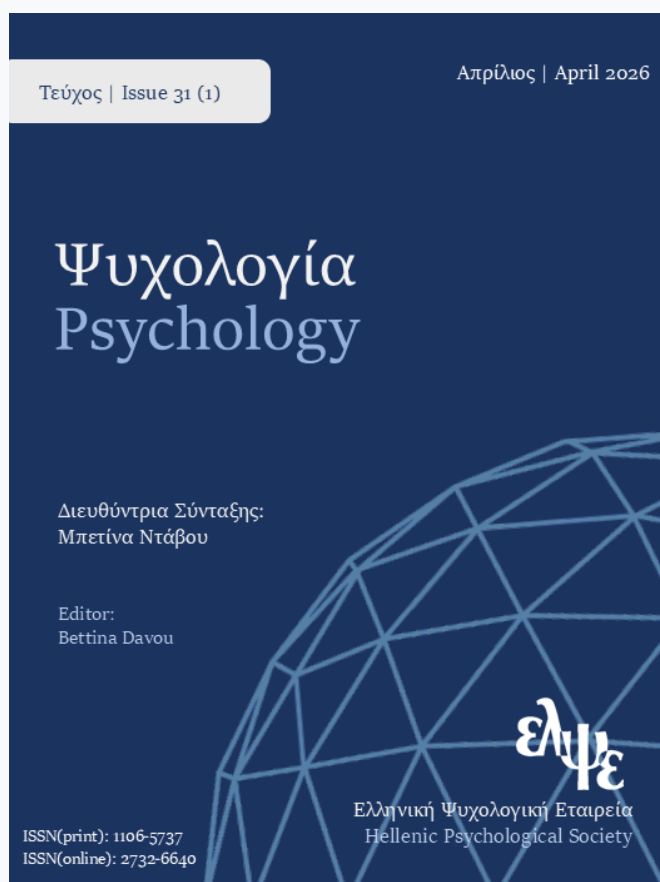


Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 31, No 1 (2026)

Special Issue: Counseling and Positive Psychology in dialogue: Encounters, narratives, challenges, a tribute to Professor Anastassios Stalikas



The neurophysiological and behavioral basis of the appreciation of beauty and excellence: A systematic review and meta-analysis of its relationship with well-being

Eleni Olympiou, Christos Pezirkianidis, Despina Moraitou

doi: [10.12681/psy_hps.45327](https://doi.org/10.12681/psy_hps.45327)

Copyright © 2026, Eleni Olympiou, Christos Pezirkianidis, Despina Moraitou



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

To cite this article:

Olympiou, E., Pezirkianidis, C., & Moraitou, D. (2026). The neurophysiological and behavioral basis of the appreciation of beauty and excellence: A systematic review and meta-analysis of its relationship with well-being. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 31(1), 297–319. https://doi.org/10.12681/psy_hps.45327



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ | REVIEW PAPER

Η νευροφυσιολογική και συμπεριφορική βάση της εκτίμησης της ομορφιάς και της αριστείας: Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση της σχέσης με την ευζωία

Ελένη ΟΛΥΜΠΙΟΥ¹, Χρήστος ΠΕΖΗΡΚΙΑΝΙΔΗΣ² & Δέσποινα ΜΩΡΑΪΤΟΥ^{1,3}¹Τμήμα Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης²Εργαστήριο Θετικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών³Εργαστήριο Νευροεμφυλιστικών Νόσων, Κέντρο Διεπιστημονικής Έρευνας και Καινοτομίας (CIRI-AUTH), Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

| ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ | ΠΕΡΙΛΗΨΗ |
|---|--|
| Εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα Ευ ζην Νευροφυσιολογία Συμπεριφορικές μετρήσεις Συστηματική ανασκόπηση Μετα-ανάλυση | Η παρούσα εργασία αποτελεί συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση της βιβλιογραφίας σχετικά με την Εκτίμηση της Ομορφιάς και της Αριστείας (EOA) ως δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα και τη σχέση της με την ευζωία. Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε σε τρεις διεθνείς βάσεις δεδομένων με τη μεθοδολογία PRISMA και οδήγησε στη συμπερίληψη 26 εμπειρικών μελετών. Σε νευροφυσιολογικό επίπεδο, τα ευρήματα από μελέτες λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας καταδεικνύουν ότι η επεξεργασία της EOA ενεργοποιεί εκτεταμένα εγκεφαλικά δίκτυα που εμπλέκονται στην αισθητική, συναισθηματική και γνωστική αξιολόγηση, με κεντρικό τον ρόλο του έσω κογχομετωπιαίου φλοιού. Σε συμπεριφορικό επίπεδο, έχουν αναπτυχθεί τρία βασικά ψυχομετρικά εργαλεία για τη μέτρηση της EOA, τα οποία παρουσιάζουν ικανοποιητική αξιοπιστία και εγκυρότητα και επιτρέπουν τη διερεύνηση των διαφορετικών διαστάσεων της. Η μετα-ανάλυση των διαθέσιμων δεδομένων ανέδειξε μια σταθερή θετική σχέση μεταξύ της EOA και της ευζωίας, τόσο σε δείγματα γενικού πληθυσμού όσο και σε κλινικούς πληθυσμούς. Παράλληλα, παρατηρείται σημαντική διαφοροποίηση ως προς το μέγεθος της σχέσης αυτής, γεγονός που υποδηλώνει ότι η συμβολή της EOA στην ευζωία επηρεάζεται από πολιτισμικούς, συγκυριακούς και μεθοδολογικούς παράγοντες. Συνολικά, τα ευρήματα τεκμηριώνουν ότι η ικανότητα αναγνώρισης της ομορφιάς και της αριστείας συνιστά ουσιαστικό συστατικό της ευζωίας και εφόδιο για την ανάρρωση από την ασθένεια, αναδεικνύοντας τη σημασία της για την ανάπτυξη παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας. |
| ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ | |
| Ελένη Ολυμπίου Τμήμα Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 541 24 Θεσσαλονίκη. olympioe@psy.auth.gr | |

Η εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας (EOA) αποτελεί ένα από τα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που περιλαμβάνονται στην ταξινόμηση Values in Action (VIA) των Peterson και Seligman (2004) και εντάσσεται στην υπερκείμενη αρετή της υπέρβασης. Η EOA αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να παρατηρεί, να αναγνωρίζει και να απολαμβάνει την ομορφιά, την εξαιρετική απόδοση και την ηθική αρετή σε ποικίλους τομείς της ζωής, από τη φύση και την τέχνη έως τα μαθηματικά, την επιστήμη και την καθημερινή εμπειρία (Ολυμπίου & Μωραΐτου, 2025· Peterson & Seligman, 2004). Δεν περιορίζεται επομένως στην αισθητική διάσταση, αλλά περιλαμβάνει και τον θαυμασμό απέναντι στη δεξιότητα, την ικανότητα και την ηθική καλοσύνη. Οι Haidt και Keltner (2004) διέκριναν τρεις βασικές συνιστώσες της EOA: την εκτίμηση της φυσικής ομορφιάς, την εκτίμηση της μη-ηθικής αριστείας (π.χ., ταλέντο, δεξιότητα) και την εκτίμηση της ηθικής καλοσύνης, η οποία εκφράζεται

σε πράξεις καλοσύνης ή θάρρους. Κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις συνδέεται με διαφορετικά υπερβατικά συναισθήματα, όπως ο θαυμασμός και το δέος.

Η αρετή της υπέρβασης περιλαμβάνει δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που επιτρέπουν στα άτομα να συνδέονται με κάτι ευρύτερο από τον εαυτό τους και να αντλούν νόημα από εμπειρίες που υπερβαίνουν την ατομικότητα (Peterson & Seligman, 2004). Σε αυτήν συγκαταλέγονται, πέρα από την ΕΟΑ, η ευγνωμοσύνη, η ελπίδα, η πνευματικότητα, το χιούμορ και η ζέση, τα οποία λειτουργούν ως οδοί μέσω των οποίων οι άνθρωποι βιώνουν τη ζωή ως σημαντική και με νόημα, καλλιεργώντας συναισθήματα σύνδεσης με τους άλλους και το περιβάλλον και ενισχύοντας την κοινωνική συμπεριφορά. Η ΕΟΑ κατέχει κεντρική θέση στην αρετή της υπέρβασης, καθώς επιτρέπει τη βίωση υπερβατικών συναισθημάτων, όπως το δέος και ο θαυμασμός, τα οποία ενισχύουν άμεσα την αίσθηση νοήματος στη ζωή (Monroy & Keltner, 2023· Voukouti et al., 2025).

Η μέτρηση της ΕΟΑ πραγματοποιείται με διάφορα ψυχομετρικά εργαλεία. Το VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) περιλαμβάνει ειδικά ερωτήματα για την αποτύπωση του συγκεκριμένου δυνατού στοιχείου του χαρακτήρα (Peterson & Seligman, 2004), ενώ έχουν αναπτυχθεί και πιο εξειδικευμένα εργαλεία, όπως η κλίμακα Engagement With Beauty Scale (Diessner et al., 2008), η οποία αξιολογεί τρεις διαστάσεις της εκτίμησης της ομορφιάς που σχετίζονται με τη φύση, την τέχνη και την ηθική. Τα ευρήματα δείχνουν ότι τα άτομα διαφέρουν ως προς την ένταση με την οποία παρατηρούν και εκτιμούν την ομορφιά και την αριστεία και ότι αυτές οι διαφορές παρουσιάζουν σχετική σταθερότητα στον χρόνο. Παράλληλα, γίνεται διάκριση μεταξύ της προδιάθεσης για εκτίμηση της ομορφιάς και των στιγμιαίων εμπειριών συγκίνησης και έμπνευσης που προκαλούνται από αυτήν (Diessner et al., 2008. Yaden et al., 2019).

Παρότι η βιβλιογραφία γύρω από την ΕΟΑ παραμένει περιορισμένη, τα υπάρχοντα εμπειρικά δεδομένα δείχνουν σταθερά ότι η ΕΟΑ σχετίζεται θετικά με την ευζωία. Υψηλότερα επίπεδα ΕΟΑ έχουν συσχετιστεί με αυξημένα θετικά συναισθήματα, μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, υψηλότερη συνολική ευημερία, χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων και αυξημένη προκοινωνική συμπεριφορά (Diessner et al., 2008· Martínez-Martí et al., 2016· Proyer et al., 2016). Επιπλέον, έχει βρεθεί θετική συσχέτιση της ΕΟΑ με τη δεκτικότητα στην εμπειρία, χαρακτηριστικό προσωπικότητας που αντανακλά το άνοιγμα του ατόμου σε νέες εμπειρίες (Martínez-Martí et al., 2016).

Πρόσφατες μελέτες έχουν ελεγκτεί τη διερεύνηση της ΕΟΑ εξετάζοντας τη σχέση της με την κοινωνική και φιλοπεριβαλλοντική συμπεριφορά και κατέδειξαν ότι η ΕΟΑ αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα τόσο της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας όσο και της ηθικής ανάτασης (Diessner & Niemiec, 2023). Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η εκτίμηση της ομορφιάς, ιδίως στη φύση, δεν περιορίζεται στο ατομικό επίπεδο ευημερίας, αλλά συνδέεται με στάσεις και συμπεριφορές που προάγουν το συλλογικό όφελος, λειτουργώντας ως γέφυρα μεταξύ της αισθητικής και της ηθικής διάστασης της ανθρώπινης εμπειρίας (Diessner & Niemiec, 2023).

Επιπλέον, έχει αναδειχθεί η σημασία της έκφρασης της ΕΟΑ σε διαφορετικά πλαίσια της καθημερινότητας, όπως η εργασία, η εκπαίδευση, η ψυχαγωγία και οι διαπροσωπικές σχέσεις, με τη χρήση της να προβλέπει υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας (Wagner et al., 2021). Το στοιχείο αυτό υπογραμμίζει ότι δεν αρκεί η ύπαρξη της προδιάθεσης, αλλά ότι η ενεργή εφαρμογή της ΕΟΑ στην καθημερινή ζωή αποτελεί κρίσιμο παράγοντα ψυχολογικής προσαρμογής. Παράλληλα, έχει επισημανθεί ότι η καλλιέργεια της ΕΟΑ στην εκπαιδευτική διαδικασία μπορεί να ενισχύσει τα υπερβατικά συναισθήματα, όπως το δέος, συμβάλλοντας τόσο στην ατομική όσο και στη συλλογική ευημερία (Mattheiss & Herrmann, 2024).

Παρά τη σημασία της, η ΕΟΑ παραμένει υπομελετημένη έννοια στη Θετική Ψυχολογία και οι αιτιακοί μηχανισμοί που τη συνδέουν με την ευημερία δεν έχουν αποσαφηνιστεί επαρκώς. Δεν είναι ακόμη σαφές αν η ΕΟΑ οδηγεί σε υψηλότερη ευζωία ή αν άτομα με υψηλή ευζωία τείνουν να εκτιμούν περισσότερο την ομορφιά και την αριστεία (Diessner et al., 2008). Επιπλέον, οι διαπολιτισμικές έρευνες, τα πειραματικά δεδομένα παρεμβάσεων και οι νευροεπιστημονικές μελέτες που διερευνούν τις εγκεφαλικές διεργασίες που υποστηρίζουν την ΕΟΑ παραμένουν περιορισμένες (Cheng et al., 2020, 2021, 2022· Diessner et al., 2018· Luo et al., 2019· Wang

et al., 2014· Wen et al., 2017), όπως περιορισμένα είναι και τα ψυχομετρικά εργαλεία για τη μέτρηση της ΕΟΑ ως συμπεριφοράς (Diessner et al., 2008· Güsewell & Ruch, 2012· Martínez-Martí et al., 2016).

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας με στόχο την εις βάθος κατανόηση της ΕΟΑ ως δυνατού στοιχείου του χαρακτήρα από ψυχοφυσιολογική, συμπεριφορική και ψυχολογική σκοπιά. Ειδικότερα, η μελέτη αποσκοπεί (α) στην ανασκόπηση των ερευνών που εντοπίζουν τις εγκεφαλικές περιοχές που ενεργοποιούνται κατά την εκδήλωση της ΕΟΑ, (β) στη διερεύνηση της αξιοπιστίας και εγκυρότητας των εργαλείων μέτρησης της ΕΟΑ σε συμπεριφορικό επίπεδο, (γ) στην εξέταση των σχέσεων της με δείκτες ψυχικής υγείας και ευζωίας και (δ) στη διερεύνηση της σχέσης της ΕΟΑ με την ευζωία μέσω μετα-ανάλυσης των σχετικών συσχετίσεων. Με τον τρόπο αυτόν, η παρούσα ανασκόπηση φιλοδοξεί να συμβάλει στη θεωρητική ενοποίηση του πεδίου και στη μελλοντική ανάπτυξη παρεμβάσεων βασισμένων στην καλλιέργεια της εκτίμησης της ομορφιάς και της αριστείας.

Μέθοδος

Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση διεξήχθη από τον Αύγουστο του 2022 μέχρι τον Απρίλιο του 2023, σύμφωνα με τις οδηγίες PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) για τη συγγραφή και παρουσίαση συστηματικών ανασκοπήσεων και μετα-αναλύσεων (Moher et al., 2009). Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση σε τρεις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, PubMed (MEDLINE), Web of Science και Scopus. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση ήταν: «Appreciation of beauty - excellence» OR «Appreciation of beauty - excellence» AND «Neuroimaging» OR «Wellbeing» OR «Measurement». Η αναζήτηση στις βάσεις έγινε «σε όλα τα πεδία».

Κριτήρια καταλληλότητας και αποκλεισμού

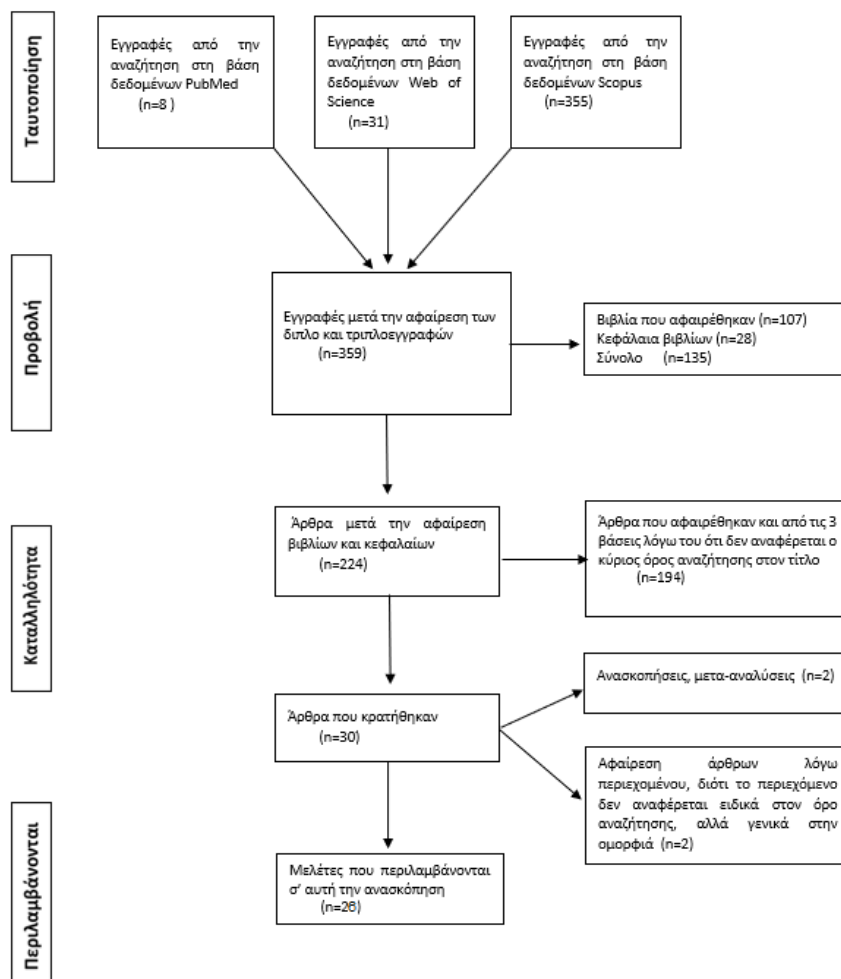
Για να είναι κατάλληλο για συμπερίληψη στην παρούσα μελέτη ένα άρθρο θα έπρεπε να αφορά το δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα της «εκτίμησης της ομορφιάς - αριστείας». Ως γλώσσα αναζήτησης ορίστηκε η Αγγλική. Αποκλείστηκαν βιβλία και κεφάλαια βιβλίων.

Η αναζήτηση σε 3 βάσεις δεδομένων ανέκτησε 401 μελέτες. Μετά την αφαίρεση των 19 διπλότυπων και 8 τριπλότυπων άρθρων, εξετάστηκαν 359 μελέτες. Αποκλείστηκαν 135 βιβλία και κεφάλαια βιβλίων και 194 μελέτες, των οποίων οι τίτλοι δεν εμπεριέχουν τον όρο «Εκτίμηση της ομορφιάς - αριστείας». Απορρίφθηκαν 2 ανασκοπήσεις-μετα-αναλύσεις και άλλες 5 μελέτες, λόγω του ότι το περιεχόμενό τους δεν πληρούσε τα κριτήρια της μελέτης καθώς αναφερόταν γενικά στον όρο «ομορφιά». Στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν τελικά 26 μελέτες (βλ. Σχήμα 1).

Μετα-ανάλυση

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε μετα-ανάλυση αναφορικά με τη συσχέτιση μεταξύ ΕΟΑ και ευζωίας που εντοπίστηκε στις μελέτες που ανασκοπήθηκαν και εντάχθηκαν στην παρούσα έρευνα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα MedCalc v.23 (Tantry et al., 2021).

Σχήμα 1. Διάγραμμα ροής των μελετών που περιλαμβάνονται στη συστηματική ανασκόπηση για την ΕΟΑ



Αποτελέσματα

Οι βασικές μεταβλητές που χρησιμοποίησαν οι μετρήσεις της παρούσας ανασκόπησης είναι (Diessner et al., 2018· Haidt & Keltner, 2004):

α) η «εκτίμηση της ομορφιάς», το δυνατό εκείνο στοιχείο του χαρακτήρα βάσει του οποίου δύναται κάποιος/α να αναγνωρίζει και να εκτιμάει την ομορφιά γύρω του/της, στη φύση, στις τέχνες, στις επιστήμες και γενικότερα, σ' όλους τους τομείς της ζωής. Σε κάποιες περιπτώσεις, η ομορφιά δύναται να προκαλέσει δέος.

β) Η «εκτίμηση της φυσικής ομορφιάς», όπως αυτή πηγάζει αβίαστα και με απόλυτη ροή από μέσα μας και δύναται να είναι οπτική ή ακουστική.

γ) Η «εκτίμηση της ακεραιότητας της δράσης» ως έκφρασης εξαιρετικών δεξιοτήτων, ικανοτήτων ή ταλέντων που προκαλεί θαυμασμό.

δ) Η «εκτίμηση της ομορφιάς της δράσης», ήτοι της πρόθεσης που κρύβεται πίσω από την κάθε πράξη καλοπροαίρετων και ευγενικών ανθρώπων, που δημιουργεί αισθήματα συμπόνιας, ανύψωσης, και συντελεί στην εξέλιξη και στην αυτοβελτίωση του ανθρώπου.

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων διαμορφώθηκε με βάση την ομαδοποίηση των 26 μελετών που ανασκοπήθηκαν ανάλογα με τον στόχο και το περιεχόμενό τους. Διαμορφώθηκαν τρεις ξεχωριστές κατηγορίες: α) μέτρηση της ΕΟΑ σε νευροφυσιολογικό επίπεδο (έξι μελέτες), β) μέτρηση της ΕΟΑ σε συμπεριφορικό επίπεδο (3 μελέτες), και γ) διερεύνηση των σχέσεων της ΕΟΑ με δείκτες ψυχικής υγείας και ευζωίας (17 μελέτες).



Μέτρηση της ΕΟΑ σε νευροφυσιολογικό επίπεδο

Η λειτουργική μαγνητική τομογραφία (fMRI) αποτελεί μία από τις βασικότερες μεθόδους διερεύνησης της νευρωνικής βάσης της εκτίμησης της ομορφιάς και της αριστείας, καθώς επιτρέπει τη χαρτογράφηση των εγκεφαλικών δικτύων που ενεργοποιούνται κατά την έκθεση του ατόμου σε αισθητικά και ηθικά ερεθίσματα (Cheng et al., 2020). Οι μελέτες καταδεικνύουν ότι η επεξεργασία της ομορφιάς στρατολογεί εκτεταμένα δίκτυα που αφορούν αντιληπτικές, συναισθηματικές και γνωστικές διεργασίες. Κεντρικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει ο έσω κογχομετωπιαίος φλοιός (εΚΜΦ), ο οποίος εμπλέκεται συστηματικά στην αισθητική αξιολόγηση τεσσάρων μορφών ομορφιάς: της φυσικής, της καλλιτεχνικής, της ομορφιάς της ηθικής δράσης και των «όμορφων ιδεών» (Diessner et al., 2018).

Πιο συγκεκριμένα, οι Wang et al. (2014) διερεύνησαν τις νευρωνικές ομοιότητες και διαφορές μεταξύ της κρίσης για την ομορφιά του προσώπου και της ομορφιάς της ηθικής δράσης. Στο πρώτο τους πείραμα εντοπίστηκε κοινή ενεργοποίηση του κογχομετωπιαίου φλοιού, της κατώτερης κροταφικής έλικας και της έσω άνω μετωπιαίας έλικας. Στο δεύτερο πείραμα, το οποίο εξέταζε τη διάκριση όμορφων έναντι ουδέτερων ερεθισμάτων υπό συνθήκες άδηλης αντίληψης, διαπιστώθηκε ότι η κρίση για την ομορφιά του προσώπου ενεργοποιούσε τόσο τον ΚΜΦ όσο και περιοχές του συστήματος ανταμοιβής, ενώ η κρίση για την ομορφιά της ηθικής δράσης ενεργοποιούσε αποκλειστικά φλοιϊκές περιοχές ανταμοιβής, κυρίως τον ΚΜΦ. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η αξιολόγηση της ηθικής ομορφιάς βασίζεται σε πιο αφηρημένα και υψηλότερης τάξης δίκτυα επεξεργασίας, ακόμη και όταν η αντίληψη είναι άδηλη (βλέπε Πίνακα 1).

Ωστόσο, τα δεδομένα δεν είναι απολύτως συγκλίνοντα. Οι Wen et al. (2017) δεν εντόπισαν ενεργοποίηση του ΚΜΦ ούτε κατά την κρίση της εξωτερικής ομορφιάς του προσώπου ούτε κατά την κρίση της ομορφιάς της ηθικής δράσης. Αντίθετα, οι κρίσεις αυτές βασίζονταν σε ένα κοινό μετωποβρεγματικό δίκτυο, στο οποίο περιλαμβάνονταν η ενδοβρεγματική αύλακα, καθώς και σε δραστηριότητα στη μέση κροταφική και μέση ινιακή έλικα, με περιορισμένη συμμετοχή περιοχών ανταμοιβής (Wen et al., 2017).

Οι Luo et al. (2019) εστιάζοντας σε άλλες πλευρές της ΕΟΑ τόνισαν ότι η ομορφιά του προσώπου και η ομορφιά της ηθικής δράσης λειτουργούν ως σημαντικά κοινωνικά σήματα. Στη μελέτη τους εντοπίστηκε ενεργοποίηση της μέσης ινιακής έλικας, ως βασικής περιοχής οπτικής επεξεργασίας, καθώς και του εΚΜΦ, ο οποίος θεωρείται κέντρο επεξεργασίας της κοινωνικής ομορφιάς.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διάκριση μεταξύ της κρίσης της ηθικής ακεραιότητας και της κρίσης της ομορφιάς της ηθικής δράσης. Ενώ η πρώτη αφορά την αξιολόγηση της ορθότητας μιας συμπεριφοράς, η δεύτερη σχετίζεται με την εμπειρία εσωτερικής ομορφιάς και συναισθηματικής εξύψωσης που κινητοποιεί την τάση μίμησης (Cheng et al., 2020). Οι Cheng et al. (2020) έδειξαν ότι και οι δύο κρίσεις στρατολογούν κοινή περιοχή του αριστερού κατώτερου ΚΜΦ, ωστόσο η κρίση της ομορφιάς της ηθικής δράσης ενεργοποιεί επιπλέον δίκτυα που εμπλέκονται στη θεωρία του Νου και την ενσυναίσθηση. Σε μεταγενέστερη μελέτη, οι Cheng et al. (2021) διαπίστωσαν ότι κατά την κρίση της ηθικής συμπεριφοράς ενεργοποιούνται ο μετωπιαίος, ο βρεγματικός και ο ινιακός φλοιός, ενώ κατά την κρίση της ομορφιάς της ίδιας συμπεριφοράς ενεργοποιούνται ο μετωπιαίος, ο βρεγματικός και ο κροταφικός φλοιός. Και οι δύο διαδικασίες εμπλέκουν διαφορετικά φλοιϊκά δίκτυα, με τον πλάγιο ΚΜΦ να συμμετέχει και στις δύο μορφές αξιολόγησης.

Τέλος, η φυσική ελκυστικότητα του προσώπου φαίνεται να ρυθμίζει σημαντικά τις κρίσεις για την ηθική ακεραιότητα και την ομορφιά της ηθικής δράσης. Οι Cheng et al. (2022) έδειξαν ότι άτομα με ελκυστικό πρόσωπο που επιδεικνύουν ηθική συμπεριφορά αξιολογούνται συστηματικά ως περισσότερο ηθικά ακέραια και εσωτερικά όμορφα σε σύγκριση με λιγότερο ελκυστικά άτομα με πανομοιότυπη συμπεριφορά. Νευρωνικά, η ελκυστικότητα ρύθμιζε τη δραστηριότητα σε κοιλιακές ινιοκροταφικές περιοχές, συμπεριλαμβανομένης της ατρακτοειδούς έλικας προσώπου, ενώ κοινές αναπαραστάσεις των κρίσεων ηθικής ακεραιότητας και ομορφιάς της ηθικής δράσης εντοπίστηκαν στον δεξιό πλάγιο ΚΜΦ, χωρίς επίδραση της ελκυστικότητας σε αυτές τις αναπαραστάσεις.

Πίνακας 1. Μελέτες μέτρησης της ΕΟΑ σε νευροφυσιολογικό επίπεδο (N = 6)

| Συγγραφείς-Χρονολογία | Σκοπός έρευνας | Σχέδιο έρευνας | Συμμετέχοντες | Μέθοδος αξιολόγησης-Εργαλεία | Αποτελέσματα |
|-------------------------|--|--|--|--|---|
| 1. Cheng et al. (2020) | Διερεύνηση της ομοιότητας και των διαφορών στα νευρωνικά μονοπάτια μεταξύ της κρίσης της ηθικής ακεραιότητας και της κρίσης της ομορφιάς της ηθικής δράσης. | Πειραματικό σχέδιο fMRI, στο οποίο οι συμμετέχοντες αξιολογούν σκηνές θετικών ηθικών πράξεων ως προς την ηθική ακεραιότητα και την ομορφιά της ηθικής δράσης, με σκοπό τον εντοπισμό των εγκεφαλικών περιοχών των οποίων η δραστηριότητα μεταβάλλεται. | N= 28 Μ.Ο. ηλικίας = 22 έτη Φύλο: Γ | Υποκειμενικές κρίσεις για μια σειρά ασπρόμαυρων σκίτσων που απεικόνιζαν ηθικές πράξεις ανδρικών χαρακτήρων στην καθημερινή ζωή, κατά τη διάρκεια σάρωσης της εγκεφαλικής τους δραστηριότητας. | Τόσο η κρίση της ηθικής ακεραιότητας όσο και η κρίση της ομορφιάς της ηθικής ενέργειας ενεργοποιούν τον αριστερό κατώτερο κορχομετωπιαίο φλοιό, υποδηλώνοντας την ύπαρξη κοινού νευρωνικού υποστρώματος. Ωστόσο, σε σύγκριση με την κρίση της ηθικής ακεραιότητας, η κρίση της ομορφιάς της ηθικής δράσης προκάλεσε αυξημένη δραστηριότητα σε περιοχές που συνδέονται με ανώτερες γνωστικές και συναισθηματικές διεργασίες, όπως ο πρόσθιος φλοιός του προσαγωγίου, ο έσω προμετωπιαίος φλοιός, η άνω μετωπιαία έλικα και η αριστερή κροταφοβρεγματική συμβολή, καθώς και σε περιοχές που σχετίζονται με την ενσυναίσθηση, όπως ο πρόσθιος νησιωτικός φλοιός. |
| 2. Cheng et al., (2021) | Διερεύνηση των νευρωνικών θεμελίων της ηθικής κρίσης και της ηθικής αισθητικής κρίσης. | Με χρήση fMRI, βαθμολόγηση σεναρίων θετικών και αρνητικών συμπεριφορών για τη διερεύνηση της εγκεφαλικής δραστηριότητας και από τις δύο κρίσεις. Οι αξιολογήσεις συσχετίστηκαν με τα λειτουργικά δεδομένα | N= 22 Μ.Ο. ηλικίας = 21 έτη Φύλο: Γ | Υποκειμενικές κρίσεις για μια σειρά σκηνών με σεναρία με δύο είδη συμπεριφορών ηθικής και ηθικής αισθητικής κρίσης, κατά τη διάρκεια σάρωσης της εγκεφαλικής τους δραστηριότητας. | Παρατηρήθηκαν διαφορετικές νευρωνικές ενεργοποιήσεις. Η ηθική κρίση ενεργοποίησε τον μετωπιαίο, βρεγματικό και ινιακό φλοιό. Αντίθετα, η ηθική αισθητική κρίση, προκάλεσε ενεργοποιήσεις στον μετωπιαίο, βρεγματικό και κροταφικό φλοιό. |
| 3. Cheng et al., (2022) | Εξέταση -βάσει ενεργοποίησης διακριτών νευρωνικών δικτύων- του αν οι άνθρωποι συνυπολογίζουν την εκτίμησή τους για την ελκυστικότητα του προσώπου στις κρίσεις τους για ομορφιά της ηθικής δράσης και την ηθική ακεραιότητα. | Διερεύνηση εάν τα άτομα με όμορφα ελκυστικά πρόσωπα που επιδεικνύουν ηθικές συμπεριφορές, κρίνονται ηθικά καλά σε σχέση με άτομα με άσχημο πρόσωπο που επιδεικνύουν τις ίδιες ακριβώς συμπεριφορές. | N= 22 Μ.Ο. ηλικίας = 21,5 έτη Εύρος ηλικίας = 18-24 έτη Φύλο: Γ | Υποκειμενικές κρίσεις για μια σειρά σκηνών με πληροφορίες για την ελκυστικότητα του προσώπου και για την ηθική συμπεριφορά ανδρών. Για κάθε σκηνή υπήρχαν δύο εκδοχές της ελκυστικότητας του προσώπου του κύριου χαρακτήρα. Η διερεύνηση των νευρωνικών αποκρίσεων έγινε με τη χρήση fMRI. Μετά τη σάρωση, έγινε αξιολόγηση της ελκυστικότητας του προσώπου. | Τα όμορφα πρόσωπα και στις δύο κρίσεις ενεργοποίησαν τους αριστερούς κοιλιακούς ινιακο-κροταφικούς φλοιούς που είναι ευαίσθητοι στη γεωμετρική διαμόρφωση των προσώπων, δείχνοντας ότι τόσο η ηθική ακεραιότητα όσο και η ομορφιά της ηθικής δράσης, απαιτούσαν την αυτόματη οπτική ανάλυση της γεωμετρικής διαμόρφωσης των προσώπων. |



Πίνακας 1. Μελέτες μέτρησης της ΕΟΑ σε νευροφυσιολογικό επίπεδο (N = 6)

| Συγγραφείς-Χρονολογία | Σκοπός έρευνας | Σχέδιο έρευνας | Συμμετέχοντες | Μέθοδος αξιολόγησης-Εργαλεία | Αποτελέσματα |
|-----------------------|--|---|--|---|--|
| 4. Luo et al. (2019) | Διερεύνηση των νευρωνικών θεμελίων της ομορφιάς του προσώπου και της ομορφιάς της ηθικής δράσης. | Διερεύνηση του εάν η ομορφιά του προσώπου και η ομορφιά της ηθικής δράσης ενεργοποιούν κάποιο κοινό νευρωνικό δίκτυο. | N= 21 Μ.Ο. ηλικίας = 21,6 έτη Φύλο: Γ | Υποκειμενικές κρίσεις στην παρουσίαση δύο ειδών ερεθισμάτων: πορτρέτων προσώπου και ηθικών περιγραφών σε τέσσερις ανεξάρτητες συνθήκες. Ακολούθησε αξιολόγηση και καταγραφή των δικτύων στον τομογράφο. | Νευρωνικά, η εκτίμηση της ομορφιάς του προσώπου και της ομορφιάς της ηθικής δράσης, στρατολόγησαν ένα κοινό δίκτυο που περιελάμβανε την έσω ινιακή έλικα και τον ΕΚΜΦ. Η αισθητική σύγκρουση μεταξύ των πληροφοριών του προσώπου και της ηθικής αισθητικής περιορίστηκε στον έσω προμετωπιαίο φλοιό. |
| 5. Wang et al. (2014) | Διερεύνηση εάν η εγκεφαλική αναπαράσταση της ομορφιάς της ηθικής δράσης είναι διαφορετική από αυτήν της ομορφιάς του προσώπου. | 2 πειράματα: 1 ^ο . Χρήση fMRI για αισθητικές κρίσεις και κρίσεις φύλου σε πρόσωπα και σκηνές με ηθικές πράξεις. 2 ^ο . Διερεύνηση του νευρωνικού δικτύου της ομορφιάς του προσώπου και της ομορφιάς της ηθικής δράσης, κατά τη διάρκεια της άρρητης αντίληψης. | N= 28 Φύλο: 14Γ/14Α Μ.Ο. ηλικίας = 22 έτη Εύρος ηλικίας = 18-25 έτη | 1 ^ο . Πραγματοποίηση έργων αισθητικής κρίσης και κρίσης φύλου κατά τη διάρκεια σάρωσης σε δύο τύπους ερεθισμάτων, φωτογραφιών προσώπων και σκηνών ομορφιάς της ηθικής δράσης. 2 ^ο Με εστίαση στη διαφορά μεταξύ των ερεθισμάτων (όμορφων έναντι κοινών ή ουδέτερων), διερεύνηση του νευρωνικού υποβάθρου της ομορφιάς του προσώπου και της ομορφιάς της ηθικής δράσης. | 1 ^ο πείραμα. Εντοπισμός κοινής εμπλοκής της έσω άνω μετωπιαίας έλικας, της κατώτερης αριστερής κροταφικής έλικας και του κογχομετωπιαίου φλοιού (ΚΜΦ) στις ηθικές αισθητικές κρίσεις και στις αισθητικές κρίσεις του προσώπου. 2 ^ο πείραμα. Η ομορφιά του προσώπου, (όμορφα πρόσωπα > κοινά πρόσωπα), συμπεριέλαβε την περιοχή ανταμοιβής του ΚΜΦ και του κελύφους, ενώ η ομορφιά της ηθικής δράσης, μόνο τον ΚΜΦ. Σε σύγκριση με την ομορφιά του προσώπου, η ομορφιά της ηθικής δράσης κάλυψε ένα φλοιώδες δίκτυο μεγαλύτερης κλίμακας. |
| 6. Wen et al., (2017) | Διερεύνηση νευρωνικών συσχετισμών των συγκρίσεων ομορφιάς προσώπου, ομορφιάς ηθικής δράσης και μεγέθους. | Χρήση fMRI, κατά τη διάρκεια γενικών αισθητικών κρίσεων για πορτρέτα προσώπου και ηθικές κρίσεις, για την εύρεση νευρωνικών κοινών σημείων και διαφορών από τη σύγκριση της ομορφιάς του προσώπου και της ομορφιάς ηθικής δράσης. | N= 28 Μ.Ο. ηλικίας = 21,0 ± 2,0 έτη Φύλο: 14Γ/14Α | Πείραμα με δύο έργα σύγκρισης ομορφιάς και μεγέθους σε δύο ξεχωριστές εκτελέσεις σάρωσης fMRI. Ακολούθησε καταγραφή των δικτύων στον τομογράφο. | Η σύγκριση έδειξε τη στρατολόγηση ενός κοινού μετωποβρεγματικού δικτύου που εμπλέκεται σε συγκρίσεις απλών φυσικών μεγεθών, όπως το μέγεθος. Δεν παρατηρήθηκε ενεργοποίηση του ΚΜΦ. |

Μέτρηση της ΕΟΑ σε συμπεριφορικό επίπεδο

Η ανάγκη για ανάπτυξη ενός έγκυρου και σύντομου εργαλείου μέτρησης της ΕΟΑ οδήγησε στη δημιουργία της Κλίμακας Ενασχόλησης με την Ομορφιά (ΚΕΟ) από τους Diessner et al. (2008). Η ΚΕΟ βασίζεται στην αισθητική φιλοσοφία των Kant, Hegel και Aquinas, καθώς και στη θεωρητική προσέγγιση των Haidt και Keltner (2004). Οι συγγραφείς διακρίνουν μεταξύ της εκτίμησης της ηθικής ακεραιότητας και της εκτίμησης της ομορφιάς της ηθικής δράσης με βάση τον βαθμό συναισθηματικής εμπλοκής του παρατηρητή. Όταν μια ηθική πράξη αναγνωρίζεται χωρίς έντονη συναισθηματική αντίδραση, πρόκειται για κρίση ηθικής ακεραιότητας. Όταν όμως συνοδεύεται από αισθήματα ανύψωσης και κινητοποίησης για αυτοβελτίωση και προσφορά, τότε πρόκειται για εκτίμηση της ομορφιάς της ηθικής δράσης (βλέπε Πίνακα 2).

Η ΚΕΟ αποτελείται από 14 στοιχεία σε επταβάθμια κλίμακα Likert και περιλαμβάνει τρεις υποκλίμακες: την ομορφιά της ηθικής δράσης, την καλλιτεχνική ομορφιά και τη φυσική ομορφιά. Παραδείγματα στοιχείων είναι: «Όταν αντιλαμβάνομαι μια πράξη ηθικής ομορφιάς, επιθυμώ να γίνω καλύτερος», «Όταν αντιλαμβάνομαι την ομορφιά σε ένα έργο τέχνης, βιώνω κάτι σαν πνευματική εμπειρία» και «Όταν αντιλαμβάνομαι την ομορφιά στη φύση, αισθάνομαι σωματικές αντιδράσεις, όπως κόμπο στον λαιμό ή φούσκωμα στο στήθος». Σε τρεις μελέτες αξιολόγησης των ψυχομετρικών της χαρακτηριστικών, η ΚΕΟ παρουσίασε υψηλή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ($\alpha \approx 0,90$) και υψηλή αξιοπιστία εξέτασης-επανεξέτασης (0,79-0,85). Οι υποκλίμακες φυσικής και καλλιτεχνικής ομορφιάς εμφάνισαν εσωτερικές συνάψεις 0,80 και 0,87-0,88 αντίστοιχα, ενώ η υποκλίμακα ομορφιάς της ηθικής δράσης κυμάνθηκε μεταξύ 0,85 και 0,89. Διαπιστώθηκε επίσης ισχυρή συγκλίνουσα και προβλεπτική εγκυρότητα, καθώς η υποκλίμακα καλλιτεχνικής ομορφιάς διαφοροποίησε επιτυχώς μαθητές που ασχολούνταν με τις τέχνες από εκείνους που δεν ασχολούνταν (Diessner et al., 2008).

Στο πλαίσιο ανάπτυξης εργαλείων για την αρετή της υπέρβασης, οι Martínez-Martí et al. (2016) ανέπτυξαν την Κλίμακα Εκτίμησης της Ομορφιάς-Αριστείας (ΚΕΟΑ), μια σύντομη κλίμακα εννέα στοιχείων σε πενταβάθμια κλίμακα Likert. Η ΚΕΟΑ αξιολογεί τις τρεις κατηγορίες εκτίμησης που περιγράφονται από τους Haidt και Keltner (2004): φυσική ομορφιά, ηθική αριστεία και μη ηθική αριστεία (δεξιότητες και ταλέντα). Παραδείγματα στοιχείων είναι: «Όταν σκέφτομαι την ομορφιά της ζωής, βιώνω εσωτερική γαλήνη» και «Όταν παρατηρώ ανθρώπους με μεγάλη αφοσίωση ή συμπόνια, βιώνω έντονα συναισθήματα». Σε τρεις μελέτες επιβεβαιώθηκαν η δομική εγκυρότητα, η υψηλή εσωτερική συνέπεια και η ικανοποιητική χρονική σταθερότητα της κλίμακας (Martínez-Martí et al., 2016).

Τέλος, οι Güsewell και Ruch (2012) ανέπτυξαν τη Δοκιμασία Εκτίμησης της Ομορφιάς και της Αριστείας (ΔΕΟΑ) με στόχο την αντικειμενικότερη αξιολόγηση της ΕΟΑ μέσω πολυτροπικών ερεθισμάτων. Η δοκιμασία περιλαμβάνει εικόνες, βίντεο, μουσικά αποσπάσματα, ποιήματα και σύντομα κείμενα που αναφέρονται τόσο στη φυσική και καλλιτεχνική ομορφιά όσο και στην ηθική αριστεία και στα εξαιρετικά ταλέντα. Η ΔΕΟΑ αποτελείται από τρεις παράγοντες και παρουσίασε ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής ($\alpha = 0,65-0,88$), καθώς και καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα (Güsewell & Ruch, 2012).

Η Συσχέτιση της ΕΟΑ με δείκτες ψυχικής υγείας και ευζωίας

Μελέτες στο πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας υποστηρίζουν ότι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα συνδέονται με δείκτες ευζωίας και, υπό ορισμένες συνθήκες, με χαμηλότερη ψυχοπαθολογία, ενώ αποκλίσεις στην έκφρασή τους (υπο- ή υπερχρήση) ενδέχεται να σχετίζονται με δυσλειτουργία (Peterson et al., 2006· McGrath et al., 2025). Ειδικά για την ΕΟΑ, τα διαθέσιμα δεδομένα είναι ακόμη περιορισμένα, ωστόσο αρκετές έρευνες καταδεικνύουν θετικές σχέσεις της με την ικανοποίηση από τη ζωή και ευρύτερους δείκτες ευζωίας, καθώς και πιθανό προστατευτικό ρόλο σε ομάδες με αυξημένη ψυχική επιβάρυνση (βλέπε Πίνακα 3· Proyer et al., 2016· Umucu et al., 2022)



Πίνακας 2 Μελέτες μέτρησης της ΕΟΑ σε συμπεριφορικό επίπεδο (N = 3)

| Συγγραφείς-Χρονολογία | Σκοπός έρευνας | Σχέδιο έρευνας | Συμμετέχοντες | Μέθοδος αξιολόγησης-Εργαλεία | Συμπεράσματα |
|---------------------------|---|--|---|---|---|
| 1. Diessner et al. (2008) | Δημιουργία της ΚΕΟ και των υΚΕΟ Φυσικής Ομορφιάς, υΚΕΟ Καλλιτεχνικής Ομορφιάς, και υΚΕΟ Ομορφιάς της Ηθικής Δράσης. | 3 μελέτες 1 ^η . Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων της ΚΕΟ 2 ^η . Επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση, της χρονικής σταθερότητάς της. 3 ^η . Διερεύνηση ύπαρξης μεγαλύτερης ευαισθησίας για την ΕΟ μεταξύ ειδικών και μη. | Μελέτη 1 ^η N = 122 Φύλο: 88 Γ / 34 Α Μ.Ο. ηλικίας = 23,7 έτη Μελέτη 2 ^η N = 206 Φύλο: 119 Γ / 87 Α Μ.Ο. ηλικίας = 23,7 έτη Μελέτη 3 ^η N (ειδικοί) = 26 Φύλο: 18 Γ / 8 Α Μ.Ο. ηλικίας = 28,0 έτη N (μη ειδικού) = 32 Φύλο: 23 Γ / 9 Α Μ.Ο. ηλικίας = 23 έτη | Μελέτη 1 ^η 1. ΚΕΟ 2. υΚΕΟΑ, 10 ερωτήσεων (Peterson & Seligman, 2004) Μελέτη 2 ^η 1. ΚΕΟ 2. Αναθεωρημένη σύντομη μορφή του Τεστ Ευγνωμοσύνης (Watkins et al., 2003) 3. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Diener, et al., 1985) 4 Κλίμακα Πνευματικής Υπέρβασης (Piedmont, 2004) 5. Σύντομη μορφή της κλίμακας Υλικών Αξιών (Richins, 2004) 6.Ερωτηματολόγιο Κατάθλιψης του Beck (Beck et al., 1961) Μελέτη 3 ^η ΚΕΟ | Η ΚΕΟ στις 2 πρώτες μελέτες, επέδειξε επαρκή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής και χρονική σταθερότητα και υψηλή δομική εγκυρότητα. Μελέτη 3 ^η Προβλεπτική εγκυρότητα επεδείχθη για την υΚΕΟ Καλλιτεχνικής Ομορφιάς, στη διαφοροποίηση μιας ομάδας μαθητών που ασχολείτο με τις τέχνες από μία άλλη που δεν ασχολείτο. |
| 2. Güsewell & Ruch (2012) | Δημιουργία δοκιμασίας 3 παραγόντων ευαισθησίας στο όμορφο και στο ακέραιο, που απευθύνεται στη φυσική ομορφιά, τις δεξιότητες και τα ταλέντα. | 2 μελέτες 1 ^η . Δημιουργία της ΔΕΟΑ 2 ^η . Εξέταση του βαθμού συσχέτισης των 3 παραγόντων της | Μελέτη 1 ^η N = 246 Φύλο: 172 Γ/ 74 Α Μ.Ο. ηλικίας = 46,86 έτη Εύρος ηλικίας = 18-79 έτη Μελέτη 2 ^η N = 439 Φύλο: 276 Γ/ 163 Α Μ.Ο. ηλικίας = 42,21 έτη Εύρος ηλικίας = 18-86 έτη | Μελέτη 1 ^η ΔΕΟΑ Μελέτη 2 ^η 1. ΔΕΟΑ 2. Κλίμακα Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 3. ΚΕΟ (Diessner et al., 2008) | Η ΔΕΟΑ έδειξε ικανοποιητική αξιοπιστία και συγκλίνουσα εγκυρότητα. Συντελεί στην κατανόηση της ΕΟΑ από μία άλλη οπτική γωνία. |

Πίνακας 2 Μελέτες μέτρησης της ΕΟΑ σε συμπεριφορικό επίπεδο (N = 3)

| Συγγραφείς-Χρονολογία | Σκοπός έρευνας | Σχέδιο έρευνας | Συμμετέχοντες | Μέθοδος αξιολόγησης-Εργαλεία | Συμπεράσματα |
|---------------------------------|--|---|---|--|--|
| 3. Martinez-Marti et al. (2016) | Ανάπτυξη της ΚΕΟΑ, που μετρά τις τρεις κατηγορίες εκτίμησης δηλαδή την ομορφιά (Ο), την ηθική αριστεία (ΗΑ) και τη μη ηθική αριστεία (ΜΗΑ). Αξιολόγηση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της. Εξέταση της σχέσης της, με την προσωπικότητα, την κοινωνικότητα και την ευημερία. | 3 μελέτες 1 ^η . Αξιολόγηση συνόλου στοιχείων μέτρησης της ΚΕΟΑ, με διερευνητική παραγοντική ανάλυση. 2 ^η . Αξιολόγηση της κλίμακας με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Εξέταση της αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής της και της σχέσης της, με την προσωπικότητα, την κοινωνικότητα και την ευημερία. 3 ^η . Αξιολόγηση της χρονικής σταθερότητάς της. | Μελέτη 1 ^η N = 154 Φύλο: 101 Γ/ 53 Α Μ.Ο. ηλικίας = 30,42 έτη Εύρος ηλικίας = 18-80 έτη Μελέτη 2 ^η N = 344 Φύλο: 234 Γ/ 98 Α, 12 άνευ φύλου. Μ.Ο. ηλικίας = 30,53 έτη Εύρος ηλικίας = 18-72 έτη | Μελέτη 1 ^η Ερωτηματολόγιο 61 ερωτήσεων για μέτρηση της ΚΕΟΑ Μελέτη 2 ^η 1. ΚΕΟΑ 2. υΚΕΟΑ, 10 ερωτήσεων (Peterson & Seligman 2004) 3. ΚΕΟ (Diessner et al. 2008) Μελέτη 3 ^η ΚΕΟΑ | Η κλίμακα αποτελείται από τρεις διακριτούς αλλά στενά συνδεδεμένους παράγοντες (Ο, ΗΑ και ΜΗΑ). Παρουσιάζει ικανοποιητική δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής και επαναληπτικών μετρήσεων. |

Λαμβάνοντας υπόψη τη χρονική προοπτική, οι Proyer et al. (2011) έδειξαν ότι η ΕΟΑ (μαζί με τη δεκτικότητα στην εμπειρία) συνδέθηκε με υψηλότερη ικανοποίηση από την παρελθοντική ζωή ιδιαίτερα στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Σε παρεμβατικό επίπεδο, οι Proyer et al. (2013) σύγκριναν παρεμβάσεις που εστίαζαν σε δυνατά στοιχεία χαρακτήρα «υψηλής» έναντι «χαμηλότερης» συνάφειας με την ικανοποίηση από τη ζωή και βρήκαν ότι οι πρώτες αύξησαν την ικανοποίηση, ενώ στη δεύτερη ομάδα τα αποτελέσματα ήταν συνολικά ασθενέστερα· ωστόσο η ΕΟΑ αποτέλεσε εξαίρεση, καθώς συνδέθηκε με σημαντική αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή. Αντίθετα, σε διαδικτυακή παρέμβαση ειδικά σχεδιασμένη για την ΕΟΑ, η αύξηση της ευζωίας και η μείωση καταθλιπτικόμορφων συμπτωμάτων ήταν εμφανείς κυρίως βραχυπρόθεσμα, χωρίς διατήρηση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (Proyer et al., 2016).

Παράλληλα, οι Martínez-Martí et al. (2014) και Martínez-Martí et al. (2018) προσπάθησαν να αποδείξουν ότι η εκπαίδευση στην εκτίμηση της ομορφιάς μπορεί να ενισχύσει την επίγνωση και την εμπλοκή με όμορφα ερεθίσματα και ότι σχετίζεται με βραχυπρόθεσμη βελτίωση δεικτών ευζωίας. Αντιθέτως, σε δείγμα επαγγελματιών υγείας και φοιτητών ιατρικής, η ΕΟΑ βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με το ευ ζην και την εργασιακή δέσμευση των φοιτητών ιατρικής και με το ευ ζην των επαγγελματιών υγείας. Ωστόσο, βρέθηκε αρνητική συσχέτιση της ΕΟΑ με την ευζωία των φοιτητών ιατρικής σε μοντέλο πολλαπλής παλινδρόμησης που περιλαμβάνει το σύνολο των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, υποδηλώνοντας ότι ο ρόλος της ΕΟΑ μπορεί να είναι εξαρτώμενος από το πλαίσιο και τη συσχέτισή της με άλλα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα (Huber et al., 2020).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν δεδομένα που αφορούν τη βέλτιστη χρήση της ΕΟΑ. Οι Littman-Onadia και Freidlin (2020) έδειξαν ότι η υπερβολική χρήση της ΕΟΑ συνδέθηκε με υψηλότερα ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ η βέλτιστη χρήση της συσχετίστηκε θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευζωία. Επιπλέον, σε μεγάλη διεθνή έρευνα σε πληθυσμούς με αναπηρία/χρόνιες παθήσεις, η ΕΟΑ συγκαταλέχθηκε στις δυνάμεις που αναφέρθηκαν συχνά ως πηγές νοήματος και ψυχικής υγείας (Umucu et al., 2022), ενώ σε άτομα με κλινική κατάθλιψη βρέθηκε να λειτουργεί προστατευτικά έναντι των επιβλαβών επιπτώσεων γνωστικών ελλειμμάτων, συμβάλλοντας στην ανάκαμψη στα πλαίσια της ομαδικής θεραπείας (Huta & Hawley, 2010).

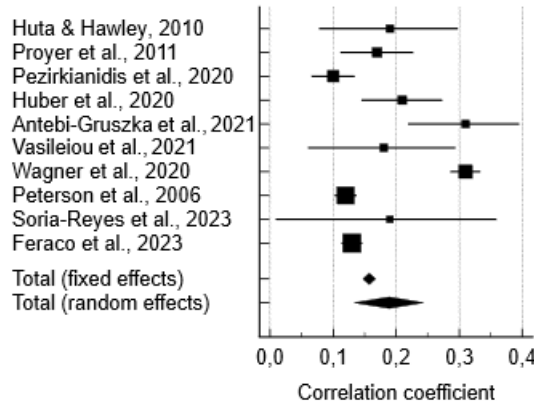
Τέλος, σε μελέτες γενικού πληθυσμού η ΕΟΑ συσχετίστηκε θετικά με πολλαπλές διαστάσεις της ευζωίας. Οι Wagner et al. (2020) βρήκαν θετικές συσχετίσεις της ΕΟΑ με τις διαστάσεις του μοντέλου PERMA, με ιδιαίτερα σταθερή σχέση με το νόημα στη ζωή και την επίτευξη στόχων. Σε ελληνικά δεδομένα, η ΕΟΑ συσχετίστηκε θετικά με δείκτες ευζωίας, ενώ οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα από τους άνδρες (Pezirkianidis et al., 2020). Κατά την περίοδο της καραντίνας λόγω COVID-19, η ΕΟΑ προέβλεψε θετικά τη θετική συναισθηματική κατάσταση, την εμπλοκή και κυρίως το νόημα στη ζωή, ενώ βρέθηκε αρνητική σχέση της με τις θετικές σχέσεις (Vasileiou et al., 2021). Σε κλινικό δείγμα γυναικών με καρκίνο του μαστού, η ΕΟΑ συσχετίστηκε θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή (αν και ασθενέστερα από άλλα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα) (Soria-Reyes et al., 2023).

Μετα-ανάλυση της σχέσης εκτίμησης της ομορφιάς και της αριστείας με την ευζωία

Στη μετα-ανάλυση συμπεριλήφθηκαν 10 ανεξάρτητες μελέτες με συνολικό μέγεθος δείγματος $N = 37.634$ συμμετέχοντες. Οι επιμέρους συντελεστές συσχέτισης μεταξύ ΕΟΑ και ευζωίας κυμάνθηκαν από $r = 0,10$ έως $r = 0,31$, με όλες τις συσχετίσεις να είναι θετικές. Στο Διάγραμμα Δάσους (βλέπε Σχήμα 2) παρουσιάζονται οι επιμέρους συντελεστές συσχέτισης κάθε μελέτης καθώς και το συνολικό εκτιμώμενο μέγεθος επίδρασης.

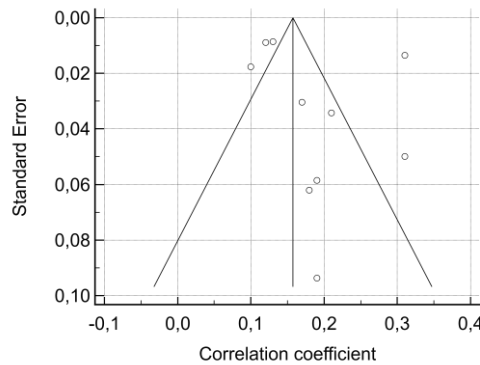
Το συνολικό σταθμισμένο μέγεθος επίδρασης, σύμφωνα με το μοντέλο τυχαίων επιδράσεων, ήταν $r = 0,189$ (95% ΔΕ [0,134, 0,243], $z = 6,587$, $p < .001$), υποδηλώνοντας μια μικρή προς μέτρια αλλά σταθερή θετική σχέση μεταξύ της ΕΟΑ και της ευζωίας. Το αντίστοιχο μέγεθος επίδρασης με το μοντέλο σταθερών επιδράσεων ήταν $r = 0,157$ (95% ΔΕ [0,148, 0,167], $z = 30,782$, $p < .001$).

Σχήμα 2. Διάγραμμα δάσους των μελετών που εξετάζουν τη συσχέτιση της ΕΟΑ με την ευζωία



Ο έλεγχος ετερογένειας, όπως προκύπτει από το διάγραμμα χωνιού (βλέπε Σχήμα 3), κατέδειξε σημαντική διακύμανση μεταξύ των μελετών ($Q(9) = 197,86, p < .001$), με πολύ υψηλό δείκτη ασυνέπειας ($I^2 = 95,45\%$, 95% ΔΕ [93,32, 96,90]). Η διαφοροποίηση αυτή πιθανώς αντανακλά διαφορές στα δείγματα (γενικός πληθυσμός έναντι κλινικών ομάδων), στα εργαλεία μέτρησης της ΕΟΑ και της ευζωίας, καθώς και στα πολιτισμικά και συγκυριακά πλαίσια των ερευνών. Όσον αφορά στη μεροληψία δημοσίευσης, τόσο το τεστ Egger (Intercept = 2,07, 95% ΔΕ [-3,60, 7,74], $p = .4245$) όσο και το τεστ Begg (Kendall's $\tau = 0,156, p = .5312$) δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική ασυμμετρία, υποδηλώνοντας απουσία ενδείξεων για μεροληψία δημοσίευσης. Συνολικά, τα αποτελέσματα τεκμηριώνουν ότι η Εκτίμηση της Ομορφιάς και της Αριστείας συνδέεται με αυξημένα επίπεδα ευζωίας, αν και η ισχύς της σχέσης εμφανίζει έντονη πλαισιοεξάρτηση.

Σχήμα 3. Διάγραμμα Χωνιού των Μελετών που Εξετάζουν τη Συσχέτιση της ΕΟΑ με την Ευζωία



Συζήτηση

Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση επιχείρησε να αποτυπώσει σφαιρικά την Εκτίμηση της Ομορφιάς και της Αριστείας (ΕΟΑ) ως δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα, εστιάζοντας στις νευροφυσιολογικές της βάσεις, στη συμπεριφορική της μέτρηση και στη σχέση της με την ευζωία. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η ΕΟΑ συνιστά μια σύνθετη υπερβατική διεργασία, η οποία υπερβαίνει την αισθητική απόλαυση και εμπλέκει μηχανισμούς κοινωνικής κατανόησης, συναισθηματικής εξύψωσης και αναζήτησης νοήματος (Peterson & Seligman, 2004· Haidt & Keltner, 2004).

Σε νευροφυσιολογικό επίπεδο, οι μελέτες λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας καταδεικνύουν ότι οι κρίσεις φυσικής και ηθικής ομορφιάς επιστρατεύουν εκτεταμένα εγκεφαλικά δίκτυα, με κεντρικό ρόλο του έσω κογχομετωπιαίου φλοιού, ο οποίος έχει συνδεθεί επανειλημμένα με την αισθητική αξιολόγηση και την επεξεργασία κοινωνικών ανταμοιβών (Wang et al., 2014· Luo et al., 2019· Diessner et al., 2018).



Πίνακας 3. Μελέτες αξιολόγησης της σχέσης της ΕΟΑ με δείκτες ψυχικής υγείας και ευζωίας (N = 17)

| Συγγραφείς-Χρονολογία | Σκοπός έρευνας | Σχέδιο έρευνας | Συμμετέχοντες | Μέθοδος αξιολόγησης-Εργαλεία | Συμπεράσματα |
|-------------------------------------|--|---|---|--|--|
| 1. Antebi-Gruszka et al. (2021) | Εντοπισμός των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα που σχετίζονται με την ευζωία και την ψυχική δυσφορία μεταξύ LGBQ ατόμων. | Συγχρονική μελέτη με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. | N=404 άτομα LGBQ Φύλο: 234Γ/170Α Εύρος Ηλικίας = 18-60 έτη | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Κλίμακα Άνθησης (Diener et al., 2010) 3. Κλίμακα Ψυχικής Δυσφορίας Kessler (Kessler et al., 2002) | Θετική συσχέτιση της ΕΟΑ με την ευζωία. Θετική συσχέτιση της ΕΟΑ με την ψυχική δυσφορία σε μοντέλο πολλαπλής παλινδρόμησης που περιλαμβάνει το σύνολο των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. |
| 2. Huber et al. (2020) | Διερεύνηση διαφορών μεταξύ των προφίλ δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα επαγγελματιών υγείας και συσχετίσή τους με το ευ ζην και την εργασιακή δέσμευση. | Απαντήσεις σε 3 ερωτήματα σχετικά με α) τα πιο διαδεδομένα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα στους φοιτητές ιατρικής και ιατρούς, β) την ύπαρξη διαφορών στα προφίλ διαφόρων υποομάδων και γ) τη σχέση των δυνατών αυτών στοιχείων με το ευ ζην και την εργασιακή δέσμευση. | N = 584 φοιτητές ιατρικής Φύλο: 370Γ/214Α Μ.Ο.ηλικίας = 20,8 ± 2,5 έτη Εύρος Ηλικίας = 21-38 έτη N = 274 ιατροί Φύλο: 170Γ/104Α Μ.Ο.ηλικίας = 34,2 ± 8,1 έτη Εύρος Ηλικίας = 24-64 έτη | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Ερωτηματολόγιο ευ ζην (Hausler et al., 2017) 3 Κλίμακα εργασιακής δέσμευσης της Ουτρέχτης (Schaufeli et al., 2006) | Η ΕΟΑ συσχετίζεται θετικά με το ευ ζην και την εργασιακή δέσμευση των φοιτητών ιατρικής και με το ευ ζην των επαγγελματιών υγείας. Αρνητική συσχέτιση της ΕΟΑ με την ευζωία των φοιτητών ιατρικής σε μοντέλο πολλαπλής παλινδρόμησης που περιλαμβάνει το σύνολο των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. |
| 3. Huta & Hawley (2010) | Διερεύνηση της σχέσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. | 1 ^η μελέτη: Εξέταση υγιών ψυχολογικά ατόμων. 2 ^η μελέτη: Εξέταση ασθενών με κλινική κατάθλιψη. | Μελέτη 1η N=241 υγιείς Φύλο: 159Γ/82Α. Μ.Ο. ηλικίας = 19,61 έτη Μελέτη 2 ^η N=54 με διάγνωση κατάθλιψης. Φύλο: 36Γ/18Α Μ.Ο. ηλικίας= 46,40 έτη | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Κλίμακα Κατάθλιψης του Beck (Beck et al., 1996) 3. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Diener et al., 1985) | Η ΕΟΑ συσχετίζεται θετικά με το ευ ζην σε υγιή πληθυσμό. Τα επίπεδα ΕΟΑ πριν την ομαδική θεραπεία προβλέπουν τα επίπεδα ανάκαμψης από την κατάθλιψη με τη βοήθεια θεραπείας. |
| 4. Feraco et al. (2023) | Διερεύνηση της ύπαρξης κοινού παράγοντα στα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και εξέταση της σχέσης τους με την ικανοποίηση από τη ζωή. | Συγχρονική μελέτη με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς μέσω διαδικτύου. | Μελέτη 1 ^η N = 13.439 Εύρος Ηλικίας = 13-75 έτη Μελέτη 2 ^η N = 944 Γ Μ.Ο. ηλικίας = 37,24 έτη | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Diener et al., 1985) | Η ΕΟΑ συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. |
| 5. Littman-Ovadia & Freidlin (2020) | Διερεύνηση του ρόλου που μπορεί να παίξει η υποχρήση, η υπερχρήση ή η βέλτιστη χρήση δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην κατάθλιψη. | Εξέταση της υπερβολικής χρήσης των δυνατών στοιχείων ως μέσο μείωσης της κατάθλιψης για επακόλουθη άνθηση και ικανοποίηση από τη ζωή. Ο ρόλος της ΕΟΑ. | N=970 Φύλο:216Α/746Γ/8 μη αναφερθείσες Εύρος ηλικίας:18-79 έτη N=760 άτομα, δείγμα δοκιμής | 1. Κλίμακα Υπερχρήσης, Υποχρήσης, Βέλτιστης χρήσης των δυνατών στοιχείων (Freidlin et al., 2017) 2. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Diener et al., 1985) 3. Κλίμακα Ψυχικής Άνθησης (Diener et al., 2010) | Η υπερβολική χρήση της ΕΟΑ συσχετίζεται θετικά με την Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή. |

Πίνακας 3. Μελέτες αξιολόγησης της σχέσης της ΕΟΑ με δείκτες ψυχικής υγείας και ευζωίας (N = 17)

| Συγγραφείς-Χρονολογία | Σκοπός έρευνας | Σχέδιο έρευνας | Συμμετέχοντες | Μέθοδος αξιολόγησης-Εργαλεία | Συμπεράσματα |
|---------------------------------|--|---|--|---|--|
| 6. Martinez-Martí et al. (2014) | Διαδικτυακή παρέμβαση για την εκπαίδευση της εκτίμησης της ομορφιάς και την επακόλουθη βελτίωση του ευ ζην. | Παρέμβαση βάσει 4 στόχων 1. Αναγνώριση της ομορφιάς στο περιβάλλον και εξέταση της επιρροής της στα συναισθήματα στις σκέψεις και στις συμπεριφορές. 2. Αναγνώριση της αξίας της 3. Καλλιέργεια μιας αισθητικής στάσης. 4. Έκθεση σε όμορφα ερεθίσματα. | N=150 N= 43 (ΕΟ) N=52 (Εικονικό φάρμακο) N=55 (Λίστα Αναμονής) Μ.Ο ηλικίας = 32,63 έτη Εύρος ηλικίας = 20-63 έτη | Ασκήσεις και στρατηγικές για την ενίσχυση της ΕΟ. | Η ΕΟ δύναται να τύχει εκπαίδευσης και να βοηθήσει στη βελτίωση του ευ ζην και στην περαιτέρω εκτίμηση της ίδιας της ζωής. |
| 7. Martinez-Martí et al. (2018) | Εμπειρικός έλεγχος για την εκπαίδευση της ΕΟ με τη χρήση τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών εντός σύντομου χρονικού διαστήματος για τη βελτίωση του ευ ζην. | Οι ίδιοι 4 στόχοι της μελέτης του 2014. Επιπλέον στόχος, η διερεύνηση της επίδρασης της εκπαίδευσης της ΕΟ σχετικά με την αύξηση της ελπίδας, της αυτουπέμβασης και του ευ ζην. | N=150 3 ομάδες. ΕΟ, εικονικό φάρμακο, λίστα αναμονής. Φύλο: 129Γ/21Α Μ.Ο.ηλικίας = 32,09 έτη Εύρος ηλικίας = 18-69 έτη | 1. Κλίμακα ΚΕΟΑ (Martínez-Martí et al., 2016) 2. Κλίμακα Θετικής και Αρνητικής Εμπειρίας (Diener et al., 2010) | Η ΕΟ δύναται να αναπτυχθεί μέσω σχετικών παρεμβάσεων και συνεπακόλουθα οδηγεί στην ενίσχυση του ευ ζην. |
| 8. Naddaf & Lavy (2022) | Διερεύνηση ανάπτυξης δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα πριν και κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID-19. | 2 χρονικά σημεία για τη διερεύνηση μηχανισμών που διευκολύνουν την ανάπτυξη των δυνατών σημείων του χαρακτήρα κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID-19 και του ρόλου της κοινωνικής υποστήριξης στη διευκόλυνσή της. | N = 1700 Φύλο: 323Α/1330Γ/13 άλλων/34 χωρίς φύλο Εύρος ηλικίας = 18-75+ έτη | Αξίες σε Δράση-II (McGrath, 2019) | Σημαντική η αύξηση κατά τη διάρκεια της πανδημίας του δυνατού στοιχείου της ΕΟΑ. |
| 9. Peterson et al. (2006) | Διερεύνηση της σχέσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα με την ανάρρωση από σωματική ή ψυχική ασθένεια και την ικανοποίηση των ατόμων από τη ζωή τους. | Αναδρομική μελέτη με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. | N = 2087 | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Diener et al., 1985) | Η ΕΟΑ είναι υψηλότερη σε άτομα που έχουν αναρρώσει πλήρως από σωματική ή ψυχική ασθένεια σε σύγκριση με άτομα χωρίς ιστορικό νόσου. Επιπλέον, στις περιπτώσεις ψυχολογικής διαταραχής, η ΕΟΑ λειτούργησε ως διαμεσολαβητικός μηχανισμός μεταξύ ιστορικού διαταραχής και αυξημένης ικανοποίησης από τη ζωή. |
| 10. Pezirkianidis et al. (2020) | Διερεύνηση της παραγοντικής δομής του εργαλείου Αξίες εν Δράσει στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο και εξέταση της σχέσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα με τους πυλώνες ευ ζην του μοντέλου PERMA. | Συγχρονική μελέτη με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. | N = 3.211 Μ.Ο.ηλικίας = 37,53 έτη Εύρος ηλικίας = 18-80 έτη | 1. VIA114-GR (Pezirkianidis et al., 2020) 2. PERMA Profiler-GR (Pezirkianidis et al., 2021) | Η ΕΟΑ συσχετίζεται θετικά με τα θετικά συναισθήματα και τις θετικές σχέσεις του μοντέλου PERMA. |

Πίνακας 3. Μελέτες αξιολόγησης της σχέσης της ΕΟΑ με δείκτες ψυχικής υγείας και ευζωίας (N = 17)

| Συγγραφείς-Χρονολογία | Σκοπός έρευνας | Σχέδιο έρευνας | Συμμετέχοντες | Μέθοδος αξιολόγησης-Εργαλεία | Συμπεράσματα |
|-------------------------------|--|---|--|--|---|
| 11. Proyer et al. (2011) | Αξιολόγηση της σχέσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και της ικανοποίησης της ζωής στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. | Σύγκριση των παρεμβάσεων υψηλά συσχετισμένων με το ευ ζην δυνατών στοιχείων με παρεμβάσεις χαμηλότερα συσχετισμένων με το ευ ζην δυνατών στοιχείων σε 3 χρονικές περιόδους. | N = 1087 Φύλο: Γ Μ.Ο. ηλικίας = 44,10 έτη Εύρος Ηλικίας = 19-73 έτη | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή σε Σχέση με τον Χρόνο (Pavot et al., 1998. Trautwein, 2004) | Η ΕΟΑ μπορεί να συμβάλλει στην ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του στο παρελθόν ιδιαίτερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. |
| 12. Proyer et al. (2013) | Μελέτη αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας για τον εντοπισμό των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα που σχετίζονται περισσότερο με την ικανοποίηση από τη ζωή και την ανακούφιση της κατάθλιψης. | Σύγκριση πειραματικής ομάδας που εκπαιδευσε δυνατά στοιχεία που σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την ικανοποίηση από τη ζωή με ομάδα που εκπαιδευσε δυνατά στοιχεία που έχουν χαμηλές συσχετίσεις με την ικανοποίηση από τη ζωή. Ομάδα αναμονής χωρίς εκπαίδευση. | N=178 Φύλο: 73Α/105Γ Μ.Ο. ηλικίας = 41,20 έτη Εύρος Ηλικίας = 18-76 έτη | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή σε Σχέση με τον Χρόνο (Pavot et al., 1998. Trautwein, 2004) | Η ΕΟΑ μετά από εκπαίδευση βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή. |
| 13. Proyer et al. (2016) | Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης ενίσχυσης της ΕΟΑ στην αύξηση του ευ ζην και τη βελτίωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης. | Παρέμβαση των «εννέα όμορφων πραγμάτων», με ομάδα εικονικού φαρμάκου σε πέντε διαφορετικές χρονικές περιόδους. | N=113 Μ.Ο. ηλικίας = 43,8 έτη Εύρος ηλικίας = 18-68 έτη | 1. Κλίμακα Αυθεντικής Ευτυχίας (Seligman et al., 2005). 2. Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών (Hautzinger & Bailer, 1993) | Η παρέμβαση βρέθηκε βραχυπρόθεσμα αποτελεσματική για την αύξηση του ευ ζην και τη βελτίωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. |
| 14. Soria-Reyes et al. (2023) | Διερεύνηση της σχέσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και της ικανοποίησης από τη ζωή σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού. | Συγχρονική μελέτη με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. | N = 117 Γ με καρκίνο του μαστού Μ.Ο. ηλικίας = 51,45 | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Diener et al., 1985) | Η ΕΟΑ συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. |
| 15. Umucu et al. (2022) | Διερεύνηση των διαφορών των δυνατών στοιχείων που αναφέρθηκαν από άτομα διαφορετικών ομάδων αναπηρίας και χρόνιων παθήσεων. | Ομαδοποίηση των τύπων αναπηρίας σε 8 κατηγορίες για την εύρεση των δυνατών στοιχείων που συντελούν στη βελτίωση της ζωής. | N = 11.699 με αναπηρία Φύλο: 8458Γ/3007Α και 234 άλλοι Εύρος ηλικίας = 25-54 έτη | Αξίες σε Δράση-Π (McGrath, 2019) | Η ΕΟΑ βρίσκεται ανάμεσα στα 5 κορυφαία δυνατά στοιχεία που συμβάλουν στο ευ ζην ατόμων με διάφορες μορφές αναπηρίας και χρόνιες παθήσεις. |

Πίνακας 3. Μελέτες αξιολόγησης της σχέσης της ΕΟΑ με δείκτες ψυχικής υγείας και ευζωίας (N = 17)

| Συγγραφείς-Χρονολογία | Σκοπός έρευνας | Σχέδιο έρευνας | Συμμετέχοντες | Μέθοδος αξιολόγησης-Εργαλεία | Συμπεράσματα |
|-----------------------------|--|---|--|--|---|
| 16. Vasileiou et al. (2021) | Διερεύνηση της σχέσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα με την ευζωία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. | Συγχρονική μελέτη με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. | N = 354 Φύλο: 263Γ/91Α Μ.Ο. ηλικίας = 32,08 Εύρος ηλικίας = 18-72 έτη | 1. VIA114-GR (Pezirkianidis et al., 2020) 2. PERMA Profiler-GR (Pezirkianidis et al., 2021) 3. PANAS (Watson et al., 1988) | Η ΕΟΑ συσχετίζεται θετικά με τη θετική συναισθηματική κατάσταση, την ψυχολογική δέσμευση και το νόημα στη ζωή. Παράλληλα, η ΕΟΑ εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με τις θετικές σχέσεις. |
| 17. Wagner et al. (2020) | Διερεύνηση της σχέσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα με την ευζωία υπό το πρίσμα του πολυπαραγοντικού μοντέλου PERMA. | Συγχρονική μελέτη με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς και ετεροαναφοράς. | N = 5521 Μ.Ο. ηλικίας = 45,48 Εύρος ηλικίας = 18-86 έτη | 1. Αξίες σε Δράση (Peterson & Seligman, 2004) 2. Ερωτηματολόγιο Προσανατολισμών στην Ευτυχία (Peterson et al., 2005) | Η ΕΟΑ συσχετίζεται θετικά με όλες τις διαστάσεις του PERMA. |

Παράλληλα, η ενεργοποίηση περιοχών, όπως ο πρόσθιος φλοιός του προσαγωγίου, ο μέσος προμετωπιαίος φλοιός και ο κροταφοβρεγματικός σύνδεσμος κατά την αξιολόγηση της ομορφιάς της ηθικής δράσης υποδηλώνει την εμπλοκή μηχανισμών θεωρίας του νου και ενσυναίσθησης (Cheng et al., 2020· Cheng et al., 2021). Τα δεδομένα αυτά ενισχύουν τη θέση ότι η εκτίμηση της ηθικής ομορφιάς συνδέεται με υπερβατικά συναισθήματα, όπως η ηθική ανάταση, τα οποία έχουν αναγνωριστεί ως πυρήνας της αρετής της υπέρβασης (Monroy & Keltner, 2023· Peterson & Seligman, 2004.).

Ειδικότερα, τα δεδομένα υποδεικνύουν ότι η επεξεργασία της φυσικής και καλλιτεχνικής ομορφιάς βασίζεται αρχικά στην οπτική ανάλυση αντικειμένων σε πρώιμες και μέσες οπτικές περιοχές, οι οποίες στη συνέχεια συνδέονται με συστήματα αποτίμησης αξίας και ανταμοιβής στον κογχομετωπιαίο φλοιό (Rolls, 2004). Η ενεργοποίηση του έσω κογχομετωπιαίου φλοιού έχει τεκμηριωθεί ιδιαίτερα κατά την αντίληψη ελκυστικών προσώπων, τα οποία βιώνονται ως συναισθηματικά σημαντικά και λειτουργούν ως ερεθίσματα κοινωνικής ανταμοιβής (O'Doherty et al., 2003· Sakano et al., 2021). Πέραν της φυσικής και καλλιτεχνικής ομορφιάς, η ομορφιά της ηθικής δράσης –η οποία σχετίζεται με εκφράσεις ανθρωπιάς, αλτρουϊσμού και αρετής– φαίνεται να υποστηρίζεται από διαφοροποιημένα νευρωνικά υποστρώματα, με ιδιαίτερη εμπλοκή του αριστερού κατώτερου κογχομετωπιαίου φλοιού, ο οποίος έχει συσχετισθεί με την κοινωνική αξιολόγηση και τη συναισθηματική εξύψωση που συνοδεύει τις ηθικές κρίσεις (Luo et al., 2019· Cheng et al., 2021). Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν την άποψη ότι η ΕΟΑ συνιστά ένα ενιαίο αλλά πολυεπίπεδο σύστημα επεξεργασίας, το οποίο ενοποιεί αισθητικές, συναισθηματικές και κοινωνικο-γνωστικές διεργασίες.

Σε συμπεριφορικό επίπεδο, η ύπαρξη διαφορετικών ψυχομετρικών εργαλείων (Κλίμακα Ενασχόλησης με την Ομορφιά, Κλίμακα Εκτίμησης της Ομορφιάς και της Αριστείας και Δοκιμασία Εκτίμησης της Ομορφιάς και της Αριστείας) καταδεικνύει την πολυδιάστατη φύση της ΕΟΑ και τη διάκριση μεταξύ προδιαθεσικών τάσεων και στιγμιαίων εμπειριών ομορφιάς και αριστείας (Diessner et al., 2008· Martinez-Marti et al., 2016· Güsewell & Ruch, 2012). Η εννοιολογική αυτή ποικιλομορφία ενδέχεται να εξηγεί, τουλάχιστον εν μέρει, την έντονη ετερογένεια που παρατηρήθηκε στη μετα-ανάλυση, καθώς διαφορετικές κλίμακες φαίνεται να αποτυπώνουν διαφορετικές όψεις του ίδιου φαινομένου.

Η μετα-ανάλυση ανέδειξε μια σταθερή θετική σχέση μεταξύ της ΕΟΑ και της ευζωίας, επιβεβαιώνοντας ευρήματα προηγούμενων μελετών που συνδέουν την ΕΟΑ με θετικά συναισθήματα, ικανοποίηση από τη ζωή και αίσθηση νοήματος στη ζωή (Proyer et al., 2016· Wagner et al., 2020· Umucu et al., 2022). Ιδιαίτερα ισχυρές εμφανίζονται οι σχέσεις της ΕΟΑ με τη διάσταση του νοήματος στη ζωή του μοντέλου PERMA, γεγονός που υποδηλώνει ότι η ικανότητα αναγνώρισης της ομορφιάς και της αριστείας ίσως λειτουργεί ως υπαρξιακός πόρος που λειτουργεί προστατευτικά, ιδίως σε συνθήκες κρίσης ή ασθένειας (Peterson et al., 2006· Soria-Reyes et al., 2023).

Ωστόσο, η συμβολή της ΕΟΑ στην ευζωία δε φαίνεται να είναι γραμμική ή καθολική. Μελέτες παρεμβάσεων ενίσχυσης της ΕΟΑ έδειξαν ότι οι βραχυπρόθεσμες αυξήσεις στο ευ ζην δε διατηρούνται πάντα μακροπρόθεσμα (Proyer et al., 2016· Martinez-Marti et al., 2018), ενώ η υπερβολική ή η ελλειμματική χρήση της ΕΟΑ έχει συσχετιστεί με ψυχοπαθολογικά συμπτώματα (Littman-Ovadia & Freidlin, 2020). Τα δεδομένα αυτά υποστηρίζουν ότι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα προάγουν την ευζωία μόνο όταν χρησιμοποιούνται με βέλτιστο τρόπο και εντός κατάλληλου πλαισίου (McGrath et al., 2025).

Παράλληλα, η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η ΕΟΑ μπορεί να καλλιεργηθεί και να ενισχυθεί μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων, ιδίως κατά την περίοδο των πανεπιστημιακών σπουδών, όπου η συστηματική αναγνώριση και αξιοποίηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των προσωπικών ταλέντων συνδέεται με αυξημένο προσωπικό ευ ζην και υψηλότερα ακαδημαϊκά επιτεύγματα (Choudhury & Borooah, 2017). Πράγματι, παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενίσχυση της ΕΟΑ έχουν συσχετισθεί με αύξηση της ικανοποίησης

από τη ζωή και μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, αν και τα αποτελέσματα αυτά φαίνεται να είναι κυρίως βραχυπρόθεσμα (Proyer et al., 2013· Proyer et al., 2016· Martinez-Marti et al., 2014, 2018). Τέλος, φαίνεται ότι η ΕΟΑ παρουσιάζει διαφοροποιημένη σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή σε συνάρτηση με τον χρόνο, καθώς έχει βρεθεί ότι συμβάλλει κυρίως στην πιο θετική αποτίμηση παρελθοντικών εμπειριών ζωής (Proyer et al., 2011). Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι η ΕΟΑ μπορεί να λειτουργεί ως γνωστικό και συναισθηματικό πρίσμα μέσω του οποίου τα άτομα επαναανοηματοδοτούν το προσωπικό τους βίωμα με τρόπο που ενισχύει τον σκοπό και τη συνοχή της ζωής τους.

Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι η Εκτίμηση της Ομορφιάς και της Αριστείας αποτελεί ουσιαστικό ψυχολογικό πόρο που συνδέεται με την ευζωία, το νόημα στη ζωή και την ψυχική ανθεκτικότητα. Η παρούσα μελέτη ενισχύει τη θέση ότι η ΕΟΑ δεν αποτελεί απλώς μια περιφερειακή αισθητική ικανότητα, αλλά έναν θεμελιώδη μηχανισμό υπέρβασης που σχετίζεται με την προκοινωνική συμπεριφορά και τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Wagner et al., 2020. Monroy & Keltner, 2023). Η σταθερή σύνδεσή της με δείκτες ευζωίας, ακόμη και σε κλινικούς και ευάλωτους πληθυσμούς (Peterson et al., 2006·Umucu et al., 2022· Soria-Reyes et al., 2023), υποδηλώνει ότι η καλλιέργεια της ΕΟΑ μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά προς τις παραδοσιακές παρεμβάσεις που στοχεύουν στη μείωση της ψυχοπαθολογίας. Στο πλαίσιο αυτό, η ανάπτυξη παρεμβάσεων που ενισχύουν συστηματικά την ικανότητα αναγνώρισης και βίωσης της ομορφιάς και της αριστείας –ιδίως στη φύση, την τέχνη και την ηθική δράση– μπορεί να εμπλουτίσει ουσιαστικά το ρεπερτόριο των εφαρμογών της Θετικής Ψυχολογίας, προάγοντας τόσο την υποκειμενική ευζωία όσο και το νόημα στη ζωή.

Παρά τη σημαντική συμβολή της, η παρούσα μελέτη έχει περιορισμούς. Η βιβλιογραφική αναζήτηση περιορίστηκε σε αγγλόφωνες δημοσιεύσεις, γεγονός που ενδέχεται να οδηγήσει σε γλωσσική μεροληψία. Η υψηλή ετερογένεια των μελετών υποδηλώνει την ανάγκη για μελλοντικές μετα-αναλύσεις που θα λάβουν υπόψη τους σημαντικούς παράγοντες, όπως το πολιτισμικό πλαίσιο και ο τρόπος μέτρησης της ΕΟΑ. Επιπλέον, η κυριαρχία συγχρονικών ερευνητικών σχεδιασμών και η χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς περιορίζει την εξαγωγή συμπερασμάτων που αφορούν αιτιακές σχέσεις. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εστιάσουν σε διαχρονικά και πειραματικά πρωτόκολλα, να διερευνήσουν τους νευρωνικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η ΕΟΑ μεταφράζεται σε υπερβατικά συναισθήματα και να αξιολογήσουν τη μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων που στοχεύουν στην καλλιέργειά της. Επιπλέον, μελλοντικά, θα μπορούσαν να αναπτυχθούν κλίμακες που να περιλαμβάνουν κι άλλα, πιο συγκεκριμένα, είδη ομορφιάς όπως την ομορφιά των ανθρωπίνων σωμάτων, των ζώων και των φυτών (Diesnner et al. 2018).

Βιβλιογραφία

- Antebi-Gruszka, N., Friedman, A. A., & Schrimshaw, E. W. (2021). Character strengths and their associations with well-being and mental distress among lesbian, gay, bisexual, and queer individuals. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 33(2), 157-179. <https://doi.org/10.1080/10538720.2020.1859424>
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t00742-000>
- Cheng, Q., Cui, X., Lin, J., Weng, X., & Mo, L. (2020). Neural correlates of moral goodness and moral beauty judgments. *Brain Research*, 1726(1), 146534. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2019.146534>

- Cheng, Q., Han, Z., Liu, S., Kong, Y., Weng, X., & Mo, L. (2022). Neural responses to facial attractiveness in the judgments of moral goodness and moral beauty. *Brain Structure and Function*, 227(3), 843-863. <https://doi.org/10.1007/s00429-021-02422-5>
- Cheng, Q., Wen, X., Ye, G., Liu, Y., Kong, Y., & Mo, L. (2021). Neural underpinnings of morality judgment and moral aesthetic judgment. *Scientific Reports*, 11(1), 18232. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97782-7>
- Choudhury, A.S., Borooah, P. I. (2017). Character strengths and academic achievements of undergraduate college students of Guwahati, Assam. *Space and Culture India*, 5(1), 49-64. <https://doi.org/10.20896/saci.v5i1.242>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The =Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diessner, R., & Niemiec, R. M. (2023). Can beauty save the world? Appreciation of beauty predicts proenvironmental behavior and moral elevation better than 23 other character strengths. *Ecopsychology*, 15(2), 93-109. <https://doi.org/10.1089/eco.2022.0047>
- Diessner, R., Solom, C. R., Frost, K. N., Parsons, L., & Davidson, J. (2008). Engagement with beauty: Appreciating natural, artistic, and moral beauty. *The Journal of Psychology*, 142(3), 303-329. <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.3.303-332>
- Diessner, R., Pohling, R., Stacy, S., & Güsewell, A. (2018). Trait appreciation of beauty: A story of love, transcendence, and inquiry. *Review of General Psychology*, 22(4), 377-397. <https://doi.org/10.1037/gpro000166>
- Feraco, T., Casali, N., Meneghetti, C., Greiff, S., & Cona, G. (2023). Is good character all that counts? A comparison between the predictive role of specific strengths and a general factor of “good character” using a bifactor model. *Journal of Happiness Studies*, 24(7), 2353-2376. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00686-8>
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences*, 108, 50-54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.003>
- Güsewell, A., & Ruch, W. (2012). Are there multiple channels through which we connect with beauty and excellence? *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 516-529. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.726636>
- Haidt, J. & Keltner, D. (2004). Appreciation of beauty and excellence [awe, wonder, elevation]. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 537-551). American Psychological Association and Oxford University Press.
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing relational aspects of character strengths with subjective and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 1159. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01159>
- Huber, A., Strecker, C., Kachel, T., Höge, T., & Höfer, S. (2020). Character strengths profiles in medical professionals and their impact on well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 566728. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566728>
- Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of*

- Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11(1), 71–93.
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9123-4>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976.
<https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Littman-Ovadia, H., & Freidlin, P. (2020). Positive psychopathology and positive functioning: OCD, flourishing and satisfaction with life through the lens of character strength underuse, overuse and optimal use. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2) 529-549. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9701-5>
- Luo, Q., Yu, M., & Mo., L. (2019). The neural correlates of integrated aesthetics between moral and facial beauty. *Scientific Reports*, 9, 1980. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-38553-3>
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M.D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2014). Appreciation of beauty training: A web-based intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 9(6), 477–481.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920512>
- Martinez-Marti, M. L., Hernández-Lloreda, M. J., & Avia, M. D. (2016). Appreciation of beauty and excellence: Relationship with personality, prosociality and well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(6), 2613–2634. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9709-6>
- Martinez-Marti, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2018). Psychology of aesthetics, creativity, and the arts. Effects of an appreciation of beauty randomized-controlled trial web-based intervention on appreciation of beauty and well-being. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 12(3), 272–283.
<https://doi.org/10.1037/aca0000164>
- Mattheiss, S. R., & Herrmann, J. W. (2024). Fostering appreciation of beauty in education: toward a goal of enhancing individual and collective well-being via self-transcendent emotions. *Frontiers in Education*, 9, 1381101. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1381101>
- McGrath, R. E. (2019). *The VIA assessment suite for adults: Development and initial evaluation (revised edition)*. VIA Institute on Character. <https://www.viacharacter.org>
- McGrath, R. E., Niemiec, R. M., & Westrich, B. (2025). The Golden Mean Inventory: A new approach to studying character strengths imbalances across contexts. *Personality and Individual Differences*, 234, 112951.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112951>
- Monroy, M., & Keltner, D. (2023). Awe as a pathway to mental and physical health. *Perspectives on Psychological Science*, 18(2), 309-320. <https://doi.org/10.1177/17456916221094856>
- Naddaf, A. S., & Lavy, S. (2022). Character strengths' change during COVID-19. *Journal of Happiness Studies*, 24(1), 185-210. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00575-6>
- Nocon, A., Roestorf, A., & Gutiérrez Menéndez, M. L. (2022). Positive psychology in neurodiversity: An investigation of character strengths in autistic adults in the United Kingdom in a community setting. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 99(1), 102071. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2022.102071>
- O'Doherty, J. P., Dayan, P., Friston, K., Critchley, H., & Dolan, R. J. (2003) Temporal difference models and reward-related learning in the human brain. *Neuron*, 38(2), 329-337. [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(03\)00169-7](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(03)00169-7)
- Olympiou, E., & Moraitou, D. (2025). The virtue of transcendence in positive psychology: Empirical definition. *Hellenic Journal of Psychology*, 22(3), 318-352. <https://doi.org/10.26262/hjp.v22i3.10447>

- Onu, D., Smith, J. R., & Kessler, T. (2016). Admiration: A conceptual review. *Emotion Review*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/1754073915610438>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.1080/17439760500372739>
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Stalikas, A., Moraitou, D., & Charalambous, V. (2020). Character strengths and virtues in the Greek cultural context. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 35-54. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25335
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2021). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 40(6), 3030-3047. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00236-7>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wyss, T., & Ruch, W. (2011). The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German-speaking women. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 370-384. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01060.x>
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(1), 275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016). Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 94, 189-193. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.028>
- Rolls, E. T. (2004). The functions of the orbitofrontal cortex. *Brain and Cognition*, 55, 11-29. [https://doi.org/10.1016/S0278-2626\(03\)00277-X](https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00277-X)
- Sakano, Y., Wada, A., Ikeda, H., Saheki, Y., Tagai, K., Ando, H. (2021). Human brain activity reflecting facial attractiveness from skin reflection. *Scientific Reports*, 11, 3412. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-82601-w>
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701-716. <https://doi.org/10.1177/0013164405282471>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Soria-Reyes, L. M., Cerezo, M. V., Molina, P., & Blanca, M. J. (2023). Life satisfaction and character strengths in women with breast cancer: Zest and hope as predictors. *Integrative Cancer Therapies*, 22, 15347354231197648. <https://doi.org/10.1177/15347354231197648>
- Tantry, T. P., Karanth, H., Shetty, P. K., & Kadam, D. (2021). Self-learning software tools for data analysis in meta-analysis. *Korean Journal of Anesthesiology*, 74(5), 459-461. <https://doi.org/10.4097/kja.21080>

- Umucu, E., Lee, B., Genova, M. H., Chopik, J. W., Sung, C., Yasuoka, M., & Niemec M. R. (2022). Character strengths across disabilities: An international exploratory study and implications for positive psychiatry and psychology *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.863977>
- Vasileiou, D., Moraitou, D., Papaliagkas, V., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Papantoniou, G., & Sofologi, M. (2021). The relationships between character strengths and subjective wellbeing: Evidence from Greece under lockdown during COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10868. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010868>
- Voukouti, S., Moraitou, D., & Pezirkianidis, C. (2025). The role of transcendence in adult wellbeing. *Hellenic Journal of Psychology*, 22(2), 224-244. <https://doi.org/10.26262/hjp.v22i2.10289>
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 307-328. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>
- Wagner, L., Pindeus, L., & Ruch, W. (2021). Character strengths in the life domains of work, education, leisure, and relationships and their associations with flourishing. *Frontiers in Psychology*, 12, 597534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.597534>
- Wang, T., Mo, L., Mo, C., Tan, H. L., Cant, S. J., Zhong, L., & Cupchik G. (2014). Is moral beauty different from facial beauty? Evidence from an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(6), 814-823. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu123>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 31(5), 431-451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wen, X., Xiang, Y., Cant, S. J., Wang, T., Cupchik, R., Huang, R., & Mo, L. (2017). The neural correlates of internal and external comparisons: An fMRI study. *Brain Structure and Function*, 222(1), 563-575. <https://doi.org/10.1007/s00429-016-1234-9>
- Williams, J. & Kumar, A. (2023). Mediating role of self-concept on character strengths and well-being among adolescents with specific learning disorder in India. *Research in Developmental Disabilities*, 132, 104372. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104372>
- Yaden, D. B., Kaufman, S. B., Hyde, E., Chirico, A., Gaggioli, A., Zhang, J. W., & Keltner, D. (2019). The development of the Awe Experience Scale (AWE-S): A multifactorial measure for a complex emotion. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 474-488. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484940>

The neurophysiological and behavioral basis of the appreciation of beauty and excellence: A systematic review and meta-analysis of its relationship with well-being

Eleni OLYMPIOY¹, Christos PEZIRKIANIDIS² & Despina MORAITOU^{1, 3}

¹ Department of Psychology, Aristotle University of Thessaloniki, Thessaloniki, Greece

² Lab of Positive Psychology, Department of Psychology, Panteion University of Social and Political Sciences, Athens, Greece

³ Laboratory of Neurodegenerative Disease, Center for Interdisciplinary Research and Innovation, (CIRI—AUTH), Balkan Center, Aristotle University of Thessaloniki, Thessaloniki, Greece

KEYWORDS

Appreciation of beauty and excellence
Character strengths
Well-being
Neurophysiology
Behavioral measures
Systematic review
Meta-analysis

CORRESPONDENCE

Eleni Olympiou
Department of Psychology,
Aristotle University of
Thessaloniki, 541 24,
Thessaloniki.
olympioe@psy.auth.gr

ABSTRACT

The present study constitutes a systematic review and meta-analysis of the literature on Appreciation of Beauty and Excellence (ABE) as a character strength and its relationship with well-being. The search was conducted in three international databases following the PRISMA methodology and resulted in the inclusion of 26 empirical studies. At the neurophysiological level, findings from functional magnetic resonance imaging studies indicate that the processing of ABE engages extensive brain networks involved in aesthetic, emotional, and cognitive evaluation, with the medial orbitofrontal cortex playing a central role. At the behavioral level, three main psychometric instruments have been developed to assess ABE, demonstrating satisfactory reliability and validity and allowing the investigation of its different dimensions. The meta-analysis of the available data revealed a stable positive association between ABE and well-being in both general and clinical populations. At the same time, substantial variability in the magnitude of this relationship was observed, suggesting that the contribution of ABE to well-being is influenced by cultural, contextual, and methodological factors. Overall, the findings document that the ability to recognize beauty and excellence constitutes a core component of well-being and a resource for recovery from illness, highlighting its importance for the development of positive psychology interventions.