

إن أقدم مناهج علم النفس وأقلها اعتماداً على العلم هو المنهج الذاتي الذي يقوم على التأمل الباطني أو الملاحظة الداخلية. الملاحظة الخارجية التي تقوم على الموضوعية كما يحدث في العلوم الطبية والاجتماعية لأنها تدرس ظواهر خارجية عن الفرد. يختبرها الفرد بنفسه ويحس بها إحساساً فإذا أراد الفرد أن يدرس ما يجول بذهنه ويلاحظ ما يشعر به، يلجأ إلى الملاحظة الداخلية حتى ينعكس الشعور على نفسه ويصبح بالإحساس. وهذا ما نطلق عليه التأمل الباطني أو الاستبطان . مما يثير في الفرد إحساسات وخواطر معينة وذكريات ومشاعر خاصة. فإذا وجه الفرد جهده لدراسة رغم بينما إذا انصب اهتمامه إلى بصحبها من مشاعر وخواطر، سيكولوجية. وعبوب هذا المنهج كثيرة، في التحليل والاستدلال والوصف، أي أن التأمل الباطني ذات صبغة فردية، ما هو فردي، الذهني، ومعنى ذلك أن الشخص المنفعل لا يمكنه دراسة حالته النفسية، وحتى إذا الخ. القريب، إلا أن عملية التذكر ليست إعادة صادقة للماضي بل هي تنظيم كذلك، لأن