

## STUDIUL - DEZVOLTAREA FEMININĂ

**Autor:** Andreea - Liana Buzea, Sexological Bodyworker Certificat IISB 2017 - 2018, Consilier Dezvoltare Personală 2017 - COR 242324, [www.lianabuzea.com](http://www.lianabuzea.com)

**Aport punctual:** Alexandra Bădiță, Coach în stimă de sine, [www.impressivity.net](http://www.impressivity.net)

**Proiect:** APHRODITE Retreat, [www.aphdoreretreat.com](http://www.aphdoreretreat.com)

### ABSTRACT:

Dezvoltarea feminină - ca latură a dezvoltării personale - este în prezent un domeniu încă emergent. Datorită unui cumul de factori socio-economici, dezvoltarea femeilor în feminitate este încă o opțiune mai puțin explorată în evoluția personală. Fie că vorbim despre dezvoltarea permanentă, despre procesul de maturizare în viața personală -căsătorie, familie- sau procesul de evoluție personală în tandem cu cel de evoluție profesională.

În contextul actual, eforturile preponderente de dezvoltare ale femeilor sunt în continuare în profesie și carieră. Presiunea sau așteptarea creată pentru femei ca ele să se ridice în scara ierarhică, să crească nivelul veniturilor personale și să aibă recunoașterea profesională duc eforturile majore ale femeilor spre aceste aspecte.

Rădăcinile acestei preocupări preponderente pe carieră și venituri sunt de socio-economică: educația și cultura în prezent îndrumă pe de o parte spre consum, pe de altă parte spre dezvoltarea profesională (care este echivalentă cu creșterea veniturilor).

Studiul a explorat nivelul la care este acordată importanță dezvoltării feminine în viața socială, personală, familială și chiar în cadrul carierei și a obiectivelor profesionale. De asemenea, studiul a abordat tematici punctuale pentru dezvoltarea în acest plan cât și eventualele demersuri întreprinse în acest sens; în subsidiar, studiul a explorat motivele pentru care nu au fost inițiate discuții sau acțiuni în acest plan al vieții personale.

### METODOLOGIE:

Studiul a fost realizat prin aportul inițial al autoarei, având la bază un studiu realizat pe tematica dezvoltării în sexualitate; câteva din întrebările tematice au fost elaborate alături de coach-ul în stimă de sine implicat în realizarea proiectului APHRODITE Retreat.

Studiul a fost ulterior urcat pe platforma Gmail - Google Forms, și distribuit în format bilingv pe rețele sociale (Facebook, Instagram) cât și în bazele de date ale autoarei studiului și coach-ului în stimă de sine.

Timp de 2 luni acesta a fost lăsat deschis; el a fost completat de 126 persoane pe formularul în limba română și 26 de persoane pe formularul în limba engleză. Prin alegerea autorului, procesarea rezultatelor s-a făcut în prima etapă doar pe baza răspunsurilor primite prin formularul în limba română.

Întrebările sunt redată integral mai jos, cu centralizarea răspunsurilor primite.

## CONȚINUT:

În cele ce urmează va fi prezentată fiecare întrebare din cadrul studiului, cu răspunsurile aferente fiecăreia.

### 1. Cât de importantă crezi că este dezvoltarea personală pentru armonia în familie?

Foarte importantă	86,51%
Importantă	12,70%
Moderată	0,97%

### 2. Cât de importantă crezi că este dezvoltarea personală pentru armonia în cuplu?

Foarte importantă	88,10%
Importantă	10,30%
Moderată	1,60%

### 3. Cât de importantă crezi că este dezvoltarea personală pentru calitatea vieții personale?

Foarte importantă	93,70%
Importantă	5,60%
Moderată	0,80%

## În ce măsură ești de acord cu următoarele afirmații:

### 4. Femeile au acces la suficiente informații pentru dezvoltarea personală:

În foarte mare măsură	20,60%
În mare măsură	50,00%
Moderată	26,20%
În mică măsură	3,20%

**5. Informațiile de dezvoltare dedicate femeilor le ajută în plan concret și cotidian, în relațiile interumane cu familia, copiii, prietenii, colectivul de lucru etc.**

În foarte mare măsură	42,86%
În mare măsură	34,92%
Moderată	19,84%
În mică măsură	1,59%
În foarte mică măsură	0,79%

**6. Dezvoltarea feminină înseamnă dezvoltarea receptivității și inteligența emoțională.**

În foarte mare măsură	21,30%
În mare măsură	53,10%
Moderată	20,60%
În mică măsură	4,30%
În foarte mică măsură	0,70%

**7. Dezvoltarea feminină înseamnă dezvoltarea calităților fizice și estetice.**

În foarte mare măsură	18,30%
În mare măsură	34,10%
Moderată	34,10%
În mică măsură	9,50%
În foarte mică măsură	4,00%

**8. Dezvoltarea feminină ajută la obținerea unui partener de viață.**

În foarte mare măsură	23,00%
În mare măsură	34,90%
Moderată	31,00%
În mică măsură	8,70%
În foarte mică măsură	2,40%

## 9. La ce te gândești când vine vorba despre dezvoltare feminină?

practici fizice pentru sănătatea reproductivă și intimă .....	9,34%
practici sportive (dans, gimnastică, fitness, yoga, pilates etc.) .....	8,18%
stimă de sine (motivație, intenție etc.) .....	14,60%
estetică (fashion, make-up, shopping, styling) .....	6,13%
dezvoltare în sexualitate (noțiuni teoretice de bază, dinamica în cuplu, cultură generală etc.) .....	12,41%
dietă și nutriție .....	8,18%
recreere (cântece, scris, croit, artizanat, desen) .....	8,18%
parenting & maternitate .....	7,45%
cultivarea unor valori umane care onorează femeile și femininul .....	13,72%
teme spirituale (meditație, respirație, tradiții sau filosofii orientale) .....	10,66%

## Ce ai dezvolta pentru feminitate ta?

### 10. Stima de sine

contemplarea interioară și cunoașterea de sine .....	23,91%
iubirea de sine și impactul în relațiile interpersonale (cărți, articole, reviste, podcasturi, filme) .....	30,03%
motivarea și automotivarea .....	16,62%
relația cu părinții - sursa stimei de sine .....	12,54%
rolul stimei de sine în relațiile de cuplu .....	16,91%

### 11. Obiectivele profesionale și banii

banii în cuplu: buget comun sau separat .....	13,94%
investiții profesionale și personale .....	27,53%
educația financiară a copilului tău .....	13,24%
investiții profesionale și personale .....	3,48%
metode de economisire .....	16,72%
relația cu banii .....	25,09%

## 12. Estetică

cum îți alegi stilul vestimentar care te reprezintă .....	27,05%
cum îți alegi stilul vestimentar în funcție de corp .....	19,57%
hair styling: între practic, sănătos și estetic .....	19,22%
shopping-ul: între consumerism și minimalism .....	16,73%
make-up și legătura cu personalitatea .....	17,44%

## 13. Nutriție și dietă

construirea „dietei” proprii .....	28,16%
integrarea „dietei” proprii în viața cotidiană și socială .....	38,35%
mâncatul emoțional și psiho-nutriția .....	33,50%

## 14. Sexualitate

comunicarea preferințelor în intimitatea sexuală .....	33,33%
imaginea sexuală în societate (limbaj, haine, gesturi, mimică etc.) .....	38,35%
valorile proprii în intimitatea sexuală .....	21,74%
intensitatea fizică și emoțională în sex (sexual embodiment) .....	23,19%
intenția în viața intimă .....	24,64%
dinamica sexuală în relațiile intime .....	27,54%
tipologiile erotice și plăcerea .....	2,90%

## 15. Practici fizice

aerobic .....	11,99%
dans .....	29,79%
fitness .....	14,04%
pillates .....	19,52%
yoga .....	24,66%

## 16. Spiritualitate

liniștea interioară și legătura cu feminitatea.....	23,80%
meditația .....	16,00%
practica ta zilnică pentru conexiunea cu sinele.....	21,40%
mindfulness / starea de prezență .....	21,60%
respirația .....	17,20%

### 17. Ce valori umane consideri că ar ajuta femeilor și dezvoltării feminine:

„suroritatea” sau solidaritatea între femei .....	17,60%
diversitatea (aprecierea deosebirilor între femeile apropiate sau din cercurile în care ne aflăm) .....	20,20%
aprecierea (femeilor din propriul grup, cerc, colectiv) .....	22,40%
protejarea / apărarea de prejudecăți / misoginism .....	13,50%
respectul (față de genul feminin) .....	26,28%

### 18. În ceea ce te privește, cele mai multe lucruri despre feminitate le-ai aflat de la:

cărți / articole / reviste / programe TV / informații online .....	31,34%
din experiența directă .....	28,52%
workshopuri, cursuri .....	8,45%
părinți / mamă / alte femei din familie .....	5,63%
parteneri / iubiți .....	8,80%
prietene sau femei din grupul / cercurile tale .....	16,90%
școală .....	0,35%

### În ce măsură sunt adevărate următoarele afirmații în ceea ce te privește?

#### 19. Mă preocupă împlinirea personală în planul feminității.

În foarte mare măsură .....	52,40%
În mare măsură .....	38,10%
Moderat .....	7,10%
În mică măsură .....	2,40%

#### 20. Mă simt împlinit(ă) din punct de vedere al feminității personale.

În foarte mare măsură .....	3,97%
În mare măsură .....	34,92%
Moderat .....	46,03%
În mică măsură .....	11,11%
În foarte mică măsură .....	3,97%

#### 21. Sunt multumită de exprimarea mea feminină (așa cum o înțeleg în prezent)

În foarte mare măsură .....	7,14%
În mare măsură .....	35,71%
Moderat .....	41,27%
În mică măsură .....	12,70%
În foarte mică măsură .....	3,17%

## 22. Partenerul meu mă consideră o femeie împlinită în calitățile feminine

În foarte mare măsură .....	16,67%
În mare măsură .....	40,48%
Moderat .....	29,37%
În mică măsură .....	10,32%
În foarte mică măsură .....	3,17%

## 23. Mă feresc să discut despre feminitate cu partenerul meu.

În foarte mare măsură .....	4,76%
În mare măsură .....	8,73%
Moderat .....	28,57%
În mică măsură .....	30,16%
În foarte mică măsură .....	27,78%

## 24. Mă feresc să discut despre feminitate cu prietenele mele.

În foarte mare măsură .....	2,38%
În mare măsură .....	5,56%
Moderat .....	21,43%
În mică măsură .....	37,30%
În foarte mică măsură .....	33,33%

## 25. Am o părere bună despre femeile din jurul meu

În foarte mare măsură .....	14,29%
În mare măsură .....	42,86%
Moderat .....	38,89%
În mică măsură .....	3,17%
În foarte mică măsură .....	0,79%

## 26. Te-ai gândit să te dezvolți în exprimarea ta feminină

DA .....	82,54%
NU .....	1,59%
Uneori m-am gândit la asta .....	15,78%

## **Dacă ai răspuns la întrebarea anterioară cu DA, cum ai considera să faci acest lucru?**

### **27. Să citești cărți / reviste / articole de specialitate**

În foarte mare măsură .....	35,59%
NU .....	47,46%
Uneori .....	16,10%
În foarte mică măsură .....	0,85%

### **28. Să urmărești documentare / podcasturi / vloguri / filme pe subiect**

În foarte mare măsură .....	42,86%
În mare măsură .....	34,45%
Moderat .....	15,97%
În mică măsură .....	4,20%
În foarte mică măsură .....	2,52%

### **29. Să mergi la evenimente / workshop-uri / retreat-uri pe tema aceasta**

În foarte mare măsură .....	36,67%
În mare măsură .....	35,00%
Moderat .....	20,83%
În mică măsură .....	6,67%
În foarte mică măsură .....	0,83%

### **30. Să discuți subiectul cu prietenele tale sau femeile care te inspiră**

În foarte mare măsură .....	24,60%
În mare măsură .....	46,83%
Moderat .....	18,25%
În mică măsură .....	4,76%
În foarte mică măsură .....	5,56%

### **31. Să apelezi la o consilieră / terapeută / coachellă în feminitate**

În foarte mare măsură .....	25,83%
În mare măsură .....	25,83%
Moderat .....	25,00%
În mică măsură .....	16,67%
În foarte mică măsură .....	6,67%

### 32. Cu cine discuți despre feminitate

anumite colege sau colegi .....	10,80%
femei care te inspiră în feminitate .....	20,00%
partenerul(a) de viață .....	17,60%
mama sau alte persoane din familie .....	5,60%
mentoră / coachellă / terapeută / facilitatoare de programe de feminitate .....	15,60%
prietenile mele .....	30,40%

### 33. Dacă nu discuți despre feminitate, din ce motiv?

Întrebare deschisă / neobligatorie; 107 respondențe nu au răspuns.  
din răspunsurile furnizate:

- Existența unor păreri diferite care simt că nu pot ajunge la un punct comun
- Cred că alte lucruri sunt mai importante decât feminitatea
- Rezistența sau lipsa de interes a interlocutorului
- Nu am cu cine
- Lipsa unui model feminin de calitate
- Lipsa de timp / depresie
- Sunt persoane cu care nu discut din motivul ca acestea nu au interes în această direcție și am încercat în trecut sa abordez acest dialog, dar se pare ca în mintea unor femei nu exisăa nici măcar conceptul feminitate
- Nesiguranță, rușine
- Avem priorități și interese diferite
- Atunci când partenerul de discuție nu are deschidere spre subiect
- Am avut o perioadă de căutări mai intense, acum am alte priorități și m-am mai echilibrat
- Nu am avut acest gând, dar sunt interesată să o fac!
- Nu am cu cine...mi-aș dori să găsesc pe cineva apt cu care să discut despre asta...cineva care să mă învețe și cu care să aprofundez acest domeniu
- Sunt mulțumită de ceea ce sunt!

### 34. Ai obiceiul să investești resurse pentru dezvoltarea ta feminină

Foarte frecvent .....	13,49%
Frecvent .....	42,86%
Uneori .....	39,68%
Deloc .....	3,97%

**35. În cazul în care ai bifat că investești resurse, ce fel de resurse sunt acelea**

bani și / sau alte forme de plăți (materiale, barter) .....	24,52%
timp documentare și lucru la nivel individual .....	44,71%
timp petrecut în cursuri / programe / proces de dezvoltare 1 la 1 cu un specialist .....	28,37%
fără răspuns .....	2,40%

**DATE SOCIO - DEMOGRAFICE**

**Locuiești în:**

oraș .....	90,48%
comună .....	5,56%
periurban .....	3,97%

**COPII:**

Da .....	33,33%
Nu .....	66,67%

**VÂRSTA:**

între 20 - 61 ani  
media: 35 ani

**STUDII**

Liceu .....	5,56%
Studii superioare .....	44,44%
Post Academice .....	50,00%

**STATUT RELAȚIONAL:**

căsătorit/(ă) .....	35,71%
relație de lungă durată .....	26,98%
relații ocazionale .....	11,90%
celibatar .....	25,40%

## CONCLUZII:

Subiectul dezvoltare feminină - ca parte integrantă din domeniul dezvoltare personală - este conștientizat drept un aspect de interes în evoluția personală.

În prezent, dezvoltarea feminină este realizată de o parte a respondentelor ca un efort individual, acestea preferând varianta autodidactă.

Un număr la fel de mare de respondente aleg lucrul 1 la 1 cu un consilier sau coach în feminitate, sau prin accesarea unor grupuri de lucru tematice.

În privința conținutului dezvoltării în feminitate, „stima de sine” și „valorile umane care onorează femininul” au fost cele mai votate aspecte de către participantele la acest studiu.