



**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: 25/04/2024**

**UOU/Research/Education /2024/01**

**PROFORMA FOR THE WRITING Ph. D. THESIS REPORT**

- 1- Name of the Candidate **Neeta Deolia**, Registration No. 19201245".
- 2- Subject: **Yoga**
- 3- Name of the Doctorate Degree: **Ph. D.**
- 4- Title of thesis : topic **"रजोनिवृत्त की स्थिति के अन्तर्गत महिलाओं में चिन्ता तनाव व अवसाद पर चयनित यौगिक अभ्यासों के प्रभाव का अध्ययन"**
- 5- Name of the examiner with full postal address **Prof. Jitendra Kumar Sharma, Prof. & Head, Dept. of Yoga, Indra Gandhi National Tribal University Amarkantak, Distt. Anoopur, MP 484887**

**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, is 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. **X N.A.**  
Or  
(c) The thesis should be rejected. **X N.A.**

**REPORT**

Dated 20/5/2024.....

**Pro. Jitendra Kumar Sharma**  
(Signature of the Examiner)  
Department of Yoga  
Indira Gandhi National Tribal University  
Amarkantak (M.P.)

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

अनुसंधाया नीता देवोलिया द्वारा "रजोनिवृत्त की स्थिति के अन्तर्गत महिलाओं में चिन्ता तनाव व अवसाद पर चयनित यौगिक अभ्यासों के प्रभाव का अध्ययन" विषय पर प्रस्तुत शोध प्रबन्ध का मैंने आधोपान्त परीक्षा किता। बहुत समय स्वास्थ्य

P.T.O



मानव सम्यता के समझ गम्भीर रूप से जीवन और चुनौती का विषय है। बदलते जीवन दर्शन और अपसोख प्रभावों के कारण अधिकाधिक धनार्जन की प्रवृत्ति ने महिलाओं को घर की इयोदी से बाहर वाणिज्य व्यापार एवं व्यवसाय में कार्य करने के लिये बाध्यित किया। गृहस्थ और व्यवसायगत दोहरी ज़िम्मेदारी के निर्वहन की आपाधापी में मध्य आय तक आते-आते महिलाएं रजोनिवृत्ति काल के यौवन स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक समस्याओं से घिर जाती हैं। अक्सर स्थिति में रजोनिवृत्ति काल में महिलाओं में हीनता विरा, तनाव व अवसाद ~~विषय~~ पर नियन्त्रण/प्रबन्धन हेतु इस विषय पर यौगिक अभ्यासों के प्रभाव पर विभिन्न आसामों से निरन्तर गहन शोध किए जाने की आवश्यकता है। अस्तु, प्रस्तुत शोध का विषय सर्वथा उपयुक्त और प्रासंगिक है।

विवेच्य विषय पर गहन शोध एवं निर्णयात्मक वैज्ञानिक निष्कर्ष की निष्पत्ति हेतु अनुसंधानी द्वारा सम्पूर्ण शोध प्रबन्ध को पाँच प्रमुख अध्यायों एवं उपअध्यायों/उपशीर्षकों में विभक्त किया गया है।

विषय से सम्बन्धित पूर्व शोध कार्यों के सन्दर्भ में अनुसंधानी द्वारा स्वकीय पक्ष को तर्कित सिद्ध किया गया है जो शोधार्थिनी की तार्किक एवं विश्लेषण क्षमता को स्पष्ट सिद्ध कर रहा है। शोध परिकल्पना, शोध प्रविधि एवं शोध कार्य हेतु प्रयुक्त अनुसंधान उपकरण सर्वथा यथेष्ट और उपयुक्त हैं।

प्रथम अध्याय के अन्तर्गत रजोनिवृत्ति, विरा, तनाव एवं अवसाद का परिचय, कारण एवं लक्षणों के विस्तृत वर्णन के साथ ही प्राचीन यौगिक ग्रन्थों में विषय से सम्बन्धित पक्षों पर भी प्रकाश डाला गया है। सम्पूर्ण अनुसंधान हेतु पूर्वोक्तिका के रूप में प्रस्तुत शोधार्थिनी की यह विहंगम दृष्टि सर्वथा उपयुक्त है।

साहित्य पुनरावलोकन के रूप में विवक्षित द्वितीय अध्याय शोधकर्ता की शोध के नये आसामों पर विचार एवं प्रयोग करने के लिये नियोजित करी है जिससे शोध ~~विषय~~ विषय



पेठपेठ की संभावना न्यूनतम हो जाती है।  
 ४ अध्याय "अनुसंधान विधियाँ" है। महिलाओं के  
 भौतिक एवं नैतिक समूह एवं उन पर प्रत्यक्ष वैज्ञानिक  
 परीक्षण का प्रयोग यथेष्ट है।

पहले अध्याय "परिणामों की व्याख्या एवं विवेचना"  
 से सम्बन्धित है, जिसमें परिणामों का विश्लेषण  
 आकड़ों का संग्रह और सांख्यिकीय विश्लेषण प्रस्तुत  
 किया गया है। माध्य गणना, मानक विचलन, एवं एवं  
 प्रत्यापन परीक्षण के प्रावधानों का सार्वभौम अन्तर के  
 परीक्षण हेतु प्रत्यक्ष ये परीक्षण सर्वथा उपयुक्त हैं।

पंचम अध्याय में सारांश व निष्कर्ष की विवेचना  
 की गयी है। शोध कार्य में प्राप्त आकड़ों के प्रावधानों  
 का सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर रजोनिवृत्ति के  
 अन्तर्गत महिलाओं के विवाह, तनाव व अवसाद पर चर्चा  
 वैज्ञानिक अध्ययनों के प्रभाव के अध्ययन के परिणामों का  
 निष्कर्ष प्रस्तुत किया गया है। आकड़ों से प्राप्त परिणाम  
 यह भी दर्शाते हैं कि रजोनिवृत्ति का समय में घटने वाले  
 शारीरिक व मानसिक परिवर्तन महिलाओं के मनोवैज्ञानिक  
 लक्षणों में विवाह, तनाव व अवसाद के स्तर को बढ़ाते  
 हैं जिससे महिलाओं का जीवन गुणवत्ता का भी हानि  
 होता है तथा यह कारण महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य  
 हेतु एक गंभीर चुनौती के रूप में प्रकट होते हैं।


सन्दर्भ ग्रन्थ सूची मानकानुरूप एवं अध्याय है।  
 शोध कार्य द्वारा आगामी शोध हेतु दिया गया सुझाव  
 ग्राह्य एवं उपयोगी है। दृष्टों का वैज्ञानिक परीक्षण  
 और विश्लेषण, शोध विषय की नये आयाम से  
 देखने की शोधार्थिनी की दृष्टि- शोध विषय की  
 सर्वथा मौखिक बना देती है। शोध कार्य की  
 वैज्ञानिक निष्पत्ति शोधार्थिनी की विश्लेषणात्मक





(15) समय एवं निष्पक्ष मूल्यांकन करने की  
का स्वयं प्रमाण है।

भाषाशैली सहज सरल एवं प्रवाहपूर्ण है।  
शोध प्रबन्ध की गुणवत्ता शोध प्रबन्ध की-  
प्रकाशन योग्य (Worth of publication) से बहुत  
करने के लिये मुझे बाल्य कर देवी है।

उत्तर तथ्यों के आलोचक में  
में मौखिकी विषय-वस्तु के सफल समापन।  
उपयुक्त विश्वविद्यालय नियमानुसार अनुसंधान  
नीति विद्योक्ति की योग्य विषय में पी-स्व.  
डी० उपाधि प्रदान किये जाने की सफल संरक्षित  
करवा है।

  
Pro. Jitendra Kumar Sharma  
Head  
Department of Yoga  
Indira Gandhi National Tribal University  
Amarkantak (M.P.)

 *Attended*  




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: 25/04/2024

UOU/Research/Education /2024/01

PROFORMA FOR THE WRITING Ph. D. THESIS REPORT

- 1- Name of the Candidate Neeta Deolia, Registration No. 19201245".
- 2- Subject: Yoga
- 3- Name of the Doctorate Degree: Ph. D.
- 4- Title of thesis : topic "रजोनिवृत्त की स्थिति के अन्तर्गत महिलाओं में चिन्ता तनाव व अवसाद पर चयनित यौगिक अभ्यासों के प्रभाव का अध्ययन"
- 5- Name of the examiner with full postal address Prof. G.D Sharma, Ex- Prof. Yoga, H.P. University Shimla, Flat No-7, Yoga Bhawan, Near Sanjay Gandhi Public School, New Shimla-171009 (UP)

**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, is 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.

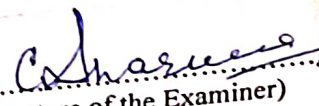
**IMPORTANT**

The Examiner is requested to recommend definitely weather.

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

REPORT

Dated 22-05-2024

  
(Signature of the Examiner)

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

The Research scholar has shown her excellence & Academic ability to analyse and explain the hot burning problem among the women. The related Literature Reviewed and tools, techniques & other methods used to experimental yogic module is perfectly applied.

Therefore, I recommend to the University to consider the R.S. for the Award of Ph. D. Degree.

