

GLOBAL ACADEMIC RESEARCH INSTITUTE

COLOMBO, SRI LANKA



GARI International Journal of Multidisciplinary Research

ISSN 2659-2193

Volume: 07 | Issue: 01

On 28th February 2021

<http://www.research.lk>

Author: R.M. Ushan Perera

University of Kelaniya, Sri Lanka

GARI Publisher | Performing Arts | Volume: 07 | Issue: 01

Article ID: IN/GARI/ICSSH/2020/128 | Pages: 141-152 (11)

ISSN 2659-2193 | Edit: GARI Editorial Team

Received: 29.11.2020 | Publish: 28.02.2021

**කොවිඩ්- 19 තුළ පුද්ගල සංවර්ධනය සඳහා ස්වයංකථන රංගකලාවේ
උපයෝගිතාවය පිළිබඳව අධ්‍යයනයක්**

R.M.Ushan Perera
University of Kelaniya
ushan.pushpakumara@gmail.com

පර්යේෂණ සංක්ෂිප්තය -

ස්වයංකථන රංගය (Monologue) යනු යම් වර්තයක් විසින් ස්වකීය සිතිවිලි, හැගීම් ප්‍රේක්ෂකයා වෙතට හෝ වෙනයම් වර්තයකට දැනගැනීම පිණිස සලස්වන තරමක් දීර්ඝත්වයකින් යුතු හුදෙකලා නිරූපණයකි. මෙම ස්වභාෂණ හෙවත් ස්වයංකථන ක්‍රමය වේදිකා නාට්‍ය මෙන්ම සිනමාව තුළ ද බහුලව යොදා ගැනෙයි. දෙබස් කථනයකට වඩා මෙහි දී සිදු වන්නේ යම් වර්තයක අභ්‍යන්තරික ක්‍රියාකාරීත්වය සහ අභ්‍යන්තරික වේදිකයන් හුදෙකලාව ප්‍රකාශ කිරීමකි. එම වර්තය විසින් අදාළමාන මානයකට හෝ සෘජුවම ප්‍රේක්ෂකයා වෙතට තම ප්‍රකාශනය සිදු කරයි.

සමාජ ව්‍යසනයක දී සිදුවිය හැකි ප්‍රධාන ගැටලුව නම් පුද්ගලයා හුදෙකලා වීමයි. යුද්ධය, පාරිසරික ව්‍යසනයක දී පළමුව සිදුවන්නේ පුද්ගල අභ්‍යන්තරය තුළ රික්තකයක් ඉතුරු වීමයි. එම රික්තකය ඇතිවන්නේ ඔවුන්ට ඇහුකම් දීමට හා ඔවුන්ට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවකාශය අහිමිවීම තුළයි. කොවිඩ්-19 තත්වය තුළ පුද්ගලයාට සමාජ දුරස්ථීකරණයට මුහුණ දීමට සිදුවීම පුද්ගල අවපීඩනයන් නිර්මාණය කිරීම දක්වා වර්ධනය වී තිබේ. එකිනෙකා අතර පැවති ක්‍රියාකාරී සම්බන්ධතාවයන් ගිලිහී හුදෙකලා වීම තුළ පුද්ගලයා තුළ පීඩනයක් නිර්මාණය වී තිබේ.

සමාජ දුරස්ථභාවය තුළ මිනිසා ජාලගත සංස්කෘතියක් නිර්මාණය කරගනිමින් පවතී. එහි දී එකිනෙකා අතර පැවති සම්බන්ධතාවයන් දුරස්ථ ජාලගත රාමුවකට ලඝු වී ඇත. රංගකලා ආකෘතියක් ලෙස පුද්ගල අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ ජාලගත අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීම මඟින් ජාලගත රංගකලා ආකෘතියකින් සිය අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පුද්ගලයාට අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීමට පුළුවන. පුද්ගලයාට මුහුණපෑමට සිදු වූ අත්දැකීම් ජාලගත සංස්කෘතිය තුළින් ම හුවමාරු කරගැනීමට අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීම තුළින් කොවිඩ් -19 ව්‍යසනය තුළ නිර්මාණයවන පුද්ගල අවපීඩන ප්‍රතිශතය අවම කර ගැනීමට හැකි අතර ජාලගත රංගකලා විකිත්සක ක්‍රියාවලියක් ද සමකාලීන සමාජයට හඳුන්වාදීමට ද පුළුවන.

නිගමනයක් ලෙස ස්වයංකථන රංග ආකෘතිය රංගකලා විකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙස ජාලගත ක්‍රියාවලිය තුළට හඳුන්වා දීම තුළින් කොවිඩ්-19 ව්‍යසනය තුළ පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන මානසික අවපීඩනය ප්‍රතිශතයක් ලෙස අවම කරගැනීමට හැකිය.

සාකච්ඡාව -

සමාජ ව්‍යයසනයක දී සිදුවිය හැකි ප්‍රධාන ගැටලුව නම් පුද්ගලයා හුදෙකලා වීමයි. සමාජ දේශපාලනි සංස්කෘතික මෙන්ම පාරිසරික වශයෙන් මිනිස් පැවැත්ම තුළ ව්‍යයසනයන් නිර්මාණය කරවයි. ඓතිහාසිකව මෙය සිදු වූවක් මෙන් ම ඉදිරියට ද සිදුවන්නකි. එම ව්‍යයසනය තත්වයන් තුළ පුද්ගලයා ඒ මොහොත දක්වා ජීවත් වෙමින් පැවැතෙමින් සිටි ආකාරයට තර්ජනයක් එල්ලවෙත් ම ඔවුන් ක්ෂණික දෙදරා යාමකට ලක් වෙයි. ඊට හේතුව නම් පෙර සිටි ආකාරයෙන් ඔබ්බට පවතින තත්වය හමුවේ මුහුණ දීමට ඔවුන්ට එකවර නොහැකි වීමයි. නමුත් මිනිසා එය පියවරෙන් පියවර සමනය කර ගනියි. ඇතැමෙක් පවතින තත්වයෙන් ඔබ්බට ජීවත් වීමේ ස්වභාවයන් නිර්මාණය කරගන්නවා සේම තවත් කෙනෙක් ඒ තුළ ගැටලුකාරීත්වයට ද පත්වේ.

එදිනෙදා සමාජය තුළ අප හැසිරෙන්නේ අනෙකා සමඟ විධිමත් හා අවිධිමත් සම්බන්ධතා ගොනුවක් ලෙසයි. ඒ තුළ පුද්ගලයන් එනිකෙනාගේ කටයුතු කරගෙන යන අතර ඉන් ඔබ්බට ඔවුන්ගේ අභ්‍යන්තරික තත්වයන් ද සමනය වේ. එනම්, සාමාන්‍යයෙන් සෑම පුද්ගලයෙක් තුළ ම ඔහුට හෝ ඇයට ආවේණික මමත්වයක් ඇත. ඒ අභ්‍යන්තරික වර්තය යි. එම වර්තයට ඕනෑ එපාකම් ඇත. රූපි අරූපිකම් ඇත. ගැටලු ඇත. නමුත් මේ සියල්ල සාමාන්‍ය සමාජ ගණුදෙනුවක් තුළ අමතක වේ. ඔවුන් ඔවුන්ගේ මනස පොදු සමාජ සත්වයා සමඟ කරන්නා වූ ගණුදෙනුවන්ට යොමු කරද්දී ඔවුන් තුළ සිටින තමන් දෙස මනස කේන්ද්‍රගත කිරීමට අමතක වී යයි. කාලයත් සමඟම එය සාමාන්‍ය තත්වයක් බවට පත් වී තමන්ට තමාව ම අමතක වී යයි.

තවත් අන්තයකින් ගතහොත් සමාජය සාමාන්‍ය තත්වයක පවතිද්දී තමන්ගේම අයගෙන් මුක්තව පිටස්තර අය සමඟ තමන්ගේ හැඟීම් බෙදා ගැනීමට අවස්ථාව හිමි වේ. තමාගේ බිරිඳට, දරුවන්ට, අම්මට තාත්තට කීමට නොහැකි දේ පිටස්තර පුද්ගලයන් සමඟ බෙදාගැනීමට අවස්ථාව හිමි වේ. දෛනික ජීවිතයේ හමුවෙන පුද්ගලයන් සමඟ පිළිසඳුරක යෙදීමට ගොඩක් පිරිස් කැමති වන්නේ ඒ නිසා ය.

යුද්ධය, පාරිසරික ව්‍යයසනයක දී පළමුව සිදුවන්නේ පුද්ගල අභ්‍යන්තරය තුළ රික්තකයක් ඉතුරු වීමයි. එම රික්තකය ඇතිවන්නේ ඔවුන්ට ඇහුකම් දීමට හා ඔවුන්ට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පෙර තිබූ අවකාශය අහිමිවීම තුළයි. ඒ මඟින් ක්‍රමයෙන් පුද්ගලයා තුළ දරාසිටීමේ අවකාශය හීන වී යයි. ඉන් සිදුවන්නේ පුද්ගලයා තුළ රදාපවත්වාගත් පුද්ගලත්වය අහිතකර ලෙස එළියට පැමිණීමයි. එය බොහෝ විට අධික කෝපය, අධික වේදනාව මෙන් ම අධික පීඩනයක් ලෙස පුද්ගලයා තුළ ම නිර්මාණය වෙයි. මෙය ඉතාමත් දරුණු තත්වයකි. එදිනෙදා පයගසාගෙන රැඳී සිටි තත්වය අහිමි වූ පසු ක්ෂණිකව ඇතිවන තත්වය තුළ ඔවුණොවුන්ට ඇහුම්කම් දීමට, ස්වකීය අදහස් කීමට අවකාශයක් නොමැති වූ විට මෙම තත්වය ඇති වේ. ලෝකය තුළ සමාජ දුරස්තභාවයක් ඇතිවන හැම මොහොතක දී ම සිදුවන්නේ සියදිවි නසාගැනීම, මිනීමැරුම් සහ මානසික අවපීඩනයන් වැනි තත්වයන් සිසුව වැඩිවීමයි. ඒ මඟින් එදිනෙදා ජීවිතයේ පුද්ගලයා තුළ පැවති සමකාමීත්වය බිඳවැටී නිතරම පීඩණයකින් යුතු පිරිසක්

ප්‍රතිනිර්මාණය වේ. ඔවුන් තුළ පැවතිය යුතු සමාජ , දේශපාලනික, සංස්කෘතිමය සහජීවනය හීන වී යයි.

කොවිඩ්-19 තත්වය තුළ පුද්ගලයාට සමාජ දුරස්ථීකරණයට මුහුණ දීමට සිදුවීම පුද්ගල අවපීඩනයන් නිර්මාණය කිරීම දක්වා වර්ධනය වී තිබේ. එකිනෙකා අතර පැවති ක්‍රියාකාරී සම්බන්ධතාවයන් ගිලිහී හුදෙකලා වීම තුළ පුද්ගලයා තුළ පීඩනයක් නිර්මාණය වී තිබේ. කොවිඩ්- 19 තත්වය තුළ පුද්ගලයන් අතර එදිනෙදා පැවති සබඳතාවයන් මඟින් ඇත් වන්නට වූවා පමණක් නොව ඔවුනොවුන්ගේ දෛනික දැ බොහොමයක් ඔවුන්ට අහිමි විය. රැකියා අහිමි වීම, බැංකු තැන්පතු අඩාල වීම, ණය තත්වය උග්‍ර වීම මෙන් ම තමන්ගේම පුද්ගලයන් පිළිබඳව නිරන්තරවම තැනිගැන්මකින් සිටීමට මිනිසුන්ට සිදුවිය. ඒ පිළිබඳව නිරන්තරව ම සිතන්නට පටන්ගැනීම තුළ මිනිසුන් විශාල වශයෙන් මානසිකව මෙන් ම කායිකව බිඳවැටීමක් දක්නට ලැබේ. මේ පිළිබඳව ඇමෙරිකාවේ පර්යේෂණ කණ්ඩායමක් විසින් කරන ලද පර්යේෂණයකින් පෙන්වා දෙන්නේ කොවිඩ්- 19 ට පෙර පැවති තත්වයට වඩා කොවිඩ්- 19 තත්වය තුළ මානසික අවපීඩන තත්වයට පත් වූ මිනිසුන් වාර්තා වූ බවයි. ඉන් ආතමෙක් සියදිවි නසාගැනීම් මෙන් ම තව නිවස තුළ ද විශාල ලෙස කලහකාරීත්වයකින් යුතුව හැසිරී තිබෙන බව පෙන්වා දෙයි.

කොවිඩ් -19 තත්වය තුළ පැන වූ නීතිපැනවීම් නිසා තවදුරටත් මෙම තත්වය උද්ගත වී තිබෙන බව උක්ත පර්යේෂණ කණ්ඩායම පෙන්වා දෙයි. එය පොදුවේ සියලු ම රටවල් තුළ දක්නට ලැබුණු බවත්, එය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා නිර්මාණය කරන ලද ප්‍රතිපත්ති මඟින් නව ආතතීන් සමඟ බොහෝ මිනිසුන්ගේ දෛනික ජීවිතය කඩාකප්පල් විය.

මෙම පර්යේෂණය මඟින් සොයාගෙන තිබෙන්නේ කොවිඩ්- 19 වසංගතයට පෙර හා සසඳන විට කොවිඩ්- 19 කාලය තුළ එක්සත් ජනපදයේ මානසික අවපීඩන රෝග ලක්ෂණ තුන් ගුණයකින් වැඩි වී ඇති බවයි. අඩු සමාජ සම්පත්, අඩු ආර්ථික සම්පත් සහ මානසික ආතතියට වැඩි නිරාවරණයක් ඇති පුද්ගලයින් (උදා ■ රැකියා අහිමිවීම) මානසික අවපීඩන රෝග ලක්ෂණ වැඩි වශයෙන් වාර්තා කර ඇත. විශේෂයෙන් ම අවදානම් සහිත ජනගහනය අතර, මානසික රෝග වැඩිවීමට ඉඩ ඇති බවත් ඔවුන් පෙන්වා දෙයි. මෙම අවපීඩන රෝග ලක්ෂණ ව්‍යාප්තිය මීට පෙර ලෝකයේ සිදු වී තිබෙන මහා කම්පන සහගත සිදුවීම්වලින් පසුව වාර්තා වූවාට වඩා ඉහළ අගයක් ගනී. මෙය කොවිඩ්- 19 හි වඩා පුළුල් ලෙස බලපාන බලපෑම සහ කලින් අධ්‍යයනය කළ මහා කම්පන සහගත සිදුවීම්වලට වඩා එහි සමාජ හා ආර්ථික ප්‍රතිවිපාක පිළිබිඹු කරයි.

පුද්ගල සංවර්ධනය, පුද්ගලයෙකුගේ හැකියාවන් සහ හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම, මානව ප්‍රාග්ධනය ගොඩනැගීම, සේවා නියුක්තියට පහසුකම් සැලසීම සහ ජීවන තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සහ සිහින හා අභිලාෂයන් සාක්ෂාත් කර ගැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලින් සමන්විත වේ. පුද්ගලයෙකුගේ මුළු ආයු කාලය තුළ පුද්ගලික සංවර්ධනය සිදුවිය හැකිය. කොවිඩ්-19 තුළ දී ලෝකයේ සියළු ම

පුද්ගලයන්ගේ පුද්ගල සංවර්ධනය බිඳවැටී ඇති බව පැහැදිලිය. මෙම කොවිඩ්-19 තත්වය ලෝකයට ම පොදු තත්වයකින් බලපෑම් එල්ල කර තිබීම ඊට හේතුවයි. මෙම තත්වය හමුවේ පුද්ගල සංවර්ධනය නැවතත් ඇති කිරීම යනු බොහෝ සමාජ බේදවාචකයන් හි එක් පැතිකඩක් නවතා දැමීමකි. එය එකවර ම කළ නොහැක්කක් බව ද අප තේරුම් ගත යුතුය. එක විසඳුමක් මගින් නව අර්බුදයක් නිර්මාණය විය හැකි බව ද කිව යුතුය.

කොවිඩ්-19 තත්වය තුළ දී පුද්ගලයා නිවාස තුළ ම රැඳීමටත් පවතින සම්පත් තුළින් ගනුදෙනු හා ඔවුනොවුන්ගේ පැවැත්ම නිර්මාණය කර ගැනීමත් සිදු විය. සංකීර්ණ සමාජයකින් මුක්තව සමාජ දුරස්ථීකරණය වූ පුද්ගලයා ඔවුන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයට නව පියවරවල් සොයාගන්නට උත්සහ ගත්හ. ජාලගත සංස්කෘතීන් නිර්මාණය වන්නේ මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ය. එදිනෙදා ජීවිතයෙන් වෙන් වී කාලය ගත කිරීමට ජංගම දුරකතනය හා අන්තර්ජාලය මිනිසාට නව පියවරක් නිර්මාණය කිරීමට අනෙක් සියලු ම කාලයන්ට වැඩිය පහසුවක් සැලසී ය. නමුත් ඒ තුළ සිදුවන්නේ පුද්ගලයා තව දුරටත් එකිනෙකාගෙන් ඇත් වී තාවකාලික විකල්පයක් නිර්මාණය වීම පමණි. කාලීනව පියවරෙන් පියවර තාක්ෂණය දියුණු වී ආ ගමන් මග එකවර පියවර දහයක් පමණ ඉදිරියට පැමිණීමක් කොවිඩ් තත්වය හමුවේ සිදු විය. ඒ සමාජය තුළ තිබුණු ළඟම විකල්පය එය වූ නිසා ය. නමුත් ඒ තුළින් එදිනෙදා ජීවිතයේ සම්බන්ධතා තාක්ෂණිකව ඇති කරගත්ත ද ඔවුන් තුළ හුදෙකලා ආතතියක් නිර්මාණය වීමේ අවධානම පැනනැගී ඇත. මෙම තත්වය තරුණ පරපුර තුළ සීඝ්‍රයෙන් නිර්මාණය වූවක් වූ අතර වත්මන් තත්වය තුළ එය බාල මහලු දෙපාර්ශවය තුළ ම නිර්මාණය වෙමින් පවතී. හුදෙකලා පුද්ගල ආතතිය (*Isolated Personal Stress*) කොවිඩ්-19 තත්වය තුළ වැඩි අගයකින් වර්ධනය වී තිබේ.

පුද්ගල හුදෙකලාව තුළ ඇතිවන පීඩනය හේතුවෙන් නිවෙස් තුළ තනිව ජීවත් වූ පිරිස් අතරින් ද සියදිවි නසා ගැනීම් වාර්තා වී තිබේ. ඔවුන්ට සමාජයට විවර වීමට හෝ ගනුදෙනු කිරීමට අවස්ථාව අහිමි වීම මෙයට හේතුවයි. පුද්ගලයන් ඔවුන්ට යම් පීඩනයක් ගැටළුවක් ඇත්නම් එය එදිනෙදා ක්‍රියාවලීන් සමඟ නිරත වී සමනය කර ගනියි. එම තාවකාලීන් ප්‍රතිකාරය අහිමි වූ ඇතැම් පුද්ගලයන් සිය දිවි හානි කරගැනීම දක්වා මානසික අවපාතයකට ලක්වීම කොවිඩ්-19 තුළ දැකින්නට ලැබේ. ජෙරම් සැමුවෙල් ෆ්‍රැස්ට් විසින් කොවිඩ්-19 තත්වය හමුවේ කරන සියදිවි නසාගැනීමේ තත්වයන් පිළිබඳව කරන ලද පර්යේෂණයට අනුව, කොවිඩ්-19 තත්වය හමුවේ සියදිවි නසාගැනීමේ ප්‍රතිශතයේ වැඩිවීමක් දක්නට ලැබෙන බව ද පෙන්වා දී තිබේ.

ඉහත සඳහන් කරන ලද දත්තයන්ට අනුව පැහැදිලිවන්නේ මෙම ව්‍යයසන තත්වය හමුවේ පුද්ගල මානසික අවපාතය, පීඩනය, සමාජ දුරස්ථීකරණය හමුවේ බිඳ වැටෙන පුද්ගල සංවර්ධනය සඳහා විකල්ප දහරාවක දායකත්වයක් අවශ්‍ය බවයි. ලෝකයේ විවිධ විෂයපතයන් තුළ පවතින ශක්‍යතා හඳුනාගනිමින් මෙම දායකත්ව මාදිලිය කුමක් ද යන්න හඳුනා ගත යුතු ය.

සෞන්දර්ය විද්‍යාව යනු මිනිසාගේ ගැසිරීම්, ප්‍රකාශනයන් හා අවකාශය පිළිබඳව කරන අධ්‍යයනයක් ලෙස හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. එය මිනිසා විසින් මනස, ස්වසනය හා ශරීරය උපයෝගී කරගනිමින් කරන්නා වූ ගැඹුරු අධ්‍යයනයකි. සෞන්දර්ය විෂය තුළ විවිධ වූ විෂයයීය පැතිකඩ ගණනාවක් පවතින අතර එම සෑම විෂය ක්ෂේත්‍රයක්ම යාවත්කාලීන වෙමින් පවතී.

සෞන්දර්ය විෂයයන් අතුරින් රංකලා විෂයය පූර්ණ වශයෙන් ම මිනිසාගේ හැසිරීම පිළිබඳව කරන්නා වූ අධ්‍යයනයක් වනවා සේම මිනිසාගේ ඵදිනෙදා ජීවිතය සඳහා උපකාරක විෂය මාධ්‍යයක් ලෙස අතීතයේ සිට ම යොදා ගැනිණි. රංගකලාවේ මූලික ඓතිහාසික ආරම්භයන් වන්නේ ද විවිධ වලන හා ප්‍රකාශන ආශ්‍රයෙන් කරනු ලැබූ සුවකිරීමේ මූලික අවස්ථාවන් ය. මිනිසාගේ ශාන්තිය උදෙසා කරනු ලබන ශාන්තිකර්ම ක්‍රියාකාරකම් මේ සඳහා උදාහරණ වෙයි. පුද්ගලයා සාමාන්‍ය හැසිරීම් රටාවෙන් වෙනස්ව මානසික වශයෙන් ලැබුවා වූ පීඩන, විශ්වාස නිසා මානසික වශයෙන් පමණක් නොව කායික වශයෙන් ද එකිනෙකට වෙනස් ගති ලක්ෂණ පෙන්වයි. එය එම පුද්ගලයාට පමණක් නොව පිටස්තර පුද්ගලයාට ද බලපෑම් ඇති කිරීමට පුළුවන. මෙවැනි තත්වයන්හි දී මේ සඳහා විවිධ ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම භාවිත කරන අතර රංගකලාව, සංගීතය වැනි සෞන්දර්යාත්මක ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම භාවිත කරයි.

නාට්‍ය හා රංගකලාව යනු මිනිසාගේ පැවැතුම පිළිබඳව කරන්නා වූ ගැඹුරු නිර්මාණාත්මක මෙන්ම රසවින්දනාත්මක ප්‍රකාශන මාදිලියකි. මිනිසාට එය වඩාත් ලෙන්ගතු වන්නේ එම නිසා ය. නාට්‍ය හා රංගකලාව ලෝකයේ ඓතිහාසිකව පැවති සමාජ දේශපාලනික හා සංස්කෘතික වෙනස්වීම් තුළ මිනිසාට නොහැසී පැවතීමට හා දරාසිටීමට සාධනීය මට්ටමින් දායක වී තිබේ. දෙවන ලෝක යුද්ධය හා කාර්මික විප්ලවය තුළ බිහි වූ කාය-යාන්ත්‍රණවාදය මෙන් ම ඇබසර්ඩ් නාට්‍ය කලා භාවිතයන් ද මඟින් සමාජය තුළ සිටින මිනිසාට සිය අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට කාලීන අවකාශයක් නිර්මාණය කරන ලදී.

නාට්‍ය හා රංගකලාව තුළ පවතින ශක්‍යතා පුද්ගල සංවර්ධනය සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි බව අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණ පත්‍රිකාවේ මූලික අරමුණයි. ඒ අනුව රංගකලාව තුළ ප්‍රයෝග්‍ය ලෙස භාවිත වන ස්වයං කථන රංගක්‍රමය පවතින කොවිඩ්-19 තත්වය තුළ භාවිත කරන්නේ කෙසේ ද යන්න හා ඒ මඟින් පුද්ගල සංවර්ධනය ඇති කළ හැක්කේ කෙසේ ද යන්න ඉදිරියට සකවිෂා කෙරේ.

ස්වයං කථනය යන්න ස්වභාෂණය , පුද්ගලවර්තී රංගනය , එක පුද්ගල ජවනිකාව , සංස්කෘත භාෂාවෙන් භාෂා වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් මොනොලොග් (Monologue) ලෙසින් මෙය ව්‍යවහාර කරනු ලබයි. සරල නාටකීය වශයෙන් මෙය අර්ථ ගන්වන විට එක පුද්ගලයෙකුට ගැලපෙන පරිදි සකසන ලද නාට්‍යමය ජවනිකාවක් යන අරුත මේ සඳහා දැක්විය හැකිය .එක රූපණ ශිල්පියකු පමණක් ඉතා ප්‍රබල රංගාවස්ථාවක යෙදෙන නාට්‍යමය අවස්ථාවක් ලෙසින් ද හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. Monologue (මොනොලොග්) යන්න ග්‍රීක භාෂාවෙන් නිර්මාණය වූ වචනයකි. “Monos”(මොනෝස්) සහ “Logos” (ලොගෝස්) යන ග්‍රීක වචන ද්විත්වයෙන් නිපන් මෙහි මොනෝස් යනු තනිව , හුදෙකලාව යන අර්ථ ගෙන දෙයි. ලොගෝස්

යනු කථනය , කතාව යන්නයි . ශාස්ත්‍රීය වශයෙන්; යම් පුද්ගලයකු තුළ ඇතුළත සිතිවිලි සමූහවල කියා පෑමකි. ප්‍රකාශ කිරීමකි. තවත් ආකාරයකින් පැහැදිලි කරතොත් යම් පුද්ගලයකු තනිව කතා කිරීම වශයෙන් උක්ත පදයන්ගේ අර්ථයන් ලිහිල් කර ගැනීමට පුළුවන .

නාට්‍ය රීතියක් ලෙස අධ්‍යයනය කරන විට මෙම රංග විධික්‍රමය ලෝකය පුරා විවිධ කලා භාවිත කිරීම් කෙරෙහි ද බලපා තිබෙන බව කිව යුතුය . සාහිත්‍යය වැනි කලා මාධ්‍යයන් තුළ ප්‍රථම පුරුෂ දෘෂ්ඨි කෝණයෙන් ලියවෙන්නා වූ නවකතාවට කෙටිකතාවට බලපා තිබෙන්නේ මෙම ස්වයං කථන විධික්‍රමය යි .නමුත් මෙය වේදිකාව මත යොදා ගැනෙන විට වඩාත් ප්‍රායෝගික හා විශ්වසනීයත්වය ඇති කරවන රංග කාර්යයක් බවට පත් වෙයි .ආලෝකකරණය , පසුතල භාවිතය හා සංගීතය වැනි ආනුෂංගික කලා මාධ්‍යයන් සහිතව භාවිත කෙරේ .

වේදිකාව මත එක් රංගන ශිල්පියෙක් යොදා ගන්නා අවස්ථාවන්හි දී එම නළුවා විසින් පූර්ණ ප්‍රේක්ෂකාගාරයම තමන් සතු කර ගැනීම කළ යුතු වෙයි. එහි දී එම නිරූපණ ශිල්පියා විසින් නොයෙක් ආකාරයේ ශිල්පක්‍රම භාවිතයට ගනු ලබයි . අනුකරණය , අභිරූපණය , අවස්ථා නිරූපණය , අදෘශ්‍යමාන චරිත නිර්මාණය කර ගනිමින් සංවාදයේ යෙදීම , ප්‍රේක්ෂකාගාරය සමඟ ගනුදෙනු කිරීම වැනි ශිල්පක්‍රම ස්වයං කථන ශිල්පක්‍රමය භාවිත කරන්නා වූ රූපණ ශිල්පියකු විසින් යොදා ගනු ලබයි . මෙම සියලුම සටහන් යොදා ගනිමින් එම ශිල්පියා විසින් කරනු ලබන්නේ එම චරිතයට අදාළ ඉතිහාසය හා චරිතමානය තුළ එම චරිතය පත් වී සිටින්නා වූ අස්තානය ප්‍රකාශ කිරීම යි .එය එම චරිතයේ කතාව බවට ප්‍රේක්ෂකයන් විසින් විශ්වාස කරනු ලබයි .මේ සඳහා උදාහරණ වශයෙන් ධනංජය කරුණාරත්නයන් විසින් නිෂ්පාදනය කරන ලද 'ලාස්ට් බස් එකේ කතාව' ගත හැකිය .අනුව දශකයේ දෙශපාලන භාවිතයන් මඟින් පුද්ගලයාව මෙන්ම පුද්ගල අයිතීන් පවා නින්දිත ලෙස භාවිත කිරීම ජීවිතය වෙනුවෙන් මුණිවත රකින්නට වූ පුගලයකුගේ බේදනීය පාපොච්ඡාරණයක් එම නාට්‍ය මඟින් නිරූපණය වෙයි. එහි දී එම චරිතය නිරූපණය කර කරනු ලබන නිරූපණ ශිල්පියා වේදිකාව මත නොයෙක් අවස්ථාවන් නිර්මාණය කර පෙන්වයි . විවිධ චරිත හා ඔහුට මුහුණපාන්නට සිදු වූ සිදුවීම් නිර්මාණය කරයි. මේ සියල්ල කරනු ලබන්නේ තනිවම ය . වේදිකාව මත ඇත්තේ මේ සඳහා කුඩා බංකුවක් පමණි.

ස්වභාෂන රංගයේ හි මූලික හැඩය හඳුනා ගැනීමේ දී එහි මෙම ලක්ෂණ දැකිය හැකිය.

- දීර්ඝ කතාවක් කියාපායි.
- එක් චරිතයක් සේ පෙනී සිටියි.
- වේදිකාව මත සිටින අනෙක් අයට එය ඇසිය හැකි අතර ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ද හැකිය.
- චරිතයේ පෙර සිදුවීම් අනාවරණය කරයි.
- චරිතයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව එම චරිතයේ අදහස ප්‍රකාශ කරයි.

ස්වභාෂන රංගයන් භාවිතයේ දී සිදුවන ස්වයං පාපොච්චාරණ ගුණය නිසා පුද්ගලයකු තුළ පවතින අභ්‍යන්තරික වේදිතයන් පිටතට ගෙන ආ හැකිය.

ස්වයං කථන රංගයේ සංවාද භාවිතය සෙසු නාට්‍යන්හි තවත් පුද්ගලයකු සමඟ කරනු ලබන සංවාද කථනයෙන් ඉදිරි වෙනස් වෙයි .සංවාදයකට වඩා ස්වයං කථනයේ දී එම වර්තය තමාට හා තමන් ඉදිරියේ සිටින්නා වූ ප්‍රේක්ෂකයාට ආමන්ත්‍රණය කරයි .එහි දී ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ එම වර්තයට අදාළ ඉතිහාසයට වගකියනු ලබන්නා වූ ද එම වර්තය විසින් සම්පාදනය කර ගනු ලැබූ අත්දැකීම් සමූහයට පිළිතුරු වන්නා වූ ද කතාවක් ප්‍රථම පුරුෂ දෘෂ්ටි කෝණයකින් ඉදිරිපත් කිරීමකි . මෙම නාට්‍යය විෂය තුළ සංවාද භාවිත වන්නේ එකී සාධකය සාක්ෂාත් කිරීමට යි.

සංවාද භාවිතය තුළ ස්වයං කථනය කරනු ලබන පුද්ගලයා ප්‍රේක්ෂකයා සමඟ සමීප කතා බහක් පවත්වන අයුරින් දෙබස් යොදා ගන්නා ආකාරයක් තාක්ෂණික වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. වේදිකාව මත සිටින පාත්‍රයා විසින් ප්‍රේක්ෂකයාට සෘජුවම ආමන්ත්‍රණය කිරීම උදෙසා සංවාද හසුරුවයි. එම වර්තයට යම් ගැටලුවක්, යම් කිසි අයකුට කීමට අවශ්‍ය දෙය, අනෙක් පාර්ශ්වය තොරතුරු වශයෙන් දැනගත යුතුව පවතින දෙය හෝ යම් වර්තයක අභ්‍යන්තරික කියාපැම ප්‍රේක්ෂකයින් ඉදිරියේ පාපොච්චාරණය කිරීම මෙහි දී හඳුනා ගැනීමට හැකිය. වෙනත් අයකු සමඟ කරන්නා වූ සංවාදයක දී අනෙකා කියනු ලබන්නා වූ දෙය පිළිබඳ ව එම වර්තය විසින් හඳුනාගනු නො ලැබේ .නමුත් ස්වයං කථන රංගයක දී කේවල ප්‍රකාශනයක යෙදෙන්නා වූ පුද්ගලයා තමන් කියනු ලබන්නා වූ දේ පිළිබඳ හා ඒ වෙනුවෙන් තමන්ගේ සිත තුළ සිටින්නා වූ අදෘශ්‍යමාන පුද්ගලයා හෝ ප්‍රේක්ෂකයා විසින් කියනු ලැබිය හැකි පිළිතුරු හා අදහස් හොඳින් හඳුනා ගනියි. ඒ පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් සහිත ව තම ප්‍රකාශනය කරනු ලබයි.

සමාජය තුළ ජීවත් වන විවිධ වර්ත , විවිධ පුද්ගලයන්ගේ ඇතුලාන්තයේ ඔවුනොවුන් වගකියනු ලබන්නා වූ සැඟවුණු වර්තයක් පවතී . එය මම නොවන මම වශයෙන් මෙහි දී හඳුන්වා දීමට පුළුවන මා තුළ පවතින්නා වූ ලෝකයට හා ගනුදෙනු කිරීමට අකමැති අභ්‍යන්තරික පුද්ගල ආත්මය පිටතට ගෙනවිත් ප්‍රේක්ෂකයා ඉදිරියෙහි කතා කර වීම ස්වයං කථනයේ ප්‍රධාන ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් හඳුනා ගත හැක .එහි දී සංවාදයන් භාවිත කරන විට එම අභ්‍යන්තරික සිත හෙළිදරව් කරවීම වෙනුවෙන් යොදා ගැනේ .

ඉතා සරල සුගම භාෂා රීතියක් ස්වයං කථන ශෛලියේ සංවාද කථනය තුළ හඳුනා ගන්නට පුළුවන .වර්තයට ආවේණික වූ සමාජ දේශපාලනික , ආර්ථික සාධකවලට අනුව එම වර්තය විසින් ම උත්පාදනය කරගනු ලැබූ භාෂා ශෛලියකින් එම වර්තය කථනය හසුරුවයි. උදාහරණ වශයෙන් යම් වර්තයක් විසින් භාවිත කරනු ලබන භාෂා ශෛලියට අනුව එම වර්තයට අදාළ සාමාජ භූමිකාව හඳුනා ගැනීමට පුළුවන . ඊට අවශේෂ වර්තයන් නොමැත .ප්‍රේක්ෂකයා අහිමුඛව මේ සියල්ල ප්‍රකාශ කරයි. සරල භාෂා රටාවකින් සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී ගනුදෙනු කරනු ලබන උත්තර ප්‍රත්‍යුත්තර සංවාද ප්‍රකාශනය මෙහි දී කේවල පුද්ගල නිරූපණ ශිල්පියා විසින් ප්‍රේක්ෂකයා අහිමුඛ ව සිදු කරනු ලබයි.

කේවල පුද්ගල රංගයක් වශයෙන් සංවාද භාවිතය තුළ දැකිය හැකි ප්‍රධාන ම ලක්ෂණයක් වන්නේ යම් වර්තයක් විසින් ස්වයං කථන රංගයක යෙදෙන විට එම වර්තය විසින් කතා කරනු ලබන දේවල් හා යොමු කරන්නා වූ ප්‍රශ්නයන්ට ද උත්තරය ඔහු විසින් ම සපයා ගන්නා වූ ස්වභාවය යි. නමුත් එය එම වර්තය විසින් ඉදිරිපත් කරනු ලබන්නේ අනුමාන වශයෙනි . එහි පිළිගැනීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ප්‍රේක්ෂකයා විසින් තීරණය කරනු ලබයි.

විස්තර දැක්වීමක් වශයෙන් ඇතැම් අවස්ථාවන්හි දී නිරූපණය වන ඇතැම් ස්වයං කථනයන්හි යම් වර්තයක් විසින් එම වර්තය වේදිකාව විවිධ සිද්ධි හා වටපිටාවන් සංවාද මඟින් නිර්මාණය කරයි. ප්‍රේක්ෂකයා විසින් එම වර්තය එම ස්ථානයේ තිබෙන බවට සංවාද මඟින් සනාථ කරන්නා වූ දෙය විශ්වාස කරයි . ඊට හේතුව වන්නේ එම වර්ත එම භූමිකාවන්ට, පරිසරයන්ට අනුව තමන්ගේ ද හැසිරීම වෙනස් කර ගනිමින් ප්‍රේක්ෂකයාව විශ්වසනීය තලයක රඳවා තබන නිසාය.

ස්වයං කථන රංග ක්‍රමය විධික්‍රම වශයෙන් ක්‍රම කිහිපයක් පවතින අතර උදාහරන වශයෙන් ස්වයං චරිතාප්‍රදාන කතානුරූපී ස්වයං කථන (*THE AUTOBIOGRAPHICAL NARRATIVE MONOLOGUES*) ක්‍රමය ඉතාම වැදගත් වේ.

උක්ත නාට්‍ය රංග ක්‍රමය තුළ , යම් වර්තයක් විසින් ස්වකීය ජීවිතය තුළ සිදු වූ සත්‍ය සිදුවීම් හෝ කතාවක් ප්‍රකාශ කරයි. රචකයාගේ හෝ රංගන ශිල්පියා සාමාන්‍යයෙන් මෙම කතාවේ හෝ සිදුවීමේ සැබෑ වේදිකයා හෙවත් අයිතිකරුවා වෙයි. එනම් චරිතාප්‍රදානයේ ප්‍රකාශකයා ඔහුය. මෙම ප්‍රකාශනයේ දී රංගශිල්පියා හෙවත් ප්‍රකාශකයා විවිධ වර්ත අනුභූතීන්ට අවතීර්ණ නොවෙයි. විවිධ වර්ත නිරූපණය කිරීමක උත්සහ නොකරයි. මෙහි දී ප්‍රකාශකයාගේ පෞද්ගලික කතාව ප්‍රේක්ෂකයා ඉදිරියේ කියා පෑම ප්‍රධාන වෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් *Billy Crystal* ගේ මෙයාකාර වූ නිර්මාණයක් වන *700 Sundays* හිදී ඔහු *Manhattan* හි ගතකරපු ජීවිතය සහ විවිධ මිනිසුන් ඔහුගේ ජීවිතයට කරන ලද බලපෑම කියා සිටියි.



Billy Crystal විසින් බ්‍රෝඩ්වේ හිදී කරන ලද *700 .Sundays* ස්වයං කථන රංගයේ අවස්ථාවක්

Spalding Gray ගේ *Swimming to Cambodia* ස්වයං කථනය තුළ දී *The Killing Fields* සිනමා කෘතියේ තම රංගන දායකත්වය සපයමින් ලද අත්දැකීම් ප්‍රකාශකිරීමක් සිදු කෙරේ. ස්වයං චරිතාප්‍රදාන කතානුරූපී ස්වයං කථන ක්‍රමයට උදාහරණ වසයෙන් දැක්විය හැකි තවත් නිර්මාණයක් වන්නේ *Evan Handler* ගේ *Time on Fire* නිර්මාණයයි. එහි දී ඔහු විසින් දරුණු පිළිකාරෝගයකින් පීඩා විඳිමින් රෝහලක ගත කරපු කාලය තුළ පිළිසරණක් නොමැති රෝගීන්, වෛද්‍යවරුන්ගේ අක්‍රමිකතා නිසා දුක්විඳි ආකාරය ප්‍රකාශනය කර සිටියි.

මෙම රංගක්‍රමය තුළ පවතින පුද්ගලයාට ඔවුන් තුළ පවතින පීඩනයෙන් නිදහස් වීමට ඇති ශක්‍යතාවය කොවිඩ්-19 තුළ පීඩනයට ලක් වන පුද්ගලයාට හවිත කිරීමට හැකි බව මාගේ අදහසයි. ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රකාශනය සිදු කිරීමේ පදනමක් නිර්මාණය කිරීම හෝ හඳුන්වා දීම මෙයින් කළ හැකිය. කලා මාධ්‍යයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිනම් එය විලාසිතාවක් බවට පත් වනු ඇත. එසේනම් මෙම පදනම මත සිට මෙම ක්‍රියාවලිය සිදුකරන්නේ කෙසේ ද ?

වත්මන් තත්වය බොහෝ දෙනෙකුට පුද්ගලානුබද්ධව බල පෑ බව කීමට පුළුවන. එම තත්වය මත බොහෝ අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස ස්වයං ප්‍රකාශන රංග ක්‍රමවේදය (*Monologue Theater*) දැන් දැන් භාවිත වීමට පටන් ගෙන තිබේ. නිර්මාණකරුවන්, නැවතත් මෙම ලෝකය හා මිනිස් පැවැත්ම කියවිය යුතුබව අවධාරණය කරමින් සිටියි. එහි ප්‍රථමයක් වශයෙන් නිවෙස් තුළ සිට ම බොහෝ නිර්මාණකරුවන් zoom තාක්ෂණය ඔස්සේ ස්වයං ප්‍රකාශන රංග ආකෘතියේ නිරූපණයන් අන්තර්ජාලය හරහා සජීවිව විකාශනය කිරීමට පටන් ගෙන තිබේ. කොවිඩ් අර්බුදය හමුවේ ඔවුන්ට අත්විඳීමට වූ අත්දැකීම් හා අභ්‍යන්තරික ප්‍රකාශනයන් මෙම නිර්මාණකරුවන් ප්‍රකාශනයන් ලෙස ගෙන එමින් පවතී. මින් පෙර වෙදිකාවක නිදහස් අවකාශයක තනිව කරන ලද ස්වයං ප්‍රකාශන නිරූපණ ක්‍රමවේදය තාක්ෂණය සමඟ ඒකාබද්ධව නව ආරකීන් සිදුකරමින් පවතී.

උක්ත ක්‍රමවේදය පොදු මිනිසාට හුරුකිරීම මඟින් ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ අතතින් හා වේදිකයන් නිර්මාණාත්මක ප්‍රකාශනයක් ලෙස සජීවි ජාලගත සමාජයකට මුදාහැරීමට හැකි බව පෙනෙන්නට තිබේ. සම්පකරණයෙන් මුක්තා වීම නිසා දුරස්ථීකරණය තුළ සිට ද තමන්ට අසන්නන් පිරිසක් යම් පුද්ගලයෙකුට නිර්මාණය කරගැනීමට පුළුවන. එය කාලීනව රසවත් මෙන් ම ආශ්වාදජනක ක්‍රියාවලියක් බවට පත්වෙනු ඇත. මෙම ක්‍රියාවලියේ වැදගත්ම දෑ වන්නේ තමන් ප්‍රකාශ කිරීමට සූදානම් වන කතාව අනන්‍යතාවයකින් තොරව ඉදිරිපත් කිරීමට හැකි වීමයි. එම කතාව තමන්ගේ හෝ වෙනයම් කෙනෙකුගේ විය හැකිය. නමුත් එය දන්නේ එම පුද්ගලයා පමණි. එය වෙනයම් තැනක කෙනෙකුට වූ දෙයක් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම කළ හැකිය.

අන්තර්ජාලයෙන් ඔබ්බට ගිය පසු මෙම ක්‍රමය එදිනෙදා සක්‍රීයවෙමින් පවතින සමාජ තුළ තමන් කොවිඩ්-19 තත්වය තුළ විඳින ලද අත්දැකීම් හි ප්‍රකාශනයක් ලෙස ඕනෑම තැනක ප්‍රකාශනය කළ හැකිය. මෙම මඟින් අභ්‍යන්තරිකව සිරකරගෙන සිටිනවාද වඩා ප්‍රකාශ කිරීමේ නිර්මාණාත්මක මාධ්‍යයක් තුළින් ඉදිරිපත් කිරීම මඟින් පුද්ගලයා තරමක් සැහැල්ලු වනු ඇත.යමෙකුට අසන්නෙක්,

පිළිතුරු දෙන්නෙක්, සිටින්නේ නම් පීඩනය හා අවපාතය යන මානසික කොටස් සමනය වේ. තනි වීම හෝ තනිකම බිඳීමට ස්වයං ක්‍රමෝපායක් හඳුනා ගැනීමට ස්වයං කථන ක්‍රමය ඔවුන්ට ඉඩ සලසා දෙයි.

සමකාලීනව අප දකින Tik Tok ක්‍රියාවලිය තුළ සිදුවන්නේ ද මෙවැනි ම ක්‍රියාවලියකි. නමුත් ස්වයංකථන ක්‍රමය තුළ වඩා විධිමත් ප්‍රකාශනාත්මක ගුණයක් පවතින බව කිව යුතුය.

මෙම පර්යේෂණය සිදුකිරීමේ දී 2020 මාර්තු මාසයේ පැවති කොවිඩ්-19 ඇදිරිනීතිය තත්වය හමුවේ නිවෙස් තුළටම වී සිටි 08 දෙනෙකුගේ අත්දැකීම් Zoom තාක්ෂණය ඔස්සේ පටිගත කරන ලදී. මෙහි දිගුවක් වශයෙන් ඔවුන්ට එම කාලය තුළ දී අත්දකින්නට වුණු අත්දැකීම් බෙදාගන්නට උත්සහ කළ අතර ඉන් 05 දෙනෙක් එම ක්‍රමවේදය නිරන්තරවම සිදු කිරීමට පුරුදු විය. ඔවුන්ගේ අදහස වූයේ මෙය තුළින් ඔවුන් තුළ සිර වී තිබුණු පීඩනයන් රැසක් ලිහිල් වූ බවයි. දෛනිකව වුව ද ඔවුන්ට මුහුණ පාන්නට සිදුවන දේවල් එම කාලය තුළ දී ඔවුන් විනෝදාංශයක් ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමට පුරුදු වූ බවක් පෙනිණි. ඇහැම් පුද්ගලයන් එම ක්‍රමවේදය තුළ දී වඩාත් සංවේදී වූ අතර, ඔවුන් පසුව පවසා සිටියේ ඔවුන් මානසික සහනයක් ලැබූ බවයි. නිවෙස් තුළ සිටීම නිසා ඇති වුණු පීඩනය ඒ තුළින් සමනය වූ බව ඔවුන්ගේ අදහස විය. මෙම පර්යේෂණ සඳහා සහභාගී වූ මෙම පුද්ගලයන්ගේ පොදු මතය වූයේ ඔවුන්ට ඇහුම්කම් දීමට සහ නිදහස්ව අදහස් ප්‍රකාශකිරීමේ අවකාශයක් අවශ්‍යව තිබූ බවයි.

මෙම පර්යේෂණය මාස කිහිපයක් සිදුකළ අතර පර්යේෂණයේ අවසාන නිගමනය ලෙස ස්වයංකථන රංග ආකෘතිය රංගකලා විකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙස ජාලගත ක්‍රියාවලිය තුළට හඳුන්වා දීම තුළින් කොවිඩ්-19 ව්‍යාසනය තුළ පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන මානසික අවපීඩනය ප්‍රතිශතයක් ලෙස අවම කරගැනීමට හැකි බව හඳුනාගන්නට හැකි විය. නමුත් මෙය ඉතාමත් පැහැදිලි සුදානමකින් හා පර්යේෂණාත්මක මට්ටමින් තව තවත් ශක්‍යතා හඳුනා ගනිමින් ඕනෑම සමාජ ව්‍යාසනයක දී අවපාතයට ලක් වන පුද්ගලත්වයන් සංවර්ධනයට යොදාගත හැකි බව කිය යුතුය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ-

1. ගම්ලත්, සුවර්ත., බටහිර නාට්‍ය හා රංග කලාව, ඇස් ගොඩගේ ප්‍රකාශනය, චතුර මුද්‍රණය, 1994.
2. මහේන්ද්‍ර, සුනන්ද , නාට්‍ය හා රංග කලා ශබ්දාකරය, එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, ප්‍රථම මුද්‍රණය, 1997
3. ජයවර්ධන, බන්දුල , ජ්‍යෙෂ්ඨයන්ගේ කෘතිය , විශ්ව නාට්‍ය කෘති පුස්තක මාලා 1 ,ඇස්.ගොඩගේ සහසහෝදරයෝ , දෙවන මුද්‍රණය, 2011
4. Catherine K. Ettman, Gregory H. Cohen, Salma M. Abdall, Prevalence of Depression Symptoms in US Adults Before and During the COVID-19 Pandemic, September 2, 2020,
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2770146>

5. Galea S, Ahern J, Resnick H, et al. Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City. *N Engl J Med.* 2002
6. Goldmann E, Galea S. Mental health consequences of disasters. *Annu Rev Public Health.* 2014.
7. Healthline. Traumatic events: causes, effects, and management. Accessed April 13, 2020.
8. Jalloh MF, Li W, Bunnell RE, et al. Impact of Ebola experiences and risk perceptions on mental health in Sierra Leone, July 2015. *BMJ Glob Health.* 2018
9. Jeremy Samuel Faust., Chengan Du., Suicide Deaths During the COVID-19 Stay-at-Home Advisory in Massachusetts, March to May 2020, January 21,2021. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2775359>
10. Mervosh S, Lu D, Swales V. See which states and cities have told residents to stay at home. *The New York Times.* March 31, 2020. Accessed April 13, 2020.
11. monologue (drama and literature) - Encyclopedia Britannica , Britannica.com , Retrieved 2013-08-16
12. Silver RC, Holman EA, McIntosh DN, Poulin M, Gil-Rivas V. Nationwide longitudinal study of psychological responses to September 11. *JAMA.* 2002