## ಅಂತರವಲೋಕನ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾನುಭವದ (ಕಾನ್ಷಸ್ ಎಕ್್ಸಪೀರಿಯನ್ಸ್) ಸ್ವಯಂ ವೀಕ್ಷಣೆ (ಇಂಟ್ರಸ್ಪೆಕ್ಷನ್). ಅದು ಒಂದು ಒಳನೋಟ; ತನ್ನ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗಳಲ್ಲದೆ ತಾನು ಯಾವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಕೇಳುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನ. ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರವಾಹದ (ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಆಫ್ ಕಾನ್ಷಸ್ನೆಸ್) ಮೂಲಾಂಶಗಳ ವೈಲಕ್ಷಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ವಿವರಿಸುವ ಕ್ರಮ.

ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞಾರಂಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಂತರವಲೋಕನಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಪರಿಚಿತವಾದದ್ದೇ. ಆಗಾಗ ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞಾವ್ಯಾಪಾರದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಆತ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಬಲ್ಲನೆಂಬುದು ಸರ್ವವೇದ್ಯ. ತಾನು ಆಲಿಸುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನಾಗಲಿ ತನ್ನ ಕೋಪದ ಉದ್ರಿಕ್ತಸ್ವಭಾವವನ್ನಾಗಲಿ ತನ್ನ ವಿಷಣ್ಣತೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಆತ ನಿರೂಪಿಸಬಹುದು. ವಂiÀÄಸ್ಕನಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞಾನುಭವಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆದರೆ, ತನ್ನ ವಿಚಾರವಾಗಿಯೋ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ತೊಂದರೆಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿಯೋ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವ್ಯಸನಾಕ್ರಾಂತನಾಗಿರುವುದು ಅಂತರವಲೋಕನವಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ನಿಯಮಿತ ವೀಕ್ಷಣೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚೇತನದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆ.

### ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಅಂತರವಲೋಕನ ವಿಧಾನ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿತ್ತು. ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತರವಲೋಕನ ವಿಧಾನದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಬಹಳ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಥಾಮಸ್ ಹಾಬ್ಸ್, ಜಾನ್ ಲಾಕ್, ಜಾರ್ಜ್ ಬರ್ಕ್ಲೆ, ಡೇವಿಡ್ ಹ್ಯೂಮ್, ಜೇಮ್ಸ್ ಮಿಲ್, ಜಾನ್ ಸ್ಟುಅರ್ಟ್ ಮಿಲ್, ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಬೇನ್-ಮೊದಲಾದವರು ಇದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದರು. ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕರು ಅಂತರವಲೋಕನ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಏರಿದ ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, ಅಂತರವಲೋಕನ ವಿಧಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಕುಲ್ಪೆ, ವುಂಟ್, ಟಿಚ್ನರ್ ಮೊದಲಾದವರು ಅಂತರವಲೋಕನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು. ತತ್ಕ್ಷಣದ ಮತ್ತು ಪುರ್ಣವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾನುಭವಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಕುಲ್ಪೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಹಿಂಬಾಲಕರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಪ್ರತಿಮಾರಹಿತ ಆಲೋಚನೆಯ (ಇಮೇಜ್ಲೆಸ್ ಥಾಟ್) ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

### ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂತರವಲೋಕನ

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ 1879ರಲ್ಲಿ ಲೀಪ್ಜಿಗ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದರ ಸ್ಥಾಪಕ ವಿಲ್ಹೆಮ್ ವುಂಟ್. ಈ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು, ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ನವೀನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ತೊಡಗಿದರು. ವುಂಟನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಈ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ ಒಬ್ಬ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಅದರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮೂಲಾಂಶಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವಂತೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾನುಭವದ ಮೂಲಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು (ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೈ) ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾದ ವಿಧಾನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂತರವಲೋಕನ. ವುಂಟನ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನದ ನೆರವಿನಿಂದ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾಗ್ರಾಹ್ಯಗಳಿಗೆ (ಪರ್ಸೆಪ್ಷನ್) ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತಾದರೂ ಭಾವನೆಗಳು, ಮನೋಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ (ಐಡಿಯಾಸ್) ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿತ್ತು. ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ, ಅಂತರವಲೋಕನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಕ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು.

ವುಂಟನ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬನಾದ ಟಿಚ್ನರ್ (1867-1927) ಅಂತರವಲೋಕನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಂiÀÄÄತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದನು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವರೂಪಾತ್ಮಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ (ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರಲಿಸಮ್) ಎಂಬ ಒಂದು ಪಂಥವನ್ನೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ. ಈತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅಧ್ಯಯನ ವಸ್ತುವು ಪ್ರಜ್ಞಾನುಭವ ಎಂದೂ ಅದರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ವಿಧಾನ ಅಂತರವಲೋಕನವೆಂದೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಟಿಚ್ನರನ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಜ್ಞಾನುಭವದ ರಚನಾಂಶಗಳು ಸಂವೇದನೆ (ಸೆನ್ಸೇಷನ್), ಭಾವ (ಫೀಲಿಂಗ್) ಮತ್ತು ಮನೋಪ್ರತಿಮೆಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಚನಾಂಶವೂ ಗುಣ, ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮೂಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಜಟಿಲವಾದ, ವೈವಿಧ್ಯಪುರ್ಣವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದು ಟಿಚ್ನರನ ಅಭಿಮತ. ಇವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಏಕೈಕ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಅಂತರವಲೋಕನವೆಂದು ಆತನ ವಾದ.

### ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳು

ಅಂತರವಲೋಕನದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ವಿವಿಧ ಪಂಥಗಳ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಎತ್ತಿದರು. ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಸಿದ್ಧಾಂತದ (ಬಿಹೇವಿಯರಿಸಂ) ಆಚಾರ್ಯಪುರುಷನಾದ ಜೆ. ಬಿ. ವಾಟ್ಸನ್, ಟಿಚ್ನರನ ಪಂಥವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಿದನು. ಈ ಪಂಥದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನ ಸಂಪುರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ (ಸಬ್ಜಕ್ಟಿವ್) ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಆತನ ವಾದ. ಅಂತರವಲೋಕನವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದರೆ ಅದು ಅಂತರವಲೋಕನದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕೆಂದು ವಾಟ್ಸನ್ ಕರೆಕೊಟ್ಟ.

ಪ್ರಜ್ಞಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ತಿಯೆಗಳು ಅಸ್ಥಿರವಾದುವುಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ, ಮಕ್ಕಳ, ಭಾಷೆ ಬಾರದವರ ಮತ್ತು ಹುಚ್ಚರ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಂತರವಲೋಕನ ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅಧ್ಯಯನವಸ್ತು ಜಟಿಲ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಯಾವುದಾದರೂ ಏಕೈಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂದು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ಸಂಶೋಧಕನಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ವರ್ತನೆಯ ಉತ್ತಮ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಪರಸ್ಪರ ಪುರಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.