

अध्याय : एक

परिचय

१.१ अध्यनको पृष्ठभूमी

मानवीय जीवनमा विभिन्न पक्षहरूमध्ये खेलकुद पनि एक हो । खेलकुदमा विभिन्न रुपहरूमध्ये तेक्वान्दो एक हो । तेक्वान्दो कोरियन शब्द हो । कोरियाली भाषामा 'ते' भनेको खुट्टा 'क्वान' भनेको हात र 'दो' भनेको प्रहार गर्ने कला हो । यसर्थ हात र खुट्टाको प्रयोग गरी खेल्ने एउटा कलात्मक तथा मनोरनाजत्मक हुने खेलका रूपमा तेक्वान्दोलाई बुझिन्छ । तेक्वान्दो दक्षिण कोरियाको परम्परागत खेल हो भने यस तेक्वान्दो खेलको जन्म कोरियाबाट नै भएको हो । तेक्वान्दो खेलको प्रमुख कार्यालय कोरियाको सिवल शहरमा छ यसलाई कोकिवन पनि भनिन्छ । । (Unyoung, 2013)

यसरी तेक्वान्दो खेलबाट पोखरा-१४ मा भएको तेक्वान्दो डोजाङ्गरूले बालबालिकाहरूमा खेलको माध्यमबाट शारीरिक, मानसिक मात्र नभएर सामाजिकीकरणमा तेक्वान्दोको भुमिकाको बारेमा उत्सुकताका साथ यो अध्ययन गर्न खोजिएको हो ।

मानवीय जीवनमा विभिन्न पक्षहरूमध्ये खेलकुद पनि एक हो । खेलकुदमा विभिन्न रुपहरूमध्ये तेक्वान्दो एक हो । तेक्वान्दो खेललाई अनुशासनको खेलको रूपमा लिइन्छ । यो विषय नितान्त व्यवहारिक विषय हो । प्रशिक्षकहरूबाट ज्ञान हासिल गरेर व्यवहारमा प्रयोग गर्ने हो भने धेरै फाइदा हुन्छ । (Dalton, 2006)

नेपाल एउटा खेलै खेलको देश हो भनेर पनि चिन्न सकिन्छ । जसरी नेपालमा विभिन्न जातजातीको बसोबास पाईन्छ त्यसरी नै यहाँ विभिन्न प्रकारका वा विधाका खेलहरू खेल्नेछ । नेपालमा खेल्ने खेलहरू मध्येको विधामा मार्सल आर्ट विधालाई हेर्ने दृष्टिकोण फरक पाईन्छ । माटसलआर्ट खेल भन्नाले हात र खुट्टाको सहि तरिकाबाट सहि ढङ्गले सहि बेला र परिस्थितिमा प्रयोग गरी आत्मरक्षा गर्नको लागि सिकिने खेल भन्ने बुझिन्छ । तर अहिलेको परिस्थितिमा माटसलआर्ट खेलमा नयाँ सोच नयाँ प्रविधि नयाँ तालिमको शैलीबाट आत्मरक्षा गर्ने मात्र होइन स्वास्थ्य, शिक्षा, सामाजिकीकरण जस्ता कुराहरूको पनि ज्ञान दिदै आइरहेको देख्न पाइन्छ । मार्सल आर्ट खेलहरूमा कॅराते,

तेक्वान्दो, उसु, किक बक्सिड, मुईथाइ जस्ता आदि खेलहरू पर्दछन् । मासल आर्ट खेलहरू पहिला प्रतिबन्ध थियो । (लोचनमगर, २०७८)

दक्षिण कोरियाबाट शुरु भएको खेल अहिले आएर विश्वभरीमा नै खेलिन्छ । खेलले शिक्षा, स्वास्थ्य र मानव विकासमा राम्रो प्रभाव पार्दछ । विशुद्ध खेल मात्र नभएर स्वास्थ्य, तन्दुरुस्त, निरोगी र फुर्तिलो रहने उत्तम खेल पनि हो । यसको अर्को फाइदा के छ भने मनोरञ्जन र व्यायामसँगसँगै यसको माध्यमबाट व्यक्तिको प्रतिष्ठा कायम गर्न पनि सकिन्छ । (Petrovic, 2017)

तेक्वान्दो प्रायः विहान र बेलुकाको समयमा खेलिन्छ । खेलको शुरुमा दौडाइन्छ । जसले शरिर तताउनुका साथै फुर्तिलो बनाउँछ । त्यसपछि वार्मअप शुरु हुन्छ । यसमा टाउको, आँखा, कान, मुख, घाँटी, आँला, हात, नाडी, कुम, कम्मर, हिप, गोडा र पैतालाको छुटाछुट्टै व्यायाम गराइन्छ । यसले शरिरका प्रत्येक अंगहरूलाई व्यायम पुगोस् । त्यसपछि साइड स्ट्रेचलगायत गतिविधि गराइन्छ । यसले नशा खुम्चिनबाट जोगाउँछ । विशेष गरी साइड स्ट्रेचले शरिरका नशाहरूलाई फाइदा पुर्‍याउँछ । खेलाडिहरूका स्तर अनुसारका लागि प्याटर्न पुम्से गराइन्छ । साथै शत्रुको कल्पनामा आत्मरक्षाको स्टेप सिप गराइन्छ । यसलाई पुम्से शो पनि भनिन्छ । त्यसपछि किक एक्सरसाइज हन्छ । यसले विशेष गरी खुट्टा र हातको व्यायाम हुन्छ । (Kakakios, 2013)

कुनै पनि व्यायाम सन्तुलित डाइट विना अधुरो हुन्छ । त्यसैले तेक्वान्दो खेल्दा पनि डाइटमा विशेष ख्याल राख्न जरुरी हुन्छ । विहानको समयमा मनतातो पानी पिएर त्यसको केही समय पछि तेक्वान्दो शुरु गर्न सकिन्छ । कडा व्यायामको बेला भने भुक्किएर पनि पानी पिउन हुँदैन । केही छिन थकाई मारेर मात्र पिउन पर्छ । तेक्वान्दो सक्काइ सकेपछि पहिला भोलिले पदार्थ सेवन गर्दा राम्रो हुन्छ । जसमा चना, केराउ, अण्डा, माछा, मासु, फलफुलहरूको मात्रा मिलाएर नियमित सेवन गर्नुपर्छ । किनकी खेल खेल्दा शरिरको शक्तिमा ह्रास आइरहेको हुन्छ । (QU, 2014)

सानै देखि खेल खेल्दा राम्रो हुन्छ । ७-१० वर्षको उमेरदेखि नै आफ्नो बाच्चालाई तेक्वान्दो खेलाउन सकिन्छ । सानो उमेरबाट खेल शुरुवात गर्दा सबै भन्दा राम्रो भनेको उनीहरूको पछिसम्म व्यायामका बानि बस्छ । जसले स्वस्थकर जीवन जिउनमा सहयोग पुर्‍याउने गर्छ । मोटोपनबाट ग्रसितहरूले पनि तेक्वान्दोको सहारा लिएर शरिरलाई

सन्तुलनमा राख्न सक्छन् । उमेर ठल्किसकेकोहरूले पनि यो खेल खेल्न सक्छन् । उनीहरूलाई त्यही अनुसारको प्रशिक्षण हुन्छ । धेरै जस्तो स्थानमा तेक्वान्दो कक्षा १ घण्टाको हुन्छ जसमा प्रशिक्षकहरूले ५ मिनेट ध्यानबाट कक्षा सुरुवात गर्दछन् । ध्यान गरे पश्चात् हात खुट्टा तन्काउने व्यायाम गरिन्छ । व्यायाम सकिएपछि किक अनि पुम्से गरेर कक्षा त्यो दिनका लागि सकिन्छ । ((Petrovic, 2017)

मासल आर्ट खेलहरू नेपाली पुलिस र नेपाली आर्मीहरूमा मात्र सिमित थियो । बाहिरी व्यक्तिहरूमा यस मासल आर्ट खेलहरू प्रति चासो र इच्छा भएता पनि प्रतिबन्धका कारणले लुकिछुपि खेलिने गरिन्थ्यो । मासल आर्ट विधामा पनि राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरमा आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाउन सफल खेल तेक्वान्दो लाई मान्न सकिन्छ । तल माथि सेतो दोबाक लगाएर भट हेर्दा कुर्ता सुवाल जस्तो देखिने कम्मरमा कपडाको पेटि बाधेको देब्रे छातिमा WTF लेखेको पछाडिको भागमा तेक्वान्दो लेखेको र किक हालेको चित्र रहेको सामान्यतया यसलाई नै तेक्वान्दोको पोसाक भनिन्छ । (पहारी, २०७२)

यँहा विविध भाषा, धर्म, संस्कृति, जातजाति भएको विश्वको एक सानो भुपरिवेष्टित राष्ट्र हो । यसरी यँहा को समाज विविध खण्ड खण्डमा विभाज्यमुलक भएकोले सबै समाज, धर्म, संस्कार बीच सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक दृष्टिकोणले एकरूपता भने पाईदैन । यस्तो अनेकताले दिनप्रति दिन समाजमा बालबालिका देखि वृद्धा सम्म एकता वा सामाजिकीकरण भएको पाईदैन । देशमा अहिले बढ्दो महिला हिंसा छ । हाल विश्वव्यापी रूपमा विकासले तीव्र गति लिएको अवस्थामा आधुनिकीकरण, शहरीकरण, संस्कृतिकरण, परनिर्भरताले गर्दा नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशमा नयाँ अन्वेषणको कार्य भन्दा पनि विकृत आधुनिकीकरण गर्दा प्राचिन समय देखि नै हाम्रो पश्चिमीकरण शैलि भित्रिएको छ । जुन शैलीले प्रत्यक्ष रूपमा बालबालिबाहरूलाई असर र फाईदा दुवै भईरहेको छ । खेललाई परम्परा रूपमा मात्र नभएर आधुनिकीकरणले गर्दा विस्तारै खेल जगतमा पनि राम्रो हुँदै गइरहेको छ । अहिले अभिभावकहरू अस्त व्यस्त जीवन शैली बिताई रहेको पाईन्छ । यसरी अभिभावकहरूले आफ्नो बालबालिकाहरूलाई त्यति समय दिई रहेको पाईदैन । यो संसार एकदम प्रस्तिसप्रधा बढ्दो छ । (सुवेदी, २०७४)

बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०७५ को दफा २ मा बालबालिका कसलाई भनिन्छ भन्ने परिभाषा यसरी गरिएको छ । नेपालको संविधान अनुसार जुन व्यक्ति १८ वर्ष भन्दा

कम उमेरका छन् ती व्यक्तिहरूलाई बालबालिका भनिन्छ । (बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०७५)

नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३९ को “बालबालिका सम्बन्धी हक” अन्तर्गत उपधारा २ मा बालबालिकालाई खेलकुद तथा मनोरञ्जनको हकको व्यवस्था गरिएको छ । भने भाग ४ को धारा ५१ मा राज्यका नितिहरू अन्तर्गत खण्ड (अ) मा सामाजिक न्याय र समावेशीकरण सम्बन्धी बुँदामा “स्वास्थ्य, सक्षम र अनुशासित नागरिक तयार गर्ने खेलकुद तथा खेलाडिहरूलाई योजनावद्ध लगानी गर्ने र खेलाडिहरूलाई राष्ट्रिय एकता सुदृढ गर्ने एवं अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमा राष्ट्रिय सम्मान अभिवृद्धि गर्ने” व्यवस्था गरिएको छ । (बालबालिका सम्बन्धी हक, २०७२)

यो तेक्वान्दो खेल विश्वका सबै देशमा व्यापक रूपमा विस्तार भएको छ । हाम्रो देश नेपाल सरकारले नै प्रत्येक जिल्ला खेलकुद विकासमा स्थायी प्रशिक्षक खटाएको छ र संघीयता अनुसार पनि संरचना बनिसकेकोले हरेक स्थानीय तहमा पनि स्थापना भइसकेको र गाउँगाउँ र टोल टोलमा विस्तार भैरहेको छ । किनभने हामी आफ्नो स्वास्थ्यका लागि खेल खेल्छौं, व्यायाम गर्छौं भने मात्र हामी स्वस्थ हुन्छौं र स्वस्थ भयौं भने मात्र राज्यलाई केहि दिन र गर्न सक्छौं । यो खेल खेल्छौं भने खेलाडी मात्र नभएर आत्म सुरक्षा देश विदेशको सेना, प्रहरी, सेक्युरिटी गार्ड लगायतका विविध कार्यहरू उल्लेखिय मात्रामा सहयोग पुग्दछ । खेल खेलेर प्राप्त गरेको प्रमाणपत्र देशमा मात्र नभएर विश्वका जुनसुकै ठाउँमा पनि मान्यता हुन्छ, त्यसैले यो खेल विश्वमै चितपरिचित खेल हो । (लोचनमगर, २०७८)

१.२ समस्याको कथन

आजका बालबालिका भोलिका निम्ति राष्ट्रका जिम्मेवार व्यक्तित्व हुने हुदा यस्ता अवस्थामा बालबालिकाको भविष्य निर्माणका निम्ति पहिलेनै सोच्नु पर्ने आवश्यकता हुन्छ । बालबालिका भनेका काँचो माटो हो जसलाई चाहे अनुरूप अवस्थामा ल्याउन सकिन्छ । जसरी कुमालेको चक्रमा काँचो गिलो माटोलाई उसले इच्छा अनुरूपको साधनको निर्माण गर्न जान्छ, त्यसरी नै यस्तो बालबालिकाको सिकाईमा पनि बालबालिकालाई जस्तो वातावरण दियो उस्तै बन्ने भोलिका दिनमा बालबालिकाहरूबाट ठुलो प्रतिफल प्राप्त गर्नको निम्ति सुरुदेखि नै सहि मार्गनिर्देश गर्नु जरुरी हुन्छ । धेरै मार्सल आर्ट खेलहरूको क्षेत्रमा

तेक्वान्दो खेलको लोकप्रियता अलि बढि पाइन्छ । यति मात्र नभएर यस खेललाई मारपिट गर्ने खेल हो भन्ने सोचाई भएको पनि पाइन्छ ।

खेल र खेलाडिहरूलाई पक्षमा मात्र सिमित नभएर यस खेलको फाईदा र असरहरूको पनि अध्ययन गर्न प्रयास गरिएको छ । यस खेलले बालबालिकाहरूको सामाजिक रूपमा पारेको प्रभावको भुमिका सम्बन्ध गर्न खोजिएको हो ।

यस अध्ययनको निम्न प्रश्नहरूको वा विशिष्ट समस्याहरू उठान गरिएको छ ।

- के तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूको बानिमा प्रभाव पर्दछ ? तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूको शारीरिक विकास गर्दछ ?
- तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूका सामाजिकरणमा मदत गर्दछ ?
- तेक्वान्दो खेल प्रति अभिभावकहरूको के धारणा आएको छ ?

तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूको बानिमा पारेको प्रभावहरूको र अभिभावकहरूको मनोविज्ञानको लागि यो अध्ययन गर्न खोजिएको हो ।

१.३ अध्ययनको उद्देश्य

तेक्वान्दो डोजाङ्गहरूका बालबालिकाहरूको अध्ययन गर्नु उद्देश्य हो । प्रशिक्षण लिइरहेका बालबालिकाहरूको बानि व्यहोरा, शारीरिक वृद्धि र स्वास्थ्य अवस्थाहरूको अध्ययन गर्नु यसको साधारण उद्देश्य रहेता पनि यस अध्ययनका विशिष्ट उद्देश्यहरू यस प्रकारका छन् ।

- तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूलाई सामाजिक रूपमा पारेको प्रभावहरूको अध्ययन गर्नु ।
- तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत रूपमा पारेको प्रभावहरूको अध्ययन गर्नु ।
- तेक्वान्दो खेल प्रति अभिभावकहरूको धारणाको अध्ययन गर्नु ।

१.४ अध्ययनको महत्व

देश विकास भन्नु पनि देशको खेल र खेलाडिहरूको विकास भन्ने पनि बुझन सकिन्छ । जब कुनै पनि देशमा योजनाहरू तर्जुमा गरिन्छ । त्यो सबै मानव विकासको

लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ । तेक्वान्दो खेलाडिहरूको बानी विकास, समाजको लगाव, स्वास्थ्य साथै अभिभावकहरूको धारणा जस्ता विषयहरूको तथ्याङ्क लिने कोसिस गरिएको छ । यसले गर्दा यस क्षेत्रको लागि कुनै पनि योजनाहरूको लागि सहयोगि भूमिका खेल्न सकोस् । समाजको व्यवहार सिक्ने कुरा एउटा महत्व काम र पाटो हो । तेक्वान्दो खेलको भूमिका विषयमा विशेष गरेर यस क्षेत्रमा सजिलै थाहा पाउन सकिदैन । यसको लागि प्रमुख कुरा नै अध्ययनको आवश्यक पर्दछ । खेल एउटा खेल मात्र नभएर एक आपसको सम्मान र व्यक्ति व्यक्ति बिचको सम्बन्ध साथ साथै देश देश जोड्ने माध्यम पनि हो । त्यसैले खेलहरूलाई यो क्षेत्रमा स्तर वृद्धि गर्न के कस्ता योजनाहरू आवश्यक पर्दछ । यसको लागि पनि अध्ययनले महत्व राख्दछ ।

कास्की जिल्ला, पोखरा म.न.पा. वडा नं. १४ मा भएको तेक्वान्दो डोजाङ्गहरूका बालबालिकाहरूलाई वर्षौं देखि निरन्तर रूपमा अभ्यास गराउँदै आईरहेको छ । हाल यस वडामा करिब ३६४ जना बालबालिकाहरू र ४६ जना वयस्कहरू गरी जम्मा ४१० जना अभ्यास गर्दै आईरहेका छन् । मुख्यतया बालबालिकाहरूलाई अभ्यासमा शारीरिक रूपमा बलियो बनाई आफुलाई आत्म रक्षा गर्न कसरी गर्ने । सामाजिक रूपमा अनुसासित भएर र समाजमा अरुलाई मदत गर्न बानिको विकास गर्न । समाजमा कुनै किसिमको कुलतमा नफसेर सहि बाटो हिड्न । तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक रूपमा कसरी बालबालिकाहरूलाई बलियो र व्यवयारि शिक्षा कसरी दिईरहेको छ ? आदि अध्ययननै प्रमुख विषयहरू बन्ने छन् ।

मुख्यतया बालबालिकाहरूको पहिलाको अवस्था कस्तो थियो र यस खेलमा आईसके पछि बालबालिकाहरूको अवस्था कस्तो भैरहेको छ । अभिभावकहरूको पनि यस खेल प्रति कस्तो धारण छ । यो खेलले बालबालिकाहरूलाई सामाजिक व्यवहारमा कस्तो टेवा पुराउछ । बालबालिकाहरूलाई प्रशिक्षकहरूले दिएको ज्ञानले भविष्यमा अपराध हुन नदिन, हिसांवाट बच्न र बचाउन, शारीरिक, मानसिक रूपमा पारेको प्रभावको अध्ययन गर्नु हो । यस अध्ययनले बालबालिकाहरूको र अभिभावकहरूको पनि सकारात्मक सोचाई हुन्छ । जसले गर्दा बालबालिकाहरूको र अभिभावकहरूको पनि तेक्वान्दो खेल प्रति रुचि जागृछ । देशको भविष्य भनेको बालबालिकाहरू हुन राम्रो प्रशिक्षणले बालबालिकाहरूमा सकारात्मक सोच र बानिको विकास हुँदै आउँछ, यसले गर्दा देश समेत विकास हुन मदत पुग्दछ ।

१.५ अध्ययनको सीमा

स्नातकोत्तर तहको आशिक आवश्यकता परिपूर्तिका लागि तयार गर्न खोजिएको शोध पत्र हो । यसमा समय र स्रोतको अधिकतम उपयोग गरिएको छ । पोखरामा धेरै तेक्वान्दो डोजाङ्गहरू भएता पनि यस वडा नं. १४ मा ६ वटा तेक्वान्दो डोजाङ्गहरू छन् । जुन अरु वडा भन्दा यस वडा भित्र बढि तेक्वान्दो डोजाङ्गहरू पर्दछन् । यस क्षेत्रमा तेक्वान्दो खेल्ने बालबालिकाहरू १८ वर्ष भन्दा मुनि जम्मा ३६४ रहेका छन् भने यस मध्य अध्ययनमा ३६४ जना मध्य १८४ जना बालबालिकाहरूका अभिभावकहरू मुख्य उत्तरदाताको रूपमा लिइएको छ । साथै यस वडामा भएको तेक्वान्दो डोजाङ्गहरूको प्रशिक्षकहरूलाई र केहि बालबालिकाहरूलाई पनि उत्तरदाताको रूपमा लिइएको छ । साथै यस खेलसगं सम्बन्धीत व्यक्तिहरूसंग पनि उत्तरदाताको रूपमा लिइएको छ । खेल प्रशिक्षणले बालबालिकाहरूमा सिकाएका कुरा र सिकिएका कुराहरू जस्तै आत्म रक्षा, स्वास्थ्य जीवन शैली र सामाजिकरणमा भुमिकाहरूको अवस्थालाई यथार्थ चित्रण गर्न खोजिएको छ । यस क्षेत्रमा तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूमा ल्याएको परिवर्तन विश्लेषण गरिएको छ । यस अध्ययनबाट प्राप्त निष्कर्षलाई तेक्वान्दो खेलको बारेमा यथेष्ट जानकारी प्राप्त गर्न सकिने भएता पनि अन्य क्षेत्रको अवस्थाका बारेमा पूर्णरूपले सामान्यीकरण गर्न र लागु गर्न सकिदैन ।

१.६ मुख्य शब्दावलीको परिभाषा

शोध अध्ययन प्रयोजनार्थ प्रयोग भएको विशिष्ट प्राविधिक शब्दहरूको प्रयोगले शोध अध्ययनको बारेमा पाठकलाई कठिनाई नआओस भन्ने उद्देश्यले यहाँ परिभाषिक शब्दको परिभाषा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तेक्वान्दो : हात र खुट्टाले आत्म रक्षाको लागि खेलिने खेल ।

डोजाङ्ग : प्रशिक्षण गराउने स्कुल ।

दोबाक : प्रशिक्षण गर्दा लगाउने पोसाक ।

WTF : World Taekwondo Foundation

वयस्क : १८ वर्ष भन्दा माथि

बेल्ट : खेलाडिहरूको सहभागिता र सिकेको सिपको स्तर जनाउने ।

गेरोगी : एक आपसमा खेलाडि खेलाडि बीच नियमको आधारमा प्रतिस्पर्धा गर्ने ।

पुम्से : कल्पनामा आत्मरक्षा कलाको स्तर देखाउने ।

१.७ अध्ययनको संगठनात्मक ढाँचा

प्रस्तुत शोध पत्रमा ६ वटा अध्यायहरू छन् । पहिलो अध्यायमा अनुसन्धानको परिचय राखिएको छ । जसमा अध्ययनको पृष्ठभूमि, समस्याको कथन, अध्ययनको उद्देश्य, अध्ययको महत्व, मुख्य शब्दावली, अध्ययनको सिमा र अध्ययनको संगठनात्मक ढाँचा रहेका छन् । दोस्रो अध्यायमा पूर्व साहित्यको समीक्षा रहेका छन् । जस अन्तर्गत साहित्यको सैद्धान्तिक समीक्षा र अवधारणात्मक ढाँचा रहेको छ ।

तेस्रो अध्यायमा अध्ययन विधि रहेको छ । यस अन्तर्गत अध्ययनको प्रारूप, अध्ययनको क्षेत्र छनोट, अनुसन्धान समग्रता, नमुना छनोट प्रक्रिया, तथ्याङ्क प्रकार र स्रोत, तथ्याङ्क सङ्कलन विधि, प्राथमिक तथ्याङ्क सङ्कलन विधि, अन्तरवार्ता अवलोकन, विशेष जानकारी व्यक्तिसँगको अन्तरवार्ता, द्वितीय स्रोतबाट लिईने तथ्याङ्क अध्ययनको सिमा रहेको छ । चौथो अध्यायमा तथ्याङ्कको जनसंख्या, बालबालिकाहरूको शैक्षिक अवस्था रहेका छन् । अध्याय पाचँमा तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूमा सामाजिक प्रभाव, व्यक्तिगत प्रभाव र अभिभावकहरूको धारणा प्रस्तुत गरिएको छ । अध्याय छ मा सारांश र निष्कर्ष समावेश गरिएको छ ।

अध्याय : दुई

साहित्यको पुनरावलोकन

२.१ अवधारणात्मक पुनरावलोकन

कुनै पनि अनुसन्धान कार्यमा छानिएका सन्दर्भ सामाग्रीहरूको अध्ययन र समीक्षा अत्यन्तै महत्वपूर्ण मानिन्छ किनभने तिनै सन्दर्भ सामाग्रीहरूको सहयोगद्वारा अनुसन्धानको व्याख्या र विश्लेषण तथा परिमाण र निष्कर्षलाई विश्वसनीय तथा सार्थक बनाउन सकिन्छ। शोध पत्रमा शोध क्षेत्रका तेक्वान्दो खेल खेलिरहेका बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत जीवनमा पारेको प्रभावको अध्ययनको प्रस्तुत शोध कार्यका लागि आवश्यक अनुसन्धानमूलक सन्दर्भ सामाग्रीहरू पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुन सकेनन्। तापनि जति उपलब्ध हुन सके तिनैहरूको सामान्य समीक्षा गर्ने प्रयास यहाँ गरिएको छ। नेपालको खेल क्षेत्रको बारेमा लेखिएका विभिन्न लेख, रचना तथा पुस्तकहरू निकै कम छन्। त्यस मध्य पनि तेक्वान्दो खेलको बारेमा लेखिएका पुस्तकहरू पाउन कठिन छ।

तेक्वान्दो शब्द कोरियन शब्द हो। तेक्वान्दो खेल दक्षिण कोरियाबाट शुरु भएको हो। यसको अर्थ हात र खुट्टाको प्रहार गर्ने कलालाई नै तेक्वान्दो भनिन्छ। खेलको शुरुवात दक्षिण कोरियाबाट सन् १९५० मा भएका हो। प्रमुख कार्यालय कोरियाको सिओल शहरमा छ, यसलाई कोकिवन पनि भनिन्छ, जसको स्थापना नोभेम्बर ३० सन् १९७२ मा भएको हो। (Unyoung, 2013)

नेपालमा तेक्वान्दो खेल भित्रिएको इतिहास करिब ३८ वर्ष पुगिसक्यो। वि.सं २०३९ सालमा भाद्र महिना देखि नेपालमा तेक्वान्दो खेल आधिकारिक रुपमा सुरु भएको थियो। वि.सं. २०३९ सालमा राष्ट्रिय सभागृहमा तेक्वान्दो खेलका संस्थापक दिपराज गुरुडले आफ्ना केहि सहकर्मीहरूमा साथ तेक्वान्दो प्रदर्शन गरी २०३९ साल फागुन महिनामा नेपाली सेना र नेपाल प्रहरीमा तेक्वान्दोको तालिम सञ्चालन गर्नुभएको थियो। वि.सं. २०४० साल देखि सर्वसाधारणहरूलाई काठमाण्डौंको त्रिपुरेश्वर स्थित कभर्ड हलमा तालिम सञ्चालन गर्नु भएको हो। विस्तारका लागि वि.सं. २०४३/०४४ सालमा कालोपेटि प्रथम डान प्राप्त गरेका तेक्वान्दो खेलाडिहरूमध्ये सक्रिय रुपमा लागि परेका तथा मार्सल आर्टमा विशेष रुची राख्नुहुने १४ जना खेलाडिहरूलाई सहायक प्रशिक्षकको रुपमा नियुक्ति दिई १४

ओटा अञ्चलमा पठाउने काम भयो । हाल क्रमशः सबै जिल्ला र गाउँ गाउँमा स्थापित भएको छ । (लोचनमगर, २०७८)

तेक्वान्दो मेरो जीवन हो । दिपक विष्ट नेपालको खेल जगतमा चिरपरिचित नाम हो । विष्टले नेपालको तर्फबाट सहभागी जनाएर देशको लागि धेरै पटक स्वर्णपदक जितेका छन् । खेलकै माध्यमबाट धेरै पटक चिनाइसकेका छन् त्यसैले अहिलेका बालबालिकाहरूले विष्टलाई आफ्नो आर्दश व्यक्ति ठान्दछन् । सन् २००८ भएको बेजिङ्ग ओलम्पिकमा हारको सामना गरेपनि सम्पूर्ण नेपाली खेलप्रेमीहरूप्रति माफ मागेका हुन् । विष्ट ओलम्पिकमा भाग लिने दोस्रो खेलाडि हुन् । (Singh, 2008)

वि.सं. २०३८ साल तिर तेक्वान्दो खेल पोखरामा प्रवेश मार्सल आर्टमा प्रतिबन्ध जस्तै वातावरण थियो । लुकेर खेल्नुपर्ने वाध्यता थियो । सन् १९८८ मा ओलम्पिक मै तेक्वान्दो खेल समावेश भएपछि पोखरामा पनि यो खेल फस्टाउँदै गयो । पछिल्लो वर्षहरूमा अन्तराष्ट्रिय खेलहरूमा तेक्वान्दो खेल पदकका लागि महत्वपूर्ण रुपमा हेरिन्छ । तेक्वान्दो खेल कास्की जिल्लामा धेरै पहिलेदेखि नै खेलै आएतापनि सन् २००७ देखि भने जगन गुरुङको अध्यक्षतामा गठित जिल्ला तेक्वान्दो संघ स्थापना भयो । विभिन्न स्थापना वा स्कुलहरूमा खेलको विकास गरेर होस् या राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय प्रतियोगिताहरू पोखरामा आयोजना गरेर होस् वा पोखरालाई खेलकुदको राजधानीको रुपमा उभ्याउँदै आएको छ । यसरी प्राकृतिक र साँस्कृतिक धनी पोखरामा राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय खेलहरू आयोजना हुनु महत्वपूर्ण पक्ष हो । (पहारी, २०७२)

दुई सन्तानका आमा भएतापनि खेललाई निरन्तरता दिने आइशा शाक्यले १३ औँ दक्षिण एशियाली खेलमा पुम्से तर्फबाट हासिल गरेकी हुन् । खेल खेल्न उमेर, लिङ्ग, विवाह र वर्गले पनि नछेक्ने भन्ने कुरा स्पष्ट पारेकी छिन् । यसले नेपाली महिलाहरूमा हौसला थपिएको छ । (मल्लठकुरी, सन् २०१९)

कास्की जिल्लाले धेरै खेलाडिहरू उत्पादन गरेको पाइन्छ ६ वटा जिल्लाहरू गोरखा तनहुँ, पर्वत, बागलुङ म्याग्दी र कास्की जिल्ला सहभागी भएको हिमालयन तेक्वान्दो प्रतियोगितामा बागलुङ्ग जिल्ला प्रथम भएको हो । ४ स्वर्ण पदक २ रजत र १ कास्य पदक जितेर प्रथम स्थान हासिल गरेको हो । कास्की जिल्ला ४ स्वर्ण र २ कास्य पदक गरी दोस्रो स्थान हासिल गरेको हो । महिला तर्फ कास्कीकी नैना मगर र पुरुषतर्फ पर्वतका दिपक

गुरुड उत्कृष्ट खेलाडि छानिएका हुन् । यसले कास्की जिल्लाको खेलप्रतिको प्रगतिप्रति अधि बढिरहेको देखिन्छ । (ढकाल, २०१६)

२.२ सैद्धान्तिक समीक्षा

नेपालमा हालसम्म कुनै पनि खेल क्षेत्रको बारेमा विस्तृत अध्ययन गरिएको छैन । अध्ययन केवल शहरी क्षेत्रमा मात्र अरु विषय वस्तुहरूमा र सरकारी पहुँच पुग्ने ठाउँमा भारो टार्ने उद्देश्यले गरिएको छ । जसले गर्दा नेपाल सरकारले खेल क्षेत्रमा राम्रो नीति तथा योजना ल्याउन सकिरहेको छैन । कुनै पनि खेल विकास तब मात्र पुरा हुन्छ जब सम्म समाज र समाजमा भएका खेलहरूको बारेमा अध्ययन गरिन्छ । अध्ययनमा टालकोट पार्सन्सको सामाजिकरण सिद्धान्तलाई अवलम्बन गरिएको छ ।

टालकोट पार्सन्स “सामाजिक परिवेश स्वीकार तथा ग्रहण गर्ने सामाजिक उद्देश्य तथा उन्मुख गर्ने एकिकृत भावना राख्नु साथै नीति र नियममा बस्नु” ।

सामाजिककरणको अर्थ समाजमा सिक्ने सिप वा समाजको रहन सहन सिकिने प्रक्रिया हो । जुन समाजको संस्कृति सिकाउँछ ।

तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूको सामाजिककरणमा मदत गर्दछ । बालबालिकाहरूको बानि व्यहोरामा, अनुशासन, अरुलाई आधार गर्ने, मिलेर बस्ने आदि बानि सिक्ने साथै सुधार आउनेछ ।

(टालकोट पार्सन्स) सामाजिकीकरण भन्नाले कुनै व्यक्तिद्वारा सामाजिक मूल्य र मान्यतालाई आत्मसाथ गर्दै जीवन पद्धतिको तरिका बनाउने प्रक्रियालाई जनाउँछ ।

तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूको सामाजिककरणमा मदत गर्दछ । बालबालिकाहरूको बानि व्यहोरामा, अनुशासन, अरुलाई आधार गर्ने, मिलेर बस्ने आदि बानि सिक्ने साथै सुधार आउनेछ ।

२.३ पूर्व अध्ययनको समीक्षा

सामाजिककरण सिक्ने प्रक्रिया हो । अर्थात सिक्ने व्यह्वार हो । जुन परिवार, खेलसमूह, समाज, शिक्षा, नाता, मूल्यमान्यता, संस्कृति आदिबाट मानिसले जीवनका आर्दशका र समायोजनका बारेमा सबै कुराहरू सिक्दछ । (आचार्य, २०६५)

शिक्षा एउटा प्राचीनकालबाट ग्रहण गर्न प्रथा हो । यसबाट मानिसहरू केहि न केहि सिक्ने गर्दछ । शिक्षाको अर्थ विद्यालयमा गएर किताब अध्ययन समझ्नछ । शिक्षित व्यक्ति त्यहि हो जुन विद्यालयमा गएर विषय गर्दछन् । यस्तो सोच्नु भूल हो । मानिसहरू शिक्षित हुन अन्य माध्यम प्रशिक्षणबाट पनि हुन सक्छन् । यसबाट पनि मानिसहरूको आचारण- विचार व्यवहार तथा रहन सहनमा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ । शिक्षाको उद्देश्य नै बालबालिकाहरूको मस्तिष्कमा ज्ञान भर्नु हो । (पाठक र द्विवेदी, २००३)

आचार्य (२०६५) सामाजिकरण एउटा सिक्ने प्रक्रिया हो । मानिसमा सिक्ने क्षमता, दिमाग, भाषा, संस्कृति हुने भएको कारणले नै एउटा व्यक्ति सामाजिकरणको प्रक्रियामा संलग्न हुन सक्छ । सुरुमा जन्मलिदा एउटा अन्य प्राणिको बच्चा र मानवको बच्चामा सामाजिकताको सवालमा खासै भिन्नता हुँदैन तर मानिसमा भएको यी विभिन्न गुणले मानिसको बच्चा साँचिकै मानिस भएर विकसित हुन सक्छ । यो सबै मानव समुदायमा लागू हुने प्रक्रिया हो । सामाजिककरण सिक्ने प्रक्रिया हो । अर्थात सिक्ने व्यवहार हो । परिवार, खेल समूह, नाता, समाज, शिक्षा, मूल्यमान्यता, संस्कृति आदिबाट मानिसले जीवनका आदर्शका र समायोजनका वारेमा सबै कुराहरू सिक्दछ ।

तेक्वान्दो खेल खेलमा मात्र सिमित नभएर खेल खेल्ने मानिसहरूलाई आफ्नो लक्ष्यमा पुग्नको लागि उत्प्रेरणा गर्न समेत मद्दत गर्दछ । (Zeng, et.al., 2015)

तेक्वान्दो खेलले मानिसलाई चुरोट ड्रग्स जस्ता कुलतबाट र दुखी हुनबाट बचाउन मद्दत गर्दछ । (Fulter and Lloyd, 2018)

“स्वास्थ्य भन्नाले शारीरिक मात्र नभई मानसिक,सामाजिक रूपमा पनि स्वास्थ्य रहनु हो” (वाग्ले, २०६०) ।

“खेलखुदमा व्यापक रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्नु हो भने सिक्ने प्रक्रिया पनि हो” (भा, २०६६) ।

मानव आफ्नो विकासलाई विभिन्न चरणहरूमा पुरा गर्दै आजको यस विकसित अवस्थासम्म पुग्न सफल भएको छ । यस विकासक्रमको परिमाण स्वरूप मानव आफ्नो पशुवत व्यवहारबाट माथि उठ्दै विभिन्न किसिमका ज्ञानको प्रकाशद्वारा सुसंस्कृत हुँदै एक सभ्य मनुष्य बन्न पुगेको छ । मानवले आफ्नो व्यवहारलाई सगठित गरेको छ । फलतः आजका विकसित सम्पूर्ण ज्ञान तथा विज्ञानमा मानव व्यवहार प्रत्यक्ष रूपले दृष्टिगोचर

हुन्छ । वास्तवमा मानव प्रदर्शित व्यवहार कुनै कारण प्रतिकारण क्रिया - प्रतिक्रिया तथा सामाजिक एवमं भौतिक परिस्थितिद्वारा प्रभावित हुने गर्दछ । विभिन्न त्रिया तथा व्यवहार सामान्यता तिनका अनुभवको परिमाण हुन्छ । अध्ययन प्रत्रियालाई जान्न चाइयो र यस क्रममा एक नवीन विषय मनोविज्ञान हो । (भा, २०६६)

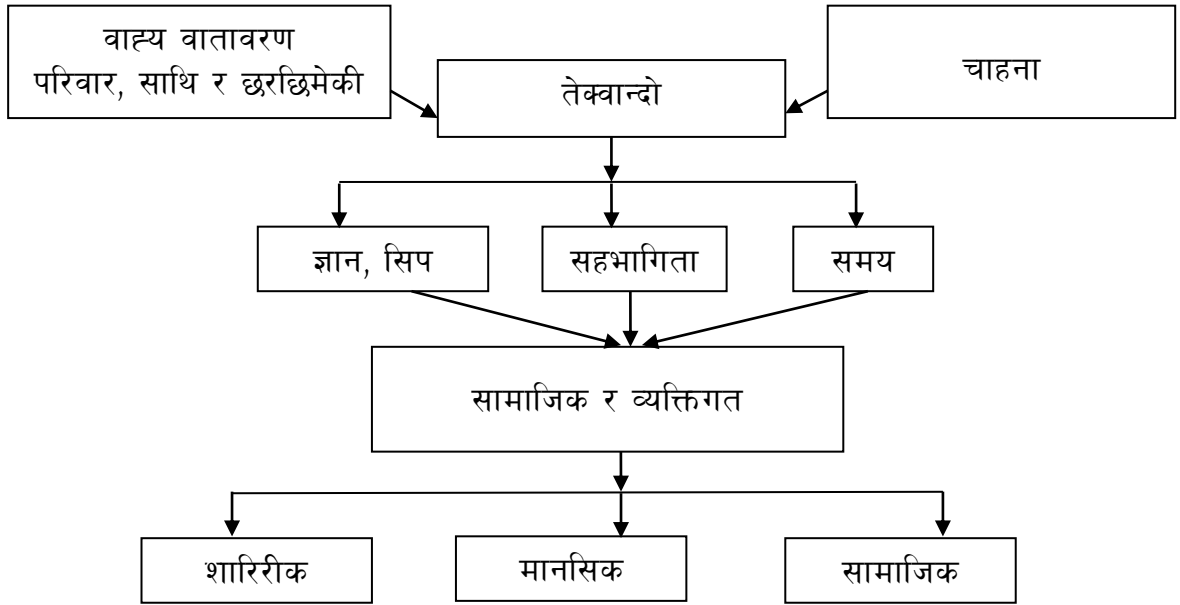
खेलकुदद्वारा सामाजिक विकास आज सम्पूर्ण विश्व खेलकुदमय बन्दै छ र खेलकुदलाई बढी महत्वपूर्ण स्थान दिएको पाइन्छ । जसमा समाचार पत्र, फिल्म, टेलिभिजन जतापनी खेलकुदको चित्रण गरेको पाइन्छ । समाजशास्त्रीहरूले पनि आजकल खेलको माध्यमबाट सामाजिकरण र समाजको विकास हुन्छ भन्ने धारणा राख्छन् । यसरी नैतिकता, परिवारीक व्यवहार अन्य कुराहरूको ज्ञान दिने स्थल खेलकुल बन्द छ । यसबाट चिन्ता, डर, ईषा, घृणा तथा तनावपूर्ण स्थितीहरूबाट पनि मुक्त हुन्छ । यसले मानिसहरूलाई सुखी, अनुशासन, सदभावना बनाउने र सामाजिक समस्याहरूको समाधान निकालेर समाज सुधार गर्न सक्छ । यसले बालबालिकाहरूलाई राम्रो बाटो ल्याउन्छ । (पाठक र द्विवेदी, २००३)

२.४ अवधारणागत ढाँचा

प्रत्यक समाजमा प्रत्यक पक्ष साधारणबाट जटिल अवस्थामा रूपान्तरण हुने प्रक्रिया स्वभाविक प्रक्रिया हो । प्रत्यक समाज परिवर्तन र विकसित हुदै अधि बढेको हुन्छ । यसर्थ समाज परिवर्तनशिल सधै आधुनिक तर्फ उन्मुख हुन्छ । यस प्रक्रियामा समाज भित्रको आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, शैक्षिक, भौतिक, धार्मिक, प्राविधिक र खेल जस्ता पक्षहरूमा समारात्मक परिवर्तन हुने गर्दछ ।

वर्तमान युगमा आधुनिकिकरणको प्रक्रिया परिवर्तन र विकासमा एक महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ । खेल माध्यमले पनि व्यक्ति, समूह र समाजमा विश्वलाई हेर्ने दृष्टिकोणको जन्म भएको छ । यसले खेल क्षेत्रको नयाँ दृष्टिकोण र प्रविधिको नयाँ तरिकाबाट प्रशिक्षणले उपलब्धी र खेलाडिहरूसगको अत्यन्तै घनिष्ट रूपमा सम्बन्ध छ । यसले गर्दा बालबालिकाहरूमा पारस्परिकता र दक्षतामा अभिवृद्धि भएको छ ।

चित्र २.१ : अवधारणागत ढाँचा



चित्र नं. २.१ मा बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी हुनुको कारण वाह्य वातावरण जस्तै परिवार, छरछिमेकी, साथी आदि साथै स्वयम्को चाहना रहेको पाइन्छ । बालबालिकाहरूले तेक्वान्दो खेलको निम्ति प्रशस्त समय दिए पश्चात् ज्ञान र सिपको विकास भएको पाइन्छ । सामाजिक र व्यक्तिगत परिवर्तनहरूमा शारिरीक, मानसिक र सामाजिक रूपमा नै प्रभाव रहेको देखाउन प्रयास गरिएको छ । तेक्वान्दो खेल खेलिरहेका बालबालिकाहरूको व्यवहार, स्वास्थ्य र अभिभावकहरूको धारणा आदिको अध्ययन एवम् तथ्य पत्ता लगाउन खोजिएको छ । तसर्थ यहाँका बालबालिकाहरू र तेक्वान्दो खेलका बिच अन्तर सम्बन्ध देखाउन खोजिएको छ ।

अध्याय : तीन

अनुसन्धान विधि

३.१ अध्ययनको प्रारूप

अध्ययनका लागि आवश्यक पर्ने प्रविधिकका बारेमा छलफल र विचार गरी उपयुक्त र प्रभावकारी अध्ययन प्रविधिकको छनोट होस भन्ने उद्देश्यले अध्ययनको विषय वस्तु र प्रकृति अनुसार खेल खेलै आइरहेका बालबालिकाहरूको अध्ययनमा विवरणात्मक र विश्लेषणात्मक दुवै किसिमका अध्ययन विधिको प्रयोग गरिएको छ ।

३.२ अध्ययन क्षेत्र छनोट औचित्य

तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेका बालबालिकाहरूमा केन्द्रित रहि यो शोध पत्र तयार पारिको छ । यस क्षेत्रमा अरु वडाहरूमा भन्दा धेरै बालबालिकाहरूमा तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेका छन् । बालबालिकाहरूको शारिरीक, मानसिक र सामाजिक साथै अभिभावकहरूको धारणा पक्षमा आएको परिवर्तन बारेमा जानकारी पाउनको लागि यस क्षेत्र छनोट गरिएको छ ।

तेक्वान्दो खेल र बालबालिकाहरूको अध्ययन गर्नुको प्रमुख कारण सो स्थानमा तेक्वान्दो खेल खेलाउने डोजाडहरू र खेल खेल्ने बालबालिकाहरू पनि धेरै रहेकोले यस स्थानलाई छनोट गरिएको छ । साथै यस स्थानमा मात्र नभएर तेक्वान्दो विषय वस्तु हाल सम्म कुनै पनि अनुसन्धान नभएकोले तिनीहरूको बारेमा सहि तथ्याङ्क निकाल्नको लागि यो अध्ययन क्षेत्र छनोट गरिएको छ ।

३.३ अनुसन्धानको समग्रता

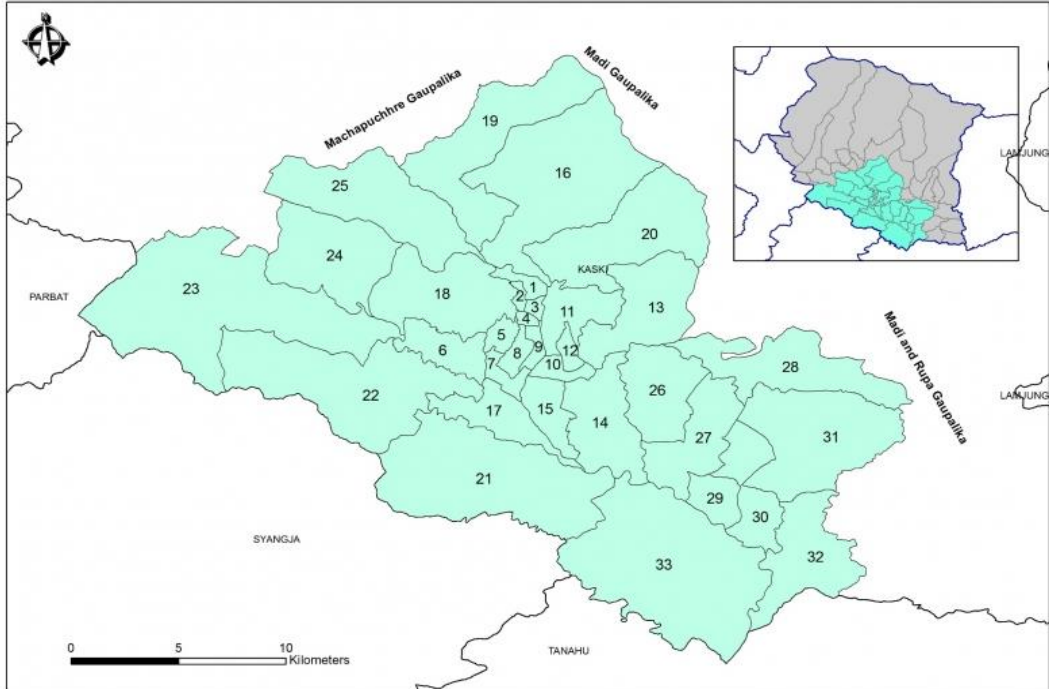
प्रस्तुत अध्ययनमा सामाजिक, स्वास्थ्य, शारिरीक र अभिभावकहरूको धारणाहरूको अध्ययन गरिएको छ । यस अध्ययनकाका लागि वर्णात्मक ढाचाँ प्रयोग गरिने छ । मुख्यत गुणात्मक तथ्यहरूमा आधारित रहि विवरणात्मक शैलीमा यस कास्की जिल्ला पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ का तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेका बालबालिकाहरूको पक्षमा विविध कुराहरूमा वर्णात्मक दृष्टिकोणले अध्ययन गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । अध्ययनको उद्देश्य अनुरूप तेक्वान्दो खेलमा तालिम लिइरहेका बालबालिकाहरूको ३६४ जनालाई पूर्ण

सख्या मानि बालबालिकाहरू मध्ये १८४ जना बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूलाई अध्ययनका लागि छनोट गरियो । समग्र अध्ययन विधिबाट अध्ययन गरी तथ्ययुक्त सङ्कलन गरिएको छ ।

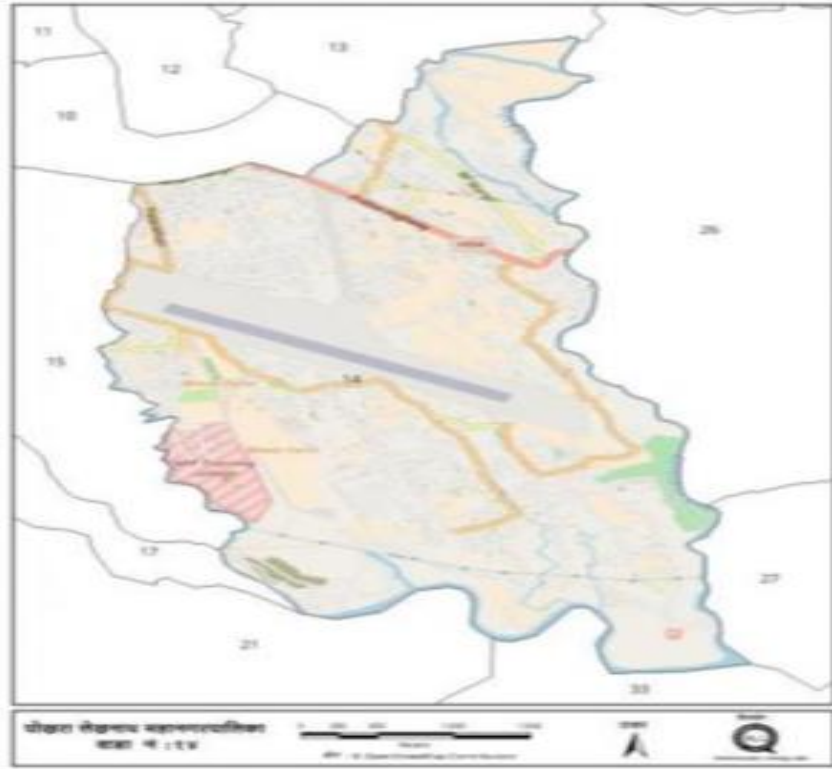
३.४ नमुना छनोटको प्रक्रिया

यस गण्डकी प्रदेश, कास्की जिल्ला, पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ का ६ डोजाडहरूका ३६४ बालबालिकाहरू मध्ये १८४ जना बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूलाई अध्ययनका लागि छनोट गरियो । जसमा १८४ जना नै अभिभावकहरूलाई यादृच्छिक रुपमा छनोट गरी अध्ययन गरिएको छ । यस वडा औद्योगिक क्षेत्रको तल्लो नहरको भागबाट विजयपुरका सम्मको पृथ्वीराजमार्ग दायाँ बायाँ फैलिएको छ । यहाँका तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूको सामाजिक, व्यक्तिगत र अभिभावकहरूको धारणाको सम्बन्ध यस अध्ययनमा अनुसन्धान गर्न खोजिएको छ ।

चित्र ३.१ : पोखरा महानगरपालिकाको नक्सा



चित्र ३.१ : पोखरा महानगरपालिका वडा नं १४ नक्सा



३.५ तथ्याङ्कको स्रोत एवम् प्रकृति

प्रस्तुत अध्ययन एक समाजशास्त्रीय अध्ययन भएकोले परिवारको विवरण र परिवारको एक सदस्य वा अभिभावकलाई नै प्राथमिक स्रोतको रूपमा रहका छन् । साथै यस वडा वा समुदायका जान्ने सुन्ने व्यक्तिहरूसँग अन्तरवार्ता आदि द्वारा पनि तथ्याङ्क लिइएको छ ।

अध्ययनमा तेक्वान्दो खेल खेलिरहेका बालबालिकाहरूको सामाजिक पृष्ठभूमि बुझ्न अध्ययन स्थलमा नै उपस्थिति भइ अवलोकन गरिएको छ । साथै यस तेक्वान्दो खेलमा आउनुपूर्व र तेक्वान्दो खेलमा आए पश्चात्को अवस्था बारे जानकारी लिनको निम्ति बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूसँग अन्तर्वार्ता अनूसुचिको माध्यमबाट प्राथमिक तथ्याङ्क सङ्कलन विधिबाट मुख्य रूपमा सङ्ख्यात्मक तथ्याङ्क र गुणात्मक तथ्याङ्क लिइएको छ । द्वितीय तथ्याङ्क सङ्कलनका निम्ति तेक्वान्दो खेल र बालबालिका सम्बन्धी प्रकाशित पुस्तकहरू, स्मारिका, प्रतिवेदन, ब्रुसर, पत्रपत्रिकाहरूको सहायता लिइएको छ ।

३.५.१ प्राथमिक स्रोत

यस स्रोत अन्तर्गत खेल क्षेत्रका बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू मनोविज्ञान र बालबालिकाहरूको व्यवहार सर्वेक्षण, समुह छलफल, अवलोकन, अन्तरवार्ता प्रयोग गरि मात्रात्मक तथा गुणात्मक तथ्यहरू सङ्कलन गरियो ।

३.५.२ द्वितीय स्रोत

तेक्वान्डो र बालबालिकाहरूसँग सम्बन्धीत लेख, रचना, पुस्तक, पत्रपत्रिका तथा अन्य प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा यस अध्ययनसँग सम्बन्धीत तथ्याङ्कलाई आवश्यक अनुसार प्रयोग गरिएको छ ।

३.६ तथ्याङ्कको प्रकृति

यस अनुसन्धान कार्यमा तथ्याङ्कको प्रकृतिको हिसाबले दुई खालका तथ्याङ्कलाई समेटिएको छ ।

३.६.१ संख्यात्मक

यस पक्ष भित्रको शैक्षिक स्थिति, उमेर, धार्मिक पक्ष, पारिवारिक संरचना, अभिभावकहरूको पेशागत, जातिय, लैङ्गिक र अभिभावकको मनोविज्ञान तथ्यहरूलाई मात्रात्मक तथ्यको रूपमा सङ्कलन गरि तालिकीकरण मार्फत प्रस्तुत गरिएको छ ।

३.६.२ गुणात्मक

यस गुणात्मक पक्ष अन्तर्गत सामाजिक व्यवहार, स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक, वानि व्यहोरा, विश्लेषणहरूको अवस्थालाई समेटिको छ ।

३.७ तथ्याङ्क सङ्कलन विधि

अनुसन्धान कार्यलाई परिमाण मुखी बनाउन तथ्याङ्क सङ्कलन कार्य वा प्रक्रियाको महत्वपूर्ण भुमिका रहन्छ । तथ्याङ्क विश्वासिलो र भरपर्दो हुनु पर्दछ । जसका लागि निम्न विधि अवलम्बन गरिएको छ ।

- स्थलगत अध्ययन
- अन्तरवार्ता
- अवलोकन

➤ समुहगत छलफल

३.७.१ प्रथामिक तथ्याङ्क संकलनका विधिहरू

तथ्याङ्क सङ्कलन विधि अन्तर्गत प्रथामिक स्रोतको तथ्याङ्कहरू निम्न शिर्षकगत रूपमा लिईएको छ ।

क) स्थलगत अध्ययन

तथ्याङ्क सङ्कलनको सबै भन्दा महत्वपुण र भरपर्दो सूचनाको स्रोत नै घर वा अभिभावक सर्वेक्षण हो । यस विधिबाट तथ्याङ्क सङ्कलन गर्दा अनुसन्धानको लागि छनोट भएको समग्रता वा नमुना दुवै प्रक्रियाबाट सर्वेक्षण गरिन्छ । यस अनुसन्धानका ३६४ जना बालबालिकाहरू मध्यजम्मा १८४ जना बालबालिकाहरूको सर्वेक्षण विवरण प्रस्तुत गरिएको छ ।

ख) अन्तरवार्ता

यस अध्ययनको तथ्याङ्क सङ्कलन विधि प्रश्न सूची तयार पारि अध्ययन क्षेत्रको ३६४ जना बालबालिकाहरू मध्य जम्मा १८४ जना बालबालिकाहरू र अभिभावकसँग सरल भाषामा अन्तरवार्ता लिईएको छ । यसबाट अवलोकन र विशेष जानकारी व्यक्तिहरूसँग प्राप्त हुन नसकेको कुराहरू परिवारका सदस्यहरूबाट प्राप्त रूपमा आउन सक्छ । त्यसैले प्रमुख व्यक्तित्वहरूसँग प्रत्यक्ष अन्तरवार्ता विधिको प्रयोग गरिएको छ ।

ग) अवलोकन

अनुसन्धानकर्ता आफैले निरीक्षण गरि तथ्याङ्क सङ्कलन गर्दा विशेषगरी अध्ययन क्षेत्रमा सम्बन्धित तेक्वान्दो र बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य, बानी व्यहोरा, शारिरीक फाईदाहरू जस्ता आदिका बारेमा प्रत्यक्ष देखे भोगेका कुराहरू सार्वजनिक रूपमा प्रकाशन गर्दा बढी विश्वसनीय हुनेछ भनी यो विधी अपनाइएको हो ।

घ) मुख्य सूचनादातासँग अर्न्तवार्ता

तेक्वान्दो खेल र बालबालिकाहरूको बारेमा सम्बन्धित व्यक्तित्वहरूलाई एकै ठाँउमा राखी तेक्वान्दो खेल र बालबालिकाहरूको विषय अर्न्तगत रही समुहका व्यक्तित्वहरूको भनाईहरू समेटिएको छ । जसमा ६ जना मुख्य सूचनादाताहरूसँग अर्न्तवार्ता लिइएको छ ।

विशेष जानकार व्यक्तिहरूसगँ अनतरवार्ता सामाजिक अनुसन्धानको एक आवश्यक सङ्कलन विधि हो । सोहि क्रममा त्यस वडा वा जिल्लामा रहेका जान्ने सुन्ने बुझ्ने व्यक्तित्वहरू जस्तै प्रशिक्षक, समाजसेवी, शिक्षक, राजनैतिक र सघं सस्थांहरूसगँ आधारित रहेर अनतरवार्ता लिईएको छ ।

३.७.२ द्वितीय तथ्याङ्क संकलन

यस अनुसन्धानमा विशेष प्रथामिक स्रोतलाई नै प्रमुख स्रोतको रूपमा लिएको छ । तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने द्वितीय स्रोत पनि त्यतिकै महत्व हुने हुनाले द्वितीय स्रोतहरू पनि प्रयोग गरिएको छ । जस्तै : स्थानीय लेख रचना, पत्रपत्रिका, पुस्तक, शोध पत्र ।

३.८ तथ्याङ्कको विश्लेषण र प्रस्तुतिकरण

विभिन्न माध्यमबाट संकलन गरिएका तथ्याङ्कहरूलाई कम्प्युटरमा प्रविष्ट गरी औषत, प्रतिशत आदि सामान्य गणितीय सुत्रहरूको प्रयोग गरेर तुलना योग्य बनाई तालिका र पाइचार्ट आदिको माध्यमबाट विश्लेषण र प्रस्तुतिकरण गरिएको छ । आवश्यकता हेरी वर्णनात्मक रूपबाट प्रस्ट पार्न कोशिश पनि भएको छ ।

अध्याय : चार

तथ्याङ्कको विश्लेषण र प्रस्तुतीकरण

४.१ अध्ययन क्षेत्रको सामाजिक तथा जनसांख्यिकीय अवस्था

प्रस्तुत अध्ययन नेपाल राज्यको गण्डकी प्रदेश अर्न्तगत कास्की जिल्ला पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ मा केन्द्रित रहेको छ । कास्की जिल्ला आफैमा एक ऐतिहासिक महत्व बोकेको जिल्ला हो । यस पोखरा प्रमुख व्यापारिक केन्द्र देशको ठुलो पर्यटन नगरी मात्र नभएर खेलकुद जगतमा पनि राम्रो छाप राख्ने जिल्ला मध्य एक जिल्ला पर्दछ ।

कास्की जिल्ला वडा नं. १४ मा रहेको ६ वटा तेक्वान्दो डोजाडहरू र जम्मा ३६४ खेलाडिहरू रहेको छ । ३६४ जना खेलाडिहरूको विवरण तलको तालिका ४.१ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ४.१ : तेक्वान्दो डोजाडहरूको जनसंख्या विवरण

क्र.स	नाम डोजाड	ठेगाना	प्रशिक्षक	बालक	बालिका	जम्मा
१	कास्की मोडेनाइज ते.डो	वि.पि मार्ग	कृष्ण महर्जन	५०	१४०	१९०
२	शहिद ते.डो	मभेरी पाटन	निशान कार्की	२०	३०	५०
३	पिपुल टुगेदर ते.डो	छिनेडाडाँ	निशान कार्की	४०	८	४८
४	शुत्रराज ते.डो	छिनेडाडाँ	कृष्ण महर्जन	१२	१८	३०
५	फिस्टेल ते.डो	वि.पि मार्ग	बलराम लामा	२३	१	२४
६	शुभकामना ते.डो	शुभकामना टोल	निशान कार्की	२०	२	२२
जम्मा				१६५	१९९	३६४

स्रोत : कास्की जिल्ला तेक्वान्दो सघ, २०७७

तालिका नं. ४.१ अनुसार पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ भित्र तेक्वान्दो डोजाडहरू ६ वटा र ३६४ जना तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू छन् । जसमा सबै भन्दा धेरै बालबालिकाहरू कास्की मोडेनाइजमा रहेको पाइयो जस अन्तर्गत बालक ५० जना र बालिका १४० जना गरी जम्मा १९० जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेको देखियो । यस तेक्वान्दो डोजाडहरूमा माथिल्लो तालिका अनुसार बालिकाहरूको सहभागिता अनुसार डोजाडहरूको जनसंख्याको आधारमा तुलना गरिएको छ । त्यससँगै अन्य डोजाडहरूमा त्रमश दोस्रोमा शहिद तेक्वान्दो डोजाडमा बालक २० जना र बालिका ३० जना गरी जम्मा ५० जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेको देखियो । तेस्रोमापिपुल टुगेदर तेक्वान्दो डोजाडमा बालक ४० जना र बालिका ८ जना गरी जम्मा ४८ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेको देखियो । चौथौंमा शुत्रराज डोजाडमा बालक १२ जना र बालिका १८ जना गरी जम्मा ३० जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेको देखियो । पाचौंमा फिस्टेल तेक्वान्दो डोजाडमा बालक २३ जना र बालिका १ जना गरी जम्मा २४ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेको देखियो र अन्तिममा छठौंमा शुभकामना तेक्वान्दो डोजाडमा बालक २० जना र बालिका २ जना गरी जम्मा २२ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेको देखियो । बालक १६५ जना र बालिका १९९ जना गरी ३६४ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेको देखियो ।

अनुसन्धान वा शोधपत्र तयार पार्दा प्रमुख आवश्यक अनुसन्धानहरूमा अनुसन्धानकर्ताहरूले सम्पूर्ण संख्याको नियम अनुसार केहि प्रतिशत नमुना छनोट गर्नुपर्दछ । यस अनुसन्धानमा पनि अनुसन्धानकर्ताले अध्ययन गर्दा नमुना छनोटको विवरण तालिका नं. ४.२ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ४.२ : नमुना संख्या विवरण

क.स	नाम डोजाड	ठेगाना	प्रशिक्षक	बालक	बालिका	जम्मा
१	कास्की मोडेनाइज ते.डो	वि.पि मार्ग	कृष्ण महर्जन	२७	७०	९७
२	शहिद ते.डो	मभेरी पाटन	निशान कार्की	१०	१५	२५
३	पिपुल टुगेदर ते.डो	छिनेडाडाँ	निशान कार्की	२०	४	२४
४	शुत्रराज ते.डो	छिनेडाडाँ	कृष्ण महर्जन	६	९	१५
५	फिस्टेल ते.डो	वि.पि मार्ग	बलराम लामा	११	१	१२
६	शुभकामना ते.डो	शुभकामना टोल	निशान कार्की	१०	१	११
जम्मा				८४	१००	१८४

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

तालिका नं. ४.२ मा उल्लेखित तथ्याङ्क अनुसार १८४ जना तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू र विशेषगरी बालबालिकाहरूका अभिभावकहरू रहेका छन् । जसमा सबै भन्दा धेरै बालबालिकाहरू कास्की मोडेनाइजमा रहेको पाइयो जस अन्तर्गत बालक २७ र बालिका ७० गरी जम्मा ९७ जना बालबालिकाहरू र बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूलाई समावेश गरियो । यस कास्की मोडेनाइज तेक्वान्दो डोजाडमा माथिल्लो तालिका अनुसार बालिकाहरूको सहभागिता अरु डोजाडहरूको तुलनामा धेरै पाइयो । त्यससगै अन्य डोजाडहरूमा त्रमश शहिद तेक्वान्दो डोजाडमा बालक १० र बालिका १५ गरी जम्मा २५ जना बालबालिकाहरू, पिपुल टुगेदर तेक्वान्दो डोजाडमा बालक २० र बालिका ४ गरी जम्मा २४ जना बालबालिकाहरू, शुत्रराज डोजाडमा बालक ६ र बालिका ९ गरी जम्मा १५ जना बालबालिकाहरू, फिस्टेल तेक्वान्दो डोजाडमा बालक ११ र बालिका १ गरी जम्मा १२ जना बालबालिकाहरू र अन्तिममा शुभकामना तेक्वान्दो डोजाडमा बालक १० र बालिका १

गरी जम्मा ११ जना गरी बालक ८४ र बालिका १०० जना गरी बालबालिकाहरू १८४ रहेको छन् । प्रतिशतमा हेर्दा बालक ४५.६ प्रतिशत रहेका छन् भने ५४.४ प्रतिशत रहेका छन् । कास्की मोर्डनाइज तेक्वान्दो डोजाड एउटा पोखराको प्रतिष्ठित विद्यालय भएको साथै त्यहाँ अध्ययनरत विद्यार्थीहरू पनि धेरै रहेकोले विद्यालयमा तेक्वान्दो खेलको सुविधा राम्रो हुँदा खेलाडिहरू धेरै रहेको देखिन्छ ।

४.१.१ उमेरको आधारमा खेलाडिको वर्गिकरण

अध्ययनमा तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूको उमेरको आधारमा स्थलगत सर्वेक्षण गरी बालबालिकाहरूको उमेर समुह तालिका ४.३ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ४.३ : उमेरको आधारमा खेलाडिहरूको वर्गिकरण

क्र.स	खेलाडिहरूको उमेर समुह	सख्या	प्रतिशत
१	५ देखि ८ वर्ष सम्म	२५	१४%
२	९ देखि १२ वर्ष सम्म	८९	४८%
३	१३ देखि १६ वर्ष सम्म	५५	३०%
४	१७ देखि १८ वर्ष सम्म	१५	८%
जम्मा		१८४	१००%

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

तालिका नं. ४.३ मा बालबालिकाहरूको उमेर समुहमा तालिका अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ । जस अनुसार ५ देखि ८ वर्ष सम्म २५ जना, ९ देखि १२ वर्ष सम्म ८९ जना, १३ देखि १६ वर्ष सम्म ५५ जना र १७ देखि १८ वर्ष सम्म १५ जना रहेको देखिन्छ । यसरी हेर्दा उमेर समुहको आधारमा सबै भन्दा धेरै ९-१२ वर्ष उमेर समुहका ८९ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा प्रशिक्षण लिइरहेको पाइयो । उमेर समुहको आधारमा दोस्रोमा १३-१६ वर्ष उमेर समुहका ५५ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा प्रशिक्षण लिइरहेको पाइयो । उमेर समुहको आधारमा तेस्रोमा ५-८ वर्ष उमेर समुहका २५ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा प्रशिक्षण लिइरहेको पाइयो । साथै चौथोमा र अन्तिममा

उमेर समुहको आधारमा १७-१८ बर्ष उमेर समुहका १५ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा प्रशिक्षण लिइरहेको पाइयो । उमेर समुहको आधारमा १७-१८ बर्ष उमेर समुहका न्युन सहभागिता हुनुको कारण भनेको कक्षा १० सम्म दिउँसो स्कूल हुने र ११ र १२ कक्षामा विहान स्कूल हुने हुदाँ तेक्वान्दा प्रशिक्षण पनि विहानै हुने कारणले बालबालिकाहरू प्रशिक्षणमा सहभागी हुन नसकिरहेको देखियो । उमेर समुहको आधारमा सबै भन्दा धेरै ९-१२ बर्ष उमेर समुहका बालबालिकाहरूको स्कूलको समय र तेक्वान्दो प्रशिक्षणको समय फरक फरक भएर, साथिसंगतले, यो उमेरमा अभिभावकहरूको चाहना, समयको सदुपयोग र अन्तिममा यो उमेरकमा बालबालिकाहरूमा सिकने तिव्र इच्छाका कारण सबै भन्दा धेरै सहभागी हुने देखियो । ५-८ बर्षको बालबालिकाहरू तेक्वान्दोमा कम देखिनुको कारण बालबालिकाहरूमा सिकने बानिको विकास कम रहेको, अभिभावकहरूबाट टाढा हुन गारो हुने भएको कारणले यस उमेरका बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा कम सहभागी भएको देखियो । १३-१६ बर्षको बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी मध्य देखिनुको कारण यस उमेरमा आइरहदा बालबालिकाहरूको शिक्षाको स्तरमा वा कक्षामा ८ कक्षा जसलाई जिल्ला स्तरिय र १० कक्षामा जसलाई एसइइ परीक्षाहरूको तयारीको लागि होस्टेल वा घरमै बसेरपरीक्षाहरूको तयारी गर्नु पर्ने भएकाले यस उमेरका बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी मध्यम देखियो ।

४.१.२ शैक्षिक आधारमा खेलाडिको वर्गिकरण

शिक्षामा आएको गुणात्मक तथा परिमाणत्मक परिवर्तनले मात्र सामाजिक तथा अन्य परिवर्तनलाई आत्मसाथ गर्न सक्छ । बालबालिकाहरूले हासिल गरेको ज्ञान, सीप तथा क्षमताको प्रतिनिधित्व शैक्षिक स्तरले गरेको हुन्छ । अनुसन्धानको क्रममा अध्ययन क्षेत्रका सम्पूर्ण बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत शैक्षिक स्तरको बारेमा संडकलित तथ्याङ्क तथा परिमाण तालिका नं. ४.४ मा देखाइएको छ ।

तालिका ४.४ : खेलाडिहरूको शैक्षिक अवस्था

क्र.स	कक्षा	सख्या	कक्षामा अध्ययनको स्तर				
			१-५	६-१०	११-१५	१६-२०	२१-२५
१	१	१०	५	३	२		
२	२	१०	५	३	१	१	
३	३	८	२	४	२		
४	४	१२	३	७	२		
५	५	१६	८	३	२	१	२
६	६	३६	१०	९	११	४	२
७	७	३२	९	७	९	४	३
८	८	१३	४	४	५		
९	९	१८	६	८	३	१	
१०	१०	२३	७	७	६	२	१
११	११	४		३	१		
१२	१२	२	१		१		
जम्मा		१८४	६०	५८	४५	१३	८

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

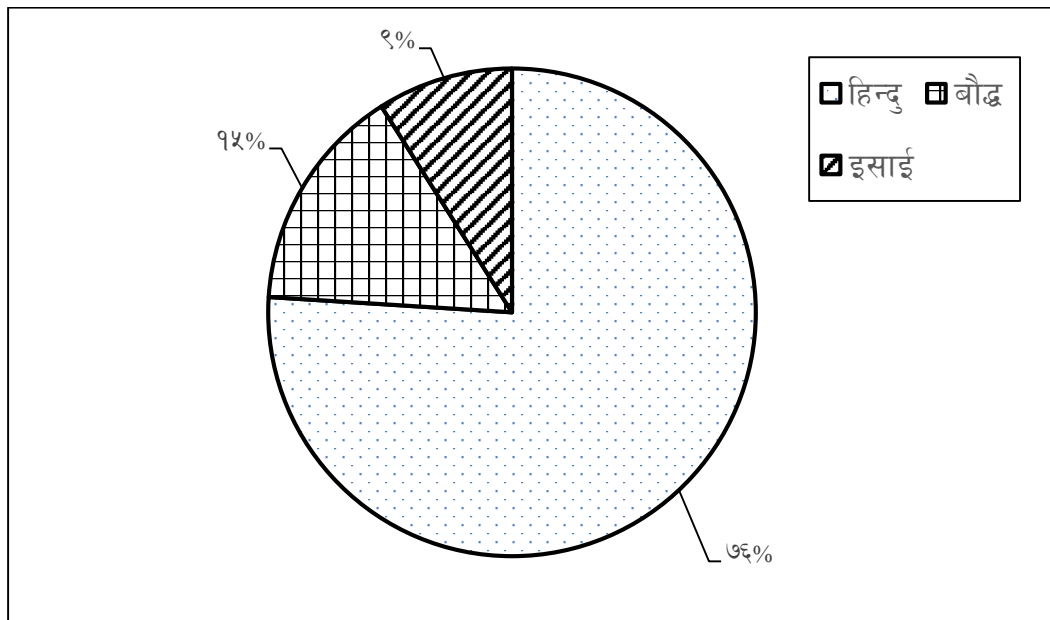
तालिका नं. ४.४ मा विद्यालयको कक्षामा शैक्षिक अध्ययन स्तरको अवस्था माथिल्लो तालिका अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ। जस अनुसार १८४ जना बालबालिकाहरूको विद्यालयको कक्षामा शैक्षिक अध्ययन स्तरको अवस्था १ देखि ५ स्तरमा ६० जना (३२.६ प्रतिशत) बालबालिकाहरू रहेको छ, ६ देखि १० स्तरमा ५८ जना (३१.५ प्रतिशत) बालबालिकाहरू, ११ देखि १५ स्तरमा ४५ जना (२४.५ प्रतिशत) बालबालिकाहरू, १६ देखि २० स्तरमा १३ जना (७.१ प्रतिशत) बालबालिकाहरू र २१ देखि २५ स्तरमा ८ जना (४.३ प्रतिशत) बालबालिकाहरू रहेको देखिन्छ। यसरी माथीको तालिका ४.४ हेर्दा तेक्वान्दो खेल खल्ने बालबालिकाहरूको शिक्षाको स्तरमा कक्षामा अध्ययनको स्थानमा १० स्थान ११८ जना

(६४.२ प्रतिशत) बालकालिकाहरू रहेको देखियो । तेक्वान्दो खेल खल्ने बालबालिकाहरूको शिक्षाको स्तरमा कक्षामा अध्ययनको स्थानमा २० स्थान ५८ जना (३१.५ प्रतिशत) र तेक्वान्दो खेल खल्ने बालबालिकाहरूको शिक्षाको स्तरमा कक्षामा अध्ययनको स्थानमा २५स्थान ८ जना (४.३ प्रतिशत) बालकालिकाहरू रहेको देखियो । शिक्षाको स्तरमा नकारात्मक प्रभाव नगरेको पाईयो । जसले गर्दा खेलसँगसँगै अध्ययनलाई पनि असर नगरेर प्रशिक्षण गर्न सक्ने देखियो ।

४.१.३ धार्मिक पक्षको आधारमा खेलाडिको वर्गिकरण

नेपाल एक धर्म निरुपक्ष राष्ट्र हो । यहाँ विभिन्न धर्महरूमा आस्था राख्ने मानिसहरूको संख्या धेरै नै छन् । धर्ममा आस्था राख्ने बालकालिकाहरू वा अभिभावकहरूले कुन-कुन धर्ममा आस्था राख्छन् भन्ने कुरा चित्र नं ४.१ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

चित्र ४.१ : धार्मिक आस्था विवरण



स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

पहिले नेपाल हिन्दु राष्ट्र भनेर चिनिने राष्ट्र थियो । केहि वर्ष यता मात्र धर्म निरपक्षेता राष्ट्र घोषणा भएको हो । नेपालमा धेरै जसो नागरिकहरू हिन्दु धर्ममा आस्था राख्ने भएको हुदाँ सबै भन्दा धेरै ७६ प्रतिशत बालबालिकाहरू हिन्दु धर्ममा आस्था रहेको र देखियो । नेपाललाई सिद्धाथ गौतमको नामबाट पनि विभिन्न अन्य राष्ट्रहरूमा चिनिने हुदाँ नेपालमा हिन्दु धर्ममा पनि गौतम बुद्धको विशेष स्थान भएको पाईन्छ । बालबालिकाहरूको

जातिय आधारमा विशेषगरी अलि बढि गुरुड, मगर, तामाङ, नेवार आदि जातिका मानिसहरू यस धर्ममा आस्था राख्ने भएकोले बौद्ध धर्ममा १५ प्रतिशत प्रतिशतले दोस्रो धर्म रहेको देखियो । यसैगरी अन्तिममा इसाई धर्ममा आस्था राख्ने बालबालिकाहरू ९ प्रतिशत प्रतिशत रहेको हुँदा तेस्रो रहेको देखियो ।

४.१.४ बालबालिकाहरूको परिवारका सदस्य संख्याका आधारमा वर्गिकरण

बालबालिकाहरू आफ्नो घर परिवारमा कति संख्याका सदस्यहरूसँगै बसिरहेका छन् भन्ने जानकारी तालिका नं. ४.५ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ४.५ : पारिवारिक संरचनाको विवरण

क्र.स	परिवार सदस्य संख्या	संख्या	प्रतिशतमा
१	४ जना सम्म	१११	६०
२	५ देखि ६ जना सम्म	५८	३२
३	७ देखि माथी	१५	८
जम्मा		१८४	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

बालबालिकाहरूको पारिवारिक संरचना तालिका अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ । जस अनुसार ४ जना सदस्य सख्या सम्म १११ परिवार, ५ देखि ६ जनासदस्य सख्या सम्म ५८ परिवार र ७ देखि माथि सदस्य सख्या १५ परिवार रहेको देखिन्छ ।

२१ औं शताब्दीमा समाजका परिवारहरूको सदस्यहरू सख्यामा वा संरचनामा धेरै परिवर्तन आइरहेको देख्न सकिन्छ । यसरी वर्तमान समयमा शहरी क्षेत्रमा धेरै देख्न सकिन्छ । यसको कारणहरू शहरीकरण, आधुनिकीकरण, रोजगार, पारिवारिक भ्रगडा, शिक्षा, स्वास्थ्य वा अन्य सुविधाहरूका कारणहरूले पारिवारिक संरचनामा परिवर्तन आइरहेको देखिन्छ । बालबालिकाहरूको पारिवारिक संरचनामा सबै भन्दा धेरै बालबालिकाहरू ४ जना सदस्यहरू भएको परिवारमा बसोबास गर्ने १११ जना बालबालिकाहरू देखियो । दोस्रो परिवार स्थानमा ५ देखि ६ जना सदस्य सख्या सम्म ५८ जना बालबालिकाहरू देखियो । दोस्रो परिवार स्थानमा ७ जना सदस्य सख्या सम्म १५ जना

बालबालिकाहरू देखियो । यस पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ मा ६ वटा तेक्वान्डो डोजाडहरूमा तेक्वान्डो खेल खेल्ने १८४ जना बालबालिकाहरूको पारिवारिक संरचनामा सबै भन्दा धेरै बालबालिकाहरू ४ जना सदस्य सख्या भएको परिवारमा बसोबास गरेको देखियो भने सबै भन्दा कममा ७ जना भन्दा माथी सदस्य सख्या भएको परिवारमा बालबालिकाहरू बसोबास गरेको देखियो ।

४.१.५ पेशागत आधारमा अभिभावकहरूको वर्गिकरण

आफ्नो दैनिकी जीवनयापन चलाउनको लागि हामी सम्पूर्णले कुनै न कुनै पेशा व्यवसाय गरिरहेका हुन्छौं । समाजमा फरक-फरक मानिसहरू बसिसकेपछि उक्त मानिसहरूको फरक-फरक पेशा हुनु स्वभाविक नै हो । तेक्वान्डो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूले जीवनयापन चलाउनको निम्ती कुन-कुन पेशा गरिरहेका छन् भन्ने जानकारी तालिका नं. ४.६ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ४.६ : खेलाडिहरूको अभिभावकका पेशागत विवरण

क्र.स	सदस्यको मुख्य पेशा	सख्या	प्रतिशतमा
१	वैदेशिक रोजगार	५४	२९
२	व्यापार/व्यवसाय/ठेकदार	४३	२४
३	ज्याला मजदुरी	२५	१४
४	कृषक	२५	१४
५	पेन्सन	१४	८
६	शिक्षक	१०	५
७	NGO/INGO कामदार	७	३.५
८	बहाल सरकारी जागिर	६	३.५
जम्मा		१८४	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूका पेशागत आधारमा तालिका ४.६ अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ । जस अनुसार १८४ जना बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूका पेशा

कृषक २५ जना (१४ प्रतिशत), सरकारी जागिर ६ जना (३ प्रतिशत), व्यापार/ व्यवसाय/ठेकेदार ४३ जना (२४ प्रतिशत), ज्याला मजदुरी २५ जना (१४ प्रतिशत), वैदेशिक रोजगार ५४ जना (२९ प्रतिशत), पेन्सन १४ जना (८ प्रतिशत), NGO/INGO ७ जना (३.५ प्रतिशत), शिक्षक १० जना (५ प्रतिशत) र बहाल सरकारी जागिर (२.५ प्रतिशत) रहेको देखिन्छ। देशको बेरोजगारी समस्याले विदेशिन बाध्य देखिन्छ।

अभिभावकहरूको पेशागत आधारमा वैदेशिक रोजगारमा सबै भन्दा धेरै वैदेशिक रोजगार ५४ जना (२९ प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो। दोस्रो स्थानमा व्यापार/व्यवसायमा ३५ जना (१९ प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो। तेस्रो स्थानमा दुई पेशाहरू ज्याला मजदुरी र कृषक सम्मान २५/२५ जना (१४ प्रतिशत/१४ प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो। चौथो स्थानमा कुनै न कुनै जागिरबाट पेन्सन भएर जस्तै नेपालको सरकारी जागिर, ब्रिटिस आर्मी, इन्डियन आर्मी, सिगांपुरे पुलिस जस्ता आदि सेवाहरूबाट अवकाश भएका १४ जना (८ प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो। पाचौँ स्थानमा शिक्षकहरू जुन विभिन्न बोर्डिङ स्कूलहरू र कलेजहरू तिर अध्ययन गराउने १० जना (५ प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो। छठौँ स्थानमा घरहरू, बाटो वा अन्य निर्माण कार्यमा ठेकेदार भएर काम गर्ने ८ जना (४ प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो। सातौँमा विभिन्न NGO/INGO काम गर्ने ७ जना (४ प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो। आठौँमा र अन्तिममा बहाल सरकारी जागिरमा ६ जना (३ प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो।

बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूका पेशागत आधारमा वैदेशिक रोजगारमा सबै भन्दा धेरै ५४ जना (२९ प्रतिशत) जना बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो। अन्तिममा पेशागत आधारमा बहाल सरकारी जागिरमा ६ जना बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू रहेको देखियो।

४.१.६ जातिय आधारमा खेलाडिको वर्गिकरण

नेपाल बहुजातिय, बहु धर्म, बहु संस्कृति भएको देश हो। यहाँ विभिन्न जातजातिहरू बसोबास गरेको पाइन्छ। तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू वा

अभिभावकहरू कुन-कुन जात वा वर्गमा रहेका छन् भन्ने कुरा तालिका नं. ४.७ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ४.७ : जातियता विवरण

क्र.स	जातिय विवरणहरू	सख्या	प्रतिशत
१	बाह्मण	५५	३०
२	क्षेत्री	२६	१४
३	वैश्य	७४	४०
४	शुद्र	२९	१६
जम्मा		१८४	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

यस वडाका १८४ जना तेक्वान्दो प्रशिक्षण लिइरहेका बालबालिकाहरूको जातिय आधारमा वगिकरण गर्दा तालिका अनुसार बाह्मण जातिमा ५५ जना (३० प्रतिशत) बालबालिकाहरू, क्षेत्री जातिमा २६ जना (१४ प्रतिशत) बालबालिकाहरू, वैश्य जातिमा ७४ जना (४० प्रतिशत) बालबालिकाहरू र शुद्र जातिमा २९ जना (१६ प्रतिशत) बालबालिकाहरू सहभागी रहेको देखिन्छ ।

बालबालिकाहरूको जातीय जुन यस खेलमा सहभागीका अनुसार पहिला स्थानमा वैश्य जातीका ७४ जना (४० प्रतिशत) बालबालिकाहरू जुन जातहरूमा तामाड, मगर, गुरुड आदि थरहरू पर्दछन् । दोस्रो स्थानमा बाह्मणजातिका ५५ जना (३० प्रतिशत) बालबालिकाहरू जुन सापकोटा, अधिकारी, गौतम, आचार्य जस्ता आदि थर भएको बालबालिकाहरू यस खेलमा सहभागी रहेको देखिन्छ । तेस्रो स्थानमा शुद्र जातीका २९ जना (१६ प्रतिशत) बालबालिकाहरू जुन जातहरूमा धमेल, बि.क, नेपाली, सुनार आदि थरहरू पर्दछन् । अन्तिममा क्षेत्री जातिका २६ (१४ प्रतिशत) जना बालबालिकाहरू जुन जातहरूमा थापा, कुवरजस्ता आदि थर भएको बालबालिकाहरू यस खेलमा सहभागी रहेको देखिन्छ ।

बालबालिकाहरूको जातिय आधारमा वगिकरण गर्दा सबै भन्दा बढि वैश्य जातीका ७४ जना बालबालिकाहरू जुन जातहरूमा तामाड, मगर, गुरुड आदि थरहरू रहेको देखियो भने सबै भन्दा कम अन्तिममा क्षेत्री जातिका २६ जना बालबालिकाहरू जुन जातहरूमा थापा, कुवरजस्ता आदि थर भएको बालबालिकाहरू यस खेलमा सहभागी रहेको देखियो ।

यस वडामा बसाईसराई गरेर आउनु भएको परिवारहरू वैश्य जातीका धेरै रहेको देखिन्छ, आफ्नो बालबालिकाहरूलाई ती अभिभावकहरूले तेक्वान्दो खेलमा सहभागी गराएकोले वैश्य जातीका बालबालिकाहरूको सहभागी धेरै रहेको देखियो ।

४.१.७ लैङ्गिक आधारमा खेलाडिको वर्गिकरण

बालबालिकाहरूलाई नमुना छनोट गर्दा बालक कति र बालिका कति नमुना छनोटमा छन् भन्ने कुरा तालिका नं. ४.८ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ४.८ : लैङ्गिक आधारमा खेलाडिको वर्गिकरण

क्र.स	नाम डोजाड	ठेगाना	प्रशिक्षक	बालक	बालिका	जम्मा
१	शहिद ते.डो.	मभेरी पाटन	निशान कार्की	१०	१५	२५
२	पिपुल टुगेदर ते.डो	छिनेडाडाँ	निशान कार्की	२०	४	२४
३	शुभकामना ते.डो	शुभकामना टोल	निशान कार्की	१०	१	११
४	फिस्टेल ते.डो	वि.पि मार्ग	बलराम लामा	११	१	१२
५	शुत्रराज ते.डो	छिनेडाडाँ	कृष्ण महर्जन	६	९	१५
६	कास्की मोडेनाइज ते.डो	वि.पि मार्ग	कृष्ण महर्जन	२७	७०	९७
			जम्मा	८४	१००	१८४

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

तालिका नं. ४.८ अनुसार पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ भित्र तेक्वान्दो डोजाडहरू ६ वटा र त्यस मध्य शोधपत्रको निम्ती १८४ जना तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू छन् । जसमा सबै भन्दा धेरै बालबालिकाहरू कास्की मोडेनाइजमा रहेको पाइयो जस अन्तर्गत बालक २७ र बालिका ७० गरी जम्मा ९७ जना बालबालिकाहरू र बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूलाई समावेश गरियो । यस कास्की मोडेनाइज तेक्वान्दो डोजाडमा माथिल्लो तालिका अनुसार बालिकाहरूको सहभागिता अरु डोजाडहरूको तुलनामा धेरै पाईयो । त्यससँगै अन्य डोजाडहरूमा त्रमश शहिद तेक्वान्दो डोजाडमा बालक १० र

बालिका १५ गरी जम्मा २५ जना बालबालिकाहरू, पिपुल टुगेदर तेक्वान्दो डोजाडमा बालक २० र बालिका ४ गरी जम्मा २४ जना बालबालिकाहरू, शुत्रराज डोजाडमा बालक ६ र बालिका ९ गरी जम्मा ९ जना बालबालिकाहरू, फिस्टेल तेक्वान्दो डोजाडमा बालक ११ र बालिका १ गरी जम्मा १२ जना बालबालिकाहरू र अन्तिममा शुभकामना तेक्वान्दो डोजाडमा बालक १० र बालिका १ गरी जम्मा ११ जना गरी बालक ८४ र बालिका १०० जना गरी बालबालिकाहरू १८४ रहेको छन् । यसरी हेर्दा यस तालिका नं. ४.८ अनुसार पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ भित्र तेक्वान्दो डोजाडहरू ६ वटामा बालकहरूको तुलनामा केहि संख्यामा भएपनि बालिकाहरूको सहभागिता धेरै पाईयो ।

४.१.८ बेल्टको आधारमा खेलाडिको वर्गिकरण

कुनै पनि खेल वा कक्षामा सहभागी जनाईसकेपछि आफूले सिकेको सिपको आधारमा पद वा स्तर बढ्दै जानु स्वाभाविक नै हो । बालबालिकाहरूले पनि खेलमा सहभागी भए पश्चात् प्रशिक्षकले सिकाउनु भएको कलालाई परिक्षामा प्रस्तुत गरेर बेल्टको स्तर बढ्ने गर्दछ । यस खेल नेपालमा धेरै विहानको समयमा हुने गर्दछ । यस खेलको सुरुवातमा सेतो पेटि बाट हुन्छ । ४/४ महिनामा belttest हुन्छ belt test मा पास हुँदै जादाँ कमश सेतो पेटिबाट पँहेलो, पँहेला र हरियो, हरियो, हरियो र निलो, निलो, निलो र रातो, रातो हुन्छ भने रातो belt पछि ६/६ महिनामा belt test हुन्छ । रातो र कालो, कालो यसरी कालो belt मा आए पछि यस खेल सम्बन्धी परिपक्व भएको जनाउँछ । यस खेलमा स्पेरिड र पुम्चेको प्रतिस्पर्धा हुन्छ । स्पेरिडमा आफ्नो प्रतिद्वन्द्विलाई खुट्टाले कम्मर भन्दा माथि र हातले छातिमा हानेर नम्बरको आधारमा जित र हारको खेल हुन्छ । बेल्टको स्तरको विवरणलाई तालिका नं. ४.९ प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ४.९ : बेल्टको आधारमा खेलाडिको वर्गिकरण

क्र.सं.	बेल्ट	बालक	बालिका	संख्या	प्रतिशत
१.	हरियो	१०	८	१८	९.७
२.	हरियो/निलो	८	१४	२२	११.९
३.	निलो	१५	१३	२८	१५.२
४.	निलो/रातो	१६	२३	३९	२१.१
५.	रातो	१०	१६	२६	१४.१
६.	रातो/कालो	९	१६	२५	१३.५
७.	कालो	१४	९	२३	१२.५
८.	कालो माथि	२	१	३	१.७
जम्मा		८४	१००	१८४	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

तालिका नं. ४.९ को १८४ जना तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूलाई १०० प्रतिशत मानेर खेलाडिहरूको बेल्टको आधारमा वर्गिकरण गर्दा हरियो बेल्टमा १८ जना (९.७ प्रतिशत), हरियो निलो बेल्ट २२ जना (११.९ प्रतिशत), निलो बेल्ट २९ जना (१५.२ प्रतिशत), निलो र रातो बेल्ट ३९ जना (२१.१ प्रतिशत), रातो बेल्टमा २६ जना (१४.१ प्रतिशत), रातो र कालो बेल्ट २५ जना (१३.५ प्रतिशत), कालो बेल्ट २३ जना (१२.५ प्रतिशत) र कालो माथि बेल्ट ३ जना (१.७ प्रतिशत) रहेको देखियो । जसमा निलो र रातो बेल्टमा ३९ जना २१.२ प्रतिशत धेरै देखियो भने सबैभन्दा कम कालो माथि ३ जना १.७ रहेको देखियो । किनभने माथिल्लो बेल्टमा जाँदा शिक्षाको समय जस्तै कक्षा १० सम्म बिहान १० बजेदेखि दिउँसो ४ बजेसम्म अध्ययन हुने उक्त समय बिहानमा खेलाडिहरूलाई प्रशस्त रूपमा तेक्वान्दो खेल खेलन समय हुने देखियो भने बेल्ट बढ्दै जाने क्रममा बालबालिकाहरू कालो बेल्टमा पुग्दा सम्म कक्षा ११ र १२ मा जाँदा बिहानको समयमा अध्ययन गर्नुपर्ने हुँदा तेक्वान्दो खेल खेल्ने समय र ११ र १२ कक्षाको अध्ययन एउटै समयमा भएको कारणले कालो बेल्ट कम रहेको देखियो ।

अध्याय : पाँच

बालबालिकाहरूको व्यक्तित्व विकासमा तेक्वान्दो खेलको प्रभाव

मानिस एक सामाजिक प्राणी हो । समाजबाट नै उसको पारिवारिक जीवनको थालनी हुन्छ । यसै गरी सामाजिकरणमा समाजमा सिक्ने धेरै स्रोत भएतापनि यसमा एउटा खेलको माध्यमबाट पनि समाजको संस्कृति, वातावरण, रहनसहन, घर परिवारसँगको व्यवहार र स्वास्थ्य स्थिति जस्ता विविध सामाजिक पक्षहरूको बारेमा अध्ययन गरिएको छ ।

समाजमा रहेका मानिसहरू बिच रहेको आपसी सम्बन्ध, व्यवहार एवम् गतिविधिहरूलाई सामाजिक क्रियाकलापको रूपमा लिइन्छ । यसमा खेल र बालबालिकाहरूको सम्बन्ध र सामाजिककरणमा प्रभावहरूको विश्लेषण गरिएको छ ।

५.१ सामाजिक प्रभाव

समाजमा रहेका मानिसहरू बिच रहेको आपसि सम्बन्ध, व्यवहार एवं गतिविधिलाई सामाजिक क्रियाकलापको रूपमा लिइन्छ । त्यस्तै समाजमा रहेका मानिसहरू बिच रहेको आपसि सम्बन्ध, व्यवहार एवम् गतिविधि सिक्ने प्रक्रियालाई नै सामाजिककरण भन्न सकिन्छ । तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूलाई सामाजिककरणमा पारेको प्रभावहरूको अध्ययनमा बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूका उत्तरलाई मात्र नभएर स्थलगत अवलोकन गरि यस स्थानमा बसोबास गर्ने बालबालिकाहरूका प्रशिक्षक, छरछिमेकि, साथिभाई र आफन्तहरूको माध्यमबाट पनि तेक्वान्दो खेल खेल्न भन्दा पहिले र तेक्वान्दो खेल खेल्न सके पछि अहिले बालबालिकाहरूमा आएको परिवर्तनहरू जस्तै बोल्ने शैली, छरछिमेकि, साथिभाई, परिवारसँगको व्यवहार र सम्बन्धहरूमा आएको परिवर्तको बारेमा अध्ययन र विश्लेषण गरिएको छ ।

अध्ययन क्षेत्र अन्तर्गत तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी नजनाउँदा परिवार, छरछिमेकी, साथिभाई र आफन्तहरूसँग बानी, सम्बन्ध, व्यवहार राम्रो भएता पनि रिस बढि भएको, धेरै नबोल्ने साथै साथिभाई र आफन्तहरूसँग घुलमिल हुन गाह्रो मान्ने बानी रहेको र यस तेक्वान्दो खेलमा सहभागी भएपछि परिवार, छरछिमेकि, साथिभाई र आफन्तहरूसँग बानी, सम्बन्ध, व्यवहारमा धेरै राम्रो परिवर्तनहरू आएको छ ।

तालिका ५.१ : तेक्वान्दो खेल पश्चात् बालबालिकामा आएको सामाजिक प्रभाव

क्र.सं.	सामाजिक प्रभाव	संख्या	प्रतिशत
१.	परिवार, छरछिमेकि, साथिभाई र आफन्तहरूसँग पहिलेको भन्दा धेरै घुलमिल भएर बस्ने	१८०	९७.८
२.	बोल्ने बानीमा विकास भएको	१७९	९७.२
३.	मनमा लागेको कुराहरू भन्ने	१६६	९०.२
४.	आदार सम्मान गर्ने	१८१	९८.३
५.	अनुशासनमा बस्ने	१८०	९७.८
६.	सहयोगी भावनाको बढि विकास	१६२	८८
७.	कतैबाट गुनासो आएको	४	२.१७

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७७

तालिका नं. ५.१ मा तेक्वान्दो खेल पश्चात् बालबालिकामा आएको सामाजिक प्रभावको प्रत्येक वृंदालाई पुर्ण संख्याको आधारमा १८४ जना र प्रतिशतमा १०० प्रतिशत मानेर अध्ययन गर्दा जसमा परिवार, छरछिमेकि, साथिभाई र आफन्तहरूसँग घुलमिल भएर बस्नेमा १८० जना (९७.८ प्रतिशत), बोल्ने बानिको विकासमा १७९ जना (९७.२ प्रतिशत), मनमा लागेको कुराहरू भन्नेमा १६६ जना (९०.२ प्रतिशत), आदार सम्मान गर्नेमा १८१ जना (९८.३ प्रतिशत), अनुशासनमा बस्ने १८० जना (९७.८ प्रतिशत), सहयोगी भावनाको बढी विकासमा १६२ जना (८८ प्रतिशत) र कतैबाट गुनासो आएकोमा ४ जना (२.१७ प्रतिशत) छ र पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ मा आफ्नो बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी गराएका अभिभावकहरूले आफ्नो बालबालिकाहरूलाई तेक्वान्दो खेलमा सहभागी गराएर पूर्ण रूपमा सन्तुष्टको महशुस गरेको देखियो ।

यसैगरी तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी नजनाउँदा परिवार, छरछिमेकि, साथिभाई र आफन्तहरूसँग बानी, सम्बन्ध, व्यवहार ठिकै भएता पनि बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी जनाइ सकेपछि परिवार, छरछिमेकि, साथिभाई र आफन्तहरूसँग बानी, सम्बन्ध, व्यवहार राम्रो हुँदै गएको तर तेक्वान्दो खेलमा सहभागी

पश्चात कहिलेकाहि स्कुल तथा घर तिरको साथिभाईहरूलाई तेक्वान्दो खेलबाट आफुले सिकेको कला र बलको देखाउदै तर्साउने र पिटने गर्ने गरेको हुदाँ बेला बेलामा स्कुल तथा घर तिरको छरछिमेकिहरूबाट गुनासो आउने गरेको पाईयो । यस खेलमा आफ्नो बालबालिकाहरूलाई सहभागी गराएपछि सम्पूर्ण कुराहरू राम्रो भएता पनि तेक्वान्दो खेलबाट आफुले सिकेको कला र बलको देखाउदै तर्साउने र पिटने गर्ने गरेको र स्कुल तथा घरतिरको छरछिमेकिहरूबाट गुनासो कहिलेकाहि आउनेमा २.१७ प्रतिशत बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू पूर्ण रूपमा सन्तुष्टी हुन नसकेको देखियो ।

वैयक्तिक अध्ययन -१

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ बस्ने १४ वर्षका शर्मीला श्रेष्ठ (नाम परिवर्तन) कक्षा ८ मा अध्ययनरत विद्यार्थी हुँ । दुई वर्ष पहिले घर भित्रै बसिरहने घरबाट स्कुल र स्कुलबाट घर यसरी नै मेरो दैनिकी चलिरहेको थियो । घरमा आएका पाहुँनाहरूसँग पनि त्यति खुलेर बोल्न नखोज्ने स्वभाव भएकीले मेरो बुवा निकै चिन्तित हुनुहुन्थ्यो । मेरो जीवनमा छरछिमेक, आफन्त, साथिभाईसँग घुलमेल नभएको कारण मेरो बुवा भन्नुहुन्थ्यो समाजमा साथिभाईसँग घुलमिल हुनु पर्छ भन्ने कुराहरू सम्झाउँनुहुन्थ्यो । बुवाले धेरै पटक सम्झाउँदा पनि मेरो व्यवहारमा खासै परिवर्तन आएन । एकदिन मेरो बुवा बिहानै रंगशालातिर मर्निङ वाक जाँदा त्यहाँ धेरै बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलिरहेको देख्नुभयो त्यहाँ उनीहरूको बानी, क्रियाकलाप र अनुशासन देखेर बुवाले मलाई पनि तेक्वान्दोमा भर्ना गर्ने मनसायले त्यस तेक्वान्दो प्रशिक्षकको सरसल्लाह अनुसार मेरो सहमतीमा पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ मा रहेको तेक्वान्दो डोजाडमा भर्ना गरिदिनुभयो । केहि समय पश्चात् त्यहाँको वातावरण, गुरु, साथिभाईसँगको घुलमेलले मेरो खेलामा भनै लगाव बढ्दै गयो, तेक्वान्दो खेलले गर्दा मेरो सामाजिक रूपमा पनि साथिभाईसँग एक आपसमा बोलीचालीको बानिमा विकास भयो साथै घरमा आउने पाहुँनाहरूसँग पनि खुलेर बोल्न सक्ने बानिको विकास भएको छ । अहिले पनि म तेक्वान्दो खेलमा प्रशिक्षण लिइरहेकी छु । प्राय बिहानै उठेर तेक्वान्दो प्रशिक्षण गर्न जाने, त्यसपछि घर आएर खाजा खाएर, स्कुलको गृहकार्य गर्ने र घरको कामा समेत मद्दत गरेर, खाना खाएर स्कुल जाने गर्दछु । बेलुका स्कुलबाट फर्किएपछि खाजा खाएर, गृहकार्य गरेपछि बाहिर आफ्ना साथिहरूसँग खेल्ने गर्दछु । तेक्वान्दो खेलमा प्रशिक्षण लिएर पश्चात् मेरो बानी व्यवहारमा आएको सकारात्मक परिवर्तनबाट म निकै खुसी छु ।

वैयक्तिक अध्ययन -२

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ बस्ने १३ वर्षका सक्षम आचार्य (नाम परिवर्तन) कक्षा ७ मा अध्ययनरत विद्यार्थी हुं । मेरो स्वभाव सानो कुरामा नि रिसाउने र अनुशासनमा नबस्ने खालको थियो । मेरो बुवा भन्नुहुन्छ : मैले मेरो छोराको रिसाउने, भर्कने र अनुशासनमा नबस्ने बानीलाई सुर्धानको लागि बेला-बेलामा सम्झाई बुझाई गर्ने र आवश्यक परेमा एक दुई थप्पड पनि लगाईदिने गर्दथे । मैले कराउँदा थप्पड लगाउँदा त केहि समय चुपचाप लागेर बस्थ्यो अनि केहि समय पश्चात् पहिलेको जस्तै बानि देखाउँथ्यो । छोराको यस्तो बानी व्यहोराको बारेमा चिन्तित भएको कुरा मेरो साथीलाई साटेको थिए । मेरो साथिले सम्पूर्ण कुरा सुनेपछि मेरो छोरोलाई तेक्वान्दो खेल खेलाउन सुझाव दिइएको थियो । साथिको सुझाव अनुसार मैले मेरो छोरोलाई फिस्टेल तेक्वान्दो डोजाडमा प्रशिक्षण गर्न लगाएको थिए । केहि समय त मलाई अफ्यारो त भयो, अफ्यारो भएतापनि विस्तारै त्यहाँको वातावरणले मेरो बानी व्यवहारमा निकै राम्रो परिवर्तन आयो । ६-७ महिनाको प्रशिक्षण पश्चात् मैले परिवारले भनेको मान्ने, अनुशासनमा बस्ने र रिस पनि निकै कम भयो । म मेरो स्वभावमा आएको यस्तो परिवर्तन देखेर म निकै खुसी छु । साथै मेरो परिवार पनि निकै खुसी हुनुहुन्छ ।

५.२ व्यक्तिगत प्रभाव

बालबालिकाको विकास भन्नाले बालबालिका गर्भावस्थामा रहेदेखि जन्मेपछि, किशोर अवस्थाको अन्तिम समयसम्म बालबालिकाहरूमा आउने जैविक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक रूपमा आएको सकारात्मक विकासको परिवर्तन नै बालबालिकाहरूको विकास भन्न सकिन्छ । बालबालिकाको जीवन जिउनको लागि समयसँगै अघि बढ्न अति जरुरी हुन्छ । स्वयमको समाज प्रतिको सकारात्मक भुमिका पनि सिक्नको निम्ती धेरै माध्यमहरूको आवश्यकता पर्दछ । बालबालिकाहरूले समाज प्रतिको आफ्नो दाहित्व समाजको वातावरणले नै सिकाउने प्रमुख माध्यम मान्न सकिन्छ । सम्पूर्ण मानव जगतमा दिनै पिछ्छे सिकेको ज्ञानले हाम्रो जीवनमा अघि बढ्न मदत गर्दछ । बालबालिकाहरूको सिक्ने प्रक्रियामा एउटा माध्यम खेल पनि हुन सक्छ भन्ने धारणा यस शोधपत्रमा जस्ताको त्यस्तै देखाउन खोजिएको छ । जस्तै :

शारीरिक परिवर्तन (बाहिरी पाटो) :- शारीरिक व्यक्तित्वमा मानिसहरूले हेरोको केहि सेकेन्डमा नै मुल्याङ्कन गर्दछ । तपाईको कपडा, शरीर भन्नु पर्दा तपाईले पहिरन गरेको वस्तुहरूको र शारीरिक बनावटबाट देखिन्छ ।

भित्री परिवर्तन (पाटो) :- भित्री व्यक्तित्व भनेको एउटा आफु भित्रको विश्वास हो । शारीरिक व्यक्तित्वमा मानिसहरूले हेरोको केहि सेकेन्डमा नै मुल्याङ्कन गर्दछ तर भित्री व्यक्तित्वको मुल्याङ्कन गर्न मानिसहरूले गरेको व्यवहारबाट गर्न सकिन्छ । मानिस मानिस बिच हेर्न दृष्टिकोण, माया, नम्रता, प्रतिभा, सृष्टता, मान्यता, मान सम्मान विशेष गरेर अरु मानिस प्रतिको व्यवहार नै भित्री व्यक्तित्व हो । तर सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकासमा शारीरिक व्यक्तित्व (बाहिरी पाटो) र भित्री व्यक्तित्व (पाटो) सन्तुलन पनि हुन जरुरी छ ।

५.२.१ शारीरिक र मानसिक प्रभाव

खेले भन्ने बित्तिकै शारीरिक र मानसिक बिचको सहकार्य हुन अति जरुरी हुन्छ । यस तेक्वान्दो खेलबाट सामाजिक रूपमा मात्र नभएर यस सगँसगै व्यक्तिगत रूपमा यस तेक्वान्दो खेल खेलेपछि बालबालिकाहरूको शारीरिक र मानसिक परिवर्तनको पाटो पनि एक हो । अध्ययन क्षेत्र अर्न्तगत तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू सम्पूर्ण शत प्रतिशत बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी जनाए पछि शारीरिक र मानसिक रूपमा पनि धेरै राम्रो परिवर्तनहरू भएको अध्ययन र विश्लेषणमा देखियो । बालबालिकाहरूमा तेक्वान्दो खेलबाट आएको परिवर्तन वा प्रभावहरू तालिका ५.२ छन् ।

तालिका ५.२ : शारीरिक र मानसिक परिवर्तन

क्र.सं.	शारीरिक र मानसिक प्रभाव	संख्या	प्रतिशत
१.	शारीरिक र मानसिक रूपमा फूर्तिलो र टाठो बाठो भएको	१८०	९७.८
२.	तेक्वान्दो खेलसगँसगै अन्य खेलहरू पनि खेल्ने भएको	७५	४०.७६
३.	पहिले ७ देखि ८ बजे बिहान उठने भएता पनि तेक्वान्दो खेल पश्चात बिहान ५ बजे उठने भएको	१८४	१००
४.	पहिले अलि रोगि भएता पनि तेक्वान्दो खेल पश्चात पहिले भन्दा निरोगि भएको	१६५	८८
५.	उचाई बढेको	१८२	९८.९
६.	बलियो भएको	१५०	८१.५
७.	खानामा बढी रुची	१४८	८०.४३

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७७

तालिका नं. ५.२ मा बालबालिकाहरूको शारीरिक तथा मानसिक प्रभावमा स्मरण शक्तीमा वृद्धि १४८ जना (८०.४ प्रतिशत), फुर्तिलो र बाठो भएकोमा १८० जना (९७.८ प्रतिशत), तेक्वान्दो खेलसँगसँगै अन्य खेलमा रुची देखाएकोमा ७५ जना (४०.७ प्रतिशत), विहान चाँडै उठ्ने बानिको विकास १८४ जना (१०० प्रतिशत), पहिले भन्दा निरागि भएकोमा १६५ जना (८९.६ प्रतिशत), उचाई बढेको १८२ जना (९८.९ प्रतिशत), बलियो भएको १५० जना (८१.५ प्रतिशत) र खानामा बढी रुची १४८ जना (८०.४३ प्रतिशत) रहेको देखियो ।

तेक्वान्दो खेल पश्चात् बालबालिकामा आएको शारीरिक र मानसिक परिवर्तनका वुँदाहरूलाई पुर्ण संख्याको आधारमा १८४ जना र प्रतिशतमा १०० प्रतिशत मानेर अध्ययन गर्दा पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ मा आफ्नो बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेले पश्चात् अभिभावकहरूले बालबालिकाहरूमा शारीरिक र मानसिक रूपमा आएको सकारात्मक र राम्रो परिणतन भएका कारण शत प्रतिशत बालबालिकाहरूका अभिभावकहरू यस खेल प्रति शारीरिक र मानसिक प्रभाव वा परिवर्तनमा सन्तुष्टि रहेको पाइएको छ ।

वैयक्तिक अध्ययन - ३

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ बस्ने १२ वर्षका रमेश थापा (नाम परिवर्तन) कक्षा ६ मा अध्ययनरत विद्यार्थी हुँ । म पहिले विहान ढिलो उठ्ने र अलि अल्छी स्वभाको थिए । म शारीरिक रूपमा अलि कमजोर थिए, मलाई बेला-बेलामा टाउको दुख्ने र पेट दुख्ने समस्या पनि थियो । मेरो घर नजिकै तेक्वान्दो खेल खेल्ने गर्दथे त्यहाँ मेरो साथिहरू पनि प्रशिक्षण लिने गर्दथे । उनीहरूले तेक्वान्दो खेल खेलेको देख्दा मलाई पनि खेल्न इच्छा लाग्थ्यो त्यसपछि मैले परिवार र साथिहरूसँग सल्लाह लिएर तेक्वादो खेलमा भर्ना भए, भर्ना भएको केहि समय मलाई शारीरिक रूपमा अफ्यारो भएतापनि पछि ने विहानै उठ्ने बानी सँगसँगै शारीरिक रूपमा पनि बलियो हुँदै गए र टाउको दुख्न पनि पेट दुख्न पनि कम भयो । त्यसैले म जस्तै अरु पनि साथिहरूलाई स्वस्थ रहनको लागि खेल खेल्न अनुरोध गर्न चाहन्छु ।

५.२.२ शिक्षामा प्रभाव

अध्ययन क्षेत्रमा तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूको शिक्षा र खेल सम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धान गर्दा बालबालिकाहरूको शिक्षाको तालिकाबाट पनि अध्ययन गर्न सकिन्छ । बालबालिकाहरूको विद्यालयको शैक्षिक अध्ययन स्तरको अवस्था तालिका ५.३

अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ । बालबालिकाहरूको विद्यालय शैक्षिक अध्ययन स्तरको अवस्था यस प्रकारका छन् ।

तालिका ५.३ : शिक्षामा प्रभाव

क्र.स	कक्षा	सख्या	कक्षामा अध्ययनको स्तर				
			१-५	६-१०	११-१५	१६-२०	२१-२५
१	१	१०	५	३	२		
२	२	१०	५	३	१	१	
३	३	८	२	४	२		
४	४	१२	३	७	२		
५	५	१६	८	३	२	१	२
६	६	३६	१०	९	११	४	२
७	७	३२	९	७	९	४	३
८	८	१३	४	४	५		
९	९	१८	६	८	३	१	
१०	१०	२३	७	७	६	२	१
११	११	४		३	१		
१२	१२	२	१		१		
	जम्मा	१८४	६०	५८	४५	१३	८

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

तालिका नं. ५.३ मा १ देखि ५ स्तरमा ६० जना, ६ देखि १० स्तरमा ५८ जना, ११ देखि १५ स्तरमा ४५ जना, १६ देखि २० स्तरमा १३ जना र २१ देखि २५ स्तरमा ८ जना रहेको देखिन्छ । प्रशिक्षणका क्रममा प्रशिक्षकहरूले व्यवहारी ज्ञान र अहिलेको अवस्थामा शिक्षाको महत्वको बारेमा समय समयमा जानकारी र समझाएको देखियो । यस अध्ययन अनुसन्धानमा यस खेलमा सहभागिता अघि र खेलमा सहभागिता पश्चात् बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूलाई बालबालिकाहरूको शिक्षामा यस तेक्वान्दो खेलले के नकारात्मक प्रभाव परेको छ भन्ने प्रश्नको अध्ययन अनुसन्धान गर्दा यस तेक्वान्दो खेल बालबालिकाहरूको शिक्षामा कुनैपनि नकारात्मक प्रभाव नपरेको देखियो । अभिभावकहरूले बालबालिकाहरू विहान १ घण्टा ३० मिनेट जति प्रशिक्षण गरिरहेको हुँदा बिहान र बेलुका बालबालिकाले गृहकार्य र अध्ययन गर्न प्रशस्त समय हुने हुदाँ त्यस समयलाई सदुपयोग गरेको कारणले पहिले र तेक्वान्दो खेल खेले पछि पनि शिक्षामा नकारात्मक प्रभाव नपरेको देखियो । तेक्वान्दो खेल खेले पछि केहि बालबालिकाहरूको स्मरण शक्ति राम्रो भएको

देखियो । यसरी तेक्वान्दो खेल पश्चात पनि शिक्षामा नकारात्मक प्रभाव नपरेको हुनाले १०० प्रतिशत अभिभावकहरू र बालबालिकाहरू पनि यस खेल प्रति सन्तुष्टी भएको देखियो ।

५.२.३ आत्मरक्षा सिप

आत्मरक्षा भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिले स्वयम् आफूलाई आक्रमण गर्दा बच्ने सिप वा कला नै आत्मरक्षा हो । बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूमा तेक्वान्दो खेल खेलिसके पश्चात बालबालिकाहरूमा आत्मरक्षाको सिपसगँको सम्बन्धमा सम्बन्धीत प्रश्नहरू र बालबालिकाहरूको सिप आत्मरक्षा सिप बढेको पाइन्छ ।

तेक्वान्दो खेल एउटा मार्शल आर्ट खेल भएको जुन बालबालिकाहरूलाई मानसिक र शारीरिक रूपमा पनि बलियो बनाउने काम गरेको देखियो । मास्लआर्ट खेल भन्ने बितिकै हात र खुट्टाको सहि तरिकाबाट सहि ढङ्गले आवश्यक परेको कुनै पनि बेला आफ्नो सिप प्रयोग गर्न सकिने देखियो । स्वयम् आफू माथि कुनै पनि हिंसा वा अपराध हुनका साथै शारीरिक र मानसिक रूपमा प्रहारबाट बच्न र बचाउन यस खेलको प्रमुख उद्देश्य मध्य एक हो भन्ने देखियो । बालबालिकाहरूको आत्मरक्षाको सिपको लागि यस खेलको भूमिकामा १०० प्रतिशत अभिभावकहरू सहमत सन्तुष्टि भएको देखियो ।

केहि बालबालिकाहरूलाई पनि खेल खेलिसके पश्चात् आत्मरक्षाको सिपसगँको बिकास भएको छ भन्ने अध्ययन अनुसन्धानमा यस खेलमा नयाँ सोच नयाँ प्रविधिको प्रयोगले अभि बढी बालबालिकाहरूको कलाहरूलाई राम्रो बनाएको देखियो । जसको कारणले गर्दा स्वयम् आफू माथि कुनै पनि हिंसा वा अपराध हुनका साथै शारीरिक र मानसिक रूपमा प्रहारबाट बच्न र बचाउन सक्ने जनाए ।

५.२.४ स्वास्थ्यमा सुधार

खेले भन्ने बितिकै स्वास्थ्य बिचको सहकार्य हुन अति जरुरी हुन्छ । यस तेक्वान्दो खेलबाट सामाजिक रूपमा मात्र नभएर यस सगँसगै व्यक्तिगत रूपमा यस तेक्वान्दो खेल खेले पछि बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य परिवर्तनको पाटोलाई पनि अध्ययन गर्न अति जरुरी हुन्छ । यस तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य परिवर्तनहरूको बारेमा स्वयम् बालबालिका, अभिभावक, प्रशिक्षक, साथिभाई र अवलोकनको माध्यमबाट बालबालिकामा आएको परिवर्तनको बारेमा अध्ययन र विश्लेषण गरिएको छ ।

अध्ययन क्षेत्र अर्न्तगत तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू सम्पूर्ण १००% शतप्रतिशत बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी जनाए पछि स्वास्थ्यमा पनि धेरै राम्रो परिवर्तनहरू भएको अध्ययन र विश्लेषणमा देखियो । बालबालिकाहरूमा तेक्वान्दो खेलबाट आएको परिवर्तन वा प्रभावहरू निम्नानुसार रहेका छन् ।

- पहिले ७ देखि ८ बजे बिहान उठने भएता पनि तेक्वान्दो खेल पश्चात बिहान ५ बजे उठने भएको ।
- पहिले अलि रोगी भएता पनि तेक्वान्दो खेल पश्चात पहिले भन्दा निरोगी भएको ।
- बलियो भएको ।
- खानाहरू पनि पहिले भन्दा धेरै खानाहरू खाईरहेको ।
- टाउको दुख्ने रोग कम भएको ।
- शरीर दुख्न कम भएको ।
- केहि काम गर्दा चाडै थक्ने भएता पनि खेल पश्चात चाडै नथाक्ने भएको ।

बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेले पश्चात अभिभावकहरूले बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा आएको सकारात्मक र राम्रो परिवर्तन भएका कारण शत प्रतिशत बालबालिकाहरूका र अभिभावकहरू पनि यस खेल प्रति स्वास्थ्यमा प्रभाव वा परिवर्तनमा सन्तुष्टी रहेको देखियो ।

५.३ अभिभावकहरूको धारणा

प्रस्तुत अध्ययन क्षेत्रमा तेक्वादो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूलाई बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूले खेल खेलाउनुको प्रमुख धारणा वा उद्देश्यहरू के-के हो भन्ने गरिएको अध्ययन अनुसन्धानमा निम्न धारणा वा उद्देश्यहरू देखियो ।

तालिका ५.४ : अभिभावकको धारणाको विवरण

क्र.स	धारणाको विवरण	सख्या	प्रतिशत
१	अनुसाशन, शारिरीक र मानसिक रूपमा फूर्तिलो साथै स्वस्थ बनाउन	५६	३०
२	आत्मरक्षाको सिप सिकाउकाको लागि	३६	२०
३	समाजमा असल व्यक्तित्व बनाउनको लागि	४०	२२
४	राष्ट्रको नाम राखोस भन्ने धारणा	९	५
५	राम्रो कुराहरू सिकोस र कुलतको क्षेत्रबाट टाढा रहोस्	२०	११
६	सन्तानको खेल प्रतिको मोहल	१५	८
७	बाबु आमाको नाम राखोस भन्ने धारणा	८	४
जम्मा		१८४	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूलाई बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूले खेल खेलाउनुको धारणा वा उद्देश्यहरूको बारेमा गरिएको अध्ययन अनुसन्धानमा यसतेक्वाडो खेलप्रति अभिभावकहरूको मनोविज्ञानमा पहिलो चाहिँ अनुसाशन, शारिरीक र मानसिक रूपमा फूर्तिलो साथै स्वस्थ बनाउनमा ५६ जना (३० प्रतिशत) बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूको मनोविज्ञान रहेको देखियो । दोस्रोमा समाजमा असल व्यक्तित्व बनाउनको लागि ४० जना (२२ प्रतिशत), तेस्रोमा आत्मरक्षाको सिप सिकाउनको लागि ३६ जना (२० प्रतिशत), चौथोमा राम्रो कुराहरू सिकोस र कुलतको क्षेत्रबाट टाढा रहोस २० जना (११ प्रतिशत), पाचौँमा सन्तानको खेल प्रतिको मोहल १५ जना (८ प्रतिशत), छठौँमा राष्ट्रको नाम राखोस भन्ने धारणा ९ जना (५ प्रतिशत) र अन्तिममा बाबु आमाको नाम राखोस भन्ने धारणा ८ जना (४ प्रतिशत) तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूलाई बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूले खेल खेलाउनुको मनोविज्ञान रहेको देखियो ।

तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूलाई बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूले खेल खेलाउनुको मनोविज्ञान वा उद्देश्यहरूको बारेमा गरिएको अध्ययन अनुसन्धानमा यस तेक्वाडो खेल प्रति अभिभावकहरूको धारणामा प्रमुख आत्मरक्षा, अनुसाशन, शारिरीक र मानसिक रूपमा फूर्तिलो साथै स्वस्थ बनाउनको निम्ती यस खेलमा आफ्नो सन्तानहरूलाई प्रशिक्षण गराएको देखियो । यस बाहेक असल व्यक्तित्व बनाउन, कुलतको क्षेत्रबाट टाढा

राख्न, खेलको माध्यबाट राष्ट्रको र बाबु आमाको नाम राखोस भन्ने धारणाहरू पनि देखियो ।

५.३.१ अभिभावकहरूको तेक्वान्दो खेलप्रति अन्य अभिभावकहरूलाई दिइने सुझाव

अभिभावकहरूले आफ्नो बालबालिकाहरूलाई तेक्वान्दो खेल खेलाए पश्चात् आएको परिवर्तनको आधारमा अन्य अभिभावकहरूलाई पनि आफ्नो बालबालिकाहरूलाई तेक्वान्दो खेल खेलाउनु हुन सुझाव दिनुहुन्छ वा दिनुहुन्न भन्ने विषयको अध्ययन तालिका नं. ५.५ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ५.५ : अभिभावकहरूको खेलप्रति अन्य अभिभावकलाई सुझाव

क्र.स	खेल खेलाउन अन्य अभिभावकलाई सुझाव	सख्या	प्रतिशत
१	सुझाव दिन्छु	१८२	९८.९
२	सुझाव दिन्न	२	१.१
जम्मा		१८४	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

तालिका नं. ५.५ मा तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूले तेक्वान्दो खेलप्रति अन्य व्यक्तिलाई दिइने सुझावलाई प्रस्तुत गरिएको छ । जसमा जम्मा १८४ जना मध्ये १८२ जना (९८.९ प्रतिशत) लाई तेक्वान्दो खेल खेलाउन सुझाव दिइएको र २ जना (१.१ प्रतिशत) ले तेक्वान्दो खेल खेलाउन सुझाव नदिएको देखियो । यसमा १८२ जना बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूले आफ्नो बालबालिकाहरूमा खेलको प्रभाव सकारात्मक रहेको हुनाले अन्य अभिभावकहरूलाई पनि आफ्नो बालबालिकाहरूलाई यस खेलमा सहभागी गराउन सुझाव दिनुभएको पाइयो र अन्य २ जना अभिभावकहरूले कहिलेकाहि स्कूल र छरछिमेकीहरूबाट बालबालिकाहरूले बदमास गर्दा अन्य अभिभावकलाई यस खेल नखेलाउनुहुन सुझाव दिइएको पाइयो ।

५.३.२ अभिभावकहरूको बालक र बालिका प्रति तेक्वान्दो खेलको धारणा

अहिलेको परिस्थितिमा बालबालिकाहरूलाई तेक्वान्दो खेलको आवश्यकता रहेको सम्पूर्णको बुझाई भएतापनि बालक वा बालिकालाई कसलाई बढी तेक्वान्दो खेलको आवश्यकता छ भन्ने अभिभावकहरूको धारणालाई तालिका नं. ५.६ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ५.६ : अभिभावकहरूको बालक र बालिका प्रति तेक्वान्दो खेलको धारणा

क्र.स	खेलको आवश्यकता	सख्या	प्रतिशत
१	बालक	१५	८.२
२	बालिका	१६९	९१.८
जम्मा		१८४	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७७

तालिका नं. ५.६ मा अभिभावकहरूको बालक र बालिका प्रति तेक्वान्दो खेलको धारणालाई प्रस्तुत गरिएको छ । जसमा बालकहरूलाई तेक्वान्दो खेल बढी आवश्यकता छ भन्नेमा १५ जना (८.२ प्रतिशत) देखियो भने बालिकाहरूलाई तेक्वान्दो खेलको बढी आवश्यकता छ भन्नेमा १६९ जना (९१.८ प्रतिशत) देखियो । बालिकाहरू घरमै बस्ने अहिलेको समाजका कुराहरू सिक्नका लागि साथै आफूलाई जुनसुकै अवस्थामा आइपर्ने विभिन्न अपराधिक घटनाहरूबाट बच्न र सुरक्षाका लागि बालक भन्दा बालिकाहरूलाई यस तेक्वान्दो खेलमा बढी सहभागिता गराउनुपर्ने अभिभावकहरूको धारणा रहेको पाइयो ।

अध्याय : छ

सारांश र निष्कर्ष

६.१ सारांश

समाजमा रहेका तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू जुन गण्डकी प्रदेश, कास्की जिल्लाको वडा नं. १४ मा तेक्वान्दो खेल खेलदै आईरहेको छन् । यस तेक्वान्दो खेलले बालबालिकाहरूलाई समाजमा प्रभाव परेको सन्दर्भमा अध्ययन गरिएको छ । बालबालिकाहरूमा भएको वास्तविकता पत्ता लगाई सुझाव पेश गर्ने उद्देश्यले यो शोधकार्य सम्पन्न गरिएको हो । तेक्वान्दो खेल पश्चात बालबालिकाहरूको विकास तथा अन्य सामाजिक प्रभावहरूको सन्दर्भमा अध्ययन गरिएको छ । बालबालिकाहरूको अभिभावकहरू स्वयम् सो कुराहरूको के, कस्तो अनुभव गरेका छन् । समाजमा के, कस्तो सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरूको सामना गर्नु परेको छ भनी अध्ययन केन्द्रित रहेको छ ।

उद्देश्यमा सामाजिक, पारिवारिक, शैक्षिक साथै शारिरीक रूपको पृष्ठभूमि खोजि गर्ने गरी अध्ययन गरिएको छ । बालबालिकाहरूको सामाजिक, पारिवारिक, शैक्षिक साथै शारिरीक उपाधीका लागि गरिएको यस अध्ययन बालबालिकाहरूका खेल क्षेत्रमा विशेष तेक्वान्दो खेलको सशक्तिकरणको तवरले पनि महत्वपूर्ण भएको हुदाँ यस बिषयमा चासो राख्ने सबैका लागि उपयोगि हुने देखिन्छ । यस सिलसिलामा कास्की जिल्लाको वडा नं. १४ मा रहेको बालबालिकाहरू, अभिभावकहरू, प्रशिक्षकहरू, छरछिमेकि, सम्बन्धित व्यक्तिहरू, सघं, सस्थांहरूलाई प्रत्यक्ष भेटघाट गरी अन्तवार्ता र प्रश्नावलीका माध्यमबाट प्रथमिक सूचना संकलन गरिएको छ । द्वितीय सूचनाका लागि प्रकाशित तथा अप्रकाशित पाठ्यसामाग्रीहरूको सहायता लिइएको छ । त्यस्ता सूचनाहरूलाई सामान्य गणितीय शुत्रका माध्यमबाट तुलना योग्य बनाई व्याख्या र बिश्लेषण गरिएको छ ।

यसमा अभिभावक, बालबालिका, सम्बन्धित व्यक्ति र सघं सस्थांहरूले बालबालिकाहरूमा तेक्वान्दो खेलको प्रभावका बारेमा केहि सम्मान र केहि फरक फरक अनुभूतिहरू व्यक्त गरेका छन् । समाज परिवर्तशिल छ, त्यसले ल्याउने स्वभाविक परिवर्तनले मात्र नपुगेको हुदाँ अहिले समाजमा खेलको माध्यमबाट समाजका बालबालिकाहरूले आफ्नो व्यक्तित्व विकास, शिक्षा, शारिरीक रूपमा साथै आत्मरक्षामा

फडको मार्ने गरि परिवर्तनको अनुभूति भएको बालबालिकाहरूका अभिभावकहरूले बताए । यस अध्ययनबाट सुधारका पक्षहरू समेटेर बालबालिका र तेक्वान्दोको थप विकास गरी आगामि दिनहरूमा अपेक्षित उपलब्धी र सन्तुष्टी प्राप्त हुन सक्ने विश्वास लिन सकिन्छ । यस कार्यलाई सम्पन्न गर्न विभिन्न समाजशास्त्री, मानवशास्त्री, विद्वान, दार्शनिक, विशेषज्ञहरूको लेख रचना, शोधपत्र, पुस्तकहरू आदि सन्दर्भ सामाग्रीको रूपमा प्रयोगमा प्रयोग गरिएको छ । शोधकार्य सम्पन्न भएकोले तिनिहरूलाई सन्दर्भ सूचिको रूपमा अन्तिम पृष्ठमा उल्लेख गरिएको छ ।

बालबालिकाहरूको सामाजिककरणमा तेक्वान्दो खेलको भूमिका सम्बन्धको शीर्षकमा अध्ययन गरिएको हो । अध्ययन कास्की जिल्ला, पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ मा रहेको ६ वटा डोजाडहरूमा तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू मध्ये १८४ जना बालबालिकाहरूमा केन्द्रित रहेको छ । अध्ययनको मुख्य उद्देश्य बालबालिकाहरूमा तेक्वान्दो खेलको प्रभावकारी भूमिकाहरू जस्तै सामाजिक प्रभाव, शिक्षा, व्यक्तिगत प्रभाव र अभिभावकहरूको यस खेल प्रतिको मनोविज्ञान यी बिचको सम्बन्धहरूको बारेमा अध्ययन गर्नु रहेको छ ।

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १४ मा रहेको ६ वटा डोजाडहरूमा तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू, बालबालिकाहरूका अभिभावकहरू, प्रशिक्षकहरू, छरछिमेकिहरू र साथिभाईहरू सम्बन्धीत स्थानीय वासिहरू यस खेलबाट बालबालिकाहरूमा सकारात्मक परिवर्तन आएको स्वीकार गरेको देखिन्छ । यस खेलमा सहभागी भए पश्चात बालबालिकाहरूलाई सामाजिक पक्षबाट हेर्दा परिवार, साथिभाई, छरछिमेकि, आफन्त र अन्य पक्षहरूबाट अध्ययन गर्दा अनुसाशित व्यवहारमा राम्रो रहेको देखिन्छ । मुलत साथिभाईसगँ मिलेर खेल्ने, आदारसम्मान गर्ने, भनेको कुराहरू मान्ने जस्तो खाले यस खेलको माध्यमबाट सामाजिक प्रभाव देखिन्छ ।

सामान्यतया ७ वर्षको उमेरबाट तेक्वान्दो खेल सुरु गर्न सकिन्छ । उमेर समुहको आधारमा सबै भन्दा धेरै ९-१२ वर्ष उमेर समुहका बालबालिकाहरूको स्कुलको समय र तेक्वान्दो प्रशिक्षणको समय फरक फरक भएर, साथिसगतले, यो उमेरमा अभिभावकहरूको चाहना, समयको सदुपयो र अन्तिममा यो उमेरकमा बालबालिकाहरूमा सिकने तिव्र इच्छाका कारण सबै भन्दा धेरै सहभागी हुने देखिन्छ । १३-१६ वर्षको बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी मध्य देखिनुको कारण यस उमेरमा आइरहदा बालबालिकाहरूको

शिक्षाको स्तरमा वा कक्षामा ८ कक्षा जसलाई जिल्ला स्तरिय र १० कक्षामा जसलाई एसइइ परीक्षाहरूको तयारीको लागि होस्टेल वा घरमै बसेर परीक्षाहरूको तयारी गर्नु पर्ने भएकाले साथै ११, १२ कक्षाहरू बिहानी पठनपाठन हुने भएको हुदाँ यस उमेरका बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी मध्यम देखियो । यस खेलमा सबै भन्दा धेरै कक्षा ६ मा अध्ययनरत बालबालिकाहरूको सहभागिता देखिन्छ । बालबालिकाहरूको शिक्षाको स्तरमा कक्षामा अध्ययनको स्थानमा १० स्थान रहने बालबालिकाहरूको बाहुल्यता देखिन्छ । यसबाट के बुझ्न सकिन्छ भने यस खेलले शिक्षामा पनि सकारात्मक प्रभाव पारेको पाइन्छ ।

यस खेलमा सबैभन्दा धेरै निलो र रातो बेल्ट भएका बालबालिकाहरूको सहभागिता बढि देखिन्छ साथै बालक भन्दा बालिकाको संख्या बढी देखिन्छ । अभिभावकहरूले यस खेलबाट आफ्नो बालबालिकाहरूमा आएको परिवर्तनबाट सन्तुष्ट देखिन्छ साथै अन्य अभिभावकहरूलाई आफ्नो बालबालिकाहरूलाई पनि तेक्वान्दो खेलमा प्रशिक्षण गराउन सुझाव दिने पाइन्छ ।

अहिलेको अवस्थामा बालक र बालिका दुवैलाई समान रूपमा यस खेलको महत्व वा आवश्यकता भएतापनि बालिकाहरूलाई विभिन्न हिंसा वा अपराध हुनबाट स्वयम् जोगिन पनि बढी मात्रामा बालिकाहरूलाई यस खेलको बढी आवश्यकता रहेको अभिभावकहरूको बुझाई देखिन्छ ।

अभिभावकहरूको पेशागत अध्ययनमा वैदेशिक रोजगारमा बढी गएको पाइयो यस खेलमा हिन्दु धर्ममा आस्था राख्ने बालबालिकाहरू धेरै संख्यामा रहेको देखिन्छ । जातिय विवरण हेर्दा वैश्य (तामाङ, गुरुङ, मगर) आदि बढि रहेको देखिन्छ । सहभागी बालबालिकाहरूको पारिवारिक संरचना हेर्दा ४ जना भन्दा कम परिवार संख्या भएको परिवारमा हुर्किदै रहेको देखिन्छ जसमा ६० प्रतिशत जति बालबालिकाहरू ४ जना पारिवारिक संरचनामा बस्ने गरेको देखिन्छ ।

तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू सम्पूर्ण शत प्रतिशत १८४ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेलमा सहभागी जनाए पछि शारिरीक र मानसिक रूपमा पनि धेरै राम्रो परिवर्तनहरू भएको देखिन्छ । जसमा स्मरण शक्तिमा वृद्धि, शारिरीक र मानसिक रूपमा फूर्तिलो र टाठो बाठो भएको, तेक्वान्दो खेलसगंसगै अन्य खेलहरू पनि खेल्ने भएको,

बिहान चाडै उठ्ने, निरोगी भएका र उचाई बढेको जस्ता आदि राम्रो परिवर्तहरू आएको देखिन्छ ।

बालबालिकाहरूको अभिभावकहरूले खेल खेलाउनुको मनोविज्ञान वा उद्देश्यहरू प्रमुख चाहि अनुसाशन, शारिरीक र मानसिक रूपमा फूर्तिलो साथै स्वस्थ बनाउन देखिन्छ । त्यो बाहेक आत्मरक्षाको निम्ती, समाजमा असल व्यक्तित्व बनाउनको लागि यस खेलमा आफ्नो सन्तानहरूलाई प्रशिक्षण गराएको देखिन्छ ।

कहिलेकाहि एकदम निम्न मात्रामा बालबालिकाहरूले आफ्ना साथिहरूसगं रहदा सिकेको खेलको सिप र शक्तिको गलत स्थानमा प्रदर्शन गरिसाथिहरू पिटने र धमक्याउने कार्यहरू गरेको पनि देखिन्छ ।

६.२ निष्कर्ष

पर्यटकीय नगरी पोखरा प्राकृतिक सुन्दरता, मनोरम दृश्य शान्त वातावरण, साँस्कृतिक सम्पदा, धार्मिक स्थल, खेलकुद नगरी र मनोरञ्जनात्मक गतिविधिहरूको कारणले गर्दा पोखरा शहरलाई साच्चिकै स्वर्गका टुक्राको रूपमा हेरिन्छ । हिमालको मनमोहक दृश्य र निर्माणधिन क्षेत्रिय अन्तराष्ट्रिय विमानस्थलले अझै यस स्थानको गरिमा बढाएको छ । विजयपुर खोलाको कल कल बगिरहेको पानी, पृथ्वीराजमार्गको पोखरा प्रवेशद्वार र खेलकुदको प्रचुल सम्भावना बोकेको पोखरा महानगरपालिका वडा नं १४ चाउथे रहेको छ । उक्त स्थानमा रहेको बालबालिकाहरूको सामाजिकरणमा तेक्वान्दो खेलको भुमिका सम्बन्धको शीर्षकमा अध्ययन गरिएको हो । यहाँ तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू धेरै नै रहेका छन् । यिनै बालबालिकाहरूको सामाजिक, शारीरिक र मानसिक साथै अभिभावकहरूको भावनाको सम्बन्धबारे निम्नलिखित निचोड तयार पारिएको छ ।

- ३६४ जना बालबालिकाहरू तेक्वान्दो खेल खेलिरहेको पाइन्छ, जस अन्तर्गत १६५ जना बालक र १९९ बालिका प्रशिक्षण लिइरहेको पाइन्छ । बालकको तुलनामा बालिकाको संख्या बढी रहेको पाइन्छ ।
- अध्ययन क्षेत्रमा ६ वटा तेक्वान्दो डोजाडहरू रहेका छन् ।
- ९ देखि १२ वर्ष सम्म बालबालिकाहरूको सहभागी बढी पाइन्छ । १७ देखि १८ वर्ष सम्मका बालबालिकाको सहभागी कम पाइन्छ, किनभने यो उमेरमा पुग्दा सम्म

स्कूलको ११ र १२ कक्षाको समय र तेक्वान्दो खेलको समय एकै हुने कारणले कम देखिएको पाइन्छ ।

- बालबालिकाहरूको अध्ययन स्तरलाई नकरात्मक प्रभाव नपरेको देखिन्छ । तेक्वान्दो खेल संगसंगै ६० जना बालबालिकाहरूको शैक्षिक स्तर कक्षामा १ देखि ५ स्थानमा रहेको देखिन्छ ।
- धर्मको आधारमा वर्गिकरण गर्दा बालबालिकाहरू हिन्दु धर्ममा बढी आस्था रहेको पाइन्छ जसमा ७६ प्रतिशत, बौद्धमा १५ प्रतिशत र इसाइमा ९ प्रतिशत रहेको पाइन्छ ।
- पारिवारिक संख्याको आधारमा वर्गिकरण गर्दा ६० प्रतिशत बालबालिकाहरू ४ जना संख्याको परिवारमा, ५ देखि ६ जना सम्मको ३२ प्रतिशत र ७ देखि माथिको मा ८ प्रतिशत रहेको पाइन्छ । जसमा धेरै बालबालिकाहरू ४ जना पारिवारिक संख्यामा रहेको देखिन्छ ।
- अभिभावकहरूको पेशागत रूपको अध्ययनमा देशको रोजगारमा २९ प्रतिशत रहेको छ जुन सबै भन्दा धेरै प्रतिशत हो भने कममा वहालवाला सरकारी जागिरमा २.५ प्रतिशत रहेको पाइन्छ ।
- जातियता आधारमा ४० प्रतिशत खेलाडीहरू जनजाती रहेको पाइन्छ जस अन्तर्गत मगर, तामाङ, गुरुङ आदि रहेका छन् ।
- बालबालिकाहरूको खेलको सहभागिता र खेलाडीको बेल्टको स्तर हेर्दा निलो/रातो बेल्ट २१.१ प्रतिशत भएको स्तरका बालबालिकाहरू बढी देखिन्छ । कालो बेल्ट माथिका बालबालिकाहरू १.७ प्रतिशत रहेको पाइन्छ । जुन अन्य बेल्टको तुलनामा कम रहेको पाइन्छ ।
- तेक्वान्दो खेल खेलिसके पश्चात् बालबालिकाहरूमा परिवार, छरछिमेकी, साथीभाई र आफन्तहरूसँग धेरै घुलमिल भएको पाइन्छ ।
- बालबालिकाहरूमा बोल्ने बानीको विकास, मनमा लागेको कुरा अभिभावकलाई भन्ने, आदर सम्मान गर्ने, अनुशासनमा बस्ने र सहयोगी भावनाको विकास भएको पाइन्छ ।

- तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरू मध्येबाट २.१ प्रतिशत बालबालिकाहरूले घर वरपर र स्कूलका साथीहरूलाई सिकेको सिप वा कला अनावश्यक रूपमा प्रदर्शन गरेको कारणले अभिभावकहरूलाई गुनासो आएको पाइन्छ ।
- शारीरिक र मानसिक प्रभावमा बालबालिकाहरू बाढो भएको, अन्य खेलमा रुची राखेको, उठ्ने समय परिवर्तन भएको, निरोगी, उचाई र खानामा रुची जस्तो सकारात्मक परिवर्तन पाइन्छ ।
- तेक्वान्दो आत्मरक्षाको खेल भएकोले बालबालिकाहरूमा आत्मरक्षाको सिप विकास भएको पाइन्छ ।
- अभिभावकहरूले बालबालिकाहरूलाई तेक्वान्दो खेलमा सहभागी गराउने धारणामा आफ्नो बालबालिकाहरूलाई अनुशासनमा राख्न र स्वस्थ बनाउनको लागि हो भन्ने धारणा बढी रहेको पाइन्छ ।
- बालबालिकाहरूमा सकारात्मक परिवर्तन भएको हुँदा अभिभावकहरूले तेक्वान्दो खेलप्रति अन्य मानिसहरूलाई पनि आफ्नो बालबालिकाहरूलाई तेक्वान्दो खेलमा सहभागी जनाउनको लागि ९८.९ प्रतिशत अभिभावकहरूले सुझाव दिने धारणा पाइयो भने १.१ प्रतिशत अभिभावकहरूले आफ्नो बालबालिकाहरूबाट गुनासो आएको कारणले सुझाव नदिने पाइन्छ ।
- अहिलेको परिस्थितिमा बालक भन्दा बालिकाहरूलाई तेक्वान्दो खेलको बढी आवश्यकता रहेको धारणा अभिभावकहरूको रहेको देखियो ।
- खेलको राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय प्रतियोगिताहरू आयोजना गर्दा पोखराको पर्यटन व्यवसायलाई पनि टेवा पुगेको पाइन्छ ।
- खेल खेलाएर पनि गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न सकिन्छ भन्ने यस अध्ययनले पुष्टि गरेको छ ।
- बालबालिकाहरूलाई समाजको ठूलो समस्याको रूपमा रहेको कुलत तथा द्रुव्यसनबाट टाढा राख्न मद्दत गरेको पाइन्छ । यस्तो कुराले गर्दा तेक्वान्दो खेल खेल्ने बालबालिकाहरूको भविष्य उज्वल रहेको पाइन्छ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

- आचार्य, बलराम (२०६५), *प्रारम्भिक समाजशास्त्र तथा मानवशास्त्र*, पेज नं. १०४-१०६, नेशनल बुक सेन्टर, काठमाण्डौ ।
- भा, अशोक कुमार (२०६६), *क्रीया मनोविज्ञान*, पेज नं. १, १९०, एम.के पब्लिशर्स एण्ड डिष्ट्रिब्युटर्स, काठमाण्डौ ।
- वाग्ले, दिपकचन्द्र (२०६०), *विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा शारीरिक शिक्षा*, पेज नं. १, ओजन बुक्स, पोखरा ।
- पाठक, जितेन्द्र कुमार र द्विवेदी, अम्बिका प्रसाद (सन् २००३), *शारीरिक शिक्षा के मुलधार*, पेज नं. १, २७१, भारत ।
- नेपाल राजपत्र अंकित, *बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०७५*, मुद्रण विभाग, पेज नं. ७, सिंहदरबार, काठमाण्डौ ।
- सुवेदि, गगाँलाल (२०७४), *दलित महिलाको नेतृत्व विकास र चुनौती एक अध्ययन*, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, पृथ्वी नारायण क्याम्पस, समाजशास्त्रीय विभागमा पेश गरिएको अप्रकाशित शोधपत्र, पोखरा ।
- नेपाल राजपत्र अंकित, *बालबालिका ऐन २०७२*, मुद्रण विभाग, पेज नं. १८ र २०, सिंहदरबार, काठमाण्डौ ।
- लोचन मगर, नविन (२०७८), *स्वास्थ्य र राष्ट्रका लागि मात्र नभई आत्म सुरक्षाका लागि पनि खेलकुद आवश्यक छ*, सनस्टार साप्ताहिक पत्रिका, पृष्ठ २, रोल्पा, नेपाल ।
- पहारी, दिपेन्द्र (२०७२), *हान्मादाड, पोखरा र पर्यटन*, आदर्श समात्र राष्ट्रिय दैनिक पत्रिका, पृष्ठ नं. २, पोखरा, नेपाल ।
- Bae, K. (2002). *Taekwondo textbook soon*, page 45, Sung Publishing Co, Korea.
- Dhakal, N. (2016). *Baglungs wins the title of Himalayan Taekwondo*, Recent Fusion News. <https://www.recentfusion.com/2016/07/15/baglungwins-the-title-of-himalyan-taekwondo>.
- Dalton, K. (2006). *The real fight*, pp.15: ABC Publication, German.
- Feller, C. and Lloyd, V. (2018). *Martial Arts and weld-being, Conneting Communicaitons and Promoting Health*, p.18., UK.
- Kakakios, M. (2013). *I love taekwondo*, p.10. Library of Congress Catologinng in Publication, New York.

- Malla Thakuri, A. (2019). *Mom of two Shakya totes of record points to lead Nepals gold barrage*, My Republic News, Kathmandu.
- Petrovic, K. (2017). *The benefit of Taekwondo training for undergraduate student*. *Human Department of Nursing Southern Coonction of State*, New Heaven, USA. 7(3), 27.
- QU, S. (2014). Research on dietary nutrition supplement of Taekwondo player's, *Advance Journal of Food Science and Technology*, 6(10), 1171-1774.
- Singh, R. (2008). *Bista makes tearful exits*, The Himalalyan Times, pp. 8. Kathmandu.
- Singh, R. (2009). *Sangina u successful name in Nepal sports*, The Himalayan Times, pp. 8., Kathmandu.
- Unyong, K. (2013). *Seoul world taekwondo leaders forum*, Page 2, Kukkiwon, Korea.
- Zeng, H. Z., Cynarski, W.J., Baatz, S. and Park, S.J. (2015). Exploring motiations of Taekwondo Athletes/Student in New York City. *Department of Kinesiology, Brooklyn College of the City University of New York*, 5(5),1-6.

परिशिष्ट : प्रश्नावली तथा अन्तरवाता अनुसुची

नमस्कार ! म पृथ्वीनारायण क्याम्पस, स्नातकोत्तर तह समाजशास्त्रको विद्यार्थी सुरज लामा

म खेलकुद क्षेत्रमा, विशेषगरी तेक्वान्दो खेल र बालबालिकाहरू बिचको सम्बन्ध अध्ययनको बारेमा शोध कार्य तथा अनुसन्धानका निमित्त सहि सुचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलनको लागी केही प्रश्नावली अनुसुची लिएर म हजुर समक्ष आएको छु । यस सिलसिलामा म हजुरहरू समक्ष केहि बालबालिकाको व्यक्तिगत तथा हजुरको पनि पेशागत कार्यक्षेत्रगत प्रश्नहरू सोध्नेछु । कुनै पनि प्रश्नहरूको उत्तर दिने या नदिने भन्ने बारे सर्वाधिकार तपाईसँगै रहेको जानकारी गराउँदछु । साथै प्राप्त सूचना, तथ्याङ्क र उत्तरहरूको पूर्णरूपमा गोपनियता कायम रहने जानकारी गराउँदछु । तपाईको पूर्ण अनुमति र सहमति बिना मेरो शोध कार्य प्रकृया अघी बढ्न नसक्ने हुदाँ तपाईको पूर्ण अनुमति र सहमतिको आशा व्यक्त गर्दछु । आशा छ, तपाईले मेरा प्रश्नहरूको सही उत्तर तथा सुचनाहरू प्रदान गरी मेरो शोध कार्यमा, तथ्याङ्क सङ्कलनमा सहजता र सरलता प्रदान गरिदिनु हुनेछ ।

के तपाई यस अनुसन्धानमा (शोध कार्यमा) सहभागी हुन सहमत हुनुहुन्छ ?

क) सहमत छु ख) सहमत छैन

सहमत हुनुहुन्छ भने कृपया तल उल्लेखित् प्रश्नहरूको उत्तर दिन अनुरोध गर्दछु ।

अनुसूची : एक

बालबालिकाहरूको सामाजिकीकरण तेक्वान्दो खेलको भूमिका सम्बन्धी एक समाजशास्त्री
अध्ययन

प्रश्नावली अनुसूची

१) तपाईंको परिवारको विवरण दिनुहोस ?

क्र. सं.	नाम, थर	उमेर	लिङ्ग	शिक्षा	खेलाडिसँगको सम्बन्ध
१					
२					
३					
४					
५					
६					
७					
८					

२) उत्तरदाताको नाम :

क) स्थायी ठेगाना..... (ख) अस्थायी ठेगाना.....

ग) उमेर..... (घ) शिक्षा..... (ङ) धर्म..... च) पेशा.....

३) खेलाडिको नाम क) खेलाडिको कक्षा र शिक्षाको स्तर

उत्तर..... उत्तर.....

४) खेलाडिको डोजाडको नाम

उत्तर.....

५) खेलाडिको र उत्तरदाताको सम्बन्ध

उत्तर.....

६) खेलाडिको अहिलेको बेल्लड

उत्तर.....

७) प्रशिक्षकको नाम

उत्तर.....

८) यस खेल सुरु गरेको मिति

उत्तर.....

९) यस खेलमा बालबालिकालाई सहभागी गराउने सोच कसरी आयो ?

उत्तर.....

१०) यस खेलमा बालबालिकालाई सहभागी गराउने प्रमुख उद्देश्य के हुन ?

- अनुसाशन, शारिरीक र मानसिक रूपमा फूर्तिलो साथै स्वस्थ बनाउन ।
- अहिलेको परिस्थितीमा जहाँ जेसुकै हुनसक्ने भएको हुनाले आत्मरक्षाको सिप सिकाउको को लागि ।
- खेलको माध्यबाट समाजमा असल व्यक्तित्व बनाउनको लागि ।
- खेलको माध्यबाट राष्ट्रको नाम राखोस भन्ने धारणाले ।
- सन्तानले खेलको माध्यबाट राम्रो कुराहरू सिकोस र कुलतको क्षेत्रबाट टाढा रहोस ।
- सन्तानको खेल प्रतिको मोहले ।
- खेलको माध्यबाट बाबु आमाको नाम राखोस भन्ने धारणाले

अन्य भए

उत्तर.....

११) यस खेलमा बालबालिका सहभागी हुन भन्दा पहिला शिक्षामा कस्तो थियो ?

उत्तर.....

१२) यस खेलमा बालबालिकालाई सहभागी हुनुभन्दा पहिला स्मरण शक्ति कस्तो थियो ?

उत्तर.....

१३) यस खेलमा सहभागी हुन भन्दा पहिला तपाइको बालबालिका अरु क्रियाकलापहरूमा वा खेलमा सहभागी थियो ?

उत्तर.....

१४) यस खेलमा सहभागी हुन भन्दा पहिला तपाइको बालबालिका समाजमा साथिहरूसगँको व्यवहार र सम्बन्ध कस्तो थियो ?

उत्तर.....

१५) यस खेलमा सहभागी हुन भन्दा पहिला तपाइको बालबालिका परिवारसगँको व्यवहार र सम्बन्ध कस्तो थियो ?

उत्तर.....

१६) यस खेलमा सहभागी हुन भन्दा पहिला तपाइको बालबालिका छरछिमेकिसगँको व्यवहार र सम्बन्ध कस्तो थियो ?

उत्तर.....

१७) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाइको बालबालिकाको शिक्षामा के कस्तो परिवर्तन आएको छ ?

उत्तर.....

१८) यस खेलमा सहभागी भएपछि बालबालिकाको स्मरण शक्तिमा के-के परिवर्तन आएको छ ?

उत्तर.....

१९) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाइको बालबालिकाको अरु क्रियाकलापहरूमा के-के परिवर्तन आएको छ ?

उत्तर.....

२०) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाइको बालबालिकाको समाजमा साथिहरूसगँको व्यवहार र सम्बन्धमा के-के परिवर्तन आएको छ ?

उत्तर.....

२१) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाईंको बालबालिकाको परिवारसँगको सम्बन्धमा के-के परिवर्तन आएको छ ?

उत्तर.....

२२) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाईंको बालबालिकाको छरछिमेकिहरूसँगको व्यवहार र सम्बन्धमा के-के परिवर्तन आएको छ ?

उत्तर.....

२३) यस खेलमा सहभागी हुन भन्दा पहिला तपाईंको बालबालिकाको बिहान उठने समय कति बजे थियो ?

उत्तर.....

२४) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाईंको बालबालिकाको उठने समय कति बजे भयो ?

उत्तर.....

२५) यस खेलमा सहभागी हुन भन्दा पहिला तपाईंको बालबालिका कतिको फूर्तिलो थियो ?

उत्तर.....

२६) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाईंको बालबालिकाको कतिको फूर्तिला भएको छ ?

उत्तर.....

२७) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाईंको बालबालिकाको शारिरीक रूपमा के परिवर्तन पाउनु भएको छ ?

उत्तर.....

२८) के बहुदो अपराधिक घटनाहरू वा हिंसाहरूबाट बालबालिकाहरूलाई बेचन र बचाउन यस खेलले मद्दत गर्ला ?

उत्तर.....

२९) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाईंको बालबालिकाको शिक्षामा कस्तो असर परेको छ ?

उत्तर.....

३०) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाईंको बालबालिकाकाले यस खेलमा रुचि देखाईरहेका छन् ? किन होला ?

उत्तर.....

३१) यस खेलको आवश्यकता बालकलाई कि बालिकालाई कसलाई धेरै आवश्यकता पर्दछ होला ? किन ?

उत्तर.....

३२) अरु अभिभावकहरूलाई पनि आफ्नो बालबालिकालाई यस खेल खेलाउन सुभाब दिनुहुन्छ ? किन ?

उत्तर.....

३३) यस खेलमा सहभागी भएपछि तपाईंको बालबालिका प्रति केहि कतै बाट गुनासो आएको छ ?

उत्तर.....

३४) अन्त्यमा तपाईंलाई यस खेल र बालबालिकाहरूको सम्बन्धमा केहि भन्न चाहनुहुन्छ ?

उत्तर.....

.....
.....
.....

“सहयोगका लागि धन्यवाद”

अनुसूची : दुई

मुख्य जानकार व्यक्तिहरूसँगको अन्तरवार्तामा सहभागीको नामावली

क्र.स	नाम र थर	ठेगाना
१	बलराम लामा	तेक्वान्दो प्रशिक्षक पो.म.न.पा वडा नं.१४
२	कृष्ण महर्जन	तेक्वान्दो प्रशिक्षक पो.म.न.पा वडा नं.१४
३	निशान कार्की	तेक्वान्दो प्रशिक्षक पो.म.न.पा वडा नं.१४
४	जितेन्द्र जगं थापा	वडा सदस्य पो.म.न.पा वडा नं.१४
५	राम बहादुर मोची	प्रिन्सिपल : कास्की मोडेनाईज एकेडेमी वडा नं. १४
६	जगंन गुरुड	अध्यक्ष : कास्की जिल्ला तेक्वान्दो संघ

मुख्य जानकार व्यक्तिहरूसँगको अन्तरवार्ता प्रश्नहरू

१ संस्थाको विस्तृत विवरणहरू

क) संस्थाको नाम

.....

ख) संस्थाको स्थापना मिति

ग) संस्थाको कार्य

.....

.....

.....

.....

.....

घ) ठेगाना

.....

ड) उत्तरदाताको नाम

.....

च) संस्थागत पद.....

२) तेक्वान्दो खेलमा सहभागी भएपछि बालबालिकाहरूको व्यवहारमा कस्तो प्रभाव पर्दछ, होला ?

.....

.....

.....

.....

.....

३) तेक्वान्दो खेलमा सहभागी भएपछि बालबालिकाहरूको साथिभाई, छरछिमेकि र परिवारहरूसगँ सम्बन्धमा कस्तो प्रभाव पर्दछ, होला ?

.....

.....

.....

.....

४) तेक्वान्दो खेलमा सहभागी भएपछि बालबालिकाहरूको शारिरीक रूपमा कस्तो प्रभाव पर्दछ, होला ?

.....

.....

.....

.....

५) तेक्वान्दो खेलमा सहभागी भएपछि बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पर्दछ होला ?

.....

.....

.....

.....

६) के बालबालिकाहरूमा बढ्दो अपराधीक घटना वा हिंसाहरूबाट बच्न यस खेलले मदत गर्ला ?

.....

.....

.....

.....

७) यस खेलले बालबालिकाहरूको शिक्षामा सकारात्मक वा नकारात्मक कस्तो प्रभाव पर्दछ होला ?

.....

.....

.....

.....

८) तपाईंको विचारमा यस खेलको बालक वा बालिकाहरूलाई कसलाई धेरै आवश्यकता पर्दछ होला र किन ?

.....

.....

.....

.....

९) अन्त्यमा तपाईंलाई यस खेलको र बालबालिकाहरू सम्बन्धी केहि भन्न चाहानुहुन्छ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“सहयोगका लागि धन्यवाद”