবল অন্তদর্শন পদ্ধতির ওপর নির্ভর করলেই চলবে না, বাহ্যদর্শনের উপরও সমান গুরুত্ব দিতে হবে।