

פדגוגיה נרטיבית
מסיפורים אישיים לזהיות מקצועיות

נורית דביר ואריאלה גדרון

Narrative Pedagogy: From Personal Stories to Professional Identities

Editors: Nurit Dvir, Ariela Gidron

עורכות: נורית דביר, אריאלה גדרון

הוצאת הספרים של מכון מופ"ת

עורך ראשי: דודו רוטמן

עורכות אקדמיות: יהודית ברק, יהודית שטיימן

עורכת תוכן ולשון: לילך צ'לנוב

עורכת תוכן ולשון אחראית: עדי רופא

עורכת גרפית ומעצבת העטיפה: מאיה זמר סמבול

חברי הוועדה האקדמית של הוצאת הספרים:

פרימה אלבו-לוביש, אילנה אלקד-להמן, חנוך בן-פזי, יעל דר, יורם הרפז,

נצה מובשוביץ-הדר, אייל נווה, יעל פישר, שי פרוגל

מסת"ב: 0-183-530-965-978

© כל הזכויות שמורות למכון מופ"ת, תשפ"א 2021

צילום השער: Shutterstock

טל': 03-6901406 <http://www.mofet.macam.ac.il>

עשינו כמיטב יכולתנו לאתר את בעלי הזכויות של כל חומר

ששולב בספר ממקורות חיצוניים. אנו מתנצלים על כל

השמטה או טעות. אם יובאו אלה לידיעתנו, נפעל לתקן

במהדורות הבאות.

דפוס: שיאים בע"מ

תודות

לפרופ' עמיה ליבליך, על התמיכה ברעיון כתיבת הספר ועל כתיבת הפתיח.
לד"ר יהודית שטיימן ולד"ר ליהודית ברק ממכון מופ"ת, על שמצאו עניין לפרסם את הספר והגיבו על הפרקים, האירו את עינינו בהערותיהן וסייעו בהפקת הספר בפרטים הקטנים והגדולים. לחני שושתרי ממכון מופ"ת, על הסיוע הלוגיסטי המורכב. לקוראות האנונימיות של הספר, על ההערות המקצועיות הבונות והמפרגנות. ללילך צ'נוב, על עריכת הלשון הרגישה, המדוקדקת והקפדנית. לעדי רופא, עורכת הלשון האחראית, על ליווי מקצועי של הספר עד הוצאתו לאור; למאיה זמר סמבול על העיצוב הנאה של הספר. לכותבות הפרקים, על ההתלהבות ועל שיתוף הפעולה המעודדים.

תוכן העניינים

| | |
|--|---|
| 7 | פתיח עמיה ליבליך |
| 9 | מבוא: על הספר ומטרתו נורית דביר ואריאלה גדרון |
| שער ראשון היבטים תאורטיים של הפדגוגיה הנרטיבית | |
| פרק ראשון פדגוגיה נרטיבית: מקומה ומאפייניה בהכשרות מקצועיות | |
| 17 | נורית דביר |
| פרק שני רפלקציה על סיפור חיים בהכשרה למקצועות האנוש: היבטים תאורטיים ומעשיים גבריאלה ספקטור-מרזל | |
| 31 | |
| שער שני פדגוגיה נרטיבית בהכשרת מורים | |
| פרק שלישי הדרכה פדגוגית על פי הגישה הנרטיבית | |
| 53 | אורלי קריספל וחווה סימון |
| פרק רביעי "ציירתי את העיגול כדי שישמרו ממני מרחק": סיפורי מורים מתחילים ככלי ליצירת פדגוגיה נרטיבית אורנה שץ-אופנהיימר | |
| 71 | |
| פרק חמישי תרומתה של הפדגוגיה הנרטיבית להידוק הקשרים בין הידע התאורטי לידע האישי-רגשי נורית דביר | |
| 86 | |
| פרק שישי "סיפור יוצא דופן" כאמצעי פדגוגי במרחב רב-משתתפים | |
| 106 | איריס ברנט וסיגל אופנהיים-שחר |
| שער שלישי פדגוגיה נרטיבית בהכשרת מטפלים ובמקצועות הטיפול | |
| פרק שביעי עקרונות נרטיביים בהכשרה בפסיכולוגיה: גשר בין מחקר לטיפול | |
| 121 | רבקה תובל-משיח |
| פרק שמיני פדגוגיה נרטיבית הלכה למעשה: חוקרים סיעוד ביחד | |
| 139 | דניאלה אריאלי |
| פרק תשיעי הכוחות הסמויים מן העין: על זיכרונות ילדות כמשאב להעצמה בגישה אדלריאנית גיסי שריג | |
| 156 | |
| פרק עשירי חינוך לאמפתיה חברתית בגישה נרטיבית בתהליך הכשרת סטודנטיות לעבודה סוציאלית עינב שגב | |
| 189 | |

פרק אחד-עשר | "ללכוד את הרגע": איתור גרעיני צמיחה בסיפור החיים המקצועי |
סמדר בן-אשר וניצה רסקין.....209

שער רביעי | פדגוגיה נרטיבית בהכשרת מנהלים, מנהיגים ומנחי קבוצות
פרק שנים-עשר | גישה נרטיבית ביקורתית להוראת מנהל עסקים: תוכן וצורה |
תמר זילבר.....229

פרק שלושה-עשר | לגלות את העצמי המנהיגותי: פדגוגיה נרטיבית ככלי
להכשרה, פיתוח וייעוץ למנהיגים | רעיה יואלי.....247

פרק ארבעה-עשר | מעבדה ללמידה נרטיבית: הכשרת מנחים
בשיטת סמ"ל | רונית קוריאל ושרית ברזילאי.....267

פרק חמישה-עשר | פדגוגיה נרטיבית בהכשרת מנחי קבוצות | רונית קורץ.....297
במקום אפילו: לספר ולספר מחדש... | אריאלה גדרון.....315

על הכותבות.....317

תקציר באנגלית.....321

פתיח

עמיה ליבליך

קורה שאדם זוכה לראות את התפתחות שדה העניין, המחקר או העיון שלו, ולזהות את נביטתם של זרעים שנטמנו באדמה שנים קודם לכן. אני מברכת על התחושה הזאת שהתעוררה בי בעוז כשעיינתי בספר שלפנינו.

אחד-אחד ואחת-אחת, בקמפוסים שונים, ביבשות רחוקות, הגיעו החוקרים הנרטיביים בני דורי אל התובנה שאנו בוחרים לחקור סיפורים בתחומי הידע שלנו. הגברים - משום שהיו חלוצי מחשבה בתחום שיטות המחקר האיכותניות ואינדיווידואליסטים נועזים, והנשים - אולי מפני שממילא לא היו במרכז אלא בשוליים. תהליך הגילוי והתפתחות התרחש אצל כל אחד מאיתנו בבדידות ובחדרי חדרים.

כששאלו אותי ממי למדתי על מחקר נרטיבי ושיטות איכותניות הודיתי שלא למדתי מאיש. להפך, מי שהיו מוריי במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה בירושלים התעלמו בחן מקריאות הכיוון הראשונות שהצעתי, במקרה הטוב, ובמקרה הרע - זלזלו בהן וביטלו אותן מכול וכול. אבל רוח הזמן גברה על ההתנגדות, ואנו התמדנו. לאט-לאט נמצאו עמיתות ועמיתים שהחזיקו באותן עמדות ואמונות ונקטו שיטות עבודה דומות. מעבר לימים יצרנו בינינו בריתות של אחים ואחיות רחוקים. רותאלן ג'וסלסון באה אלי לשבתון בירושלים, דן פרימן ביקר בארץ, במרכז ללימודים מתקדמים באוניברסיטה העברית, וכולנו עלינו לרגל לניו יורק אל ג'רום ברונר, שאימצנו למנהיג המשפחה הקטנה שיצרנו. במעגלי ההיכרות והעזרה ההדדית שהתפתחו גילינו את עמיתינו במחלקות אקדמיות אחרות ובתחומי ידע אחרים - חינוך, עבודה סוציאלית, קרימינולוגיה ועוד. המשפחה גדלה.

אז גם הגיעו התלמידות והתלמידים, הדור השני למהפך. התמחינו והתמקצענו. עברנו להוראה מסודרת, סדנה, סמסטר ואף שנת לימודים שלמה. מכאן קצרה הדרך להדרכה אקדמית אישית ופרטנית של עבודות מוסמך ועבודות דוקטור, שהעשירו את הידע ואת ההבנה. המערכת האקדמית קיבלה את נוכחותנו, לא בלי חיכוך, כמובן, אולם חיכוך זה עזר לנו דווקא לגבש את זהותנו המיוחדת. מתלמידותינו ומתלמידינו למדנו משהו חשוב וחדש בכל מפגש ובכל מחקר, ובגלל היעדר מסורות קודמות ושיטות מקובלות התחזקה השיטה הדמוקרטית

של הנחיית עמיתים. יצרנו קבוצות הדרכה ללמידה בחברותא. ראינו כי טוב. תלמידינו נעשו בהדרגה לעמיתים וחילצו אותנו מן הבדידות במגדל השן. כולנו לימדנו והדרכנו, הופענו בכנסים והשפענו, וכמו עץ על קרקע פורייה התרבו השורשים, הענפים והפירות. כך התגבשה הדידקטיקה המוצגת בספר הזה, למעננו ולמען מי שאני רואה בהם הדור השלישי להוראה איכותנית ולמחקר איכותני בארץ.

זהו נרטיב שאפשר לספר. אולם, כרגיל בנרטיבים, הסיפור איננו האמת לאמיתה, ולכל סיפור יש גם כמה גרסאות. שום חוקר איננו אי בודד, וגם לי ולבני דורי התברר שאיש מאיתנו לא המציא את הגלגל, שכן תמיד - אפילו בפסיכולוגיה - היו לצד מודל המדע השליט (וכמה מצחיק שקראו לו "מדע נורמלי") גם מסורות נרטיביות שקידשו את הסובייקטיביות ואת שלמות האדם בהקשר הטבעי והמציאותי של חיו.

הספר הזה הוא בעיניי השלב ההתפתחותי הבא. עורכים מחקר נרטיבי, מלמדים איך לערוך מחקר כזה, ועכשיו גם כותבים על שיטות ההוראה הנרטיביות. איך לימדו כותבות המאמרים בספר זה את עצמן ואת תלמידיהן להורות בעזרת נרטיבים, לערוך מחקר נרטיבי בתחומי החינוך, העבודה הסוציאלית, הפסיכולוגיה, הסיעוד, הנחיית הקבוצות והמנהיגות? מה הם הכוחות הסמויים מהעין שאפשר להעלות מעלה, ומהו הגשר בין מחקר לחינוך ולטיפול? כל המגוון הזה נפרש לפני קוראי הספר הזה כענפי עץ עבות.

מבוא: על הספר ומטרתו

נורית דביר ואריאלה גדרון

אנו, עורכות הספר, חוקרות זה שנים בעזרת מחקר נרטיבי, עוסקות שנים רבות בהכשרת מורים ונוקטות פרקטיקות מגוונות של פדגוגיה נרטיבית. למרות ניסיוננו הרב חסר לנו בשפה המקצועית המושג "פדגוגיה נרטיבית". במהלך חיפוש חומר תאורטי לשם כתיבת מאמר משותף על העבודה בעזרת סיפורים בהכשרת מורים, גילינו עולם ומלואו, והתרשמנו משפע המחקרים והמאמרים שנכתבו בשנים האחרונות על אודות הפדגוגיה הנרטיבית ודרכי יישומה במקצועות האנוש, מקצועות העוסקים בהבנת נפש האדם ובהיבטים חברתיים תרבותיים. מכאן צמח הרעיון לאגד תחת מטרייה אחת חוקרות ומרצות העושות שימוש בסיפורים בהכשרות מקצועיות למיניהן ומיישמות פדגוגיה נרטיבית הלכה למעשה. הספר מציע לקוראות ולקוראים עושר של תאוריות, המשגות ופרקטיקות בהכשרות מקצועיות הניזונות מהגישה הנרטיבית.

ספר זה הוא אפוא פרי עבודתן של מומחיות בכמה וכמה תחומי הכשרה של מקצועות אנוש המיישמות פדגוגיה נרטיבית בעבודתן. למרות העולמות המקצועיים השונים, המשותף לכל הכותבות הוא הפדגוגיה הנרטיבית שבתשתית עבודתנו עם המתכשרים למקצוע. כל הכותבות מושפעות מתפיסת העולם הרחבה - הפסיכולוגית, הפילוסופית והמתודולוגית של הפרדיגמה הנרטיבית, והכתיבה על העשייה, כפי שהיא מוצגת בספר הזה, עשויה לעצב מחדש את הידע על הפרדיגמה הנרטיבית ולהרחיבו.

נוסף על כך, כיוון שאנו לא רק חוקרות באמצעות נרטיבים, אלא גם מכשירות אנשי מקצוע בדרך זו, לפי תפיסתנו שני היבטים מרכזיים עומדים במרכז תהליך ההוראה-למידה: האחד - סיפורו האישי ופרשנותו של המספר, והשני - הדיאלוג שלו עם המאזינים ועם הפרשנויות שלהם. הסיפור האישי ופרשנותו והדיאלוג שנוצר בין המספר למאזיניו הם בעינינו מקור מרכזי של ידע מקצועי שיש לחשוף וללמוד באמצעותו על אודות המקצוע שאנו מלמדות. הפיכתם של אלה למשאב מקצועי עשויה, לדעתנו, לתת מענה לדרישות של מקצועות האנוש ולסייע להבנת עולמם המורכב של המקצוענים בתחומים אלו.

היבט נוסף משותף לכותבות הפרקים נקשר לתפיסה שנרטיב אישי וזהותו של המספר כרוכים זה בזה. זאת ועוד, יש הסכמה שזהות מקצועית

היא חלק ממכלול הזהויות של האדם, ושתהליך הבנייתן של הזהות האישית והזהות המקצועית הוא אתגר מרכזי בהקשר של הכשרה במקצועות האנושי. כל הכותבות מחזיקות בדעה שהזהויות הללו מורכבות, פרשניות, משתנות ומתפתחות, וכי הפעולה הנרטיבית, החושפת דילמות, אתגרים, רגשות ותובנות, מסייעת בהבנייתן.

למרות המשותף לנו, כל אחת מהכותבות מביאה מפרי ניסיונה האישי והמקצועי ומציגה דגם עבודה משלה, הנבנה מתוך צורכי ההכשרה, מתוך צורכי הסטודנטים ומתוך תפיסתה המקצועית. לכל אחת מהכותבות פרשנות אישית של הפדגוגיה הנרטיבית, והיא מתרגמת עקרונות אחרים של הפדגוגיה הזו למעשים ולפעולות ייחודיים.

הספר הזה מבקש להציג מגוון דגמים ולחשוף את ההרהורים שפיתחו הכותבות על אודות פדגוגיה נרטיבית. נוסף על כך, הספר פותח צוהר לגישות שונות של פדגוגיה נרטיבית המעוגנות בתאוריות מגוונות ובהיבטים פדגוגיים-דידקטיים המזינים את תחומי הדעת שהכותבות פועלות בהם. הספר עשוי להעשיר את הקהילות המקצועיות העוסקות בהכשרה למקצועות האנושי; הוא לעוסקים בהכשרה מקצועית, בעיקר במקצועות אלה, לאנשי מקצוע ותיקים, לסטודנטים, ובעיקר לנשות חינוך ולאנשי חינוך המבקשים ללמוד על פדגוגיות חדשניות להוראה וללמידה.

מבנה הספר

בשער הראשון היבטים תאורטיים של הפדגוגיה הנרטיבית שני פרקים ובהם מוצגת התשתית התאורטית של הפדגוגיה הנרטיבית. הפרק הראשון, של נורית דביר, מתאר ארבעה ממאפייניה המרכזיים של הפדגוגיה הנרטיבית ומציג את משמעויותיה בהכשרות מקצועיות בכמה תחומים. בפרק השני גבריאלה ספקטור-מרזל מצביעה על מגבלותיה של "רפלקציה מכוונת-פרקטיקה" בהכשרה מקצועית במקצועות האנושי, ומציעה מודל פרקטי ליישום רפלקציה על סיפור חיים בהכשרה למקצועות אלה.

שלושת השערים הבאים מתארים את התפיסות ואת הפרקטיקות של פדגוגיה נרטיבית בהכשרות למקצועות האנושי השונים הלכה למעשה: השער השני עוסק בהכשרת מורים, השער השלישי בהכשרת מטפלים והשער הרביעי - בהכשרת מנהלים ומנחי קבוצות. סדר הפרקים בכל שער אקראי בדרך כלל, אלא אם כן נמצא קשר מיוחד בין כמה פרקים והם סודרו זה אחר זה.

בשער השני פדגוגיה נרטיבית בהכשרת מורים מושם דגש על דרכי הבניית הזהות המקצועית ועל פיתוח הידע האישי-מקצועי בהכשרה מקצועית של מורים, מתוך שימוש בסיפורי חיים המסופרים למאזינים ובסיפורים כתובים של סטודנטים להוראה ושל מורים מתחילים. ארבע הכותבות מתבססות על כמה מושגים מתחום החינוך ומתחום הכשרת מורים.

בפרק השלישי אורלי קריספל וחוה סימון מציעות ליישם פדגוגיה נרטיבית בהכשרת מורים לחינוך מיוחד; הן מתארות דגם משולב המכיר במרכזיותם של סיפורים אישיים ומציע ליישם גישות וערכים מתוך הספרות המקצועית, כגון "חמלה רדיקלית", "עדות", "מופע" ו"גאולה" בהכשרה להוראה. יישומים ברוח זו הם בסיס לשינויים בעמדות הסטודנטים, וגם ההדרכה הפדגוגית יוצאת מגבולות השיח האקדמי ונוגעת ברבדים עמוקים יותר.

בפרק הרביעי אורנה שץ-אופנהיימר מבחינה בין סיפורים שסופרו בעל פה לבין סיפורים כתובים. היא מציעה ומנתחת סיפורים כתובים של מורים מתחילים שנכתבו לתחרות סיפורים, ובוחנת באמצעותם את התפתחות הזהות המקצועית בסוגיות של תפיסת הגבולות בהוראה בארבעה היבטים: גבולות המבנים זהות, גבולות של מקום, גבולות ההתערבות המקצועית וגבולות כבחינת המרחק.

בפרק החמישי נורית דביר מציגה יישום של פדגוגיה נרטיבית בפיתוח מקצועי של מורים מתחילים במפגש של סדנת התמחות. היא מתבססת על דגם המאפשר ליצור פרסונליזציה, אופי אישי, של הידע המקצועי ומעודד את הידוק הקשרים בין ידע תאורטי לידע אישי-רגשי.

בפרק השישי איריס ברנט וסיגל אופנהיים-שחר בוחנות את כוחה של הפדגוגיה הנרטיבית בהבניית זהות אישית מקצועית של סטודנטיות להוראה בעזרת בחינת יחסי הגומלין בין המרצה לסטודנטיות במפגש לימודי ובעזרת המושגים "סיפור יוצא דופן" שטבע ארווינג גופמן, ו"סיפור רווי בעיה" שטבע מייקל וייט.

בשער השלישי פדגוגיה נרטיבית בהכשרת מטפלים ובמקצועות הטיפול מתוארות ונבחנות פרקטיקות של פדגוגיה נרטיבית המאפשרות להכשיר מטפלים ואנשי מקצועות הטיפול, כמו עובדים סוציאליים ויועצים חינוכיים. שניים מהפרקים מדגישים את הקשר בין זהות המטפלת כחוקרת לזהותה כאשת מעשה. כמו כן בשער זה נחשף כוחה של הפדגוגיה הנרטיבית להעצים היבטים אישיותיים של מטפלים ולסייע בהבניית ידע מקצועי.

בפרק השביעי רבקה תובל-משיח מרחיבה את ההתבוננות בארבעה מושגים מעולם הכשרת המטפלים הנשענים על הפרדיגמה הנרטיבית: השימוש הטיפולי

בסיפור האישי של המטפלת, התפיסה שהמציאות הטיפולית היא הבניה משותפת של המטפלת והמטופלת, שקיפות ורפלקטיביות. לטענתה, ארבעת מושגי המפתח האלה יסייעו ללומדים, הן בהיותם מטפלים הן בהיותם חוקרים, להכיר את תפקידם ואת התנהלותם באינטראקציה הטיפולית ויקנו להם כלים להפצת הידע הזה בקרב עמיתיהם וקוראיהם.

בפרק השמיני **דניאלה אריאלי** מתארת יישום של מחקר נרטיבי בתחום החינוך לסיעוד. באמצעות דגם שפיתחה, הסטודנטים מבנים תכנים מקצועיים-מעשיים השזורים במיומנויות חקר אקדמיות הנדרשות במקצוע הסיעוד.

בפרק התשיעי **גיסי שריג** מציגה את התרומה הפוטנציאלית של העבודה עם זיכרונות ילדות על פי גישתו של אלפרד אדלר למתכשרות להוראה. גישה זו רואה בזיכרונות הילדות כלי לבניית הערך העצמי, להעצמת המסוגלות העצמית, לגילוי הכוחות הסמויים מן העין ולגיוס האומץ לממש אותם לתועלת הכלל.

בפרק העשירי **עינב שגב** סוקרת את התפתחות מושג האמפתיה בעבודה סוציאלית ובחינוך לעבודה סוציאלית, ומתארת מפגש הנחיה קבוצתי ברוח הפדגוגיה הנרטיבית. המפגש עסק באמפתיה והתקיים מייד לאחר סיום גל הסלמה במצב הביטחוני. במקרה זה סייעה הפדגוגיה הנרטיבית בשילוב בין התכנים המקצועיים הכלליים בעבודה סוציאלית לבין השאיפה לגעת בתכנים הקשורים במציאות החיים בצילו של מתח ביטחוני.

בפרק האחד-עשר **סמדר בן-אשר וניצה רסקין** בוחנות אירועים יוצאי דופן בסיפור החיים האישי והמקצועי של סטודנטיות המתכשרות למקצוע הייעוץ החינוכי. הן טוענות שזיהוי גרעיני השינוי המצוי כבר בסיפור חייהן של הסטודנטיות, תורם להתפתחותן האישית והמקצועית בפרופסיה הייעוצית.

השער הרביעי **פדגוגיה נרטיבית בהכשרת מנהלים, מנהיגים ומנחי קבוצות** חושף את כוחה של הפדגוגיה הנרטיבית בתחומי הניהול, המנהיגות וההנחיה. הפרקים בשער זה מדגישים את תרומתה של הפדגוגיה הנרטיבית להעצמת אנשי המקצוע שמצופה מהם להשפיע על אנשים, להצמיח אותם ולפעול לשינוי חברתי.

בפרק השנים-עשר **תמר זילבר** מציגה פרטיקות של הוראה נרטיבית לתלמידי מנהל עסקים ומבחינה בין שני ממדים של ההוראה - ממד התוכן (מה מלמדים) וממד הצורה (איך מלמדים). היבטים אלו מודגמים בתיאור קורס העוסק בסיפורים של ארגונים המעוגנים בתאוריות של פעולה חברתית, ומדגישים את כוחו של הסיפור בפעולה חברתית בארגון ובהקשרים רחבים - מרמת הפרט ועד רמת החברה.

הפרק השלושה-עשר, של רעיה יואלי, מאפשר הצצה אל המתרחש בקבוצת הלימוד בתהליכי הכשרה ברוח הפדגוגיה הנרטיבית, הן בהכשרתם של מנהלים ומנהיגים הן בעשייתם בשדה. החיבור בין תאוריה למעשה, שהפדגוגיה הנרטיבית מאפשרת, מסייע למנהיגים לעתיד לפתח חותם אישי, למצוא סיפור מועדף של העצמי המנהיג ולפתח מסוגלות עצמית להתמודד עם קשיים בעבודת המנהיגות. בפרק הארבעה-עשר רונית קוריאל ושרית ברזילאי מאירות את יישומה של הפדגוגיה הנרטיבית בתהליך הכשרת מנחים בתוכנית סמ"ל, המושתתת על הנחת היסוד ששינוי הפרשנות של הסיפור האישי עשוי לחולל שינוי בחיי הלומדים והלומדות ולהובילם להצלחה בחייהם.

בפרק החמישה-עשר רונית קורץ מתארת קורס שפיתחה והנחתה להכשרת מנחי קבוצות. נקודת המבט ממוקדת במנחת הקבוצה המביאה את הנרטיב האישי שלה אל ההנחיה, וכן ביחסי הגומלין בין הנרטיב של המנחה לבין הנרטיב של הקבוצה. הניתוח ממוקד במנחה, הצופה בתהליכים הקבוצתיים ובה בעת מנחה קבוצה ומטה קשב לנרטיבים דומיננטיים ולנרטיבים חלופיים בקבוצה. השימוש בלשון זכר ובלשון נקבה בספר משתנה, הן לפי ההקשר הן מתוך רגישות מגדרית. אם לא נכתב אחרת, כל הנאמר מכוון לנשים ולגברים כאחד. כמו כן, אם לא נכתב אחרת, כל הציטוטים המתורגמים בכל הפרקים הם של הכותבות, וכל שמות המשתתפות והמרואיינות בפרקי הממצאים הם שמות בדויים.