

BARBARA JABŁOŃSKA

MUZYKA I EMOCJE W PERSPEKTYWIE DYSKURSYWNEJ NA PRZYKŁADZIE PANDEMII COVID-19

WPROWADZENIE

Nie od dziś wiadomo, że muzyka potrafi regulować emocje i przywracać dobrostan psychiczny. Potwierdzają to – jak będę argumentować – liczne badania¹. Co więcej, muzyka może przybrać formę dyskursu, czyli mieć siłę narracyjną, opowiadać o trudnych doświadczeniach, porządkować je i budować świat na nowo. Muzyka sprzęga się zatem z fenomenem rezyliencji, w którym zasadniczą sprawą jest umiejętność adaptacji do zmieniających się warunków życiowych ludzi i stawiania czoła przeciwnościom losu. Rezyliencja to bowiem swoista elastyczność i zdolność powrotu do dobrostanu emocjonalnego po wydarzeniach, które na pewien czas wytrącają jednostki (i całe społeczeństwa) z rutyny dnia codziennego, pozbawiając je – choćby na chwilę – poczucia bezpieczeństwa ontologicznego. Takim wybijającym z codzienności doświadczeniem była pandemia COVID-19, która nie tylko zaburzyła porządek życia społecznego, lecz także przyczyniła się do wielu zawirowań emocjonalnych będących udziałem ludzi na całym świecie.

To zastanawiające, dlaczego w polskim piśmiennictwie naukowym tak niewiele miejsca poświęca się problematyce dyskursów o emocjach na przykładzie treści muzycznych. Tematyka ta jest nie tylko interesująca badawczo, lecz także ma wiele do zaoferowania na poziomie teoretyczno-metodologicznym. Czasy pandemiczne

Dr hab. BARBARA JABŁOŃSKA, prof. UJ – Uniwersytet Jagielloński, Instytut Socjologii; adres e-mail: b.jablonska@uj.edu.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1964-6170>.

¹ Zob. Jared Saifman i in., „Therapeutic Potential of Music-Based Interventions on the Stress Response and Neuroinflammatory Biomarkers in COVID-19: A Review”, *Music & Science* 6 (2023): 1-18, <https://doi.org/10.1177/20592043221135808>.

okazały się swoistym spoiwem dyskursu o emocjach i lękach związanych z wirusem i przymusową izolacją. Istotną rolę w owym dyskursie odegrały utwory muzyczne, które stanowiły jeden ze sposobów osławiania trudnej rzeczywistości.

Niniejszy artykuł ma zatem na celu głównie ukazanie roli i znaczenia muzyki w regulowaniu emocji i przywracaniu dobrostanu psychicznego w czasach naznaczonych pandemią. Istotnym elementem podjętych tu rozważań jest ponadto omówienie funkcji muzyki w czasie pandemii COVID-19 na przykładzie wybranych badań psychologiczno-społecznych. Do ważnych aspektów zarysowanej tu problematyki zalicza się również omówienie wybranych zagadnień związanych z badaniami nad dyskursem wyłaniającym się z wszechobecnych w czasie pandemii piosenek „covidowych”, zwanych *covid-songs*. Stanowią one bardzo ciekawą egzemplifikację emocji, lęków i obaw wyśpiewywanych w czasie pandemii, a równocześnie przykład dyskursu dodającego otuchy i nadziei co do postpandemicznej przyszłości.

Czas pandemii pokazał, że wiele piosenek, które powstały w tym okresie, było przepelnionych emocjami, lękami, a także różnymi sposobami dzielenia się trudnym doświadczeniem. Piosenki te służyły regulowaniu emocji, co wyraźnie podkreślali psychologowie badający zjawisko praktyk muzycznych w czasie kwarantanny. Umożliwiały także podtrzymywanie kontaktu i wzajemne wspieranie się w trudnych emocjonalnie warunkach. Warto dodać, że analiz poświęconych wzajemnym związkom między dyskursem o emocjach i muzyką nie jest zbyt wiele – nawet w skali światowej².

² Jedną z propozycji jest próba analizy dyskursu nauczycieli muzyki na przykładzie szwedzkiego systemu nauczania. Analiza ta wychodzi od przyjęcia – na poziomie teoretycznym – założeń społecznego konstruktywizmu, w którym kategoria „ja” spotyka się z kategorią rzeczywistości społecznej. Ów konstruktywizm pozwala badaczowi wejść w świat tworzenia znaczeń wokół działań nakierowanych na nauczanie muzyki oraz budowania schematów myślenia i mówienia o muzyce i muzykowaniu (czy inaczej – graniu na instrumentach muzycznych). W szczególności znamienne jest tworzenie dyskursywnych dychotomii pomiędzy muzyką tradycyjną czy też klasyczną (nauczaną w szkołach) i muzyką popularną (dominującą w mediach czy też szerzej pojętej popkulturze). Budowanie strategii retorycznych poprzez kontrastowanie owych dwóch „światów” muzyki stanowi interesujący przykład konstruowania społecznych znaczeń wokół muzyki. Jak wskazuje autorka, muzyka tradycyjna – dzięki legitymizowaniu jej poprzez dyskurs edukacyjny – ma szansę przetrwania w społeczeństwie, podczas gdy muzyka popularna sama bardzo dobrze poradzi sobie poza systemem edukacyjnym, stanowiąc element „anonimowej kultury młodych”. Zob. Kristina Holmberg, „What Can Discourse Psychology Say About Teachers’ Music Talk and Their Teaching Strategies?”, w: *Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM 2009)*, red. J. Louhivuori i in. (Jyväskylä: ESCOM 2009), 187-192.

DYSKURS I EMOCJE

W pierwszej kolejności chciałabym wspomnieć o takich perspektywach i podejściach badawczych, które pozwalają rozumieć istotę praktyk dyskursywnych w kontekście wyrażania emocji i regulowania stanów emocjonalnych. Jedną z nich jest perspektywa psychologii dyskursowej. Zdaniem Alexy Hepburn i Sally Wiggins „[...] psychologia dyskursowa to szeroko zdefiniowane hasło wywoławcze dla wielu badań prowadzonych w różnych kontekstach i dyscyplinach – komunikacji, języka, socjologii i psychologii. Przenosi ono teoretyczną i analityczną uwagę z indywidualnych zdarzeń i procesów poznawczych na usytuowaną interakcję”³. Według twórców tej perspektywy badawczej psychologia dyskursowa to nurt o bardzo złożonych podstawach teoretycznych i metodologicznych⁴. Zdaniem Jonathana Pottera psychologia dyskursowa wychodzi z założenia, że wizje świata, społeczeństwa, a także wewnętrzne światy ludzi w sensie psychologicznym są produkowane poprzez dyskurs⁵. Innymi słowy, psychologia dyskursowa zajmuje się takimi fenomenami dyskursywnymi, które wynikają z podmiotowych działań ludzi nakierowanych na konstruowanie rzeczywistości społecznej⁶. Perspektywa ta koncentruje się jednak w głównej mierze na codziennych rytuałach interakcyjnych i strategiach konwersacyjnych. Na potrzeby podjętych tu analiz, wychodząc z przedstawionej perspektywy, można przyjąć założenie, że dyskurs jest niezbędnym środkiem działania, który ludzie podejmują w swoim codziennym życiu. Potter definiuje go jako medium, przez które wersje świata konstruuje się i produkuje jako istotne, dlatego też studiowanie dyskursu staje się dla badaczy społecznych bardzo ważnym sposobem poznania zarówno ludzkiego umysłu, jak i społeczeństwa. To badanie zarówno pewnych procesów, jak i wydarzeń, które stanowią żywy aspekt ludzkiego doświadczenia i ludzkich spraw.

Blizsza podjętym tu analizom jest jednak perspektywa, która odnosi się do dyskursu pojmowanego jako zdarzenie komunikacyjne i sposób interpretowania otaczającego nas świata. Warto odwołać się tu do definicji dwóch znakomitych

³ Alexy Hepburn, i Sally Wiggins, „Developments in Discursive Psychology”, *Discourse & Society* 16, nr 5 (2005): 595, <https://doi.org/10.1177/0957926505054937> (tłum. BJ).

⁴ Zob. Jonathan Potter, „Discursive Psychology: Between Method and Paradigm”, *Discourse & Society* 14, nr 6 (2003): 783-794, <https://doi.org/10.1177/09579265030146005>.

⁵ Zob. Jonathan Potter, „Discursive Analysis as a Way of Analysing Naturally Occurring Talk”, w: *Qualitative Analysis: Issues of Theory and Method*, red. D. Silverman (London: Sage, 1997), 144-160.

⁶ Jonathan Potter, i Derek Edwards, „Discursive Social Psychology”, w: *The New Handbook of Language and Social Psychology*, red. W.P. Robinson, H. Giles (London: John Wiley & Sons, 2001), 103-118.

przedstawiciele analizy dyskursu – Teuna van Dijka oraz Normana Fairclougha. Van Dijk stwierdza, że dyskurs to „(a) użycie języka, (b) przekazywanie idei, (c) interakcje w sytuacjach społecznych”⁷. Z kolei za Faircloughem można powiedzieć, że dyskurs to „(a) tożsamości społeczne, (b) relacje społeczne, (c) oraz systemy wiedzy i przekonań”⁸. Tak więc dyskurs zarówno powstaje w procesach interakcji (a zatem działa strukturująco), jak i determinują go określone ramy społeczno-kulturowe (jest strukturuwany)⁹. Dyskursem określa się także coś, co tworzy narrację o świecie, opisuje i definiuje ów świat, a także pozwala oswoić trudne sytuacje, które mogą zaburzyć porządek świata.

Wydaje się, że czas pandemii okazał się swoistym laboratorium ludzkich działań czy też naturalnym eksperymentem, w którym wyrażano różnorodne emocje w procesach dyskursywnych. Warto zatem w pierwszej kolejności odnieść się do kwestii, którą zbiorczo obejmują kategorią „społecznej mocy muzyki”, by następnie opisać pandemiczną rolę muzyki w zakresie regulowania emocji, na co wskazują międzynarodowe badania psychologów i badaczy społecznych.

ROLA MUZYKI W CZASIE PANDEMII

Nie trzeba chyba nikogo przekonywać, że muzyka jest formą interakcji, zapośredniczającą ludzką komunikację¹⁰. Zdaniem Andy’ego Bennetta muzykę da się określić metaforycznie jako rodzaj „społecznego kleju” (*social glue*), który łączy jednostki¹¹. Dodając za Johnem A.R. Blackingiem, że muzyka jest czymś, co można nazwać zorganizowanym na sposób ludzki dźwiękiem (*humanly organized sound*)¹², a zatem czymś, co wiąże się z humanizującą mocą muzyki. Z kolei Joshua Dankoff słusznie określa muzykę „formą potężnej, kulturowej ekspresji”, a także „silnym i

⁷ Teun van Dijk, „Badania nad dyskursem”, w: *Współczesne Teorie Socjologiczne*, t. 2, wybór i oprac. A. Jasińska-Kania i in. (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2006), 1021.

⁸ Norman Fairclough, *Media Discourse* (London: Edward Arnold, 1995), 55.

⁹ Zob. Barbara Jabłońska, „Socjologia muzyki a krytyczna analiza dyskursu”, *Miscellanea Anthropologica et Sociologica* 20, nr 2 (2019): 41.

¹⁰ Zob. Alfred Schütz, *O wielości światów. Szkice z socjologii fenomenologicznej* (Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos, 2008), 225-239; Christopher Small, *Musicking: The Meanings of Performing and Listening* (Middletown, CT–Hanover, NH: Wesleyan University Press, 1998); Barbara Jabłońska, *Socjologia muzyki* (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2014).

¹¹ Andy Bennett, „Identity: Music, Community, and Self”, w: *The Routledge Reader on the Sociology of Music*, red. J. Shepherd, K. Devine (London–New York: Routledge, 2015), 143-151.

¹² John Blacking, *How Musical is Man?* (Seattle–London: University of Washington Press, 1974), 10.

znaczącym medium, poprzez które istoty ludzkie nadają znaczenie swemu życiu¹³. Zarówno tworzenie muzyki, jak i jej słuchanie stanowi przecież formę wzajemnie zorientowanych na siebie ludzkich działań. Jak pisał jakiś czas temu Christopher Small, „muzyka nie jest rzeczą, lecz czymś, co ludzie czynią”¹⁴; to również czynnik wzmacniający relacje międzyludzkie. Muzyka może zatem integrować, budować więzi, dodawać otuchy, a także służyć do porządkowania świata, definiowania go, tłumaczenia i interpretowania poprzez tworzone narracje rzeczywistości. Innymi słowy, jak zauważa Tia DeNora, muzyka wpływa na ludzi – na to, jak się zachowują, jak się czują (w sensie emocjonalnym) oraz na to, w jaki sposób ukierunkowują swoje działania względem innych. W tym sensie muzyka ma ogromną społeczną moc¹⁵.

Pandemia COVID-19 okazała się takim przełomowym momentem w historii ludzkości, w którym muzyka ujawniła ową społeczną, integracyjną, więziotwórczą, a nawet leczniczą moc. W literaturze przedmiotu pojawiły się liczne opracowania, ukazujące dobroczynny wpływ muzyki na ludzi w czasach koronawirusowej zawieruchy. Ten wpływ opisywano za pomocą wielu metodologii, z wykorzystaniem różnych prób badawczych, a także w odniesieniu do społeczeństw żyjących na różnych kontynentach (co zostało szerzej omówione). Badania dotyczyły zarówno odbiorców treści muzycznych, jak i twórców, i wykonawców muzyki.

Odnosząc się do tego pierwszego wymiaru, czyli słuchaczy (odbiorców treści muzycznych), warto podkreślić, iż – jak wskazują liczne opracowania – sytuacja pandemiczna znacząco pogorszyła dobrostan psychiczny ludzi na całym świecie, przyczyniając się do ich depresji i stanów lękowych¹⁶, a także poczucia osamotnienia¹⁷. Podczas pandemii COVID-19 ludzie musieli radzić sobie zarówno ze strachem i lękiem związanym ze zdrowiem, jak i z trudnościami wynikającymi z konieczności zachowania dystansu społecznego i przymusowej izolacji. Okazuje się

¹³ Joshua Dankoff, „Toward a Development Discourse Inclusive of Music”, *Alternatives: Global, Local, Political* 36, nr 3 (2011): 257, <https://doi.org/10.1177/0304375411418602>.

¹⁴ Small, *Musicking*, 2.

¹⁵ Tia DeNora, *Music in Everyday Life* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000), 16-17.

¹⁶ Zob. Ravi P. Rajkumar, „COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature”, *Asian Journal of Psychiatry* 52 (2020), 1-5, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>; Rodolfo Rossi et al., „COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health among the General Population in Italy”, *Frontiers in Psychiatry* 11 (2020), <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>.

¹⁷ Debanjan Banerjee, i Mayank Rai, „Social Isolation in COVID-19: The Impact of Loneliness”, *International Journal of Social Psychiatry* 66, nr 6 (2020): 525-527, <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>; William D.S. Killgore et al., „Loneliness: A Signature Mental Health Concern in the Era of COVID-19”, *Psychiatry Research* 290 (2020): 113117, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>.

jednak, że muzyka stanowiła jeden z ważniejszych sposobów radzenia sobie z negatywnymi doświadczeniami związanymi z pandemią. W tym kontekście bardzo ciekawe wydają się australijskie i argentyńskie badania porównawcze dotyczące aktywności, które miały na celu wspieranie zdrowia psychicznego i dobrostanu emocjonalnego mieszkańców Argentyny i Australii¹⁸. Jak ustalili autorzy badania, w czasie pandemii ludzie zajmowali się różnymi aktywnościami służącymi jako regulatory emocji. Do tych aktywności należały: oglądanie telewizji i filmów, słuchanie muzyki, granie na instrumentach muzycznych, gotowanie i pieczenie, granie w gry wideo, śpiewanie, prace ogrodnicze, komponowanie muzyki, malowanie i rysowanie, fotografia, taniec itp. Okazało się jednak, że to właśnie aktywności muzyczne miały najwyższy wskaźnik efektywności w zakresie redukcji stresu i poczucia osamotnienia (izolacji). Biorąc pod uwagę dane z Australii i Ameryki Południowej, autorzy wskazali, że te aktywności (zwłaszcza słuchanie muzyki) były najbardziej skuteczne we wspieraniu zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia podczas pandemii COVID-19¹⁹. Jak podkreślali badacze, „[...] podczas gdy oglądanie filmów i telewizji było najczęściej podejmowanym działaniem, nie uznano go za skuteczne w poprawianiu samopoczucia uczestników podczas pandemii. Najskuteczniejszymi działaniami w poprawianiu samopoczucia Australijczyków było słuchanie muzyki, śpiew i taniec”²⁰. Innymi słowy wykazano, że muzyka (i szerzej pojęta sztuka) odgrywa ważną rolę w regulowaniu emocji w różnych sytuacjach pandemicznych, pomagając ludziom wpływać na to, jakich emocji doświadczają oraz w jaki sposób je wyrażają. Co ciekawe, z badań porównawczych wynika też, że Argentyńczycy byli jeszcze bardziej zorientowani na aktywności muzyczne niż mieszkańcy Australii. Najważniejsze aktywności, które pozwoliły Argentyńczykom „poczuć się lepiej” podczas pandemii, miały bowiem w głównej mierze charakter muzyczny (były to takie aktywności, jak komponowanie muzyki, próby do sztuk teatralnych (dramatów, oper, musicali), gra na instrumencie muzycznym, słuchanie muzyki i śpiew²¹). Muzyka pomagała zatem poczuć się lepiej i odnaleźć się w czasie pandemii.

Słuchanie muzyki okazało się więc jednym z najlepszych sposobów radzenia sobie z emocjonalnymi skutkami pandemii, co potwierdzają też kolejne przytaczane tu badania. Zdaniem Naomi Ziv i Revital Hollander-Shabtai słuchanie muzyki

¹⁸ Zob. Anthony Chmiel et al., „Musical Activity as Avoidance-Based Emotion Regulation During the COVID-19 Pandemic: Evidence Across Continents”, *Empirical Studies of the Arts* 42, nr 2 (2023): 412-438, <https://doi.org/10.1177/02762374231196083>.

¹⁹ Chmiel i in., „Musical Activity”, 1.

²⁰ Chmiel i in., „Musical Activity”, 2-3 (tłum. BJ).

²¹ Zob. Chmiel i in., „Musical Activity”, 18.

sprawia, że czujemy się połączeni z innymi, co daje poczucie przynależności²². Tym samym muzyka staje się bardzo osobista i bardzo społeczna, i co więcej – może wywoływać różne stany emocjonalne, które rezonują w naszej najgłębszej jaźni i pomagają poradzić sobie z negatywnymi nastrojami i stresem. Istotny jest zatem zarówno komponent indywidualny dobroczynnego wpływu muzyki na przywracanie równowagi i redukcji stresu, jak i komponent zbiorowy, dający poczucie bycia we wspólnocie i podzielenia tej samej, pandemicznej sytuacji społecznej. Te dwa wymiary rezyliencji (indywidualny i zbiorowy) są niejako sprzężone i wzajemnie się dopełniają. Zdaniem cytowanych powyżej autorek nawet wtedy, gdy jesteśmy sami i odizolowani od innych, często doświadczamy muzyki w odniesieniu do innych i naszej więzi z nimi: dzieląc się muzyką, przypominając sobie o ludziach i miejscach, myśląc o związkach itp. Innymi słowy, słuchając muzyki, ludzie czują więź z innymi, mają poczucie wspólnoty i przynależności, co równocześnie wpływa na zmniejszenie poczucia izolacji²³.

Szczególną rolę w przywracaniu równowagi odegrały tzw. *corona songs* czy też *covid songs* albo *corona clips*. W tym kontekście warto wspomnieć o badaniach Kaili C. Putter i Amandy E. Krause oraz Adriana Northa, które opisali w artykule pt. „Popular Music Lyrics and the COVID-19 Pandemic”. Jak słusznie zauważają autorzy tekstu, muzyka jest jedną z najstarszych form transmisji kultury i poprzez zawartą w niej warstwę słowną umożliwia ona komunikowanie emocji, opowieści, opinii i postaw, a także odzwierciedla pewne zjawiska o charakterze emocjonalnym w obrębie kultury na przestrzeni jakiejś dłuższej perspektywy czasowej²⁴. Jak przekonują Putter, Krause i North, zagadnienie tekstów piosenek muzyki popularnej i ich emocjonalnego wydźwięku (pozytywnego i negatywnego) zostało dość dobrze przebadane w dyskursie naukowym²⁵. Przywoływanych tu autorów interesowało przede wszystkim zgłębienie zmian, jakie pojawiły się w tekstach muzycznych w związku z pandemią i trudnościami społeczno-ekonomicznymi, z jakimi przyszło mierzyć się ludziom. Badacze, posługując się analizą zawartości treści, rozpatrywali piosenki, które weszły do pierwszej piątki najpopularniejszych list przebojów w Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii na przestrzeni pięciu lat

²² Naomi Ziv, i Revital Hollander-Shabtai, „Music and COVID-19: Changes in Uses and Emotional Reaction to Music Under Stay-at-Home Restrictions”, *Psychology of Music* 50, nr 2 (2022): 476, <https://doi.org/10.1177/03057356211003326>.

²³ Ziv i Hollander-Shabtai, „Music and COVID-19”, 477.

²⁴ Kaila C. Putter, Amanda E. Krause, i Adrian C. North, „Popular Music Lyrics and the COVID-19 Pandemic”, *Psychology of Music* 50, nr 4 (2022): 1280-1295, <https://doi.org/10.1177/03057356211045114>.

²⁵ Putter, Krause, i North, „Popular Music Lyrics”, 1282.

(2015-2020)²⁶. Badaczy interesowały w szczególności negatywne treści związane z trudnościami społeczno-ekonomicznymi, jakie pojawiły się w pierwszym okresie pandemii. Treść tych piosenek porównywano z treścią utworów dominujących na listach przebojów w Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii w okresie przed pandemią (od 2015 do 2019 r.). Jednym z głównych wniosków z przeprowadzonych badań było to, że teksty piosenek, które pojawiły się w pierwszym półroczu pandemii na pierwszych pięciu miejscach list przebojów w Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii, odzwierciedlały wyższy poziom izolacji społecznej i niższy poziom satysfakcji z życia.

Jak już wspomniałam, część koronawirusowych utworów niosła pocieszenie, dawała poczucie „bycia razem”, w sposób satyryczny ukazywała trudną rzeczywistość itp. Niemniej nie zabrakło też badań nad nostalgią, która wiązała się z pandemicznymi piosenkami. Warto odnieść się tu do badań nad praktykami słuchania nostalgicznymi utworów w streamingu oferowanym przez Spotify. Jak ustalili Kuan-Ju Huang, Ya-Hui Chang oraz Mark J. Landau, ograniczenie kontaktów społecznych w okresie lockdownu miało wpływ na konsumpcję nostalgicznej muzyki poprzez pośredniczącą rolę samotności. Innymi słowy, brak kontaktów społecznych sprawiał, że ludzie częściej doświadczali samotności, a ci, którzy doświadczali tego stanu w wyższym stopniu, częściej słuchali nostalgicznymi piosenek²⁷.

Z jednej strony utwory „covidowe” pełniły zatem funkcję narracyjną, opisując trudy i bóle pandemii, z drugiej zaś – podnosiły na duchu i dodawały sił w codziennych sytuacjach związanych z covidowymi restrykcjami. W tym kontekście ciekawe są badania prowadzone przez Lauren Fink, Lindsay Warrenburg, Claire Howlin i in., z których niezbitnie wynika, że piosenki „covidowe” sprawdziły się, gdyż regulowały emocje i okazały się skuteczną strategią radzenia sobie ze stresem społeczno-emocjonalnym. Autorzy badania przeanalizowali w pierwszym okresie pandemii (od kwietnia do maja 2020 r.) zmiany w zachowaniach związanych ze słuchaniem i tworzeniem muzyki u ponad 5000 osób, na reprezentatywnych próbach z trzech kontynentów²⁸. Okazuje się, że ponad połowa respondentów przyznała,

²⁶ Badania zostały przeprowadzone na podstawie oficjalnych list przebojów British Broadcasting Corporation w Wielkiej Brytanii oraz na podstawie danych listy przebojów Billboard w Stanach Zjednoczonych.

²⁷ Huang Kuan-Ju, Ya-Hui Chang, i Mark J. Landau, „Pandemic Nostalgia: Reduced Social Contact Predicts Consumption of Nostalgic Music During the COVID-19 Pandemic”, *Social Psychological and Personality Science* 15, nr 1 (2024): 17, <https://doi.org/10.1177/19485506221149463>.

²⁸ Lauren K. Fink i in., „Viral Tunes: Changes in Musical Behaviours and Interest in Coronamusic Predict Socio-Emotional Coping During COVID-19 Lockdown”, *Humanities and Social Sciences Communications* 180, nr 8 (2021): 1, <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00858-y>.

iż angażowała się w muzykę, by poradzić sobie z pandemicznymi stresorami. Jak m.in. ustalili badacze, osoby doświadczające zwiększonych negatywnych emocji używały muzyki do samotnej regulacji emocji, podczas gdy osoby doświadczające zwiększonych pozytywnych emocji używały muzyki jako wskaźnika interakcji społecznych²⁹.

Badania z różnych stron świata pokazują zatem, że utwory „covidowe” odegrały istotną rolę w przywracaniu równowagi psychicznej i pomagały w oswojeniu trudnej, pandemicznej rzeczywistości. Były to zarówno piosenki o treści satyrycznej, jak i różnego rodzaju wspólne inicjatywy artystów mające na celu wspieranie ludzi na całym świecie w trudach izolacji społecznej. Pojawiały się też utwory, które poprzez swoją narrację wskazywały na sposoby radzenia sobie w czasie pandemii, przybierając formę instruktażową („myj ręce”, „załóż maseczkę”, „zostań w domu”), oraz takie, które w swym przesłaniu pokazywały wspólnotę doświadczenia pandemicznych obostrzeń. Przykładem może być teledysk Glorii Estefan pt. Put On Your Mask! bądź też piosenka Artura Gadowskiego i towarzyszących mu artystów pt. W domu siedź.

Kryzys emocjonalny, jakiego doświadczali odbiorcy muzyki to jedno, ale z pewnością trudności w odnalezieniu się w pandemicznym świecie dotknęły także – a może przede wszystkim – samych muzyków i twórców treści muzycznych. Ciekawą diagnozę postawili badacze opisujący rolę muzyki w czasie pandemii na przykładzie Południowej Afryki. W szczególności interesowały ich opowieści czy też narracje uczestniczących w badaniu muzyków, powiązane z radzeniem sobie w czasach naznaczonych izolacją społeczną, a także sposobami powrotu do tzw. nowej normalności³⁰. Pytania, jakie postawili sobie autorzy badań, dotyczyły przede wszystkim tego, jakie były psychologiczne skutki zmian możliwości muzykowania w czasie pandemii COVID-19, a także tego, jakie strategie muzyczne zastosowali uczestnicy badania, aby poradzić sobie w tym okresie. Ostatecznie badacze interesowały sposoby wykorzystania muzyki w celu zarządzania swoim samopoczuciem³¹. Jak wskazują autorzy badania, muzyka nie tylko dawała nadzieję na szybki powrót do normalności, lecz także umożliwiała podtrzymywanie interakcji w czasach przymusowej izolacji, pozwalając tym samym na poradzenie sobie z lockdownem i frustracją. Umożliwiały to wirtualne praktyki muzyczne, zapośredniczone przez nowe media. Jak wskazywali badani muzycy, „używamy opowieści

²⁹ Fink i in., „Viral Tunes”, 1.

³⁰ Zob. Liesl van der Merwe i in., „Stories of the Role Musicking Plays in Coping With the COVID-19 Pandemic in South Africa”, *Psychology of Music* 50, nr 4 (2022): 1059-1076, <https://doi.org/10.1177/03057356211026959>.

³¹ Van der Merwe i in., „Stories of the Role”, 1072.

lub narracji, aby nadać sens doświadczeniom w naszym życiu, komunikować się z innymi i zrozumieć świat, w którym żyjemy”³². Jak ustalili badacze, muzykowanie pomogło przetrwać w obliczu przymusowej izolacji i konieczności zaadaptowania się do nowej normalności, a także budować więzi społeczne na poziomie wirtualnego muzykowania. Wspólne tworzenie muzyki dało też artystom nadzieję na lepszą przyszłość i tym samym zmniejszało niepokój związany z sytuacją pandemiczną. Zdaniem autorów badania pomimo wszystkich negatywnych doświadczeń, uczucia niepokoju, zamknięcia w domu, strachu i smutku muzycy nie tracili nadziei. Wspólne muzykowanie w czasie pandemii umożliwiło uświadomienie sobie, jak ważne są więzi i relacje międzyludzkie. Dzieląc się muzyką z innymi i angażując się w muzykowanie w domu lub wirtualnie, można było poczuć, że nadal da się podtrzymywać relacje³³.

Interesujące są również amerykańskie badania na temat tzw. niezależnego muzykowania, opisane w artykule Erin Lewis pt. „Independent Music-Making During COVID-19 and Mental Health”. Niezależne muzykowanie rozumiano tu jako aktywność muzyczną osób niezwiązanych z wytwórnią muzyczną i angażujących się w proces tworzenia muzyki, w tym śpiewanie i granie na instrumencie. Doświadczenia osób muzykujących niezależnie zostały przeanalizowane z wykorzystaniem perspektywy fenomenologicznej. Na podstawie częściowo ustrukturyzowanych wywiadów przeprowadzonych z 14 muzykami stwierdzono, że muzyka stanowiła istotne źródło pocieszenia i służyła jako narzędzie do regulowania nastroju i emocji³⁴. Z badań wynika, że „tworzenie muzyki dawało ujście emocjom i służyło jako okazja do poczucia normalności w nienormalnych czasach”³⁵.

Na koniec warto też wspomnieć o badaniach australijskich, które również wpisują się w dyskusyjną perspektywę opisywania pandemii, tym razem jednak z perspektywy komunikatów medialnych na temat kondycji biznesu muzycznego w pierwszych etapach pandemii. Jak wskazały Shelley Brunt i Kat Nelligan, pandemia spowodowała straty finansowe, niepewność zatrudnienia i niepokój o przyszłość australijskiej muzyki, nakładając tym samym bezprecedensowe obciążenie na branżę, która tak czy inaczej jest zagrożona złym zdrowiem psychicznym, długimi godzinami pracy i „wypaleniem”³⁶.

³² Van der Merwe i in., „Stories of the Role”, 1061.

³³ Zob. Van der Merwe i in., „Stories of the Role”, 1070.

³⁴ Zob. Erin Lewis, „Independent Music-Making During COVID-19 and Mental Health”, *Psychology of Music* 51, nr 3 (2023): 1009, <https://doi.org/10.1177/03057356221126198>.

³⁵ Lewis, „Independent Music-Making”, 1007 (tłum. BJ).

³⁶ Shelley Brunt, i Kat Nelligan, „The Australian Music Industry’s Mental Health Crisis: Media Narratives During the Coronavirus Pandemic”, *Media International Australia* 178, nr 1 (2021): 42-43, <https://doi.org/10.1177/1329878X20948957>.

ZAKOŃCZENIE

Jak już wcześniej argumentowałam, ustalenia psychologów wyraźnie pokazują, że muzyka w czasie pandemii odgrywała istotną rolę w regulowaniu emocji i przywracaniu dobrego samopoczucia. Piosenki „covidowe”, które w okresie światowego lockdownu bardzo licznie pojawiały się w medialnej sferze publicznej, dawały upust artystycznym emocjom oraz pokazywały potrzebę podzielenia się swoją codziennością i budowania retorycznej wspólnoty wokół koronawirusowych realiów życia. Innymi słowy, rozprzestrzenienie się wirusa SARS-CoV-2 było pewnym zdarzeniem, które pociągnęło za sobą określone praktyki społeczne, a także zwrotnie wpłynęło na przekształcenia w obrębie struktury społecznej. Istotny okazał się społeczny kontekst, w którym funkcjonował dyskurs o wirusie. Niemal natychmiast po wybuchu pandemii zaczęły powstawać piosenki „covidowe”, które miały na celu oswojenie trudnej rzeczywistości, podtrzymywanie nadziei na lepsze jutro i redukcję negatywnych emocji³⁷. Ludzie chętniej i częściej oddawali się praktykom muzycznym, budując poczucie wspólnoty i przynależności.

W jaki sposób można zatem spojrzeć na zjawiska dyskursywne w perspektywie piosenek „covidowych”, w których pojawiało się wiele zabiegów służących regulowaniu emocji, przywracaniu stanu równowagi, wyrażaniu różnorodnych stanów emocjonalnych związanych z przymusową kwarantanną i izolacją społeczną? Warto wskazać co najmniej kilka aspektów owego fenomenu. Utwory powstałe w czasie pandemii służyły zarówno (1) pocieszeniu i ukojeniu, jak i (2) porządkowaniu świata oraz budowaniu więzi, a także (3) edukowaniu społeczeństwa i mobilizacji do określonych działań oraz (4) nakreśleniu wizji świata po zakończeniu pandemii.

Podsumowując, z podjętych tu analiz wyłania się pewna kategoria badawcza, którą proponuję nazwać „psychologicznym dyskursem o pandemii”, mieszczącym w sobie założenia analizy dyskursu, odnoszącej się do muzycznego świata ludzi. Na czym polega specyfika owych badań? Po pierwsze, na wstępie przyjmujemy założenia, zgodnie z którymi dyskurs jest centralnym elementem życia społecznego i przejawia się w codziennych praktykach mówienia o emocjach i różnorodnych stanach psychicznych. Po drugie, rozumiemy dyskurs jako proces i strukturę czy też wzajemnie przenikające się elementy podmiotowych działań ludzi i warunkujących je ram kulturowych, społecznych itp. Po trzecie, zakładamy, że muzyka jest istotnym

³⁷ Przykładem mogą być choćby takie utwory, jak *Wszystko będzie dobrze* nagrany przez grupę polskich artystów czy też pieśń *Co mi Panie dasz* pod batutą Adama Sztaby. Bardzo dobrym przykładem jest też piosenka zespołu Bon Jovi pt. *Do What You Can*, Jakuba Józefa Orlińskiego (kontratenora) i Aleksandra Dębicza pt. *Stay Home* czy też Artura Gadowskiego pt. *W domu siedź*.

elementem komunikowania się ludzi i opisywania przez nich rzeczywistości społecznej, o czym wiedzieli już starożytni myśliciele. W muzyce (zarówno w jej warstwie słownej, jak i melodycznej) tkwi bowiem moc definiowania świata, osvajania go, interpretowania i nadawania mu sensu. Świat ten, szczególnie w czasie pandemii, wymagał wytłumaczenia i przedefiniowania go na nowo, a także przepracowania trudnych emocji, lęków i obaw przed wirusem. Wydaje się, że muzyka okazała się tu bardzo dobrym narzędziem przywracania poczucia bezpieczeństwa i ciągłości ontologicznej chwiejącego się w posadach świata. Zadziałała też jako skuteczne lekarstwo na COVID, co zostało podkreślone w jednym z artykułów naukowych o sugestywnym tytule: „Music as a Healing Medicine in COVID-19 Pandemic”³⁸.

BIBLIOGRAFIA

- Banerjee, Debanjan, i Mayank Rai. „Social Isolation in COVID-19: The Impact of Loneliness”. *International Journal of Social Psychiatry* 66, nr 6 (2020): 525-527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>.
- Bennett, Andy. „Identity. Music, Community, and Self”. W: *The Routledge Reader on the Sociology of Music*, red. J. Shepherd, K. Devine, 143-151. London–New York: Routledge, 2015.
- Blacking, John. *How Musical is Man?* Seattle–London: University of Washington Press, 1974.
- Brunt, Shelley, i Kat Nelligan. „The Australian Music Industry’s Mental Health Crisis: Media Narratives During the Coronavirus Pandemic”. *Media International Australia* 178, nr 1 (2021): 42-46. <https://doi.org/10.1177/1329878X20948957>.
- Chmiel, Anthony, Frederic Kiernan, Hernán D. Ramallo, i Jane W. Davidson. „Musical Activity as Avoidance-Based Emotion Regulation During the COVID-19 Pandemic: Evidence Across Continents”. *Empirical Studies of the Arts* 42, nr 2 (2023): 412-438. <https://doi.org/10.1177/02762374231196083>.
- Dankoff, Joshua. „Toward a Development Discourse Inclusive of Music”. *Alternatives: Global, Local, Political* 36, nr 3 (2011): 257-269. <https://doi.org/10.1177/0304375411418602>.
- DeNora, Tia. *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
- van Dijk, Teun. „Badania nad dyskursem”. W: *Współczesne Teorie Socjologiczne*, t. 2, wybór i oprac. A. Jasińska-Kania, L.M. Nijakowski, J. Szacki, M. Ziółkowski, 1020-1046. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2006.
- Fairclough, Norman. *Media Discourse*. London: Edward Arnold, 1995.
- Fink, Lauren K., Lindsay A. Warrenburg, Claire Howlin, William M. Randall, Niels Chr. Hansen, i Melanie Wald-Fuhrmann. „Viral Tunes: Changes in Musical Behaviours and Interest in Coronamusic Predict Socio-Emotional Coping During COVID-19 Lockdown”. *Humanities and Social Sciences Communications* 8 (2021): 1-11. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00858-y>.
- Hepburn, Alexa i Sally Wiggins. „Developments in Discursive Psychology”. *Discourse & Society* 16, nr 5 (2005): 595-601. <https://doi.org/10.1177/0957926505054937>.

³⁸ Zob. Dominikus D.B. Situmorang, „Music as a Healing Medicine in COVID-19 Pandemic”, *Journal of Pastoral Care & Counseling* 75, nr 3 (2021): 224-226, <https://doi.org/10.1177/1542305020980343>.

- Holmberg, Kristina. „What Can Discourse Psychology Say about Teachers’ Music Talk and Their Teaching Strategies?”. W: *Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM 2009)*, red. J. Louhivuori, T. Eerola, S. Saarikallio, T. Himberg i P.-S. Eerola, 187-192. Jyväskylä: ESCOM, 2009.
- Jabłońska, Barbara. *Socjologia muzyki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2014.
- Jabłońska, Barbara. „Socjologia muzyki a krytyczna analiza dyskursu”. *Miscellanea Anthropologica et Sociologica* 20, nr 2 (2019): 36-55.
- Killgore, William D.S., Sara A. Cloonan, Emily C. Taylor, i Natalie S. Dailey. „Loneliness: A Signature Mental Health Concern in the Era of COVID-19”. *Psychiatry Research* 290 (2020): 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>.
- Kuan-Ju, Huang, Ya-Hui Chang, i Mark J. Landau. „Pandemic Nostalgia: Reduced Social Contact Predicts Consumption of Nostalgic Music During the COVID-19 Pandemic”. *Social Psychological and Personality Science* 15, nr 1 (2024): 12-21. <https://doi.org/10.1177/19485506221149463>.
- Lewis, Erin. „Independent Music-Making During COVID-19 and Mental Health”. *Psychology of Music* 51, nr 3 (2023): 1001-1012. <https://doi.org/10.1177/03057356221126198>.
- van der Merwe, Liesl, Ewie Erasmus, Janelize Morelli, Hetta Potgieter, Julia Modise, Etienne Vivers, Joy Meyer, Christelle Engelbrecht, Daniel Jacobs, Sibusiso Shongwe i Kagiso Lerumo. „Stories of the Role Musicking Plays in Coping with the COVID-19 Pandemic in South Africa”. *Psychology of Music* 50, nr 4 (2022): 1059-1076. <https://doi.org/10.1177/03057356211026959>.
- Potter, Jonathan. „Discursive Analysis as a Way of Analysing Naturally Occurring Talk”. W: *Qualitative Analysis: Issues of Theory and Method*, red. D. Silverman, 144-160. London: Sage, 1997.
- Potter, Jonathan. „Discursive Psychology: Between Method and Paradigm”. *Discourse & Society* 14, nr 6 (2003): 783-794. <https://doi.org/10.1177/09579265030146005>.
- Potter, Jonathan, i Derek Edwards. „Discursive Social Psychology”. W: *The New Handbook of Language and Social Psychology*, red. W.P. Robinson, H. Giles, 103-118. London: John Wiley & Sons Ltd., 2001.
- Putter, Kaila C., Amanda E. Krause, i Adrian C. North. „Popular Music Lyrics and the COVID-19 Pandemic”. *Psychology of Music* 50, nr 4 (2022): 1280-1295. <https://doi.org/10.1177/03057356211045114>.
- Rajkumar, Ravi P. „COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature”. *Asian Journal of Psychiatry* 52 (2020): 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>.
- Rossi, Rodolfo, Valentina Socci, Dalila Talevi, Sonia Mensi, Cinzia Niolu, Francesca Pacitti, Antiniscia Di Marco, Alessandro Rossi, Alberto Siracusano, i Giorgio Di Lorenzo. „COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health among the General Population in Italy”. *Frontiers in Psychiatry* 11 (2020). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>.
- Saifman, Jared, Aaron Colverson, Amanda Prem, Joseph Chomiak, i Sylvain Doré. „Therapeutic Potential of Music-Based Interventions on the Stress Response and Neuroinflammatory Biomarkers in COVID-19: A Review”. *Music & Science* 6 (2023). <https://doi.org/10.1177/20592043221135808>.
- Schütz, Alfred. *O wielości światów. Szkice z socjologii fenomenologicznej*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos, 2008.
- Situmorang, Dominikus D.B. „Music as a Healing Medicine in COVID-19 Pandemic”. *Journal of Pastoral Care & Counseling* 75, nr 3 (2021): 224-226. <https://doi.org/10.1177/1542305020980343>.
- Small, Christopher. *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Middletown, CT–Hanover, NH: Wesleyan University Press, 1998.
- Ziv, Naomi, i Revital Hollander-Shabtai. „Music and COVID-19: Changes in Uses and Emotional Reaction to Music Under Stay-at-Home Restrictions”. *Psychology of Music* 50, nr 2 (2022): 475-491. <https://doi.org/10.1177/03057356211003326>.

MUZYKA I EMOCJE W PERSPEKTYWIE DYSKURSYWNEJ
NA PRZYKŁADZIE PANDEMII COVID-19

Streszczenie

Celem artykułu jest ukazanie roli muzyki w regulowaniu emocji w czasach naznaczonych pandemią COVID-19. W tekście omówiono najważniejsze funkcje muzyki w czasach zarazy, na przykładzie wybranych badań przeprowadzonych przez psychologów. Istotą rozważań jest zatem pokazanie, w jaki sposób muzyka pomagała w redukowaniu stresu i trudnych emocji związanych z czasami izolacji społecznej, w nawiązaniu do wszechobecnych w czasie pandemii piosenek „covidowych”, zwanych *covid-songs*. Te ostatnie stanowią bardzo ciekawą egzemplifikację dyskursu o emocjach, lękach i obawach wyśpiewywanych w czasach pandemii. Równocześnie są one także przykładem dyskursu dodającego otuchy i nadziei na przyszłość.

Słowa kluczowe: muzyka; emocje; *covid-songs*; pandemia COVID-19; dyskurs

MUSIC AND EMOTIONS IN A DISCOURSIIVE PERSPECTIVE
ON THE EXAMPLE OF COVID-19 PANDEMIC

Summary

The aim of the article is to show the role of music in regulating emotions in times marked by the COVID-19 pandemic. The text discusses the most important functions of music in the times of the plague, on the example of selected studies by psychologists. Therefore, the essence of the deliberations is to show how music helped to reduce stress and difficult emotions related to the period of social isolation, about the COVID songs, which were ubiquitous during the pandemic. The latter are extremely interesting exemplifications of the discourse on emotions, fears, and anxieties sung during the pandemic. At the same time, they are also an example of a discourse that gives encouragement and hope for the future.

Keywords: music; emotions; *covid-songs*; COVID-19 pandemic; discourse