

Sebastian Johnston Eikeland

Musikklytting som immunogen adferd

Hvordan musikklytting har vært en helseressurs under koronapandemien

Bacheloroppgave i Musikkvitenskap

Veileder: Mathieu Lacroix

Mai 2022

Sebastian Johnston Eikeland

Musikklytting som immunogen adferd

Hvordan musikklytting har vært en helseressurs
under koronapandemien

Bacheloroppgave i Musikkvitenskap
Veileder: Mathieu Lacroix
Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Det humanistiske fakultet
Institutt for musikk



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Å skrive bacheloroppgave har vært et utfordrende og lærerikt prosjekt. Med et interdisiplinært blikk har jeg fått mulighet til å fordype meg i det som interesserer meg aller mest – musikken. Når man sitter og jobber med et prosjekt alene over lengre tid er det lett å forsvinne inn i sitt eget hode, men heldigvis har jeg hatt folk rundt meg som har bistått med kritiske blikk, kommentarer og innspill underveis i prosjektet. Takk til førsteamanuensis Hege Merete Bjørnestøl Beckmann for nyttige møter som satte i gang tankeprosesser i begynnelsen av arbeidet. Jeg vil også takke familie for deres tilbakemeldinger underveis i prosjektet. Til slutt vil jeg gi en stor takk til veilederen min, Mathieu Lacroix, for nyttige innspill og kommentarer gjennom hele arbeidet. Innholdet i denne oppgaven står for forfatterens regning.

Sammendrag

Koronapandemien har snudd opp ned på hverdagen, og mange land har innført svært inngripende tiltak for å stoppe spredning av viruset. Etter to år med pandemi er det naturlig å stille spørsmål om hvilken effekt «den nye hverdagen» har hatt på vår helse, og hvilke personlige strategier for pandemihåndtering som har motvirket eventuelle negative helsekonsekvenser. Med utgangspunkt i tanken om at musikk kan virke som et kulturelt immunogen, et pragmatisk musikkbegrep og en holistisk/pluralistisk tilnærming til helse, undersøker denne teksten hvordan musikklytting har fungert som immunogen adferd under koronapandemien. Drøftingen viser at aktiv musikklytting kan fungere som en selvteknologi: Musikken gir oss mulighet til å regulere følelser, og den bistår som et sosialt kapital. I tillegg kan musikklytting være en kilde for kritisk informasjonsinnhenting, og den kan fungere som en katalysator for prososial adferd – dette har videre et helsefremmende potensiale.

Abstract

The corona pandemic has affected everyday life, and numerous countries have introduced drastic measures to stop the spread of the virus. After two years of corona, it is natural to ask questions about how "the new everyday life" has affected our health, and which personal strategies for pandemic management have counteracted potential negative health consequences. Based on the idea that music can function as a cultural immunogen, a pragmatic concept of music and a holistic/pluralistic approach to health, this text examines how music listening may have functioned as immunogenic behavior during the pandemic. The results indicate that active music listening can function as a "technology of self": Music gives us the opportunity to regulate emotions, and it assists as a social capital. In addition, listening to music can be a source of key information regarding the pandemic, and it can act as a catalyst for prosocial behavior – this has a health-promoting potential.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	1
1.1	Bakgrunn for valg av oppgave.....	1
1.2	Problemstilling, metode og avgrensing	2
2	Teori.....	3
2.1	Musikklytting som et kulturelt immunogen.....	3
2.2	Musikk og emosjoner	5
3	Musikklytting som selvteknologi.....	7
3.1	Emosjonsregulering som en ressurs for god livskvalitet.....	7
3.2	Musikk som et emosjonsregulerende medium under koronapandemien	8
3.3	Hovedmomenter	11
4	Musikklytting som en sosial ressurs	13
4.1	Sosialisering som kilde til god helse.....	13
4.2	Musikken som et sosialt lim under koronapandemien.....	14
4.3	Hovedmomenter	18
5	Musikklytting som kilde til paramusikalsk, immunogen adferd.....	19
5.1	To musikalske bieffekter: kunnskapstilegnelse og prososial adferd.....	19
5.2	Musikalsk kunnskapstilegnelse og prososiale oppfordringer under pandemien	20
5.3	Hovedmomenter	23
6	Konklusjon.....	25
	Referanseliste:.....	27

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av oppgave

«*Music is healing, [...] Music holds things together*»

(Prince, 2019, s. 32)

12. mars 2020 vil bli husket som en svært spesiell dag i Norges historie. Norske myndigheter innførte de strengeste og mest inngripende tiltakene i fredstid for å bekjempe det nye koronaviruset (Statsministerens kontor, 2020, 3:00). Legen Gunnhild Alvik Nyborg sammenliknet risikoen vi sto ovenfor i møte med koronapandemien med krig under en Tv-sending av Debatten (Haugen, 2020a, 24:01). Dette skapte redsel og usikkerhet, men i ettertid har pandemien vist seg å være mindre farlig enn det man først antok. Det er allikevel slik at koronapandemien har preget hverdagen i stor grad. Smittefrykt, ensomhet, stress, usikkerhet og andre negative følelser har vært mer omfattende enn tidligere (Brooks *et al.*, 2020). Sosial distansering, karantene og isolasjon har redusert muligheten for sosiale interaksjoner betraktelig. Alt dette kan ha negativ effekt på vår velferd og livskvalitet.

Forrige avsnitt i betraktning skulle man tro at også jeg opplevde en reduksjon av livskvalitet under koronapandemien, men det gjorde jeg ikke. Når jeg tenker tilbake på denne tiden vekkes mange gode minner – våren 2020 opplevde jeg som en av de beste periodene av koronapandemien. Jeg var trygt plassert i et kollektiv sammen med noen av mine musikervenner, og hverdagen var fylt med optimisme og motivasjon. Vi var også bekymret og usikre på hvordan livet under pandemien kom til å bli, men vi fant måter å holde stressnivået nede og motivasjonen oppe. Min subjektivt opplevde livskvalitet var god. Den første perioden av koronapandemien kom til å bli en av mine beste og mest minneverdige stunder i løpet av de siste to årene.

Hvorfor følte jeg på så mange gode følelser under denne perioden? Hva var det som holdt livskvaliteten oppe? Dette har jeg grublet på over lenger tid, og mitt svar er at det er de ulike måtene for *musicking* vi foretok oss som er årsaken. Begrepet ble introdusert av Christopher Small (1998), og oversatt av meg beskriver han det på denne måten: «Musicking er å ta del i

en musikalsk aktivitet: samme om det er å opptre, lytte til musikk, øve eller forberede seg til konsert, å produsere materiale for en fremførelse (låtskriving/komposisjon), eller å danse» (s. 9).¹ Da vi musiserte sammen i den lille stuen følte vi en nær tilknytting til hverandre. Spontan synging vekket glede og humor. Jeg kan fortsatt kjenne følelsen av søt nostalgi når jeg hører på spillelister fra den tiden. Det er åpenbart for meg at det må ha vært musikken som gjorde denne perioden til en så god tid. Alle former for *musicking* synes å ha vært sentrale for mitt velvære under pandemien – både i den første perioden med stress og usikkerhet, men også i den senere tiden preget av kjedsomhet og lengsel etter sosiale interaksjoner.

Dessverre har ikke alle muligheten til å musisere med de rundt seg, men noe de fleste har mulighet til er å lytte til musikk. Det har ingen betydning om du bor med en musikerfamilie på fem, en samboer som synger «surt», eller alene i en studenthybel – vi kan alle lytte til musikk! Kan musikklyttingen alene være en ressurs for å opprettholde livskvalitet og velvære?

1.2 Problemstilling, metode og avgrensing

Overnevnte tanker om musikk kan formuleres som følgende problemstilling: **Hvordan har musikklytting fungert som immunogen adferd under koronapandemien?**

For å svare på dette har jeg sett gjennom forskningsartikler, avisartikler og musikk som omhandler koronapandemien. Med et tverrfaglig blick bestående av idéer og teorier fra musikkvitenskap, sosiologi, musikkterapi, nevrovitenskap og psykologi har jeg samlet inn og drøftet observasjoner opp mot problemstillingen. For å avgrense oppgaven har jeg satt søkelys på tre punkt: musikklytting som selvteknologi, musikklytting som et sosialt lim og musikklytting som kilde til paramusikalsk immunogen atferd.

I det følgende kapittelet presenteres det teoretiske rammeverket som ligger til grunn for videre analyse, drøfting og argumentasjon rundt oppgavens problemstilling.

¹ Alle fremtidige oversettelser vil være mine egne hvis ikke annet er indikert.

2 Teori

2.1 Musikklytting som et kulturelt immunogen

Musikklytting har potensial til å opptre som et *kulturelt immunogen*. Begrepet ble foreslått av musikkforsker Even Ruud (2002; 2013; 2020) og er en metaforisk beskrivelse av hvordan musikken kan påvirke vår helse i form av musikalsk egenomsorg. Innenfor immunologien er et immunogen et antigen som er i stand til å sette i gang immunresponser i kroppen – Ruud mener at musikken kan tilby noen av de samme effektene for den subjektive livskvaliteten (2013). For å forstå hva dette begrepet innebærer vil det i de følgende avsnittene presenteres teorier som ligger til grunn for Ruuds begrep.

En betingelse for at musikk kan bli sett på som et kulturelt immunogen er å forstå den i lys av affordans (*Affordance*). Begrepet ble først introdusert av J. J. Gibson (1966; 1977, s. 67) og går ut på hvilke handlingsmuligheter et objekt har å tilby ovenfor brukeren. Lacroix (2022, s. 93) siterer McGrenere og Ho (2000, s. 1) når han oppsummerer affordansens egenskaper slik:

1. En affordans eksisterer relativt til handlingsevnene til en bestemt aktør.
2. Eksistensen av en affordans er uavhengig av aktørens evne til å persipere den.
3. En affordans endres ikke når aktørens behov og mål endres.

DeNora (2000) har senere anvendt dette begrepet sammen med appropriasjon (*Appropriation*) i forbindelse med musikk. Fremfor å snakke om musikkens iboende mening, ligger søkelyset på hvilke opplevelsesmåter musikken tilbyr lytteren, og hvordan hen velger å appropriere disse (Ruud, 2011, s. 15-16). For DeNora handler affordans og appropriering om hvordan lytteren velger å relatere til og/eller handle i relasjon med musikken (Skånland, 2012, s. 46). Musikken er ikke bare et estetisk og autonomt objekt, *l'art pour l'art*, men et medium for å oppnå ulike mål. Det kan med andre ord sies at meningsdanningen oppstår i interaksjon mellom lytter og lytteobjekt, og man inntar dermed det Beckmann (2014) kaller et pragmatisk musikkperspektiv – det er ikke musikken *per se* som er meningsdannende, men interaksjonene lytteren har med den. DeNora (2000) forteller videre at musikken kan fungere som en selvteknologi (*technology of self*), fordi man aktivt kan bruke musikken til å regulere subjektive opplevelser. Eksempler på musikk som selvteknologi demonstreres hos Beckmann (2014) som blant annet skriver at ungdommer har musikk organisert i spillelister på en slik måte at de får tilgang til den emosjonsregulerende musikken de trenger «akkurat nå» (s. 282).

Hvis musikkens meningsdannelse er forankret i teorien om affordans og appropriasjon, åpnes muligheten for å se på interaksjon med musikk som en vei til bedre helse. Tar man utgangspunkt i at musikk er noe man gjør – *musiciking* – kan man aktivt ta en rolle i vedlikeholdelsen av helse gjennom musikkinteraksjon. Samspillet mellom affordanser, appropriasjoner og *musiciking* etablerer muligheten for musikk som et kulturelt immunogen, og musikklyttingen kan dermed bli en form for aktiv *health musiciking* (Ruud, 2020) – en vei til bedre helse.

Helsereferanser i denne teksten henvises til et holistisk og pluralistisk helsesyn som kan defineres som følgende: «Helse er en tilstand av komplett fysisk, mentalt og sosialt velvære, ikke bare fravær av sykdom og skrøpeligheit» (World Health Organization, 2022). I henhold til denne definisjonen kan man forstå det som at det salutogeniske prinsippet ligger til grunn for forståelsen av musikkaktiviteter som *health musiciking* (Ruud, 2020). Salutogenese er et alternativ til det biomedisinske perspektivet på helse. Denne måten å tenke på vender blikket vårt mot det som fremmer helse fremfor hva som frembringer sykdom – istedenfor å spørre hvorfor folk *blir* syke kan man spørre seg selv hvorfor noen *forblir* friske (Skånland, 2012, s. 53). Salutogenisk adferd kan være å vaske hender, pusse tenner, eller som det blir skrevet om i denne oppgaven, lytte til musikk. Når musikklytting blir beskrevet som helsefremmende i denne teksten, må man derfor forstå det fra et salutogenisk og holistisk/pluralistisk perspektiv.

Musikklytting som et kulturelt immunogen betegner dermed en form for *health musiciking* hvor musikklyttingen er en aktivitet som tilbyr lytteren en mulighet for bedre helse, sett fra et holistisk helseperspektiv. Det er relevant å se dette i forbindelse med Ruud (2016, s. 110-111) sine fire områder hvor musikk kan bidra til økt livskvalitet: vitalitet, mestring, tilhørighet og mening. Vitalitet handler om å oppnå kontakt med kropp og følelser, og det å «føle seg levende». Mestring handler om en følelse av styring og kontroll over eget liv, en retning, gode selvpplevelser og autonomi. Tilhørighet handler om gjensidig annerkjennelse og tilknytning til andre mennesker. Ruud forteller at mening oppstår under en prosess hvor identitetsforestillingen til lytteren/brukeren skapes gjennom musikkens evne til å danne kontinuitet i vår selvforestilling. I teksten vil disse fire områdene for økt livskvalitet belyses i en koronapandemikontekst, og det vil bli klart hvordan dette relaterer seg til musikklytting som immunogen adferd.

2.2 Musikk og emosjoner

Det er den nære forbindelsen mellom musikk og emosjoner som muliggjør idéen om musikklytting som et kulturelt immunogen. Det er gjentatte ganger dokumentert at musikken blir benyttet for å regulere følelser (Slobada *et al.*, 2009, s. 435; van Goethem & Sloboda, 2011). Eksempler finnes overalt: Når man er på fest eller i selskap setter man på sanger som forsterker den positive sinnsstemningen, og når man er stresset setter man på avslappende musikk for å roe nervene. Van Goethem og Slobada (2011) har undersøkt hvordan man regulerer følelsene sine gjennom musikk. Med GSTM-modellen så de på emosjonsregulering gjennom målet (G), strategien (S), taktikken (T), og mekanismen (M). Det har bidratt til å danne et vokabular når man snakker om emosjonsregulering (Ruud, 2020). Modellen blir nyttig i analyse- og drøftingsdelen av denne oppgaven.

Følgende presenteres målet, strategien og taktikken for emosjonsregulering. Målet (G) kan for eksempel innebære å redusere stress, finne sosial støtte, løse opp i egne følelser og liknende (Ibid.). Saarikallio & Erkkilä (2007) har identifisert syv ulike strategier (S) for emosjonsregulering: Underholdning (*entertainment*), Samle energi (*revival*), sterke sensasjoner (*strong sensation*), avkobling (*diversion*), emosjonelt utløp (*discharge*), å vende blikket innover (*mental work*) og trøst (*solace*). Ruud (2020) peker på at taktikken (T) er den formen for *musicking* man utfører. I denne teksten er det kun musikklytting som er relevant.

Mekanismene (M) som spiller inn når man regulerer følelsene sine gjennom musikk kan beskrives med hjelp av Juslins BRECVEMA-rammeverk (Ruud, 2020). BRECVEMA er et akronym for de åtte mekanismene som gjennom musikken påvirker lytterens emosjonelle tilstand: *Brain Stem Reflex*, *Rhythmic Entrainment*, *Evaluative Conditioning*, *Contagion*, *Visual Imagery*, *Episodic Memory*, *Musical Expectancy*, og *Aesthetic Judgment* (Juslin, 2013). Videre vil Kulset (2021, s. 81-85) sine oversettelser av Juslins begreper benyttes.

- *Reflekser i hjernestammen* er ikke-innlærte responser som oppstår raskt og automatisk når man hører noe som kan oppfattes som viktige begivenheter. Eksempler fra hverdagen kan være akselererende tempo i musikken eller dissonerende harmonier.
- *Rytmsk justering* går ut på at den indre rytmen hos lytteren justerer seg, og etter hvert sammenfaller med rytmen i den eksterne musikken. Dette er grunnet fysiologiske

endringer i det autonome nervesystemet (Ruud, 2016, s. 65), og det kan vekke sterke følelser av fellesskap og skape engasjement hos lytteren.

- *Evaluerende betinging* er musikkens evne til å replisere følelser man tidligere har opplevd simultant med musikken. Gjennom gjentatte sammenkoblinger mellom musikk og ytre stimuli vil musikken kunne fremstille disse følelsene – selv om den konkrete hendelsen ikke lenger utspiller seg.
- *Smitteeffekten* går ut på at lytteren kopierer følelsene i musikken. Det er fordi man ubevisst kjenner igjen bestemte uttrykk. Når man hører emosjonelle særpreg i musikken kan man imitere dette inni seg, og det vekker følelser. Det er den sosiale kognisjonen og ønsket om å forstå og avspeile følelsene til den man interagerer med som aktiveres.
- *De visuelle bildene* som oppstår når man lytter til musikk kan vekke følelser. Dette aspektet har vist seg å ha en særlig positiv effekt hos unge, og det ligger et stort terapeutisk potensial i dette. Man kan i stor grad velge hvilke mentale bilder man danner seg (Kulset, 2021, s. 83).
- *Episodiske minner* kan fremkalle minner fra bestemte hendelser i lytterens liv. Disse minnene er ofte knyttet til sosiale relasjoner som venner og familie eller romantiske relasjoner.
- *Musikalske forventninger* går ut på at visse stiltypiske trekk man forventer at skal opptre i musikken enten inntreffer eller ikke. Eksempler på dette er uforventede kadenser, uforberedte modulasjoner og toneartsfremmede akkorder i en ellers funksjonsharmonisk stil.
- *Estetiske vurderinger* er subjektive. De vekker følelser hos lytteren ut ifra hens oppfatning av det skjønne, et budskap, ferdigheter og det sublimе. Dette fremhever betydningen av selvvalgt musikk for å regulere følelser. Dette kan, som det fremkommer gjennom denne teksten, knyttes til bedre helse.

3 Musikklytting som selvteknologi

Som det ble redegjort for i teorikapittelet, kan den pragmatiske musikkforståelsen hvor meningsdannelsen skjer gjennom musikkens affordanser og våre appropriasjoner føre til det DeNora (2000) kaller musikk som en selvteknologi. Et interagerende musikk-syn kan medføre bedre helse fra et holistisk helseperspektiv. Musikklytting som selvregulering kan derfor beskrives som immunogen adferd eller en form for health musicking. I dette kapittelet vil det bli redegjort for hvordan musikk som selvteknologi kan forstås gjennom musikkens evne til emosjonsregulering. Det vil bli forklart hvorfor emosjonsregulering er helsefremmende og hvordan dette kan knyttes til musikk. Deretter vil dette bli sett i lys av koronapandemien. Avslutningsvis vil det bli drøftet hovedmomenter som belyser korrelasjonen mellom musikklytting og immunogen adferd under koronapandemien.

3.1 Emosjonsregulering som en ressurs for god helse

Emosjonsregulering spiller en viktig rolle for mental helse (Gross, & Muñoz, 1995; Kraiss *et al.*, 2020). Vellykket emosjonsregulering er knyttet til en overordnet opplevelse av velvære. Vanskeligheter med å regulere følelser kan relateres til psykologiske problemer, og det kan bidra til angst og depresjon (Hu *et al.*, 2014; Mennin *et al.*, 2007). Når man inntreer i voksenlivet er emosjonsregulering ikke bare ønskelig, men absolutt nødvendig for å fungere i hverdagen (Gross & Muñoz, 1995). Det er imidlertid ikke tilfellet at alle former for emosjonsregulering medbringer helsemessige fordeler (Hu *et al.*, 2014; Kraiss *et al.*, 2020). Senere i denne teksten vil det beskrives mer dyptgående hvordan dette kan knyttes til musikklytting. Når det er sagt er det viktig å påpeke at emosjonsregulering *par excellence* har en positiv innvirkning på mental helse og kan deretter karakteriseres som immunogen adferd.

Som forklart i teorikapittelet, er musikklytting et vanlig emosjonsreguleringsverktøy. Van Goethem & Slobada (2011) foreslår at musikklytting er en av de mest effektive måtene å regulere dårlige følelser, få ny energi og redusere anstrengelse. Dette impliserer at musikklytting kan ha en positiv effekt på velvære og livskvalitet. Ruud (2020) peker nettopp på dette som en sentral del i musikkens evne til å opptre som et kulturelt immunogen. Han påstår at musikken kan regulere følelser, og på den måten ta del i en strategi for å forbedre helse – musicking som et kulturelt immunogen. Det er viktig å påpeke at det tidligere har vært

lite forsket på hvordan man gjør dette i situasjoner med betydelige stressorer slik som under pandemien (Hennessy *et al.*, 2021).

3.2 Musikk som et emosjonsregulerende medium under koronapandemien

Det finnes flere observasjoner som kaster lys over musikkens potensial som selvteknologi og personlig pandemihåndteringsverktøy. Musikk har for mange spilt en viktig rolle som et emosjonsregulerende medium (Granot *et al.*, 2021). Dette synliggjøres ved at musikken aktivt har blitt brukt for å redusere stress (Terasawa *et al.*, 2021). Det finnes også en sammenheng mellom i hvor stor grad koronapandemien påvirker lytteren i hverdagen og hvilken betydning musikklytting har hatt i livene deres (Ibid.; Cabedo-Mas *et al.*, 2021; Fink *et al.*, 2021). Disse forskningsresultatene peker i retning av at musikken kan ha fungert som et kulturelt immunogen under koronapandemien. I de følgende avsnittene vil det drøftes konkrete eksempler ved hjelp av det teoretiske rammeverket som ble presentert i teorikapittelet.

Musikklyttingens betydning som selvteknologi kan undersøkes gjennom hvordan musikken har blitt omtalt i løpet av koronapandemien. I en avisartikkel fra 2021 har NRK intervjuet en gutt og en jente på gaten i Drammen (Hansen & Persson, 2021). I intervjuet forteller gutten at han søker opp musikklistene han hørte på i 2015 fordi noe i musikken vekker «gamle vibes». Dette lar han tenke på en tid da alt var bra. Artikkelen fortsetter med å beskrive hvordan jenta nikker bekreftende til dette, og legger til at hun hører på gamle sanger for å komme i godt humør. For henne er dette viktig, fordi det tilbyr henne en mulighet til å slippe å tenke på koronapandemien og det som skjer nå (ibid.).

Disse utsagnene kan forstås som målrettet og bevisst bruk av musikk for å regulere følelser, og det reflekterer dermed det pragmatiske perspektivet på musikk hvor musikken kan forstås som en selvteknologi. Meningsdannelsen skjer når lytteren benytter seg av musikk som et redskap for å oppnå et mål. I dette tilfellet kan målet, eller meningen, med musikklyttingen beskrives som å «slippe å tenke på det som skjer nå» (ibid.). Her kan det dras paralleller til DeNora (2014) som snakker om musikken som et asyl. Hun beskriver musikken som et sted man kan oppnå en økt følelse av livskvalitet (*flourish*), og at musikken er en kilde til helse fordi man blant annet tilbys en måte å håndtere stress og andre vanskeligheter. Overnevnte eksempel kan tolkes som at musikken muliggjør emosjonsreguleringsstrategiene som Saarikallio og Erkkilä (2007) kaller «underholdning» og «trøst», men det er kanskje mer

nærliggende å forstå det som at de «vender blikket innover». Ordvalg som «gamle vibes» og «da alt var bra» avslører at de musikalske mekanismene de utnytter innebærer en form for reminisens. Fra Juslins BRECVEMA-rammeverk er både «evaluerende betinging» og «episodiske minner» retrospektive emosjonsinduserende mekanismer ved musikken. Settes dette inn i GSTM-rammeverket til Van Goethem og Slobada (2011) forstås musikkens emosjonsregulerende sekvens i dette tilfellet som følger: (G) Å slippe å tenke på det som skjer gjennom (S) å «vende blikket innover». Dette skjer ved hjelp av (T) musikklytting som utløser (M) episodiske minner og/eller en evaluerende betinging. I lys av dette er det grunnlag for å forstå intervjuobjektene musikklytting som en bevisst form for health musicking, hvor musikken fungerer som en selvteknologi.

Humoristiske sanger gir et annet perspektiv på hvordan musikken kan bli et fristed, pusterom, eller asyl. Tidlig i koronapandemien la familien Marsh ut en musikkvideo hvor de hadde satt ny tekst til låten «One Day More» fra musikalen *Les Misérables* (Marsh Family, 2020). Videoen gikk viralt, og den ble senere opplastet på YouTube (Good Morning America, 2020). I den nye teksten beskrev familien gjenkjennbare opplevelser fra pandemien. De tok blant annet opp tematikk som «alternative» hårfrisyrer (ibid., 1:55) – her henter de til hvordan mange så ut på håret grunnet forbudet mot å holde frisører åpne. Senere i låten synger de om hvor hjerteskjærende det er når besteforeldrene deres, som bor langt unna dem, ikke klarer å få Skype til å fungere (ibid., 3:10). Det førstnevnte eksempelet gjør lytteren tilbøyelige for positive emosjoner. Den musikalske mekanismen «visuelle bilder» skaper morsomme paramusikalske konnotasjoner til musikken. Det andre eksempelet speiler hvordan mange kan ha følt det da de måtte lære seg teknologiske verktøy de ikke hadde brukt før pandemien. Å kombinere en velkjent låt med ny tekst vekker følelser gjennom mekanismen «musikalsk forventning» og «estetiske vurderinger». Det kan virke overraskende og humoristisk når låtens nye og uforventede tekst med hverdagslig karakter ikke speiler den storslåtte og operistiske karakteren i originallåten.

Evidens for at musikkens potensiale til å være et humoristisk fristed eller asyl har blitt utnyttet under pandemien lar seg synliggjøre i videoenes tilhørende kommentarfelt. Flere brukere beskriver hvordan låten hjelper dem gjennom hverdagen, eller hvordan den får dem til å le (MotherofDragon, ca 2020; Ulrika K, ca 2020). Én bruker gjenkjenner det tekstlige innholdet som «pappahumor» når hun sier hun er sikker på at det må ha vært faren som har skrevet teksten (PerennialRose, ca 2020). Satt inn i GSTM-rammeverket forstås målet med å oppsøke

sangen som «et avbrekk fra hverdagen», og musikklytting muliggjør dette ved hjelp av overnevnte musikalske mekanismer. Dette forsterker det intenderte humoristiske innholdet. Et interessant perspektiv er hvordan det tekstlige innholdet på mange måter speiler den aktuelle virkeligheten, men at musikkens emosjonsregulerende egenskaper fungerer som en katalysator for å endre opplevelsen av situasjonen. Musikken kan her forstås som et verktøy for å gjøre hverdagen mer lystbetont, og dette kan øke livskvaliteten betraktelig (Kulset, 2021, s. 93). Et sentralt poeng knyttet til hvordan musikklytting har fungert som immunogen adferd er at musikklyttingen motarbeider de negative konsekvensene av pandemien – det er ikke slik at man bare får en pustepause fra den. Som det ble konstatert i forrige eksempel, kan musikken midlertidig ta lytteren vekk fra virkeligheten. Musikken kan også få lytteren til å endre oppfattelsen av situasjonen hen befinner seg i. Musikken lar lytteren oppleve hverdagen som bedre og mer meningsfull. Dette er et godt eksempel på vellykket emosjonsregulering, noe som tidligere ble knyttet til forbedret helse.

Et siste perspektiv som fremmes i dette kapittelet er hvordan musikken kan vekke drivkraft og motivasjon, og dermed regulere lytteren ved å gjøre hen mer motstandsdyktig i møte med pandemien. Skriver man inn «korona» i Spotifys søkemotor finner man spillelister med koronarelatert musikk. Flere av disse låtene har budskap som kan virke motiverende på lytteren. Et eksempel er låten «Snart Har Coronaen Dratt» som i refrenget forteller at alt vil bli bra igjen (Tor Thunder & Emil Eskimo, 2021, 0:22). Låtens tydelige budskap åpner opp for selvreflektering; den er en kilde til trøst, og den fungerer på samme tid som en måte å samle energi. Musikkens driv og dansbare rytmer iverksetter den musikalske mekanismen «rytmisk justering». Lytteren kjenner økt begeistring og engasjement når hen justerer seg til musikkens rytme og tempo. Den økte begeistring vil på sin side bli et helsekapital – det er kjent at emosjoner påvirker deler av det autonome nervesystemet som videre kan ha en effekt på immunforsvaret vårt (Koelsch & Stegemann, 2012, s. 437-438).

Det er flere låter som kan ha en motiverende effekt hos lytteren. I den akustiske musikkvideoen til «Det blir bra igjen» ønsker Sandra Lyng å strekke ut en hånd til de som kjenner på vanskelige tanker under pandemien (Lyng, 2020). Hun når ut til et bredt publikum ved å benytte seg av musikken som et kommunikativt medium. Dette vises gjennom de tilhørende kommentarene fra lytterne som har hørt låten på YouTube. I kommentarfeltet beskriver lytterne låten som rørende, nydelig og oppløftende (Iain C, ca 2020; Midtbø, ca 2020). Det kan argumenteres for at den musikalske mekanismen «smitteeffekt» er med på å gi

budskapet en sterkere emosjonell karakter. I det Sandra Lyng ber lytteren om å reise seg «opp, opp, opp igjen» legges vokallinjen i et høyt stemmeregister hvor stemmen preges av at hun strekker og presser ordene ut. I BRECVEMA-rammeverket er det beskrevet at man kan imitere dette inni seg og dermed smittes av låtens emosjonelle karakter. At låten har mange avspillinger kan tyde på at den resonerer med lytterne, og at den lykkes med å oppnå sin funksjon: Å holde motivasjonen oppe.

Selv låter som har blitt skrevet før koronaen finner man på koronalistene fra Spotify. Et eksempel på dette er låten «Fight Song» av Rachel Platten. Det er nærliggende å tro at man omtolker teksten «This is my fight song. Take back my life song. Prove I'm alright song» (Platten, 2014) fra dens originale budskap, slik at den passer inn i denne sammenhengen. Denne omtydingen av tekstens semantiske innhold understreker lytterens aktive rolle i å velge musikk som man trenger «her og nå». Her kan man trekke paralleller til Beckmann (2014) sine observasjoner av at ungdommer bevisst benytter musikken som en selvteknologi. Gjennom de tre sistnevnte låtene ser man med andre ord at musikken kan være en kilde til, og utløser for, indre motivasjon og drivkraft.

3.3 Hovedmomenter

Musikklytting har vist seg å være en allsidig aktivitet som kan vekke positive følelser hos lytteren på forskjellige måter. Potensialet i musikklytting som selvteknologi ligger i stor grad i de mangfoldige strategiene og mekanismene som musikklyttingen tilbyr lytteren for å oppnå ønskelig emosjonsregulering. Forskning viser at trøst (*solace*) har vært den viktigste strategien gjennom pandemien, særlig for de som selv oppfatter at de er personlig rammet (Fink *et al.*, 2021). I analysene over er det allikevel avdekket at andre strategier kan påvirke lytteren på en positiv måte, blant annet «underholdning» og «å vende blikket innover». Analysene over er et forsøk på å se hvilke mål, strategier og mekanismer som preger musikklyttingen. De presenterte drøftingene er ikke endelige – de er forsøk på å skissere en gruppe potensielle muligheter av utallige subjektive varianter. Analysenes verdi må derfor forstås som at musikklytting muliggjør svært mange strategier og mekanismer for hvordan man kan nå ulike emosjonsreguleringsmål.

De tre eksempelgruppene som er gitt i dette kapittelet peker på tre ulike måter musikken regulerer lytteren. Det første eksempelet baserte seg på musikkens evne til å ta lytteren tilbake

i tid, til å gjenoppleve «gamle vibes» og «slippe å tenke på det som skjer nå». Reminisensaspektet fra den første analysen bidrar til at lytteren kan *artikulere* og *stabilisere* sin selvidentitet. Musikken hjalp intervjuobjektene bort fra stress og usikkerhet ved å vekke minner. Det andre eksemplet satte søkelys på hvordan regulering av selvet kan foregå i nåtid. Humor lar lytteren ta et skritt tilbake. Dette endrer opplevelsen av situasjonen slik at hverdagen blir enklere å håndtere. Det siste eksemplet hadde en fremtidsrettet agenda. Ved å minne lytteren på at det kommer en tid hvor koronaen ikke lenger preger hverdagen vår, motiverer musikken lytteren og gir hen et mål å jobbe mot. Musikken gir trøst, styrke, motivasjon og mestringfølelse. Det å få utløp for egne følelser kan bidra til å skape klarhet og forståelse. Resultatet av analysen er at lytteren opplever positive følelser og kommer i kontakt med seg selv – derav begrepet selvteknologi: «musikken kan bli brukt som et verktøy i den refleksive prosessen av å huske/konstruere hvem man er; en teknologi for å aksentuere den tilsynelatende kontinuerlige historien om seg selv» (DeNora, 2000, s. 63). Dette belyser Ruuds (2016, s. 100-111) fire veier til økt livskvalitet som ble introdusert i teorikapittelet: vitalitet, mestring, tilhørighet og mening. I lys av verdens helseorganisasjons helsedefinisjon er det klart hvordan disse eksemplene i særlig stor grad oppfyller aspektet om mentalt velvære knyttet til idealhelsen. Dette gir grunnlag for å kalle musikklyttingen immunogen adferd – ved å regulere følelser regulerer man også *selvet*, og dette kan «bidra til å øke livskvaliteten vår betraktelig» (Kulset, 2021, s. 93).

Formålet med denne teksten er å belyse hvordan musikklytting kan fungere som immunogen adferd under koronapandemien, men det er nødvendig å forklare musikkens mulige «patogene» og helsereduserende effekt. Ruud (2020) skriver om hvordan musikk ikke bare benyttes som *health musicking*, men også brukes som «musikalsk selvskading». Han mener det er viktig å adressere de skadelige effektene av musikk grunnet måten musikk kan bli brukt til å isolere seg selv, og/eller forsterke negative tanker og antisosial adferd. Dette støttes av forskning som er kritisk til at utsatte ungdommer skal dvele ved musikk som samsvarer med deres triste sinnstemning, noe de mener kan gjøre dem enda tristere (ter Bogt *et al.*, 2021). Her belyses det som det innledningsvis ble skrevet om – at noen former for emosjonsregulering ikke nødvendigvis er fordelaktig for helsen. Dette understreker nødvendigheten av å være bevisst på hvordan musikken påvirker lytteren.

4 Musikklytting som en sosial ressurs

Forrige kapittel omhandlet hvordan musikklyttingen kan fungere som selvteknologi; i dette kapitlet videreføres denne forståelsen, men det blir satt søkelys på musikkens *sosiale karakter*. Gjennom kapitlet vil det bli redegjort for hvordan sosialisering kan medbringe helsemessige fordeler, og hvordan musikken kan oppfylle de menneskelige, sosiale behovene gjennom å opptre som et *sosialt kapital*. Deretter vil dette bli sett i lys av koronapandemien, og det vil bli trukket konklusjoner om hvordan musikklyttingen kan betraktes som immunogen adferd gitt musikkens sosialiserende potensial.

4.1 Sosialisering som kilde til god helse

Mennesker er sosiale dyr, og det er avgjørende for helsen at man får tilfredsstilt sosiale behov. Å opprettholde positive sosiale relasjoner påvirker den mentale helsen i stor grad. Dette illustrerer Holt-Lunstad *et al.* (2015) i deres forskningsartikkel som viser til helserisikoen ved sosial isolasjon og ensomhet. De skriver at risikoen knyttet til dette er sammenlignbar med risikoen knyttet til overvekt og stoffmisbruk. Sosial isolasjon har også blitt knyttet til kognitiv svikt, redusert immunforsvar og kan i verste fall føre til tidligere død (Pietrabissa & Simpson, 2020). På den andre siden er det kjent at sosiale interaksjoner øker opplevelsen av livskvalitet. Gitt at sosiale behov som samhørighet blir tilfredsstilt, kan dette ha positive konsekvenser for forventet levealder (Koelsch, 2012, s. 208). Dette understreker de helsemessige fordelene av å opprettholde gode sosiale bånd, samt motarbeide ensomhet, isolasjon og annen sosial og relasjonell disharmoni.

Musikk kan fungere som et sosial kapital. Koelsch (2012) peker på sju sosiale funksjoner man imøtekommer når man musiserer sammen. Kulset (2021, s. 64-67) har gitt dem disse norske oversettelsene: Kontakt (*contact*), sosial kognisjon (*social cognition*), sam-empati (*co-pathy*) kommunikasjon (*communication*), kordinasjon (*coordination*), samarbeid (*cooperation*), og sosial samhørighet (*social cohesion*). I sin undersøkelse viser Stensæth (2018) hvilken effekt musikken har som et sosial kapital. Hun konkluderer med at musikken er et kraftfullt virkemiddel for å unngå ufrivillig sosial isolasjon (s. 142). Dette viser potensialet i musikken som et sosialt lim, men i hvor stor grad er de sosiale funksjonene knyttet til musisering overførbare til musikklytting?

Flere av funksjonene er relevante med tanke på musikklytting. Koelsch (2012) nevner eksplisitt musikklytting når han snakker om sosial kognisjon, sam-empati og kommunikasjon. Det er grunnlag for å tro at de andre sosiale aspektene også er overførbare. Et eksempel er sosial samhörighet: Studier viser at man kan oppleve redusert ensomhet etter å ha lyttet til musikk som vekker minner om gode relasjoner (Schäfer, Saarikallio & Eerola, 2020; Schäfer & Eerola, 2020). Dette indikerer en mulighet for at musikklytting kan være helsepromoterende adferd ved at det påvirker det sosiale velværet som er sentralt i det holistiske/pluralistiske helsebegrepet. I det neste delkapittelet vil det drøftes musikkrelaterte lytteaktiviteter som kan ha hatt en positiv påvirkning på sosiale behov under koronapandemien.

4.2 Musikken som et sosialt lim under koronapandemien

Det har vært mange muligheter for å oppleve musikk sammen under pandemien. Våren 2020 florerte det videoer av impromptu musikkopptredener fra balkonger i Italia. Befolkningen spredte solidaritet ved å oppfordre hverandre til å synge, spille på det de hadde, eller lytte til musikken (The New Yorker, 2020). I Norge ble Facebookgruppen «Brakkesyke 2020» opprettet, og gruppen ble en kanal for virtuelle konserter (Brakkesyke, u.å.). NRK hadde fra 2020 en serie de kalte koronakonserter hvor kjente norske artister opptrådte fra Sentralen og Riksscenen i Oslo (Haugen, 2020b). Mangfoldet av disse koronakonsertene viser et ønske og et engasjement for å være eller oppleve noe sammen.

Onderdijk *et al.* (2021) skriver i sin artikkel om mulighetene for å fylle sosiale behov gjennom virtuelle konserter. Her vektlegges betydningen av felles opplevelser. Det påstås blant annet at følelsen av å dele opplevelser og emosjoner øker følelsen av sosial tilhörighet og samhold med andre publikumsdeltakere (ibid.). Man føler sosial tilstedeværelse når man vet at hendelsen skjer samtidig for alle, og lytteren opplever sosial tilknytning til artisten gjennom opprettelsen av et *parasosialt bånd*. Et parasosialt bånd kan defineres som et psykologisk enveis forhold hvor man som publikum opplever artisten som en venn. Å delta i virtuelle konserter kan fostre følelsen av tilstedeværelse, tilknytning, forbedre publikums velvære og tilsvarende redusere deres ensomhet (ibid.).

En av de store direktesendte konsertene under koronapandemien var *One World: Together At Home*, og det kan være nyttig å se på dette i lys av de overnevnte teoriene. Konserten var en

støttemarkering for helsefagarbeidere og verdens helseorganisasjon. Den besto av fremførelser fra store artister verden over. Tittelen antyder solidaritet og samhold i en tid preget av isolasjon og sosial distansering. Musikken blir et medium hvor man kan være alene sammen. Mulkerrins (2020) beskriver i sin anmeldelse av konserten at man kan føle på et samhold når artistene interagerer med lytterne. Hun trekker blant annet frem at Ellie Goulding gjør narr av sin egen genser, og at Charlie Puth innrømmer at han flyttet inn med foreldrene sine. Hun mener dette gir konserten et intimt preg – artistene blir menneskelige, og lytterne føler seg likere. Å dele en felles opplevelse, i kombinasjon med de musikalske mekanismene som vekker følelser, skaper en sterk følelse av tilhørighet. Musikkens *flytende intensjonalitet* gjør at alle finner noe de liker i den. Dette kan skape en følelse av *intersubjektivitet* (Kulset, 2021, s. 77). Dette eksempelet støtter opp under Ferreri *et al.* (2021) sin konklusjon om at folk blant annet har deltatt på virtuelle konserter for å tilfredsstille sine sosiale behov og føle seg mindre ensomme. Det kan hende at det er fordi musikken er følelsesmessig engasjerende og *flertydelig* – det at den «spiller på mange strenger i oss» (Kulset, 2021, s. 80) – som gjør det mulig for musikken å opptre som et sosialt stimulerende medium.

Gjennom eksempelet over kan man skille mellom to ulike måter musikken fungerer som et sosialt lim. Den ene handler om musikkens affordans som omhandler flertydighet og subjektiv meningsdannelse. Dette skjer når man tolker paramusikalske elementer inn i musikken. Juslin (2013) sin teori om at musikken vekker følelser gjennom «episodiske minner» og «evaluerende betinging» helt sentral i denne sammenhengen. Den sosiale meningsdanningen oppstår ved at lytteren interagerer med musikken og bruker den til å oppnå et sosialt mål. Den andre måten handler om de omstendighetene musikklyttingen foregår. Musikken tilbyr lytterne å interagere med den som en gruppe. *One World: Together At Home*, balkongkonsertene i Italia og de digitale konsertene på Facebook tilbyr lytterne en mulighet for å oppleve noe sammen samtidig. Man er dermed alene sammen – en symbolsk form for interaksjon som tilbyr lytteren følelsesmessig bekreftelse. Musikklytting gjennom konserten har et dualistisk sosialt potensial: Musikken er en (digital) møteplass, og et følelsesengasjerende medium. Musikklytting som sosialt lim er dermed en betegnelse både på musikken sosioemosjonelle meningsdannelse, og som en plattform for sosial interaksjon.

Dette eksempelet gjør at det igjen er aktuelt å snakke om musikken som selvteknologi. Formålet med musikklyttingen kan innebære å føle tilhørighet, solidaritet og samhørighet. Disse formålene kan forstås som et forsøk på å aktualisere seg selv – musikklyttingen blir et

middel for å bekrefte og etablere vår egne identitet. *One World: Together At Home* blir en arena hvor lytterne kan føle seg som en del av en gruppe, og samtidig ha et felles mål – alle konsertdeltakerne ønsker å markere sin støtte til helsefagarbeiderne og WHO.

Musikklytting har også vært en måte å bekrefte at man ikke er alene om å ha det vanskelig – andre opplever de samme følelsene. Et eksempel på dette er koronaversjonen av Johannesen og Gundersens versjon av «Se ilden Lyse» originalt fra OL på Lillehammer i 1994 (Neby *et al.*, 2020). Flere kjente norske artister bidrar i låten, og man kan kjenne seg igjen i det de formidler. Låten får en ny drakt – en ny betydning for lytteren under koronapandemien. Kommentarfeltet er fylt med uttalelser om hvor rørt, optimistiske og glade man blir av å høre dem synge. Musikken gjør at lytterne føler seg som én. Det samme gjør låten «You Are Not Alone» som vektlegger betydningen av «oss», «vi», og «sammen». I en video på YouTube synger en gruppe ungdommer: «Although you hold a heavy burden, one thing you can know for certain is you, you are not alone» (WFLA News Channel 8, 2020, 00:43). De tilhørende visuelle bildene av ungdommene som samles gjennom video på mobilen forsterker inntrykket av felleskap, tilhørighet og samhörighet.

GSTM-modellen strukturerer hvordan man bruker musikken til å oppnå sosial samhörighet. (T) musikklyttingen fungerer som et medium hvor lytteren kan oppnå (G) en følelsen av å ikke være alene, fordi den kan gi lytteren (S) trøst. Budskapet blir hovedsakelig formidlet gjennom det semantiske innholdet i teksten, men det er også musikalske mekanismer som vekker følelser hos lytteren. «Smitteeffekten» kommer ved at man tilpasser seg den sinnsstemningen som etableres i sangen gjennom vokalistenes stemmekvalitet. Lytterens musikalske forventninger inntreffer når de viktige delene av budskapet blir artikulert – for eksempel fra den sistnevnte sangen hvor «You are not alone» sammenfaller med kadensen fra dominant til tonika i første refreng. At det er barn og ungdom som synger i den sistnevnte låten og ett bredt spekter av norske artister som synger i den første låten påvirker lytterens estetiske vurderinger. De kan forstås som symboler for samhold og understreker dermed budskapet i teksten. I tillegg tilfører det låtene soniske kvaliteter som kan skape assosiasjoner, eller «visuelle bilder» (jfr. BRECVEMA), som spiller på våre følelser. Dette er fordelaktig i formidlingen av låtens budskap. I lytterens opplevelse av musikkens budskap og mening i de to låtene kan man bekrefte sin tilhørighet. Musikken muliggjør kommunikatív interaksjon, og som man ser gjennom musikkvideoenes tilhørende kommentarfelt blir dette brukt av noen som en emosjonell støtte. At man «står sammen» er det underliggende budskapet, og det

hjelper lytteren i å finne en retning på veien videre. Å lytte til sanger som dette kan dermed være en form for musikalsk egenomsorg. Musikken blir et medium man kan benytte som kilde til motivasjon og drivkraft.

Musikklyttingens nære forbindelse med reminisens har også vært viktige for sosial tilhørighet under koronapandemien. Studier viser at låtene det har blitt lyttet til er av større nostalgisk karakter enn før pandemien. Yeung (2020) skriver i sin artikkel at dette kan være en form for krisehåndtering. I forrige kapittel ble det beskrevet hvordan nostalgien tilbyr lytteren en måte å unnsnippe hverdagen. Det er også mulig å tenke seg at reminisens har en sosial effekt. Schäfer og Eerola (2020) viser i sin studie at musikklytting alene kan redusere ensomhet gjennom å fremkalle en følelse av nostalgi. De forklarer dette ved at musikken påminner lytteren om sine relasjoner, noe som skaper en følelse av samhørighet. De sier at musikken kan fungere som et sosialt surrogat – et symbolsk substitutt som midlertidig oppfyller noen av lytterens sosiale behov, på samme måte som man midlertidig kan mette appetitten med et mellommåltid hvis man blir sulten før middag. Denne teorien blir videre støttet ved at musikken vekker empati hos lytteren, og at man derfor kan anta at musikken påvirker lytterens sosiale kognisjon (Schäfer, Saarikallio, & Eerola, 2020). At de generelle lyttevanene tenderer mot det nostalgiske i en tid med redusert sosial interaksjon peker i retning av at lytteren bruker musikken som et sosialt substitutt. Dette kan ha en helsefremmende effekt: Det å lytte til musikk kan midlertidig tilby en følelse av tilhørighet og intimitet, noe som for mennesker er avgjørende for å trives i denne verden (Schäfer & Eerola, 2020).

Et tydelig eksempel på dette er en studie om hvordan studenter tyr til ulike strategier for å bedre livssituasjonen sin under koronapandemien. Studien fant sammenheng mellom musikklytting og velvære, og setter dette i lys av musikk som et sosialt surrogat (Krause *et al.*, 2021). Musikk fungerte bedre enn mange andre strategier for å føle seg bra; å se på TV/filmer/strømme videoer hadde en negativ effekt på livskvalitet og velvære. Her refererer de til Schäfer og Eerola (2020) og de skriver at det er mange som søker støtte og selskap gjennom å se på TV og å lytte til musikk, men at musikklytting vekker minner og blir brukt for å midlertidig tilfredsstille lytterens behov for sosial tilhørighet (Krause *et al.*, 2021). Det er musikkens sosiale aspekter – den reminisensvekkende, musikalske mekanismen «episodiske minner» sin evne til å aktualisere sosiale relasjoner og på den måten tilfredsstille våre sosiale behov – som utgjorde den store forskjellen for disse studentene. Dette

posisjonerer musikken som et betydningsfullt pandemihåndteringsverktøy i en situasjon der sosiale interaksjoner blir redusert, og hvor sosiale relasjoner blir vanskeligere å opprettholde.

Eksemplene fra dette kapittelet gjør det relevant å returnere til Ruuds (2016, s. 110-111) fire veier til bedre livskvalitet. Musikkens evne til å påvirke følelsene våre er sentrale i oppfatningen av musikken som en selvteknologi. Dette vitalitetsaspektet har blitt videreført i dette kapittelet, og det er beskrevet hvordan det kan skape en følelse av tilhørighet. Det har også blitt avdekket hvordan musikkens sosiale karakter kan bli en mestringsstrategi i hverdagen. Videre har det blitt demonstrert hvordan sanger man kjenner fra tidligere kan opptre som sosiale surrogater. Musikken er et forbindelsesobjekt til tidligere opplevelser, og bidrar som et bindeledd mellom fortid og nåtid. De sosiale aspektene ved musikken bidrar til å redusere negative konsekvenser av tvungen isolasjon, stimulere sosiale funksjoner slik som den sosiale kognisjonen, og til dannelsen og bekreftelsen av lytterens identitet – slik det ble beskrevet i teorikapittelet er dette en sentral del av Ruuds forståelse av mening (ibid., s. 111)

4.3 Hovedmomenter

Gjennom dette kapittelet har det blitt demonstrert hvordan musikken tilbyr lytteren ulike måter å tilfredsstille sine sosiale behov. Med utgangspunkt i verdens helseorganisasjons helsebegrep ser man at musikken kan ha hatt en viktig rolle i å tilfredsstille det sosiale aspektet ved helsebegrepet. Musikkens sosiale potensial kan deles i tre hovedpunkter:

1. Musikken er en møteplass. (Virtuelle) konserter tilbyr lytterne å samhandle med hverandre på en måte som skaper forståelse. De musikalske praksisene blir et medium som lar lytterne koordinere seg følelsesmessig, nevrologisk og fysisk, noe som skaper samhold og tillitt (Kulset, 2021, s. 52).
2. Musikken er et kommunikativt redskap. Gjennom musikalske parametere kan man kommunisere tilhørighet med hverandre. Den «kommunikative musikaliteten» (ibid., s. 53) fungerer som et sosialt lim i en tid preget av distansering og isolasjon.
3. Musikken er et temporalt tilfluktsrom. Ved hjelp av episodiske minner og/eller evaluerende betingning kan musikken, som beskrevet i dette og forrige kapittel, være et asyl. Lytteren minnes relasjoner, og musikken bli et sosialt surrogat.

5 Musikklytting som kilde til paramusikalsk, immunogen adferd

I de to foregående kapitlene har det blitt drøftet hvordan man aktivt har brukt musikken som et pandemihåndteringsmiddel. Gjennom ulike strategier har musikalske mekanismer blitt tatt i bruk for å oppnå et overordnet mål om velvære og god livskvalitet – dette har blitt beskrevet som sentrale aspekter ved det holistiske helsebegrepet. I dette kapitlet vil det bli redegjort for to virkninger musikklyttingen har på lytteren som hen ikke nødvendigvis går aktivt inn for å nå – kunnskapstilegnelse og prososial adferd. Disse *musikalske bieffektene* vil bli utdypet, det vil foreslås hvordan dette er relevant for oppgavens problemstilling, og det vil bli forklart hvordan musikklyttingen kan beskrives som immunogen adferd på et samfunnsnivå.

5.1 To musikalske bieffekter: kunnskapstilegnelse og prososial adferd

At musikk påvirker følelser er et viktig premis for at kunnskapstilegnelse kan være en musikalsk bieffekt. Sentralt for læring er de *limbiske strukturene* i hjernen som består av *amygdala, hypothalamus* og *hippocampus* (Kulset, 2012, s. 34). Disse strukturene påvirkes av følelsesmessige reaksjoner, og man kan dermed si at følelsene spiller en sentral rolle for at man skal tilegne seg kunnskap. Brodal (2007, s. 512 i Kulset, 2012, s. 34) sier at man klarer å huske bedre når kunnskapen man tilegner seg har en følelsesmessig farging. Kulset (2012, s. 35) supplerer dette med å si at man lettere er i stand til å lære når man har det koselig og fin sammen, i motsetning til når man kun sitter på et grupperom og utfører metodiske øvelser. Her artikulere Brodal og Kulset med andre ord sammenhengen mellom positive emosjoner og kunnskapsdannelse. Teorier innenfor positiv psykologi viser til at positive følelser har potensiale til å utvide kognitive og atferdsmessige mønstre, og dermed utvide «tanke-handling»-repertoaret (Kulset, 2012, s. 41). Utrygghet, angst og frykt bidrar derimot til mer lukkethet, og hemmer mulighetene for å tilegne seg kunnskap (ibid., s. 41). Som det har blitt redegjort for i de foregående kapitlene kan musikklytting føre til sosial tilhørighet, emosjonell tilknytning, motivasjon og glede. En musikalsk bieffekt av dette blir at lytteren i større grad blir i stand til å tilegne seg kunnskap «uten metodisk eller pedagogisk tilrettelegging» (ibid., s. 35).

En annen bieffekt av å lytte til musikk er at det kan endre måten man agerer rundt andre mennesker – det endrer adferdsmønsteret og gjør lytteren mer hjelpsom. Denne teksten setter i liten grad søkelyset på de fysiologiske endringene som skjer i kroppen når man lytter til musikk, men det er allikevel nødvendig å nevne hormonet *oksytocin* da dette er svært sentralt

for kommende argumentasjon. Oksytocin hjelper til med å regulere engstelse og stress, og det spiller en sentral rolle når det gjelder følelsen av tilknytning til større grupper (Ditzen *et al.*, 2009). Gruppetilhørigheten skjer delvis grunnet oksytocinets empatifremmende effekter: Når nivået av oksytocin i kroppen er høyt er man mer tilbøyelige til å stole på og hjelpe andre (Kosfeld *et al.*, 2005). Sagt på en annen måte er dette hormonet en katalysator for *prososial adferd* – man blir i større grad villig til å sette sine egeninteresser til side for fellesskapets beste. Å lytte til avslappende musikk er knyttet til en økning av oksytocin i kroppen, og energisk musikk reduserer oksytocinets motsats, kortisol (Harvey, 2020). Det er derfor grunnlag for å anta at prososial adferd kan ha vært en musikalsk bieffekt under koronapandemien.

5.2 Musikalsk kunnskapstilegnelse og prososiale oppfordringer under pandemien

Mange av låtene med koronarelatert innhold har til felles at de er informative. Låtene inneholder tekst som forklarer hvordan lytteren skal oppføre seg for å unngå å bli smittet. Et eksempel på en slik låt er «Karusell (Dr. Radtkes metode)». Dette er en humoristisk fremstilling av hvordan man skal vaske hendene sine: «Dr. Radtkes metode den har en visjon: At alle står sammen for riktig desinfeksjon!» (St. Olavs hospital, 2021, 2:27). Et annet eksempel er «Do Re Mi – Sound of Music Covid 19 Song» (Şerban, 2020). Dette er et eksempel på hvordan det å lage ny tekst til en velkjent sang både kan være humoristisk og informativt. I låten oppfordrer de lytteren til å holde to meters avstand, hoste i albuen og vaske hendene med såpe – samtidig som de får lytteren i godt humør når de formidler dette med en åpenbar humoristisk undertone. Et siste eksempel er låten «Oops (app app app app)» (Songar frå nyheitene, 2020). Med fengende rytmer, repetitive melodiske linjer og autotune formidler de gjennom en remiks essensen av innholdet i pressekonferansen til Erna Solberg og Bent Høie, hvor førstnevnte var like ved å håndhilse på Camilla Stoltenberg. Låtene får lytteren i godt humør, og de blir i større grad egnet til å ta imot kunnskapen.

Musikken tilbyr muligheter for informasjonsinnhenting og lytteren kan dermed ta informerte avgjørelser. De handlingene man velger å utføre (eller ikke utføre) kan ha en helsefremmende effekt, og kan derfor kalles immunogen adferd. Musikken informerer om at munnbind spiller en viktig rolle i pandemihåndteringen, og hvor lang avstand man burde ha fra hverandre. Dette gjør at det er enklere å ta et informert valg om å overholde denne anbefalingen/påbudet. Disse musikalske bieffektene har en innvirkning på helsen – både etter den biomedisinske

definisjonen, fordi man unngår sykdom og skrøpeligheit, men også den holistiske: Når man vet hvilke handlinger som er bra for seg, kan dette skape trygghet og dempe engstelse og nervøsitet.

I en artikkel oppsummeres musikkens fordelaktige affordans for informasjonsinnhenting på følgende måte: Musikk er et informasjonsformidlings supplement i pandemien, fordi musikken kan kommunisere nøkkelinformasjon om koronapandemien på en tilgjengelig måte (Parivudhiphongs, 2020). Sanger som minner folk på viktigheten av å følge smittevernrådene – det være å vaske hender eller å ta vare på hverandre ved å bli hjemme – kan være et effektivt verktøy for å formidle konsist og lett forståelige budskap om hvordan man beskytter seg selv eller andre (ibid.). På denne måten kan man både bli underholdt og informert om hvordan man kan unngå koronaspredning og sykdom. Videre i teksten skriver hun om hvordan informasjon fra andre kilder kan være komplekst og vanskelig å gripe; nyhetsdekningen er preget av komplekse statistikker, nye vitenskapelige funn, diverse profesjonelle meninger og uttalelser fra de offentlige helsemyndighetene – dette er ikke nødvendigvis så lett å forstå for alle (ibid.).

Musikken blir dermed et medium hvor man enkelt kan få tilgang til nødvendig informasjon – både gjennom det tekstlige innholdet, men også gjennom de emosjonsvekkende mekanismene i musikken. Ny tekst og varierende kvalitet på sangstemmene kan bryte med lytterens musikalske forventninger og estetiske vurderinger. Den lette og humoristiske stemningen påvirker lytteren ved hjelp av smitteeffekten. Musikken bidrar til en positiv kunnskapstilegnelse. I den forbindelse er det også verdt å nevne at å følge med på nyheter kan knyttes til dårligere livskvalitet, mulig grunnet et overveldende negativt fokus i mediene (Krause *et al.*, 2021). Dette betyr at musikken i denne sammenhengen kan være et foretrukket alternativ til TV for innsamling av informasjon fra et helseperspektiv; det er en måte å holde seg oppdatert uten å gå på bekostning av eget velvære. En betingelse for dette er at informasjonen lytteren tilegner seg er korrekt – dette skal bli gjennomgått nærmere senere i teksten.

Det foreslås ikke i denne teksten at musikken har vært hovedkilde til kritisk informasjon under pandemien, men det belyser effekten musikken kan ha for noen. Ord på rim og rytme aktiverer området *rostromedial prefrontal cortex* i storehjernen. Dette området er også aktivt når man henter tanker og minner fra hukommelsen – musikken bidrar dermed til å trigge

hukommelsen (Kulset, 2012, s. 37). Dette kan være grunnen til at de som praktiserte gangetabellsangene på barneskolen fortsatt husker den, men det er også grunnen til at låter som «Wash Your Hands» med Baby Shark kan ha spilt en rolle i barns kunnskap om koronatiltak. I låten synger de om at man må vaske hendene med såpe, hoste i albuen og dekke for nesen når man nyser (Pinkfong, 2020). For barn kan dette være ekstra nyttig; unge barn som ikke leser eller ser på nyheter har begrenset tilgang til informasjonshenting. For barn kan musikken derfor være en svært nyttig kanal for informasjon. Nevronene i hjernen trigger hukommelsen, og man kan hente låten opp igjen hvis man trenger å komme på hvilke smittevernregler som gjelder. For å forankre dette i et emosjonsperspektiv kan man se til BRECVEMA-rammeverket. Spesielt viktig blir den «evaluerende betinging» og «rytmiske justeringen», for å forklare videre hvordan musikken påvirker lytteren. Hen justerer seg etter musikkens positive karakter, og på den måten adopterer lytteren musikkens underliggende driv og puls. Som det ble skrevet i innledningen av dette kapitlet kan dette forenkle innlæringsprosessen. Den evaluerende betingingen gir lytteren mulighet til å huske både følelsen og det tekstlige innholdet. Et annet poeng er at det bidrar til å samle oppmerksomheten mot musikken – dette gjør det lettere for barn å lære seg innholdet av budskapet (Kulset, 2012, s. 34). Resultatet blir da et eksempel for hvordan lytterne – i dette tilfellet gjelder det hovedsakelig barn – kan bruke musikken som en kilde til å tilegne seg nødvendig informasjon om pandemien.

De overnevnte sangene er ikke bare informasjonskilder, men også oppfordringer til å følge smittereduserende tiltak. «Wash Your Hands» med Baby Shark har undertittelen «Baby Shark Hand Wash Challenge», og kan forstås som en eksplisitt oppfordring til å vaske hender. «Ooops (app app app app)» har et budskap som er hentet fra en pressekonferanse fra myndighetene og kan derfor forstås på samme måte. «Karusell (Dr. Radtkes metode)» forsøker på sin side å lære lytteren riktig håndvaskerutiner, og «Do Re Mi – Sound of Music Covid 19 song» forklarer hvordan man skal oppføre seg under pandemien. Låtene kan derfor sies å oppfordre lytteren til prososial adferd. De forsøker å få lytteren til å handle på måter som er helsefremmende for enten seg selv eller for andre. Musikkens evne til å påvirke humøret positivt, skape sosial tilhørighet og frigjøre oksytocin påvirker lytteren i retning av å utføre disse handlingene. Dette finnes det også noe evidens for i forskning knyttet til koronapandemien. En artikkel konkluderer med at «koronamusikk» kan forventes å fremkalle empati hos lytteren og dermed tjene som et middel til å påvirke menneskelig adferd (Fink *et al.*, 2021). Musikken har en helsefremmende effekt ved at den øker sannsynligheten for at

lytteren følger smittevernreglene som på sin side øker den generelle folkehelsen. Musikken kan dermed sies å ha et potensiale for å utløse paramusikalsk immunogen adferd under pandemien.

Denne musikalske bieffekten er en nyanseforskjell fra den andre. Kunnskapstilegnelsen gjør lytteren i stand til å ta informerte valg, men her er det ønskelig å klargjøre at musikken også øker sannsynligheten for at lytteren utfører de handlingene som gir størst helsemessig uttelling. Det kan oppleves som om man må gi avkall på mer når man må gjennomføre alle smittevernstiltakene hvis man selv har liten risiko for å bli alvorlig syk av koronaviruset. Man må gjøre en dugnad for at andre skal ha det bra. Den andre musikalske bivirkningen det argumenteres for i denne teksten er at musikken kan få lytteren til å sette andres behov over sitt eget. Den generelle folkehelsen trumfer egeninteresse. Det foreslås derfor i denne teksten å se på musikklytting som *samfunnsrettet immunogen adferd*.

Et siste eksempel på potensialet musikklytting har for prososial adferd er låten «Washing Hand Song/ Corona Song» laget i samarbeid med det vietnamesiske helsedepartementet. I låten som har over 107 millioner avspillinger i skrivende stund synger de om viktigheten av å vaske hender, ikke ta seg til munnen, nesen eller øynene, huske å holde avstand og redusere sosial kontakt (Helsedirektoratet i Vietnam, 2020). Låtens tekstlig-semantiske innhold fester seg grunnet de rytmiske og melodiske bestanddelene i musikken – jfr. *rostromedial prefrontal cortex* sin rolle i hukommelsen. Med den musikalske mekanismen «smitteeffekt» kan man gjenskape og internalisere låtens optimisme gjennom de energifylte melodiske linjene, og når vokalistene proklamerer «If we are ready today, we shall be ready tomorrow. Even if it's tough, we shall not be deterred. Vietnam dares to win, dares to beat the pandemic!» (ibid., 2:52). Låten kan vekke emosjoner ved at man foretar seg rytmiske justeringer til musikkens driv og puls. Musikken fanger oppmerksomheten, man blir i bedre humør og man blir motivert til å gjøre en innsats. Musikkens syntaktiske elementer, og måten musikken fungerer i hjernen, tilrettelegger for informasjonsinnhenting. Låten vektlegger betydningen av «vi» og «oss» i møte med viruset, og det styrker følelsen av samhörighet.

5.3 Hovedmomenter

Å lytte til musikk kan medbringe helsefremmende bieffekter. Gjennom nevromusikologiske undersøkelser er det kjent at musikken aktiverer sentre i hjernen som kan knyttes til

kunnskapstilegnelse og hukommelse. Med DeNoras (2000) teori om affordanser og appropriasjoner kan musikk tillegges en verdi som *health musicking* ved at den tilbyr en måte å tilegne kunnskap ovenfor lytteren. Igjen kan det trekkes paralleller til begrepet selvteknologi. Det er viktig og se det i lys av Parivudhiphongs (2020) forklaring om at nyhetsbildet kan være fragmentert og kompleks, og at musikken dermed er et medium som er enklere å forstå. Igjen belyses viktigheten av musikkens evne til å vekke positive emosjoner hos lytteren. Nyhetskanaler kan ha en negativ påvirkning på positive følelser, mens musikken oftere har en positive påvirkning på positive følelser. Musikken som en informasjonskilde har en trippel helsefremmende effekt som kan beskrives som følger:

1. Musikken kan være en kilde til nødvendig informasjon om gjeldene smittevernregler.
2. Musikken aktiverer sentre i hjernen som forenkler kunnskapsinnhenting.
3. Musikken kan presentere informasjonen på en måte som ikke øker stress, engstelse, eller andre helsereduserende bivirkninger.

Musikken har også et potensial til å påvirke lytteren til å utføre prososiale handlinger. Musikken kan igangsette fysiologiske reaksjoner i kroppen, deriblant utløsningen av oksytocin, som igjen kan styrke empatiske trekk. Kombinert med budskap om å følge smittevernstiltakene kan dette føre til prososial adferd. Sagt på en annen måte kan musikklytting medføre annen immunogen adferd som for eksempel å bruke munnbind, vaske hender, holde avstand og andre smittereduserende tiltak. Disse to musikalske bieffektene kan derfor fungere sammen og iverksette paramusikalske, immunogene handlinger.

Det er allikevel viktig å være oppmerksom på at musikklytting også kan føre til *antisosial adferd*. Ved å søke opp «anti-vax songs» på Google finner man blant annet en avisartikkel som lister opp en liten gruppe sanger skrevet av såkalte «anti-vaxers» (Gallagher, 2021). I møte med disse låtene må man ikke undervurdere musikkens sosialiserende og emosjonsregulerende effekt. Er man mottakelig for feilinformasjonen som blir spredt gjennom disse låtene kan det resultere i utførelse og promotering av antisosiale handlinger. Det er blant annet kjent at musikk blir brukt til manipulasjon, propaganda og tortur (Kulset, 2021, s. 68), så de negative konsekvensene kan være av stor betydning. Ved å danne en følelse av tilhørighet, samt emosjonelt samsvar med lytteren, kan disse låtene forårsake en følelsmessig legitimering av å bryte smittevernreglene for de som er uenige i myndighetenes håndtering av koronapandemien.

6 Konklusjon

I avslutningen av denne teksten ønsker jeg å gå tilbake til bakgrunnen for valget av oppgaven. Jeg undret meg over hvorfor den tidlige fasen av pandemien, som for mange var den mest uoversiktlige og usikre, var en av mine fineste opplevelser gjennom disse drøye to årene. Jeg innså at musikken hadde spilt en betydelig større rolle i livet mitt disse månedene enn tidligere, og jeg lurte derfor på om det var musikken som opprettholdt min gode livskvalitet og opplevelse av tilværelsen. Fra et holistisk helseperspektiv hvor helse innebærer en «komplett fysisk, mental og sosialt velvære, ikke bare fravær av sykdom og skrøpelighet» (World Health Organization, 2022), og med Even Ruuds tanker om at musikken kan fungere som et kulturelt immunogen, utformet jeg denne problemstillingen: *Hvordan har musikklytting fungert som immunogen adferd under koronapandemien?*

Gjennom drøftingen knyttet til overnevnte problemstilling har det blitt trukket konklusjoner om at musikken har fungert som immunogen adferd ved å vedlikeholde alle tre elementene av WHO's helsedefinisjon. I kapittel tre ble musikkens emosjonsregulerende aspekter og hvordan disse har gjort musikken til en selvteknologi under koronapandemien utforsket. Her ble konklusjonen at musikken blant annet er i stand til å endre oppfattelsen av situasjoner man befinner seg i, og man oppfattet i all hovedsak situasjonen som bedre etter man hadde lyttet til selvvalgt musikk. Lytteren kommer i kontakt med følelsene sine, og opplever derfor kontroll – jfr. Ruud (2016) sitt vitalitetsbegrep. Dette kan knyttes til det første punktet om mentalt velvære. Som det kommer frem i denne teksten er musikk kommunikativt, og alle eksemplene som er presentert i denne teksten kunne blitt sett på som en form for (symbolsk) sosial interaksjon. Til tross for at musikkens sosiale funksjon i praksis gjelder alle eksemplene i teksten, er det med hensyn til tekstens analytiske klarhet, struktur og lesbarhet valgt å dekke musikkens sosiale funksjon i kapittel fire. Her kom det frem at musikken kan fungere som et sosialt kapital i en tid hvor daglig sosial interaksjon er begrenset. Musikken har et stort potensial til å påvirke sosialt velvære på ulike måter. Gjennom kapittel fire kom det frem at disse mulighetene har blitt benyttet; musikken kan opptre som en arena eller møteplass hvor man kan være alene sammen, den kan være kommunikativ på tross av avstand og den kan fungere som et temporalt tilfluktsrom. Implisitt i teksten er det også avdekket hvordan musikken påvirker vårt fysiske velvære. Ved flere anledninger har den musikalske mekanismen «rytmisk justering» hatt en viktig funksjon – her kan musikken påvirke det autonome nervesystemet, og på den måte påvirke lytteren fysisk. Hormonene oksytocin og

kortisol er også nevneverdige med tanke på virkningen de har på kroppen. Særlig interessant i denne sammenhengen er kortisol. Dette hormonet reduserer stress, og stress har en negativ innvirkning på vårt fysiske velvære. Det sosiale aspektet ved musikken er også viktig, for etableringen og opprettholdelsen av sosiale relasjoner er helt nødvendig for fysisk og mentalt velvære (Kulset, 2021, s. 61).

I kapittel fem ble det skissert egenskaper ved musikken som kan medføre annen immunogen adferd. Her ble det argumentert for at musikklytting er samfunnsrettet immunogen adferd, fordi «bieffektene» av musikklytting kan medføre handlinger som er helsemessig bra for både individet og samfunnet forøvrig. Kunnskapsinnhenting og prososial adferd bidrar til å redusere usikkerhet knyttet til viruset (forbedrer mentalt velvære), orienterer lytteren om at alle står sammen i kampen mot viruset (forbedrer sosialt velvære), og lar lytteren handle på måter som gjør at hen unngår sykdom og skrøpeligheit (forbedrer og opprettholder fysisk velvære). I den forbindelse er det viktig å påpeke noen svakheter med dette argumentet. Som det fremkommer i teksten, er fordelene ved kunnskapstilegnelse gjennom musikk store; lytteren får muligheten til å ta informerte valg, og hen kan redusere stress og nervøsitet knyttet til usikkerhet. Det er imidlertid lite forskning på hvorvidt dette faktisk har skjedd gjennom musikk i løpet av pandemien. Det er heller ikke et stort evidensgrunnlag for å si at musikklytting har ført til prososial adferd under pandemien, selv om det er godt dokumentert at musikklytting tilrettelegger for det. Formålet med kapittel fem er derfor å belyse potensialet for at dette kan ha skjedd, men at det også er et behov for mer forskning på dette feltet.

Musikken har alltid vært viktig for meg, og nå som vi har stått ovenfor en global krise har den blitt enda viktigere. Dette har vært et akademisk arbeid for å kartlegge hvordan musikklytting kan fremme helse under en pandemi, men i tillegg er det et argument for hvor viktig musikk og kultur er for samfunnet. Derfor vil jeg avslutte med sitatet jeg begynte denne teksten med, for man trenger ikke flere ord enn dette for å oppsummere hva musikken er i stand til:

«Music is healing, [...] Music holds things together»

(Prince, 2019, s. 32)

Referanseliste:

- Beckmann, H. B. (2014). *Den livsviktige musikken. En kvalitativ undersøkelse om musikk, ungdom og helse* [doktorgradsavhandling, Norges musikkhøgskole] NMH Brage. <http://hdl.handle.net/11250/226629>
- Brakkesyke 2020. (u.å.). *Home* [facebook side]. Hentet 16. mars 22 fra <https://www.facebook.com/brakkesyke2020>
- Brodal, P. (2007). *Sentralnervesystemet* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet (London, England)*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cabedo-Mas, A., Arriaga-Sanz, C. & Moliner-Miravet, L. (2021). Uses and Perceptions of Music in Times of COVID-19: A Spanish Population Survey. *Frontiers in Psychology*, 11, Artikkel 606180. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.606180>
- DeNora. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- DeNora. (2014). *Music Asylums: Wellbeing Through Music in Everyday Life*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315596730>
- Ditzen, B., Schaer, M., Gabriel, B., Bodenmann, G., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication and reduces cortisol levels during couple conflict. *Biological psychiatry*, 65(9), 728–731. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.10.011>
- Ferreri, L., Singer, N., McPhee, M., Ripollés, P., Zatorre, R. J. & Mas-Herrero, E. (2021). Engagement in Music-Related Activities During the COVID-19 Pandemic as a Mirror of Individual Differences in Musical Reward and Coping Strategies. *Frontiers in Psychology*, 12, Artikkel 673772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.673772>
- Fink, L. K., Warrenburg, L. A., Howlin, C., Randall, W. M., Hansen, N. C., & Wald-Fuhrmann, M. (2021). Viral tunes: Changes in musical behaviours and interest in coronamusic predict socio-emotional coping during COVID-19 lockdown. *Humanities & Social Sciences Communications*, 8(1), Artikkel 180. <http://dx.doi.org/10.1057/s41599-021-00858-y>
- Gallagher, D. (2021, 30. november). 5 Real Anti-Vaxxer Protest Songs That Qualify As Comedy. *Dallas Observer*. <https://www.dallasobserver.com/music/the-funniest-songs-by-anti-vaxxers-12880218>

- Gibson. (1966). *The senses considered as perceptual systems*. Houghton Mifflin.
- Gibson, J. (1977). The Theory of Affordances. I R. Shaw & J. Bransford (Red.), *Perceiving, Acting, and Knowing: Toward an Ecological Psychology* (s. 67-82). Lawrence Erlbaum.
- Good Morning America. (2020, 1. April). *Family's rendition of 'One Day More' from "Les Mis" is #Feels | GMA Digital* [video]. YouTube: https://youtu.be/DZafX_U5aqs
- Granot, R., Spitz, D. H., Cherki, B. R., Loui, P., Timmers, R., Schaefer, R. S., Vuoskoski, J. K., Cárdenas-Soler, R-N., Soares-Quadros, J. F. Jr, Li, S., Lega, C., La Rocca, S., Martínez, I. C., Tanco, M., Marchiano, M., Martínez-Castilla, P., Pérez-Acosta, G., Martínez-Ezquerro, J. D., Gutiérrez-Blasco, I. M., (...) & Israel, S. (2021). "Help! I Need Somebody": Music as a Global Resource for Obtaining Wellbeing Goals in Times of Crisis. *Frontiers in Psychology, 12*, Artikkel 648013. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648013>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Hansen, E. T. & Persson L. C. S. (2021, 15. Januar) Slik har koronaen endret spillelistene våre. NRK. <https://www.nrk.no/osloogviken/slik-har-koronaen-endret-musikken-og-spillelistene-vi-lytter-til-pa-spotify-1.15327190>
- Harvey, A. R. (2020) Links Between the Neurobiology of Oxytocin and Human Musicality. *Frontiers in Human Neuroscience, 14*, Arikkel 350. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00350>
- Haugen, V. F. (ansvarlig redaktør). (2020a, 17. Mars). Debatten: 17. mars 2020 – Korona – Er tiltakene strenge nok? [Episode i TV-serie]. I V. F Haugen (ansvarlig redaktør), *Debatten*. NRK. <https://tv.nrk.no/serie/debatten/202003/NNFA51031720/avspiller>
- Haugen, V. F. (ansvarlig redaktør). (2020b). *Koronakonsserter* [Tv-serie]. NRK. <https://tv.nrk.no/serie/koronakonsserter/2020>
- Helsedepartementet i Vietnam. (2020, 23. februar). *Washing hand song / Corona song* [video]. YouTube: <https://youtu.be/BtulL3oArQw>
- Hennessy, S., Sachs, M., Kaplan, J. & Habibi, A. (2021) Music and mood regulation during the early stages of the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE, 16*(10), Artikkel e0258027. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258027>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness

- and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis Review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Iain C. (ca. 2020). Re: *Sandra Lyng – Det blir bra igjen (Live)* [video]. Youtube:
<https://youtu.be/XlxzujgsZcM>
- Juslin, P., N. (2013). From everyday emotions to aesthetic emotions: towards a unified theory of musical emotions. *Physics of life reviews*, 10(3), 235–266.
<https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.05.008>
- Koelsch. (2012). *Brain and Music*. Wiley.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=444282&site=ehost-live&scope=site>
- Koelsch, S. & Stegemann, T. (2012). The Brain and Positive Biological Effects in Healthy and Clinical Populations. I R. McDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Red.), *Music, health, and wellbeing* (s. 436-456). Oxford University Press.
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U. & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435(7042), 673–676. <https://doi.org/10.1038/nature03701>
- Kraiss, J. T., Klooster, M. ten, Moskowitz, J. T. & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102, Artikkel 152189
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Krause, A.E., Dimmock, J., Rebar, A. L. & Jackson, B. (2021) Music Listening Predicted Improved Life Satisfaction in University Students During Early Stages of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology* 11, Artikkel 631033.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631033>
- Kulset, N. B. (2012). *Musikk og andrespråk: Om musikk som verktøy i norskopplæringen av minoritetsspråklige førskolebarn* [Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet] NTNU Open. <http://hdl.handle.net/11250/243648>
- Kulset, N. B. (2021). *Din musikalske kapital* (2. utgave.). Universitetsforlaget.
- Lacroix, M. (2022). *Deus Ex Machina: Synchronization Strategies in Mixed Music* [Doktorgradsavhandling, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet]. NTNU Open. <https://hdl.handle.net/11250/2975986>

- Lyng, S. (2020, 21. april). Re: *Sandra Lyng – Det blir bra igjen (Live)* [video]. Youtube: <https://youtu.be/XlxzujgsZcM>
- Marsh Family. (2020, 28. april). "*One Day More*" - lockdown parody version by the Marsh family. YouTube: <https://youtu.be/JbDPdLsFPkc>
- McGrenere, J., & Ho, W. (2000). Affordances: Clarifying and evolving a concept. *Graphics interface 2000*, 179-186. https://www.researchgate.net/publication/221474920_Affordances_Clarifying_and_Evolving_a_Concept
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284–302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>
- Midtbø, I. (ca. 2020). Re: *Sandra Lyng – Det blir bra igjen (Live)* [video]. Youtube: <https://youtu.be/XlxzujgsZcM>
- MotherofDragon. (Ca 2020). Re: *Family's rendition of 'One Day More' from "Les Mis" is #Feels | GMA Digital* [video]. YouTube: https://youtu.be/DZafX_U5aqs
- Mulkerrins, J. (2020, 20. april). One World: Together at Home review – Lady Gaga and The Rolling Stones lead star-studded concert. *The Telegraph*. https://www.telegraph.co.uk/music/concerts/one-world-together-home-review-star-studded-thank-frontline/?WT.mc_id=tmg_youtube_offsite_televideo-youtubevideo
- Neby, M., Ånnevik, F., Johannessen, J. V. & Gundersen, S. [@NRKUnderholdning]. (2020, 20. mars). «*Kåss til kvelds*»: *Se ilden lyse* [video]. Facebook: <https://fb.watch/bFLcaN9mMY/>
- Onderdijk, K. E., Swarbrick, D., Van Kerrebroeck, B., Mantei, M., Vuoskoski, J. K., Maes, P. J. & Leman, M. (2021). Livestream Experiments: The Role of COVID-19, Agency, Presence, and Social Context in Facilitating Social Connectedness. *Frontiers in psychology*, 12, Artikkel 647929. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647929>
- Parivudhiphongs, A. (2020). COVID-19 – You Can't Stop the Beat! *Journal of Urban Culture Research*, 20, 3–9. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JUCR/article/view/243657>
- PerennialRose (ca 2020). Re: *Family's rendition of 'One Day More' from "Les Mis" is #Feels | GMA Digital* [video]. YouTube: https://youtu.be/DZafX_U5aqs
- Pietrabissa, G. & Simpson, S. G. (2020) Psychological Consequences of Social Isolation

- During COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*, 11, Artikkel 2201.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02201>
- Pinkfong Baby Shark – Kids' Songs & Stories. (2020, 22. Mars). *Wash Your Hands with Baby Shark | Baby Shark Hand Wash Challenge* [video]. YouTube:
<https://youtu.be/L89nN03pBzI>
- Platten, R. (2014). Fight Song [sang]. På *Fight Song*. Columbia Records.
- Prince. (2019). *The beautiful ones*. Spiegel & Grau.
<https://books.google.no/books?id=AWKSDwAAQBAJ&lpg=PA32&ots=-Z1jh6CVXS&dq=music%20is%20healing%20music%20holds%20things%20together&hl=no&pg=PA32#v=onepage&q=music%20is%20healing%20music%20holds%20things%20together&f=false>
- Ruud, E. (2002). Music as a cultural immunogen – Three narratives on the use of music as a technology of health. I I. M. Hanken, S. G. Nilsen & M. Nerland (Red.), *Research in and for Higher Music Education: Festschrift for Harald Jørgensen* (Vol. 2/2002, s. 109-120). Norges musikkhøgskole.
- Ruud, E. (2011). Musikk, identitet og helse: hva er sammenhengen? I K. Stensæth, & L. O. Bonde, (Red.), *Musikk, helse, identitet*, (s. 13–24). Norges musikkhøgskole.
<https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/handle/11250/172301>
- Ruud, E. (2013). Can music serve as a "cultural immunogen"? An explorative study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 8, Artikkel 20597. <https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20597>
- Ruud, E. (2016). *Musikkvitenskap*. Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2020). *Toward a Sociology of Music Therapy*. Barcelona Publishers.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2451074&site=ehost-live>
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Schäfer, K., & Eerola, T. (2020). How listening to music and engagement with other media provide a sense of belonging: An exploratory study of social surrogacy. *Psychology of Music*, 48(2), 232–251. <https://doi.org/10.1177/0305735618795036>
- Schäfer, K., Saarikallio, S., & Eerola, T. (2020). Music May Reduce Loneliness and Act as Social Surrogate for a Friend: Evidence from an Experimental Listening Study. *Music & Science* 3, Artikkel 935709 <https://doi.org/10.1177/2059204320935709>
- Şerban, S. (2020, 28. Mars). *Do Re Mi – Sound of Music Covid 19 song (March 2020)*

- [video]. YouTube: <https://youtu.be/MMBh-eo3tvE>
- Skånland, M., S. (2012). *A Technology of well-being: A qualitative study on the use of MP3 players as a medium for musical self care* [doktorgradsavhandling, Norges Musikkhøgskole]. NMH Brage. <http://hdl.handle.net/11250/2412231>
- Slobada, J., Lamont, A. & Greasley, A. (2009) Choosing to hear music: motivation, process and effect. I S. Hallam, I. Cross & M. Thaut (Red.) *The Oxford Handbook of Music Psychology* (s. 431-440). Oxford University Press.
- Small, C. (1998). *Musicking : the meanings of performing and listening*. University Press of New England.
- Songar frå nyheitene. (2020, 17. mars). *Erna Solberg - Oops (app, app, app, app) [Korona Remix]* [video]. YouTube: <https://youtu.be/j2KNNspz6hQ>
- Statsministerens kontor (2020, 12. Mars). *Koronasituasjonen: Pressekonferanse om nye tiltak for å bekjempe koronaviruset* [video]. Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/pressekonferanse-om-nye-tiltak-for-a-bekjempe-koronaviruset/id2693286/>
- Stensæth, K. (2018). Music as Participation! Exploring Music's Potential to Avoid Isolation and Promote Health. I L. O. Bonde og T. Theorell (Red.) *Music and Public Health. A Nordic Perspective* (s. 129-147). Springer.
- St. Olavs hospital. (2021, 5. mai). *Dr. Radtke – Karusell (Dr. Radtkes metode)* [video]. Youtube: <https://youtu.be/QLSisOrExBI>
- Terasawa, H., Matsubara, M., Goudarzi, V. & Sadakata, M. (2021) Music in Quarantine: Connections Between Changes in Lifestyle, Psychological States, and Musical Behaviors During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, Artikkel 689505 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689505>
- ter Bogt, T., Canale, N., Lenzi, M., Vieno, A. & van den Eijnden, R. (2021). Sad music depresses sad adolescents: A listener's profile. *Psychology of Music, 49*(2), 257–272. <https://doi.org/10.1177/0305735619849622>
- The New Yorker. (2020, 20. mars). *The Italians Making Music on Balconies Under Coronavirus Quarentine | The New Yorker* [video]. YouTube: <https://youtu.be/EBByYjjvNzs>
- Tor Thunder & Emil Eskimo. (2021). Snart Har Coronan Dratt [sang]. Tor Thunder.
- Ulrika K (ca 2020). Re: *Family's rendition of 'One Day More' from "Les Mis" is #Feels | GMA Digital* [video]. YouTube: https://youtu.be/DZafX_U5aqs

Van Goethem, A. & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation.

Musicae Scientiae, 15(2), 208–228. <https://doi.org/10.1177/1029864911401174>

WFLA News Channel 8. (2020, 2. april). *'You Are Not Alone': Separated by coronavirus,*

Tampa Bay students come together through song [video]. Youtube:

<https://youtu.be/zJrWCCVLR60>

World Health Organization. (2022). *Constitution*.

<https://www.who.int/about/governance/constitution>

Yeung, T. Y. -C. (2020). Did the COVID-19 Pandemic Trigger Nostalgia? Evidence of

Music Consumption on Spotify. *Covid Economics*, 44, 154-185.

<https://ssrn.com/abstract=3678606> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3678606>

