

मनोविज्ञान में सीखना या अधिगम एक बहुत ही व्यापक तथा महत्वपूर्ण शब्द है। सामान्य अर्थ में व्यवहार में परिवर्तन को सीखना कहा जाता है। परन्तु व्यवहार में हुए सभी तरह के परिवर्तन को सीखना नहीं कहा जाता है। व्यवहार में परिवर्तन थकान, दवा खाने, बीमारी आदि से भी होता है। मनोविज्ञान में सीखने से तात्पर्य सिर्फ उन्ही परिवर्तनों से होता है जो अभ्यास या अनुभूति से होता है। क्योंकि इस तरह के परिवर्तन का उद्देश्य व्यक्ति को किसी वातावरण में समायोजन करने में मदद करने से होता है। अतः हम कह सकते हैं कि सीखना वह वैसा परिवर्तन को कहा जाता है जो अभ्यास या अनुभूति के फलस्वरूप होता है।

सारटेन, नॉर्थ, स्ट्रेंज तथा जैपमैन (1933) के अनुसार, "सीखना एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा अनुभूति या अभ्यास के फलस्वरूप व्यवहार में अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन होता है।" मॉर्गन, किंग, विस्ज तथा स्कॉपलर (1986) के शब्दों में, "अभ्यास एवं अनुभूति के परिणामस्वरूप व्यवहार में होने वाले अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन को सीखना कहा जाता है।"

इन परिभाषाओं के विश्लेषण से हम निम्नांकित निष्कर्ष पर पहुँचते हैं :-

① सीखना व्यवहार में परिवर्तन को कहा जाता है :- प्रत्येक सीखने की प्रक्रिया में व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन होता है। अगर परिस्थिति ऐसी है जिसमें व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन नहीं होता है, तो उसे हम सीखना नहीं कहेंगे। व्यवहार में परिवर्तन हो सकता है एवं अनुकूल परिवर्तन भी हो सकता है या खराब एवं नुसमंजित परिवर्तन भी हो सकता है।

② व्यवहार में परिवर्तन अभ्यास या अनुभूति के फलस्वरूप होता है :-

व्यवहार में हुए ऐसी परिवर्तन को ही सीखना कहा जाता है जो अभ्यास या अनुभूति के फलस्वरूप होता है। थकान, दवा के प्रभाव, बीमारी, परिपक्वता आदि से उत्पन्न व्यवहार में परिवर्तन को सीखना नहीं कहा जाता है।

③ व्यवहार में अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन होता है:—

सीखने में व्यवहार में अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन होता है। अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन व्यवहार में वैसे परिवर्तन को कहा जाता है जो एक खास समय तक एक तरह से स्थायी होता है। उस खास समय की कोई निश्चित अवधि नहीं होती है। वह कुछ दिन, महीने या वर्षों का हो सकता है। यदि व्यवहार में परिवर्तन क्षणिक होता है तो उसे हम सीखना नहीं कहते हैं। जैसा कि प्रेरणात्मक अवस्था जैसे भूख, प्यास, नींद, काम आदि में होता है। हाउस्टन (1936) के शब्दों में—
“व्यवहार में प्रेरणात्मक स्थिति में उतार-चढ़ाव होने से उत्पन्न अपेक्षाकृत परिवर्तन सीखने की श्रेणी में नहीं आते हैं।”

ऊपर की व्याख्या से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि किसी व्यवहार में हुए परिवर्तन को सीखना कहलाने के लिए निम्नांकित बातों का होना अनिवार्य है:—

① व्यवहार में परिवर्तन अभ्यास या अनुभूति के परिणामस्वरूप ही हुआ हो।

② व्यवहार में अभ्यास या अनुभूति से उत्पन्न परिवर्तन को क्षणिक न होकर अपेक्षाकृत स्थायी होना चाहिए।