

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Czy introwertycy są autystyczni?

Kilka lat temu, kiedy czytałam trochę o introwersji oraz o autyzmie, zauważyłam, że mają ze sobą bardzo wiele wspólnych cech, z tym że w autyzmie cechy te są w dużo większym stopniu nasilone. Stwierdziłam, że autyzm może być po prostu skrajną postacią introwersji i dziwiło mnie, że w żadnym podręczniku z psychologii ani w czasopiśmie naukowych nie ma żadnych informacji o związku introwersji z autyzmem. W wielu źródłach znalazłam teorię, że autyzm jest wynikiem skrajnie męskiego mózgu (można o tym przeczytać np. [tu](#)), ale nie przekonuje mnie ta koncepcja... Niedawno natknęłam się jednak na pracę, która mnie zainteresowała i myślę, że warto się z nią zapoznać.



Jennifer O. Grimes, w 2010 r., na Uniwersytecie Centralnej Florydy napisała pracę magisterską: *„Introversion and autism: A conceptual exploration of the placement of introversion on the autism spectrum„*, w której przedstawia swoją teorię mówiącą, że introwersja znajduje się w spektrum autyzmu, natomiast ekstrawersja jest oddzielnym konstruktem. Nadal mnie dziwi, że to praca magisterska i żaden badacz wcześniej na taką koncepcję nie wpadł, ale do rzeczy...

Pojęcie introwersji i ekstrawersji jest znane od bardzo dawna, ale trochę inaczej opisywane przez różnych badaczy. Jung introwersję opisał jako skłonność do skupiania energii „do wewnątrz”, a ekstrawersję jako skłonność do kierowania jej „na zewnątrz”. Według Eysencka, introwertyk jest przeciwieństwem ekstrawertyka, który jest towarzyski, entuzjastyczny i trochę impulsywny. Zdaniem Costa i McCrae ekstrawertyków cechują towarzyskość, serdeczność, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań i częste odczuwanie pozytywnych emocji, natomiast introwertycy tych cech nie posiadają. Można znaleźć w literaturze jeszcze inne definicje, ale te trzy są najbardziej znane. Według psychologów większość ludzi znajduje się gdzieś pomiędzy skrajną introwersją a skrajną ekstrawersją.

Autyzm jest natomiast charakteryzowany jako osłabione zdolności społeczne, trudności z komunikacją oraz tendencję do angażowania się w powtarzalne zachowania i ograniczone obsesyjne zainteresowania. Tak samo jak ekstrawersja-introwersja, autyzm jest to spektrum zachowań od łagodnych postaci, będących na granicy zaburzenia do bardzo głębokich zaburzeń.

Najbardziej są więc do siebie podobne osoby ze skrajną introwersją oraz wysokofunkcjonującym autyzmem.

Grimes zauważyła, że test mierzący autyzm (ASQ - Autism Spectrum Quoitent) oraz Skala Introwersji Laney mają wiele podobnych pytań, co widać w poniższym porównaniu:

### **Umiejętności społeczne:**

#### **Introwersja:**

*„Wolę świętować szczególne okazje z tylko jedną osobą lub kilkoma najbliższymi przyjaciółmi, niż organizować duże uroczystości”*

*„Czuję się zmęczony po spotkaniach towarzyskich, nawet jeśli dobrze się bawię”*

#### **Autyzm:**

*„Wolę robić różne rzeczy z innymi niż sam” (punktowane odwrotnie)*

*„Wolałbym pójść do biblioteki, niż na imprezę”*

*„Lubię spotkania towarzyskie” (punktowane odwrotnie)*

### **Przełączanie uwagi:**

**Introwersja:**

*„Kiedy pracuję nad jakimś projektem, wolę mieć więcej czasu, kiedy nikt mi nie przeszkadza, niż krótkie kawałki czasu”*

*„Potrafię „wyłączyć się”, kiedy zbyt dużo się dzieje”*

*„Często czuję się niekomfortowo w nowym otoczeniu”*

**Autyzm:**

*„Często tak mocno absorbuje mnie jedna rzecz, że zapominam o innych”*

*„Nie sprawia mi problemu robienie kilku rzeczy na raz” (punktowane odwrotnie)*

*„Stresują mnie nowe sytuacje”*

**Zwracanie uwagi na szczegóły:****Introwersja:**

*„Często zauważam szczegóły, jakich nie widzi wielu innych ludzi”*

**Autyzm:**

*„Często zauważam szczegóły, jakich nie widzą inni”*

**Komunikacja:****Introwersja:**

*„Robię czasami próby, kiedy mam coś powiedzieć, a od czasu do czasu przygotowuję sobie notatki”*

*„Zwykle muszę pomyśleć, zanim odpowiem na pytanie lub się odezwę”*

*„Często boję się oddzwaniać”*

*„Czasami czuję pustkę w głowie, kiedy spotykam się z ludźmi lub kiedy nieoczekiwanie zostanę o coś zapytany”*

*„Mówię powoli i z przerwami, zwłaszcza kiedy jestem zmęczony lub próbuję myśleć i mówić jednocześnie”*

**Autyzm:**

*„Lubię towarzyskie rozmowy „o niczym”” (punktowane odwrotnie)*

*„Często nie wiem, jak utrzymać konwersację”*

*„Jestem dobry w towarzyskich rozmowach „o niczym”” (punktowane odwrotnie)*

**Wyobraźnia:****Introwersja:**

*„Jestem kreatywny i/lub obdarzony wyobraźnią”*

**Autyzm:**

*„Kiedy próbuje sobie coś wyobrazić, przychodzi mi to bardzo łatwo” (punktowane odwrotnie)*

**Nadwrażliwość na bodźce:****Introwersja:**

*„Nie lubię środowisk z nadmiarem bodźców. Nie potrafię zrozumieć, dlaczego niektórzy lubią oglądać horrory lub jeździć kolejkami górskimi”*

*„Czasami silnie reaguję na zapachy, smaki, jedzenie, pogodę, hałas itp.”*

**Autyzm:**

*„Często zauważam ciche dźwięki, których nie zauważają inni”*

Jak widać, oprócz aspektu wyobraźni, która jest według twórców testów niska u osób autystycznych i wysoka u introwertywnych, cechy autystyczne i introwertyczne w dużej części pokrywają się. Badania pokazały także, że wynik w teście ASQ koreluje negatywnie z ekstrawersją mierzoną testem NEO-PI-r (mierzącym nasilenie ekstrawersji według Costa i McCrae). Oznacza to, że im wyższy wynik w teście mierzącym autyzm, tym niższe nasilenie ekstrawersji, co może sugerować, że są ze sobą powiązane.

Grimes w swojej pracy, analizując publikacje innych autorów wymienia następujące cechy wspólne u introwertyków oraz osób z autyzmem:

- unikanie kontaktów społecznych
- nieporadność w kontaktach społecznych
- brak łatwości prowadzenia rozmów
- preferencja do spędzania czasu samemu niż w grupie
- preferencja aktywności, które wymagają niewielkiego kontaktu z otoczeniem i z innymi ludźmi
- obdarzanie zaufaniem jedynie bardzo bliskie osoby, takie jak długo znani przyjaciele i rodzina oraz unikanie i nieufanie innym
- trudności z odczytywaniem emocji u innych
- częste bycie nierozumianym przez innych
- trudności w komunikacji (uczucie pustki w głowie w przypadku niespodziewanego pytania, robienie przerw podczas wypowiedzi)
- unikanie kontaktu wzrokowego
- nadmierna wrażliwość na bodźce, która powoduje częste odczuwanie przytłoczenia i w rezultacie wycofywanie się lub psychiczne „wyłączenie”
- uczucie przytłoczenia i zmęczenia po spotkaniach towarzyskich
- wąskie, ale głębokie zainteresowania
- brak spontanicznej chęci do dzielenia swoich zainteresowań i aktywności z innymi
- skłonność do zwracania uwagi na szczegóły
- unikanie nowości
- niechęć do przerywania ich aktywności lub wypowiedzi
- skłonność do głębokiego skupiania się na jednym zadaniu i trudności z szybkim przełączaniem uwagi na inne zadanie

Grimes zauważyła także, że wiele cech charakteryzujących introwertyków jest niezwiązanych z opisem ekstrawertyków. Według niej, cechy takie jak tendencja do robienia przerw podczas wypowiedzi, odczuwanie pustki w głowie, łatwość przytłoczenia bodźcami, zwracanie szczególnej uwagi na detale, społeczne wycofanie i charakterystyczny sposób myślenia – przyjemność płynąca z rozpatrywania rzeczywistości lub tworzenia własnej, wskazuje na to, że introwersja nie może być po prostu przeciwieństwem ekstrawersji. Tak więc zgodnie z teorią Grimes, brak introwersji nie musi oznaczać obecności ekstrawersji, i odwrotnie – bycie introwertykiem nie wyklucza bycia ekstrawertykiem. Introwersja i ekstrawersja mogą być oddzielnymi spektrami, niekoniecznie wzajemnie się wykluczającymi. Na jednym, tym samym kontinuum umieściła natomiast introwertyzm i autyzm. Nie oznacza to oczywiście, że introwertyzm i autyzm są synonimami ani że introwersję trzeba leczyć. Jest to bardzo szerokie spektrum, od słabo nasilonej introwersji do bardzo głębokiego autyzmu. Różnica między zdrowymi introwertykami a osobami z autyzmem leży jednak jedynie w nasileniu ich cech.

Jak dla mnie teoria przekonywująca, chociaż jest się do czego przyczepić w jej pracy... mimo to na pewno warto podjąć temat i dalsze badania w tym zakresie prowadzić. A Wy co myślicie?

Autor: Maja Kochanowska

Źródło: <http://neuroskoki.info/>

<http://laboratoria.net/felieton/18167.html>

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

## Partnerzy