



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY.
HALDWANI, NAINITAL

The report should be sent (in the sealed envelope) to the Exam Controller, Uttarakhand Open University,
Teen pani Bypass Road, Haldwani (Nainital) -263139.

DATE: 20/11/2023

UOU/Research/Yoga /2023/01

PROFORMA FOR THE WRITING Ph. D. THESIS REPORT

- 1- Name of the Candidate **Mr Sunil Kumar**, Registration No. 14056636".
- 2- Subject: **Yoga**
- 3- Name of the Doctorate Degree: **Ph. D.**
- 4- Title of thesis : topic **“पुलिसकर्मियों के कर्तव्यनिष्पादन विषयक तनाव प्रबंधन में योगाभ्यास की भूमिका एक प्रायोगिक अध्ययन”**
5. Name of the examiner with full postal address: **Prof. G.D. Sharma, Ex-Professor Dept. of Yoga, H P University Shimla, Flat No-7 Yoga Bhawan, Near Sanjay Gandhi Public School, New Shimla 171009 (HP)**

Note – Under the ordinance relating to Doctorate Degree a thesis shall comply with the following conditions and the examiners are requested that in case they approve of a thesis for the degree, it should be definitely mentioned in the report that the thesis complies with these requirements.

(a) It must be a piece of research work characterized either by the discovery of facts or by a fresh approach towards the interpretation of facts or theories. In either case it should evince the candidate's capacity for critical examination and sound judgment.

(b) It shall be satisfactory in point of language and presentation of subject matter. The examiners will also indicate whether the thesis is suitable for publication in its present form with or without amendments.

IMPORTANT

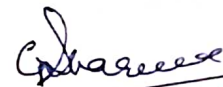
The Examiner is requested to recommend definitely weather.

- (a) The candidate is admitted to the degree.
Or
 (b) The candidate should improve and resubmit the thesis.
Or
 (c) The thesis should be rejected.

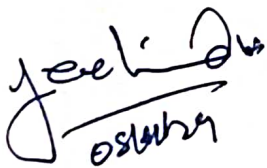
REPORT

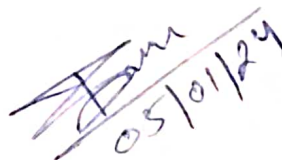
Dated 13.12.2023

Detailed Report
attached


.....
(Signature of the Examiner)

(If necessary blank sheets may be added to complete the report)


ostubh


05/01/24


01/01/2024

Detailed Report

1. Name of the Scholar: Sh. Sunil Kumar
2. Name of the Supervisor: Dr. Bhanu Prakash Joshi
3. Title of the Thesis: पुलिसकर्मियों के निष्कारण निषेधक, लानान प्रबंधन के योग्यताशास्त्री
शुभिका: एक प्रायोगिक अध्ययन।

After assessing the Thesis on the above topic at length, the following are the Evaluation's observations and the Recommendations:

1. The Research work done for the health & welfare of Police personnel is quite the need of the present. The Scholar has shown his ability of Research brain with scientific & literary explanation & elaboration.

2. The Hypothesis, Research Methodology, Establishment of Variables, Tools and Techniques used are as per the requirement of Research has a logic.

3. Collection of data & yoga Protocol and its analysis Calculated & shown through Tables, Figures and Tables are nicely related to draw the Result of the Research work.

The Bibliography has the more space to study and put in the Record.

Recommendation:

On the basis of the quality Research, I highly recommend to the University the Award of Degree to the Research Scholar.

Dr. Bhanu Prakash Joshi

- - 13.12.2023



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY,
HALDWANI, NAINITAL

The report should be sent (in the sealed envelope) to the Exam Controller, Uttarakhand Open University, Teen pani Bypass Road, Haldwani (Nainital) -263139.

UOU/Research/Yoga /2023/01

DATE: 20/11/2023

PROFORMA FOR THE WRITING Ph. D. THESIS REPORT

- 1- Name of the Candidate **Mr Sunil Kumar** , Registration No. 14056636".
- 2- Subject: **Yoga**
- 3- Name of the Doctorate Degree: **Ph. D.**
- 4- Title of thesis : topic **“पुलिसकर्मियों के कर्तव्यनिष्पादन विषयक तनाव प्रबंधन में योगाभ्यास की भूमिका एक प्रायोगिक अध्ययन”**
5. Name of the examiner with full postal address: **Prof. Surendra Kumar Tyagi, Prof & Head, Dept. of Yoga Gurukul Kangari University, Haridwar, Uttarakhand.**

Note – Under the ordinance relating to Doctorate Degree a thesis shall comply with the following conditions and the examiners are requested that in case they approve of a thesis for the degree, it should be definitely mentioned in the report that the thesis complies with these requirements.

- (a) It must be a piece of research work characterized either by the discovery of facts or by a fresh approach towards the interpretation of facts or theories. In either case it should evince the candidate's capacity for critical examination and sound judgment.
- (b) It shall be satisfactory in point of language and presentation of subject matter. The examiners will also indicate whether the thesis is suitable for publication in its present form with or without amendments.


IMPORTANT

The Examiner is requested to recommend definitely whether.

- (a) The candidate is admitted to the degree.
Or
 (b) The candidate should improve and resubmit the thesis.
Or
 (c) The thesis should be rejected.

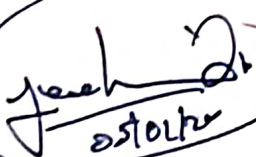
REPORT

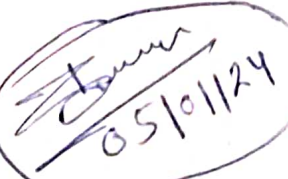
Dated 05/12/2023

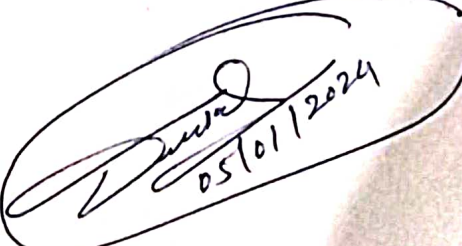

.....
(Signature of the Examiner)

(If necessary blank sheets may be added to complete the report)

Detailed report is enclosed


.....
05/01/24


.....
05/01/24


.....
05/01/2024

Detailed Report

Name of Research Scholar: सुनील कुमार

Name of Supervisor: डॉ भानु प्रकाश जोशी

Institute: योग विभाग, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, उत्तराखण्ड

Title of Thesis: पुलिस कर्मियों के कर्तव्य निष्पादन विषयक तनाव प्रबंधन में योगाभ्यास की भूमिका: एक प्रायोगिक अध्ययन

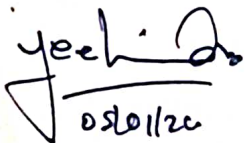
Name of Examiner: Dr. Surendra Kumar, Professor and Head, Department of Yogic Science, Gurukula Kangri (Deemed to be University), Haridwar, Uttarakhand 29404

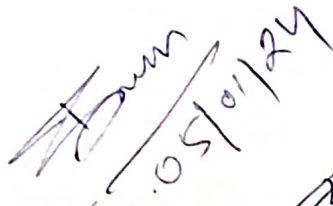
Thesis Report

वर्तमान समय में कर्तव्यों को पूर्ण (निष्पादन) करना एक बहुत बड़ा तनाव है जिससे उचित कार्य सही तरीके से नहीं हो पाते हैं . खासतौर पर पुलिस कर्मियों को सामान्य लोगों के मुकाबले कार्यस्थल पर ज्यादा समय देना पड़ता है . शोधार्थी ने अपने शोध कार्य में पुलिस कर्मियों के कर्तव्य निष्पादन के दौरान आनेवाले तनाव के प्रबंधन के सन्दर्भ में अध्ययन की आवश्यकता , उद्देश्य , समस्या कथन को खुबसुरती से वर्णित किया है तथा इसके लिए जो शोध परिकल्पनाएँ विकसित की वो अध्ययन के उद्देश्यों से मेल खाती है . शोधार्थी ने परिकल्पना को अध्ययन की आवश्यकताओं के अनुरूप ही तैयार किया है .

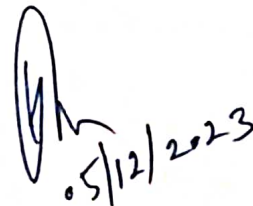
शोधार्थी ने पूर्व में प्रकाशित शोध पत्रों का पुनरावलोकन करते हुए योग के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को कैसे वृद्धि की जा सकती है उसका अच्छा प्रस्तुतीकरण किया है . उनका थीसिस कार्य , अध्ययन और परिकल्पना तथा उद्देश्यों के अनुरूप है . शोधार्थी ने एम्पिरिकल कार्य करने से पहले पुलिसकर्मियों के कर्तव्य निष्पादन विषयक तनाव प्रबंधन के लिए एक विशिष्ट योगाभ्यास प्रोटोकॉल को विकसित किया जो भविष्य के शोध अध्ययनों में शोधकर्ताओं द्वारा तनाव प्रबंधन में अनुप्रयुक्त किया जा सकता है .

यह शोध अध्ययन के सकारात्मक तथा निष्कर्ष साहित्यिक सर्वेक्षण के अनुसार बनायी गई उद्देश्यों के अनुरूप है . सम्पूर्ण तरीके से देखा जाए तो तनाव प्रबंधन हेतु योग के विभिन्न अभ्यास को बहुत सुन्दर विवेचन करके प्रस्तुत किया है जिसे भविष्य में ग्रामीण इलाकों में कार्यरत पुलिसकर्मियों के लिए भी अपनाया जा सकता है . इसके अलावा व्याख्या किये गए योग प्रोटोकॉल को अर्द्धसैनिक बलों के तनाव प्रबंधन तथा सेना के तनाव प्रबंधन के लिए प्रयोग किया जा सकता है जिससे कि वे अपना कर्तव्य कुशलतापूर्वक निष्पादित कर सकते हैं . इस सन्दर्भ में शोधार्थी ने भावी शोध अध्ययन हेतु अच्छा सुझाव दिया है . अतः शोध प्रबंध के मूल्यांकन के आधार पर मैं शोध छात्र को शोध उपाधि प्रदान करने की संस्तुति करता हूँ .


05/11/2024


05/11/2024


05/11/2024


05/11/2024