

«Окно Джохари» как средство самопознания

«Окно Джохари» предложили американские психологи Джозеф Лафт (Joseph Luft) и Харри Ингэм (Harry Ingham). По первым буквам их имён была названа схема представления личности.

Даже те, кто задумывается о собственной личности, часто затрудняются структурировать представления о себе, т.е. сформулировать свое понимание собственной личности в упорядоченной и легко обозримой форме. Интересным способом решения этой проблемы является так называемое «окно Джохари».

«Окно» представляет собой символическое изображение личности человека. Оно разделено на четыре зоны. Зона 1 (Открытое «Я») представляет ту часть личности человека, которая известна как самому человеку, так и окружающим. Зона 2 (Слепое «Я») соответствует той части личности, о которой знают окружающие, однако о ней не знает сам человек. Зона 3 (Скрытое «Я») — это часть личности, известная самому человеку, но неизвестная окружающим. Наконец, зона 4 (Неизвестное «Я») — это то, что неизвестно о личности ни самому человеку, ни окружающим (рис. 1).

При взаимодействии человека с окружающей средой обычно зоны 1-2-3 увеличиваются за счет зоны 4. При развитой привычке к самоанализу человек может эффективно использовать «неизвестное «Я»» для развития своего психологического репертуара, освоения новых знаний и навыков, расширения своей «зоны комфорта». Понятие «зона комфорта» используется для описания ситуаций, в которых человек чувствует себя привычно и комфортно. Расширить эту зону можно за счет выявления неизвестных личности способностей, что и способствует личностному росту.

Рис. 1. "Окно Джохари"

Условно можно сказать, что каждый из нас содержит в себе четыре зоны личности: 1. То, что знаю о себе я сам, и знают другие. Открытое пространство моей личности (Открытое Я или открытая зона).

2. То, что знаю о себе только я, а другие не знают (Скрытое Я, мой «скелет в шкафу»).

3. То, чего я о себе не знаю, а другие знают (Неизвестное Я).

4. То, чего никто, в том числе, я сам, не знает обо мне (Слепое Я или слепая зона).

Кроме того, «Я» — это то, что я о себе ДУМАЮ и совсем не обязательно, то, что есть на самом деле, а также то, что думают обо мне другие.

В каждом «Я» — много «я».

Самопознание особенно эффективно при взаимодействии личности и группы, которая предоставляет личности обратную связь, позволяющую расширить зону 1 за счет зон 2 и 4. С другой стороны, самораскрытие, важное, например, при построении команды*, обеспечивает расширение зон 1 и 2.

Использование «окна Джохари» для самопознания

Расширение «Открытого «Я»» может эффективно осуществляться за счет обратной

связи при взаимодействии с другими людьми. Человек должен научиться получать эту обратную связь и использовать ее для самоанализа. Ответьте на следующие вопросы.

1. По каким признакам вы определяете реакцию других людей на ваше поведение?
2. Как вы реагируете, если в реакции на ваше поведение другого человека вы замечаете нечто для вас странное или неожиданное?
3. Как часто вы открыто просите оценить свое поведение или деятельность?
4. Насколько вы терпимы к критике?

Откровенно ответив самим себе на эти вопросы, вы можете составить представление о том, над чем вам следует поработать, чтобы эффективнее использовать обратную связь, идущую от других, для самоанализа .

Осознание своего «я» помогает избегать многих неприятностей и стрессовых ситуаций. Например, понимание того, что вы — человек ленивый (что связано со множеством потенциальных неудобств), но увлекающийся, дает возможность «замаскировать» недостаток трудолюбия: вы просто должны стараться избегать неинтересных для вас дел. Можно привести много подобных примеров.