

Onderzoek Mark Mieras: Culturele sleutelervaringen scheppen nieuwe kansen

Veel scholen bieden hun leerlingen culturele ervaringen, zoals een bezoek aan een concert, museum of kasteel. Dat is niet alleen leuk: Onderzoek laat zien dat zulke ervaringen sleutelervaringen kunnen zijn in de ontwikkeling van een kind. Hoe werkt dat, en onder welke voorwaarden het best? Wetenschapsjournalist Mark Mieras zette de resultaten van het onderzoek hiernaar op een rijtje in zijn literatuurstudie 'Hoopvol onderwijs, hoe kunst gelijke kansen schept'. De belangrijkste les: sleutelervaringen kunnen een blijvende invloed hebben op de sociale, emotionele en culturele context waarin leerlingen zich ontwikkelen.

Over het effect van culturele sleutelervaringen op kinderen en tieners

Dat scholen hun leerlingen nieuwsgierig proberen te maken naar cultuur is een waardevol onderwijsdoel. Er staat meer op het spel dan we vaak denken. Culturele belangstelling kan helpen om een leven lang gezonder en gelukkiger te zijn (zie kader). De Franse socioloog en antropoloog Pierre Bourdieu ontdekte dat die waarde indirect zelfs nog groter is. Hij introduceerde het begrip 'cultureel kapitaal'. Cultuurbezoek en kunstbeoefening geven een kind een onzichtbare rugzak met tools, codes en vertrouwden die hem of haar in het leven verder helpt. Dit culturele paspoort helpt het kind om meer geaccepteerd en vertrouwd te worden met de wereld om zich heen. Daarmee kan het kind breed toegang krijgen tot de samenleving. Autochtone kinderen met cultureel ontwikkelde ouders hebben de wind mee doordat leraren meer affiniteit voelen met deze leerlingen en hen gemiddeld hogere schoolcijfers en een hoger schooladvies geven.ⁱ Door deze rugwind van aandacht, vertrouwen en hoge verwachtingen ontwikkelen deze kinderen zich daadwerkelijk sneller. Ze bevestigen zo het vooroordeel – dat noemen we het Pygmalion-effect.ⁱⁱ Leerlingen zonder cultureel kapitaal worstelen juist met lage verwachtingen en minder aandacht. Ze presteren daardoor minder goed: het Golem-effect.ⁱⁱⁱ Hetzelfde gebeurt in de rest van hun leven (zie kader). Uit een omvangrijke Braziliaanse studie bleek cultureel kapitaal zelfs minstens zoveel invloed te hebben op werksucces als sociaal kapitaal (je netwerk).^{iv}

Kunnen culturele ervaringen die in schoolverband worden aangeboden het verschil opheffen? Sommige volwassenen herinneren zich een culturele ervaring uit hun jeugd: een gebeurtenis die ze nooit zijn vergeten. Een half leven later weten ze nog hoe ze gegrepen werden door die ervaring en hoe dat een blijvende nieuwsgierigheid wekte voor musea, theater of muziek. Deze literatuurstudie zoekt voorbij de anekdotes naar de onderliggende principes. Kunnen sleutelervaringen werkelijk het verschil maken? En hoe dan?

Zelfbeeld

Succes is helaas allerm minst verzekerd als we leerlingen voor cultuur proberen te winnen. Na introductie van het vak Culturele en Kunstzinnige Vorming (CKV) op de middelbare school begin deze eeuw gingen jongvolwassenen niet vaker naar het museum of theater. In elk geval niet in de eerste zes jaar daarna gemeten.^v Een mogelijke oorzaak: kinderen en tieners bouwen al vroeg overtuigingen op die hun ontvankelijkheid voor bijvoorbeeld musea, klassieke muziek en dans in de weg kunnen staan. "Dans is voor meisjes", denken ze, "klassieke muziek is voor oude mensen", "schilderijen zijn saai" en fundamenteel nog: "hun cultuur is niet de mijne" en "ik hoor hier niet thuis". Meer kennis en goede argumenten helpen vaak niet. Dat komt doordat het zelfbeeld van de leerling zich verzet tegen afwijkende ideeën en nieuwe culturele voorkeuren ("dans is ook voor jongens"). Het verzet zich ook tegen

afwijkende overtuigingen over intelligentie (“ik ben wel slim”) die schoolprestaties positief kunnen beïnvloeden^{vi} en over creativiteit, die de ontwikkeling van creatief vermogen kunnen stimuleren (“ik ben wel creatief”).^{vii} De hersenen verdedigen innerlijke overtuigingen tegen ideeën van buiten en zijn daarbij vaak loyaal aan de codes en ideeën van thuis en van ‘de eigen groep’.^{viii} Dat geldt zeker voor culturele keuzes die centraal staan in onze identiteit (zie kader). Een afwijkende culturele interesse kan als verraad voelen. Zo blijft de kloof bestaan tussen culturele groepen, tussen regio’s, tussen de stad en het platteland.^{ix} Cultuurstrijd, zoals die over Zwarte Piet en gender- en LHBTI-rechten, toont hoe sterk identiteit zich schrap kan zetten tegen verandering en zo grote maatschappelijke onrust kan veroorzaken.

Zelfbewuste emoties

Sleutelervaringen wekken ‘zelfbewuste emoties’ op die zelfovertuigingen kunnen veranderen.^x Denk aan ontzag, verlegenheid, schuld, afgunst, trots, hoogmoed, spijt en schaamte. Anders dan basisemoties als angst, woede, blijdschap, honger en dorst vereisen zelfbewuste emoties een zelfbeeld. Je kunt alleen verlegen, beschaamd of trots zijn als je jezelf kunt zien door de ogen van een ander. Ze helpen je om je zelfbeeld overeen te laten komen met hoe anderen je zien.

Of je nu nadenkt over jezelf of over hoe anderen naar je kijken, in beide gevallen is hetzelfde breinnetwerk actief.^{xi} Dit omvangrijke netwerk (het ‘default mode-netwerk’) is tot in de tienerjaren volop in ontwikkeling en op zoek naar hoe je een consistent en ‘goed’ mens kunt zijn.^{xii} Het belang daarvan voor de ontwikkeling van kinderen en tieners kan nauwelijks worden overschat. Een positieve, verbonden en consistente identiteit maakt weerbaar tegen stress^{xiii} en helpt om traumatische ervaringen te verwerken.^{xiv} Jongvolwassenen met een minder positief en consistent zelfbeeld tonen een jaar later juist meer stress, angst en depressieve gevoelens.^{xv}

Ontroering reset overtuigingen

Culturele sleutelervaringen helpen leerlingen om zichzelf beter te beleven en te doorzien. Ze vormen een relatief veilige context doordat de innerlijke ervaringen een externe oorsprong hebben: je kunt erover praten buiten jezelf. Samen zingen met een koor of spelen in een orkest maakt trots wanneer het bevestigt dat anderen jou zien zoals je wilt zijn: krachtig en expressief. Evenzo kan de held in een toneelstuk de toeschouwer een trots gevoel geven wanneer die zich daarin herkent. En even later kan er een gevoel van schaamte zijn waar het toneelstuk een innerlijk conflict blootlegt. Die schurende zelfovertuiging kan dan in beweging komen, wankelen en veranderen.^{xvi} Ook beeldende kunst kan zo’n reset van de identiteit opwekken^{xvii} (zie kader).

Wanneer het brein iets beleeft wat zo groot en betekenisvol is dat het niet meer past in de oude hokjes in je hoofd, zorgt het voor een gevoel van ontroering. Onderzoekers vermoeden dat de tranen die daarbij opwellen een sociaal signaal zijn om bij omstanders compassie te wekken voor extra veiligheid in deze kwetsbare fase.^{xviii} Ook sociaal moet de leerling zich voldoende veilig voelen. In een onveilige setting (met groepsdruk of een onverschillige docent) zal de leerling zich innerlijk afkeren en gaat de kans verloren.^{xix}

Blijvend effect

Culturele sleutelervaringen kunnen een blijvend effect hebben op de zelfovertuigingen van kinderen en tieners. Dit geldt niet alleen voor hun culturele overtuigingen (“dansen is stom”) maar ook voor sociale overtuigingen (“ik hoor er niet bij”) en persoonlijke overtuigingen (“mijn bijdrage doet er niet toe” of “ik hoor op school niet thuis”). Leerlingen (9 tot 11 jaar) die in één schooljaar met hun klas naar een kunstmuseum gingen, een theaterproductie bezochten én een concert van een symfonieorkest bijwoonden, voelden zich daarna gemiddeld meer met elkaar en met de school verbonden dan leerlingen in klassen die voor dit culturele programma waren uitgeloot. De leerlingen in de eerste groep presteerden op school gemiddeld ook beter. Opvallend genoeg bleef die kleine maar statistisch betrouwbare voorsprong ook het jaar daarna bestaan.^{xx} Er leek blijvend iets veranderd. Hetzelfde patroon zie je in ander onderzoek.^{xxi} Klassen die ingeloot werden voor een kort dansproject van het Houston Ballet toonden daarna meer zelfvertrouwen en verbondenheid met school in vergelijking met leerlingen in klassen die waren uitgeloot. Ze waren ook enthousiaster over dans. Leerlingen die dans vooraf maar niets vonden, toonden de sterkste toename in enthousiasme, terwijl leerlingen die weinig ervaring met kunst en cultuur hadden

het meest wonnen in zelfvertrouwen. De onderzoekers concluderen dat “gerichte inspanningen van scholen en kunstorganisaties een betekenisvolle rol kunnen spelen in de verwerving van cultureel kapitaal door leerlingen.”^{xxii}

Sleutelervaringen scheppen

Kinderen winnen voor kunst is geen kwestie van kennisoverdracht of goede argumenten. Het draait in de eerste plaats om herkenning, ontroering, zelfbewuste emoties en esthetische ervaring. Hoe schep je zo’n sleutelervaring?

- Een sleutelervaring begint met live cultuur meemaken: in een echt theater en oog in oog met originele kunstwerken of erfgoed. In een onderzoek met ruim drieduizend basisschoolleerlingen in Fayette County, Kentucky, werd er geloot welke klassen live en welke op video een theatervoorstelling zagen. Alle leerlingen gingen daarvoor naar een locatie buiten de school. Alle leerlingen hadden dus een uitje, maar alleen de klassen die naar het theater gingen vertoonden daarna een toename in sociale tolerantie en konden zich beter in een ander verplaatsen.^{xxiii} Alleen deze leerlingen toonden zich nieuwsgieriger naar meer culturele ervaringen. Live kwam het toneelspel kennelijk indringender binnen en dat is te verklaren. Wanneer we ons in dezelfde ruimte bevinden reageren onze hersenen sterker op elkaar: ze synchroniseren hun activiteit. Dat effect geldt voor de toeschouwer ten opzichte van de performer en ook voor de toeschouwers onderling.^{xxiv} Vandaar de toegenomen tolerantie, want synchrone hersenactiviteit verbreedert.

- Sleutelervaringen waarbij leerlingen zelf participeren door samen te acteren, te zingen of te dansen hebben eveneens impact.^{xxv} Een grote groep Britse kinderen (5 tot 8 jaar) die met hun klas meededen aan een landelijk programma gericht op een hoogwaardige zangervaring ontleenden daaraan meer zelfvertrouwen (“ik voel me goed over mezelf”). Ze voelden zich

gemiddeld genomen meer verbonden met hun leeftijdgenoten (“ik heb veel vrienden”) dan kinderen in klassen die niet meededen. De effecten waren klein tot matig maar statistisch zeer

betrouwbaar.^{xxvi} Van volwassenen die jaren na hun rol als tiener in het schooltheater een vragenlijst toegestuurd kregen, meldde een meerderheid dat de ervaring blijvend iets had veranderd in hun leven. Opvallend vaak noteerden ze dat de sleutelervaring een nieuw zelfvertrouwen had gewekt en een blijvend gevoel verbonden te zijn.^{xxvii}

- Daarnaast is de mindset waarmee leerlingen het theater of het museum binnenstappen van invloed. Het helpt als leerlingen hun telefoon uitzetten en beseffen dat het hier om hun eigen ervaring draait en niet om de juiste interpretatie of de mening van anderen.

- Ouders en verzorgers hebben veel invloed op de zelfovertuigingen van kinderen.^{xxviii} Finse onderzoekers zagen dat kinderen geneigd zijn dezelfde waarde te hechten aan cultuur als hun ouders. Ze zullen dezelfde culturele voorkeuren ontwikkelen.^{xxix} Het helpt dan niet mee als die ouders de waarde van kunsteducatie niet inzien; als zij een theater- of museumbezoek een niet-productief uitstapje vinden of het zien als een gelegenheid om niets te doen. Ouders deelgenoot maken van een cultureel sleutelmoment (live of bijvoorbeeld via een informatiebrief) kan helpen om een nieuwe ervaring bij het kind te laten landen.^{xxx,xxxi} Dit werkt echter vooral wanneer ouders het enthousiasme en de trots van hun kind kunnen delen.

- Docenten kunnen tegenwicht bieden tegen negatieve oordelen van ouders. Of ze dat doen, hangt af van hun eigen mindset. In een studie werden leerlingen en docenten van zeventien Spaanse basis- en middelbare scholen ondervraagd nadat ze voorstellingen hadden bijgewoond in het Teatro Real, de koninklijke opera van Madrid. De onderzoekers ontdekten een grote variatie in de impact van het bezoek op de leerlingen. Dit verschil was terug te voeren op de betrokkenheid en het enthousiasme van de begeleidende docenten. Docenten die hun rol vooral zagen als begeleider, als “schaapsherder”, zoals één van hen zei, hoorden bij leerlingen die weinig beleefd hadden. Docenten die zelf enthousiast waren en vaak ook privé cultureel actief waren, hadden meer leerlingen die het theaterbezoek als een bijzondere ervaring hadden beleefd, ook als hun ouders kunst niet belangrijk vonden.^{xxxii}

- De bevlogen Spaanse docenten hadden het operabezoek ook beter met hun leerlingen voorbereid – er samen naartoe geleefd – en waren erop teruggekomen in de les die volgde. Daarbij hadden ze met hun leerlingen stilgestaan bij de ervaring zelf: wat ieder had gevoeld en beleefd. Wat deze docenten intuïtief deden helpt leerlingen om ervaringen in hun identiteit te integreren. Onderzoekers spreken van ‘transformatieve pedagogiek’. Die kenmerkt zich door schurende en ontroerende ervaringen en door zelfreflectie daarop (“wat denk je en voel je?”) en door discussie (“waarin verschillen we van elkaar?”).^{xxxiii} Docenten kiezen daarbij het liefst een nieuwsgierige en gelijkwaardige rol, niet boven maar naast hun leerlingen.^{xxxiv}
- Het helpt om leerlingen achteraf hun kunstervaring te laten verwoorden, mits ieders ervaring daarbij legitiem is en wordt gerespecteerd. Praten helpt om je bewust te worden van emoties en ze te onderscheiden. Stel open vragen: “Wat heb je gezien?” En daarna: “Wat betekende dat voor jou?” of “Wat raakte je?”. Als het veilig genoeg is kun je doorvragen: “Welke emotie voelde je toen, en waar in je lichaam voelde je dat?” Dat noemen we *emotie-labeling*. Het schept emotionele nuance (*emotionele granulariteit*), vermindert stress en ongemak en helpt zo om de sleutelervaring in de identiteit te integreren.^{xxxv} Richt je daarbij vooral op de zelfbewuste emoties. Leerlingen zijn geneigd om de waarheid te zoeken buiten zichzelf, om ‘het juiste antwoord’ te zoeken. Het is belangrijk dat ze begrijpen dat het bij culturele ervaring en ontroering niet om het juiste maar om het eerlijke antwoord gaat.
Ten slotte

Kunsteducatie stimuleert het zich ontwikkelende brein. Zingen en muziek maken helpt beter luisteren en dansen traint een beter lichaamsgevoel. Kunstzinnige activiteit stimuleert ook de zelfsturing en creatief zelfvertrouwen. Daarbij geldt steeds: hoe meer tijd leerlingen erin steken en hoe meer ze dat met plezier en toewijding doen, hoe groter het meetbare effect. Bij sleutelervaringen gaat het daarentegen om een enkele of een beperkt aantal gebeurtenissen die toch blijvend iets in beweging zetten. Dat doen ze doordat leerlingen cultureel kapitaal verwerven dat in onze samenleving een toegangskaartje vormt om helemaal mee te doen. De sleutelervaring verandert iets in de overtuigingen in het hoofd van een leerling. Als zo’n *switch* de innerlijke verhouding tot kunsteducatie verandert, kan dat de deur openzetten voor de dieperliggende effecten van cultuurbeoefening. Het kan ook de verhoudingen met de klas veranderen en een leerling helpen om milder te oordelen over zichzelf. Overtuigingen zijn niet meer dan ideeën die leerlingen over zichzelf koesteren. Vaak zijn deze ideeën hardnekkig, zeker als ze gaan over sociale relaties en culturele voorkeuren die diep wortelen in de identiteit. Overtuigingen als “dans is voor meisjes”, “klassieke muziek doet me niets” of “ik hoor er in de klas niet bij” laten zich met argumenten en feiten niet weerleggen. Ze kunnen echter wel veranderen onder invloed van een emotioneel geladen ervaring. Sleutelervaringen helpen leerlingen om hun zelfbeeld consistent te krijgen. Zeker in het tijdperk van de sociale media is dat extra waardevol. Door de voortdurende terugkoppeling en beoordeling voelen jongeren steeds meer druk om ‘mooier’ en ‘aantrekkelijker’ te zijn.^{xxxvi} Dat is zeker het geval bij tieners die extra gevoelig zijn voor sociale feedback en een grote verleiding kunnen voelen om hun identiteit te vervormen om erbij te horen.^{xxxvii} Zo’n vertekend zelfbeeld schept discrepanties, geeft daardoor meer stress^{xxxviii} en ondergraaft het zelfvertrouwen.^{xxxix} Of een toneelvoorstelling of museumbezoek een sleutelervaring wordt, hangt behalve van het cultuurbezoek zelf sterk af van de rol van de docent. Voelt die zich bewaker en begeleider (schaapsherder) of is hij of zij deelgenoot van de ervaring? Helpt de docent de leerlingen om de ervaring onder woorden te brengen door daarbij stil te staan tijdens een nagesprek? Het kan van pas komen wanneer docenten dit tijdens hun opleiding zelf hebben ervaren.

Sleutelervaringen kunnen blijvend invloed hebben op de sociale en culturele context waarin leerlingen zich ontwikkelen. Niet voor niets blijven ze in het geheugen gegrift.

Mark Mieras is wetenschapsjournalist gespecialiseerd in hersenontwikkeling. Van zijn hand verschenen onder andere ook literatuurstudies over de ontwikkeling van het jonge kind, over gelijke kansen en het effect van muziek en dans. (zie: www.mieras.nl)

KADERS

Cultuurliefhebbers zijn gezonder en gelukkiger

Cultureel actieve burgers zijn gemiddeld minder eenzaam,^{xi} gezonder, mentaal sterker en ze leven langer^{xli} dan wie zelden in een museum^{xlii} of theater komt, ook als ze verder vergelijkbaar zijn. Uit een vragenlijst, ingevuld door ruim 50.000 Noren, bleek bijvoorbeeld dat bezoekers van concerten, dans- en theatervoorstellingen minder vaak naar de huisarts hoeven en minder angstig en zwaarmoedig zijn.^{xliii} Tegen depressie helpt cultuur nog beter dan sport. Onderzoekers in de Verenigde Staten^{xliv}, Engeland^{xlv}, Denemarken^{xlvi} en Schotland^{xlvii} vinden overeenkomstige resultaten. Mensen die beginnen met culturele activiteit worden daarna ook vitaler.^{xlviii} Kinderen en tieners die gestimuleerd worden om cultureel actief te zijn worden zelfverzekender, ervaren meer welzijn en ontwikkelen betere communicatieve vaardigheden.^{xlix} Eenmaal volwassen zullen ze ook meer aan cultuur doenⁱ en dat betekent meer levensgeluk, zoals Britse economen becijferden.ⁱⁱ

Cultureel kapitaal is maatschappelijk paspoort

Deense onderzoekers vroegen een groot aantal moeders met een eeneiige tweeling om te noteren welke culturele ervaringen elk kind had gehad. De tweelingzus of -broer met de ruimste culturele ervaring bleek gemiddeld de beste examencijfers te hebben. Dat gold overigens vooral voor de mondelinge examens, die in Denemarken worden afgenomen door docenten die de leerling niet kennen.ⁱⁱⁱ Kennelijk hadden de buitenstaanders zich het meest door de culturele ervaring van de leerling laten beïnvloeden. Dit effect herhaalt zich later in het leven, bijvoorbeeld bij sollicitaties en promotie op het werk, waar 'cultureel kapitaal' promotiekansen en werkprestaties stuurt.

Kunstwerk haalt hersenen van het slot

In de hersenen van proefpersonen die in een scanner naar kunstwerken keken zagen de onderzoekers soms iets bijzonders gebeuren. Naast het netwerk dat de ervaring van het schilderij verwerkt, was bij hen ineens ook het default mode-netwerk actief. Dat is de plek waar de identiteit zit.ⁱⁱⁱⁱ Net als een ontroerend toneelstuk of concert kan een intense esthetische ervaring kennelijk resoneren met het hersennetwerk van het zelf. Dat gebeurt wanneer we daarin iets van onszelf herkennen.^{liv} Dit opent het slot van onze zelfovertuigingen, waardoor die kunnen veranderen.^{lv} Een esthetische ervaring werkt als de sleutel in het slot.

Culturele voorkeuren bepalen je identiteit

Je culturele voorkeuren zijn een belangrijke component van je zelfbeeld – van je identiteit.^{lvi} Esthetische keuzes – hou je van André Hazes of (ook) van klassiek? – hebben op het zelfbeeld zelfs een even grote invloed als morele keuzes, zoals je politieke voorkeur of geloofsovertuiging. Ze zijn belangrijker dan andere voorkeuren zoals wat je graag eet.^{lvii} Dat komt doordat cultuur een sociaal en maatschappelijk paspoort is. Je culturele bagage bepaalt hoe anderen je beoordelen. De cultuur waarvan je houdt bepaalt bovendien tot welke sociale groep je behoort: bij welke mensen voel je je thuis en geaccepteerd? Sommige onderzoekers noemen culturele en sociale ervaringen zelfs de "brandstof voor ons zelfbesef".^{lviii}

Referenties

- ⁱ Yamamoto, Yoko, and Mary C. Brinton. "Cultural capital in East Asian educational systems: The case of Japan." *Sociology of Education* (2010)
- ⁱⁱ Rosenthal, Robert, and Lenore Jacobson. "Pygmalion in the classroom." *The urban review* 3.1 (1968)
- ⁱⁱⁱ Reynolds, Dennis. "Restraining Golem and harnessing Pygmalion in the classroom: A laboratory study of managerial expectations and task design." *Academy of Management Learning & Education* (2007)
- ^{iv} Santos, Adailson Soares, Mario Teixeira Reis Neto, and Ernst Verwaal. "Does cultural capital matter for individual job performance? A large-scale survey of the impact of cultural, social and psychological capital on individual performance in Brazil." *International Journal of Productivity and Performance Management* (2018)
- ^v Damen, Maria Louiza Christina. "Cultuurdeelname en CKV: studies naar effecten van kunsteducatie op de cultuurdeelname van leerlingen tijdens en na het voortgezet onderwijs." ICS, (2010)
- ^{vi} Núñez-Regueiro, Fernando, et al. "I Feel Competent, Therefore I Am: Self-Concept and Skill Interact at Different Speeds." *Educational Psychology Review* (2026)
- ^{vii} Ishiguro, Chiaki, et al. "The relationship between creative self-concept and activities of Japanese junior high and high school students: A two-year longitudinal study." *Thinking Skills and Creativity* (2025)
- ^{viii} Hillman, James G., Devin I. Fowlie, and Tara K. MacDonald. "Social verification theory: A new way to conceptualize validation, dissonance, and belonging." *Personality and Social Psychology Review* (2023)
- ^{ix} Ham, Saleena. "Social-identity dynamics in rural communities: a motive for resistance to change." *The Rangeland Journal* (2023)
- ^x Singh, Diksha, and Braj Bhushan. "Understanding shame, guilt, embarrassment and pride: a systematic review of self-conscious emotions." *Frontiers in Psychology* (2025)
- ^{xi} Van der Crujisen, R., Peters, S., Zoetendaal, K. P. M., Pfeifer, J. H., & Crone, E. A., "Direct and reflected self-concept show increasing similarity across adolescence: A functional neuroimaging study." *Neuropsychologia*, (2019).
- ^{xii} Crone, Eveline A., and Lina Van Drunen. "Development of self-concept in childhood and adolescence: how neuroscience can inform theory and vice versa." *Human Development* (2024)
- ^{xiii} Boso, Eric Paddy. "RESEARCH WORK: "The Psychology of Being Real: Authenticity, Self-Esteem, and Mental Well-Being in Modern Educational Environments". " *Psychology* (2024).
- ^{xiv} Maffly-Kipp, Joseph, et al. "The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma." *Journal of Social and Clinical Psychology* (2020).
- ^{xv} Hertel, Andrew W., Alexander S. Sokolovsky, and Robin J. Mermelstein. "The relationship of self-concept clarity with perceived stress, general anxiety, and depression among young adults." *Journal of Social and Clinical Psychology* (2024)
- ^{xvi} Lickel, Brian, et al. "Shame and the motivation to change the self." *Emotion* (2014).
- ^{xvii} Pizzolante, Marta, et al. "Aesthetic experiences and their transformative power: a systematic review." *Frontiers in Psychology* (2024).
- ^{xviii} Pelowski, Matthew. "Tears and transformation: Feeling like crying as an indicator of insightful or "aesthetic" experience with art." *Frontiers in Psychology* (2015)
- ^{xix} Czub, Tomasz. "Shame as a self-conscious emotion and its role in identity formation." *Polish Psychological Bulletin* (2013)
- ^{xx} Erickson, Heidi Holmes, et al. "Does art make you smart? A longitudinal experiment of the effects of multiple arts-focused field trips." (2019).
- ^{xxi} Taylor, R. D., Obere, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P., "Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effect." *Youth Development*, (2017).
- ^{xxii} Bowen, Daniel H., and Brian Kisida. "You make me feel like dancing: the effects of dance exposure on children's cultural interests and social-emotional development." *Arts Education Policy Review* (2024).
- ^{xxiii} Greene, Jay P., et al. "The Play's the Thing: Experimentally Examining the Social and Cognitive Effects of School Field Trips to Live Theater Performances. EdWorkingPaper." *Annenberg Institute for School Reform at Brown University* (2019).

- ^{xxiv} Rai, Laura A., Haeun Lee, Emma Becke, Carlos Trenado, Sonia Abad-Hernando, Matthias Sperling, Diego Vidaurre et al. "Delta-band audience brain synchrony tracks engagement with live and recorded dance." *Iscience*, (2025).
- ^{xxv} Tarr, Bronwyn, Jacques Launay, and Robin IM Dunbar. "Music and social bonding: "self-other" merging and neurohormonal mechanisms." *Frontiers in psychology* (2014)
- ^{xxvi} Papageorgi, Ioulia, et al. "Singing and social identity in young children." *Frontiers in Psychology* (2022)
- ^{xxvii} Ludlum, Shannon Paige. *The Lasting Impacts that High School Theatre Experiences Have into Adulthood*. Drexel University, (2019)
- ^{xxviii} Tam, Kim-Pong. "Understanding intergenerational cultural transmission through the role of perceived norms." *Journal of Cross-Cultural Psychology* (2015)
- ^{xxix} Kallunki, J., "Cultural reproduction in Finland: Symmetric intergenerational transmission of cultural orientations", *Acta Sociologica*, (2022).
- ^{xxx} Sullivan, Alice. "Cultural capital and educational attainment." *Sociology* (2001)
- ^{xxxi} Leguina, Adrian, Irmak Karademir-Hazir, and Francisco Azpitarte. "Exploring patterns of children's cultural participation: parental cultural capitals and their transmission." *Consumption and Society* 1.1 (2022)
- ^{xxxii} Rusinek, Gabriel, and Constanza Rincón. "Attending musical performances: Teachers' and students' expectations and experiences at a youth programme in Madrid." *Journal of New Music Research* (2010)
- ^{xxxiii} Kokkos, Alexis. "Transformative learning through aesthetic experience: Towards a comprehensive method." *Journal of Transformative Education* (2010)
- ^{xxxiv} Weybright, E. H., Hrcirik, L. M., White, A. J., Cummins, M. M., Deen, M. K., & Calodich, S., "I felt really respected and I know she felt respected too" : Using youth-adult partnerships to promote positive youth development in 4-H youth. *Journal of Human Sciences and Extension* (2016)
- ^{xxxv} Singh, Diksha, and Braj Bhushan. "Understanding shame, guilt, embarrassment and pride: a systematic review of self-conscious emotions." *Frontiers in Psychology* (2025)
- ^{xxxvi} Sherman, Lauren E., et al. "The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioural responses to social media." *Psychological science* 27.7 (2016)
- ^{xxxvii} Crone, Eveline A., and Elly A. Konijn. "Media use and brain development during adolescence." *Nature communications* (2018)
- ^{xxxviii} Rehman, Abdul. "Social media and youth identity formation." *Journal of Language, Literature & Social Affairs* (2025).
- ^{xxxix} Vogel, Erin A., et al. "Social comparison, social media, and self-esteem." *Psychology of popular media culture* (2014)
- ^{xl} Tymoszuk, Urszula, et al. "Cross-sectional and longitudinal associations between receptive arts engagement and loneliness among older adults." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (2020)
- ^{xli} Nenonen, Tellervo, et al. "Cultural activities and all-cause mortality among Finnish adults: a 19-year follow-up." *BMC Public Health* (2025)
- ^{xlii} Cotter, Katherine N., and James O. Pawelski. "Art museums as institutions for human flourishing." *The Journal of Positive Psychology* (2022)
- ^{xliii} Cuypers, K. et al. "Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study." *Norway. J Epidemiol Community Health* (2012).
- ^{xliv} Wilkinson, A. V., Waters, A. J., Bygren, L. O. & Tarlov, A. R. Are variations in rates of attending cultural activities associated with population health in the United States? *BMC Public Health* 7, 226 (2007).
- ^{xlv} Mak, H.W., Coulter R. and Fancourt D. "Patterns of social inequality in arts and cultural participation: findings from a nationally-representative sample of adults living in the UK", *WHO Public Health Panorama* (2020)
- ^{xlvi} Jensen, Anita, et al. "Arts and culture engagement for health: a Danish population-based study." *Public Health* (2023)
- ^{xlvii} Leadbetter, C. & O'Connor, N. "Healthy attendance? The impact of cultural engagement and sports participation on health and satisfaction with life in Scotland." (Scottish Government Social Research, 2013).

^{xlviii} Johansson, S. E., Konlaan, B. B. & Bygren, L. O. "Sustaining habits of attending cultural events and maintenance of health: a longitudinal study." *Health Promot Int* 16, 229–234 (2001).

^{xlix} Bungay, Hilary, and Trish Vella-Burrows. "The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people: a rapid review of the literature." *Perspectives in public health* (2013)

ⁱ Anni Oskala, Emily Keaney, Tak Wing Chan, Catherine Bunting. "Encourage children today to build audiences for tomorrow. Evidence from the Taking Part survey on how childhood involvement in the arts affects arts engagement in adulthood." Arts Counsel England. March 2009

ⁱⁱ Fujiwara, D., Kudrna, L. & Dolan, P. *Quantifying and Valuing the Wellbeing impact of Culture and Sport*. (Department for Culture, Media & Sport UK, 2014).

ⁱⁱⁱ Jæger, Mads Meier, and Stine Møllegaard. "Cultural capital, teacher bias, and educational success: New evidence from monozygotic twins." *Social Science Research* (2017)

^{iv} Vessel, Edward A., G. Gabrielle Starr, and Nava Rubin. "Art reaches within: aesthetic experience, the self and the default mode network." *Frontiers in neuroscience* (2013).

^v Vessel, Edward A., G. Gabrielle Starr, and Nava Rubin. "Art reaches within: aesthetic experience, the self and the default mode network." *Frontiers in neuroscience* (2013).

^{vi} Pizzolante, Marta, et al. "Aesthetic experiences and their transformative power: a systematic review." *Frontiers in Psychology* (2024)

^{vii} Fingerhut, Joerg, et al. "The aesthetic self. The importance of aesthetic taste in music and art for our perceived identity." *Frontiers in psychology* (2021)

^{viii} Fingerhut, Joerg, et al. "The aesthetic self. The importance of aesthetic taste in music and art for our perceived identity." *Frontiers in psychology* (2021)

^{ix} Larrain, Antonia, and Andrés Haye. "Self as an aesthetic effect." *Frontiers in psychology* (2019)