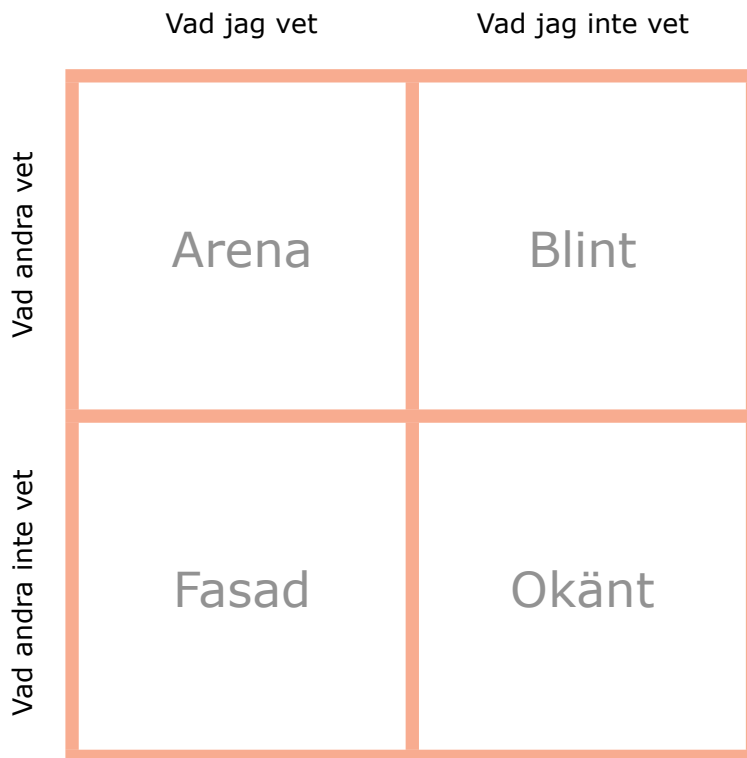


Historia

Johari-fönster är en psykologisk modell om en persons självinsikt som visar dina olika sätt att kommunicera. Modellen som utvecklades 1955 vid University of California har fått sitt namn efter upphovsmännen, psykologerna **Joseph Luft** och **Harrington Ingham**.

Johari-fönster



Syftet

Syftet med Johari-fönster är att visa hur en öppen kommunikation påverkas av att gruppens medlemmar är raka och lyhörda mot varandra. Öppenheten ökar när du både är tydlig och lyhörd mot andra och minskar när du inte är det.

Feedback

Feedback från andra personer är ett av de bästa sätten för dig att bli medveten om hur du kommunicerar med omvärlden. Genom att vara lyhörd när du tar emot feedback får du reda hur andra uppfattar dig och ditt agerande. Du ger andra möjlighet att lära känna dig och få kunskap om dig när du exponerar dig själv och vågar vara tydlig.

Modellen

Ett Johari-fönster är en modell som består av en fyrfälts-tabell. De olika fälten [rummen] är,

- Öppna rummet. Kallas för Arena.
- Blinda rummet.
- Dolda rummet. Kallas för Fasad.
- Okända rummet.

Mjuka variabler

Modellen är speciellt relevant på grund av den moderna betoningen på mjuka variabler som t ex egenskaper, förmågor, färdigheter, beteende, inlevelse, och utveckling av gruppens samarbete

I ett Johari-fönster delas kunskapen om dig själv upp i två delar,

- ▶ Din egen kunskap
Vad jag vet eller inte vet.
Utvecklas genom att du är lyhörd inför feedback.
- ▶ Omvärldens kunskap
Vad andra vet eller inte vet.
Utvecklas genom att du är tydlig med mina känslor och vad jag vill.

Johari-fönster kallas ibland för - Den avslöjande-/feedback modellen om själv-känedom.

Rummet är du

Luft och Ingham hade en smart pedagogisk idé. De valde att presenterade sin modell som olika fönster. Via de 4 olika rutorna [fönstren] kan du titta in i ett rum.

Rummet är en bild av dig själv utifrån en självbild och hur omvärlden uppfattar dig. Du ser dig själv utifrån 4 olika variabler. Beroende på vilket fönster du tittar in genom ser du olika delar av rummet, d v s dig själv. Därav namnet Joharis fönster.

Användningsområden

Modellen används för att betrakta och att bidra till en förståelse för hur individer,

- ▶ Kommunicerar med sig själva och med andra.
- ▶ Presenterar sig för dem själva och till andra.
- ▶ Uppfattar sin plats i omvärlden.

Fördelar

Styrkorna med Johari-fönster,

- ▶ Lätt till att ta till sig.
- ▶ Flexibla resultat.
- ▶ Den sätter i gång ett fritt och öppet informationsutbyte.
- ▶ Den skapar en gemensam referenspunkt.

Nackdelar

Begränsningar med Johari-fönster,

- ▶ Det kan vara mindre lämpligt att kommunicera sexuell läggning, mentala hälsoproblem eller allvarliga misslyckanden.
- ▶ Personer är ovana vid feedback och kan reagera negativt.
- ▶ Johari-fönster kräver processer som förstärker ett positivt beteende eller som korrigerar negativa beteenden. Det innebär att den ska användas i skarpt läge.