**Окно Джохари**



В середине прошлого века двумя психологами (Джозефом Луфтом и Харри Ингхэмом) была предложена психологическая модель [самопознания](https://4brain.ru/samopoznanie/?ici_source=ba&ici_medium=link)(иногда её называют также моделью личностного роста), которая продолжает сохранять свою актуальность и в настоящее время. Кстати, обратите внимание на название модели – слово «Джохари» образовано от имён учёных.

Несмотря на то, что методика «Окно Джохари» имеет разные названия, ни суть, ни её эффективность от этого не меняются. Модель рассчитана на то чтобы любой человек, используя её, получил возможность заглянуть внутрь своего существа, определить свои преимущества и недостатки и найти способ усилить сильные стороны своей [личности](https://4brain.ru/psy/psihologija-lichnosti.php?ici_source=ba&ici_medium=link).

Окно Джохари

Схематично «Окно Джохари» выглядит так:



Давайте поясним:

* **Открытая зона** – это то, что вы знаете о самом себе
* **Слепая зона** – это то, что другие люди знают о вас
* **Скрытая зона** – это то, что другие люди не знают о вас
* **Неизвестная зона** – это то, что вы сами не знаете о себе

Теперь более подробно:

Открытая зона

Эта зона является самой важной. Она представляет собой, так сказать, открытый мир. В него входит всё, что вы знаете о себе; та часть вашей жизни, которой вы делитесь с окружающими людьми. Другими словами, это ваше самосознание, ваше Я. На практике необходимо поместить всё из других трёх зон именно в эту, т.е. в идеальной ситуации все зоны должны будут стать или совсем маленькими или вообще исчезнуть. А открытая зона, в свою очередь, должна стать как можно больше. Сама же работа по расширению открытой зоны длится на протяжении всей жизни человека.

Слепая зона

Слепая зона предоставляет человеку увидеть свои собственные недостатки. Сюда можно отнести всё то, что вы сами в себе не замечаете, чему не придаёте значения, а также завышенную самооценку (если она есть, конечно). Эту зону необходимо уменьшить. И для начала нужно задать себе ряд вопросов:

* [Как я отношусь к критике](https://4brain.ru/blog/%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D1%81-%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B9/) других людей?
* Как я реагирую, когда вижу непонятную мне реакцию окружающих людей, вызванную моим поведением?
* Насколько часто я прошу окружающих дать оценку моим поступкам и действиям?
* Чем я руководствуюсь, когда интерпретирую реакцию окружающих на своё поведение?

Слепая зона может быть уменьшена посредством общения с другими людьми. Как бы неприятно было вам выглядеть в своих глазах некрасиво и быть задетым, гораздо важнее знать о своих недостатках, чтобы иметь возможность изменить их, тем самым сделав себя лучше. Запомните, зачастую самые неожиданные и неприятные вещи о нас самих являются самыми необходимыми, т.к. «поставляют» нам «материал» для работы над собой.

Скрытая зона

К скрытой зоне можно отнести всё то, что вы знаете о себе, но всеми силами скрываете от окружающих людей. В большинстве случаев это сопряжено именно с социумом. Это может быть, к примеру, отсутствие возможности быть самим собой или необходимость принимать навязанные правила и порядки. Люди с преобладающей скрытой зоной, как правило, недоверчивы, скрытны и не могут раскрыться даже в обществе наиболее близких людей.

Чтобы сократить размеры представленной зоны, необходимо сделать так, чтобы как можно реже попадать в неудобные для вас ситуации. Например, если вы общаетесь в кругу людей, которые вас не уважают и не ценят, лучше будет сменить круг общения. [Если вы испытываете страх перед выступлениями на публике](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8C-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4-%D0%B2%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC/), можно либо не выступать и перестать пытаться стать хорошим оратором, либо пройти специализированное обучение или тренинг, который поможет вам овладеть ораторским мастерством (найти его можно [здесь](https://4brain.ru/oratorskoe-iskusstvo/?ici_source=ba&ici_medium=link)). Главное – это уяснить суть: перестать жить и функционировать в неприятных, сковывающих, враждебных условиях.

Неизвестная зона

Неизвестную зону можно назвать наиболее проблематичной. Однако именно в ней кроется ваш скрытый потенциал; она открывает возможности к личностному росту, самоанализу, развитию своих скрытых способностей и талантов.

Неизвестная зона может быть уменьшена через выявление этих самых скрытых способностей, расширение [зоны комфорта](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%BB%D1%8E%D1%81%D1%8B-%D0%B8-%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%81%D1%8B/), получение новых знаний и освоение новых навыков.

Итого

Работа человека над собой, как совсем нетрудно увидеть, представляет собой процесс, с одной стороны, предельно понятный, а с другой, довольно трудоёмкий. Но если вспомнить о цели этой работы, то усилия стоит приложить, ведь через самопознание может быть достигнут качественно новый уровень жизни, т.к. оно позволяет избежать массы неприятностей, щекотливых ситуаций, стрессов и проблем.

К примеру, если вы относите себя к трудолюбивым людям, но знаете, что вам быстро наскучивает однообразная работа, вы можете не устраиваться на такую работу, которая будет многообразной, или же [сменить ту, которая вас не устраивает](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%83%D0%B9%D1%82%D0%B8-%D1%81-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B/). Если вам нравится много говорить, но большая часть ваших речей – это пустая болтовня, вы можете начать уделять больше внимания тому, что говорите, или расширять свой кругозор.

И снова стоит напомнить, что [самопознание](https://4brain.ru/samopoznanie/?ici_source=ba&ici_medium=link) – это непрерывный процесс, который может продолжаться бесконечно долго. Очень важно не останавливаться на достигнутых результатах и продолжать разбираться в себе, узнавать себя. Самопознание – это путь длиною в целую жизнь.

Теперь же давайте поговорим о том, как происходит работа с «Окном Джохари» на практике.

Работа с Окном Джохари

В процессе работы с «Окном Джохари» необходимо заполнить все зоны. Для этого сначала, естественно, нужно взять лист бумаги и разделить его на четыре части, подписав каждую так же, как на схеме, которую вы видели в начале.

Но как заполнять зоны? На самом деле, есть очень простой и удобный способ заполнения зон «Окна Джохари» – это вписывание в него эпитетов из специального набора (мы представим набор ниже, но вы можете придумать и свой собственный).

На первом этапе вы вписываете эпитеты в те зоны, которые относятся к вашим знаниям о себе, а на втором – предлагаете проделать аналогичные действия свои родным, друзьям, знакомым, коллегам по работе. Если же вы не хотите, чтобы кто-то читал ваши мысли о себе, то можете поменять этапы местами.

Итак, вот набор эпитетов, который вы можете использовать при работе с «Окном Джохари»:

*Энергичный, экстравагантный, эксцентричный, щедрый, чувствительный, храбрый, хитрый, упорный, упёртый, умный, уверенный, тихий, тщеславный, талантливый, счастливый, сообразительный, спокойный, слабый, своенравный, религиозный, рассудительный, разный, ранимый, преданный, педантичный, продуманный, понимающий, отверженный, отважный, обаятельный, нежный, нервный, напористый, независимый, надёжный, мудрый, мнительный, милый, ласковый, легковерный, ловкий, истеричный, избирательный, ищущий, знающий, заботливый, застенчивый, добрый, дерзкий, весёлый, внимательный, важный, верный, воображающий и т.п.*

Подбираем те эпитеты, которые можем отнести к своей личности, и вписываем их в зоны на листе. То же самое проделывают те, кого вы попросили. После того как все зоны будут заполнены, можно смело приступать к интерпретации результатов.

«Окно Джохари» наглядно демонстрирует человеку, что у него не только есть положительные и отрицательные черты, но также и то, что открытость во взаимодействии с другими людьми способна помочь разрешить множество проблем, как внутриличностного, так и социального, группового характера.

Если человек будет стараться как можно чаще смотреть внутрь себя самого, а также на тех, с кем он общается, ему будет гораздо проще подбирать подходящие стратегии общения и находить выходы из разных жизненных ситуаций. Кроме того, человек получает возможность и избегать множества трудностей в процессе достижения поставленных [целей](https://4brain.ru/blog/%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8-smart/) и намеченных результатов.

Кстати говоря, вот классная практика: позовите нескольких друзей и поработайте с «Окном Джохари» для каждого из собравшихся. Можно даже не прибегать к использованию листков и ручек, а просто в словесной форме рассказать другим о себе, попросить их рассказать вам о вас, затем выслушать, что они думают о себе, и рассказать самим, что вы думаете о них. После всего этого каждый сможет сделать соответствующие выводы.

Запомните, что в нашей повседневной жизни мы должны учиться целенаправленно изменять размеры зон «Окна Джохари», руководствуясь при этом особенностями каждой конкретной ситуации и выстраивая линию своего поведения самым эффективным способом. Всё это позволит нам на высшем уровне взаимодействовать и с самими собой, и с теми, с кем мы общаемся, ну, и, конечно же, постоянно узнавать что-то новое о себе.

Советуем также прочитать:

* [Самопознание](https://4brain.ru/lnd/index.php?cb=sam&ici_source=relatedposts&ici_medium=related27)
* [Как выйти из зоны комфорта](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B2%D1%8B%D0%B9%D1%82%D0%B8-%D0%B8%D0%B7-%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/)
* [Зоны стабильности Тоффлера](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D1%82%D0%BE%D1%84%D1%84%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0/)
* [Зона комфорта: выходить нельзя входить](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/)
* [Уроки, которые нужно извлечь из увольнения](https://4brain.ru/blog/%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8-%D0%B8%D0%B7-%D1%83%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/)
* [Что такое зона личного комфорта и как не дать ее нарушить](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/)
* [Проксемика](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0/)
* [Приём «Выбор без выбора»: техника и защита](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC-%D0%B2%D1%8B%D0%B1%D0%BE%D1%80-%D0%B1%D0%B5%D0%B7-%D0%B2%D1%8B%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B0/)
* [Осторожно! Вам угрожает выход из зоны комфорта](https://4brain.ru/blog/%D0%B2%D1%8B%D1%85%D0%BE%D0%B4-%D0%B8%D0%B7-%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/)
* [Слепые зоны при принятии решений](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%8B%D0%B5-%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B8-%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9/)
* [Зона ближайшего развития](https://4brain.ru/blog/zona-blizhajshego-razvitija/)