

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Att dölja sitt riktiga jag: Social kamouflering och utbrändhet hos
autistiska och potentiellt autistiska personer**

Robyn Lenschow

Självständigt arbete 15 poäng
Forskningsmetod och kandidatuppsats
PX1500
Vårtermin 2024
Handledare: Sara Thomée

Att dölja sitt riktiga jag: Social kamouflering och utbrändhet hos autistiska och potentiellt autistiska personer

Robyn Lenschow

Syftet var att undersöka sambandet mellan social kamouflering och utbrändhet hos vuxna (18+), autistiska och potentiellt autistiska individer. Vidare var syftet att undersöka huruvida ett sådant samband var starkare hos kvinnor än hos män, och om kvinnor upplever kamouflering och utbrändhet till större grad. Datasamlingen gjordes genom utskick av en enkät, och studien hade en tvärsnittsdesign. Utöver bakgrundsfrågor bestod enkäten av två självskattningsformulär som mäter social kamouflering respektive utbrändhet: Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q) och Burnout Assessment Tool (BAT). Genom två envägs-ANOVA undersöktes medelvärdeskillnaderna för vardera könens poäng av CAT-Q och BAT. Sambandet mellan kamouflering och utbrändhet undersöktes utifrån kön med Pearsons korrelationsanalys. Avslutningsvis utfördes en multipel regressionsanalys med utbrändhet som utfallsvariabel, och kamouflering samt kön som prediktorer. För att vidare undersöka bakomliggande variabler utfördes en till multipel regressionsanalys som även inkluderade sysselsättnings som prediktor. Resultaten påvisade en svag, positiv korrelation mellan social kamouflering och utbrändhet för gruppen som helhet. I könsuppdelad analys var sambandet endast signifikant hos kvinnorna, vilket bekräftade att sambandet var starkare för dem än för männen. Medan studien fann att kvinnor upplever utbrändhet i högre utsträckning än män, kunde den inte bekräfta att kvinnor i högre utsträckning ägnar sig åt social kamouflering än män.

Social kamouflering innebär ett döljande och/eller anpassande av specifika beteenden, drag och sociala uttryck för att passa in i samhället (Hull et. al., 2017), som är främst associerat med autistiska personer. Enligt flertalet studier (Higgings et. al., 2021; Cage & TroxellWhitman, 2019; Lundin & Bölte, 2023a) kan kamouflering bli påfretande för det mentala välmåendet, och det verkar främst användas av autistiska kvinnor (Belcher et. al., 2023; Dean et. al., 2017).

Autism, eller Autistiskt Spektrumtillstånd (AST) är ett neuropsykiatriskt utvecklingstillstånd vars diagnoskriterier innefattar olika sociala svårigheter, intensiva intressen, upprepade motoriska rörelser, och ofta överväldigande, eller underväldigande, påverkan av olika sensoriska upplevelser (American Psychiatric Association, 2022).

Den svenska forskaren Christopher Gillberg (2018) argumenterar för differenser mellan ”klassisk autism” samt ”asperger”—ett ord för diagnosen som tagits bort från bland annat diagnosmanualen DSM V (American Psychology Association, 2022). Gillberg (2018) påstår att ”[a]spergers syndrom har av många uppfattats som en viktig separat diagnos inom autismområdet, i och med att den upplevs som mindre allvarlig än autism och ofta är förknippad med hög allmänintellektuell förmåga” (s. 31). Det kan dock ifrågasättas vem han refererar till upplever detta, med tanke på att studier som inkluderar autistiska personer fokuserar bland annat på de konsekvenser som kan komma när det stora spektrumet som autism innefattar inte tas på allvar, däribland Camm-Crosbie et. al. (2019). Deras studie undersöker den mentala ohälsa som kan komma att drabba autistiska personer när andra ser deras diagnos som asperger, och inte autism. Bidragande faktorer till dålig, mental hälsa innefattade bland annat prevalensen av missförstånd från den mentala hälsovården: ”Deltagare [i studien] beskrev hur deras behov för

stöd blev avslagna på grund av icke-autistiska personers felaktiga perception av 'högfungerande' [autism]" (s. 1435, min översättning). De ansågs specifikt kunna "hantera" och "fungera i" (ibid) vardagen med tanke på exempelvis deras arbetsanställning eller det faktum att de studerade på universitet. Konsekvenserna som upplevdes av flera deltagare i studien uttrycktes leda till depression, självskadebeteenden samt suicidtankar. Således kan även så kallade "högfungerande" autisticiska personer lida av allvarlig, mental ohälsa, som vidare kan förvärras på grund av svårigheterna för att få den hjälp som behövs. Synen på att diagnosen ses som "mindre allvarlig" Gillberg (2018: s. 31) kan därför få allvarliga konsekvenser.

Gillbergs (2018) anser att autism innefattar "tidigt debuterande svåra avvikelser om ömsesidig social/kommunikativ interaktion och samtidiga beteendestörningar präglade av stereotyper i motorik och tal samt allmän psykisk rigiditet" (Gillberg, 2018: s. 30). Samtidigt noterar Howard & Sedgewick (2021) att svårigheter för kommunikation kan grunda sig i bland annat social kamouflering, där kommunikation mellan autisticiska och icke-autisticiska individer i deras studie påvisade sig vara särskilt svåra, på grund av behovet att uppehålla det "korrekta" ansiktsuttrycket, erhålla påtvingad ögonkontakt, samt på grund av upplevelsen att det fanns ett "krav att uppträda" genom att "maskera röstens ton" och "uppträda som neurotypisk för att göra andra avslappnade" (s. 2272, min översättning). Howard & Sedgewick (2021) fortsätter poängtera att denna typ av kamouflering av kommunikation upplevdes så pass påfrestande och distraherande att den kunde försvåra kommunikationsförmågan för dessa autisticiska individer. Likt en studie som gjordes av Crompton et. al (2020), upplevdes kommunikationen som autisticiska personer hade sinsemellan i Howard & Sedgewicks (2021) undersökning markant lättare och mindre påfrestande än kommunikationen mellan autisticiska och icke-autisticiska personer, då de kände en frihet i att kunna vara sig själva, hålla sig avslappande, och känna sig lyssnade på samt respekterade utan att behöva använda social kamouflering. Med tanke på detta kan icke-autisticiska personers förväntningar på autisticiska individer leda till negativa konsekvenser, där social kamouflering ofta används för att undvika att känna sig dömd och utsatt av andra. Fortsättningsvis kan det infiltrera i icke-autisticiska personer perception av autism, vilket således verkar bidra till en inkonsekvens i hur diagnosen är definierad, och kan därför leda till feldiagnostisering, eller ingen diagnos alls (Bargiela et. al., 2016). Således, när forskare såsom Gillberg (2018) klassificerar en del av autismupplevelsen som "mindre allvarlig" (s. 31) kan det bidra till allvarliga konsekvenser, där social kamouflering, till stor utsträckning, kan liknas till en verklighet där autismen inte uttrycks på så vis att den uppfattas allvarlig för andra, och som samtidigt kan leda till allvarliga konsekvenser för den mentala hälsan (Higgings et. al. 2021; Cage & Troxell-Whitman, 2019). Detta gör ämnet kring social kamouflering högst relevant att utforska mer.

De som enligt flertalet studier många gånger uppvisar en högre nivå av social kamouflering är kvinnor (Belcher et. al., 2023; Alaghband-rad et. al., 2023; Lundin & Bölte, 2023a; Dean et. al., 2017). Psykologen Maria Bühler diskuterade detta även i svenska sammanhang (Jansson, 2020), där hon menade att flickors psykologiska problematik ofta antas vara relaterade till svårigheter i hemmet snarare än i skolan, där exempelvis barnets skolprestation generellt hålls på en sådan nivå att det inte väcker några tankar kring en potentiell neuropsykiatrisk diagnos hos barnet. Det antas även att kvinnors autisticiska drag ofta grundar sig i emotionella svårigheter, snarare än kognitiva, vilket relaterar till Belcher et. al. (2023), då även Bühler (Jansson, 2020) nämner depression som en vanlig, felaktig diagnos som autisticiska kvinnor får. Bargiela et. al. (2016) gjorde även de en studie på kvinnor och autism, där missförstånden, feldiagnostisering och ingen diagnostisering alls grundade sig bland annat i social kamouflering för att kunna passa in. Detta innefattade exempelvis att efterlikna en påhittad personlighet, eller att bära på en "mask" för att dölja och/eller justera sina ansiktsuttryck så de 'passade in' i sociala omständigheter. På grund av flertalet historier om

mobbing och andra former av kränkande beteenden från både skolkamrater och lärare hittade dessa kvinnor olika sätt att undvika framtida kränkningar—endast baserat på beteenden som ansågs 'onormala' på ett eller annat sätt. Social kamouflering kan således uppkomma, antingen medvetet eller omedvetet, för att undvika att framstå som annorlunda, på grund av den tendens till social utfrysning som ofta drabbar autistiska individer. Därav, att anpassa sig efter andra, icke-autistiska individer, kan få individen i fråga att känna sig mindre exkluderad av samhället, och exempelvis höja chanserna till att få ett jobb (Hull et. al., 2017). Det är dock ett fenomen som kan ligga till grund för flertalet konsekvenser för det mentala välmåendet (Higgings et. al., 2021; Cage & Troxell-Whitman, 2019; Lundin & Bölte, 2023a). Bland annat diskuterar Higgings, et. al. specifikt "autistisk utbrändhet" (2021: s. 2357, min översättning), något de beskriver som "ett försvagande tillstånd som allvarligt påverkar funktion, är länkat till suicidtankar samt drivs av den stress som triggas av social kamouflering och att leva i en omedgörlig, neurotypisk värld" (2021: s. 2356, min översättning). Inom samma studie noterar de hur stram forskningen är kring just denna typ av utbrändhet vilket vidare innebär att det inte finns ett konkret sätt att mäta det på, därför mäts autistiska och potentiellt autistiska individers upplevelser av "normal" utbrändhet i denna studie.

Med ovanstående information i åtanke ansågs ämnet högst relevant att undersöka i den aktuella studien, för att sprida forskningen som gjorts på detta och som står i konstant utveckling, samt för att öka kunskapen om de samband som verkar finnas mellan kamouflering och utbrändhet. Sådan utveckling kan således bidra till en, förhoppningsvis, minskning av de konsekvenser kamouflering kan orsaka för det mentala välmåendet. Fortsättningsvis fanns det en önskan att bidra till kunskapsspridning av den faktiska komplexitet som är en del av autism. Med det i åtanke motiverade detta en förhoppning för att autistiska individer ska lättare kunna få den hjälp de behöver för att motverka dålig, mental hälsa. Med tanke på hur social kamouflering inklusive dess konsekvenser verkar påverka främst kvinnor, ansågs det vidare logiskt att utforska könsaspekterna kring detta ämne på ett djupare plan, för att kunna undersöka hur kön kan bidra till olika upplevelser av autism, och således använda den informationen på ett produktivt sätt i framtidens forskning.

Syftet med detta arbete var således att undersöka social kamouflering och utbrändhet, och sambandet mellan dessa variabler hos autistiska, och potentiellt autistiska, personer, som likt Belcher et. al. (2022) inkluderades dels för att undersöka specifikt kamouflering hos de som tror sig ha autism utan diagnos, men även för att få ett större urval och för att undvika att deltagare kände sig illa till mods om en fråga om klinisk diagnos hade ställts. Utöver detta undersöktes könsskillnader avseende social kamouflering och utbrändhet samt sambandet mellan det två variablerna.

Studien bestod av fyra hypoteser, där den första hypotesen (H1) var att autistiska kvinnor uppvisar en högre nivå av social kamouflering än autistiska män. Hypotes 2 (H2) antog att autistiska kvinnor upplever en högre nivå utbrändhet än autistiska män. Hypotes 3 (H3) var att användandet av social kamouflering korrelerar med utbrändhet hos autistiska och potentiellt autistiska personer. Hypotes 4 (H4) var att sambandet mellan social kamouflering och utbrändhet är starkare hos kvinnor än män.

Metod

Design

Undersökningen var en tvärsnittsstudie som utforskade sambandet mellan social kamouflering och utbrändhet hos autistiska och potentiellt autistiska personer med användning av en enkät.

Deltagare

Deltagarna för denna studie var autistiska och potentiellt autistiska personer som rekryterades från olika Facebook-grupper som inkluderade autistiska personer och potentiellt autistiska personer, alltså personer utan klinisk diagnos men som känner igen sig diagnosen. Utöver detta delades även enkäten i ett allmänt, svenskt forum på Reddit. Sammanlagt 145 personer besvarade enkäten, men endast 113 av dessa ingick i studien efter bortfall på grund av ofullständiga svar. Det totala bortfallet bestod av 10 kvinnor, 11 män samt 11 personer som antingen svarat "Vill inte säga" på frågan om könsidentitet eller inte besvarat frågan alls.

Inom studien användes totalt svar från 69 kvinnor (61%), 29 män (26%) samt 15 med annan könsidentitet (13%). Den sistnämnda gruppen identifierade sig som främst "Ickebinär." Utöver detta beskrevs deras olika kön som "genderfluid"; "Lesbisk"; "Queer"; "Demi-tjej"; "Både manlig och kvinnlig" samt "two-spirit."

Studiens åldersmedelvärde var 35,9, där standardavvikelsen var 12,0. Av kvinnorna var det 35% som arbetade, 23% studerade, 7% var arbetslösa 13% var sjukskrivna och 22% angav "Annat." Av männen var det 45% som arbetade, 24% studerade, 17% var arbetslösa, 7% var sjukskrivna och 7% angav "Annat." Av de med annan könsidentitet arbetade 20%, 13% studerade, 13% var arbetslösa, 13% var sjukskrivna och 40% angav "Annat." Exemplet på vad "Annat" innebar för samtliga grupper var "Sjukpensionär"; "Daglig verksamhet"; "Aktivitetsersättning"; "Pensionär" och olika grader av studerande samt arbetande, och delvis sjukskrivenhet, eller föräldraledighet.

Instrument

För denna undersökning användes två redan existerande självskattningsformulär för att mäta variablerna social kamouflering samt utbrändhet. För att mäta Social kamouflering som variabel användes formuläret CAT-Q/SE (Lundin & Bölte, 2023a) vilket är den svenska versionen av The Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (Hull et. al., 2019). Den består av 25 påståenden där varje fråga är skalad mellan 1–7, där 1=Stämmer absolut inte och 7=Stämmer fullständigt. CAT-Q/SE har ett poängomfång på 25 till 175, där en högre poäng indikerar ett mer prevalent socialt kamouflerande hos respondenten, och en validitet enligt Cronbachs på $\alpha = 0,93$. Exemplet på frågor som ställs är "När jag samspelar med någon försöker jag medvetet härma deras kroppsspråk eller ansiktsuttryck"; "Jag upprepar fraser jag hört andra säga på exakt samma sätt som jag hörde dem sägas första gången"; "Jag har undersökt reglerna för socialt samspel (t.ex. genom att studera psykologi eller läsa böcker om mänskligt beteende) i syfte att förbättra mina sociala färdigheter" (Lundin & Bölte, 2023b).

För att mäta variabeln Utbrändhet användes formuläret Burnout Assessment Tool (BAT) (Schaufeli et. al., 2020) som även den översatts till svenska (Hadzibajramovic et. al., 2022a), vars validitet mättes med PSI och vars värde var 0,94. Originalen består av 22 påståenden, men då det finns en kortare version på 12 påståenden var det denna som användes i den föreliggande studien, för att undvika en för lång enkät och vidare undvika bortfall. Den kortare versionen resulterade i ett PSI som låg på 0,84 respektive 0,85 i de två olika urval Hadzibajramovic et. al. (2022a) testade. Skalan för detta formulär varierar från 1–5, där 1=Aldrig och 5=Alltid, således har dess poäng ett omfång mellan 12 och 60. Till skillnad från hur autistisk utbrändhet definieras enligt Higgings et. al. (2021), definierar Schaufeli et. al. (2020) utbrändhet som ett fenomen som uttrycks i form av ”oförmågan att investera energi (ex., utmattning, kognitiv och emotionell försämring) och [...] oviljan att investera energi (ex., mental distans)” (2020: s. 12, min översättning). Exempel på frågor inom BAT-12/SE är följande ”Jag känner mig psykiskt utmattad”; ”Jag får kämpa för att uppbringa entusiasm för mitt arbete”; ”Jag har svårt att koncentrera mig” (Hadzibajramovics et. al., 2022b)

Inom denna uppsats kommer BAT förkortas BAT-12/SE, för att förtydliga vilken version som användes.

Tillvägagångssätt

Insamling av data för föreliggande studie gjordes genom en enkät som byggdes upp i programmet Qualtrics. Enkäten innehöll bakgrundsfrågor om könsidentitet, ålder och sysselsättning, sedan följde självskattningsformulären CAT-Q/SE samt BAT-12/SE. Sammanlagt bestod enkäten av 40 frågor, där CAT-Q/SE utgjorde 25 av dessa, och BAT-12/SE 12. Enkäten delades på sex Facebookgrupper för autistiska och potentiellt autistiska individer. Enkäten delades även i ett svenskt, allmänt forum på Reddit. Det klargjordes i inbjudan till enkäten att den riktade sig till vuxna (18+), autistiska och potentiellt autistiska individer, och att enkäten var helt anonym samt kunde avbrytas när som helst.

Insamlingen av data varade från 2 april 2024 till 17 april 2024, därefter fördes den över från Qualtrics till SPSS. Svaren för Social kamouflering gjordes om till en separat indexvariabel där poängen räknades ihop till medelvärden, likaså frågorna för Utbrändhet, för att kunna mäta dessa som separata variabler. Respondenterna som besvarat minst 83,0% av hela enkäten (totalt 109) blev inkluderade i både indexvariabeln Social kamouflering samt Utbrändhet, där de som besvarat mellan 67,0% – 83,0% (fyra personer) av enkäten endast blev inkluderade i Social kamouflering.

Tre frågor (frågorna 3, 12, 24) som var negativt formulerade i CAT-Q/SE omkodades, så att alla frågor skulle ha samma skalvärde. Slutligen beräknades Cronbachs Alfa för instrumenten. Resultatet för Social kamouflering var $\alpha = 0,88$ och för Utbrändhet var resultatet $\alpha = 0,81$, och de kunde båda därför tolkas ha god reliabilitet.

Utöver detta kontrollerades normalfördelningen för respektive indexvariabel. Enligt ett Kolmogorov-Smirnov-test var varken Utbrändhet eller Social kamouflering normalfördelad enligt Lillefors Signifikanskorrektur ($<0,001$). Dock genom att placera vardera variabel i varsitt histogram, bedömdes dessa båda vara relativt normalfördelade, med tanke på att ingen av de två visade sig ha vare sig golv- eller takeffekt, utan följde en någorlunda normalfördelad kurva.

En deskriptiv analys med medelvärden och standardavvikelse utfördes av summan för de sammanlagda poängen av CAT-Q/SE respektive BAT-12/SE. Analysen utfördes dels för gruppen som helhet, dels uppdelat på kön (kvinnor, män och annan könsidentitet). Då det var

en så pass stor andel som kategoriserat sig som annan könsidentitet valde jag att även undersöka dem, även om mina hypoteser handlade om att jämföra kvinnor med män.

För att undersöka om könen skiljde sig åt avseende Social kamouflering och Utbrändhet utfördes två envägs-ANOVA tillsammans med Tukeys Honestly Significant Difference (HSD) post-hoc-test. Först utfördes testerna med Utbrändhet som beroende variabel, och Kön som faktor. Därefter gjordes en likadan undersökning med Social kamouflering som beroende variabel, och Kön som faktor. Enligt Levenes Test of Equality of Error Variance (Levenes) var samtliga variabler insignifikanta, och tolkades därför uttrycka tillräckliga skillnader för att kunna mätas.

Därefter utfördes korrelationsanalyser med Pearsons korrelationskoefficient för att undersöka sambandet mellan Social kamouflering och Utbrändhet. Även detta gjordes för gruppen som helhet och uppdelat på kön.

Slutligen utfördes en multipel regressionsanalys för att undersöka Social kamouflering och Kön tillsammans som prediktorer för Utbrändhet. Kön omkodades till tre binära dummyvariabler, där Kvinna samt Annan könsidentitet inkluderades i analysen, och Man kodades till 0 och agerade således som referens i analysen. Med tanke på regressionsanalysens resultat utfördes en till multipel regressionsanalys som inkluderade variabeln Sysselsättning som prediktor också, där vardera alternativ för sysselsättning omkodades till fem binära dummyvariabler (Arbetar; Studerar; Arbetslös; Sjukskriven; Annan sysselsättning). Fyra av dessa inkluderades i analysen, där den femte, Annan sysselsättning, kodades till värdet 0 och användes som referens, tillsammans med Man.

Resultat

Först presenteras deskriptiv analys för de olika variablerna för gruppen som helhet samt uppdelat på kön. Därefter prövas hypotes 1 samt hypotes 2, gällande att kvinnor uppvisar högre nivåer av social kamouflering (H1) och utbrändhet (H2) än män. Efter detta presenteras korrelationsanalyser som undersökte hypoteser 3 samt 4, om att det finns en korrelation mellan social kamouflering och utbrändhet (H3), och att detta samband är starkare hos kvinnor än hos män (H4). Sist presenteras en multipel regression, för att vidare besvara hypotes 2 och 3.

Deskriptiva analyser

För en överblick över variablerna i studien utfördes en deskriptiv analys av samtliga gruppers medelvärden (M) och standardavvikelser (s) av poängen för Social kamouflering samt Utbrändhet. Av de tre könsgrupperna uppvisade kvinnor högst medelvärde och störst spridning gällande både Social kamouflering och Utbrändhet, se Tabell 1. Annan könsidentitet låg på nästintill samma nivå som kvinnor, och båda grupperna låg över de totala medelvärdena. Män hade lägst medelvärden av både Social kamouflering och Utbrändhet av alla, och kunde därför tolkas använda sig mindre av kamouflering än både kvinnor och annan könsidentitet, samt upplevde en lägre nivå av utbrändhet.

Tabell 1*Medelvärde (M) samt standardavvikelse (s) för CAT-Q/SE samt BAT-12/SE*

Variabler	Total		Kvinnor		Män		Annan könsidentitet	
	<i>M</i>	<i>s</i>	<i>M</i>	<i>s</i>	<i>M</i>	<i>s</i>	<i>M</i>	<i>s</i>
CAT-Q/SE ^a	107,8	23,1	110,3	24,5	101,4	20,0	108,4	21,1
BAT-12/SE ^b	39,1	7,1	40,6	7,0	35,3	6,8	39,9	5,6

Not. CAT-Q/SE = 25–175 där hög poäng = hög social kamouflering, BAT-12/SE = 12–60 där hög poäng = hög utbrändhet.

^a*N* = 107, kvinnor *n* = 66, män *n* = 27, annan könsidentitet *n* = 14

^b*N* = 105, kvinnor *n* = 64, män *n* = 29, annan könsidentitet *n* = 12

För att vidare undersöka hypotes 1 samt 2 utfördes signifikansprövning av respektive medelvärden för båda skalornas totala poäng med användning av två envägs-ANOVA, samt ett post hoc-test (Tukeys HSD), se Tabell 2.

För att undersöka hypotes 1 utfördes en envägs-ANOVA ($F(2, 104) = 1,46, p = ,240, \eta^2 = ,03$) med den totala poängen för CAT-Q/SE som beroende variabel och kön som faktor (3, kön), som en mellangrupsdesign (män, kvinnor, vs. annan könsidentitet). Skillnaden mellan män och kvinnor avseende Social kamouflering var i förväntad riktning, dock var den inte statistiskt signifikant. Hypotes 1 förkastades således, och då en post-hoc-analys endast utfördes vid en signifikant ANOVA, utfördes inte heller en Tukeys HSD.

För att testa hypotes 2 utfördes en till envägs-ANOVA ($F(2, 102) = 6,16, p = ,003, \eta^2 = ,11$) utfördes med den totala poängen för BAT-12/SE som beroende variabel och kön som faktor (3, kön), och precis som ovanstående var detta en mellangrupsdesign (män, kvinnor, vs. annan könsidentitet). Då BAT-12/SE visade en signifikant skillnad utfördes en Tukeys HSD för att undersöka specifika skillnader mellan könen. Inom denna undersökning bekräftades hypotesen att kvinnor hade högre nivåer av utbrändhet än män, där konfidensintervallet mellan män och kvinnor även var relativt snävt, och kunde således tolkas bekräfta trovärdigheten. Ett bifynd blev att annan könsidentitet även de hade en tendens till högre utbrändhet än män. Dock var detta resultat insignifikant ($p = ,124$). Likaså visade sig övriga differenser vara icke signifikanta, se Tabell 2.

Tabell 2

Tukeys Honestly Significant Difference av Utbrändhet för signifikansmätning av medelvärdesdifferenser.

Beroende Variabel	Könsid.	Könsid. Jämförelser	M Diff.	sig.	KI L	95% Ö
Utbrändhet	Kvinnor	Män	5,3**	,002	1,68	8,92
		Annan könsidentitet	0,7	,944	-4,40	5,78
	Män	Annan könsidentitet	-4,61	,124	-10,16	0,95

Not. *M Diff.* = Mean Difference; KI 95% = Konfidensintervall på 95%

Kvinnor $n = 64$, män $n = 29$, annan könsidentitet $n = 12$

** $p = <,01$

Korrelationsanalyser

För att testa tredje hypotesen om att Social kamouflering korrelerar med Utbrändhet utfördes en Pearsons korrelationsanalys som resulterade i ett svagt, signifikant samband som redovisas i Tabell 3, vilket således bekräftar hypotes 3.

Analysen utfördes vidare uppdelat på kön. Sambandet mellan Social kamouflering och Utbrändhet var statistiskt signifikant endast bland kvinnor. Kvinnor låg fortsättningsvis på högst positivt värde, se Tabell 3. Fortsättningsvis fick män svagast värde vilket även visade sig vara insignifikant, likaså var annan könsidentitet insignifikant. Med tanke på att sambandet gick i negativ riktning i gruppen annan könsidentitet tolkades detta som att gruppen upplevde en minskning av symptom av utbrändhetssymptom i takt med en ökning av social kamouflering, och vice versa. Resultatet var dock det med högst p -värde och befann sig således så pass långt ifrån ,05-gränsen att detta resultat, likt männens, ansågs opålitligt. Således bekräftas hypotes 4, att sambandet visade sig vara högre hos kvinnor, då det enda signifikanta sambandet mellan Social kamouflering och Utbrändhet som var signifikant var hos dem, se Tabell 3.

Tabell 3

Korrelationer mellan Social kamouflering och Utbrändhet för gruppen som helhet (Total) samt uppdelat på kön.

Total N = 108		Kvinnor n = 66		Män n = 29		Annan könsidentitet n = 13	
r	p	r	p	r	p	r	p
0,23*	,015	0,26*	,039	0,12	,551	-0,17	,574
[95% KI = 0,05–0,40]		[95% KI = 0,01–0,47]		[95% KI = -0,26–0,46]		[95% KI = -0,66–0,42]	

Not.

* $p < .05$

Regressionsanalyser

För att undersöka Social kamouflering och kön (Kvinna och Annan könsid. med Man som referens) som prediktorer för Utbrändhet utfördes en multipel regressionsanalys ($F(3, 104) = 5,67$). Social kamouflering visade sig vid denna analys ha ett lägre samband med Utbrändhet än i tidigare korrelationsanalys ($\beta = 0,18$), och låg nu endast nära statistisk signifikans som prediktor ($p = ,060$). Kvinna var dock en signifikant prediktor för Utbrändhet ($p = ,002$) och var även den främsta förklaringsvariabeln ($\beta = 0,33$). Annan könsid. visade sig vara en starkare förklaringsvariabel än Social kamouflering ($\beta = 0,19$), som även låg nära gränsen för att vara statistiskt signifikant ($p = ,064$). Prediktorernas resultat påvisades i helhet kunna förklara en signifikant variation på utfallet med $R^2 = 0,14$, om än en svag variation. Inom denna analys blev hypotes 3 för sambandet mellan Social kamouflering och Utbrändhet något osäker, då Kvinna verkade vara en viktigare variabel än Social kamouflering. Dock, med tanke på att resultatet ändå var så pass nära signifikansnivån, kan detta bero på studiens power. Det den förstärker är dock hypotes 2, då resultatet visade att kvinnor är den könsgrupp som upplevde mest utbrändhet.

Med tanke på det låga R^2 -värdet undersöktes även sysselsättning i regressionsanalysen, med Annan sysselsättning som referens. Regressionsanalysens resultat ($F(7, 100) = 6,51$) påvisade att sysselsättning var en ytterligare förklarande prediktor för utbrändhet i den föreliggande studien, då R^2 höjdes till nästan dubbla värdet, se Tabell 4. Vidare resulterade analysen i negativa resultat för Arbete, som var det starkast resultatet i hela analysen, Student samt Arbetslös, där Arbetslös dock var insignifikant och tolkades därför vara opålitligt. Resultaten för arbetande samt studenter tolkades innebära dessa deltagare inte upplevde utbrändhet, då deras negativa resultat predicerade en minskning av utbrändhet snarare än en ökning. De som var sjukskrivna i studien visade en positiv varians i Utbrändhet vilket skulle kunna innebära att sjukskrivenhet bidrog till en ökning av utbrändhet i den föreliggande studien. Dock var resultatet precis över signifikansnivån och kunde därför inte tolkas vara särskilt pålitligt.

Social kamouflering påvisades nu ha ett signifikant resultat, som även var högre än i föregående regressionsanalys, där skillnaden mellan kamouflering och Kvinna inte längre var alls lika markant. Signifikansnivån för Annan könsidentitet ändrades också, där resultatet var nu än mer insignifikant än innan, se Tabell 4, och kunde därför tolkas såpass opålitligt att det

inte längre ansågs relevant. Kvinnor visade fortfarande en relativ, positiv varians i Utbrändhet, som vidare var det starkaste, positiva resultatet. Dock visade de olika sysselsättningarna ha en större inverkan på Utbrändhet än både kön och Social kamouflering.

Tabell 4

Resultat av multipel regressionsanalys med Utbrändhet som utfallsvariabel.

Prediktorsvariabler	B	β	Adj. R ²	Sig.	95% Konfidensintervall för B	
					L	Ö
Modellöversikt			0,27	<,001		
(Constant)	2,71			<,001	2,22	3,20
Social kamouflering	0,13	0,22*		,015	0,03	0,24
Kvinna ^a	0,29	0,25*		,015	0,06	0,53
Annan könsid. ^a	0,19	0,10		,289	-0,16	0,53
Arbete ^b	-0,41	-0,34**		,005	-0,70	-0,13
Student ^b	-0,38	-0,28*		,013	-0,68	-0,08
Arbetslös ^b	-0,24	-0,13		,202	-0,61	0,13
Sjukskriven ^b	0,31	0,17		,086	-0,05	0,67

Not. N = 108, B = Icke-standardiserad B, β = Standardiserad koefficientsbeta, Adj. R² = Adjusted (Korrigerad) R-squared, L = Lägre gräns, Ö = Övre gräns

^aReferens = Man, ^bReferens = Annan sysselsättning

* $p = <,05$; ** $p = <,01$

Diskussion

Syftet var att undersöka social kamouflering och utbrändhet hos personer med autism och potentiell autism. Det hypotiserades att kvinnor skulle uppvisa en högre nivå av kamouflering och utbrändhet än män samt att sambandet mellan kamouflering och utbrändhet skulle vara starkare hos kvinnor. Kvinnorna i studien visade en högre nivå av social kamouflering än män, dock var resultatet inte signifikant och därför kunde inte hypotes 1 bekräftas. Däremot hade kvinnor högre nivå utbrändhet än män, i enlighet med hypotes 2. Fortsättningsvis fanns ett positivt, om än svagt, samband mellan social kamouflering och utbrändhet, vilket bekräftade hypotes 3. Utöver dessa undersöktes gruppen annan könsidentitet med tanke på det oväntade antalet som kategoriserade sig som detta. Gruppen låg på nästintill samma nivå som kvinnor avseende både social kamouflering och utbrändhet, dock var det inte signifikant skilt från männen. Sambandet mellan kamouflering och utbrändhet hos kvinnor visade sig vara det enda signifikanta resultatet. Hypotes 4 bekräftades därför, dock var även detta resultat svagt. Fortsättningsvis visade det sig att de olika sysselsättningarna deltagarna hade spelade en relativt markant roll i variation på utbrändhet. Med tanke på detta påvisades det att arbetande samt studerande personer i den föreliggande studien inte verkade uppleva någon vidare utbrändhet. De som var sjukskrivna verkade uppleva utbrändhet till viss del, dock då detta resultat var insignifikant gick detta inte att säkert bekräfta.

Den föreliggande studiens resultat kan liknas vid studien utförd av Higgings et. al. (2021) angående att det finns ett samband mellan social kamouflering och utbrändhet. Fortsättningsvis, som argumenterat av Higgings et. al. (2021), Cage & Troxell-Whitman (2019) samt Lundin & Bölte (2023a), kan det finnas konsekvenser av att använda sig av kamouflering, där konsekvenserna kan vara ett negativt påfrestande på det mentala välmåendet. Dock, med tanke på att detta var en tvärsnittsstudie går det inte att helt säkert bekräfta att social kamouflering leder till utbrändhet.

Eftersom skillnaden mellan kvinnor och män avseende social kamouflering inte var statistiskt signifikant bekräftar denna studie inte de studier som argumenterar för att kvinnor har en högre nivå av social kamouflering än män (Belcher et. al., 2023; Alaghband-rad et. al., 2023; Lundin & Bölte, 2023a; Dean et. al., 2017). I studien utförd av Cage & Troxell-Whitman (2019) fann de inte heller någon signifikant skillnad av kamouflerande mellan könen, men de fann vissa skillnader mellan könen, där det visade sig att kvinnor tenderade använda social kamouflering mer under professionella omständigheter, såsom på arbetsplatsen, än män. Milner et. al. (2023) fann inte heller en signifikant skillnad mellan könen när det gällde social kamouflering hos personer utan diagnos fast med autistiska drag, dock fann de en skillnad mellan män samt kvinnor som hade klinisk diagnos.

Fortsättningsvis kan studien relateras till de vars undersökningar bekräftar att kvinnor har ett starkare samband mellan social kamouflering och utbrändhet än män (Higgings et. al., 2021). Sambandet mellan utbrändhet och kvinnor visade sig vara särskilt, signifikant framstående. Dock, för att undersöka de olika förklaringsvariablerna för förändring i utbrändhet minskade kvinnornas variation, då deltagarnas olika sysselsättningar visade sig spela en större roll i analysen. Det studien hade som intention att undersöka var således inte lika relevant som sysselsättning, vilket blev en extra förklaringsvariabel.

Studiens resultat kan tillämpas åt fler undersökningar som önskar mäta social kamouflering hos autistiska personer i Sverige. Det som särskilt hade kunnat understrykas är hur social kamouflering kan bidra till att motsäga exempelvis Gillbergs (2018) påståenden om autism, då hur autism presenterar sig utåt kan påverkas mycket av exempelvis social kamouflering. Forskning om kamouflering kan således vidare understryka det allvaret som finns i att klassificera autism på ett eller annat sätt, istället för att erkänna det stora spektrum som autism faktiskt är, där de kamouflerade aspekterna av autism kan leda till konsekvenser för välmåendet (Higgings et. al., 2021; Cage & Troxell-Whitman, 2019; Lundin & Bölte, 2023a). Utöver detta kan det användas för att öka chanserna för att autistiska personer får den hjälp de behöver istället för att nonchaleras (Camm-Crosbie et. al. (2019)). Sådan forskning hade även kunnat bidra till en mer inkluderande kunskap kring autistiska och potentiellt autistiska kvinnor, för att se till att de får hjälp så fort de behöver.

Styrkor, begränsningar och framtida forskning

Hos den föreliggande studien finns styrkor i hur den uttrycker allvaret som kan komma från social kamouflering, och hur väsentligt det är att ha detta i åtanke när det kommer till att forska på samt utreda autistiska personer.

Fortsättningsvis finns det en styrka i antalet annan könsidentitet, eller ickebinära, personer som besvarade enkäten, då det visar på ett intressant resultat som vidare kan utforskas.

Men, valet att inkludera gruppen ”potentiellt autistiska” i denna studie, utöver personer med klinisk diagnos, kan ha påverkat studiens interna validitet negativt, då det gjorde det omöjligt att veta vilken grupp som faktiskt undersöktes. Med andra ord hade den interna

validiteten stärkts av en klar distinktion mellan grupperna. Valet var bland annat motiverat av den tendens till feldiagnostisering eller missdiagnostisering som ofta drabbar autistiska individer, som nämnt diskuterat av Bargiela et. al. (2016), men även för att det beslutades tidigt att frågan om diagnos kan anses känsligt. Dock, efter färdig uppsats ansågs det från annat håll att det inte är en känslig fråga, således hade jag önskat att jag inkluderade en fråga om klinisk diagnos i min enkät. Fortsättningsvis hade oklarheter mellan grupperna i den föreliggande studien kunnat undvikas genom att inkludera fler bakgrundsvariabler, däribland ett självskattningsformulär som mäter just autism hos korrespondenten, såsom The Autism Spectrum Quotient (AQ) (Baron-Cohen et. al., 2001), för att förstärka studiens interna validitet.

Det föreligger även en svaghet i den svaga korrelation som visades mellan utbrändhet och social kamouflering, framförallt under regressionsanalysen. En anledning kan vara att studien undersökte för få deltagare, då särskilt de med annan könsidentitet var väldigt få i jämförelse med kvinnorna, men tillräckligt många för att ändå få mig att vilja inkludera dem. Detta försvårade chanserna att få signifikanta resultat när det kom till jämförelser mellan könen, då det påverkade studiens power och dess kapacitet att detektera signifikanta samband. Utöver detta kan korrelationen även ha påverkats av det faktum att autistisk utbrändhet skiljer sig från ”vanlig” utbrändhet, där autistisk utbrändhet beskrivs som en konsekvens av att existera som autistisk i en neurotypisk värld, går ofta hand i hand med social kamouflering och kan leda till suicidtankar (Higgings et. al., 2021), medan ”vanlig” utbrändhet beskrivs främst i relation till olika former av utmattning och ovilja att visa engagemang i vardagen (Schaufeli et. al. (2020). Därför kan instrumentet BAT (Schaufeli et. al., 2020) ha varit ett opassande instrument för just denna studie, då det kanske snarare mätte aspekter av det mentala välmåendet som inte relaterar till autism. Med tanke på att kön vidare verkade vara en lite mer framstående prediktor för utbrändhet än social kamouflering, kan även detta ha påverkats av BAT. Dock visade det sig att sysselsättning var den främsta prediktorn för utbrändhet, där de som arbetade visade främst variation på utbrändhet, som vidare var både signifikant och negativt. Vid inkluderingen av sysselsättning avslöjades därför att de som arbetade förmodligen inte kände sig särskilt utbrända, likaså verkade det vara för studenterna i studien, vilket också kan ha påverkats av BAT, då dess fokus är riktat åt arbete och mentalt välmående separat från autism.

Utöver detta, under insamlingen av data ifrågasätts vad ”sysselsättning” innebar i formuläret BAT. Då originalet endast nämner arbete, lade jag till sysselsättning för att vara mer inkluderande, men då vissa inte har någon form av sysselsättning alls lade jag även till ”hobby.” Dock, med tanke på att en hobby ofta är något valfritt och som görs på egna villkor, kan tolkningen av frågan påverkat deltagarnas svar. Det behövs således ett instrument som hanterar den specifika typen av utbrändhet som kan uppstå vid social kamouflering hos autistiska individer, som inte enbart grundar sig i överdrivet arbetande.

När det kommer till framtida utforskande kring samtliga ämnen hade jag önskat utforska ”autistisk utbrändhet” (Higgings et. al., 2021: s. 2357, min översättning) i större utsträckning, med tanke på att Schaufeli et. al. (2020) definierar utbrändhet på ett sätt som skiljer sig från autistisk utbrändhet, som nämnt ovan. Då jag undersöker specifikt autistiska och potentiellt autistiska personer och deras upplevelser av social kamouflering, som relaterar till just autistisk utbrändhet, hade en undersökning som mäter denna typ av utbrändhet i relation till kamouflering bland autistiska personer förmodligen varit mer i linje med de syften jag önskade uppnå med den föreliggande studien.

Jag hade fortsättningsvis velat inkludera fler öppna frågor i enkäten, exempelvis en valfri kommentarsbox i slutet där deltagarna fritt hade kunnat dela med sig av sina tankar angående enkäten som helhet, eller specifika frågor. Pellicano et. al. (2014) fann i sin studie att många autistiska personer upplever sina röster nonchalerade inom den psykologiska forskningen, vilket är anledningen till att jag hade önskat lyfta deras individuella röster istället. Jag hade även

velat ställa frågan om klinisk diagnos i min enkät för att kunna öka studiens validitet, och för att kunna specifikt jämföra upplevelsen av social kamouflering hos autistiska personer med klinisk diagnos med personer som tror sig ha autism utan diagnos, med andra ord potentiellt autistiska personer. I linje med Belcher et. al. (2023) hade det varit intressant att undersöka kamouflering hos framförallt de utan diagnos, för att vidare kunna studera huruvida social kamouflering kanske infiltrerar vid exempelvis utredning för autism.

Utöver detta hade det varit intressant att utforska den korrelation som verkar finnas mellan bland annat autism och normöverskridande identiteter (George & Stokes, 2017; Warrier et. al., 2020), med tanke på det oväntade antal personer som identifierade sig som annan könsidentitet i den föreliggande studien.

Sammanfattningsvis fann studiens resultat att det finns en viss korrelation mellan social kamouflering och utbrändhet hos personer med autism och potentiell autism, där sambandet även kunde bekräftas starkare hos kvinnor än hos män. Vidare visade denna studie att kvinnor upplever utbrändhet till större utsträckning än män, dock kunde det inte bevisas att kvinnor använder social kamouflering mer än män. Fortsättningsvis fann studien att de med annan könsidentitet hade till viss del liknande värden av social kamouflering och utbrändhet som kvinnor, vilket motiverar en önskan om att utforska denna grupp mer i framtiden, i en studie med betydligt större urval. Avslutningsvis visade det sig att sysselsättning hade en relativt markant inverkan på utbrändhet också.

Referenser

- Alaghband-rad, J., Hajikarim-Hamedani, A., & Motamed, M. (2023). Camouflage and masking behavior in adult autism. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1108110>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: Text Revision* (5th ed). American Psychiatric Association Publishing.
- Bargiela, S., Steward, R., & Mandy, W. (2016). The experience of late-diagnosed women with autism spectrum conditions: An investigation of the female autism phenotype. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 46*, 3281–3294. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2872-8>
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Skinner, R., Martin, J., & Clubley, E. (2001). The autism spectrum quotient (AQ): Evidence from asperger syndrome/high-functioning autism, males and females, scientists and mathematicians. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 31*(1), 5–17. <https://doi.org/10.1023/A:1005653411471>
- Belcher, H. L., Morein-Zamir, S., Stagg, S. D., & Ford, R. M. (2023). Shining a light on a hidden population: Social functioning and mental health in women reporting autistic traits but lacking diagnosis. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 53*(8), 3118–3132. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05583-2>
- Cage, E., & Troxell-Whitman, Z. (2019). Understanding the reasons, contexts and costs of camouflaging for autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 49*, 1899–1911. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-03878-x>
- Camm-Crosbie, L., Bradley, L., Shaw, R., Baron-Cohen, S., & Cassidy, S. (2019). 'People like me don't get support': Autistic adults' experiences of support and treatments for mental health difficulties, self-injury and suicidality. *National Autistic Society, 23*(6), 1431–1441. <https://doi.org/10.1177/1362361318816053>
- Crompton, C. J., Ropar, D., Evans-Williams, C., VM., Flynn, E. G., & Fletcher-Watson, S. (2020). Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective. *National Autistic Society, 24*(7), 1704–1712. <https://doi.org/10.1177/1362361320919286>
- Dean, M., Harwood, R., & Kasari, C. (2017). The art of camouflage: Gender differences in the social behaviour of girls and boys with autism spectrum disorder. *National Autistic Society, 21*(6), 678–689. <https://doi.org/10.1177/1362361316671845>
- George, R. & Stokes, M. A. (2017). Gender identity and sexual orientation in autism spectrum disorder. *National Autistic Society, 22*(8), 970–982. <https://doi.org/10.1177/1362361317714587>
- Gillberg (2018). *Essence: Om ADHD, autism och andra utvecklingsavvikelser*. Natur & Kultur.
- Hadzibajramovic, E., Hansson, M., Akerstrom, M., Dencker, A., & Hensing, G. (2022a). Burnout among midwives—the factorial structure of the burnout assessment tool and an assessment of burnout levels in a Swedish national sample. *BMC Health Services Research, 22*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08552-8>
- Hadzibajramovic, E., Hansson, M., Akerstrom, M., Dencker, A., & Hensing, G. (2022b). *Burnout Assessment Tool: Svensk version – Allmän version av BAT*. Burnout Assessment Tool. https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2023/05/BAT_Swedish-version03-mars-2023.pdf
- Higgins, J. M., Arnold, S. R., Weise, J., Pellicano, E., & Trollor, J. N. (2021). Defining autistic burnout through experts by lived experience: Grounded Delphi method investigating

- #AutisticBurnout. *Autism: the International Journal of Research and Practice*, 25(8), 2356–2369. <https://doi.org/10.1177/13623613211019858>
- Howard, P. L. & Sedgewick, F. (2021). ‘Anything but the phone!’: Communication mode preferences in the autism community. *National Autistic Society*, 25(8), 2265–2278. <https://doi.org/10.1177/13623613211014995>
- Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M., & Mandy, W. (2017). “Putting on my best normal”: Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(8), 2519–2534. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5>
- Hull, L., Mandy, W., Meng-Chuan, L., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P. & Petrides, K. V. (2019). Development and validation of the camouflaging autistic traits questionnaire (CAT-Q). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(3), 819–833. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3792-6>
- Jansson, M. (2020). *Det behövs mer kunskap om flickorna*. Autism Sverige. <https://www.autism.se/om-autism/fakta-och-forskning/det-behovs-mer-kunskap-omflickorna/#>
- Lundin, K. L., & Bölte, S. (2023a). Camouflaging in autism: Age effects and cross-cultural validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-05909-8>
- Lundin, K.L., & Bölte, S. (2023b). *CAT-Q enkäten*. Karolinska Institutet. <https://ki.se/media/262561/download>
- Milner, V., Colvert, E., Hull, L., Cook, J., Ali, D., Mandy, W., & Happé, F. (2023). A comparison of self-report and discrepancy measures of camouflaging: Exploring sex differences in diagnosed autistic versus high autistic trait young adults. *Autism Research*, 16(3), 580–590. <https://doi.org/10.1002/aur.2873>
- Pellicano, E., Dinsmore, A., & Charman, T. (2014). Views of researcher-community engagement in autism research in the United Kingdom: A mixed-methods study. *PLOS ONE*, 9(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109946>
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout assessment tool (BAT)—development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Warrier, V., Greenberg, D. M., Weir, E., Buckingham, C., Smith, P., Lai, M. C., Allison, C., & Baron-Cohen, S. (2020). Elevated rates of autism, other neurodevelopmental and psychiatric diagnoses, and autistic traits in transgender and gender-diverse individuals. *Nature Communications* 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-177941>