

# Окно Johari

Улан кызы Айгерим

Окно Джохари было придумано Джозефом Лафтом и Харри Ингамом в 1950 году в процессе исследования групповой динамики. Этот метод хорошо иллюстрирует и объясняет процессы, происходящие между отдельным индивидом и группой. Модель Джохари иногда так же называют модель раскрытия обратной связи самосознания. Эта модель, показывающая, насколько хорошо вы знаете самого себя.

С

Модель используется для того, чтобы понять:

ими

сам

их

друг

такт

и

кон

себя

себе

мир

в/н

мест

свое

ют

има

ран

восп

и

люди

Окно Джохари состоит из 4-х областей:



- В начале процесса коммуникации, когда вы встречаете кого-то, размер области Арена не очень большой, ввиду того, что не было возможности обменяться информацией. В процессе самораскрытия и получения обратной связи область Арены увеличивается. А когда мы знаем, с чем имеем дело (с какими своими страхами, комплексами, дефектами характера), только тогда мы можем что-то изменить. Другие люди выступают для нас в качестве зеркала, позволяющего увидеть себя со стороны.

# Практика

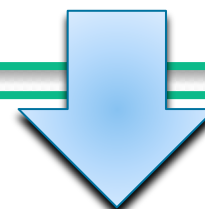
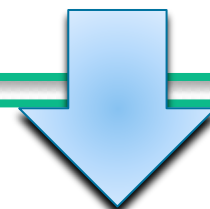
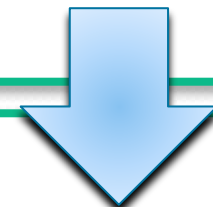
- Сначала необходимо описать себя прилагательными из списка, а потом предложить проделать то же самое своим друзьям и коллегам.

- Веселый,
- Взрослый,
- Внимательный,
- Возмужавший,
- Гордый,
- Дружественный,
- Доверчивый,
- Заботливый,
- Зависимый,
- Задумчивый,
- Застенчивый,
- Здравомыслящий,
- Знающий,
- Идеалистический,
- Изобретательный,
- Интравертный,
- Ищущий,
- Любвеобильный,
- Мечтательный,

- Мудрый,
- Надежный,
- Напористый,
- Напряженный,
- Независимый,
- Нервный,
- Осторожный,
- Остроумный,
- Отважный,
- Отзывчивый,
- Помогающий,
- Понимающий,
- Преданный,
- Приспосабливающийся,
- Радостный,
- Расслабленный,
- Рациональный,
- Религиозный,
- Скромный,
- Слабый,

- Сложный,
- Собранный,
- Сочувственный,
- Спокойный,
- Спонтанный,
- Счастливый,
- Талантливый,
- Тихий,
- Уверенный,
- Умный,
- Упорный,
- Храбрый,
- Чувствительный,
- Щедрый,
- Экстравертный,
- Энергичный

Далее берут лист бумаги, делят его вертикально пополам и горизонтально пополам. Получится четыре “окна”.



# Окно Джохари

Я знаю о себе

Я не знаю о себе

Другие знают обо мне

1. «Открытая» зона

3. «Слепая» зона

Другие не знают обо мне

2. «Скрытая» зона»

4. «Черный» ящик

- Размер створок окна Джохари может изменяться: если мы разговариваем с другом, то самой большой створкой является открытое окно. Если же мы сидим на экзамене, то для нас самым большим окном может являться слепое (мы не знаем, что в этот момент думает о нас преподаватель) или закрытое (если мы списываем под партой!).
- В психотерапии (а именно для этой области прилагали свой интеллектуальный труд Джо и Харри) терапевт работает над изменением слепой и неизвестной створок, переводя информацию из этих окон в открытое или закрытое окно. В простом же общении мы должны уметь контролировать размер этих створок, занимаясь нашими «играми» или «представлением себя» в различном контексте.