

Introduzione	11
--------------	----

## **Parte I – la teoria**

<b>1. Benessere e abbigliamento</b>	<b>15</b>
1. Psicologia positiva, benessere e capitali	15
2. Le quattro “A”	21
2.1 Abilità di vita	21
2.2 Assertività	23
2.3 Attraenza	24
2.4 Abbigliamento	26
<b>2. Abbigliamento</b>	<b>27</b>
1. Definizione	27
1. 1. Che cos’è l’abbigliamento	25
1. 2. Che cosa non è l’abbigliamento	29
2. Le funzioni dell’abbigliamento	31
3. Gli effetti dell’abbigliamento	32
<b>3. Abbigliamento, identità e immagine corporea</b>	<b>35</b>
1. Abbigliamento e identità	35
2. Identità ed immagine corporea	40
3. Abbigliamento ed immagine corporea	43
4. Identità, identificazione ed individualità attraverso l’abbigliamento	45

<b>4. L'abbigliamento influenza il comportamento umano</b>	
– <b>effetti dell'abbigliamento su chi lo indossa</b>	<b>48</b>
1. La duplice prospettiva degli effetti l'abbigliamento	48
2. Effetti dell'abbigliamento su chi lo indossa	48
2. 1. Effetti dell'abbigliamento su chi lo indossa	
– auto descrizione delle proprie caratteristiche	
di personalità	49
2. 2. Effetti dell'abbigliamento su chi lo indossa	
– effetto sulle emozioni	52
2. 2. 1. La prossimità dell'abbigliamento al sé	56
2.3. Effetti dell'abbigliamento su chi lo indossa	
– effetti sulle capacità cognitive e i comportamenti	57

<b>5. L'abbigliamento influenza il comportamento umano</b>	
– effetti dell'abbigliamento su chi interagisce con chi lo indossa	63
1. L'abbigliamento come stimolo che condiziona i comportamenti altrui	63
1. 1 Effetti dell'abbigliamento sulla formazione delle impressioni	64
1. 2 Effetti dell'abbigliamento sulla messa in atto di comportamenti	69
2. Teorie e modelli sugli effetti dell'abbigliamento sul comportamento umano	71
2. 1. L'interazionismo simbolico	71
2. 2. Il modello S-O-R	72
2. 3 La formazione di impressioni	73

## **Parte II – ambiti di applicazione**

<b>6. L'abbigliamento come strumento di lavoro psicologico</b>	76
1. L'abito dello psicologo	76
2. L'abito come strumento per lo psicologo	79
2. 1 L'abbigliamento e la narrazione della propria vita	79
2. 2 L'oggettificazione del corpo	84
2. 3 Abbigliamento e demenza	88
2. 4 L'abbigliamento nelle fasi di cambiamento nella vita	90
2. 5. L'abbigliamento nelle donne dopo un intervento per un tumore al seno	94
2. 6. Abbigliamento e depressione	96
2. 7 Abbigliamento e ansia da apparenza sociale	97
2. 8 Abbigliamento e accettazione del proprio corpo	
– applicazioni della mindfulness	99
<b>Conclusioni</b>	103
<b>Bibliografia</b>	105