# දරු නැලවිල්ලෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

ඇතිලිවැවේ දීපානන්ද හිමි[1], මුවපැටිගේවෙල හේමාලෝක හිමි[2]

## හැඳින්වීම

දරු නැලවිල්ල යනු හුදෙක් සෞන්දර්යාත්මක ජනශ්‍රැති අංගයක් හෝ ක්ෂණික නින්ද උදෙසා භාවිත වන පද මාලාවක් පමණක් නොව, මුල් ළමාවිය මනෝ-සමාජීය, ප්‍රජානන සහ චිත්තවේගීය සංවර්ධනය උත්තේජනය කරන පූර්ව-භාෂාමය (Pre-linguistic) ප්‍රකාශන මාධ්‍යයකි. මව්කුස තුළ දී අත්විඳින ලද අභ්‍යන්තර නාද පරිසරය (Intrauterine Auditory Environment) සහ මව්කුසෙන් පිටත භෞතික පරිසරය අතර අනුකූලතාව ගොඩනගන ප්‍රධාන මනෝ-සංගීතමය පාලම ලෙස දරු නැලවිල්ල ක්‍රියා කරයි. බටහිර ළමා මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන් වන ජෝන් බෝල්බිගේ (John Bowlby) බැඳීම් පිළිබඳ න්‍යාය (Attachment Theory), එරික් එරික්සන්ගේ (Erik Erikson) මනෝ-සාමාජීය වර්ධන න්‍යාය (Psychosocial Theory) සහ ජීන් පියාජේගේ (Jean Piaget) ප්‍රජානන සංවර්ධන න්‍යායේ එන සංවේදක-චාලක අවධිය (Sensorimotor Stage) අනුව යමින් සාම්ප්‍රදායික සිංහල දරු නැලවිලිවල අඩංගු ලාලිත්‍යමය නාද රටා, තාල, ලය සන්සුන්කරන පදමාලා (Soothening Semantics) ළදරු මනෝ-කායික විද්‍යාව කෙරෙහි බලපාන ආකාරය මෙම පර්යේෂණය මඟින් විවේචනාත්මකව විග්‍රහ කෙරේ.

## පර්යේෂණ ගැටලුව

සමකාලීන පරිණාමීය සමාජ රටාව සහ ඩිජිටල් මාධ්‍ය බහුලවීම හේතුවෙන් සාම්ප්‍රදායික මව්-දූත ගේය කාර්යභාරය ගිලිහීයාමෙන් ළදරු අවධියේ දී ලැබිය යුතු ප්‍රාථමික මානසික ආරක්ෂණය, ස්නායු-චිත්තවේගීය සමතුලිතතාව සහ මුල් ළමාවිය ප්‍රකාශනාත්මක භාෂා සංවර්ධනය බාධාවට ලක්වීම සිදු වේ. එනිසාවෙන් ජනශ්‍රැතිගත දරු නැලවිලි තුළ පවතින විද්‍යාත්මක ළමා මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම විධිමත් පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයකට ලක් නොවීම ප්‍රධාන පර්යේෂණ ගැටලුව වේ.

## පර්යේෂණ අරමුණු

මෙම අධ්‍යයනයෙහි ප්‍රධාන අරමුණ ලෙස,

- සාම්ප්‍රදායික දරු නැලවිලිවල අඩංගු නාදවල විද්‍යාත්මක සහ රිද්මයානුකූල ලක්ෂණ, ළදරුවාගේ මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතිය ලිහිලනය කිරීම කෙරෙහි බලපාන ආකාරය විග්‍රහ කිරීම.

උප අරමුණු ලෙස,

1 ආධුනික කථිකාචාර්ය, ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලය, අනුරාධපුරය. edeepanandathero@busl.ac.lk
2 ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලය, අනුරාධපුරය. Hemaloka36@gmail.com

- බෝල්බිගේ බැඳීම් පිළිබඳ න්‍යාය සහ එරික්සන්ගේ මූලික විශ්වාසය එදිරිව අවිශ්වාසය වැනි න්‍යායාත්මක ආකෘතීන් පදනම් කරගනිමින් දරු නැලවිල්ල මඟින් මව්පිය-දරු සබඳතාව තහවුරු වන ආකාරය ඇගයීම.
- දරු නැලවිලිවල එන සරල පදමාලා සහ පුනරාවර්තන නාද රටා මඟින් දරුවාගේ සංජානනීය සහ පූර්ව-භාෂාමය වර්ධනයට සිදුවන බලපෑම සාකච්ඡා කිරීම, යන අරමුණු පෙන්වා දිය හැකිය.

**පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය**

මෙම අධ්‍යයනය ගුණාත්මක ක්‍රමවේදය යටතේ එන ග්‍රන්ථ සන්ධාර විශ්ලේෂණයකි. මේ සඳහා නියැදිය ලෙස සාම්ප්‍රදායික සිංහල දරු නැලවිලි ගීත 30ක් තෝරා ගන්නා ලදී. ශ්‍රී ලාංකේය ජනශ්‍රැති මූලාශ්‍ර අතුරින් මෙම ගීත නියැදිය තෝරාගැනීමේ දී අරමුණු සහගත නියැදි ක්‍රමවේදය භාවිත කළ අතර ඒ සඳහා ගීතවල අඩංගු මනෝවිද්‍යාත්මක තේමා, පදමාලා සහ රිද්මයානුකූල ලක්ෂණ ප්‍රධාන නිර්ණායක ලෙස පදනම් කර ගන්නා ලදී. තව ද ළමා මනෝවිද්‍යාත්මක හා ප්‍රජානන පදනම විග්‍රහ කිරීම සඳහා මනෝවිද්‍යාඥයන්ගේ ප්‍රාථමික න්‍යායාත්මක කෘති පදනම් කරගන්නා ලදී. ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ලෙස ජාත්‍යන්තර හා දේශීය පර්යේෂණ පත්‍රිකා සහ ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහයන් භාවිත කරන ලදී.

මෙම අධ්‍යයනය තේමාත්මක විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරමින් දරු නැලවිලි 30ක අන්තර්ගතය ප්‍රධාන මනෝවිද්‍යාත්මක තේමා තුනක් (03) යටතේ කේතනය කොට විශ්ලේෂණය කළ අතර ගුණාත්මක සහ සංසන්දනාත්මක විශ්ලේෂණය ඔස්සේ දරු නැලවිලි 30හි සන්දර්භගත පද හා නාද යෙදීම් අතර අනුරූපතාව විවේචනාත්මකව සසඳමින් නිගමනවලට එළඹෙන ලදී.

**ප්‍රතිඵල සහ සාකච්ඡාව**

මේ අනුව පර්යේෂණය සඳහා තෝරාගත් දරු නැලවිලිවල මනෝ-විද්‍යාත්මක සහ ස්නායු-ජීවවිද්‍යාත්මක අගයන් තක්සේරු කිරීම සඳහා ප්‍රධාන පරාමිතීන් ත්‍රිත්වයක් යටතේ දත්ත වර්ගීකරණය කළ හැක.

1. නාද රටා සහ තාලවල විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ (Acoustic Patterns)
2. භාෂාමය සහ අර්ථ විද්‍යාත්මක පදමාලා (Linguistic Semantics)
3. මව්-දරු ස්පර්ශ සහ වාචික අන්තර්ක්‍රියා (Maternal Interactions)

මෙම පරාමිතීන් ඔස්සේ සාම්ප්‍රදායික සිංහල දරු නැලවිලි සම්බන්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක අනාවරණයන් තේමාවන් තුනක් යටතේ සාකච්ඡා කළ හැකි ය.

**මනෝ ස්නායු විද්‍යාත්මක, ශබ්ද විද්‍යාත්මක සහ ජෛව-තාල අනුකූලතාව**

අධ්‍යයනයට ලක්වූ දරු නැලවිලි 30න් 86% කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක ("දොයි දොයි දොයි දොයිය බබා…'', "තොයි තොයි තොයි තොයිය බබා…'', "ළපටි අනුල අඹ

ගස යට." ආදී) බහුලව භාවිත වන්නේ මන්දගාමී ඒකාකාරී සහ පුනරාවර්තන තාලයන් ය (Lullaby Tempo / BPM 60–70). මෙය මව්කුස තුළ දී දරුවාට අඛණ්ඩව ඇසුණු මාතෘ හෘද ස්පන්දන වේගයට (Intrauterine Cardiac Rhythm) සෘජුවම සමාන වේ (Trehub, 2003).

මහාචාර්ය සමන් පනාපිටිය (2023) විසින් සිදුකරන ලද ක්ෂේත්‍ර පර්යේෂණ අනාවරණයන්ට අනුව සාම්ප්‍රදායික දරු නැලවිලිවලින් අතිබහුතරයක් ස්වර 2ක් හෝ 3ක් (C D B Eb වැනි සරල ස්වර පරාසයන්) අතර පමණක් දෝලනය වන සරල නාද රටාවන්ගෙන් සමන්විත වේ. සංකීර්ණ ස්වර භාවිත නොවීම නිසා ළදරුවාගේ උත්තේජිත ශ්‍රවණ පද්ධතියට ක්ෂණික ශ්‍රවණ සහනයක් (Auditory Comfort) ලැබේ. එසේම සී. ද එස්. කුලතිලකයන් (1980) පෙන්වා දෙන මුක්ත තාලීය බව (Free Rhythm / Unmetered Melody) මඟින් නිශ්චිත තාලයකින් තොරව ඒකාකාරී මානසික උද්දීපනයන් පාලනය කරමින් දරුවාගේ මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතිය ලිහිල් කරයි.

“දොයි දොයි" වැනි අනුකරණාත්මක ශබ්ද සහ පනාපිටිය (2023) සඳහන් කරන මාත්‍රා 12හි රිද්මයානුකූල රටාවන් (123/123 - උදා: "නා - ද - නි - දි - ය - න් - නා - පු - තා") මවගේ ශරීරයේ තාලානුකූල පැද්දීමට (Rhythmic Rocking) අනුරූප වේ. මෙමඟින් පැරා-අනුකම්පක ස්නායු පද්ධතිය (Parasympathetic Nervous System) සක්‍රිය වී වගු ස්නායුව (Vagus Nerve) උත්තේජනය ඔස්සේ කෝටිසෝල් වැනි මානසික පීඩන හෝමෝන මට්ටම අවම කර සුවදායක නින්දකට අවශ්‍ය තීටා (Theta) සහ ඩෙල්ටා (Delta) මොළයේ තරංග උත්තේජනය කරයි (Rock et al., 1999; Shenfield et al., 2003).

**බැඳීම් පිළිබඳ පද්ධතිය, මාතෘ මානසික සංවර්ධනය සහ ප්‍රාථමික මානසික ආරක්ෂණය**

ජෝන් බෝල්බිගේ (1982) ‘බැඳීම් පිළිබඳ න්‍යාය’ (Attachment Theory) අනුව ළදරුවෙකුගේ පෞරුෂ වර්ධනයට මව්-දරු සමීපතාවය සහ ආරක්ෂිත පදනම අත්‍යවශ්‍ය වේ. දරු නැලවිලිවල එන "පුතා නලවන සුරතල් අම්මා.", "නොඬන් පුතා මගෙ සුරතල් කැටියා.", "උඹෙ අම්මා කොතැන ගියා." වැනි ගීතවලින් මවගේ ස්වර උණුසුම (Maternal Vocal Affect) සහ අභ්‍යන්තර චිත්තවේගීය බැඳීම ප්‍රකාශ වේ (Fernald,1985). ගීත ගායනය සමඟ සිදුකරන ස්පර්ශය මඟින් ඔක්සිටොසින් (Oxytocin) හෝමෝනය ශ්‍රාවය වී එරික්සන්ගේ (1993) මූලික විශ්වාසය එදිරිව අවිශ්වාසය (Basic Trust vs Mistrust) ජයගැනීමට පදනම සලසයි.

තව ද ආචාර්ය ඉරංගා සමින්දනී වීරක්කොඩි (2013) පෙන්වා දෙන පරිදි දරු නැලවිල්ල යනු හුදෙක් දරුවා නිදිකරවීම පමණක් නොව, මව මුහුණ දුන් දුෂ්කරතා, පියා නැති අඩුව, හුදෙකලාව සහ වෙහෙස නිවාගැනීමට භාවිත කළ ස්වාභාවික මනෝ විරේකන ලෙස ද ක්‍රියා කරයි. මවගේ මානසික අවපීඩනය සූක්ෂ්ම ලෙස දුරලීම තුළින් ඇය දරුවා වෙත යොමු කරන චිත්තවේගීය සංවේදීතාව ඉහළ යන අතර එය දරුවාගේ ප්‍රාථමික මානසික ආරක්ෂණය (Primary Emotional Security) තහවුරු කිරීමට සෘජුවම බලපායි.

**සංජානනීය උත්තේජනය, පූර්ව-භාෂාමය ව්‍යුහගතවීම සහ මුඛ-ශ්‍රවණ සංකලනය**

ජීන් පියාජේගේ (1952) ඉන්ද්‍රිය-චාලක අවධියේ පසුවන ළදරුවා පරිසරය වටහා ගන්නේ ශ්‍රවණ හා චාලක සංවේදනයන් මඟිනි. මහාචාර්ය ජේ. බී. දිසානායක පෙන්වා දෙන පරිදි නැලවිලි ගීතවල එන "දොයි දොයි", "බයි බයි", වැනි අනුකරණාත්මක ශබ්ද (Onomatopoeic sounds) දරුවා තුළ මානසික බිය දුරලන ශබ්ද සංකේත ලෙස ක්‍රියා කරයි. එසේම "ගලින් ගලට පනින්නියා", "අතට වෙරළු අහුලා ගෙන/ උඩට උඩට විසි කර ගෙන.." වැනි පදවල එන රූපක මඟින් දරුවා තුළ ප්‍රථම භාෂාමය සංකල්පනය (Linguistic Cognition) ගොඩනැගේ.

මහාචාර්ය සමන් පනපිටිය (2023) වීඩියෝ තාක්ෂණික විශ්ලේෂණයන් හරහා තහවුරු කරන පරිදි නැලවිලි ගී ගායනා කිරීමේ දී මවගේ තොල්, මුව සහ දිව අනුකරණය වන ආකාරය දරුවා දැඩි ලෙස නිරීක්ෂණය කරයි. මෙය දරුවාගේ ශ්‍රවණ-දෘශ්‍ය සංකලනය (Audio-Visual Integration) තුළින් පූර්ව-භාෂාමය ශබ්ද උච්චාරණ ශක්‍යතාව සහ ශබ්ද විද්‍යාත්මක අවබෝධය (Phonological Awareness) වර්ධනය කිරීමට සෘජුවම බලපායි. ලෙව් විගොට්ස්කිගේ (1978) "සමීපස්ථ සංවර්ධන කලාපය" (ZPD) න්‍යායට අනුව මව ලබාදෙන මෙම ශබ්දමය හා දෘශ්‍යමය පලංචිය (Scaffolding) දරුවාගේ භාෂා උග්‍රහණය (Language Acquisition) වේගවත් කරයි.

**යටිසිතෙහි අගයන් රෝපණය සහ පූර්ව-ළමාවිය සමාජානුයෝජනය**

දේශීය අධ්‍යාපනඥයන්ගේ විමර්ශනයන්ට අනුව එස්. මහින්ද හිමියන්ගේ "ජාතික තොටිල්ල" වැනි නැලවිලි කවි පදනම් කරගනිමින් සිදුවන ළමා සමාජානුයෝජනය අතිශය තීරණාත්මක ය. ළදරුවාගේ සංවේදක බාහිකය උත්තේජනය වන මුල් අවධියේ දී පැවසෙන "ලක්වැසියන් කෙරෙහි නැමී.", "නිදහස මහ මුහුදක් වේ.", වැනි නැලවිලි කවි මඟින් දරුවාගේ යටිසිතට (Unconscious Mind) ජාතික, සදාචාරාත්මක, මානුෂීය වටිනාකම් සහ නිර්භීතභාවය නිරායාසයෙන් කාන්දු වේ. මෙය පූර්ව-ළමාවිය සමාජානුයෝජනයේ  සහ සංස්කෘතික හැඩගැස්මේ ප්‍රබල මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියා කරන බව පදමාලා විශ්ලේෂණයෙන් පැහැදිලි වේ.

**නිගමන සහ යෝජනා**

මෙම අධ්‍යයනය තුළින් තහවුරු වන ප්‍රධාන නිගමනය වන්නේ සාම්ප්‍රදායික සිංහල දරු නැලවිල්ල යනු හුදෙක් අතීත ගැමි සංස්කෘතියේ අවශේෂයක් හෝ නින්ද උදෙසා භාවිත වූ සෞන්දර්යාත්මක ජනශ්‍රැති අංගයක් පමණක් නොව ගැඹුරු ජීව-විද්‍යාත්මක හා ස්නායු-මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමක් සහිත පූර්ව-ළමාවිය සංවර්ධන මෙවලමක් (Early Childhood Neuro-Emotional & Cognitive Development Tool) වන බවයි.

තව ද දරු නැලවිලි ගීවල පවතින විශේෂිත රිද්ම, තාල හා නාද-චිකිත්සක ලක්ෂණ මඟින් පරා-අනුකම්පී ස්නායු පද්ධතිය සක්‍රීය වී දරුවාගේ මනෝ-සමාජීය සුරක්ෂිතතාව, ප්‍රජානන වර්ධනය සහ පූර්ව-භාෂාමය සංවර්ධනය වේගවත් වේ. බෝල්බි, එරික්සන්, පියාජේ සහ විගොට්ස්කිගේ න්‍යායාත්මක පදනම තහවුරු කරන මෙම

අධ්‍යයනය නූතන ළදරුවන්ගේ චිත්තවේගීය අසමතුලිතතා (ADHD) සහ භාෂාමය ප්‍රමාදයන්ට සාර්ථක ප්‍රත්‍යක්ෂ-විද්‍යාත්මක පිළියමකි.

**ප්‍රමුඛ පද** - දරු නැලවිලි, ප්‍රජානන සංවර්ධනය, බැඳීම් පිළිබඳ න්‍යාය, ළමා මනෝවිද්‍යාව, ස්නායු-චිත්තවේගීය සමතුලිතතාව

## ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ


අමරසේකර, ජී. (2005). *සිංහල ජනකවි හා ජනකවි සම්ප්‍රදාය*. විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය.

කුලතිලක, ද එස්. (1980). *සිංහල ජන සංගීත පර්යේෂණ*, සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව.

දිසානායක, ජේ. බී. (1995). *සිංහල ජනශ්‍රැති හා භාෂා අධ්‍යයන*. ලේක් හවුස් ඉන්වෙස්ට්මන්ට්ස්.

මහින්ද හිමි, එස්. (2008). *ජාතික තොටිල්ල* (නැවත මුද්‍රණය). එම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම. (මුල් කෘතිය ප්‍රකාශිත 1930).

වීරක්කොඩි, ඉ. ස. (2013). *නැලවිලි ගීතයෙන් නිරූපිත සිංහල ජනශ්‍රැතිය*. එස්. ගොඩගේ සහ සොහොයුරෝ.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

Feldman, R. (2007). Parent-infant synchrony and the construction of shared timing; physiological precursors, developmental outcomes, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3–4), 329–354.

Fernald, A. (1985). Four-month-old infants prefer to listen to motherese. *Infant Behavior and Development*, 8(2), 181–195.

Kuhl, P. K. (2004). Early language acquisition: Cracking the speech code. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(11), 831–843.

Panapitiya, S. (2023). Social and cultural phonetic forms and sources in Sri Lankan lullabies. *Addaiyan Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 5(2), 56–68.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Rock, K. L., Trainor, L. J., & Addison, T. L. (1999). Distinctive acoustic features of lullabies and playsongs. *Developmental Psychology*, 35(2), 527–534.

Shenfield, T., Trehub, S. E., & Nakata, T. (2003). Maternal singing modulates infant arousal. *Psychology of Music*, 31(4), 365–373.

Shetler, D. J. (1989). The inquiry into prenatal musical experience. *Music Educators Journal*, 76(2), 31–37.Trehub, S. E. (2003). The developmental origins of musicality. *Nature Neuroscience*, 6(7), 669–673.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.