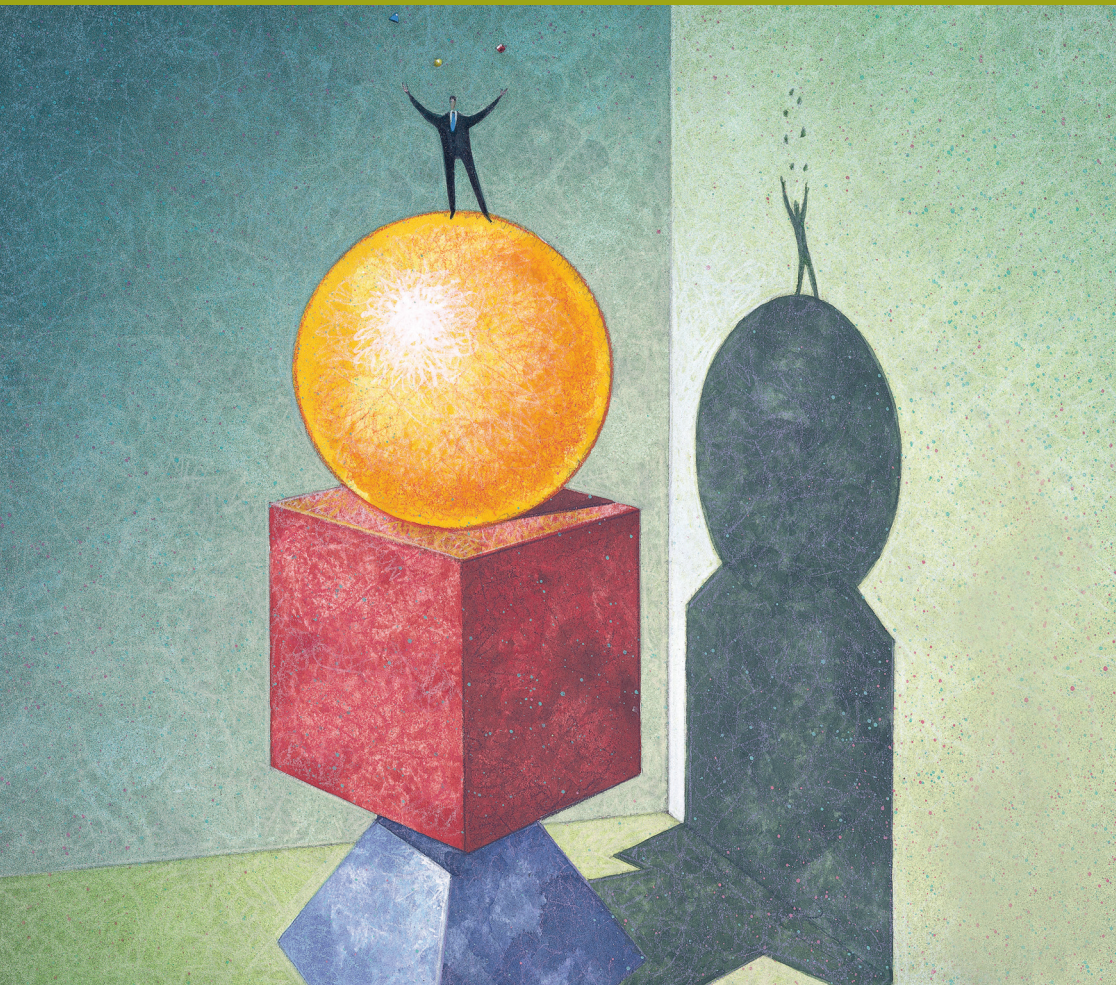


INTRODUKTION TILL  
FIRO-B<sup>®</sup>  
T E S T E T



Judith A. Waterman och Jenny Rogers

---

# DEL 1

## INTRODUKTION

---

### VAD ÄR FIRO-B®-TESTET?

FIRO-B®-testet (Fundamental Interpersonal Relations Orientation–Behavior™) är ett kraftfullt personlighetstest som mäter hur du vanligtvis beter dig tillsammans med andra människor och hur du förväntar dig att de ska bete sig mot dig. Tolkningen kan på ett påtagligt sätt öka din förståelse för beteenden på områden som t.ex:

- Hur andra människor uppfattar dig och varför detta kanske inte stämmer med hur du uppfattar dig själv
- Hur och varför konflikter uppstår mellan människor, trots goda avsikter
- Hur du ska förstå dina egna behov när du samspelar med andra
- Hur du ska hantera dina egna behov i samspelet med andra människor.

FIRO-B-testet utvecklades i slutet av 1950-talet och har blivit ett av de mest använda redskapen för att hjälpa människor att förstå sig själva bättre och att samarbeta med andra på ett mer effektivt sätt. Ständigt pågående forskning gör att FIRO-B-testet får allt större erkännande bland både professionella användare och klienter inom exempelvis följande områden:

- Personlig utveckling
- Kommunikationsträning
- Individ- och familjerådgivning
- Ledarskapsutveckling
- Karriärutveckling
- Grupputveckling och teambuilding

### SYFTEN MED FIRO-B®-TESTET

Fil.dr Will Schutz, utvecklade FIRO-B-testet utifrån teorin att vi utöver våra behov för överlevnad, mat, skydd och värme även har unika mellanmänniska behov som är starka drivkrafter för vårt beteende. Dessa behov är kopplade till områden som han kallade Tillhörighet, Kontroll och Samhörighet, och som definieras i nästa avsnitt. På samma sätt som med våra biologiska behov känner vi oss illa till mods och blir oroliga om vår egen unika "balanspunkt" rubbas, eller om våra psykologiska behov inte tillfredsställs.

FIRO-B-testet ger dig möjlighet att identifiera den uppsättning mellanmänniska behov som är mest naturlig för dig. Varje människas "balanspunkt" är unik, vilket gör att det inte går att svara rätt eller fel på frågorna.

Enligt gällande psykologisk teori är det din nuvarande situation, dina erfarenheter och dina reaktioner på dessa upplevelser som stimulerar eller förstärker dina beteenden. FIRO-B-testet bygger vidare på denna teori genom att hävda att man inte nödvändigtvis är låst i sitt typiska beteende. Om man är medveten om sina inneboende tendenser blir det möjligt att välja om ett visst beteende är mer eller mindre lämpligt vid ett visst tillfälle. Därför kan dina FIRO-B-resultat förändras när du ändrar beteende eller reagerar på aktuella händelser i ditt liv.

FIRO-B-resultaten kan användas för följande ändamål:

- Visa ditt nuvarande mönster för mellanmänniskt beteende och förväntningar
- Ge upphov till frågor om hur nöjd eller missnöjd du är med dina beteendemönster
- Föreslå alternativa beteenden för att öka din effektivitet om du är missnöjd med ditt nuvarande beteendemönster

---

## VAD FIRO-B®-TESTET MÄTER

FIRO-B-testet identifierar tre områden för mellanmännsliga behov.

### Tillhörighet

Detta behov visar i hur hög grad du vanligtvis låter andra människor vara med i ditt liv och hur mycket uppmärksamhet, kontakt och erkännande du vill ha. Tillhörighet handlar om dig i förhållande till mindre eller större grupper. Frågeställningar som berörs är av typen: Tycker du om att andra människor är med i det du gör, eller föredrar du att låta andra hålla på med sitt? Visar du andra människor stor uppmärksamhet genom att be dem att delta i dina aktiviteter? Tycker du om att vara med i olika sammanhang? I hur hög grad vill du vara "innanför" eller "utanför"? Föredrar du samvaro eller ensamhet? Tycker du om att andra visar dig uppmärksamhet, eller föredrar du att stå lite vid sidan om? Behöver du lite eller mycket erkännande? Tillhörighet avser alltså ett annat behovsområde än känslomässig närhet eller dominans.

**Ord som förknippas med Tillhörighet:** delaktighet, att ansluta sig, att bjuda in, interaktion, samarbete, extraversion, introversion, medlemskap, samvaro, identitet, individualitet, popularitet, att träffa folk, att låta andra vara med, tillhörande, att vara accepterad, att avvisas, status, prestige, ryktbarhet, framstående position, erkännande, betydelse, betydelselöshet, uteslutning, ensamhet, isolering, outsider, privatliv, distans.

### Kontroll

Detta behov visar hur stort inflytande och hur mycket ansvar du vill ha, och i vilken utsträckning du vill att andra ska leda och påverka dig. Kontroll handlar både om dina relationer till enskilda personer och om ditt beteende i grupp. Frågeställningar som berörs är av typen: I hur hög grad vill du ha auktoritet eller makt, vara den som har ansvar och tar ledningen? Hur stort ansvar brukar du ta på dig? Hur stort inflytande vill du ha över andra, och i hur hög grad vill du att de ska ha inflytande över dig? Föredrar du att vara efterföljare eller ledare, eller en kombination av båda dessa roller? Hur reagerar du på att ta order av andra? I hur hög grad vill du ha struktur i olika situationer? Kontroll avser ett annat behovsområde än behoven av delaktighet, framträdande position eller känslomässig närhet.

**Ord som förknippas med Kontroll:** dominans, inflytande, övertalning, tvång, ledarskap, att fatta beslut, att ta ansvar, makt, auktoritet, vinnare, härskare, kompetens, prestation, oberoende, rebell, efterföljare, underkastelse, kommendering, anarki, överlägsenhet, översittare, fordrande, beroende, att ta order.

### Samhörighet

Detta behov visar hur nära och varm du är mot andra människor och i vilken utsträckning du vill att andra människor ska bete sig så mot dig. Samhörighet handlar om behovet av att skapa nära relationer med enskilda personer (medan Tillhörighet avser behovet av att samspela i grupper). Frågeställningar som berörs är av typen: Beter du dig på ett sätt som visar närhet eller håller du en viss distans? Vill du att andra ska visa dig värme, eller föredrar du mer opersonliga relationer? Visar du dina känslor för andra? Vill du att andra ska visa sina känslor för dig? Känns båda rollerna naturliga för dig? Samhörighet är ett behovsområde som inte handlar om huruvida du vill ha en framträdande position, delaktighet eller kontroll.

**Ord som förknippas med Samhörighet:** känslomässig värme, personlig närhet, ömsesidig förståelse, tillgivenhet, kärlek, djup känsla, att vara omtyckt, vänskap, förtrolighet, personligt intresse, uppmuntran, stöd, öppenhet, att anförtro sig, att hysa samma känslor, att bry sig om, omtanke, hänsyn, tillförsikt, ogillande, känslomässig distans, kylighet, fientlighet, avvisande, opersonligt uppträdande.

FIRO-B-testet mäter två dimensioner per behov:

### Visat beteende

Denna dimension visar i hur hög grad du föredrar att ta initiativ till beteendet i fråga. Det handlar om vad du faktiskt gör och vad som tydligt kan observeras av andra.

- **Visad Tillhörighet:** Hur ofta agerar du på ett sätt som underlättar ditt deltagande i olika sammanhang?
- **Visad Kontroll:** Hur ofta agerar du på ett sätt som gör att du kan styra eller påverka olika situationer?
- **Visad Samhörighet:** Hur ofta uppträder du på ett sätt som möjliggör värme och närhet i relationer?

---

## Önskat beteende

Denna dimension visar i hur hög grad du föredrar att andra tar initiativ till beteendet gentemot dig. Det handlar om vad du verkligen vill ha av andra, oavsett om du visar det öppet eller inte.

- **Önskad Tillhörighet:** I hur hög grad vill du vara med i andras aktiviteter?
- **Önskad Kontroll:** Hur mycket ledarskap och inflytande vill du att andra ska åta sig?

- **Önskad Samhörighet:** Hur mycket värme och närhet vill du ha från andra?

Det stora antalet tänkbara kombinationer av poäng för Visad Tillhörighet, Önskad Tillhörighet, Visad Kontroll, Önskad Kontroll, Visad Samhörighet och Önskad Samhörighet bidrar till omfattningen av de insikter som FIRO-B-testet kan ge.

## DEL 2

# ATT TOLKA POÄNGEN I DIN FIRO-B-MATRIS

För att underlätta tolkningen av dina FIRO-B-resultat innehåller det här häftet tolkningar där poängen har delats in i kategorierna låg, genomsnittlig och hög. Det ligger inga värdeomdömen i någon av dessa beteckningar.

### POÄNGSUMMA BEHOV

Poängsumma Behov visar helt enkelt hur starkt ditt behov är av allmän mellanmänsklig kontakt och

samspel. Poängintervallet är 0–54. Tabell 1 kan hjälpa dig att tolka din poängsumma i detalj.

**Tabell 1: Att tolka Poängsumma Behov**

Poängsumma Behov:	Betraktas som:	Och kan betyda att:
0–15	Låg	Samspel med andra på samtliga områden av Tillhörighet, Kontroll och Samhörighet upplevs troligen inte som ett starkt behov. Du föredrar kanske att koncentrera dig på mer opersonliga och objektiva angelägenheter än på relationer med andra. Din personliga stil kan uppfattas som ganska sval, och kanske föredrar du ditt eget sällskap, att självständigt fatta beslut och att ha nära relationer med enbart ett fåtal som du har känt länge.
16–26	Genomsnittlig–Låg	Samspel med andra på samtliga områden av Tillhörighet, Kontroll och Samhörighet tilltalar dig kanske inom vissa gränser. Du är troligen ganska nogräknad när det gäller hur, var och när du är tillsammans med andra, och du är försiktig när du utövar eller delar makt och befogenheter. Vissa nära relationer är antagligen viktiga för dig, men det är troligt att du tidvis föredrar att koncentrera dig på de mer opersonliga krav som arbetsuppgiften medför, än på de mer personliga.
27–38	Genomsnittlig–Hög	Det är i allmänhet en källa till tillfredsställelse för dig att samarbeta med andra människor på alla områden av Tillhörighet, Kontroll och Samhörighet, och dina mellanmänskliga relationer hjälper dig att nå dina mål. Du kan rådfråga andra utan att ge dem mandat att bestämma. Du trivs troligen med ett ansevärt mått av samarbete i grupp och med att ha varma relationer med enskilda individer. Sannolikt tycker du att det blir lite för mycket umgängesliv ibland och att du då behöver dra dig undan för att få tid för dig själv.
39–54	Hög	Troligen trivs du med att ofta vara tillsammans med andra inom alla områden av Tillhörighet, Kontroll och Samhörighet. Sannolikt eftersträvar du aktivt att hitta, arbeta med och uppskatta mellanmänskliga relationer. Du sätter stort värde på mycket varma och vänskapliga relationer med enskilda individer. Du föredrar kanske att dela beslutsfattandet och i allmänhet tycker du om att involvera andra i det du gör. Att vara utan andra människors sällskap kan göra att du känner dig obekvämt.

## POÄNGSUMMA VISAT OCH POÄNGSUMMA ÖNSKAT BETEENDE

Din poängsumma på visat beteende visar i hur hög grad du tycker om att ta initiativ till aktiviteter tillsammans med andra, medan din poängsumma på önskat beteende visar i hur hög grad du föredrar att andra tar initiativet. Genom att jämföra din poängsumma på visat beteende med poängsumman

på önskat beteende ser man hur du vanligtvis tillfredsställer dina mellanmännsliga behov, dvs. den kombination du föredrar av att själv ta initiativet och att låta andra göra det. Poängintervallet är 0–27. Tabell 2 och 3 hjälper dig att tolka poängvärdena.

**Tabell 2: Att tolka Poängsumma Visat och Poängsumma Önskat beteende**

Poäng:	Betraktas som:	Och kan betyda:
0–7	Låg	<p><b>För Visat beteende:</b> Du tar vanligtvis inte initiativ till aktiviteter tillsammans med andra.</p> <p><b>För Önskat beteende:</b> Du vill oftast inte att andra tar initiativ till aktiviteter.</p>
8–19	Genomsnittlig	<p><b>För Visat beteende:</b> Ibland tar du initiativ till aktiviteter tillsammans med andra, ibland inte.</p> <p><b>För Önskat beteende:</b> Ibland vill du att andra tar initiativ till aktiviteter tillsammans med dig, ibland inte.</p>
20–27	Hög	<p><b>För Visat beteende:</b> Du tar oftast initiativ till aktiviteter tillsammans med andra.</p> <p><b>För Önskat beteende:</b> Du vill oftast att andra tar initiativ till aktiviteter tillsammans med dig.</p>

**Tabell 3: Att jämföra Poängsumma Visat och Poängsumma Önskat beteende**

Relation mellan Poängsumma Visat och Poängsumma Önskat beteende:	Utfall:
Din poängsumma på Visat beteende är högre än din poängsumma på Önskat beteende.	Du tycker förmodligen bättre om att själv ta initiativet än att låta andra göra det.
Din poängsumma på Önskat beteende är högre än din poängsumma på Visat beteende.	Du föredrar förmodligen att andra tar initiativet snarare än att göra det själv.
Din poängsumma på Visat beteende och din poängsumma på Önskat beteende är lika.	Du föredrar förmodligen att ta initiativet vid vissa tillfällen, men vid andra tillfällen vill du att någon annan gör det. Du kan också inte en vänta-och-se-attityd gentemot andra, t.ex. Vad vill de? Vad verkar lämpligast just nu? Vad har du lust att göra nu?



## KONTROLL

### POÄNGVÄRDEN

HÖG VISAD 7-9  
GENOMSnittlig ÖNSKAD 3-6

#### Avspeglar:

- Hur mycket inflytande och ansvar du vill ha
- I hur hög grad du vill att andra ska leda och ha inflytande över dig

## I allmänhet

Dina resultat på Kontroll tyder på hög preferens för att ha kontroll, motvilja mot att ta order alltför ofta och ett djupt liggande behov av att göra saker som du tycker är roliga. Ditt starka behov av att bli erkänd som kompetent kan leda till att du åtar dig för mycket ansvar, kanske även utanför din beprövade förmåga. Din strävan är troligen att bli överlägset bäst, och du förväntar dig sannolikt lika mycket av andra som av dig själv. Även om det alltid är mycket viktigt för dig att utöva inflytande tenderar du även att behöva perioder med mindre ansvar i syfte att istället göra saker som roar dig. Andra kan bli förvirrade över att du ibland vill ha ansvaret och ibland inte, och kan uppfatta dig som mindre engagerad i ditt ledarskap än vad du faktiskt är.

## På arbetet

Du föredrar sannolikt att arbeta i en miljö där du kan utmärka dig individuellt men där ansvaret kan roteras eller delas. Utan tvekan gillar du att påverka eller att vara en inflytelserik och mäktig gruppmedlem och du trivs i positioner där du har makt och befogenhet att leda eller styra andra. Du är troligen mest tillfreds när du kan kombinera ditt behov av prestation med aktiviteter som du är genuint road av, t.ex. genom att förvandla en hobby eller ett fritidsintresse till en karriär.

## Dina styrkor

Du fungerar som bäst när du inte bara utgår från dina egna behov utan när du kan förändra ditt beteende när så är lämpligt. Några av exemplen nedan visar en bra anpassning till de typiska behoven hos en person vars poäng faller inom denna kategori. Andra exempel visar olika sätt att anpassa beteendet i syfte att fungera så bra som möjligt. Dina poängvärden tyder på att du troligen fungerar bäst när du kan:

- Tillfredsställa ditt behov av kontroll och kompetens och samtidigt på ett legitimt sätt få del i makt och befogenheter
- Delta i viktiga projekt som ligger inom ditt kompetensområde och som innebär inflytande och makt

- Dela dina arbets- eller fritidsintressen med de människor du vill tillbringa tid med, eftersom du kan ha svårt att hitta tid för relationer
- Minska osäkerheten hos din omgivning ifråga om när du vill eller inte vill ta ansvar, t.ex. genom att gå med på att turas om, att fatta beslut tillsammans, att dela upp beslutsområdena, eller helt enkelt genom att tydligt ange när du vill eller inte vill ha kontroll
- Delta i aktiviteter som anknyter till dina viktigaste personliga intressen där du även kan utöva ledarskap.

## Utvecklingsområden

Du är kanske tillfreds med dina poängvärden och har ingen önskan om att förändra något i ditt beteende. Dina resultat kan ändå hjälpa dig att förstå vanliga problem som ibland kan vara hämmande eller hindrande i dina relationer eller påverka andra viktiga behov. Läs nedanstående punkter och tänk efter om det finns något du vill uppmärksamma eller förändra:

- Du kan överanstränga dig fysiskt och psykiskt om du inte tar dig tid till avkoppling.
- Det kan vara svårt för dig att säga nej till mer ansvar när det verkar intressant eller utmanande även om du inte har den erfarenhet, tid eller kompetens som krävs för att göra ett bra jobb.
- Det kan vara svårt för dig att delegera effektivt.
- Du kan ha för höga förväntningar på andra eller kräva att de lever upp till din egen höga standard.
- En person med dessa poängvärden kan av vänlighet låta andra ta kontrollen oftare än vad han/hon egentligen önskar. Om detta passar in på dig kan du känna dig arg och irriterad om andra ofta utnyttjar din flexibilitet för att få inflytande och ansvar. Andra kan bli förvirrade när du visar dig beredd att låta någon annan ta över och sedan plötsligt återigen vill ha ansvaret själv.



## KONTROLL

### POÄNGVÄRDEN

HÖG VISAD 7-9

HÖG ÖNSKAD 7-9

#### Avspeglar:

- Hur mycket inflytande och ansvar du vill ha
- I hur hög grad du vill att andra ska leda och ha inflytande över dig

## I allmänhet

Dina resultat på Kontroll tyder på att du har en stark drivkraft och önskan om att påverka världen. Det är högst troligt att du sätter upp höga mål för dig själv och att du vill känna att du gör ett bra arbete. Det är dock troligt att det finns en konflikt här. Även om du sannolikt vill ta ansvar och utöva inflytande har du även ett behov av att ofta släppa ifrån dig sådant ansvar. Det är sannolikt mycket viktigt att du kan integrera båda dessa starka behov i ditt liv. Annars kan du lätt gå till överdrift på först det ena, sedan det andra av dessa områden. Du kan t.ex. arbeta för mycket eller för hårt, må dåligt av överansträngning och istället ägna dig för mycket åt nöjesliv. Detta kan sedan skapa skuld känslor som får dig att inleda en ny period av för hårt arbete, osv.

## På arbetet

Du föredrar sannolikt att arbeta i en välstrukturerad miljö. Du kan också vilja ha omfattande möjligheter till ledarskap och inflytande samt regelbundet utrymme för att göra saker som roar dig. Du kan tycka om officiellt godkända aktiviteter som t.ex. tjänsteresor som även ger vissa möjligheter till att roa sig och vara ledig. Å andra sidan kan ständiga förändringar och nya situationer vara mycket svåra för dig.

## Dina styrkor

Du fungerar som bäst när du inte bara utgår från dina egna behov utan när du kan förändra ditt beteende när så är lämpligt. Några av exemplen nedan visar en bra anpassning till de typiska behoven hos en person vars poäng faller inom denna kategori. Andra exempel visar olika sätt att anpassa beteendet i syfte att fungera så bra som möjligt. Dina poängvärden tyder på att du troligen fungerar bäst när du kan:

- Arbeta i projekt som låter dig utöva inflytande och ledarskap på ett välstrukturerat sätt
- Organisera ditt arbete så att du på ett produktivt sätt kan delegera uppgifter när så är lämpligt
- Samarbeta med de personer i ditt privatliv som ställer sådana krav på din tid att det står i konflikt med dina egna prioriteringar och turas om att anpassa er till varandra

- Hålla dig till ett väldefinierat schema som tillåter dig att arbeta mycket hårt (både för att visa andra att du är seriös ifråga om ditt ansvarstagande och för att tillfredsställa dina egna prestationsbehov) och sedan regelbundet ta dig tid att släppa ansvaret, t.ex. genom att inte arbeta på helgerna
- Arbeta med eller delta i verksamheter som ger makt och inflytande men inte kräver mycket av din tid.

## Utvecklingsområden

Du är kanske tillfreds med dina poängvärden och har ingen önskan om att förändra något i ditt beteende. Dina resultat kan ändå hjälpa dig att förstå vanliga problem som ibland kan vara hämmande eller hindrande i dina relationer eller påverka andra viktiga behov. Läs nedanstående punkter och tänk efter om det finns något du vill uppmärksamma eller förändra:

- Det kan vara svårt för dig att delegera tillräckligt mycket ansvar till andra för att kunna ge dig själv ordentligt med regelbunden fritid.
- Du kanske inte kan delegera effektivt eller inser inte att andra behöver både ansvar och att få misslyckas för att kunna växa och utvecklas.
- Det kan hända att du övervärderar kompetens och ser varje misslyckande som en katastrof.
- Du kan försöka tvinga fram struktur i varje situation, även när det vore bättre att flyta med strömmen.
- En person med dessa poängvärden kan av vänlighet låta andra ta kontrollen oftare än vad han/hon egentligen önskar. Om detta passar in på dig kanske du inte söker tillräckligt många tillfällen att helt tillfredsställa ditt behov av inflytande över situationer och människor. Å andra sidan kan du vara på väg att bli utbränd. Om detta stämmer så visar dina höga poäng på Visad Kontroll helt riktigt ditt starka behov av ansvar och din vilja att arbeta hårt för att prestera, medan din höga poäng på Önskad Kontroll tyder på att du känner dig instängd i en situation som i så hög grad utmanar ditt behov av inflytelserik trovärdighet att du innerst inne vill slippa denna situation.