



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Κοινωνικό καμουφλάζ στον αυτισμό: κίνητρα, στρατηγικές,
αντιληπτά οφέλη και συνέπειες»

© Κιτσανού Ευαγγελία

Επιβλέπων: Σπυρίδων – Γεώργιος Σούλης
Καθηγητής Ειδικής Παιδαγωγικής,
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Ιωάννινα, 2026

MASTERS THESIS

“Camouflaging in autism: motives, strategies, perceived benefits and consequences”

© Kitsanou Evangelia

Ioannina, 2026

Εγκρίθηκε από τριμελή εξεταστική επιτροπή

Ιωάννινα, 2026

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Επιβλέπων καθηγητής:

Σπυρίδων – Γεώργιος, Σούλης

Καθηγητής, Π.Τ.Δ.Ε. Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

2. Μέλος επιτροπής:

Ελένη, Μορφίδη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Π.Τ.Δ.Ε. Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

3. Μέλος επιτροπής:

Μαρία, Κυπριωτάκη

Καθηγήτρια, Π.Τ.Π.Ε. Πανεπιστημίου Κρήτης

ΔΗΛΩΣΗ ΜΗ ΛΟΓΟΚΛΟΠΗΣ

Δηλώνω υπεύθυνα και γνωρίζοντας τις κυρώσεις του Ν. 2121/1993 περί Πνευματικής Ιδιοκτησίας, ότι η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία είναι εξ ολοκλήρου αποτέλεσμα δικής μου ερευνητικής εργασίας και δεν αποτελεί προϊόν αντιγραφής ούτε προέρχεται από ανάθεση σε τρίτους. Όλες οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν (κάθε είδους μορφής και προέλευσης) για τη συγγραφή της, περιλαμβάνονται στη βιβλιογραφία.

Η Δηλούσα

Κιτσανού Ευαγγελία

© Κιτσανού, Ευαγγελία, 2026.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Η συλλογή και η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που υποβάλλονται πραγματοποιείται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις του Ν.4624/2019 και του Κανονισμού (Ε.Ε.) 2016/679. Το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων συλλέγει και επεξεργάζεται τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα αποκλειστικά στο πλαίσιο της υλοποίησης του σκοπού της παρούσας διαδικασίας. Για το χρονικό διάστημα που τα προσωπικά δεδομένα θα παραμείνουν στη διάθεση του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων το υποκείμενο έχει τη δυνατότητα να ασκήσει τα δικαιώματά του σύμφωνα με τους όρους του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα 2016/679 (Ε.Ε.) και τα οριζόμενα στα άρθρα 34 και 35 Ν. 4624/2019.

Υπεύθυνη Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα του Ιδρύματος είναι η κα. Σταυρούλα Σταθαρά τηλ. 2651007321, email: dpo@uoi.gr.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αρχικά θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον επιβλέπων Καθηγητή μου κ. Σπυρίδωνα – Γεώργιο Σούλη για την πολύτιμη συμβολή του στην ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας. Είμαι ειλικρινά ευγνώμων για την άριστη επιστημονική καθοδήγηση, την υποστήριξη, το ειλικρινές ενδιαφέρον, τα εποικοδομητικά σχόλια και το χρόνο που μου αφιέρωσε σε κάθε στάδιο της προσπάθειάς μου αυτής.

Θα ήθελα, επίσης, να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες προς τα άλλα δύο μέλη της Τριμελούς Επιτροπής, την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Π.Τ.Δ.Ε. του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων κ. Ελένη Μορφίδη για την εποικοδομητική της ανατροφοδότηση και την Καθηγήτρια του Π.Τ.Π.Ε. του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Μαρία Κυπριωτάκη, για την τιμή που μου έκαναν να συμμετέχουν στην αξιολόγηση της εργασίας μου.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον κ. Δημήτριο Μαυρίδη, τον κ. Ιωάννη Καμαριανό και ιδιαίτερα την κ. Γεωργία Ιατράκη για τη συμβολή, την υποστήριξη και την πολύτιμη παρουσία τους κατά τη διάρκεια της ακαδημαϊκής μου πορείας.

Ιδιαίτερη μνεία οφείλω να κάνω στη συμβολή των αυτιστικών ατόμων που δέχτηκαν με προθυμία να συμμετάσχουν στην παρούσα έρευνα. Θα ήθελα να τους εκφράσω τη βαθιά μου ευγνωμοσύνη για το ειλικρινές ενδιαφέρον τους, για το χρόνο που αφιέρωσαν και, κυρίως, για την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν, επιλέγοντας να μοιραστούν μαζί μου προσωπικές τους εμπειρίες και σκέψεις, ένα κομμάτι του εαυτού τους. Η ουσιαστική και ειλικρινής συμμετοχή τους αποτέλεσε αναπόσπαστο μέρος της ερευνητικής αυτής προσπάθειας, η οποία δεν θα μπορούσε να έχει πραγματοποιηθεί χωρίς τη δική τους πολύτιμη συμβολή.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στην οικογένειά μου και τους φίλους μου για την αμέριστη συμπαράσταση και υποστήριξη που μου παρείχαν καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μας. Η παρουσία τους, η κατανόηση και η ενθάρρυνσή τους αποτέλεσαν σημαντικό στήριγμα στην ολοκλήρωση αυτού του σημαντικού για εμένα κύκλου.

“Refusing to perform neurotypicality is a revolutionary act of disability justice. It's also a radical act of self-love.”

— **Devon Price**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το «κοινωνικό καμουφλάζ» (ή «καμουφλάρισμα» ή “masking”) δηλαδή η απόκρυψη ή η αντιστάθμιση αυτιστικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων αποτελεί ένα συχνό φαινόμενο στον αυτιστικό πληθυσμό που συνδέεται άμεσα με δυσάρεστες ψυχοκοινωνικές συνέπειες. Παρά τη σημαντικότητα του ζητήματος αυτού, παρατηρείται ένας περιορισμένος αριθμός ελληνικών αλλά και διεθνών μελετών που εστιάζουν σε αυτό. Στο πλαίσιο των προαναφερόμενων, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση των εμπειριών «καμουφλάρισματος» αυτιστικών ατόμων. Πιο συγκεκριμένα κατέστη δυνατή η εστίαση στον τρόπο με τον οποίο τα αυτιστικά άτομα βιώνουν και κατανοούν το «καμουφλάρισμα», καθώς και πώς αυτό διαφοροποιείται στο ελληνικό κοινωνικό πλαίσιο. Για τη συλλογή των δεδομένων διεξήχθησαν δεκατέσσερις (14) ημιδομημένες συνεντεύξεις και το δείγμα μας αποτέλεσαν αυτιστικοί έφηβοι (άνω των δεκαπέντε ετών) και ενήλικες. Το περιεχόμενο των συνεντεύξεων επικεντρωνόταν α) στην αποκωδικοποίηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, β) στη διαφοροποίηση του «καμουφλάρισματος» ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο, γ) στα οφέλη και την ψυχοσυναισθηματική επιβάρυνση που επιφέρει το «καμουφλάρισμα» και δ) στο πώς το “masking” επηρεάζει την αίσθηση του εαυτού των αυτιστικών ατόμων. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν το «καμουφλάρισμα» ως μια σύνθετη, δυναμική και εξαρτώμενη από το εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο διαδικασία, η οποία δεν περιορίζεται σε ένα σταθερό σύνολο συμπεριφορών ή στρατηγικών. Αντίθετα, η εμπειρία του φαίνεται να διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση μεταξύ των στρατηγικών που υιοθετεί το άτομο, των κοινωνικών απαιτήσεων που αντιλαμβάνεται, του βαθμού ασφάλειας που βιώνει σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα και του τρόπου με τον οποίο νοηματοδοτεί τη σχέση μεταξύ της κοινωνικής προσαρμογής και της αίσθησης του εαυτού του.

Λέξεις-κλειδιά: Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), αυτισμός, «καμουφλάρισμα», «κοινωνικό καμουφλάζ», “masking”

ABSTRACT

“Social camouflaging” (or “camouflaging” or “masking”), defined as the concealment or compensation of autistic characteristics during social interactions, is a common phenomenon among autistic individuals and has been associated with adverse psychosocial outcomes. Despite the significance of this issue, research focusing on autistic camouflaging remains limited both in Greece and internationally. Considering this gap in the existing literature, the present study aimed to explore the “camouflaging” experiences of autistic individuals. More specifically, it sought to examine how autistic individuals experience and understand “camouflaging”, as well as how these experiences vary within the Greek social context. Data were collected through fourteen (14) semi-structured interviews with autistic adolescents (aged 15 years or older) and adults. The interviews focused on four main areas: (a) the decoding of social interactions; (b) variations in “camouflaging” across different social contexts; (c) the perceived benefits and psycho-emotional burden associated with “camouflaging”; and (d) how “masking” relates to autistic individuals’ sense of self. The findings of this study highlight “camouflaging” as a complex, dynamic, and context-dependent process that cannot be reduced to a fixed set of behaviours or strategies. Rather, the experience of “camouflaging” appears to be shaped by the interplay between the strategies employed by individuals, their perceptions of social expectations, the degree of safety they experience across different social environments, and how they conceptualise the relationship between social adaptation and their sense of self.

Keywords: Autism Spectrum Disorder (ASD), autism, “camouflaging”, “social camouflaging”, “masking”.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	vi
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	viii
ABSTRACT	ix
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	x
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	xiii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	xiv
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΜΕΡΟΣ Α΄ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	4
1. Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος - Αυτισμός	5
1.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου «αναπηρία».....	5
1.2 Εννοιολογικός προσδιορισμός του όρου «αυτισμός».....	6
1.3 Αιτιολογία και επιπολασμός του αυτισμού	9
1.4 Χαρακτηριστικά του αυτισμού.....	11
1.5 Αυτισμός στην ενήλικη ηλικία.....	18
2. «Κοινωνικό καμουφλάζ» στον αυτισμό	22
3. Βιβλιογραφική ανασκόπηση	31
3.1 Ελληνική βιβλιογραφία.....	31
3.2 Διεθνής βιβλιογραφία	32
ΜΕΡΟΣ Β΄ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ.....	44
4. Μεθοδολογία της έρευνας	45
4.1 Σκοπός και Ερευνητικά Ερωτήματα.....	45
4.2 Δείγμα και Δειγματοληψία.....	45
4.3 Μεθοδολογική στρατηγική και ερευνητική μέθοδος.....	48
4.4 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων	49

4.5 Ανάλυση δεδομένων.....	51
4.5.1 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	51
4.5.2 Θεωρητικές και επιστημολογικές παραδοχές της ανάλυσης.....	52
4.5.3 Διαδικασία κωδικοποίησης και ανάπτυξης θεμάτων.....	53
4.5.4 Αξιοπιστία και εγκυρότητα των ευρημάτων	56
4.5.5 Ηθική και Δεοντολογία.....	58
5. Αποτελέσματα.....	59
Θέμα 1: «Αποκωδικοποιώντας την κοινωνική αλληλεπίδραση».....	60
Υποθέμα 1.1: «Μαθαίνοντας τους κοινωνικούς κανόνες: παρατήρηση και αποκωδικοποίηση».....	60
Υποθέμα 1.2: «Πριν από την αλληλεπίδραση: προετοιμασία και πρόβα»	62
Υποθέμα 1.3: «Κατά την αλληλεπίδραση: παρακολούθηση και προσαρμογή»	63
Θέμα 2: «Η διαφοροποίηση του “masking” ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο».....	65
Υποθέμα 2.1: «Όταν το “masking” εντείνεται».....	66
Υποθέμα 2.2: «Όταν το “masking” περιορίζεται»	70
Θέμα 3: «Αποδοχή και εξάντληση: οι δύο πλευρές του “masking”».....	73
Υποθέμα 3.1: « “Masking” και κοινωνική αποδοχή»	73
Υποθέμα 3.2: «Το ψυχοσυναισθηματικό κόστος του “masking”»	76
Θέμα 4: «“Masking” και αυθεντικότητα: ανάμεσα στην προσαρμογή και την υπόδυση»..	77
6. Συζήτηση και Συμπεράσματα	81
6.1 Συζήτηση	81
6.1.1 EE1: Πώς περιγράφουν τα αυτιστικά άτομα τις στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιούν;	81
6.1.2 EE2: Ποιοι παράγοντες/συνθήκες ωθούν τα αυτιστικά άτομα να «καμουφλάρουν»;	87
6.1.3 EE3: Πώς το «καμουφλάρωμα» διαφοροποιείται ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο;.....	90
6.1.4 EE4: Ποιες θετικές ή αρνητικές (ψυχοκοινωνικές) συνέπειες ή επιπτώσεις συνδέουν με το «καμουφλάρωμα»;	94

6.2. Περιορισμοί της έρευνας	99
6.3 Πρακτικές προεκτάσεις των ευρημάτων: Προς περισσότερο συμπεριληπτικά και νευροδιαφορετικο-επιβεβαιωτικά περιβάλλοντα	102
6.4 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	107
6.5 Συμπεράσματα	108
Βιβλιογραφία	112
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α'	126
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β'.....	128
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ'.....	130
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ'.....	162
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε'.....	163

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Ορολογία σχετικά με τον αυτισμό: προτιμώμενοι όροι και όροι προς αποφυγή.....	8
Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά συμμετεχόντων	46

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Μοντέλο «κοινωνικού καμουφλάζ».....	23
Σχήμα 2. Θεματικός χάρτης των θεμάτων και υποθεμάτων	59

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αυτισμός αποτελεί μια σύνθετη και πολυδιάστατη μορφή νευροδιαφορετικότητας, η οποία χαρακτηρίζεται από σημαντική ετερογένεια ως προς την εκδήλωση των αυτιστικών χαρακτηριστικών, τις βιωμένες εμπειρίες και τις ανάγκες υποστήριξης των αυτιστικών ατόμων. Η ετερογένεια αυτή δεν περιορίζεται στις διαφοροποιήσεις των ατομικών χαρακτηριστικών, αλλά επεκτείνεται και στον τρόπο με τον οποίο τα αυτιστικά άτομα αντιλαμβάνονται, βιώνουν και διαχειρίζονται τις απαιτήσεις και τις προσδοκίες του κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Παρά τη σημαντική πρόοδο της σύγχρονης έρευνας και τη συνεχή διεύρυνση της γνώσης αναφορικά με τον αυτισμό, ορισμένες διαστάσεις της βιωμένης εμπειρίας των αυτιστικών ατόμων δεν έχουν ακόμη διερευνηθεί επαρκώς, ιδιαίτερα όταν αυτές δεν είναι άμεσα ορατές. Μία από αυτές τις διαστάσεις αποτελεί το «κοινωνικό καμουφλάζ» ή «καμουφλάρισμα». Το φαινόμενο αυτό έχει συγκεντρώσει αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον και συνδέεται με την απόκρυψη ή την προσαρμογή ενός εύρους αυτιστικών χαρακτηριστικών, καθώς και με την υιοθέτηση στρατηγικών για την ανταπόκριση στις κοινωνικές απαιτήσεις και προσδοκίες. Η διερεύνηση του φαινομένου μέσα από τις βιωμένες εμπειρίες και τις οπτικές των ίδιων των αυτιστικών ατόμων κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς μπορεί να συμβάλει στην πληρέστερη κατανόηση των συνθηκών υπό τις οποίες υιοθετείται το «καμουφλάρισμα», των τρόπων με τους οποίους βιώνεται και εκδηλώνεται, καθώς και της σημασίας που αποκτά στην καθημερινή ζωή των αυτιστικών ατόμων.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ή κεντρικό φαινόμενο, όπως ορίζεται σε μία ποιοτική μελέτη, είναι η διερεύνηση των εμπειριών «καμουφλαρίσματος» αυτιστικών εφήβων (άνω των δεκαπέντε ετών) και αυτιστικών ενηλίκων. Για την επίτευξη του προαναφερόμενου σκοπού, η εργασία διαρθρώνεται σε δύο διακριτά κύρια μέρη: το Μέρος Α΄ της Θεωρητικής Προσέγγισης και το Μέρος Β΄ της Ερευνητικής Προσέγγισης.

Το Μέρος Α΄ αποτελεί το θεωρητικό υπόβαθρο της παρούσας μελέτης και διαρθρώνεται σε τρία (3) κεφάλαια. Στο Κεφάλαιο 1 παρουσιάζεται το ευρύτερο θεωρητικό πλαίσιο του αυτισμού, αρχικά μέσα από την εννοιολογική αποσαφήνιση

του όρου «αναπηρία» και τον εννοιολογικό προσδιορισμό του όρου «αυτισμού». Ακολούθως, παρουσιάζονται η αιτιολογία και ο επιπολασμός του αυτισμού, τα βασικά χαρακτηριστικά του και, τέλος, ζητήματα που αφορούν τον αυτισμό κατά την ενήλικη ηλικία. Στο Κεφάλαιο 2 αναπτύσσεται το θεωρητικό πλαίσιο του «κοινωνικού καμουφλάζ» στον αυτισμό, με έμφαση στον εννοιολογικό προσδιορισμό, στις βασικές μορφές και εκδηλώσεις του, καθώς και στους παράγοντες που συνδέονται με την υιοθέτησή του και στις πιθανές συνέπειές του. Τέλος, στο Κεφάλαιο 3 πραγματοποιείται ανασκόπηση της σύγχρονης ερευνητικής βιβλιογραφίας σχετικά με το «κοινωνικό καμουφλάζ», με ιδιαίτερη έμφαση στις ποιοτικές μελέτες που διερευνούν το φαινόμενο μέσα από τις βιωμένες εμπειρίες και τις οπτικές των ίδιων των αυτιστικών ατόμων.

Το Μέρος Β΄ αφορά το εμπειρικό σκέλος της εργασίας και αναπτύσσεται σε τρία (3) κεφάλαια. Το Κεφάλαιο 4 αφορά τη Μεθοδολογία της Έρευνας και αναλύει τον σκοπό, τα ερευνητικά ερωτήματα, τη δειγματοληψία, το δείγμα, τη μεθοδολογική στρατηγική, την ερευνητική μέθοδο, καθώς και τις διαδικασίες συλλογής δεδομένων, ανάλυσης των δεδομένων και των ζητημάτων ηθικής και δεοντολογίας. Στο Κεφάλαιο 5 της Παρουσίασης των Αποτελεσμάτων παρουσιάζονται τα θέματα και υποθέματα που προέκυψαν από την αναστοχαστική θεματική ανάλυση. Τέλος, στο Κεφάλαιο 6, το οποίο περιλαμβάνει τη Συζήτηση και τα Συμπεράσματα, η εργασία ολοκληρώνεται με την ερμηνεία των ευρημάτων σε συνάρτηση με τη διαθέσιμη βιβλιογραφία, την ανάδειξη των θεωρητικών και πρακτικών προεκτάσεών τους, την παρουσίαση των περιορισμών της έρευνας και τη διατύπωση προτάσεων για μελλοντική ερευνητική διερεύνηση.

Η παρούσα έρευνα αναμένεται να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση του «καμουφλαρίσματος», μιας συχνά μη ορατής αλλά σημαντικής πτυχής της αυτιστικής εμπειρίας, δίνοντας παράλληλα τη δυνατότητα στα ίδια τα αυτιστικά άτομα να εκφράσουν τις βιωμένες εμπειρίες, τις οπτικές και τις ανάγκες τους. Η ανάδειξη των εμπειριών αυτών μπορεί να συμβάλει στην πληρέστερη κατανόηση των συνθηκών που δημιουργούν ή ενισχύουν την ανάγκη για «καμουφλάρισμα» και, κατ' επέκταση, να υποστηρίξει τη διαμόρφωση καταλληλότερων, ασφαλέστερων και περισσότερο συμπεριληπτικών κοινωνικών περιβαλλόντων, στα οποία τα αυτιστικά άτομα θα μπορούν να εκφράζονται περισσότερο αυθεντικά, χωρίς να

αισθάνονται την ανάγκη να αποκρύπτουν ή να προσαρμόζουν τα αυτιστικά χαρακτηριστικά τους προκειμένου να γίνουν αποδεκτά.

ΜΕΡΟΣ Α΄ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

1. Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος - Αυτισμός

1.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου «αναπηρία»

Ο όρος «αναπηρία» έχει προσεγγιστεί και οριστεί με διαφορετικούς τρόπους από ποικίλα επιστημονικά πεδία και ομάδες ενδιαφέροντος, γεγονός που καθιστά ιδιαίτερα δύσκολη τη διαμόρφωση ενός ενιαίου θεωρητικού ορισμού ή ενός μοναδικού μοντέλου ερμηνείας της αναπηρίας ως φαινομένου (Grue, 2017). Παράλληλα, η εμπειρία της αναπηρίας διαφοροποιείται μεταξύ των ατόμων, καθώς διαμορφώνεται σε συνάρτηση με τους λειτουργικούς περιορισμούς που αντιμετωπίζουν, τις περιβαλλοντικές συνθήκες και τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Ως εκ τούτου, στη βιβλιογραφία συναντώνται διαφορετικές εννοιολογικές προσεγγίσεις, οι οποίες εδράζονται σε διαφορετικά θεωρητικά και επιστημονικά πλαίσια (Σούλης, 2008).

Για περισσότερο από πέντε δεκαετίες, δύο από τα κυριότερα μοντέλα που έχουν διαμορφώσει τη θεωρητική συζήτηση γύρω από την αναπηρία είναι το ιατρικό και το κοινωνικό μοντέλο (LoBianco & Sheppard-Jones, 2007). Παρότι αμφότερα έχουν δεχθεί κριτική για διαφορετικές πτυχές τους (Haeghele & Hodge, 2016), έχει υποστηριχθεί ότι προσφέρουν διαφορετικές και σημαντικές οπτικές για την κατανόηση της αναπηρίας (Blustein, 2012).

Ειδικότερα, σύμφωνα με το ιατρικό μοντέλο, η αναπηρία προσεγγίζεται πρωτίστως ως ατομικό ή/και ιατρικό ζήτημα, το οποίο συνδέεται με περιορισμούς στη λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία του ατόμου. Στο πλαίσιο αυτό, η παρέμβαση επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση της αιτίας ή στην αποκατάσταση της εκάστοτε βλάβης (Bingham et al., 2013; Roush & Sharby, 2011). Αντίθετα, το κοινωνικό μοντέλο βασίζεται στη διάκριση μεταξύ της βλάβης (impairment) και της αναπηρίας (disability). Η βλάβη αναφέρεται σε σωματικές ή λειτουργικές διαφοροποιήσεις, όπως, για παράδειγμα, στον περιορισμό ή στη δυσλειτουργία ενός άκρου, ενώ η αναπηρία συνδέεται με τους περιορισμούς που δημιουργούνται από κοινωνικές δομές και πρακτικές οι οποίες δεν λαμβάνουν επαρκώς υπόψη τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται εμπόδια στην ισότιμη συμμετοχή τους στην κοινωνική και κοινοτική ζωή (Goodley, 2001). Υπό μια ευρύτερη κοινωνικοπολιτισμική οπτική, επομένως, η αναπηρία μπορεί να γίνει

αντιληπτή ως εμπόδιο στη συμμετοχή των ατόμων, το οποίο προκύπτει από την αλληλεπίδραση μιας βλάβης ή χρόνιας πάθησης με κοινωνικές στάσεις, πολιτισμικά πρότυπα, πολιτικές και θεσμικές πρακτικές που ενδέχεται να εισάγουν ή να αναπαράγουν διακρίσεις (Booth, 2000).

Πέρα από τις διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις ως προς την εννοιολόγηση της αναπηρίας, στη βιβλιογραφία συναντώνται και διαφορετικά συστήματα κατηγοριοποίησής της. Η διάκριση μεταξύ των επιμέρους μορφών αναπηρίας βασίζεται σε διαφορετικά κριτήρια, τα οποία σχετίζονται, μεταξύ άλλων, με τα χαρακτηριστικά και τις λειτουργικές δυσκολίες του ατόμου. Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (Convention on the Rights of Persons with Disabilities – CRPD) η οποία κυρώθηκε στην Ελλάδα με τον Νόμο 4074/2012, αναφέρει στο Άρθρο 1 ότι στα άτομα με αναπηρία περιλαμβάνονται άτομα με μακροχρόνιες σωματικές, ψυχικές, νοητικές ή αισθητηριακές βλάβες, οι οποίες, σε αλληλεπίδραση με ποικίλα εμπόδια, ενδέχεται να παρεμποδίζουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ισότιμη βάση με τους άλλους (Νόμος 4074/2012, άρθρο 1).

Η παραπάνω προσέγγιση μετατοπίζει το ενδιαφέρον από την αναπηρία ως αποκλειστικά ατομικό χαρακτηριστικό προς τη σχέση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος στο οποίο ζει και συμμετέχει. Η οπτική αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία στην περίπτωση του αυτισμού, καθώς οι δυσκολίες που μπορεί να βιώνουν τα αυτιστικά άτομα δεν συνδέονται μόνο με τα ατομικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και με τις απαιτήσεις, τις προσδοκίες και τα εμπόδια που συναντούν στο κοινωνικό τους περιβάλλον. Υπό αυτό το πρίσμα, ο αυτισμός μπορεί να εξεταστεί και στο ευρύτερο πλαίσιο της αναπηρίας, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου όσο και τις συνθήκες που επηρεάζουν τη συμμετοχή του στην κοινωνική ζωή.

1.2 Εννοιολογικός προσδιορισμός του όρου «αυτισμός»

Ο αυτισμός ή διαταραχή αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ), αποτελεί μία νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από πρώιμη έναρξη, δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, και περιορισμένα, επαναλαμβανόμενα πρότυπα συμπεριφοράς, ενδιαφερόντων ή δραστηριοτήτων,

συμπεριλαμβανομένων των αισθητηριακών δυσκολιών (American Psychiatric Association, 2013).

Οι πρώτες συστηματικές κλινικές περιγραφές αυτού που σήμερα αναγνωρίζεται ως «αυτισμός» αποδίδονται στον Leo Kanner και τον Hans Asperger, οι οποίοι δημοσίευσαν ανεξάρτητα τις εργασίες τους το 1943 και το 1944, αντίστοιχα. Οι περιγραφές τους αποτέλεσαν σημαντικό σημείο αναφοράς για τη μετέπειτα διαμόρφωση της έννοιας του αυτισμού ως διακριτής κλινικής οντότητας. Ωστόσο, ο όρος «αυτισμός» είχε εισαχθεί αρκετές δεκαετίες νωρίτερα από τον Ελβετό ψυχίατρο Eugen Bleuler. Στις αρχές του 20ού αιώνα, ο Bleuler χρησιμοποίησε τον όρο στο πλαίσιο της μελέτης της σχιζοφρένειας, για να περιγράψει την απομάκρυνση του ατόμου από την εξωτερική πραγματικότητα και τη στροφή προς τον εσωτερικό του κόσμο (Grinker, 2008).

Ετυμολογικά, ο όρος «αυτισμός» (autism) ανάγεται στην ελληνική αντωνυμία «αὐτός» («εαυτός») και στην κατάληξη «-ισμός» (-ism), η οποία χρησιμοποιείται για τον σχηματισμό ουσιαστικών που δηλώνουν κατάσταση, ιδιότητα ή τρόπο ύπαρξης. Ως εκ τούτου, ο όρος συνδέθηκε αρχικά με την έννοια της επικέντρωσης στον εαυτό και, ιστορικά, χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει την απόσυρση από την εξωτερική πραγματικότητα και τη στροφή προς τον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Αντίθετα ο όρος «αλλιστικός» (allistic), ο οποίος χρησιμοποιείται για την αναφορά σε μη αυτιστικά άτομα, σχηματίστηκε κατ' αντιδιαστολή προς το *autistic* (αυτιστικός). Το πρόθεμα “allo” ανάγεται στο ελληνικό «ἄλλος» («άλλος», «διαφορετικός») και αντιπαραβάλλεται με το “auto” («εαυτός»). Ο όρος εισήχθη το 2003 από τον αυτιστικό μηχανικό λογισμικού Andrew Main, σε μια σατιρική δημοσίευση που παθολογικοποιούσε τη μη αυτιστική συμπεριφορά, μιμούμενη τον τρόπο με τον οποίο συνήθως περιγράφεται ο αυτισμός. Αρχικά επρόκειτο για έναν σατιρικό όρο, ωστόσο κάλυψε ένα εννοιολογικό κενό και υιοθετήθηκε ευρέως στους αυτιστικούς χώρους και στις αυτιστικές κοινότητες. Ο όρος «αλλιστικός» δεν ταυτίζεται με τον όρο «νευροτυπικός». Ένα άτομο μπορεί να είναι αλλιστικό και, ταυτόχρονα, νευροδιαφορετικό, για παράδειγμα να έχει ΔΕΠ-Υ, δυσλεξία ή κάποια ψυχική διαταραχή. Ο όρος «νευροτυπικός» αναφέρεται σε ένα άτομο του οποίου η νευρογνωστική λειτουργία ευθυγραμμίζεται, σε γενικές γραμμές, με τα κυρίαρχα

κοινωνικά πρότυπα. Αντίθετα, ο όρος «αλλιστικός» δηλώνει απλώς ότι ένα άτομο δεν είναι αυτιστικό (Neff, 2026).

Τα αυτιστικά άτομα αποτελούν μια ετερογενή ομάδα και, ως εκ τούτου, οι προτιμήσεις τους ως προς τη γλώσσα και την ορολογία που χρησιμοποιείται για την αναφορά στον αυτισμό δεν είναι ενιαίες. Η επιλογή των όρων με τους οποίους επιθυμεί να προσδιορίζεται κάθε άτομο αποτελεί προσωπική προτίμηση και συνδέεται με τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται και εκφράζει την ταυτότητα και την εμπειρία του. Ενδεικτικά, ορισμένα άτομα προτιμούν εκφράσεις όπως «άτομο στο φάσμα», ενώ άλλα επιλέγουν τον όρο «αυτιστικό άτομο». Οι διαφορετικές αυτές γλωσσικές προτιμήσεις αντανakλούν την ποικιλομορφία που χαρακτηρίζει την αυτιστική κοινότητα (Price, 2022). Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται ορισμένοι από τους συχνότερα χρησιμοποιούμενους όρους και οι αντίστοιχοι προτιμώμενοι που έχουν καταγραφεί από την αυτιστική κοινότητα.

Πίνακας 1. Ορολογία σχετικά με τον αυτισμό: προτιμώμενοι όροι και όροι προς αποφυγή

Προτιμάται η χρήση	Αποφεύγεται η χρήση
Αυτιστικό άτομο Αυτιστικός/ή/ό Στο φάσμα του αυτισμού	Άτομο με αυτισμό
Είναι αυτιστικός/ή/ό	Αυτοπροσδιορίζεται ως άτομο με αυτισμό
Είναι ανάπηρο άτομο Έχει αναπηρία	«Ειδικές ανάγκες» (“special needs”) «Διαφορετικά ικανός/ή» (“differently abled”) «Ικανός/ή με αναπηρία» (“handi-capable”)
Νευροτυπικός/ή/ό (neurotypical) Αλλιστικός/ή/ό (allistic) Μη αυτιστικός/ή/ό (non-autistic)	Φυσιολογικός/ή/ό (normal)
Έχει αυξημένες ανάγκες υποστήριξης (high support needs) Έχει μειωμένες ανάγκες υποστήριξης (low support needs)	Χαμηλής λειτουργικότητας Υψηλής λειτουργικότητας

Προτιμάται η χρήση

Άμεση και σαφής αναφορά στο τι μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει ένα άτομο και στο είδος της υποστήριξης που χρειάζεται

Αποφεύγεται η χρήση

Ευφημισμοί, διατυπώσεις που υποβαθμίζουν τις δυσκολίες ή γλώσσα που μειώνει, υποτιμά ή αντιμετωπίζει ένα άτομο με συγκαταβατικό τρόπο

Πηγή: Προσαρμογή από το Price, D. (2022). *Unmasking autism: Discovering the new faces of neurodiversity*. Harmony.

Η παρούσα μελέτη υιοθετεί τη «γλώσσα που προτάσσει την ταυτότητα» (identity-first language), χρησιμοποιώντας διατυπώσεις όπως «αυτιστικό άτομο», αντί της «γλώσσας που προτάσσει το άτομο» (person-first language), όπως «άτομο με αυτισμό». Η συγκεκριμένη γλωσσική επιλογή αντανακλά την κριτική που έχει διατυπωθεί από αυτιστικούς αυτοσυνηγόρους (autistic self-advocates) και μέλη της αυτιστικής κοινότητας αναφορικά με τη χρήση της person-first language (Botha et al., 2023). Ειδικότερα, η identity-first language έχει υποστηριχθεί ως ένας τρόπος αναφοράς που αναγνωρίζει και επιβεβαιώνει την αυτιστική ταυτότητα, καθώς αντιμετωπίζει τον αυτισμό ως αναπόσπαστο μέρος της ταυτότητας του ατόμου και όχι ως ένα χαρακτηριστικό διακριτό ή αποσπώμενο από αυτή. Υπό αυτή την οπτική, η συγκεκριμένη γλωσσική επιλογή μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά και να συμβάλει στην αποφυγή διατυπώσεων που ενδέχεται να αναπαράγουν τον στιγματισμό και την περιθωριοποίηση των αυτιστικών ατόμων (Vivanti, 2020).

Παράλληλα, η υιοθέτηση της identity-first language στην παρούσα μελέτη συνάδει με τις γλωσσικές προτιμήσεις (self-identification) των ίδιων των συμμετεχόντων, οι οποίοι χρησιμοποίησαν όρους που προτάσσουν την αυτιστική τους ταυτότητα. Ως εκ τούτου, η συγκεκριμένη ορολογική επιλογή δεν αποτελεί αποκλειστικά θεωρητική θέση του ερευνητή, αλλά ανταποκρίνεται και στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες επέλεξαν να προσδιορίζουν και να εκφράζουν την ταυτότητά τους.

1.3 Αιτιολογία και επιπολασμός του αυτισμού

Ο αυτισμός έχει ισχυρή γενετική συνιστώσα, σύμφωνα με την επίσημη θέση της National Autistic Society του Ηνωμένου Βασιλείου, η οποία δημοσιεύτηκε στις 15 Σεπτεμβρίου του 2026. Η Dr. Judith Brown και η ερευνητική της ομάδα πραγματοποίησαν μία εκτενή ανασκόπηση της διαθέσιμης επιστημονικής βιβλιογραφίας, εξετάζοντας συνολικά 99 πηγές, εκ των οποίων 83 αφορούσαν

ερευνητικές μελέτες. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι δεν υφίσταται ένα μεμονωμένο «γονίδιο του αυτισμού», αλλά ένα ευρύ φάσμα γενετικών παραλλαγών που δύνανται να συμβάλλουν στην εμφάνιση του αυτισμού. Η συνεισφορά φαίνεται να είναι σε σημαντικό βαθμό κληρονομική, ενώ, σε σύγκριση με τη γενετική συνιστώσα, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες καθώς και οι *de novo* μεταλλάξεις εκτιμάται ότι διαδραματίζουν μικρότερο ρόλο, συνήθως σε συνδυασμό με την κληρονομικότητα (National Autistic Society, 2026).

Τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η γενετική βάση του αυτισμού είναι ιδιαίτερα σύνθετη, καθώς στην εκδήλωσή του εμπλέκονται τόσο σπάνιες γενετικές παραλλαγές (*rare genetic variants*) με μεγαλύτερη επίδραση όσο και συχνές γενετικές παραλλαγές (*common genetic variants*) με μικρότερη επιμέρους επίδραση. Η συνύπαρξη διαφορετικών γενετικών μηχανισμών καταδεικνύει ότι ο αυτισμός δεν αποτελεί μια γενετικά ομοιογενή κατάσταση, αλλά χαρακτηρίζεται από σημαντική αιτιολογική και βιολογική ετερογένεια. Τα ευρήματα αυτά συμβάλλουν σε μια περισσότερο σύνθετη κατανόηση του αυτισμού, η οποία υπερβαίνει την αναζήτηση μιας ενιαίας αιτιολογικής εξήγησης (Gernsbacher et al., 2006; Rylaarsdam & Guemez-Gamboa, 2019; Thapar & Rutter, 2021).

Όσον αφορά τον επιπολασμό του αυτισμού, ο σημαντικός βαθμός υποδιάγνωσης δυσχεραίνει την ακριβή εκτίμησή του. Η υποδιάγνωση δεν κατανέμεται ομοιόμορφα στον πληθυσμό, αλλά φαίνεται να αφορά συχνότερα ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες, μεταξύ των οποίων τα κορίτσια και τις γυναίκες, τα άτομα που ανήκουν σε φυλετικές και εθνοτικές μειονότητες, συμπεριλαμβανομένων των Μαύρων, των Αυτόχθονων, των Ασιατών και των Λατινοαμερικανών, καθώς και τα άτομα χαμηλότερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου (Mandell et al., 2009).

Ωστόσο, τα καταγεγραμμένα ποσοστά διαγνωσμένου αυτισμού παρουσιάζουν σημαντική αύξηση κατά τις τελευταίες δεκαετίες, γεγονός που έχει συνδεθεί, μεταξύ άλλων, με την αυξημένη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση γύρω από τον αυτισμό, τη διεύρυνση των διαγνωστικών κριτηρίων και τη βελτίωση των διαδικασιών αναγνώρισης και διάγνωσης του. Ενδεικτικά, το 2020 αναφερόταν ότι περίπου 1 στα 54 παιδιά είχε διαγνωστεί με αυτισμό, έναντι περίπου 1 στα 68 τέσσερα (4) χρόνια νωρίτερα, ενώ κατά τη δεκαετία του 1990 οι σχετικές εκτιμήσεις ήταν σημαντικά

χαμηλότερες, προσεγγίζοντας το 1 στα 2.500 παιδιά (Autism Science Foundation, 2025; National Alliance on Mental Illness, 2026).

Το 2025, το Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network του Centers for Disease Control and Prevention διαπίστωσε ότι περίπου 1 στα 31 παιδιά στις Ηνωμένες Πολιτείες έχει ΔΑΦ (Autism Science Foundation, 2025). Στις Ηνωμένες Πολιτείες, έως και το 50% των ατόμων που χρειάζονται υποστήριξη για ζητήματα ψυχικής υγείας ενδέχεται να μην έχουν πρόσβαση στις απαραίτητες υπηρεσίες (National Alliance on Mental Illness, 2026). Η περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες αξιολόγησης και υποστήριξης ενδέχεται, συνεπώς, να αποτελεί έναν από τους παράγοντες που συμβάλλουν στη μη αναγνώριση και διάγνωση του αυτισμού, με αποτέλεσμα ο πραγματικός βαθμός υποδιάγνωσης να είναι πιθανώς μεγαλύτερος από αυτόν που αποτυπώνεται στα διαθέσιμα δεδομένα.

Όσον αφορά την Ελλάδα, η μοναδική έως σήμερα διαθέσιμη εθνική εκτίμηση για τον επιπολασμό του αυτισμού προέρχεται από εθνική μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2020 στο *Journal of Clinical Medicine*. Η μελέτη βασίστηκε σε δεδομένα από τα τότε Κέντρα Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕΣΥ), τα οποία σήμερα λειτουργούν ως Κέντρα Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕΔΑΣΥ), και κάλυψε περισσότερο από το 87% των αντίστοιχων δομών της χώρας. Σύμφωνα με τα ευρήματα, το 1,15% των παιδιών ηλικίας 10 και 11 ετών είχε καταγεγραμμένη διάγνωση ΔΑΦ, ενώ παρατηρήθηκαν σημαντικές γεωγραφικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των 13 περιφερειών της Ελλάδας, με τα ποσοστά να κυμαίνονται από 0,59% έως 1,50%. Ο επιπολασμός ήταν 1,83% στα αγόρια και 0,44% στα κορίτσια, δηλαδή αναλογία περίπου 4,14 προς 1 (Thomaidis et al., 2020).

1.4 Χαρακτηριστικά του αυτισμού

Σύμφωνα με το Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), η ΔΑΦ χαρακτηρίζεται από επίμονες δυσκολίες στην κοινωνική επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς και από περιορισμένα και επαναλαμβανόμενα πρότυπα συμπεριφοράς, ενδιαφερόντων ή δραστηριοτήτων (American Psychiatric Association, 2013). Η κλινική εικόνα της ΔΑΦ παρουσιάζει σημαντική ετερογένεια, τόσο ως προς την εκδήλωση των χαρακτηριστικών όσο και ως προς τις ανάγκες υποστήριξης του κάθε ατόμου.

Στην αναθεωρημένη έκδοση του εγχειριδίου (DSM-5-TR), η ΔΑΦ ταξινομείται σε τρία επίπεδα σοβαρότητας, με βασικό κριτήριο τον βαθμό υποστήριξης που απαιτείται για τη λειτουργικότητα του ατόμου στην καθημερινή ζωή. Η ταξινόμηση αυτή βασίζεται κυρίως στις δυσκολίες που εμφανίζονται στην κοινωνική επικοινωνία και αλληλεπίδραση, καθώς και στην παρουσία περιορισμένων και επαναλαμβανόμενων προτύπων συμπεριφοράς. Ειδικότερα, στο Επίπεδο 1 το άτομο «απαιτεί υποστήριξη», στο Επίπεδο 2 «απαιτεί ενισχυμένη υποστήριξη», ενώ στο Επίπεδο 3 «απαιτεί ιδιαίτερα ενισχυμένη υποστήριξη» καθώς οι δυσκολίες εμφανίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό και επηρεάζουν σημαντικά τη λειτουργικότητα και την προσαρμογή του ατόμου (American Psychiatric Association, 2022).

Ο αυτισμός χαρακτηρίζεται ως φάσμα, καθώς εκδηλώνεται με σημαντική ποικιλομορφία ως προς τον συνδυασμό και την ένταση των χαρακτηριστικών του. Κάθε αυτιστικό άτομο παρουσιάζει ένα διαφορετικό προφίλ χαρακτηριστικών, αναγκών και δυνατοτήτων, γεγονός που αναδεικνύει την ετερογένεια του αυτιστικού πληθυσμού. Παράλληλα, ορισμένα άτομα μπορεί να εμφανίζουν αυτιστικά χαρακτηριστικά σε υποκλινικό επίπεδο, χωρίς να πληρούν τα διαγνωστικά κριτήρια για επίσημη διάγνωση. Η παρουσία τέτοιων χαρακτηριστικών έχει παρατηρηθεί, μεταξύ άλλων, σε συγγενείς αυτιστικών ατόμων και συχνά περιγράφεται στη βιβλιογραφία ως «ευρύτερος αυτιστικός φαινότυπος» (broader autism phenotype) (Bora et al., 2017). Ωστόσο, η μη πλήρωση των κριτηρίων για κλινική διάγνωση δεν συνεπάγεται απαραίτητα απουσία δυσκολιών, καθώς άτομα με υποκλινικά αυτιστικά χαρακτηριστικά ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην καθημερινή και κοινωνική τους ζωή, οι οποίες δεν αποτυπώνονται πάντοτε πλήρως μέσω των τυπικών κριτηρίων λειτουργικότητας.

Ο αυτισμός χαρακτηρίζεται ως αναπτυξιακή αναπηρία, καθώς η αναπτυξιακή πορεία των αυτιστικών ατόμων μπορεί να διαφοροποιείται από τα αναπτυξιακά πρότυπα και ορόσημα που έχουν διαμορφωθεί με βάση τον νευροτυπικό πληθυσμό. Οι διαφοροποιήσεις αυτές μπορεί να αφορούν, μεταξύ άλλων, την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, η οποία σε ορισμένα αυτιστικά άτομα συνεχίζεται και σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής, ακολουθώντας διαφορετική χρονική πορεία από εκείνη των αλλιστικών ατόμων (Rynkiewicz et al., 2016). Ωστόσο, οι διαφοροποιήσεις αυτές δεν είναι απαραίτητο να ερμηνεύονται αποκλειστικά ως

αναπτυξιακά ελλείμματα ή καθυστερήσεις. Έχει υποστηριχθεί ότι τα αυτιστικά άτομα ενδέχεται να χρειάζεται να διαμορφώσουν εξατομικευμένες κοινωνικές και συναισθηματικές στρατηγικές, καθώς οι συμβατικές, νευροτυπικά προσανατολισμένες προσεγγίσεις δεν ανταποκρίνονται πάντοτε στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται και επεξεργάζονται τις κοινωνικές και συναισθηματικές πληροφορίες (Price, 2022).

Σε νευροβιολογικό επίπεδο, έχουν εντοπιστεί διαφοροποιήσεις στην ανάπτυξη του πρόσθιου φλοιού του προσαγωγίου (anterior cingulate cortex – ACC) σε αυτιστικά άτομα (Zhou et al., 2016). Η συγκεκριμένη εγκεφαλική περιοχή εμπλέκεται σε ένα ευρύ φάσμα γνωστικών και συναισθηματικών διεργασιών, όπως η ρύθμιση της προσοχής, η λήψη αποφάσεων, ο ανασταλτικός έλεγχος και η επεξεργασία συναισθηματικών πληροφοριών. Παράλληλα, έχουν αναφερθεί διαφοροποιήσεις στους νευρώνες von Economo (von Economo neurons – VENs), μια εξειδικευμένη κατηγορία νευρώνων που συμβάλλουν στην ταχεία και διαισθητική επεξεργασία σύνθετων καταστάσεων (Allman et al., 2005).

Οι εγκεφαλοι των αυτιστικών ατόμων διαφέρουν από εκείνους των αλλιστικών ατόμων ως προς τον βαθμό διεγερσιμότητας των νευρώνων τους (Rosenberg et al., 2015). Ταυτόχρονα, σημαντικές διαφοροποιήσεις παρατηρούνται και μεταξύ των ίδιων των αυτιστικών ατόμων, καθώς έχει καταγραφεί σημαντική διατομική διαφοροποίηση στα πρότυπα λειτουργικής συνδεσιμότητας του εγκεφάλου (Hahamy et al., 2015). Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν τόσο τις νευροβιολογικές διαφοροποιήσεις μεταξύ αυτιστικών και αλλιστικών ατόμων όσο και τη σημαντική νευροβιολογική ετερογένεια εντός του ίδιου του αυτιστικού πληθυσμού.

Τα αυτιστικά άτομα συχνά αντιμετωπίζουν μεγάλη δυσκολία κατά την έναρξη/εκκίνηση μιας δραστηριότητας (Buckle et al., 2021), καθώς και δυσκολίες στην ανάλυση σύνθετων δραστηριοτήτων σε μικρότερα επιμέρους βήματα, τα οποία ακολουθούν μια λογική και διαδοχική σειρά (Demetriou et al., 2018). Τα αυτιστικά άτομα παρουσιάζουν επίσης μειωμένη «παρεμβολή από το γενικό στο επιμέρους» (global-to-local interference) (Koldewyn et al., 2013), όρος που αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο η συνολική εικόνα επηρεάζει την επεξεργασία των επιμέρους στοιχείων της. Ειδικότερα, τα αυτιστικά άτομα τείνουν να εστιάζουν με μεγαλύτερη ακρίβεια στις επιμέρους λεπτομέρειες, ακόμη και όταν αυτές δεν συνάδουν με τη

συνολική εικόνα που ενδέχεται να γίνεται περισσότερο αντιληπτή από τα αλλιστικά άτομα.

Αυτός ο αυξημένος βαθμός προσοχής στη λεπτομέρεια επεκτείνεται και στον τρόπο με τον οποίο τα αυτιστικά άτομα διαχειρίζονται τις κοινωνικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να εστιάζουν στα επιμέρους χαρακτηριστικά του προσώπου ενός ατόμου, αντί να αντιλαμβάνονται τη συνολική μορφή του ή τις εκφράσεις του ως ενιαίο σύνολο (Hubl et al., 2003). Αυτό συμβάλλει στην κατανόηση του γεγονότος ότι πολλά αυτιστικά άτομα παρουσιάζουν προσωπαγωγσία (αδυναμία αναγνώρισης προσώπων) (Minio-Paluello et al., 2020) καθώς και δυσκολίες στην αναγνώριση και ερμηνεία των συναισθημάτων που εκφράζονται μέσω των εκφράσεων του προσώπου, ιδιαίτερα των νευροτυπικών ατόμων.

Κατά την προσπάθειά τους να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους, τα αυτιστικά άτομα βασίζονται συνήθως περισσότερο στη λογική και τον ορθολογισμό παρά στο συναίσθημα ή τη διαίσθηση. Αναλύουν διεξοδικά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα μιας κατάστασης, ορισμένες φορές σε υπερβολικό βαθμό, καθώς δυσκολεύονται να διακρίνουν πότε μια παράμετρος είναι σημαντική και πότε είναι αμελητέα. Επιπλέον, δεν εξοικειώνονται με οικείες καταστάσεις ή ερεθίσματα τόσο εύκολα όσο άλλα άτομα. Ως αποτέλεσμα, συχνά επεξεργάζονται μια κατάσταση σαν να είναι εντελώς καινούργια, ακόμη και όταν την έχουν ήδη βιώσει στο παρελθόν (Guiraud et al., 2011).

Αξίζει να σημειωθεί πως η ενσυναίσθηση στον αυτισμό χαρακτηρίζεται από σημαντική ποικιλομορφία και δεν μπορεί να αποδοθεί απλουστευτικά ως μειωμένη ή απύσχα. Τα αυτιστικά άτομα μπορεί να αντιλαμβάνονται, να βιώνουν και να εκφράζουν τα συναισθήματα με διαφορετικούς τρόπους, οι οποίοι δεν ανταποκρίνονται πάντοτε στις κοινωνικές προσδοκίες των μη αυτιστικών ατόμων και, ως εκ τούτου, ενδέχεται να παρερμηνεύονται ως έλλειψη ενσυναίσθησης. Στο πλαίσιο αυτό, το «πρόβλημα της διπλής ενσυναίσθησης» (double empathy problem) υποστηρίζει ότι οι δυσκολίες στην κοινωνική και συναισθηματική κατανόηση μεταξύ αυτιστικών και μη αυτιστικών ατόμων είναι αμφίδρομες και προκύπτουν από τις διαφορετικές εμπειρίες και τους διαφορετικούς τρόπους αντίληψης και επικοινωνίας. Επομένως, η ενσυναίσθηση στον αυτισμό είναι σκόπιμο να εξετάζεται όχι αποκλειστικά υπό το πρίσμα ενός ατομικού ελλείμματος, αλλά στο πλαίσιο της

αμοιβαίας κατανόησης και αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφορετικών νευροτύπων (DeThorne, 2020).

Ο αυτισμός μπορεί να επηρεάσει τον βαθμό έντασης με τον οποίο ένα άτομο εστιάζει σε μια δραστηριότητα, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται και επεξεργάζεται αισθητηριακά ερεθίσματα, όπως οι υφές, οι γεύσεις και οι ήχοι (Hazen et al., 2014). Μια διάσταση της αυτιστικής εμπειρίας που συχνά δεν γίνεται αντιληπτή από τα μη αυτιστικά άτομα είναι ότι τα έντονα αισθητηριακά ερεθίσματα μπορεί να βιώνονται από τα αυτιστικά άτομα με ένταση αντίστοιχη του σωματικού πόνου (Jones et al., 2003). Παρότι τα αυτιστικά άτομα συχνά παρουσιάζουν αυξημένη ευαισθησία σε αισθητηριακά ερεθίσματα, ορισμένα ενδέχεται να εμφανίζουν μειωμένη ευαισθησία στον σωματικό πόνο (υποαλγησία) ή διαφοροποιήσεις στον τρόπο με τον οποίο τον αντιλαμβάνονται και τον βιώνουν (Price, 2022). Επιπλέον, ερευνητικά ευρήματα υποδεικνύουν ότι ορισμένα αυτιστικά άτομα παρουσιάζουν δυσκολίες στην αναγνώριση και ερμηνεία των εσωτερικών σημάτων του σώματός τους, οι οποίες συνδέονται με διαφοροποιήσεις στην ενδοδεκτικότητα (interoception), δηλαδή στην ικανότητα αντίληψης των εσωτερικών σωματικών καταστάσεων (Schauder et al., 2015).

Παράλληλα, ο αυτισμός μπορεί να συνδέεται με την ανάπτυξη ιδιαίτερα έντονων και εξειδικευμένων ενδιαφερόντων, τα οποία συχνά αναφέρονται ως «ειδικά ενδιαφέροντα» (special interests) (Jordan & Caldwell-Harris, 2012), καθώς και με την αυστηρή τήρηση κανόνων και καθιερωμένων προτύπων συμπεριφοράς. Πολλά αυτιστικά άτομα αντιμετωπίζουν επίσης δυσκολίες στην αναγνώριση του σαρκασμού και στην ερμηνεία μη λεκτικών κοινωνικών σημάτων. Οι απρόβλεπτες μεταβολές στην καθημερινή ρουτίνα ή στις προσδοκίες τους μπορεί να προκαλέσουν έντονη ανησυχία ή ακόμη και πανικό. Επιπλέον, η απόκτηση και η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων ενδέχεται να απαιτούν σημαντικά περισσότερο χρόνο σε σύγκριση με άλλα άτομα (Price, 2022).

Ο αυτισμός συνδέεται με επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές αυτοδιέγερσης (stimming) (Kapp et al., 2019), οι οποίες μπορεί να κυμαίνονται από σχετικά ήπιες συμπεριφορές, όπως το επαναλαμβανόμενο τίναγμα των χεριών, έως περισσότερο επιβαρυντικές συμπεριφορές, όπως το δάγκωμα των δακτύλων σε βαθμό πρόκλησης αιμορραγίας. Η αυτοδιέγερση αποτελεί σημαντικό μηχανισμό αυτορρύθμισης,

καθώς μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους και της υπερφόρτωσης από στρεσογόνες καταστάσεις ή αισθητηριακά ερεθίσματα. Παράλληλα, μπορεί να λειτουργεί και ως τρόπος έκφρασης θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά και ο ενθουσιασμός. Η αυτοδιέγερση μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλους τρόπους και να αφορά διαφορετικά αισθητηριακά συστήματα. Μία μορφή της είναι η ηχολαλία, δηλαδή η επανάληψη λέξεων, ήχων ή φράσεων, ενώ μπορεί επίσης να περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες κινήσεις που ενεργοποιούν το ιδιοδεκτικό σύστημα, το οποίο παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη θέση και την κίνηση του σώματος. Τέτοιες κινήσεις μπορεί να είναι το άλμα, η αιώρηση ή η επαναλαμβανόμενη κίνηση του σώματος από τη μία πλευρά στην άλλη. Παράλληλα, η αυτοδιέγερση μπορεί να περιλαμβάνει την αναζήτηση ή επανάληψη συγκεκριμένων γευστικών, οσφρητικών, οπτικών και ακουστικών ερεθισμάτων. Αυτοδιεγερτικές συμπεριφορές παρατηρούνται, σε διαφορετικό βαθμό, και στον γενικό πληθυσμό· ωστόσο, στα αυτιστικά άτομα τείνουν να εμφανίζονται συχνότερα, να χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη επαναληπτικότητα και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να εκδηλώνονται με μεγαλύτερη ένταση (Price, 2022).

Ο αυτισμός συνδέεται και με καταστάσεις έντονης απορρύθμισης, όπως τα “meltdowns” και τα “shutdowns”. Ειδικότερα, τα “meltdowns” περιγράφονται ως μια εξωτερικευμένη εκδήλωση έντονης δυσφορίας και απορρύθμισης, η οποία προκύπτει όταν οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος υπερβαίνουν τις δυνατότητες διαχείρισης του ατόμου. Αντίθετα, τα “shutdowns” χαρακτηρίζονται από εσωτερικευμένη απόσυρση και ενδέχεται να συνοδεύονται από έντονη συναισθηματική δυσφορία, προσωρινή αδυναμία λειτουργικής ανταπόκρισης ή διαφορετικού βαθμού κινητική αποσύνδεση (Phung et al., 2021).

Όσον αφορά τη σωματική υγεία, ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι οι αυτιστικοί ενήλικες εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα υγείας συγκριτικά με τους νευροτυπικούς συνομηλίκους τους. Μεταξύ των συχνότερα αναφερόμενων προβλημάτων περιλαμβάνονται καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδης διαβήτης, μεταβολικές και ενδοκρινολογικές διαταραχές, γαστρεντερικά προβλήματα, διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος και του ύπνου, διαταραχές του συνδετικού ιστού, καθώς και νευρολογικές παθήσεις, με συχνότερη την επιληψία. Παράλληλα, στη βιβλιογραφία έχει καταγραφεί αυξημένος κίνδυνος πρόωρης

θνησιμότητας στον αυτιστικό πληθυσμό, ο οποίος έχει συνδεθεί, μεταξύ άλλων, με καρδιαγγειακές και νευρολογικές παθήσεις (Baeza-Velasco et al., 2018; Bolton et al., 2011; McElhanon et al., 2014; Rydzewska et al., 2019; Stewart et al., 2020). Ταυτόχρονα, ο αυτισμός συνυπάρχει σε υψηλά ποσοστά με άλλες νευροαναπτυξιακές διαταραχές και μαθησιακές δυσκολίες, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) (Antshel et al., 2013) και η δυσλεξία (Russell & Pavelk, 2013).

Αναφορικά με την ψυχική υγεία, τα αυτιστικά άτομα φαίνεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών διαταραχών συγκριτικά με τον γενικό πληθυσμό (Rodgers & Ofield, 2018). Μεταξύ των συχνότερα αναφερόμενων συνυπαρχουσών καταστάσεων περιλαμβάνονται η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές, οι διαταραχές της διάθεσης, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, καθώς και ορισμένες διαταραχές προσωπικότητας, αλλά και οι διαταραχές ύπνου (Galli-Carminati, 2009; Hollocks et al., 2019; Kirsch et al., 2020; Rodgers & Ofield, 2018). Στη βιβλιογραφία καταγράφονται αυξημένα ποσοστά αυτοτραυματισμού και αυτοκτονικού ιδεασμού στον αυτιστικό πληθυσμό (Lai et al., 2020). Παράλληλα, σημαντικό ποσοστό αυτιστικών ατόμων αναφέρει ιστορικό τραυματικών εμπειριών και την παρουσία συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες (Hull et al., 2021) ή/και διαταραχής μετατραυματικού στρες (Haruvi-Lamdan et al., 2020). Επιπρόσθετα, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, το 50% των αυτιστικών ατόμων παρουσιάζει αλεξιθυμία, η οποία χαρακτηρίζεται από δυσκολίες στην αναγνώριση και τη λεκτική έκφραση των συναισθημάτων (Poquérousse et al., 2018).

Τα αυτιστικά άτομα παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διατροφικών διαταραχών (Tchanturia et al., 2020), καθώς και προβληματικής χρήσης αλκοόλ και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών (Cremers, 2014). Ακόμη, ενδέχεται να εμφανίζουν δυσκολίες στη δημιουργία και διατήρηση ασφαλών σχέσεων προσκόλλησης με τους άλλους (McKenzie & Dallos, 2017). Συχνά, οι διαπροσωπικές σχέσεις μπορεί να παραμένουν σε περισσότερο επιφανειακό επίπεδο, λόγω του φόβου ότι η αποκάλυψη του «πραγματικού εαυτού» θα μπορούσε να οδηγήσει σε απόρριψη ή αρνητική αξιολόγηση από τους άλλους. Ο φόβος αυτός ενδέχεται να οδηγήσει σε σταδιακό περιορισμό ή αποφυγή των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, με αρνητικές συνέπειες για τη συναισθηματική και ψυχολογική ευεξία. Παράλληλα, ο

περιορισμός των ευκαιριών κοινωνικής αλληλεπίδρασης μπορεί να μειώσει τις δυνατότητες εξάσκησης και περαιτέρω ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων. Κατ' αυτόν τον τρόπο, μπορεί να διαμορφωθεί ένας φαύλος κύκλος κοινωνικής απόσυρσης και απομόνωσης, ο οποίος ενδέχεται να ενισχύει περαιτέρω τα αισθήματα ανασφάλειας και ντροπής (Price, 2022).

Η αυξημένη συνύπαρξη ψυχικών διαταραχών στον αυτιστικό πληθυσμό έχει αποδοθεί σε ένα σύνολο παραγόντων, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται πιθανοί κοινοί βιολογικοί μηχανισμοί και η αλληλοεπικάλυψη ορισμένων χαρακτηριστικών, όπως στην περίπτωση του αυτισμού και του κοινωνικού άγχους. Παράλληλα, έχει συσχετιστεί με τις προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν τα αυτιστικά άτομα κατά την καθημερινή τους ζωή σε κοινωνικά περιβάλλοντα διαμορφωμένα κυρίως βάσει νευροτυπικών προτύπων, ιδιαίτερα όταν δεν παρέχεται επαρκής υποστήριξη (Gaus, 2018; Lai et al., 2020; Lai & Baron-Cohen, 2015).

Ο αυτισμός χαρακτηρίζεται από σημαντική ετερογένεια, καθώς τα χαρακτηριστικά και ο τρόπος εκδήλωσής του διαφοροποιούνται σημαντικά μεταξύ των αυτιστικών ατόμων και, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί εκ πρώτης όψεως να φαίνονται αντιφατικά. Για παράδειγμα, ορισμένα αυτιστικά άτομα δεν χρησιμοποιούν προφορικό λόγο, ενώ άλλα παρουσιάζουν ήδη από μικρή ηλικία ιδιαίτερα ανεπτυγμένες λεκτικές δεξιότητες και πλούσιο λεξιλόγιο (Price, 2022). Ή μπορεί να παρουσιάζουν, ταυτόχρονα, αυξημένη ευαισθησία στους ήχους του περιβάλλοντος και δυσκολία στη διάκριση του κατά πόσο ένας συγκεκριμένος ήχος είναι αρκετά σημαντικός ώστε να απαιτεί την προσοχή τους (Takarae & Sweeney, 2017).

1.5 Αυτισμός στην ενήλικη ηλικία

Αν και το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας για τον αυτισμό έχει επικεντρωθεί στην παιδική και εφηβική ηλικία, ο αυτισμός είναι μία δια βίου διαταραχή και τα χαρακτηριστικά του συνοδεύουν το άτομο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του (Lai et al., 2014). Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται σημαντική αύξηση του ερευνητικού ενδιαφέροντος για τον αυτισμό κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, χωρίς ωστόσο να παρατηρείται αντίστοιχη ερευνητική εστίαση στον ενήλικο αυτιστικό πληθυσμό (Bishop-Fitzpatrick et al., 2015; Happé & Charlton, 2012; Murphy et al., 2016). Ως αποτέλεσμα, οι εμπειρίες των αυτιστικών ενηλίκων παραμένουν λιγότερο διερευνημένες. Επιπλέον, στη βιβλιογραφία έχουν

επισημανθεί δυσκολίες ως προς την προσέγγιση και τη συμμετοχή αυτιστικών ενηλίκων σε εμπειρικές έρευνες, γεγονός που έχει δημιουργήσει πρόσθετες προκλήσεις για τη μελέτη του αυτισμού κατά την ενήλικη ζωή (Stewart et al., 2018).

Η μελέτη του αυτισμού κατά την ενήλικη ζωή αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς σημαντικό μέρος του αυτιστικού πληθυσμού βρίσκεται πλέον στην ενήλικη ηλικία, ενώ ο αριθμός των αυτιστικών ενηλίκων αναμένεται να αυξηθεί περαιτέρω λόγω των δημογραφικών μεταβολών και της γήρανσης του πληθυσμού (Stewart et al., 2018; Van Nieuwerkerk et al., 2011). Παράλληλα, η αύξηση του καταγεγραμμένου επιπολασμού του αυτισμού κατά τις τελευταίες δεκαετίες αναμένεται να συνοδευτεί από αντίστοιχη αύξηση του αριθμού των αυτιστικών ατόμων που εισέρχονται στην ενήλικη ζωή (Lai et al., 2020; Sun et al., 2019).

Η συγκριτικά περιορισμένη γνώση σχετικά με τον αυτισμό στην ενήλικη και μεγαλύτερη ηλικία δεν συνδέεται αποκλειστικά με την περιορισμένη ερευνητική εστίαση σε αυτούς τους πληθυσμούς, αλλά και με τη σχετικά πρόσφατη ιστορία του αυτισμού ως αναγνωρισμένης διαγνωστικής κατηγορίας. Οι πρώτες συστηματικές κλινικές περιγραφές αποδίδονται στους Kanner (1943) και Asperger (1944), ενώ η διάγνωση του αυτισμού στα παιδιά άρχισε να καθιερώνεται τις επόμενες δεκαετίες, συγκεκριμένα τη δεκαετία του '60 (Erichson, 2015). Η ένταξή του σε επίσημο διαγνωστικό σύστημα με συγκεκριμένα κριτήρια πραγματοποιήθηκε το 1980, με την έκδοση του DSM-III (American Psychiatric Association, 1980). Η σχετικά πρόσφατη αυτή διαγνωστική ιστορία αποτελεί σημαντικό πλαίσιο για την κατανόηση της περιορισμένης διαθέσιμης γνώσης σχετικά με τις εμπειρίες και τις ανάγκες των αυτιστικών ατόμων κατά την ενήλικη και μεγαλύτερη ηλικία.

Στη βιβλιογραφία έχει χρησιμοποιηθεί ο όρος «χαμένη γενιά» αυτιστικών ενηλίκων, προκειμένου να περιγράψει την ύπαρξη ενός σημαντικού αριθμού ατόμων που έφτασαν στην ενήλικη ή ακόμη και σε μεγαλύτερη ηλικία χωρίς να έχουν λάβει διάγνωση αυτισμού (Lai & Baron-Cohen, 2015). Το φαινόμενο αυτό συνδέεται, μεταξύ άλλων, με τη σχετικά πρόσφατη αναγνώριση του αυτισμού ως διακριτής διαγνωστικής κατηγορίας. Όπως προαναφέρθηκε, η διάγνωση του αυτισμού κατά την παιδική ηλικία άρχισε να καθιερώνεται τη δεκαετία του 1960, ενώ η επίσημη ένταξή του ως διαγνωστικής κατηγορίας στο DSM πραγματοποιήθηκε το 1980 με την έκδοση του DSM-III (American Psychiatric Association, 1980). Ως εκ τούτου,

αρκετά αυτιστικά άτομα προηγούμενων γενεών ενδέχεται είτε να παρέμειναν αδιάγνωστα είτε να έλαβαν διαφορετικές ψυχιατρικές διαγνώσεις, όπως αυτή της σχιζοφρένειας.

Οι αυτιστικοί ενήλικες που δεν έχουν λάβει διάγνωση κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία ενδέχεται να έχουν αναπτύξει τρόπους προσαρμογής στις κοινωνικές απαιτήσεις, με αποτέλεσμα ορισμένα χαρακτηριστικά του αυτισμού να μην είναι άμεσα εμφανή και η συμπεριφορά τους να εκλαμβάνεται από τους άλλους ως ιδιόρρυθμη ή ασυνήθιστη (Tantam, 2014). Σε ορισμένες περιπτώσεις, η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας για συνυπάρχουσες δυσκολίες ψυχικής υγείας, όπως το άγχος ή η κατάθλιψη, μπορεί να αποτελέσει την αφορμή για τη διερεύνηση και, τελικά, τη διάγνωση του αυτισμού κατά την ενήλικη ζωή.

Η διάγνωση του αυτισμού στους ενήλικες παρουσιάζει, ωστόσο, ορισμένες ιδιαίτερες προκλήσεις. Μία από αυτές αφορά τη συγκέντρωση αξιόπιστων πληροφοριών σχετικά με την αναπτυξιακή πορεία του ατόμου, ιδιαίτερα όταν οι γονείς ή άλλα πρόσωπα που το φρόντιζαν κατά την παιδική ηλικία δεν είναι διαθέσιμα για την παροχή σχετικού ιστορικού (Happé & Charlton, 2012; Lai & Baron-Cohen, 2015). Επιπλέον, η αναγνώριση του αυτισμού μπορεί να δυσχεραίνεται από στρατηγικές κοινωνικής προσαρμογής που έχουν αναπτυχθεί και εδραιωθεί με την πάροδο του χρόνου. Σε αυτές περιλαμβάνονται η παρατήρηση και η μίμηση κοινωνικών συμπεριφορών άλλων ατόμων, καθώς και η απόκρυψη ή ο περιορισμός ορισμένων αυτιστικών χαρακτηριστικών σε κοινωνικές περιστάσεις (Lai & Baron-Cohen, 2015; Mandy, 2019).

Οι παραπάνω στρατηγικές έχουν μελετηθεί ιδιαίτερα σε σχέση με τις εμπειρίες αυτιστικών κοριτσιών και γυναικών, καθώς έχει αναφερθεί ότι μπορεί να εμφανίζονται ακόμη και κατά τη διάρκεια της διαγνωστικής διαδικασίας (Hull et al., 2017). Η χρήση των στρατηγικών αυτών μπορεί, επομένως, να περιορίσει την αναγνώριση αυτιστικών χαρακτηριστικών και να συμβάλει στην καθυστερημένη ή μη διάγνωση ορισμένων ατόμων. Παράλληλα, στη βιβλιογραφία έχει επισημανθεί ότι η περιορισμένη εξοικείωση ορισμένων επαγγελματιών ψυχικής υγείας με την παρουσίαση του αυτισμού κατά την ενήλικη ζωή μπορεί να αποτελέσει πρόσθετο εμπόδιο στη διαγνωστική διαδικασία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η κλινική προσοχή ενδέχεται να επικεντρώνεται περισσότερο σε συνυπάρχουσες δυσκολίες, όπως το

άγχος ή η κατάθλιψη, χωρίς να αναγνωρίζονται τα υποκείμενα αυτιστικά χαρακτηριστικά (Camm-Crosbie et al., 2019; Van Niekerk et al., 2011).

2. «Κοινωνικό καμουφλάζ» στον αυτισμό

Ως αυτιστικό “masking” (autistic masking) ορίζεται η συνειδητή ή ασυνειδήτη καταστολή των φυσικών αντιδράσεων και η υιοθέτηση εναλλακτικών τρόπων απόκρισης σε ένα ευρύ φάσμα τομέων, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, της αισθητηριακής εμπειρίας, της γνωστικής λειτουργίας, της κίνησης και της συμπεριφοράς (Pearson & Rose, 2021).

Για την περιγραφή της συγκεκριμένης διεργασίας, πέραν του όρου “masking”, στη διεθνή βιβλιογραφία συναντάμε και τους όρους “camouflaging” (Hull et al., 2017), “compensation” (Livingston & Happé, 2017), “social camouflaging” (Mandy, 2019) καθώς και “adaptive morphing” (Lawson, 2020). Η χρήση διαφορετικών όρων αντανακλά, μεταξύ άλλων, την εξελισσόμενη φύση του αυτιστικού “masking” ως ερευνητικού πεδίου και την απουσία πλήρους ομοφωνίας ως προς την ορολογία που χρησιμοποιείται για την περιγραφή των σχετικών εμπειριών και διεργασιών. Στην παρούσα εργασία, οι όροι «καμουφλάρισμα» (camouflaging), «κοινωνικό καμουφλάζ» (social camouflaging) και “masking” χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το ίδιο φαινόμενο σύμφωνα με τις διαφορετικές ορολογικές αποδόσεις που συναντώνται στη σχετική βιβλιογραφία (Hannon et al., 2023).

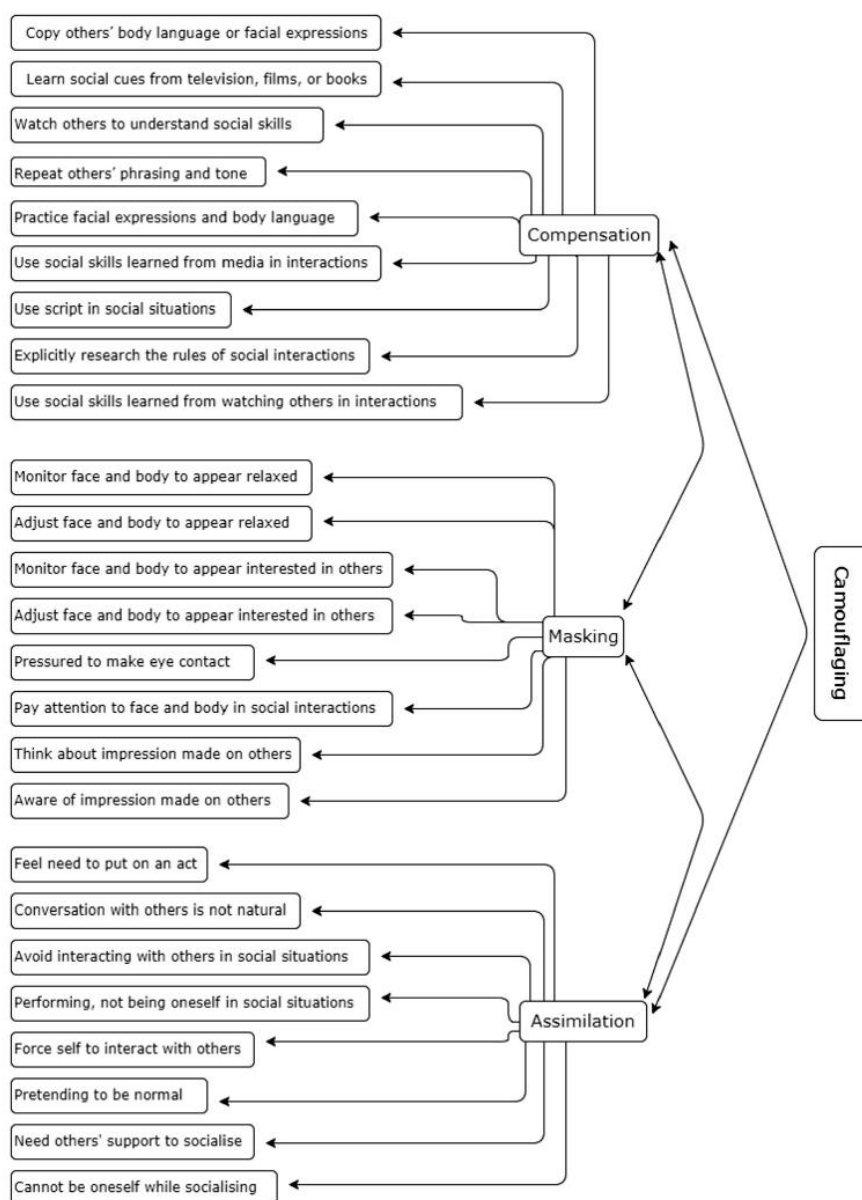
Αξίζει να σημειωθεί ότι η χρήση των όρων “masking” και “camouflaging” δεν είναι καθολικά αποδεκτή και έχει αποτελέσει αντικείμενο κριτικής. Έχει υποστηριχθεί ότι οι συγκεκριμένοι όροι μπορεί να δημιουργούν την εντύπωση μιας συνειδητής και εκούσιας απόκρυψης, ενώ για ορισμένα αυτιστικά άτομα η προσαρμογή της συμπεριφοράς τους ενδέχεται να αποτελεί λιγότερο συνειδητή απόκριση στις κοινωνικές απαιτήσεις και στην ανάγκη για ασφάλεια. Στο πλαίσιο αυτό, έχει προταθεί εναλλακτικά ο όρος “adaptive morphing” (Lawson, 2020).

Μερικές τεχνικές που αξιοποιούν τα αυτιστικά άτομα όταν «καμουφλάρουν» είναι οι εξής: όταν αλληλεπιδρούν με κάποιον, αντιγράφουν σκόπιμα τη γλώσσα του σώματός τους ή/και τις εκφράσεις του προσώπου του, αναπτύσσουν σενάρια τα οποία ακολουθούν σε κοινωνικές καταστάσεις (για παράδειγμα, μια λίστα ερωτήσεων ή θέματα συζήτησης), πιέζουν τον εαυτό τους να κάνει βλεμματική επαφή, παρακολουθούν και προσαρμόζουν τη γλώσσα του σώματός τους ή/και τις εκφράσεις τους ώστε να φαίνεται πως δίνουν προσοχή ή ενδιαφέρονται για το άτομο

με το οποίο συνομιλούν, αποφεύγουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις κ.ά. (Hull et al., 2019).

Σύμφωνα με το μοντέλο του «κοινωνικού καμουφλάζ» (social camouflaging model) το «καμουφλάρισμα» διακρίνεται σε τρεις (3) κατηγορίες: α) την «απόκρυψη» (masking), β) την «αντιστάθμιση» (compensation) και γ) την «αφομοίωση» (assimilation) (Hull et al., 2019).

Σχήμα 1. Μοντέλο «κοινωνικού καμουφλάζ»



Πηγή: Hull, L., Mandy, W., Lai, M.-C., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., & Petrides, K. V. (2019). *Development and Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q)*.

Παρότι το θεωρητικό μοντέλο των Hull et al. (2019) προσφέρει ένα βασικό εννοιολογικό πλαίσιο για την κατανόηση του «κοινωνικού καμουφλάζ», διακρίνοντάς το σε τρεις διαστάσεις, την «αντιστάθμιση», την «απόκρυψη» και την «αφομοίωση», νεότερες ερευνητικές προσεγγίσεις επιχειρούν να αποτυπώσουν με μεγαλύτερη λεπτομέρεια τις επιμέρους στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα αυτιστικά άτομα. Στο πλαίσιο αυτό, η συστηματική ανασκόπηση των Nel et al. (2025), η οποία βασίστηκε στη σύνθεση 28 ποιοτικών μελετών με συνολικά 2.669 αυτιστικά άτομα, συνέβαλε στη συστηματική κατηγοριοποίηση των στρατηγικών «κοινωνικού καμουφλάζ», αναδεικνύοντας την πολυπλοκότητα και την ετερογένεια των συμπεριφορών που υιοθετούνται με σκοπό τη διαχείριση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Ειδικότερα, οι ερευνητές προσδιόρισαν τέσσερις βασικές κατηγορίες στρατηγικών, οι οποίες περιλαμβάνουν την «απόκρυψη» (“masking”), τις «στρατηγικές ανάπτυξης κοινωνικού ρεπερτορίου» (tools for a growing repertoire), τις «γνωστικές στρατηγικές» (cognitive strategies) και τις «συμπληρωματικές στρατηγικές» (supplementary strategies). Στις κατηγορίες αυτές εντάσσονται επιμέρους μορφές συμπεριφοράς, οι οποίες μπορούν να συνδυάζονται μεταξύ τους και να διαφοροποιούνται ανάλογα με τις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος.

Η πρώτη κατηγορία, η «απόκρυψη», αναφέρεται στην προσπάθεια του αυτιστικού ατόμου να περιορίσει, να αποκρύψει ή να τροποποιήσει χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που ενδέχεται να το διαφοροποιούν από τις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες. Σύμφωνα με τους Nel et al. (2025), η απόκρυψη περιλαμβάνει δύο βασικούς μηχανισμούς: την «καταστολή» (suppression) και την «επιτελεστικότητα» (performativity). Η καταστολή αφορά τον περιορισμό ή την αποσιώπηση αυθόρμητων συμπεριφορών, αναγκών και αντιδράσεων, όπως η αποφυγή έκφρασης προσωπικών ενδιαφερόντων, η απόκρυψη της συναισθηματικής δυσφορίας, η καταστολή επαναλαμβανόμενων κινήσεων αυτορρύθμισης (stimming) και η ελαχιστοποίηση της λεκτικής συμμετοχής στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Σε πιο έντονες μορφές, μπορεί να εκδηλώνεται μέσω της κοινωνικής απόσυρσης ή της πλήρους αποσιώπησης προσωπικών χαρακτηριστικών. Αντίθετα, η επιτελεστικότητα αφορά την ενεργή υιοθέτηση κοινωνικών ρόλων ή προσωπείων που δεν ανταποκρίνονται πλήρως στον αυθεντικό τρόπο έκφρασης του ατόμου. Για παράδειγμα, ένα αυτιστικό άτομο μπορεί να προσποιείται ενδιαφέρον για

συγκεκριμένα θέματα, να υιοθετεί διαφορετικό τρόπο ομιλίας ή να διαμορφώνει μια κοινωνική περσόνα ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται. Οι στρατηγικές αυτές μπορούν να κυμαίνονται από μικρές τροποποιήσεις της συμπεριφοράς έως την παρουσίαση μιας σημαντικά διαφοροποιημένης εκδοχής του εαυτού.

Η δεύτερη κατηγορία αφορά τα «εργαλεία ανάπτυξης κοινωνικού ρεπερτορίου» (tools for a growing repertoire), τα οποία επιτρέπουν στα αυτιστικά άτομα να διευρύνουν τις διαθέσιμες κοινωνικές συμπεριφορές τους μέσω παρατήρησης, μίμησης και συστηματικής εκμάθησης. Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται η «μίμηση» (imitation) και η «ενεργή κοινωνική εκπαίδευση» (active social training). Η «μίμηση» συνίσταται στην παρατήρηση και αναπαραγωγή λεκτικών και μη λεκτικών συμπεριφορών άλλων ατόμων, όπως ο τόνος της φωνής, οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες, η στάση του σώματος και οι τρόποι συμμετοχής σε μια συζήτηση. Επιπλέον, μπορεί να περιλαμβάνει την αντιγραφή συγκεκριμένων φράσεων, κοινωνικών αντιδράσεων ή συμπεριφορών από πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντος, αλλά και από χαρακτήρες ταινιών και άλλων μέσων. Η «ενεργή κοινωνική εκπαίδευση» αναφέρεται στη συνειδητή προσπάθεια εκμάθησης κοινωνικών κανόνων μέσω καθοδήγησης, συμβουλών ή οργανωμένης εξάσκησης. Οι συγγραφείς αναδεικνύουν τη «μίμηση» ως έναν ιδιαίτερα σημαντικό μηχανισμό, μέσω του οποίου τα αυτιστικά άτομα μπορούν να αναπτύσσουν σταδιακά ένα ευρύτερο ρεπερτόριο μαθημένων κοινωνικών συμπεριφορών, το οποίο αξιοποιούν σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις.

Η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει τις «γνωστικές στρατηγικές» (cognitive strategies), οι οποίες βασίζονται στη συνειδητή επεξεργασία κοινωνικών πληροφοριών και στην εφαρμογή μαθημένων κανόνων επικοινωνίας. Οι στρατηγικές αυτές διακρίνονται σε εκείνες που χρησιμοποιούνται πριν από την κοινωνική αλληλεπίδραση και σε εκείνες που εφαρμόζονται κατά τη διάρκειά της. Πριν από μια κοινωνική συνάντηση, το άτομο μπορεί να προετοιμάζει και να απομνημονεύει πιθανά θέματα συζήτησης, ερωτήσεις, απαντήσεις ή συγκεκριμένα σενάρια διαλόγου, διαδικασία που περιγράφεται ως “scripting”. Κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης, μπορεί να χρησιμοποιεί συνειδητά κοινωνικούς κανόνες και νοητικά πρότυπα για να αποφασίζει πώς θα ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της περίστασης, διαδικασία που οι συγγραφείς περιγράφουν ως mental equations. Στις «γνωστικές στρατηγικές»

περιλαμβάνεται επίσης η «τροποποίηση της συμπεριφοράς» (modulation), δηλαδή η συνεχής παρακολούθηση και προσαρμογή της προσωπικής έκφρασης, ώστε να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των άλλων. Ενδεικτικά, το άτομο μπορεί να ελέγχει τον τόνο της φωνής του, να προσαρμόζει τις εκφράσεις του προσώπου, να περιορίζει την έκφραση προσωπικών ενδιαφερόντων, να χρησιμοποιεί χιούμορ για τη διαχείριση κοινωνικών δυσκολιών ή να επιδιώκει τη διατήρηση μιας κοινωνικά αποδεκτής εικόνας. Οι στρατηγικές αυτές αναδεικνύουν τη γνωστική προσπάθεια που μπορεί να απαιτείται για την πραγματοποίηση κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, οι οποίες εξωτερικά ενδέχεται να εμφανίζονται αυθόρμητες.

Η τέταρτη κατηγορία αφορά τις «συμπληρωματικές στρατηγικές» (supplementary strategies), οι οποίες λειτουργούν υποστηρικτικά προς τις υπόλοιπες μορφές «κοινωνικού καμουφλάζ». Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται η «αξιοποίηση άλλων ατόμων» (use of others), η «επιλογή συγκεκριμένων κοινωνικών πλαισίων» (selective settings) και οι «μη υγιείς πρακτικές» (unhealthy practices). Η «αξιοποίηση άλλων ατόμων» αναφέρεται στη χρήση προσώπων του κοινωνικού περιβάλλοντος ως πηγών υποστήριξης ή κοινωνικών διαμεσολαβητών. Για παράδειγμα, ένα αυτιστικό άτομο μπορεί να βασίζεται σε έναν έμπιστο φίλο προκειμένου να διευκολύνει την επικοινωνία, να ερμηνεύσει κοινωνικά μηνύματα ή να διαχειριστεί απαιτητικές κοινωνικές καταστάσεις. Η «επιλογή συγκεκριμένων κοινωνικών πλαισίων» περιλαμβάνει την αναζήτηση περιβαλλόντων στα οποία η κοινωνική αλληλεπίδραση είναι περισσότερο προβλέψιμη ή διαχειρίσιμη, όπως ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα, δομημένες δραστηριότητες ή κοινωνικές συναναστροφές που βασίζονται σε συγκεκριμένους κανόνες. Επιπλέον, οι συγγραφείς εντόπισαν επιβαρυντικές πρακτικές, όπως η χρήση ουσιών με σκοπό τη μείωση του κοινωνικού άγχους ή η υιοθέτηση περιοριστικών διατροφικών συμπεριφορών για την επίτευξη κοινωνικής αποδοχής. Οι πρακτικές αυτές δεν αποτελούν απαραίτητο ή καθολικό χαρακτηριστικό του «κοινωνικού καμουφλάζ», αλλά αναφέρθηκαν σε ορισμένες από τις μελέτες που συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση.

Ιδιαίτερη σημασία στο προτεινόμενο θεωρητικό πλαίσιο των Nel et al. (2025) έχει η διαπίστωση ότι οι διαφορετικές στρατηγικές δεν λειτουργούν απαραίτητα ανεξάρτητα, αλλά παρουσιάζουν αλληλεπικαλύψεις και μπορούν να συνδυάζονται.

Ειδικότερα, η «μίμηση» μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη κοινωνικών προσωπείων, ενώ οι γνωστικές στρατηγικές επιτρέπουν τη συνειδητή προσαρμογή των μαθημένων συμπεριφορών στις απαιτήσεις διαφορετικών κοινωνικών καταστάσεων. Παράλληλα, η αποτελεσματικότητα και η δυνατότητα διατήρησης των στρατηγικών επηρεάζονται από παράγοντες όπως η προβλεψιμότητα του κοινωνικού περιβάλλοντος, οι απαιτήσεις της αλληλεπίδρασης και οι διαθέσιμοι γνωστικοί και ψυχολογικοί πόροι του ατόμου. Συνεπώς, το «κοινωνικό καμουφλάζ» προσεγγίζεται ως μια σύνθετη και δυναμική διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει τόσο την απόκρυψη αυτιστικών χαρακτηριστικών όσο και την ενεργή ανάπτυξη, εκμάθηση και εφαρμογή κοινωνικών συμπεριφορών. Η προσέγγιση αυτή συμβάλλει στην κατανόηση του γεγονότος ότι η εξωτερικά αποτελεσματική κοινωνική προσαρμογή δεν αντανακλά απαραίτητα την εσωτερική εμπειρία του αυτιστικού ατόμου, καθώς μπορεί να προϋποθέτει σημαντική συνειδητή προσπάθεια, διαρκή αυτοπαρακολούθηση και ψυχολογική επιβάρυνση (Nel et al., 2025).

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία διακρίνονται δύο βασικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις για τη μέτρηση του «κοινωνικού καμουφλάζ». Η πρώτη βασίζεται στην εκτίμηση της απόκλισης μεταξύ εσωτερικών και εξωτερικών χαρακτηριστικών (internal–external discrepancy methods), εξετάζοντας τη διαφορά ανάμεσα στα αυτιστικά χαρακτηριστικά ή στις κοινωνικογνωστικές ικανότητες του ατόμου, όπως αποτυπώνονται μέσω αυτοαναφορών ή δοκιμασιών αξιολόγησης, και στην κοινωνική συμπεριφορά του, όπως αυτή αξιολογείται από εξωτερικούς παρατηρητές. Η δεύτερη προσέγγιση βασίζεται σε εργαλεία αυτοαναφοράς (self-report measures), μέσω των οποίων τα ίδια τα αυτιστικά άτομα αξιολογούν τον βαθμό στον οποίο χρησιμοποιούν στρατηγικές «καμουφλαρίσματος». Το ευρύτερα χρησιμοποιούμενο εργαλείο αυτής της κατηγορίας είναι το Ερωτηματολόγιο Καμουφλαρίσματος Αυτιστικών Χαρακτηριστικών (Camouflaging Autistic Traits Questionnaire – CAT-Q), το οποίο αναπτύχθηκε από τους Hull et al. (2019) και έχει παρουσιάσει ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες, καθώς και ενδείξεις ισοδυναμίας μέτρησης (measurement invariance) (Zhuang et al., 2023).

Το «κοινωνικό καμουφλάζ» δεν περιορίζεται αποκλειστικά στα αυτιστικά άτομα, καθώς στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» αναφέρονται και από αλλιστικά άτομα, αν και γενικά σε μικρότερο βαθμό (Belcher et al., 2022; Livingston et al., 2020).

Ωστόσο, παρότι παρόμοιες συμπεριφορές μπορεί να παρατηρούνται και σε νευροτυπικά άτομα, ένα από τα βασικά κίνητρα του «καμουφλαρίσματος» στα αυτιστικά άτομα συνδέεται ειδικότερα με την προσπάθεια αποφυγής του στιγματισμού λόγω της αυτιστικής τους ταυτότητας (Bernardin et al., 2021).

Η κοινωνική στιγματοποίηση των αυτιστικών ατόμων αποτελεί ένα φαινόμενο που έχει αναδειχθεί εκτενώς στη σχετική βιβλιογραφία. Ειδικότερα, τα αυτιστικά άτομα συχνά αντιμετωπίζονται μέσα από στερεοτυπικές αντιλήψεις, οι οποίες μπορεί να είναι είτε αρνητικές, όπως ότι έχουν «δύσκολο» χαρακτήρα και στερούνται ενσυναίσθησης και κοινωνικών δεξιοτήτων, είτε υπερβολικά θετικές, όπως ότι διαθέτουν εξαιρετικά υψηλή νοημοσύνη ή ιδιαίτερες ικανότητες στα μαθηματικά (Wood & Freeth, 2016). Παράλληλα, τα ίδια τα αυτιστικά άτομα αναφέρουν ότι χαρακτηριστικά τους, όπως οι διαφοροποιήσεις στον τρόπο διεξαγωγής μιας συζήτησης ή η περιορισμένη βλεμματική επαφή, συχνά προκαλούν αρνητικές αντιδράσεις και διακριτική μεταχείριση από μη αυτιστικά άτομα, με αποτέλεσμα να βιώνουν εκφοβισμό, κοινωνική απομόνωση και κοινωνικά μειονεκτική μεταχείριση (Botha & Frost, 2020).

Όταν ένα προσωπικό χαρακτηριστικό δεν είναι άμεσα αντιληπτό από τους άλλους και η αποκάλυψή του ενδέχεται να οδηγήσει σε στιγματισμό, η απόκρυψή του μπορεί να αποτελέσει μια αναμενόμενη και λογική στρατηγική προστασίας από τις αρνητικές κοινωνικές αντιδράσεις (Quinn & Earnshaw, 2013). Στο πλαίσιο αυτό, το «καμουφλάρωμα» μπορεί να γίνει κατανοητό ως μια στρατηγική προστασίας μέσω της οποίας τα αυτιστικά άτομα επιχειρούν να περιορίσουν την έκθεσή τους σε αρνητικές κοινωνικές εμπειρίες, αποκρύπτοντας ή τροποποιώντας χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που ενδέχεται να αποτελέσουν αφορμή στιγματισμού ή απόρριψης. Επιπρόσθετα, τόσο οι αυτιστικοί ενήλικες όσο και οι νεότεροι «καμουφλάρουν» για να επιτύχουν διαπροσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους. Τείνουν επίσης να «καμουφλάρουν» περισσότερο με αγνώστους, όπως π.χ. στο σχολείο ή στην εργασία, παρά με έμπιστα άτομα, όπως π.χ. στην οικία τους. Αξίζει να σημειωθεί πως έως σήμερα το φαινόμενο αυτό παρατηρείται σε μεγαλύτερο ποσοστό σε αυτιστικές γυναίκες (Klein et al., 2025).

Η επιστημονική διερεύνηση του αυτιστικού «καμουφλαρίσματος» αναπτύχθηκε αρχικά μέσα από μελέτες που εστίασαν στις εμπειρίες αυτιστικών γυναικών,

ορισμένες από τις οποίες περιέγραψαν τη χρήση του ως παράγοντα που συνέβαλε στις δυσκολίες ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν (Bargiela et al., 2016; Hull et al., 2017). Παράλληλα, ορισμένα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι οι αυτιστικές γυναίκες τείνουν να παρουσιάζουν υψηλότερες βαθμολογίες σε εργαλεία μέτρησης του «καμουφλαρίσματος» σε σύγκριση με τους αυτιστικούς άνδρες (Hull et al., 2020; McQuaid et al., 2022). Η διαφοροποίηση αυτή ενδέχεται να συνδέεται, εν μέρει, με τις έμφυλες κοινωνικές προσδοκίες και την πίεση που ασκείται στις γυναίκες να ανταποκρίνονται σε κυρίαρχα πρότυπα θηλυκότητας, ιδιαίτερα όσον αφορά την κοινωνική συμπεριφορά και την κοινωνική παρουσίαση του εαυτού τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό το «καμουφλάρισμα» να μην αντιμετωπίζεται ως ένα αποκλειστικά γυναικείο χαρακτηριστικό, καθώς μια τέτοια προσέγγιση ενδέχεται να αναπαράγει στερεοτυπικές αντιλήψεις σχετικά με τον αυτισμό και το φύλο, παραβλέποντας την πολυπλοκότητα της μεταξύ τους σχέσης (Moore et al., 2022)

Η χρήση του «κοινωνικού καμουφλάζ» δεν φαίνεται να αποτελεί μια σταθερή συμπεριφορά του αυτιστικού ατόμου, αλλά να διαφοροποιείται ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο και τα άτομα με τα οποία αλληλεπιδρά. Σε περιβάλλοντα στα οποία οι διαφορετικοί τρόποι επικοινωνίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης γίνονται αποδεκτοί, τα αυτιστικά άτομα ενδέχεται να αισθάνονται μικρότερη ανάγκη να αποκρύπτουν ή να τροποποιούν τα αυτιστικά χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές τους. Η δυνατότητα αυθεντικής κοινωνικής έκφρασης φαίνεται να διευκολύνεται όταν υπάρχει αποδοχή διαφορετικών τρόπων επικοινωνίας, ενδιαφερόντων και οπτικών, καθώς και αμοιβαία προσπάθεια διαχείρισης των δυσκολιών επικοινωνίας μεταξύ ατόμων διαφορετικού νευροτύπου. Οι Cook et al. (2024) διαπίστωσαν ότι, υπό αυτές τις συνθήκες, οι αυτιστικοί συμμετέχοντες περιέγραφαν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ως περισσότερο ευχάριστες, με λιγότερο άγχος και εξάντληση και με μεγαλύτερη αίσθηση ουσιαστικής σύνδεσης με τους άλλους. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν ότι η ανάγκη για «κοινωνικό καμουφλάζ» δεν διαμορφώνεται αποκλειστικά από ατομικούς παράγοντες, αλλά συνδέεται στενά με τις κοινωνικές συνθήκες μέσα στις οποίες πραγματοποιείται η αλληλεπίδραση. (Cook et al., 2024)

Παρότι το «καμουφλάρισμα» μπορεί να διευκολύνει την κοινωνική προσαρμογή και τη διαχείριση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, η συστηματική και παρατεταμένη

χρήση του φαίνεται να συνοδεύεται από σημαντικό ψυχολογικό και γνωστικό κόστος. Αυτιστικοί ενήλικες περιγράφουν το «καμουφλάρισμα» ως μια ιδιαίτερα στρεσογόνα, αγχωτική και εξαντλητική διαδικασία (Hull et al., 2017; Livingston, Shah, et al., 2019), ενώ η διατήρησή του ενδέχεται να καθίσταται δυσκολότερη όσο αυξάνονται οι κοινωνικές απαιτήσεις και η πολυπλοκότητα των αλληλεπιδράσεων ή όταν το άτομο βιώνει αυξημένη ψυχολογική επιβάρυνση. Παράλληλα, το «καμουφλάρισμα» έχει συσχετιστεί με δυσκολίες στον τομέα της ψυχικής υγείας, καθώς και με εμπειρίες μη αποδοχής ή αίσθησης μη ένταξης στο κοινωνικό περιβάλλον (Cage & Troxell-Whitman, 2019). Ιδιαίτερη σημασία αποκτούν τα ευρήματα που συνδέουν το «καμουφλάρισμα» και συναφείς εμπειρίες με αυξημένη καταθλιπτική συμπτωματολογία, άγχος/γενικευμένο άγχος, κοινωνικό άγχος και τον αυτοκτονικό ιδεασμό (S. Cassidy et al., 2018; S. A. Cassidy et al., 2020; Khudiakova et al., 2024; Mitchell et al., 2019). Επιπλέον, στη βιβλιογραφία έχουν αναφερθεί συσχετίσεις με σύγχυση ως προς την προσωπική ταυτότητα, λιγότερο ουσιαστικές ή επιφανειακές διαπροσωπικές σχέσεις και περιορισμένη πρόσβαση σε κατάλληλη υποστήριξη (Beck et al., 2020; Cage & Troxell-Whitman, 2019; Hull et al., 2021; Livingston, Shah, et al., 2019).

Μία ακόμη σημαντική διάσταση αφορά την αναγνώριση και τη διάγνωση του αυτισμού. Η απόκρυψη ή η αντιστάθμιση αυτιστικών χαρακτηριστικών μπορεί να δυσχεράνει την αναγνώρισή τους από επαγγελματίες και να συνδέεται με καθυστερημένη ή μη ακριβή διάγνωση, ζήτημα που έχει επισημανθεί ιδιαίτερα σε σχέση με τις αυτιστικές γυναίκες (Bargiela et al., 2016; Lai et al., 2017; Lai & Baron-Cohen, 2015). Η καθυστερημένη αναγνώριση μπορεί, με τη σειρά της, να περιορίζει την έγκαιρη πρόσβαση σε κατάλληλη υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης για δυσκολίες ψυχικής υγείας (Camm-Crosbie et al., 2019). Συνολικά, η σχέση μεταξύ καμουφλαρίσματος, ψυχικής υγείας, γνωστικής λειτουργίας και κοινωνικών δεξιοτήτων φαίνεται να είναι σύνθετη και ενδεχομένως αμφίδρομη, γεγονός που δεν επιτρέπει απλές αιτιώδεις ερμηνείες. Παρά το αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον, η κατανόηση του φαινομένου και, ειδικότερα, των μακροπρόθεσμων συνεπειών του παραμένει περιορισμένη (Klein et al., 2025).

3. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

3.1 Ελληνική βιβλιογραφία

Στο ελληνικό πλαίσιο, η έρευνα για τον αυτισμό έχει επικεντρωθεί σε σημαντικό βαθμό στη μελέτη της αναπτυξιακής πορείας των αυτιστικών ατόμων, καθώς και σε παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην προσαρμογή της συμπεριφοράς τους στις κυρίαρχες κοινωνικές νόρμες και προσδοκίες. Αντίθετα, συγκριτικά περιορισμένη ερευνητική προσοχή έχει δοθεί στις βιωμένες εμπειρίες και στις οπτικές των ίδιων των αυτιστικών ατόμων, ιδίως όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται και βιώνουν την κοινωνική συμμετοχή, την αυτενέργεια και το αίσθημα του «ανήκειν» (Kossyvakī, 2021; Veronī, 2019).

Παρότι στην ελληνική βιβλιογραφία εντοπίζονται αναφορές στο αυτιστικό “masking”, το φαινόμενο δεν φαίνεται να έχει αποτελέσει μέχρι σήμερα αυτοτελές αντικείμενο εμπειρικής διερεύνησης. Ενδεικτικά, σε πρόσφατη ανασκόπηση πεδίου (scoping review), η οποία συμπληρώθηκε από ποιοτική διαβούλευση με Έλληνες αυτιστικούς ενήλικες, διερευνήθηκε το αίσθημα του «ανήκειν» των αυτιστικών ατόμων και ο τρόπος με τον οποίο αυτό διαμορφώνεται στο ελληνικό κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο. Τα ευρήματα ανέδειξαν το αίσθημα του «ανήκειν» ως ένα δυναμικό και σχεσιακό φαινόμενο, το οποίο διαμορφώνεται σε συνάρτηση με την αυτιστική ταυτότητα, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τα διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα.

Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως προκειμένου να διαχειριστούν τις δυσκολίες που συνδέονται με την εμπειρία μιας ταυτότητας η οποία γίνεται αντιληπτή ως «διαφορετική» ή περιθωριοποιημένη, τα αυτιστικά άτομα συχνά καταφεύγουν σε πρακτικές “masking” και «κοινωνικού καμουφλάζ» στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Μέσω αυτών επιχειρούν να αποκρύψουν πτυχές της αυτιστικής τους ταυτότητας και να ανταποκριθούν στις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες, επιδιώκοντας την κοινωνική αποδοχή και το αίσθημα του «ανήκειν». Το «κοινωνικό καμουφλάζ» μπορεί να περιλαμβάνει την καταστολή αυθεντικών τρόπων έκφρασης και συμπεριφοράς, την τροποποίηση της συμπεριφοράς, καθώς και την προσαρμογή προσωπικών επιλογών και προτιμήσεων, με σκοπό την αποφυγή της απόρριψης και της κοινωνικής απομόνωσης. Παρότι οι πρακτικές

αυτές μπορούν να διευκολύνουν τις επιθυμητές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και, βραχυπρόθεσμα, να ενισχύσουν το αίσθημα του «ανήκειν», μακροπρόθεσμα ενδέχεται να συνδέονται με εντονότερα αισθήματα αποσύνδεσης, με τη διαμόρφωση μιας ταυτότητας που δεν ανταποκρίνεται στον αυθεντικό εαυτό, καθώς και με δυσκολίες στον τομέα της ψυχικής υγείας. Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι πρακτικές αυτές ενδέχεται τελικά να περιορίζουν τη δυνατότητα ανάπτυξης ενός αυθεντικού αισθήματος του «ανήκειν». Επομένως, στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων αναδύθηκαν, μεταξύ άλλων, εμπειρίες και πρακτικές που σχετίζονται με το αυτιστικό “masking”, χωρίς, ωστόσο, το τελευταίο να αποτελεί το κύριο αντικείμενο της μελέτης (Karamitsou et al., 2026).

Κατά συνέπεια, η γνώση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα ίδια τα αυτιστικά άτομα βιώνουν, αντιλαμβάνονται και νοηματοδοτούν το “masking” στη χώρα μας παραμένει περιορισμένη. Η παρούσα μελέτη επιχειρεί να συμβάλει στην κάλυψη αυτού του ερευνητικού κενού, εστιάζοντας ειδικά στις βιωμένες εμπειρίες “masking” αυτιστικών ατόμων στο ελληνικό κοινωνικό πλαίσιο.

3.2 Διεθνής βιβλιογραφία

Σε διεθνές επίπεδο, η ποιοτική διερεύνηση του αυτιστικού “masking” παραμένει σχετικά περιορισμένη. Ωστόσο, οι διαθέσιμες ποιοτικές μελέτες έχουν συμβάλει ουσιαστικά στην κατανόηση του φαινομένου μέσα από τις βιωμένες εμπειρίες και τις οπτικές των ίδιων των αυτιστικών ατόμων, αναδεικνύοντας πτυχές που είναι δύσκολο να αποτυπωθούν αποκλειστικά μέσω ποσοτικών προσεγγίσεων. Ειδικότερα, έχουν διερευνηθεί οι τρόποι με τους οποίους τα αυτιστικά άτομα αντιλαμβάνονται και περιγράφουν το “masking”, οι στρατηγικές που υιοθετούν, οι λόγοι και τα κοινωνικά πλαίσια που συνδέονται με την εφαρμογή του, καθώς και οι επιπτώσεις του στην ψυχική ευεξία, στην κοινωνική τους ταυτότητα και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα βασικά ευρήματα ποιοτικών μελετών που έχουν διερευνήσει το “masking”, δίνοντας έμφαση στις βιωμένες εμπειρίες και στις οπτικές των ίδιων των αυτιστικών ατόμων.

Οι Hull et al. (2017) διερεύνησαν ποιοτικά τις εμπειρίες «κοινωνικού καμουφλάζ» 92 αυτιστικών ενηλίκων, εστιάζοντας στη φύση του φαινομένου, στα κίνητρα που οδηγούν στην υιοθέτησή του και στις συνέπειές του. Μέσω της θεματικής ανάλυσης των δεδομένων αναπτύχθηκε ένα μοντέλο τριών σταδίων, το οποίο περιέγραφε τη

διαδικασία του «κοινωνικού καμουφλάζ» ως αλληλουχία κινήτρων, στρατηγικών και συνεπειών. Ως προς τα κίνητρα, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν την επιθυμία να ενταχθούν στο κοινωνικό περιβάλλον, να γίνονται αντιληπτοί ως «αρκετά φυσιολογικοί», να δημιουργούν και να διατηρούν σχέσεις, καθώς και την ανάγκη να αισθάνονται ασφαλείς. Παράλληλα, το «καμουφλάρισμα» αξιοποιούνταν για τη μείωση του άγχους που προκαλούσαν οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και για τη διευκόλυνση της σύνδεσης με τους άλλους. Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούνταν οργανώθηκαν σε δύο βασικές κατηγορίες, την απόκρυψη (“masking”) και την αντιστάθμιση (“compensation”). Η πρώτη περιλάμβανε την προσπάθεια περιορισμού ή απόκρυψης συμπεριφορών που θα μπορούσαν να γίνουν αντιληπτές ως αυτιστικές και την υιοθέτηση κοινωνικά αναμενόμενων ρόλων, ενώ η δεύτερη αφορούσε την εκμάθηση και εφαρμογή των κοινωνικών κανόνων και των «κατάλληλων» εκφράσεων, καθώς και τη συστηματική προετοιμασία και προσχεδιασμό των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Ως προς τις συνέπειες, το «κοινωνικό καμουφλάζ» συνδέθηκε με σημαντική ψυχική και συναισθηματική επιβάρυνση, καθώς οι συμμετέχοντες περιέγραψαν εξάντληση και ανησυχία σχετικά με το ενδεχόμενο να εφαρμόσουν λανθασμένα τις στρατηγικές τους. Παράλληλα, η αποτελεσματική απόκρυψη των δυσκολιών μπορούσε να οδηγήσει τους άλλους σε στερεοτυπικές ή ανακριβείς αντιλήψεις για τον αυτισμό και να καταστήσει λιγότερο εμφανείς τις ανάγκες των αυτιστικών ατόμων. Ιδιαίτερα σημαντικές ήταν και οι επιπτώσεις στην αίσθηση του εαυτού, καθώς ορισμένοι συμμετέχοντες περιέγραψαν αισθήματα έλλειψης ή μη αυθεντικότητας, αβεβαιότητας ως προς την ταυτότητά τους και την αίσθηση ότι εξαπατούν ή προδίδουν τον εαυτό τους. Συνολικά, η μελέτη ανέδειξε το «κοινωνικό καμουφλάζ» ως μια σύνθετη διαδικασία κοινωνικής προσαρμογής, η οποία μπορεί να διευκολύνει την κοινωνική ένταξη και σύνδεση, αλλά παράλληλα να συνεπάγεται σημαντικό προσωπικό κόστος.

Οι Schneid και Raz (2020), στο πλαίσιο μίας συμμετοχικής ποιοτικής μελέτης, διερεύνησαν τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις 24 αυτιστικών ατόμων στο Ισραήλ αναφορικά με το «κοινωνικό καμουφλάζ» και τη διαχείριση των εντυπώσεων (impression management). Από τους συμμετέχοντες, 22 είχαν επίσημη διάγνωση αυτισμού και δύο είχαν αυτοδιαγνωστεί ως αυτιστικοί, ενώ οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από 16 έως 55 έτη. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημιδομημένων

συνεντεύξεων και ανέδειξαν διαφορετικές, συχνά αμφίσημες, διαστάσεις της διαχείρισης των εντυπώσεων και του «καμουφλαρίσματος». Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν την προσπάθεια να προσαρμόζουν τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζουν τον εαυτό τους στους άλλους ως μια στρατηγική που μπορούσε να διευκολύνει την κοινωνική τους ένταξη και να τους βοηθήσει να ανταποκριθούν στις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες. Ωστόσο, η εμπειρία αυτή δεν ήταν αποκλειστικά θετική. Πολλοί αναφέρθηκαν στη δυσκολία να «ταιριάζουν» κοινωνικά και στην πίεση που βίωναν όταν προσπαθούσαν να συμπεριφέρονται με τρόπους που θεωρούνταν κοινωνικά αναμενόμενοι. Με αυτόν τον τρόπο, το «καμουφλάρισμα» μπορούσε αφενός να διευκολύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση και, αφετέρου, να δημιουργεί μια αίσθηση σύγκρουσης ανάμεσα στον αυθεντικό τρόπο έκφρασης του ατόμου και στον τρόπο με τον οποίο θεωρεί ότι πρέπει να παρουσιάζεται στους άλλους. Ταυτόχρονα, οι συμμετέχοντες επισήμαναν ότι η δυνατότητα συνεχούς προσαρμογής στις νευροτυπικές κοινωνικές προσδοκίες είχε όρια και μπορούσε να είναι ιδιαίτερα απαιτητική. Παράλληλα, ορισμένοι συμμετέχοντες περιέγραψαν τρόπους κοινωνικής επικοινωνίας που δεν βασίζονταν στην απόκρυψη των αυτιστικών χαρακτηριστικών ή στην προσπάθεια προσαρμογής στα νευροτυπικά πρότυπα. Αντίθετα, έδωσαν έμφαση στη δυνατότητα επικοινωνίας με τρόπους που ανταποκρίνονταν περισσότερο στις δικές τους ανάγκες και στον δικό τους τρόπο κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Οι Miller et al. (2021) διερεύνησαν τις εμπειρίες “masking” σε άτομα διαφορετικών νευροτύπων. Συνολικά συμμετείχαν 238 άτομα, εκ των οποίων 144 ήταν αυτιστικά, 49 νευροδιαφορετικά χωρίς διάγνωση αυτισμού και 45 νευροτυπικά. Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν μία διαδικτυακή έρευνα με ερωτήσεις ανοικτού τύπου σχετικά με τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις τους για το “masking”, ενώ οι απαντήσεις αναλύθηκαν μέσω θεματικής ανάλυσης. Από την ανάλυση προέκυψαν επτά βασικά θέματα, τα οποία αφορούσαν, μεταξύ άλλων, τις εξωτερικές εκδηλώσεις του “masking”, την επίδρασή του στην ταυτότητα, το συναισθηματικό και σωματικό του κόστος, τις κοινωνικές του συνέπειες, καθώς και ορισμένες διαστάσεις που αφορούσαν ειδικότερα την αυτιστική εμπειρία. Τα ευρήματα ανέδειξαν τόσο κοινές όσο και διαφοροποιημένες εμπειρίες μεταξύ των τριών ομάδων. Οι συμμετέχοντες όλων των ομάδων ανέφεραν στρατηγικές προσαρμογής, όπως η μίμηση της συμπεριφοράς των άλλων και η τροποποίηση εξωτερικών στοιχείων, μεταξύ των

οποίων η ενδυμασία, ο τρόπος και ο τόνος της ομιλίας και οι εκφράσεις του προσώπου, με σκοπό την κοινωνική ένταξη. Παράλληλα, σε όλες τις ομάδες το “masking” συνδέθηκε με εξάντληση και με αίσθημα απομάκρυνσης από την αυθεντική τους ταυτότητα. Αναδείχθηκε, επίσης, η προστατευτική του λειτουργία απέναντι σε πιθανές κοινωνικές συνέπειες της διαφορετικότητας και του στιγματισμού. Ωστόσο, ορισμένες εμπειρίες αναφέρθηκαν μόνο από τους αυτιστικούς συμμετέχοντες, όπως η απόκρυψη αισθητηριακών δυσκολιών και η καταστολή αυτοδιεγερτικών συμπεριφορών, ενώ στην ίδια ομάδα αναφέρθηκε και σύνδεση του “masking” με τον αυτοκτονικό ιδεασμό. Συνολικά, οι συγγραφείς υποστήριξαν ότι αρκετές διαστάσεις του “masking” δεν περιορίζονται αποκλειστικά στον αυτισμό, αλλά ενδέχεται να σχετίζονται ευρύτερα με τη διαχείριση μιας στιγματισμένης ή κοινωνικά αποκλίνουσας ταυτότητας, ενώ ορισμένες εκφάνσεις του φαίνεται να συνδέονται ειδικότερα με την αυτιστική εμπειρία.

Οι Bradley et al. (2021) διερεύνησαν τις εμπειρίες «καμουφλαρίσματος» και τη σχέση του με την ψυχική υγεία σε 277 αυτιστικούς ενήλικες, οι οποίοι είτε είχαν διάγνωση αυτισμού είτε αυτοπροσδιορίζονταν ως αυτιστικοί. Η μελέτη βασίστηκε σε διαδικτυακή έρευνα που σχεδιάστηκε σε συνεργασία με αυτιστικούς ενήλικες και περιλάμβανε, μεταξύ άλλων, ερωτήσεις ανοικτού τύπου σχετικά με τις θετικές και αρνητικές πτυχές του «κοινωνικού καμουφλάζ». Η θεματική ανάλυση των απαντήσεων ανέδειξε τρία βασικά θέματα: τους «κινδύνους του καμουφλάζ» (dangers of camouflaging), τις «θετικές πτυχές του καμουφλάζ» (positive aspects of camouflaging) και τους λόγους για τους οποίους οι συμμετέχοντες δεν αισθάνονταν πλέον την ανάγκη να καμουφλάρουν στον ίδιο βαθμό όπως στο παρελθόν. Ως προς τις αρνητικές του συνέπειες, οι συμμετέχοντες συνέδεσαν την παρατεταμένη χρήση του «κοινωνικού καμουφλάζ» με εξάντληση, κοινωνική απομόνωση, επιβάρυνση της ψυχικής και σωματικής υγείας, δυσκολίες ως προς την αίσθηση ταυτότητας και την αποδοχή του εαυτού, καθώς και με καθυστερημένη διάγνωση. Επιπλέον, περιέγραψαν ότι το «καμουφλάρισμα» μπορούσε να δημιουργήσει στους άλλους μη ρεαλιστικές αντιλήψεις και προσδοκίες σχετικά με τις δυνατότητες και τις ανάγκες τους. Παράλληλα, ωστόσο, αναγνωρίστηκαν και ορισμένες θετικές ή προστατευτικές λειτουργίες του, καθώς διευκόλυνε την πρόσβαση σε κοινωνικά περιβάλλοντα και μπορούσε να προσφέρει προστασία από αρνητικές κοινωνικές αντιδράσεις. Υπό αυτή την έννοια, το «καμουφλάρισμα» περιγράφηκε από

ορισμένους συμμετέχοντες ως αναγκαία στρατηγική επιβίωσης και προσαρμογής σε ένα κοινωνικό περιβάλλον οργανωμένο κυρίως γύρω από νευροτυπικές προσδοκίες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η ανάγκη για «καμουφλάρισμα» φάνηκε να μειώνεται όταν τα άτομα λάμβαναν διάγνωση και όταν ένιωθαν ότι γίνονταν κατανοητά και αποδεκτά από το περιβάλλον τους. Συνολικά, το παρατεταμένο και συνεχές «καμουφλάρισμα» αναδείχθηκε ως ιδιαίτερα επιβαρυντικό για την ψυχική υγεία των συμμετεχόντων, ενώ η ανάγκη για εκτεταμένη χρήση του αποδόθηκε κυρίως στην περιορισμένη κοινωνική κατανόηση και αποδοχή του αυτισμού.

Οι Halsall et al. (2021) διερεύνησαν τις εμπειρίες «καμουφλαρίσματος» οκτώ αυτιστικών κοριτσιών ηλικίας 12–15 ετών στο σχολικό περιβάλλον, αξιοποιώντας μια προσέγγιση πολλαπλών πληροφοριοδοτών (multi-informant approach). Πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις με τα ίδια τα κορίτσια, τις μητέρες τους και μέλη του εκπαιδευτικού προσωπικού, ενώ τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω Αναστοχαστικής Θεματικής Ανάλυσης. Από την ανάλυση αναδείχθηκαν τέσσερα βασικά θέματα, τα οποία αφορούσαν τις αντιφάσεις και τις ασυνέπειες στις προσπάθειες «καμουφλαρίσματος», τη χρήση του για τη διαχείριση των κοινωνικών σχέσεων, τη σχέση του με τη μάθηση και τη συμπερίληψη, καθώς και τις συνέπειές του στην κοινωνική αλληλεπίδραση, τη μαθησιακή εμπειρία και την ψυχική υγεία. Ειδικότερα, τα κορίτσια είχαν αναπτύξει ποικίλες στρατηγικές προκειμένου να αποκρύπτουν τόσο τα αυτιστικά χαρακτηριστικά όσο και τις μαθησιακές τους ανάγκες, ιδιαίτερα στις τάξεις γενικής εκπαίδευσης. Ωστόσο, οι προσπάθειες αυτές δεν ήταν πάντοτε επιτυχείς και διαφοροποιούνταν ανάλογα με το κοινωνικό και εκπαιδευτικό πλαίσιο. Το «καμουφλάρισμα» χρησιμοποιούνταν επίσης ως μέσο διαχείρισης των κοινωνικών σχέσεων και επιδίωξης της αποδοχής, χωρίς όμως να εξασφαλίζει απαραίτητα την ένταξη ή το αίσθημα του «ανήκειν». Αντίθετα, οι συμμετέχουσες φάνηκε να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια σε σχέσεις και περιβάλλοντα στα οποία μειωνόταν η ανάγκη απόκρυψης των αυτιστικών χαρακτηριστικών τους. Παράλληλα, η απόκρυψη των μαθησιακών δυσκολιών μπορούσε να δυσχεραίνει την αναγνώριση των αναγκών τους και την παροχή κατάλληλης υποστήριξης. Ως προς τις συνέπειες, το «καμουφλάρισμα» συνδέθηκε με άμεσες εμπειρίες εξάντλησης, άγχους και συναισθηματικής δυσφορίας, καθώς και με μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που αφορούσαν την κοινωνική απομόνωση, τη

μαθησιακή επίδοση και συγκρούσεις γύρω από την αίσθηση της ταυτότητας. Επιπλέον, αναδείχθηκε ότι η απόκρυψη των αυτιστικών χαρακτηριστικών και των αναγκών υποστήριξης μπορούσε να συμβάλει σε καθυστερημένη διάγνωση και σε περιορισμένες ευκαιρίες παροχής κατάλληλης υποστήριξης. Συνολικά, τα ευρήματα ανέδειξαν ότι το «καμουφλάρισμα» στο σχολικό περιβάλλον δεν αφορά αποκλειστικά την κοινωνική προσαρμογή, αλλά συνδέεται στενά με την αίσθηση του «ανήκειν», τη δυνατότητα συμμετοχής στη μαθησιακή διαδικασία και την ψυχική υγεία των αυτιστικών κοριτσιών.

Οι Bernardin et al. (2021) διερεύνησαν τα κίνητρα και τις συνέπειες του «καμουφλαρίσματος» σε αυτιστικούς και νευροτυπικούς εφήβους, εξετάζοντας παράλληλα πιθανές διαφοροποιήσεις ανάλογα με το φύλο. Για τη συλλογή των δεδομένων διαμοιράστηκαν 132 ερωτηματολόγια, ενώ πραγματοποιήθηκαν και ημιδομημένες συνεντεύξεις με 19 συμμετέχοντες. Τα ευρήματα ανέδειξαν διαφοροποιήσεις τόσο μεταξύ αυτιστικών και νευροτυπικών συμμετεχόντων όσο και μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Ειδικότερα, οι νευροτυπικοί έφηβοι περιέγραψαν ως βασικό κίνητρο για το «καμουφλάρισμα» την επιθυμία κοινωνικής ένταξης και δημιουργίας φιλικών σχέσεων, ενώ ως θετική συνέπεια ανέφεραν τη θετική αντίληψή τους από τους άλλους και τη δημιουργία μελλοντικών ευκαιριών. Αντίθετα, οι αυτιστικοί έφηβοι ανέφεραν συχνότερα ως κίνητρο την αποφυγή αρνητικών κοινωνικών εμπειριών, ενώ η δημιουργία και διατήρηση φιλικών σχέσεων αναδείχθηκε ως σημαντική θετική συνέπεια. Διαφοροποιήσεις παρατηρήθηκαν επίσης ως προς το φύλο. Τα κορίτσια περιέγραψαν το «καμουφλάρισμα» ως περισσότερο δύσκολο και ανέφεραν συχνότερα αρνητικά συναισθήματα ή εξάντληση μετά τη χρήση του, σε αντίθεση με τα αγόρια, τα οποία έτειναν να το αντιλαμβάνονται ως ευκολότερο και να αναφέρουν περισσότερο ουδέτερες ή θετικές εμπειρίες μετά από αυτό. Ειδικότερα μεταξύ των αυτιστικών συμμετεχόντων, τα κορίτσια ανέφεραν ότι χρησιμοποιούσαν το «καμουφλάρισμα» για να αποφεύγουν αρνητικές αντιλήψεις, πειράγματα και τον εκφοβισμό, ενώ ορισμένα περιέγραψαν ότι επιχειρούσαν με αυτόν τον τρόπο να αποκρύψουν τον αυτισμό τους από τους άλλους. Αντίθετα, τα αυτιστικά αγόρια ήταν λιγότερο πιθανό να αναφέρουν αισθήματα μη αυθεντικότητας μετά το «καμουφλάρισμα» και συχνότερα δήλωναν ότι δεν αντιλαμβάνονταν αρνητικές συνέπειες από τη χρήση του. Συνολικά, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι τα κίνητρα και οι συνέπειες του

«καμουφλαρίσματος» δεν είναι ομοιογενή, αλλά φαίνεται να διαφοροποιούνται τόσο ανάλογα με τον νευρότυπο όσο και με το φύλο.

Οι Cook et al. (2021) διερεύνησαν τις εμπειρίες «καμουφλαρίσματος» 17 αυτιστικών ενηλίκων στο πλαίσιο μιας ελεγχόμενης κοινωνικής αλληλεπίδρασης, σχεδιασμένης ώστε να προσομοιάζει μια συνηθισμένη κοινωνική κατάσταση της καθημερινής ζωής (interpersonal process recall methodology, Kegan, 1969). Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε μία δεκάλεπτη κοινωνική αλληλεπίδραση με έναν ερευνητή και, στη συνέχεια, παρακολούθησαν το βίντεο της αλληλεπίδρασής τους, εντοπίζοντας οι ίδιοι τις στιγμές κατά τις οποίες θεωρούσαν ότι είχαν χρησιμοποιήσει στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» και περιγράφοντας τις σχετικές εμπειρίες τους. Από τη θεματική ανάλυση προέκυψαν τέσσερις βασικές θεματικές. Αρχικά, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν έντονη επιθυμία για κοινωνική αποδοχή και σύνδεση με τους άλλους, η οποία συνοδευόταν, ωστόσο, από αβεβαιότητα σχετικά με το κατά πόσο μπορούσαν να τις επιτύχουν. Στο πλαίσιο αυτό, το «καμουφλάρισμα» περιγράφηκε ως ένας τρόπος διευκόλυνσης της κοινωνικής αποδοχής και σύνδεσης, ο οποίος είχε αναπτυχθεί και εξελιχθεί σταδιακά μέσα από προηγούμενες κοινωνικές εμπειρίες. Παράλληλα, αναδείχθηκαν αρνητικές συνέπειες του «καμουφλαρίσματος» τόσο σε ατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο, καθώς αυτό επηρέαζε αφενός την εσωτερική εμπειρία των συμμετεχόντων κατά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και αφετέρου τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούσαν και συνδέονταν με τους άλλους. Τέλος, αναδείχθηκε η δυνατότητα μιας περισσότερο αυθεντικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης ως εναλλακτικής απέναντι στο «καμουφλάρισμα». Η δυνατότητα κοινωνικής επαφής χωρίς συνεχή παρακολούθηση και προσαρμογή της συμπεριφοράς συνδεόταν με την αυθεντικότερη έκφραση του εαυτού. Συνολικά, τα ευρήματα των Cook et al. (2021) ανέδειξαν το «καμουφλάρισμα» ως μια δυναμική διαδικασία που αναπτύσσεται μέσα από προηγούμενες κοινωνικές εμπειρίες και χρησιμοποιείται στην προσπάθεια επίτευξης κοινωνικής αποδοχής και σύνδεσης, αλλά μπορεί παράλληλα να επηρεάζει την εμπειρία του ίδιου του ατόμου και τη σχέση του με τους άλλους.

Σε μία ποιοτική μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τους Chapman et al. (2022) διερευνήθηκαν οι εμπειρίες “masking” 20 αυτιστικών εφήβων ηλικίας 13–19 ετών. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων και αναλύθηκαν με τη μέθοδο της Αναστοχαστικής Θεματικής Ανάλυσης (*Reflexive Thematic*

Analysis). Τα ευρήματα ανέδειξαν αρχικά δύο αντίθετες εμπειρίες: την απόκρυψη πτυχών του εαυτού (*keeping it inside*) και τη δυνατότητα αυθεντικής έκφρασης (*being myself*). Η υιοθέτηση του “masking” φάνηκε να διαμορφώνεται σε σημαντικό βαθμό από τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζονταν από τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων εμπειριών εκφοβισμού και κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς και από την εικόνα που διαμόρφωναν για τον εαυτό τους. Παράλληλα, το άμεσο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον επηρέαζε τη δυνατότητα αυθεντικής έκφρασης ή την ανάγκη για “masking”, ανάλογα με την οικειότητα του πλαισίου, τα χαρακτηριστικά των ατόμων με τα οποία αλληλεπιδρούσαν και τις ιδιαίτερες συνθήκες του περιβάλλοντος. Ιδιαίτερη σημασία είχαν και οι εσωτερικές εμπειρίες των συμμετεχόντων, καθώς το άγχος, η καταθλιπτική διάθεση και η αισθητηριακή ή γνωστική υπερφόρτωση φάνηκε να ενισχύουν την τάση για *masking*. Ταυτόχρονα, αναδείχθηκε μια αμφίδρομη σχέση μεταξύ “masking” και ψυχικής υγείας, η οποία περιγράφηκε ως ένας αυτοτροφοδοτούμενος κύκλος (*self-fulfilling prophecy*). Ειδικότερα, το “masking” συνδέθηκε με άγχος, μεταβολές στη διάθεση και την αυτοεικόνα, δυσκολίες στη σύνδεση με τους άλλους, εξάντληση, αισθητηριακή και γνωστική υπερφόρτωση, καθώς και αυτοκτονικότητα. Παράλληλα, ωστόσο, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι μπορούσε να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στον εκφοβισμό και τον κοινωνικό αποκλεισμό. Συνολικά, τα ευρήματα ανέδειξαν το “masking” όχι αποκλειστικά ως ατομική στρατηγική διαχείρισης ή απόκρυψης αυτιστικών χαρακτηριστικών, αλλά ως μια δυναμική διαδικασία που διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση ατομικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων και συνδέεται αμφίδρομα με την ψυχική υγεία.

Η Thompson (2024), μέσω μίας ποιοτικής διερευνητικής μελέτης περίπτωσης (*qualitative exploratory case study*) που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της διδακτορικής της διατριβής, διερεύνησε τα κοινά χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το “masking” σε αυτιστικές γυναίκες. Το δείγμα αποτέλεσαν 38 συμμετέχοντες από την πολιτεία του Τέξας, εκ των οποίων 28 ήταν αυτιστικές γυναίκες και 10 γονείς αυτιστικών γυναικών. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω διαδικτυακών ερωτηματολογίων ανοικτού τύπου, ενώ το θεωρητικό πλαίσιο της μελέτης βασίστηκε στη Θεωρία της Κοινωνικής Ταυτότητας (*Social Identity Theory*). Από την ανάλυση των δεδομένων αναδείχθηκαν πέντε

βασικές θεματικές: η επίδραση του περιβάλλοντος, οι κοινωνικές στρατηγικές “masking”, οι συναισθηματικές στρατηγικές “masking”, τα συμπεριφορικά χαρακτηριστικά και οι επιπτώσεις του “masking”. Τα ευρήματα ανέδειξαν τον ρόλο του κοινωνικού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των αυτιστικών γυναικών και υπέδειξαν ότι η απόκρυψη ή τροποποίηση χαρακτηριστικών που ενδέχεται να αξιολογούνται αρνητικά από το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να συνδέεται με την προσπάθεια κοινωνικής ένταξης και διατήρησης μιας θετικής εικόνας του εαυτού. Παράλληλα, η μελέτη ανέδειξε τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και της επαρκούς κατάρτισης των επαγγελματιών ως προς τον τρόπο με τον οποίο το “masking” μπορεί να επηρεάζει την αναγνώριση του αυτισμού στις γυναίκες.

Οι Nelson και Lichwa (2025) διερεύνησαν τις βιωμένες εμπειρίες «καμουφλαρίσματος» τεσσάρων Μαύρων αυτιστικών κοριτσιών ηλικίας 16–17 ετών στο εκπαιδευτικό πλαίσιο του Ηνωμένου Βασιλείου. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων και αναλύθηκαν με την προσέγγιση Kaleidoscope Analysis, η οποία συνδύαζε την Ερμηνευτική Φαινομενολογική Ανάλυση (Interpretative Phenomenological Analysis) με τη θεωρία της διαθεματικότητας (Intersectionality Theory) και τη θεωρία Disability Critical Race Theory (DisCrit). Από την ανάλυση αναδείχθηκαν πέντε βασικές θεματικές: η σημασία της αποδοχής και του αισθήματος του «ανήκειν», η διαχείριση των κοινωνικών προσδοκιών και νορμών, η αλληλεπίδραση του αυτισμού, της φυλής και του φύλου στη διαμόρφωση του «καμουφλαρίσματος», οι δυσκολίες που σχετίζονταν με την αισθητηριακή ευαισθησία και υπερφόρτωση και, τέλος, ο σημαντικός ρόλος της υποστήριξης και της κατανόησης. Ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα αποτέλεσε το γεγονός ότι το «καμουφλάρισμα» δεν διαμορφωνόταν αποκλειστικά σε σχέση με τις νευροτυπικές κοινωνικές προσδοκίες, αλλά μέσα από την ταυτόχρονη διαχείριση προσδοκιών που συνδέονταν με τον αυτισμό, τη φυλή και το φύλο. Υπό αυτή την έννοια, οι συμμετέχουσες περιέγραψαν το «καμουφλάρισμα» ως έναν τρόπο διαχείρισης κοινωνικών και εκπαιδευτικών περιβαλλόντων στα οποία συνυπήρχαν νευροτυπικές, φυλετικές και έμφυλες κοινωνικές νόρμες. Παράλληλα, η αποδοχή, το αίσθημα του «ανήκειν» και η ύπαρξη υποστηρικτικών σχέσεων και η κατανόηση από το κοινωνικό περιβάλλον αναδείχθηκαν ως ιδιαίτερα σημαντικές για τις εμπειρίες των συμμετεχουσών.

Συνολικά, η μελέτη διευρύνει την κατανόηση του «καμουφλαρίσματος», αναδεικνύοντας ότι η εμπειρία του μπορεί να διαμορφώνεται από την αλληλεπίδραση πολλαπλών κοινωνικών ταυτοτήτων και από τις ευρύτερες κοινωνικές ανισότητες μέσα στις οποίες αυτές εντάσσονται.

Οι Khudiakova et al. (2026) διερεύνησαν τον τρόπο με τον οποίο 15 αυτιστικοί ενήλικες αντιλαμβάνονταν και χρησιμοποιούσαν το «κοινωνικό καμουφλάζ» σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια και κατά την αλληλεπίδρασή τους με αυτιστικά και μη αυτιστικά άτομα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων και αναλύθηκαν με θεματική ανάλυση. Από την ανάλυση αναδείχθηκαν τρεις βασικές θεματικές, οι οποίες αφορούσαν την αντίληψη της ψυχολογικής ασφάλειας, την αίσθηση συμβατότητας με το άλλο άτομο και την αξιολόγηση των κοινωνικών προσδοκιών στο πλαίσιο μιας δυναμικής διαπραγμάτευσης της ταυτότητας. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι έτειναν να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και να «καμουφλάρουν» λιγότερο όταν αντιλαμβάνονταν τους άλλους ως αποδεκτικούς ή όταν υπήρχε μεγαλύτερη συμβατότητα μεταξύ των τρόπων επικοινωνίας τους. Η συμβατότητα αυτή παρατηρούνταν σε ορισμένες αλληλεπιδράσεις με άλλα αυτιστικά άτομα, χωρίς όμως να αποτελεί χαρακτηριστικό όλων των αλληλεπιδράσεων μεταξύ αυτιστικών ατόμων. Παράλληλα, η λήψη της απόφασης περί αξιοποίησης ή μη του «καμουφλαρίσματος» φάνηκε να μεταβάλλεται ανάλογα με τις προσδοκίες που οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονταν σε κάθε κοινωνική συνθήκη. Ανάλογα με το πλαίσιο, μπορούσαν είτε να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους ώστε να ανταποκρίνονται σε αυτές τις προσδοκίες είτε να επιλέγουν να μην συμμορφώνονται με αυτές. Υπό αυτή την έννοια, το «καμουφλάρισμα» αναδείχθηκε ως μέρος μιας δυναμικής διαδικασίας διαπραγμάτευσης της ταυτότητας και όχι ως μια σταθερή συμπεριφορά που εφαρμόζεται με τον ίδιο τρόπο σε όλες τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Συνολικά, τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία που διαδραματίζουν η ψυχολογική ασφάλεια, η αποδοχή και η συμβατότητα στον τρόπο επικοινωνίας στη διαμόρφωση της ανάγκης για «καμουφλάρισμα».

Τέλος, οι Field et al. (2024) πραγματοποίησαν μία μετα-εθνογραφική σύνθεση (meta-ethnography) 13 ποιοτικών μελετών, με στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του «κοινωνικού καμουφλάζ» και της ψυχικής υγείας στα αυτιστικά άτομα.

Από τη σύνθεση των ευρημάτων προέκυψαν τέσσερις βασικές θεματικές. Η πρώτη θεματική αφορούσε το στρεσογόνο κοινωνικό πλαίσιο που δημιουργούσε ή ενίσχυε την ανάγκη για «καμουφλάρισμα». Το πλαίσιο αυτό χαρακτηριζόταν από την προσδοκία συμμόρφωσης με νευροτυπικά πρότυπα συμπεριφοράς, το εσωτερικευμένο στίγμα γύρω από τον αυτισμό, εμπειρίες εκφοβισμού και παρενόχλησης, μεταβολές στις κοινωνικές προσδοκίες κατά τη διάρκεια της ζωής, καθώς και την επιθυμία για κοινωνική αποδοχή και δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, το «καμουφλάρισμα» περιγράφηκε ως ένας μηχανισμός άμυνας και προσαρμογής, με τις σχετικές στρατηγικές να αναπτύσσονται σταδιακά και να διαφοροποιούνται ανάλογα με το περιβάλλον, τις δυνατότητες και τις δυσκολίες του κάθε ατόμου. Παράλληλα, για ορισμένα αυτιστικά άτομα, το «καμουφλάρισμα» μπορούσε να λειτουργεί ως στρατηγική διαχείρισης και προσαρμογής σε στρεσογόνες κοινωνικές συνθήκες, χωρίς η χρήση του να συνδέεται απαραίτητα με αρνητικές συνέπειες. Ωστόσο, για αρκετούς συμμετέχοντες συνοδευόταν από αρνητικές συνέπειες. Ειδικότερα, η φαινομενικά επιτυχής απόκρυψη των αυτιστικών χαρακτηριστικών μπορούσε να περιορίσει την αναγνώριση των αναγκών και την πρόσβαση σε υποστήριξη, ενώ η συνεχής αυτοπαρακολούθηση συνδεόταν με αυξημένη επαγρύπνηση απέναντι στο ενδεχόμενο «αποτυχίας» του «καμουφλάζ». Επιπλέον, οι περισσότεροι γνωστικά απαιτητικές στρατηγικές συνδέθηκαν με εξάντληση, ενώ οι περισσότεροι αυτοματοποιημένες και παγιωμένες μορφές «καμουφλάζ» με αισθήματα έλλειψης ή μη αυθεντικότητας και επιδράσεις στην αίσθηση του εαυτού. Συνολικά, η σύνθεση των Field et al. (2024) ανέδειξε το «κοινωνικό καμουφλάζ» ως έναν τρόπο αντιμετώπισης ενός στρεσογόνου κοινωνικού περιβάλλοντος, ο οποίος μπορεί να έχει τόσο προσαρμοστική όσο και επιβαρυντική λειτουργία, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των στρατηγικών που χρησιμοποιούνται και κυρίως, με τις κοινωνικές συνθήκες που δημιουργούν την ανάγκη υιοθέτησής τους.

Από την παραπάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση προκύπτει μια εμφανώς ανισόβαρη διερεύνηση του αυτιστικού «καμουφλαρίσματος» στο ελληνικό κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο συγκριτικά με τη διεθνή βιβλιογραφία. Ενώ σε διεθνές επίπεδο έχουν πραγματοποιηθεί ποιοτικές μελέτες που εξετάζουν τα κίνητρα, τις στρατηγικές και τις συνέπειες του «καμουφλαρίσματος», καθώς και τη σχέση του με την ψυχική υγεία, την ταυτότητα, τις διαπροσωπικές σχέσεις και το

ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, η σχετική ερευνητική δραστηριότητα παραμένει σχετικά περιορισμένη. Παράλληλα, τα διαθέσιμα ευρήματα αναδεικνύουν την πολυπλοκότητα του φαινομένου και υποδεικνύουν ότι η εμπειρία του «καμουφλαρίσματος» δεν διαμορφώνεται ανεξάρτητα από το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εκδηλώνεται. Οι κοινωνικές προσδοκίες, η αποδοχή ή ο στιγματισμός της αυτιστικής ταυτότητας, καθώς και οι δυνατότητες αυθεντικής έκφρασης φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο τα αυτιστικά άτομα βιώνουν και νοηματοδοτούν το «καμουφλάρισμα».

Στο ελληνικό πλαίσιο, ωστόσο, οι βιωμένες εμπειρίες «καμουφλαρίσματος» των ίδιων των αυτιστικών ατόμων δεν φαίνεται να έχουν αποτελέσει μέχρι σήμερα αντικείμενο εμπειρικής διερεύνησης. Ως εκ τούτου, παραμένει ένα σημαντικό ερευνητικό κενό ως προς τον τρόπο με τον οποίο το φαινόμενο εκδηλώνεται και βιώνεται υπό τις ιδιαίτερες κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες της ελληνικής πραγματικότητας. Η διερεύνηση του ζητήματος μέσα από τις αφηγήσεις των ίδιων των αυτιστικών ατόμων κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση όχι μόνο των πρακτικών «καμουφλαρίσματος» που υιοθετούν, αλλά και των κοινωνικών συνθηκών που τις διαμορφώνουν, των λόγων που οδηγούν στην υιοθέτησή τους και των συνεπειών που αυτές μπορεί να έχουν στην καθημερινή τους ζωή. Υπό το πρίσμα των παραπάνω, η παρούσα έρευνα κρίθηκε αναγκαία, καθώς επιχείρησε να διερευνήσει μια σχετικά περιορισμένα μελετημένη πτυχή της αυτιστικής εμπειρίας, το «κοινωνικό καμουφλάζ».

ΜΕΡΟΣ Β΄ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

4. Μεθοδολογία της έρευνας

4.1 Σκοπός και Ερευνητικά Ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση των εμπειριών «καμουφλαρίσματος» αυτιστικών εφήβων άνω των 15 και αυτιστικών ενηλίκων. Πιο συγκεκριμένα, κατέστη δυνατή η εστίαση στον τρόπο με τον οποίο τα αυτιστικά άτομα βιώνουν και κατανοούν το «καμουφλάρισμα», καθώς και ποιες στρατηγικές αξιοποιούν στο ελληνικό κοινωνικό πλαίσιο.

Με βάση το σκοπό αυτό διαμορφώθηκαν τα εξής τέσσερα (4) ερευνητικά ερωτήματα (ΕΕ):

- ΕΕ1: Πώς περιγράφουν τα αυτιστικά άτομα τις στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιούν;
- ΕΕ2: Ποιοι παράγοντες/συνθήκες ωθούν τα αυτιστικά άτομα να «καμουφλάρουν»;
- ΕΕ3: Πώς το «καμουφλάρισμα» διαφοροποιείται ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο;
- ΕΕ4: Ποιες θετικές ή αρνητικές (ψυχοκοινωνικές) συνέπειες ή επιπτώσεις συνδέουν με το «καμουφλάρισμα»;

4.2 Δείγμα και Δειγματοληψία

Στην παρούσα εργασία χρησιμοποιήθηκε μη τυχαία, σκόπιμη δειγματοληψία, καθώς η συγκεκριμένη μέθοδος δειγματοληψίας μπορεί να οδηγήσει στην άντληση πληροφοριών που επιτρέπουν τη βαθύτερη κατανόηση του υπό μελέτη φαινομένου, καθώς και να συμβάλει στην ανάδειξη και ενίσχυση της φωνής ατόμων των οποίων οι απόψεις και οι εμπειρίες ενδέχεται, υπό διαφορετικές συνθήκες, να μην υπήρχε η δυνατότητα να ακουστούν (Creswell, 2012).

Στο πλαίσιο της σκόπιμης δειγματοληψίας, η επιλογή της κατάλληλης επιμέρους στρατηγικής δειγματοληψίας εξαρτάται από τον σκοπό της έρευνας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του υπό μελέτη πληθυσμού. Ως καταλληλότερη κρίθηκε η εφαρμογή της δειγματοληψίας βάσει κριτηρίου. Η συγκεκριμένη προσέγγιση επέτρεψε την οριοθέτηση του δείγματος με βάση προκαθορισμένα κριτήρια, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες διέθεταν τα απαιτούμενα χαρακτηριστικά για

να συμβάλουν ουσιαστικά στην επίτευξη του σκοπού και των ερευνητικών στόχων της έρευνας. Καθώς η σκόπιμη δειγματοληψία αποτελεί μορφή μη πιθανοτικής (non-probability) δειγματοληψίας, δεν παρέχει στον ερευνητή τη δυνατότητα γενίκευσης των ερευνητικών ευρημάτων στον ευρύτερο πληθυσμό (Bryman, 2016; Palys, 2008).

Στην παρούσα έρευνα κριτήρια εισδοχής αποτέλεσαν: α) η ύπαρξη επίσημης διάγνωσης ΔΑΦ επιπέδου 1, είτε από δημόσιο είτε από ιδιωτικό φορέα, β) ηλικία άνω των 15 ετών και γ) η προθυμία συμμετοχής. Βασικά κριτήρια αποκλεισμού αποτέλεσαν: α) η ύπαρξη επίσημης διάγνωσης ΔΑΦ επιπέδου 2 και 3, β) η συνύπαρξη (συννοσηρότητα) νοητικής αναπηρίας και γ) η αδυναμία λεκτικής επικοινωνίας (μη-λεκτικά άτομα). Παράλληλα, επιδιώχθηκε, όσο ήταν εφικτό, η συμμετοχή ατόμων με διαφορετικά δημογραφικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία, το φύλο, το εκπαιδευτικό ή εργασιακό πλαίσιο και η ηλικία κατά τη διάγνωση, ώστε να αποτυπωθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερο εύρος απόψεων και βιωμάτων (Bryman, 2016).

Το δείγμα μας αποτέλεσαν συνολικά 14 αυτιστικά άτομα, ηλικίας από 16 έως 58 ετών, με μέση ηλικία τα 29,5 έτη. Η ηλικία κατά τη διάγνωση του αυτισμού κυμαινόταν από 2,5 έως 55 έτη. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος παρουσιάζονται αναλυτικότερα στον Πίνακα 2. Για τη διασφάλιση της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητας, σε κάθε συμμετέχοντα αποδόθηκε ένας κωδικός (Σ1–Σ14).

Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά συμμετεχόντων

Συμμετέχων	Ηλικία	Φύλο	Ηλικία διάγνωσης ΔΑΦ	Εκπαιδευτικό επίπεδο	Εργασιακή κατάσταση	Συννοσηρότητα
Σ1	20	Άνδρας	2.5	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	Άνεργος	Επιθετικότητα
Σ2	20	Άνδρας	3	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Φοιτητής	Καμία

Σ3	18	Άνδρας	10	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	Μαθητής Λυκείου	Δυσορθογραφία
Σ4	16	Γυναίκα	15	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	Μαθήτρια Λυκείου	Καμία
Σ5	25	Γυναίκα	18	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Φοιτήτρια	Άγχος Κατάθλιψη ΔΕΠΥ
Σ6	24	Άνδρας	23	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	Εργαζόμενος	Καμία
Σ7	58	Γυναίκα	55	Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης	Εργαζόμενη	ΔΕΠΥ
Σ8	39	Γυναίκα	37	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Εργαζόμενη	Άγχος, ΔΕΠΥ
Σ9	28	Γυναίκα	23	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Φοιτήτρια	ΔΕΠΥ
Σ10	35	Γυναίκα	30	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Εργαζόμενη	Άγχος, ΙΨΔ
Σ11	52	Non-binary	45	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Εργαζόμενο	ΔΕΠΥ, Δυσπραξία, Δυσαριθμησία
Σ12	26	Genderqueer	21	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	Άνεργη	Άγχος, Κατάθλιψη
Σ13	26	Non-binary	25	Διδακτορικό δίπλωμα	Εργαζόμενο/η	Άγχος, ΔΜΤΣ
Σ14	26	Γυναίκα	25	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Εργαζόμενη	Άγχος, ΔΕΠΥ, ΙΨΔ, ΔΜΤΣ

Άγχος: Αγχώδης διαταραχή, ΔΕΠΥ: Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής & Υπερκινητικότητας, ΔΜΤΣ: Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες, ΙΨΔ: Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή

Γενικότερα, το μέγεθος του δείγματος μίας ποιοτικής έρευνας δεν θα πρέπει να είναι τόσο μικρό ώστε να καθίσταται δύσκολη η επίτευξη κορεσμού των δεδομένων (data saturation), του θεωρητικού κορεσμού (theoretical saturation) ή της πληροφοριακής επάρκειας/πλεονασμού (informational redundancy). Παράλληλα, το δείγμα δεν θα πρέπει να είναι τόσο μεγάλο, ώστε να καθίσταται δύσκολη η πραγματοποίηση μιας εις βάθος περιπτωσιοκεντρικής ανάλυσης (case-oriented analysis) (Onwuegbuzie & Collins, 2015). Το μέγεθος του δείγματος στην παρούσα μελέτη καθορίστηκε με βάση την επίτευξη του κορεσμού των δεδομένων, δηλαδή του σημείου κατά το οποίο η συλλογή και ανάλυση πρόσθετων δεδομένων δεν οδηγούσε στην δημιουργία νέων θεματικών μοτίβων ή κωδίκων. Οι Guest et al. (2006: 65) διαπίστωσαν, αναλύοντας τη διαδικασία του κορεσμού των δεδομένων, τον οποίο ορίζουν ως τον αριθμό των συνεντεύξεων που «απαιτούνται για να αποκτηθεί μια αξιόπιστη εικόνα της εξάντλησης των θεματικών μοτίβων και της ποικιλίας μέσα στο σύνολο των δεδομένων», πως μετά την ανάλυση δώδεκα μόλις συνεντεύξεων είχε ήδη προκύψει το 92% των κωδίκων που χρησιμοποιήθηκαν για τη συγκεκριμένη δέσμη δεδομένων. Παράλληλα, οι κώδικες δεν απαιτούσαν σημαντικές αναθεωρήσεις μετά την ολοκλήρωση της ανάλυσης των συνεντεύξεων αυτών. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι ο κορεσμός των κατηγοριών επιτεύχθηκε σε σχετικά πρώιμο στάδιο της ερευνητικής διαδικασίας και ως εκ τούτου, παρέχουν τεκμηρίωση για τον καθορισμό του μεγέθους του δείγματος με βάση την επίτευξη του κορεσμού των δεδομένων.

4.3 Μεθοδολογική στρατηγική και ερευνητική μέθοδος

Η επιλογή της κατάλληλης μεθοδολογικής στρατηγικής, η οποία μπορεί να είναι είτε ποσοτική είτε ποιοτική, είναι κρίσιμη για την επίτευξη των στόχων μιας έρευνας. Ενώ οι ερευνητές που υιοθετούν ποσοτικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις αποσκοπούν στη δυνατότητα γενίκευσης των ερευνητικών ευρημάτων στον αντίστοιχο πληθυσμό, η ποιοτική έρευνα εστιάζει στην εις βάθος κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, των αξιών, των πεποιθήσεων και συναφών φαινομένων, σε άμεση συνάρτηση με το κοινωνικό, πολιτισμικό και ερευνητικό συγκείμενο εντός του οποίου αυτά εκδηλώνονται. Ως εκ τούτου, η έμφαση της ποιοτικής προσέγγισης δεν έγκειται πρωτίστως στη στατιστική γενίκευση των ευρημάτων, αλλά στην ερμηνευτική κατανόηση των υπό μελέτη φαινομένων εντός του συγκεκριμένου πλαισίου στο οποίο αυτά λαμβάνουν χώρα. Λαμβάνοντας υπόψιν τα

προαναφερόμενα ως μεθοδολογική στρατηγική επιλέχθηκε η ποιοτική (Bryman, 2016).

Για τη συλλογή των ποιοτικών δεδομένων, ως ερευνητική μέθοδος επιλέχθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη, η οποία χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων, προσφέροντας όμως μεγαλύτερη ευελιξία ως προς τη σειρά των ερωτήσεων, ως προς την τροποποίηση του περιεχομένου των ερωτήσεων ανάλογα με τον συνεντευξιαζόμενο και ως προς την προσθαφαίρεση ερωτήσεων και θεμάτων για συζήτηση (Ιωσηφίδης, 2008). Η δόμηση του περιεχομένου της ημιδομημένης συνέντευξης στηρίχτηκε σε τρεις βασικούς άξονες που αποτέλεσαν την κατευθυντήρια γραμμή για τη δημιουργία των ερωτήσεων του οδηγού συνέντευξης (Παράρτημα Α'). Οι άξονες αυτοί ήταν: α) οι παράγοντες που ωθούν ένα αυτιστικό άτομο στο «καμουφλάρισμα», β) πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμα» σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια και γ) οι συνέπειες (αρνητικές και θετικές) του «καμουφλαρίσματος». Μετά τη διατύπωση των ερευνητικών αξόνων και των ερωτήσεων του οδηγού συνέντευξης, πραγματοποιήθηκαν δύο πιλοτικές συνεντεύξεις. Τους συνεντευξιαζόμενους αποτέλεσαν δύο αυτιστικά άτομα (Σ5, Σ6). Ακολούθησαν οι απαραίτητες διορθωτικές παρεμβάσεις, σύμφωνα με τις παρατηρήσεις και τα σχόλια των συνεντευξιαζόμενων. Εφόσον δεν προέκυψαν σημαντικές αλλαγές στον οδηγό συνέντευξης και λόγω της ιδιαίτερης συνάφειας και της πληροφοριακής αξίας των δεδομένων που προέκυψαν από τις πιλοτικές συνεντεύξεις, κρίθηκε σκόπιμο να αξιοποιηθούν και στο πλαίσιο της κύριας ερευνητικής διαδικασίας, κατόπιν ενημερωμένης συγκατάθεσης των δύο συνεντευξιαζόμενων.

4.4 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Για την συλλογή των δεδομένων ο ερευνητής ακολούθησε τα εξής πέντε (5) στάδια (Creswell, 2012):

- Προσδιορισμός των συμμετεχόντων και επιλογή της κατάλληλης στρατηγικής δειγματοληψίας, η οποία θα συμβάλει στην πληρέστερη δυνατή κατανόηση του κεντρικού υπό μελέτη φαινομένου και των ερευνητικών ερωτημάτων.
- Εξασφάλιση πρόσβασης στους συμμετέχοντες, μέσω της λήψης των απαιτούμενων αδειών και εγκρίσεων.

- Προσδιορισμός των ειδών των πληροφοριών και των δεδομένων που είναι καταλληλότερα για να δοθούν απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα.
- Παράλληλος σχεδιασμός των κατάλληλων πρωτοκόλλων ή ερευνητικών εργαλείων για τη συστηματική συλλογή και καταγραφή των δεδομένων.
- Συλλογή των ερευνητικών δεδομένων, με ιδιαίτερη έμφαση στον εντοπισμό, την πρόληψη και την κατάλληλη διαχείριση των πιθανών δεοντολογικών και ηθικών ζητημάτων που ενδέχεται να ανακύψουν κατά τη διεξαγωγή της έρευνας.

Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν από τον Φεβρουάριο έως το Μάιο του 2026 και διήρκησαν από 20 έως και 60 λεπτά. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν είτε δια ζώσης σε χώρο που επέλεξαν οι συνεντευξιζόμενοι, είτε εξ αποστάσεως μέσω βιντεοκλήσης στο Zoom ή το Viber. Ο ερευνητής ακολούθησε με σχετική ευελιξία τον οδηγό συνέντευξης, ώστε να διασφαλιστεί η κάλυψη των τριών βασικών θεματικών. Ωστόσο, η πορεία της συζήτησης καθοριζόταν κατά βάση σύμφωνα με όσα ερμηνεύονταν ως ουσιώδη και για τους συμμετέχοντες και συχνά εναλλάσσονταν οι θεματικές από την μία στην άλλη, με φυσικό και μη γραμμικό τρόπο. Η μαγνητοφώνηση πραγματοποιήθηκε μέσω της εφαρμογής ηχογράφησης “Voice Recorder”.

Για τη διερεύνηση της διαφοροποίησης του «καμουφλαρίσματος» σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια, κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, τους δόθηκε μια ενδεικτική λίστα πιθανών στρατηγικών και συμπεριφορών που συνδέονται με το “masking” (Παράρτημα Β’). Η λίστα αυτή διαμορφώθηκε βάσει της ανατροφοδότησης που προέκυψε κατά τη διεξαγωγή των πιλοτικών συνεντεύξεων και περιλάμβανε διαφορετικές μορφές συμπεριφοράς, όπως η μίμηση της γλώσσας του σώματος και των εκφράσεων του προσώπου άλλων ατόμων, η μίμηση του τόνου της φωνής, η συνειδητή παρατήρηση και εκμάθηση κοινωνικών κανόνων και δεξιοτήτων, κ.α. Στο πλαίσιο της ημιδομημένης συνέντευξης, η λίστα αυτή λειτούργησε ως υποστηρικτικό εργαλείο για τη διερεύνηση των στρατηγικών “masking”, χωρίς να περιορίζει το περιεχόμενο των απαντήσεων. Η συζήτηση εστίασε στις προσωπικές εμπειρίες και στις συνθήκες υπό τις οποίες οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν τις συγκεκριμένες στρατηγικές, ενώ η λίστα μπορούσε να αξιοποιηθεί ως βοήθημα σε

περίπτωση δυσκολίας ανάκλησης ή αναγνώρισης συγκεκριμένων πρακτικών “masking”.

Μετά το πέρας της διαδικασίας της συνέντευξης, ο ερευνητής μετέφερε σε γραπτό κείμενο την ηχητικά καταγεγραμμένη συνομιλία του συνεντευκτή με τον πληροφορητή (Παράρτημα Γ’). Η διαδικασία αυτή ονομάζεται «μετεγγραφή» (transcription) (Τσιώλης, 2018). Εφόσον οι συμμετέχοντες το επιθυμούσαν, τους δινόταν η δυνατότητα πρόσβασης στο απομαγνητοφωνημένο κείμενο, ενώ εάν το θεωρούσαν απαραίτητο, μπορούσαν να προβούν σε ορισμένες διορθώσεις/αλλαγές. Αξίζει να σημειωθεί πως την πρακτική αυτή δεν επέλεξε κανένας συμμετέχοντας. Η συλλογή δεδομένων διακόπηκε, όταν κατέστη σαφές ότι δεν θα προστεθούν νέα στοιχεία. Ως εκ τούτου επήλθε κορεσμός των δεδομένων (Latham, 2013) και ακολούθησε η ανάλυση των δεδομένων.

4.5 Ανάλυση δεδομένων

4.5.1 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε θεματική ανάλυση των δεδομένων· και πιο συγκεκριμένα αναστοχαστική θεματική ανάλυση (reflexive thematic analysis, RTA). Η θεματική ανάλυση συνίσταται στη συστηματική αναγνώριση, οργάνωση και κατανόηση επαναλαμβανομένων μοτίβων νοήματος εντός ενός συνόλου δεδομένων (Braun & Clarke, 2006, 2012). Ο όρος «αναστοχαστική θεματική ανάλυση» καθιερώθηκε ως απάντηση στις παρανοήσεις που είχαν ανακύψει σχετικά με την αρχική προσέγγιση θεματικής ανάλυσης των Braun & Clarke το 2006 (Braun & Clarke, 2019). Συγκεκριμένα, οι συγγραφείς έχουν δημοσιεύσει πολυάριθμα άρθρα και κεφάλαια σε συλλογικούς τόμους, καθώς και τη δική τους μονογραφία, τα οποία έχουν συμβάλει ουσιαστικά στην περαιτέρω αποσαφήνιση και οριοθέτηση της προσέγγισής τους στη θεματική ανάλυση (βλ., ενδεικτικά, Braun & Clarke, 2012, 2013, 2014, 2019, 2020· Braun et al., 2016).

Η αναστοχαστική θεματική ανάλυση αναδεικνύει τον ενεργό ρόλο του ερευνητή στη διαδικασία παραγωγής της γνώσης και αφορά στην αναστοχαστική και στοχαστική ενασχόληση του ερευνητή με τα δεδομένα του, καθώς και την αναστοχαστική και στοχαστική εμπλοκή του στην αναλυτική διαδικασία. (Braun & Clarke, 2019). Ως

εκ τούτου, δεν θα πρέπει να υπάρχει η προσδοκία ότι οι κώδικες ή τα θέματα που ερμηνεύονται από έναν ερευνητή θα αναπαραχθούν κατ' ανάγκην από έναν άλλον, παρότι αυτό είναι, φυσικά, δυνατό. Η συγκεκριμένη μέθοδος κρίθηκε ως η πλέον κατάλληλη θεματική ανάλυση, λαμβάνοντας υπόψη τις θεωρητικές και παραδειγματικές παραδοχές που διέπουν την παρούσα μελέτη. Παράλληλα, επέτρεψε στον ερευνητή να διασφαλίσει ότι τα ποιοτικά δεδομένα θα συλλεχθούν και θα αναλυθούν με τρόπο που να σέβεται και να αναδεικνύει την υποκειμενικότητα των αφηγήσεων των συμμετεχόντων σχετικά με τις στάσεις τους, αναγνωρίζοντας και ενσωματώνοντας, ταυτόχρονα την αναστοχαστική επίδραση των ερμηνειών του ερευνητή.

4.5.2 Θεωρητικές και επιστημολογικές παραδοχές της ανάλυσης

Αναφορικά με τις θεωρητικές και επιστημολογικές παραδοχές που διέπουν τη μελέτη, υιοθετήθηκαν οι εξής:

- Κονστρουξιονιστική επιστημολογία (constructionist epistemologies): Υιοθετώντας μια κονστρουξιονιστική επιστημολογική προσέγγιση, ο ερευνητής αναγνωρίζει τη σημασία της επαναληπτικότητας κατά τη διαδικασία της κωδικοποίησης, δίνοντας, ωστόσο, πρωταρχική έμφαση στην ανάδειξη του νοήματος και στη βαθύτερη σημασιοδότηση των δεδομένων (Byrne, 2022).
- Βιωματικός/εμπειρικός προσανατολισμός (experiential orientation): Ο εμπειρικός προσανατολισμός στην κατανόηση των δεδομένων δίνει κατά κανόνα έμφαση στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ένα συγκεκριμένο φαινόμενο βιώνεται από τον συμμετέχοντα. Η προσέγγιση αυτή περιλαμβάνει τη διερεύνηση τόσο του νοήματος που αποδίδει ο κάθε συμμετέχων στο υπό μελέτη φαινόμενο όσο και της σημασίας που αυτό αποκτά στο πλαίσιο της προσωπικής τους εμπειρίας (Braun & Clarke, 2014).
- Επαγωγική ή «καθοδηγούμενη από τα δεδομένα» (inductive or “data-driven”) και παραγωγική ή «καθοδηγούμενη από τη θεωρία» (deductive or “theory-driven”) ανάλυση: Υιοθετήθηκε μία κυρίως επαγωγική προσέγγιση, μέσω της εφαρμογής ανοικτής κωδικοποίησης και δίνοντας έμφαση στα νοήματα που αναδύθηκαν μέσα από τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων και τα ίδια τα ερευνητικά δεδομένα. Παράλληλα, αξιοποιήθηκε σε μικρότερο βαθμό και μια παραγωγική προσέγγιση, καθώς η διαδικασία της κωδικοποίησης και η

διαμόρφωση των θεμάτων εξεταζόταν σε συνάρτηση με τα ερευνητικά ερωτήματα. Με αυτόν τον τρόπο, κατέστη εφικτό για τα θέματα που προέκυψαν από τα δεδομένα, να αντανακλούν τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων, ενώ ταυτόχρονα να ανταποκρίνονται στους στόχους και στα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης (Byrne, 2022).

- Σημασιολογική (semantic) και λανθάνουσα (latent) κωδικοποίηση (coding): Στην παρούσα μελέτη αξιοποιήθηκαν τόσο η σημασιολογική όσο και η λανθάνουσα κωδικοποίηση, χωρίς να δοθεί προτεραιότητα στη μία έναντι της άλλης. Ειδικότερα, η σημασιολογική κωδικοποίηση εφαρμόστηκε στις περιπτώσεις όπου κρίθηκε σημαντική η άμεση και ρητά εκφρασμένη πληροφορία από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, ενώ η λανθάνουσα κωδικοποίηση χρησιμοποιήθηκε για την ερμηνεία υποκείμενων νοημάτων και εννοιών που δεν διατυπώνονταν άμεσα στο λόγο τους. Κατά συνέπεια, το ίδιο απόσπασμα ή στοιχείο των δεδομένων ήταν δυνατό να λάβει περισσότερους από έναν κώδικες, ανάλογα τόσο με το εμφανές νόημα που εξέφραζε ο συμμετέχων όσο και με το υποκείμενο νόημα που αναδείκνυε η ερμηνευτική διαδικασία του ερευνητή (Patton, 1990).

4.5.3 Διαδικασία κωδικοποίησης και ανάπτυξης θεμάτων

Η διαδικασία ανάλυσης των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις έξι φάσεις της θεματικής ανάλυσης, όπως αυτές περιγράφονται από τις Braun και Clarke (2012, 2013, 2014, 2020). Οι έξι φάσεις αποτέλεσαν ένα ευέλικτο πλαίσιο καθοδήγησης για την οργάνωση, την κωδικοποίηση και την ερμηνεία των δεδομένων, καθώς και για τον εντοπισμό και τη διαμόρφωση των θεμάτων που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις. Οι έξι φάσεις της ανάλυσης εφαρμόστηκαν με ευέλικτο και επαναληπτικό τρόπο, επιτρέποντας την επανεξέταση των δεδομένων, των κωδίκων και των θεμάτων καθ' όλη τη διάρκεια της αναλυτικής διαδικασίας.

Η διαδικασία περιλάμβανε τις ακόλουθες έξι φάσεις: (1) εξοικείωση με τα δεδομένα, (2) δημιουργία αρχικών κωδίκων, (3) δημιουργία αρχικών θεμάτων, (4) ανασκόπηση των θεμάτων, (5) καθορισμός και ονομασία των θεμάτων και (6) συγγραφή και παρουσίαση των ευρημάτων.

Φάση 1: Εξοικείωση με τα δεδομένα

Κατά την πρώτη φάση πραγματοποιήθηκε η αρχική εξοικείωση με το ερευνητικό υλικό. Πριν από την απομαγνητοφώνηση κάθε συνέντευξης, προηγήθηκε μία αρχική ακρόαση της ηχογράφησης. Η αρχική αυτή ενεργητική ακρόαση είχε ως στόχο την απόκτηση μιας πρώτης συνολικής εικόνας του περιεχομένου των συνεντεύξεων, καθώς και του τρόπου με τον οποίο οι συμμετέχοντες περιέγραφαν και νοηματοδοτούσαν τις εμπειρίες τους σχετικά με το αυτιστικό “masking”. Σε αυτό το στάδιο δεν πραγματοποιήθηκε συστηματική καταγραφή σημειώσεων, ώστε η προσοχή να επικεντρωθεί στην ακρόαση και στην αρχική κατανόηση του υλικού, αλλά και σε στοιχεία της επικοινωνίας των συνεντευζιαζόμενων, όπως π.χ. ο τόνος της φωνής, οι παύσεις και ο τρόπος έκφρασής τους.

Στη συνέχεια, κάθε συνέντευξη απομαγνητοφωνήθηκε χειροκίνητα. Μετά την ολοκλήρωση της απομαγνητοφώνησης, πραγματοποιήθηκαν επαναλαμβανόμενες αναγνώσεις των απομαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων, με σκοπό την περαιτέρω εξοικείωση με το περιεχόμενο και την απόκτηση μιας συνολικής εικόνας των δεδομένων. Κατά τη διαδικασία αυτή καταγράφηκαν αρχικές παρατηρήσεις, πιθανοί κώδικες και αποσπάσματα που παρουσίαζαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε σχέση με το αυτιστικό “masking”, τις εμπειρίες των συμμετεχόντων και τα ερευνητικά ερωτήματα.

Παράλληλα, κατά την εξοικείωση με το ερευνητικό υλικό, διατηρήθηκαν αναστοχαστικές σημειώσεις σχετικά με τις αρχικές σκέψεις, παρατηρήσεις και εντυπώσεις που προέκυπταν κατά την επεξεργασία των δεδομένων. Οι σημειώσεις αυτές διατηρήθηκαν καθ’ όλη τη διάρκεια της ανάλυσης και χρησιμοποιήθηκαν για την παρακολούθηση της εξέλιξης της ερευνητικής και ερμηνευτικής διαδικασίας.

Φάση 2: Δημιουργία αρχικών κωδίκων

Κατά τη δεύτερη φάση, πραγματοποιήθηκε η αρχική κωδικοποίηση των δεδομένων. Η κωδικοποίηση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της λειτουργίας «Σχόλια» του Microsoft Word, η οποία επέτρεψε την καταγραφή των κωδίκων στο πλαϊνό περιθώριο του απομαγνητοφωνημένου κειμένου και την ταυτόχρονη επισήμανση των αντίστοιχων αποσπασμάτων. Οι κώδικες αποδόθηκαν σε τμήματα των δεδομένων που κρίθηκαν σημαντικά σε σχέση με τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις πρακτικές των συμμετεχόντων αναφορικά με το αυτιστικό “masking”.

Η διαδικασία της κωδικοποίησης είχε επαναληπτικό χαρακτήρα. Οι αρχικοί κώδικες επανεξετάστηκαν και, όπου κρίθηκε απαραίτητο, τροποποιήθηκαν, συγχωνεύθηκαν ή διαφοροποιήθηκαν κατά την περαιτέρω επεξεργασία των δεδομένων. Η εξέλιξη των κωδίκων καταγράφηκε σε υπολογιστικό φύλλο Excel, στο οποίο οι διαφορετικές εκδοχές των κωδίκων διατηρήθηκαν σε διαδοχικές στήλες. Με τον τρόπο αυτό διατηρήθηκε ένα αρχείο της αναλυτικής πορείας και των αλλαγών που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διαδικασία κωδικοποίησης.

Φάση 3: Δημιουργία αρχικών θεμάτων

Στη διάρκεια της τρίτης φάσης πραγματοποιήθηκε η αναζήτηση πιθανών θεμάτων μέσα από την ομαδοποίηση των αρχικών κωδίκων. Τα θέματα αποτελούν επαναλαμβανόμενα μοτίβα νοήματος, εννοιολογικές κατασκευές πιο αφηρημένες και γενικές από τους κώδικες που μπορούν να σταθούν αυτόνομα ως μία εκδοχή ή πτυχή απάντησης στα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία εξετάζονται (Τσιώλης, 2018).

Κώδικες που παρουσίαζαν εννοιολογικές ή νοηματικές συνδέσεις μεταξύ τους συγκεντρώθηκαν σε ευρύτερες ομάδες, με στόχο τον εντοπισμό πιθανών θεμάτων που αφορούσαν διαφορετικές διαστάσεις της εμπειρίας του αυτιστικού “masking”. Η διαδικασία αυτή περιλάμβανε τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των κωδίκων και την εξέταση του τρόπου με τον οποίο αυτοί μπορούσαν να συνδυαστούν, ώστε να αποτυπώσουν ευρύτερα μοτίβα νοήματος στα δεδομένα. Παράλληλα, εξετάστηκε η συνάφεια των «υποψήφιων» θεμάτων με τα ερευνητικά ερωτήματα.

Φάση 4: Ανασκόπηση των πιθανών θεμάτων

Εν συνεχεία, στην τέταρτη φάση, πραγματοποιήθηκε η επανεξέταση των αρχικών θεμάτων, προκειμένου να αξιολογηθεί η συνοχή τους και η καταλληλότητά τους σε σχέση με το σύνολο των δεδομένων. Εξετάστηκε κατά πόσο κάθε «υποψήφιο» θέμα αντιπροσώπευε ένα διακριτό και ουσιαστικό μοτίβο νοήματος και κατά πόσο υποστηριζόταν επαρκώς από τα ερευνητικά δεδομένα.

Παράλληλα, εξετάστηκαν τα όρια και το περιεχόμενο κάθε θέματος, καθώς και η πιθανή αλληλοεπικάλυψη μεταξύ διαφορετικών θεμάτων. Όπου κρίθηκε απαραίτητο, πραγματοποιήθηκαν συγχωνεύσεις, διαχωρισμοί ή αναδιαμορφώσεις

των θεμάτων. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιήθηκε με επαναληπτικό τρόπο, με διαρκή επιστροφή στα αρχικά δεδομένα, ώστε τα τελικά θέματα να αντανakλούν με συνεκτικό τρόπο τις εμπειρίες των συμμετεχόντων.

Φάση 5: Καθορισμός και ονομασία των θεμάτων

Με βάση την πέμπτη φάση πραγματοποιήθηκε ο λεπτομερής καθορισμός του περιεχομένου και της ερμηνευτικής διάστασης κάθε θέματος. Για κάθε θέμα προσδιορίστηκε με σαφήνεια το βασικό νόημα που εξέφραζε, καθώς και η σχέση του με το σύνολο των δεδομένων και των ερευνητικών ερωτημάτων.

Παράλληλα, εξετάστηκε η εσωτερική συνοχή κάθε θέματος και η διακριτότητά του από τα υπόλοιπα θέματα. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη διαμόρφωση ονομασιών που να αποτυπώνουν με σαφήνεια το περιεχόμενο και το κεντρικό νόημα των θεμάτων, αλλά και να αντανakλούν τις διαφορετικές διαστάσεις της εμπειρίας του αυτιστικού “masking” που αναδείχθηκαν μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων.

Φάση 6: Συγγραφή και παρουσίαση των ευρημάτων

Κατά την έκτη και τελική φάση πραγματοποιήθηκε η οργάνωση και η παρουσίαση των αναλυτικών ευρημάτων. Καθορίστηκε η σειρά παρουσίασης των θεμάτων με βάση τη μεταξύ τους νοηματική και εννοιολογική σύνδεση, ώστε να διαμορφωθεί μια συνεκτική αφήγηση σχετικά με την εμπειρία του αυτιστικού “masking”.

Κάθε θέμα παρουσιάστηκε σε συνάρτηση με τα ερευνητικά ερωτήματα και υποστηρίχθηκε από χαρακτηριστικά αποσπάσματα των συνεντεύξεων. Τα αποσπάσματα αξιοποιήθηκαν ως τεκμήρια των νοημάτων που αναδείχθηκαν από την ανάλυση, και συνοδεύτηκαν από την αντίστοιχη ερμηνευτική ανάλυση, με στόχο την ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο οι συμμετέχοντες νοηματοδοτούν και βιώνουν το αυτιστικό “masking”.

4.5.4 Αξιοπιστία και εγκυρότητα των ευρημάτων

Καθ’ όλη τη διάρκεια της διαδικασίας συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων, είναι απαραίτητο να διασφαλίζεται ότι τα ερευνητικά ευρήματα και οι ερμηνείες που προκύπτουν είναι ακριβή και επαρκώς τεκμηριωμένα. Η επικύρωση των

ερευνητικών ευρημάτων αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας ο ερευνητής αξιολογεί την ακρίβεια και την αξιοπιστία των ευρημάτων, αξιοποιώντας μεθοδολογικές στρατηγικές, όπως η επικύρωση ή έλεγχος από τους συμμετέχοντες (member checking) (Creswell, 2012).

Η επικύρωση ή έλεγχος από τους συμμετέχοντες αποτελεί μια μεθοδολογική διαδικασία κατά την οποία ο ερευνητής ζητά από έναν ή περισσότερους συμμετέχοντες της μελέτης να ελέγξουν την ακρίβεια της ερευνητικής αποτύπωσης και των ευρημάτων. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την επιστροφή των ερευνητικών ευρημάτων στους συμμετέχοντες και την πρόσκλησή τους να αξιολογήσουν, είτε γραπτώς είτε μέσω μίας συνέντευξης, τον βαθμό στον οποίο η ερμηνεία και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων ανταποκρίνεται με ακρίβεια στα δεδομένα και στις εμπειρίες τους. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες καλούνται να διατυπώσουν την άποψή τους σχετικά με επιμέρους πτυχές της μελέτης, όπως κατά πόσο η περιγραφή των ευρημάτων είναι πλήρης, ρεαλιστική και επαρκώς τεκμηριωμένη, κατά πόσο οι θεματικές που έχουν αναδειχθεί αποτυπώνουν με ακρίβεια το υπό μελέτη φαινόμενο και κατά πόσο οι ερμηνείες του ερευνητή είναι δίκαιες, εύλογες και αντιπροσωπευτικές των εμπειριών και των απόψεων των συμμετεχόντων (Creswell, 2012).

Για την ενίσχυση της εγκυρότητας, της αξιοπιστίας και της ερμηνευτικής επάρκειας των ευρημάτων, ζητήθηκε από έξι συμμετέχοντες να εξετάσουν κριτικά κατά πόσο οι αναδειχθείσες θεματικές και η ερμηνευτική τους απόδοση αντανακλούσαν με επάρκεια και ακρίβεια τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις τους. Η ανοιχτή συζήτηση και η ανατροφοδότηση που προέκυψαν λειτούργησαν ως σημαντική πηγή ελέγχου και αναστοχασμού αναφορικά με την ερμηνεία των ερευνητικών δεδομένων. Όπου κρίθηκε αναγκαίο, πραγματοποιήθηκαν μικρές αναθεωρήσεις, αναδιατυπώσεις ή/και εμπλουτισμοί.

Η διασφάλιση της επιβεβαιωσιμότητας (confirmability) θα πρέπει να αποτελεί έναν από τους βασικούς στόχους της διαδικασίας ελέγχου της ερευνητικής διαδικασίας (Lincoln & Guba, 1985). Η επιβεβαιωσιμότητα αφορά τη διασφάλιση ότι, μολονότι αναγνωρίζεται πως η πλήρης αντικειμενικότητα είναι ανέφικτη στην κοινωνική έρευνα, ο ερευνητής μπορεί να τεκμηριώσει ότι ενήργησε με καλή πίστη. Θα πρέπει, δηλαδή, να καθίσταται σαφές ότι ο ερευνητής δεν επέτρεψε, κατά τρόπο εμφανή,

στις προσωπικές του αξίες ή στις θεωρητικές του προσεγγίσεις να επηρεάσουν ουσιαστικά τη διεξαγωγή της έρευνας και τα ευρήματα που προέκυψαν από αυτήν (Bryman, 2016). Στην παρούσα εργασία η επιβεβαιωσιμότητα διασφαλίστηκε μέσω της συστηματικής τεκμηρίωσης της ερευνητικής διαδικασίας και της τήρησης αναλυτικού αρχείου των αποφάσεων που ελήφθησαν κατά τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων. Παράλληλα, στο πλαίσιο της αναστοχαστικής προσέγγισης, τηρήθηκε ημερολόγιο αναστοχασμού, με στόχο την αναγνώριση και τον περιορισμό της πιθανής επίδρασης των προσωπικών και θεωρητικών παραδοχών του ερευνητή στην ερμηνεία των δεδομένων. Επιπλέον, οι ερμηνείες και τα παραγόμενα ευρήματα συνδέθηκαν συστηματικά με τα πρωτογενή δεδομένα, ώστε να τεκμηριώνεται η προέλευσή τους και να καθίσταται δυνατή η παρακολούθηση της αναλυτικής διαδρομής από τα δεδομένα έως τις τελικές θεματικές κατηγορίες.

4.5.5 Ηθική και Δεοντολογία

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις βασικές αρχές της ερευνητικής ηθικής και δεοντολογίας και έλαβε έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε.) του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων στις 23/01/2026 με Αριθμό Πρωτοκόλλου 3051/2026 (Παράρτημα Δ').

Από την αρχή της μελέτης εξασφαλίστηκε η συναίνεση όλων των συμμετεχόντων (ενυπόγραφη συγκατάθεση κατόπιν ενημέρωσης για συμμετοχή στο ερευνητικό έργο). Οι συμμετέχοντες πριν την έναρξη της συνέντευξης έλαβαν το Έντυπο Ενημέρωσης και Συγκατάθεσης (Παράρτημα Ε'), μέσω του οποίου ενημερώθηκαν αναλυτικά αναφορικά με τον σκοπό και τη διαδικασία της μελέτης, καθώς και για τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους. Οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να αποχωρήσουν από την έρευνα σε οποιοδήποτε στάδιο της διαδικασίας χωρίς να υποστούν καμία κύρωση.

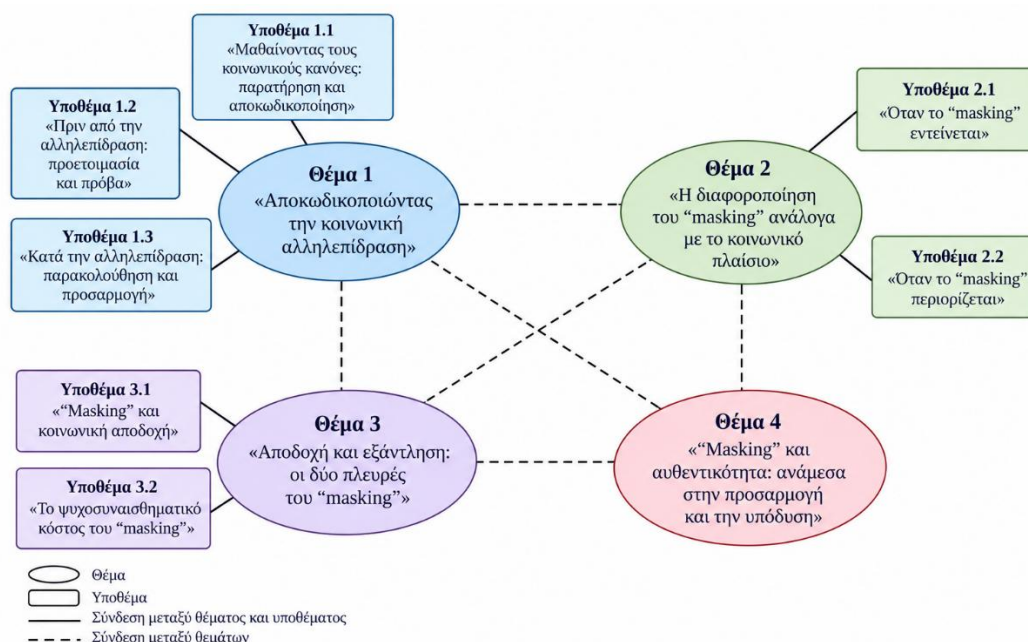
Τα δικαιώματα των συμμετεχόντων (περί ασφάλειας και ιδιωτικότητας) στην μελέτη διαφυλάχθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης, τηρώντας το νόμο για τη διασφάλιση των προσωπικών δεδομένων και όλους τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας. Τέλος, διευκρινίστηκε στους συμμετέχοντες πως τα δεδομένα αφού ανωνυμοποιηθούν, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς, επιστημονικούς και στατιστικούς σκοπούς.

5. Αποτελέσματα

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της αναστοχαστικής θεματικής ανάλυσης. Τα θέματα που παρουσιάζονται δεν αποτελούν ανεξάρτητες ή αμοιβαία αποκλειόμενες κατηγορίες. Παρόλο που καταβάλαμε κάθε δυνατή προσπάθεια να τα ομαδοποιήσουμε, κανένα από αυτά δεν υφίσταται πραγματικά μεμονωμένα. Μόνο λαμβάνοντας υπόψη τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν μεταξύ τους μπορούμε να εκτιμήσουμε τον αντίκτυπο που έχει το “masking” σε ένα αυτιστικό άτομο.

Η αναστοχαστική θεματική ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε τέσσερα (4) διακριτά, αλλά ταυτόχρονα αλληλένδετα, θέματα, τα οποία αποτυπώνουν διαφορετικές διαστάσεις της βιωμένης εμπειρίας του “masking”. Ειδικότερα, τα θέματα που προέκυψαν από την αναλυτική διαδικασία ήταν τα ακόλουθα: α) «Αποκωδικοποιώντας την κοινωνική αλληλεπίδραση», β) «Η διαφοροποίηση του “masking” ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο», γ) «Αποδοχή και εξάντληση: οι δύο πλευρές του “masking”» και δ) «“Masking” και αυθεντικότητα: ανάμεσα στην προσαρμογή και την υπόδυση».

Σχήμα 2. Θεματικός χάρτης των θεμάτων και υποθεμάτων



Θέμα 1: «Αποκωδικοποιώντας την κοινωνική αλληλεπίδραση»

Το πρώτο θέμα συγκροτείται γύρω από τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνική αλληλεπίδραση εκλαμβάνεται, για αρκετούς συμμετέχοντες, ως μια διαδικασία που απαιτεί παρατήρηση, εκμάθηση, προετοιμασία και συστηματική προσαρμογή. Η κοινωνική συμπεριφορά δεν βιώνεται πάντοτε ως αυτονόητη ή αυθόρμητη. Αντίθετα, οι τρόποι κοινωνικής αλληλεπίδρασης συχνά παρατηρούνται στους άλλους, αποκωδικοποιούνται και, στη συνέχεια, υιοθετούνται, προσαρμόζονται ή αναπαράγονται ανάλογα με τις απαιτήσεις της εκάστοτε κοινωνικής περιστασης.

Η διαδικασία αυτή εκτείνεται τόσο στα γλωσσικά όσο και στα παραγλωσσικά καθώς και εξωγλωσσικά στοιχεία της επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν πως παρατηρούν τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι μιλούν, κινούνται και εκφράζονται, ενώ παράλληλα ενδέχεται να προετοιμάζουν εκ των προτέρων πιθανά θέματα συζήτησης ή τρόπους απόκρισης. Κατά τη διάρκεια της ίδιας της αλληλεπίδρασης, η προσοχή στρέφεται συχνά στην ενεργή και συνεχή αυτοπαρακολούθηση και ρύθμιση επιμέρους στοιχείων της συμπεριφοράς, όπως η στάση του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου, ο τόνος της φωνής και η βλεμματική επαφή. Η κοινωνική αλληλεπίδραση περιγράφεται, επομένως, ως μια διαδικασία κατά την οποία οι συμμετέχοντες παρατηρούν, μαθαίνουν και προσαρμόζουν ενεργά διαφορετικές πτυχές της συμπεριφοράς τους.

Το πρώτο θέμα διακρίνεται στα εξής τρία (3) υποθέματα: α) «Μαθαίνοντας τους κοινωνικούς κανόνες: παρατήρηση και αποκωδικοποίηση», β) «Πριν από την αλληλεπίδραση: προετοιμασία και πρόβα» και γ) «Κατά την αλληλεπίδραση: παρατήρηση και προσαρμογή».

Υποθέμα 1.1: «Μαθαίνοντας τους κοινωνικούς κανόνες: παρατήρηση και αποκωδικοποίηση»

Η παρατήρηση και η μίμηση αναδεικνύονται ως επαναλαμβανόμενες στρατηγικές στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Η συμπεριφορά των άλλων φαίνεται να λειτουργεί ως σημαντική πηγή κοινωνικών πληροφοριών, μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες επιχειρούν να αποκωδικοποιήσουν τους τρόπους με τους οποίους αναμένεται να μιλήσουν, να κινηθούν, να εκφραστούν ή να αντιδράσουν σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις. Η παρατήρηση, επομένως, δεν περιορίζεται στην παθητική καταγραφή της συμπεριφοράς των άλλων, αλλά συνδέεται με την

ενεργητική προσπάθεια κατανόησης και, στη συνέχεια, εφαρμογής των κοινωνικών προτύπων που αναγνωρίζονται.

Χαρακτηριστικά, ο Σ1 περιγράφει:

«...αντιγράφω, μιμούμαι το σώμα και τις εκφράσεις των άλλων συχνά και γενικά παρακολουθώ πώς αλληλεπιδρούν άλλοι άνθρωποι. Δηλαδή κοιτάω πώς συμπεριφέρονται, πώς μιλάνε, πώς αντιδρούν σε διάφορες καταστάσεις και προσπαθώ κάπως να το εφαρμόσω κι εγώ» (Σ1)

Αντίστοιχες πρακτικές εντοπίζονται και στις αφηγήσεις των Σ5 και Σ13, όπου η μίμηση αφορά διαφορετικές πτυχές της κοινωνικής έκφρασης, από τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου έως τον τόνο της φωνής, το λεξιλόγιο και τις γλωσσικές επιλογές:

«Ασυνείδητα όταν αλληλεπιδρώ με κάποιο μη οικείο πρόσωπο, άγνωστο, cute ή κάποιον με τον οποίο αισθάνομαι ένα τσικ αβολοσύνης βρίσκω τον εαυτό μου να αντιγράφει τη γλώσσα του σώματός του κυρίως και λιγότερο συχνά τις εκφράσεις του προσώπου τους» (Σ5)

«Συνήθως προσπαθώ να επαναλάβω φράσεις και λέξεις, να μιμηθώ τον τόνο της φωνής και το jargon που χρησιμοποιούν τα άτομα» (Σ13)

Η αναζήτηση κοινωνικών προτύπων, ωστόσο, δεν περιορίζεται στην άμεση παρατήρηση άλλων ανθρώπων. Για ορισμένους συμμετέχοντες, ταινίες, σειρές και λογοτεχνικά έργα λειτουργούν επίσης ως πηγές κοινωνικής γνώσης, προσφέροντας παραδείγματα για το πώς μπορεί κανείς να επικοινωνήσει ή να συμπεριφερθεί σε διαφορετικές περιστάσεις:

«Βλέπω ταινίες ή σειρές και μαθαίνω διάφορες κοινωνικές δεξιότητες. Βέβαια προσπαθώ μερικές φορές να τις χρησιμοποιήσω στις αλληλεπιδράσεις μου. Όχι πάντα ... γιατί δεν είναι εύκολο να ξέρεις πότε ακριβώς πρέπει να χρησιμοποιήσεις κάτι που έχεις δει» (Σ1)

«[μαθαίνω] Κυρίως πώς μιλάνε μεταξύ τους, τι λένε σε συγκεκριμένες καταστάσεις, πώς κάνουν φίλους, πώς δείχνουν ότι ενδιαφέρονται για κάποιον. Μερικές φορές

σκέφτομαι ότι μια συγκεκριμένη φράση ή ένας τρόπος συμπεριφοράς μπορεί να είναι χρήσιμος και προσπαθώ να τον χρησιμοποιήσω κι εγώ» (Σ2)

«Δηλαδή μπορεί να χρησιμοποιώ συμπεριφορές κοινωνικές που έχω μάθει είτε παρακολουθώντας άλλους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν ή ηθοποιούς σε ταινίες ή από βιβλία [...]» (Σ7)

Στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, επομένως, η εκμάθηση κοινωνικών προτύπων περιλαμβάνει τόσο την παρατήρηση πραγματικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων όσο και την αξιοποίηση παραδειγμάτων από ταινίες, σειρές και βιβλία. Τα στοιχεία που παρατηρούν και αναπαράγουν αφορούν διαφορετικές πτυχές της επικοινωνίας, από τη στάση του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου έως τον τόνο της φωνής καθώς και το λεξιλόγιο.

Υποθέμα 1.2: «Πριν από την αλληλεπίδραση: προετοιμασία και πρόβα»

Μια δεύτερη διάσταση του πρώτου θέματος αφορά την προετοιμασία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης πριν από την πραγματοποίησή της. Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων δείχνουν ότι η διαχείριση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης δεν περιορίζεται στη στιγμή κατά την οποία αυτή λαμβάνει χώρα, αλλά συχνά ξεκινά ήδη πριν από αυτή. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες περιγράφουν ότι προετοιμάζονται εκ των προτέρων για πιθανές κοινωνικές περιστάσεις, προβλέποντας και προετοιμάζοντας πιθανά σενάρια, συνομιλίες ή τρόπους ανταπόκρισης.

Η εκ των προτέρων προετοιμασία εμφανίζεται ιδιαίτερα στις περιγραφές αλληλεπιδράσεων με άγνωστα ή μη οικεία πρόσωπα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι συμμετέχοντες αναφέρονται στην προετοιμασία πιθανών σεναρίων, θεμάτων συζήτησης ή τρόπων ανταπόκρισης. Ο Σ1 αναφέρει:

«[...] χρησιμοποιώ έτοιμα σενάρια για διάφορες κοινωνικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να έχω σκεφτεί από πριν τι θα πω ή πώς θα απαντήσω σε μια συζήτηση, ειδικά όταν πρόκειται να μιλήσω με κάποιον που δεν γνωρίζω»

Η Σ4 περιγράφει την προετοιμασία όχι μόνο όσων πρόκειται να πει και του τρόπου με τον οποίο θα τα εκφράσει, αλλά και επιμέρους στοιχείων της μη λεκτικής της συμπεριφοράς. Στην αφήγησή της αναφέρονται η προετοιμασία θεμάτων

συζήτησης και η νοητική πρόβα, καθώς και η εξάσκηση των εκφράσεων του προσώπου και της στάσης του σώματός της:

«[...] κάνω εξάσκηση στις εκφράσεις του προσώπου μου και τη γλώσσα του σώματός μου για να βεβαιωθώ ότι φαίνονται «φυσικές». Ειδικά αυτό, κάνω πρόβα και μέσα στο μυαλό μου και μπορεί μπροστά στον καθρέφτη μου [...] Μπορεί να προετοιμάζω τι θα πω ή πώς θα το πω. Επίσης μπορεί να σκέφτομαι πώς πρέπει να φαίνεται το πρόσωπό μου, αν το σώμα μου είναι χαλαρό ή σφιγμένο.»

Παρόμοια η Σ14 αναφέρεται στην εκ των προτέρων προετοιμασία του λεκτικού περιεχομένου της αλληλεπίδρασης, περιγράφοντας ότι μπορεί να έχει «έτοιμο στο μυαλό μου το τι θα πω»

Υποθέμα 1.3: «Κατά την αλληλεπίδραση: παρακολούθηση και προσαρμογή»

Μια ακόμη διάσταση του πρώτου θέματος αφορά τη συστηματική παρακολούθηση και προσαρμογή της συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν ότι παρακολουθούν τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζονται στους άλλους, εστιάζοντας σε διαφορετικές πτυχές της λεκτικής και μη λεκτικής τους συμπεριφοράς. Η στάση του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου, ο τόνος της φωνής και η βλεμματική επαφή αποτελούν στοιχεία τα οποία αναφέρουν ότι παρακολουθούν και προσαρμόζουν κατά την αλληλεπίδραση.

Χαρακτηριστικά, οι Σ1 και Σ2 περιγράφουν την προσπάθειά τους να προσαρμόσουν τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις τους, ώστε να παρουσιάζονται ως περισσότερο χαλαροί ή να εκφράζουν ενδιαφέρον προς το άτομο με το οποίο αλληλεπιδρούν:

«Σίγουρα προσαρμόζω τη γλώσσα του σώματός μου και τις εκφράσεις μου για να νομίζουν ότι είμαι πιο χαλαρός. Προσπαθώ δηλαδή να φαίνομαι πιο άνετος από όσο πραγματικά νιώθω» (Σ1)

«Ναι παρακολουθώ και προσαρμόζω το σώμα μου και το πρόσωπό μου, τις εκφράσεις μου δηλαδή, για να φαίνομαι πιο χαλαρός και ότι ενδιαφέρομαι και συμπαθώ το άλλο άτομο [...] Αν βλέπω ότι κάποιος μιλάει και οι άλλοι χαμογελάνε ή δείχνουν ενδιαφέρον, προσπαθώ κι εγώ να κάνω κάτι αντίστοιχο. Ή αν καταλαβαίνω ότι φαίνομαι αγχωμένος, προσπαθώ να χαλαρώσω το πρόσωπό μου» (Σ2)

Η παρακολούθηση και προσαρμογή της μη λεκτικής συμπεριφοράς εμφανίζεται και στις αφηγήσεις των Σ5 και Σ6, με ιδιαίτερη αναφορά στις εκφράσεις του προσώπου και τη βλεμματική επαφή:

«Μμμμ παρακολουθώ τη γλώσσα του σώματός μου και τις εκφράσεις μου ώστε να φαίνομαι χαλαρή κυρίως όταν είμαι κάτω από πολλή πίεση και στρες. Ναι συνήθως με άτομα που δεν είναι του εσωτερικού μου κύκλου προσαρμόζω τη γλώσσα του σώματός μου και τις εκφράσεις μου ώστε να φαίνομαι πιο χαλαρή... Ναι πιέζω τον εαυτό μου να κάνει βλεμματική επαφή, κυρίως για να μη νομίζουν οι άλλοι πως τους αγνωώ, πως δεν τους προσέχω όταν μου μιλάνε» (Σ5)

«Προσπαθώ να δείχνω περισσότερο ενδιαφέρον και να φαίνομαι πιο άνετος ίσως. Για παράδειγμα, προσέχω να κοιτάω περισσότερο τον άλλον ή να έχω τις κατάλληλες εκφράσεις όταν μου μιλάει» (Σ6)

Σε άλλες αφηγήσεις, η αυτοπαρακολούθηση περιγράφεται ευρύτερα ως διαρκής προσοχή στον τρόπο με τον οποίο το άτομο συμπεριφέρεται και παρουσιάζεται κατά την αλληλεπίδραση:

«Σκέφτομαι πολύ σε μία αλληλεπίδραση τι κάνω, εάν θα με συμπαθήσει ο άλλος, γενικά νιώθω ότι δεν είμαι ο εαυτός μου, ότι υποδύομαι κάποιον “νευροτυπικό”» (Σ7)

«Προσπαθώ να φαίνομαι ότι είμαι εκεί, ότι δεν έχω άγχος [...] Προσποιούμαι πως είμαι κοινωνική και πως έχω αυτοπεποίθηση και απολαμβάνω τη διάδραση» (Σ10)

«Ναι, όταν συνομιλώ με “νευροτυπικούς” ανθρώπους πάντα έχω το νου μου στο πώς φαίνομαι, στο πώς κάθομαι, και πριν μιλήσω σχεδόν πάντα σκέφτομαι τι είναι “σωστό” να απαντήσω» (Σ12)

«Γενικά να προσέχω πολύ τη γλώσσα του σώματός μου, τη βλεμματική μου επαφή [...] Γενικά προσπαθώ να κάνω καλή εντύπωση, οπότε πολλές φορές νιώθω ότι προσποιούμαι πως είμαι κάποιος άλλος, πως είμαι “νευροτυπική”» (Σ14)

Παράλληλα με την προσαρμογή της κοινωνικής τους εικόνας, οι συμμετέχοντες αναφέρονται και στην απόκρυψη ή τον περιορισμό συγκεκριμένων χαρακτηριστικών, συμπεριφορών και δυσκολιών κατά την αλληλεπίδραση. Μεταξύ

αυτών αναφέρονται το άγχος, το *stimming* και άλλες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, ο τόνος της φωνής, η γλώσσα του σώματος, το λεξιλόγιο, καθώς και αντιδράσεις που σχετίζονται με αισθητηριακές δυσκολίες.

«Μμμμ το άγχος μου, τις έμμονες ιδέες μου [...]» (Σ1)

«*To procrastination* και το άγχος μου. Δεν με ευνοούν» (Σ5)

«Τη δυσκολία που προκύπτει όταν έχει φασαρία, όταν μιλάνε όλοι μαζί, όταν με αγγίζουν ή με πλησιάζουν πολύ [...]» (Σ7)

«Το ότι είμαι ήσυχη και ανέκφραστη και τα *stim* μου» (Σ8)

«Την παιδικότητά μου, την ανάγκη μου για *stimming*, *self-soothing*, το ότι δεν δέχομαι πολλούς εντελώς ανόητους και αχρείαστους άγραφους κοινωνικούς κανόνες που προσποιούμαι ότι δέχομαι [...]» (Σ9)

«*To stimming*, επαναλαμβανόμενες κινήσεις *flipping* χεριών» (Σ11)

«[Αλλάζω] Τον τόνο της φωνής μου, τη γλώσσα του σώματός μου, το λεξιλόγιό μου σε κάποιες περιπτώσεις [...] Κάποιες φορές «καμουφλάρω» εντελώς ασυναίσθητα τη χροιά της φωνής μου και δεν μπορώ να το ελέγξω. Δεν γνωρίζω πως να το σταματήσω, με κουράζει και με ενοχλεί.» (Σ13)

«*To stimming*, τον τόνο της φωνής μου, τον τρόπο που απαντάω, το ύφος μου [...]» (Σ14)

Θέμα 2: «Η διαφοροποίηση του “masking” ανάλογα με το

κοινωνικό πλαίσιο»

Το δεύτερο θέμα αφορά τη διαφοροποίηση του “masking” σε συνάρτηση με το εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο και τα πρόσωπα με τα οποία αλληλεπιδρά το άτομο. Από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων προκύπτει ότι η αξιοποίηση στρατηγικών “masking” δεν παραμένει σταθερή μεταξύ διαφορετικών κοινωνικών περιστάσεων, αλλά διαφοροποιείται ανάλογα με τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, τον βαθμό οικειότητας με τα άτομα που συμμετέχουν στην αλληλεπίδραση, καθώς και τον βαθμό στον οποίο το άτομο αισθάνεται ότι μπορεί να εκφράσει την αυτιστική του ταυτότητα χωρίς τον φόβο αρνητικής αξιολόγησης ή απόρριψης.

Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες αναφέρουν εντονότερη χρήση του “masking” κατά την παρουσία τους σε μη οικεία, περισσότερο απαιτητικά κοινωνικά πλαίσια, στα οποία αισθάνονται ότι η συμπεριφορά τους υπόκειται σε αυξημένη κοινωνική αξιολόγηση. Αντίθετα, η χρήση του περιορίζεται σε συνθήκες που χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη οικειότητα, εμπιστοσύνη και αποδοχή. Η διαφοροποίηση αυτή αποτυπώνεται τόσο στις σχέσεις με διαφορετικά πρόσωπα όσο και στα επιμέρους κοινωνικά περιβάλλοντα στα οποία συμμετέχουν.

Με βάση τα παραπάνω, το δεύτερο θέμα διακρίνεται σε δύο (2) υποθέματα, τα οποία αποτυπώνουν τις δύο βασικές κατευθύνσεις διαφοροποίησης της έντασης του “masking”: α) «Όταν το “masking” εντείνεται» και β) «Όταν το “masking” περιορίζεται».

Υποθέμα 2.1: «Όταν το “masking” εντείνεται»

Η αυξημένη ένταση του “masking” αναφέρεται κυρίως σε συνθήκες στις οποίες το άτομο βρίσκεται ανάμεσα σε αγνώστους, εισέρχεται σε μη οικείο περιβάλλον, καλείται να ανταποκριθεί σε συγκεκριμένες κοινωνικές ή επαγγελματικές προσδοκίες ή αισθάνεται ότι η συμπεριφορά του μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο αξιολόγησης. Παράλληλα, η ανάγκη κοινωνικής αποδοχής, η επιδίωξη δημιουργίας θετικής εντύπωσης και η προσπάθεια περιορισμού της ορατότητας της αυτιστικής διαφορετικότητας αναφέρονται συχνά ως λόγοι εντονότερης προσαρμογής της κοινωνικής εικόνας.

Η διαφοροποίηση της έντασης ανάλογα με τις απαιτήσεις της εκάστοτε περίπτωσης διατυπώνεται άμεσα από τη Σ14, η οποία αναφέρει ότι: *«ανάλογα τις απαιτήσεις που έχει κάθε περίπτωση, [το “masking”] διαφέρει σε “ένταση”*». Αντίστοιχα, η Σ4 περιγράφει ότι το «καμουφλάρισμα» διαφέρει ανά πλαίσιο *«σίγουρα σε ένταση»*.

Αυξημένη πίεση «καμουφλάρισματος» εμφανίζεται σε πολυπληθή κοινωνικά περιβάλλοντα. Αναφερόμενη στην πλατεία Μαβίλη, η Σ4 περιγράφει:

«[...] εκεί μαζεύονται όλοι από το σχολείο και από άλλα σχολεία. Και μαζεύονται ομάδες ομάδες και σε κοιτάνε και σε σχολιάζουν και... Είναι πολύ αγχωτικό. Έχει πολύ κόσμο.» (Σ4)

Η παρουσία αγνώστων προσώπων αποτελεί επαναλαμβανόμενη συνθήκη αυξημένου “masking”. Ο Σ1 περιγράφει μεγαλύτερη πίεση όταν συναναστρέφεται

με άτομα που δεν γνωρίζει, την οποία συνδέει με την αβεβαιότητα σχετικά με την αντίδραση και την αποδοχή τους:

«Ναι με άτομα που δεν ξέρω. Εκεί νιώθω μεγαλύτερη πίεση γιατί δεν ξέρω πώς θα αντιδράσουν σε μένα ή αν θα με καταλάβουν. Δεν ξέρω αν θα με αποδεχτούν όπως είμαι, οπότε προσπαθώ περισσότερο να προσαρμοστώ.» (Σ1)

Ανάλογες αναφορές εντοπίζονται στις συνεντεύξεις των Σ9, Σ11, Σ12 και Σ13. Η Σ9 αναφέρει ότι χρησιμοποιεί περισσότερο “masking” όταν βρίσκεται σε περιβάλλοντα ή με ανθρώπους με τους οποίους δεν αισθάνεται άνετα, σε σύγκριση με την παρουσία στενών φίλων σε ένα «ασφαλές» περιβάλλον. Το Σ11 συνδέει τη διαφοροποίηση του “masking” με τον «βαθμό επικινδυνότητας», τον οποίο προσδιορίζει ως «το πόσο άνετα αισθάνομαι, το πόσο αποδεκτό είναι να είμαι ο αυτιστικός εαυτός μου». Η Σ12 αναφέρει αντίστοιχα:

«Συνήθως γίνεται αυτόματα με ανθρώπους που δεν νιώθω άνετα, μάλλον όταν νιώσω ότι θα με κρίνουν ή θα με βρουν περίεργη.» (Σ12)

Για τη Σ12, η πίεση αυξάνεται ιδιαίτερα κατά τη γνωριμία με καινούργια άτομα και στις οικογενειακές συγκεντρώσεις, γεγονός που συνδέει με την «ανάγκη να με συμπαθήσουν». Παρόμοια, η/το Σ13 αναφέρει ότι το “masking” εντείνεται όταν βρίσκεται σε ένα περιβάλλον που δεν γνωρίζει καλά και όταν δεν συνοδεύεται από φίλους:

«Οπουδήποτε δεν γνωρίζω καλά το περιβάλλον και δεν έχω τους φίλους μου μαζί, πιστεύω ότι είναι τεχνική επιβίωσης.» (Σ13)

Εκτός από την έλλειψη οικειότητας, σημαντική θέση στις αφηγήσεις καταλαμβάνει η ανάγκη κοινωνικής αποδοχής και δημιουργίας θετικής εντύπωσης. Η Σ5 αναφέρει ότι σκέφτεται συστηματικά την εντύπωση που δημιουργεί στους άλλους, ενώ η συγκεκριμένη ανησυχία περιορίζεται όσο αυξάνεται η εγγύτητα της σχέσης:

«Ναι, πάντα σκέφτομαι την εντύπωση που κάνω σε άλλους ανθρώπους. Όσο αυξάνεται ο βαθμός του κύκλου, δηλαδή πιο κοντινός, τόσο μειώνεται η ανησυχία βέβαια.» (Σ5)

Κατά την επαφή με αγνώστους, η Σ5 περιγράφει ότι επιλέγει ποια στοιχεία του εαυτού της θα καταστήσει ορατά, ανάλογα με το τι θεωρεί κατάλληλο για τη συγκεκριμένη κοινωνική περίσταση:

«Ιδιαίτερα με αγνώστους, κρίνω και αποφασίζω ποια κομμάτια θα δείξω ανάλογα με αυτό που πιστεύω, αυτό που θεωρώ πως είναι κατάλληλο. Δεν χρειάζεται να δείξω ποια είμαι εξολοκλήρου. Θα πάω λάου λάου, θα τεστάρω τα νερά. Θα δείξω μέχρι εκεί που με παίρνει [...]» (Σ5)

Η ίδια περιγράφει τον εαυτό της σε αυτές τις περιστάσεις ως μία «*light βερσιόν του εαυτού μου*» και αναφέρει ότι σε κοινωνικές καταστάσεις αισθάνεται ότι προσποιείται πως είναι «νευροτυπική». Η χρήση του “masking” συνδέεται από την ίδια με την επιθυμία να είναι αποδεκτή και να αποφεύγει αρνητικές κοινωνικές εμπειρίες:

«Το κάνω για να μην έχω αρνητικές εμπειρίες, να είμαι αποδεκτή, όχι ένα παράταιρο άλλο μοντέλο ανθρώπου. Για αυτή την “ενοχλητική” κοινωνική αποδοχή.» (Σ5)

Η ανάγκη να γίνει το άτομο περισσότερο αρεστό εμφανίζεται και στις διηγήσεις της/του Σ13, το οποίο αναφέρει ότι το masking πραγματοποιείται αρκετές φορές χωρίς συνειδητή πρόθεση, διατηρώντας ωστόσο την επιθυμία για θετικότερη κοινωνική ανταπόκριση:

«Πολλές φορές είναι εντελώς ασυναίσθητα και δεν μπορώ να το πολεμήσω, σίγουρα έχει όμως τη χροιά του ότι “Πιστεύω πως θα γίνω πιο αρεστό έτσι”.» (Σ13)

Αντίστοιχα, η Σ7 αναφέρει ότι χρησιμοποιεί το masking «για να γίνομαι αποδεκτή και να μην καταλαβαίνουν οι άλλοι ότι είμαι νευροδιαφορετική», ενώ η Σ8 αναφέρει ότι το χρησιμοποιεί «για να μη νιώθω απομονωμένη και να ταιριάζω πιο πολύ με το κοινωνικό σύνολο». Η Σ10 αναφέρει επίσης ως λόγο την ανάγκη «να νιώθω αποδεκτή σε όλα τα κοινωνικά πλαίσια». Οι συγκεκριμένες αναφορές παρουσιάζουν την αποδοχή, το αίσθημα του «ανήκειν» και τη διαχείριση της ορατότητας της νευροδιαφορετικότητας ως επαναλαμβανόμενους λόγους χρήσης του masking.

Η εργασία αποτελεί επίσης ένα από τα περιβάλλοντα στα οποία αρκετοί συμμετέχοντες αναφέρουν αυξημένη ένταση ή μεγαλύτερη προσοχή στη διαχείριση της συμπεριφοράς τους και της κοινωνικής τους εικόνας. Η Σ5 αναφέρει ότι καμουφλάρει περισσότερο «σε σοβαρές τυπικές συνθήκες, π.χ. στη δουλειά», καθώς

και όταν βρίσκεται σε μη οικεία περιβάλλοντα, σε ραντεβού ή όταν επιδιώκει να δημιουργήσει μία καλή εντύπωση:

«Καμουφλάρω περισσότερο όταν έχει πολύ κόσμο, σε σοβαρές τυπικές συνθήκες π.χ. στη δουλειά, σε μη οικεία περιβάλλοντα, όταν θέλω να κάνω μία καλή εντύπωση, σε ραντεβού.» (Σ5)

Η Σ7 αναφέρει ότι στη δουλειά γίνεται «πολύ πιο προσεκτική και περιχαρακωμένη», ενώ στις επαγγελματικές υποχρεώσεις φροντίζει να είναι ιδιαίτερα οργανωμένη και προσεκτική και να έχει τη δυνατότητα προσωρινής απομόνωσης, εφόσον τη χρειαστεί. Αυξημένη πίεση αναφέρει τόσο στην εργασία όσο και σε κοινωνικές εκδηλώσεις, ιδιαίτερα όταν δυσκολεύεται να κατανοήσει την κοινωνική συνθήκη ή τον τρόπο με τον οποίο αναμένεται να συμπεριφερθεί.

Αντίστοιχα, η Σ8 αναφέρει αυξημένο “masking” στην εργασία, αλλά κυρίως σε κοινωνικές συγκεντρώσεις, όπως πάρτι και οικογενειακές συγκεντρώσεις, καθώς και σε δραστηριότητες όπως ο χορός, όπου βρίσκονται συγκεντρωμένα πολλά άτομα και υπάρχει, όπως αναφέρει, η προσδοκία να φαίνεται περισσότερο κοινωνική. Το Σ11 αναφέρει επίσης την εργασία και τις οικογενειακές συγκεντρώσεις ως περιστάσεις μεγαλύτερης ανάγκης για “masking”.

Παράλληλα, στην αφήγηση της Σ9, η εργασία και οι σπουδές συνδέονται ιδιαίτερα με περιστάσεις στις οποίες αισθάνεται ότι αξιολογείται:

«Σίγουρα στις σπουδές και στη δουλειά μου και ειδικότερα όταν βρίσκομαι ενώπιον άλλων ενηλίκων που ξέρω πως με αξιολογούν, όπως οι μαθητές μου ή οι καθηγητές μου.» (Σ9)

Η Σ10 αναφέρεται επίσης στην εργασία, αλλά και στον ρόλο της ως μητέρα, ως πλαίσια στα οποία αισθάνεται αυξημένη ανάγκη να «καμουφλάρει». Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Νιώθω ότι εκεί υπάρχουν πολλές προσδοκίες για το πώς πρέπει να συμπεριφέρομαι. Στη δουλειά πρέπει να είμαι πάντα επαγγελματίας, κοινωνική και διαθέσιμη, ενώ ως μητέρα υπάρχει η αίσθηση ότι πρέπει να τα διαχειρίζομαι όλα σωστά.»

Τέλος, η Σ14 αναφέρει ότι το “masking” χρησιμοποιείται: «για να αποφύγω την αβολοσύνη πολλών καταστάσεων και κοινωνικών συνθηκών» και επισημαίνει ότι η

έντασή του διαφοροποιείται επειδή: «δεν είναι όλα τα περιβάλλοντα το ίδιο συμπεριληπτικά».

Υποθέμα 2.2: «Όταν το “masking” περιορίζεται»

Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων διαφοροποιούνται ως προς την έκταση και τις συνθήκες υπό τις οποίες περιορίζεται το “masking”. Για αρκετούς, η διαφοροποίηση δεν αφορά απαραίτητα τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν, αλλά την ένταση ή τη συχνότητα με την οποία τις εφαρμόζουν. Στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, λιγότερο “masking” αναφέρεται κυρίως στις αλληλεπιδράσεις με άτομα με τα οποία διατηρούν στενές και οικείες σχέσεις.

Ο Σ1, για παράδειγμα, αναφέρει ότι χρησιμοποιεί παρόμοιες στρατηγικές σε διαφορετικές περιστάσεις, αλλά μεταβάλλεται ο βαθμός στον οποίο τις χρησιμοποιεί:

«Δεν διαφέρει ιδιαίτερα. Νομίζω ότι χρησιμοποιώ περίπου τις ίδιες στρατηγικές. Ίσως αυτό που αλλάζει είναι το πόσο έντονα τις χρησιμοποιώ, ανάλογα με το ποιοι είναι γύρω μου. Με ανθρώπους που γνωρίζω και εμπιστεύομαι δεν χρειάζεται να προσπαθώ τόσο πολύ» (Σ1)

Οι στενές και οικείες σχέσεις αναφέρονται επανειλημμένα ως πλαίσια στα οποία οι συμμετέχοντες περιγράφουν ότι περιορίζουν το “masking” και παρακολουθούν λιγότερο τη συμπεριφορά τους. Ο Σ1 αναφέρεται στην οικογένειά του, ενώ η Σ4 περιγράφει μεγαλύτερη άνεση στο σπίτι και κατά την αλληλεπίδραση με τον σύντροφο και τις στενές της φίλες:

«Με την οικογένειά μου. Εκεί νιώθω ότι δεν χρειάζεται να σκέφτομαι τόσο πολύ τη συμπεριφορά μου. Με γνωρίζουν και νιώθω ότι μπορώ να είμαι περισσότερο ο εαυτός μου χωρίς να φοβάμαι ότι θα με κρίνουν» (Σ1)

«Σίγουρα σε ένταση. Στο σπίτι, με το αγόρι μου ή με κολλητές φίλες αισθάνομαι λίγο πιο άνετα [...] Τους ξέρω και ξέρω ότι δεν θα με κρίνουν τόσο εύκολα. Δεν χρειάζεται να σκέφτομαι κάθε πράγμα που κάνω ή λέω [...] Μπορώ να είμαι πιο αυθόρμητη. Να πω κάτι χωρίς να το έχω σκεφτεί πρώτα, να δείξω αν είμαι αγχωμένη ή αν κάτι δεν μου αρέσει» (Σ4)

Αντίστοιχα, η Σ5 αναφέρει ότι *«με κοντινά, οικεία πρόσωπα, όσο μικραίνει ο κύκλος τόσο μειώνεται και η ανάγκη για “masking”»*, ενώ το Σ11 αναφέρει ότι το “masking” περιορίζεται κατά την αλληλεπίδραση *«με λίγους ανθρώπους πολύ κοντινούς»*.

Ωστόσο, το οικογενειακό ή οικείο περιβάλλον δεν περιγράφεται από όλους με τον ίδιο τρόπο. Για ορισμένους συμμετέχοντες, ο περιορισμός του “masking” συνδέεται περισσότερο με την απουσία άλλων και την παραμονή στον προσωπικό τους χώρο. Η Σ7 αναφέρει:

«Προσπαθώ στο σπίτι μου να είμαι πιο άνετα αλλά δεν γίνεται αποδεκτό από τα μέλη της οικογένειάς μου, οπότε μόνο στον πολύ προσωπικό μου χώρο ή όταν είμαι μόνη μου» (Σ7)

Παρόμοια, η Σ9 περιγράφει ότι το “masking” περιορίζεται όταν βρίσκεται μόνη της στο σπίτι:

«Όταν όμως είμαι μόνη μου στο σπίτι μου τότε νιώθω πως είμαι όλες οι εκδοχές μου ταυτόχρονα και σταματάω να προσπαθώ [...] Νομίζω ότι μάλλον όταν είμαι στο σπίτι μου, μόνη μου δεν κάνω “masking”» (Σ9)

Η Σ8 αναφέρει επίσης ότι στο σπίτι αισθάνεται περισσότερο ο εαυτός της και χρειάζεται λιγότερο *«καμουφλάζ»*, ιδιαίτερα σε ώρες κατά τις οποίες το περιβάλλον είναι πιο ήσυχο, π.χ. το βράδυ.

Πέρα από τις στενές σχέσεις και τον προσωπικό χώρο, ορισμένοι συμμετέχοντες περιγράφουν λιγότερο “masking” κατά την επαφή τους με άλλα νευροδιαφορετικά άτομα. Η Σ12 αναφέρει ότι *«με τους αυτιστικούς μου φίλους είμαι συνήθως 100% άνετη»*, ενώ η Σ14 σημειώνει ότι έχει αρκετούς *«νευροδιαφορετικούς»* φίλους και ότι στις συνεδρίες με την ψυχολόγο της είναι *«πιο “ακαμουφλάριστη” από οπουδήποτε αλλού»*.

Η/Το Σ13 αναφέρεται επίσης σε διαφοροποιήσεις του “masking” ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο. Περιγράφει ότι το χρησιμοποιούσε περισσότερο κατά τα μαθητικά της χρόνια. Παράλληλα, αναφέρει λιγότερο *«καμουφλάρισμα»* στις στενές προσωπικές της σχέσεις και σε περιβάλλοντα οργανωμένα γύρω από κοινά ενδιαφέροντα:

«Ως μαθήτρια χρησιμοποιούσα πολύ περισσότερο τις στρατηγικές “καμουφλαρίσματος”[...] Με τους φίλους και τη σχέση μου εννοείται! Έχω παρατηρήσει, ωστόσο, ότι σε περιβάλλοντα που είναι χτισμένα γύρω από τα ενδιαφέροντά μου, bookclubs π.χ., “καμουφλάρομαι” στατιστικά πολύ λιγότερο, αν και όχι καθόλου» (Σ13)

Όταν οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν τι είδους περιβάλλον θα τους βοηθούσε να «καμουφλάρουν» λιγότερο, οι απαντήσεις τους επικεντρώθηκαν κυρίως στη μειωμένη κριτική απέναντι σε διαφορετικές μορφές συμπεριφοράς, στην ενημέρωση και κατανόηση γύρω από τον αυτισμό και τη νευροδιαφορετικότητα, καθώς και στην ύπαρξη περιβαλλοντικών συνθηκών προσαρμοσμένων στις ανάγκες τους. Η Σ4 αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Δεν ξέρω, ίσως οι άνθρωποι να μην έκριναν τόσο πολύ [...] Να μη φοβάμαι τόσο ότι θα με κρίνουν. Να μπορώ να κάνω κάτι περίεργο ή να πω κάτι λάθος χωρίς να σκέφτομαι ότι θα με σχολιάσουν» (Σ4)

Αντίστοιχα, οι Σ8, Σ9 και Σ12 αναφέρονται στην αποδοχή διαφορετικών τρόπων συμπεριφοράς και στον περιορισμό της κριτικής από τους άλλους:

«Να μη κρίνουν οι άλλοι διαφορετικές κοινωνικές συμπεριφορές κι όλα να φαίνονται “φυσιολογικά”. Επίσης, να μην τους φαίνονται περίεργες ούτε οι διάφορες κινήσεις, όπως τα στιμ, που νιώθω άνετα να κάνω μόνο στο σπίτι» (Σ8)

«Να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονται οι περισσότεροι άνθρωποι. Να μην κρίνουν τα πάντα, καθετί διαφορετικό από αυτούς» (Σ9)

«Ο κόσμος να ενημερωθεί περισσότερο για τον αυτισμό και να μην κρίνει αυτόματα και ασυναίσθητα τους διαφορετικούς ανθρώπους» (Σ12)

Η ενημέρωση και η κατανόηση γύρω από τον αυτισμό και τη νευροδιαφορετικότητα αναφέρονται και από άλλους συμμετέχοντες. Η Σ14 σημειώνει ότι θα τη βοηθούσε «να εκπαιδευτούν περισσότερο οι άνθρωποι όσον αφορά τον αυτισμό», ενώ η Σ7 αναφέρεται τόσο στην ενημέρωση όσο και σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του φυσικού περιβάλλοντος:

«Να είναι οι γύρω μου πιο ενημερωμένοι για θέματα “νευροδιαφορετικότητας”. Να σέβονται και να υπάρχουν οι συνθήκες π.χ. χώρος για απομόνωση, να ρυθμίζεται ο φωτισμός, οι ήχοι να μην είναι δυνατοί και απότομοι, να υπάρχει γενικά προσωπικός χώρος» (Σ7)

Παρόμοια, το Σ11 αναφέρει την ανάγκη για «*ενημέρωση, μέρη αποφόρτισης, χρόνο να κάνω τα πράγματα με το ρυθμό μου*». Τέλος, στις απαντήσεις εμφανίζονται και στοιχεία που αφορούν τις σχέσεις με τους άλλους και το αίσθημα οικειότητας. Η/Το Σ13 αναφέρει ότι θα το βοηθούσε «*να νιώθω ότι έχω “δέσει” με άτομα, ότι έχουμε κοινά ενδιαφέροντα και να ξέρω ότι πιθανώς να μη με θεωρούν διαφορετικό ον από αυτά*».

Θέμα 3: «Αποδοχή και εξάντληση: οι δύο πλευρές του “masking”»

Το τρίτο θέμα συγκροτείται γύρω από δύο διακριτές πλευρές του «καμουφλαρίσματος», οι οποίες αναδεικνύονται στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Από τη μία πλευρά, το «καμουφλάρισμα» περιγράφεται ως μία πρακτική που μπορεί να διευκολύνει την κοινωνική αποδοχή και ένταξη, τη συμμετοχή σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις και την αποφυγή ανεπιθύμητων αντιδράσεων. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες αναφέρονται στην προσπάθεια που απαιτεί η διατήρησή του, περιγράφοντας εμπειρίες συνεχούς παρακολούθησης και προσαρμογής της συμπεριφοράς τους, καθώς και αισθήματα έντονου άγχους, πίεσης, κόπωσης και συναισθηματικής εξάντλησης.

Το θέμα διακρίνεται σε δύο (2) υποθέματα: α) «“Masking” και κοινωνική αποδοχή» και β) «Το ψυχοσυναισθηματικό κόστος του “masking”».

Υποθέμα 3.1: «“Masking” και κοινωνική αποδοχή»

Στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, το “masking” συνδέεται με συγκεκριμένα οφέλη σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες αναφέρονται στην ευκολότερη κοινωνική ένταξη και αποδοχή, στην αποφυγή αρνητικών αντιδράσεων, σχολίων ή ανεπιθύμητης προσοχής, καθώς και στη διευκόλυνση της συμμετοχής τους σε κοινωνικά και επαγγελματικά πλαίσια.

Ο Σ1 συνδέει το «καμουφλάρισμα» με το αίσθημα ασφάλειας, την αποφυγή αρνητικών αντιδράσεων και την ευκολότερη αποδοχή από τους άλλους. Όπως περιγράφει:

«Για να νιώθω ασφαλής. Με βοηθάει να μην ξεχωρίζω τόσο πολύ από τους άλλους και να μπορώ να διαχειριστώ καλύτερα κοινωνικές καταστάσεις που διαφορετικά θα με έκαναν να νιώθω άβολα [...] Με βοηθάει να μη γίνω στόχος, να μην καταλάβουν πως έχω αυτισμό. Νιώθω ότι αν συμπεριφέρομαι με έναν τρόπο που θεωρείται πιο “φυσιολογικός” κοινωνικά, οι άλλοι είναι πιο πιθανό να με αντιμετωπίσουν όπως όλους τους υπόλοιπους. Έτσι αισθάνομαι ότι προστατεύομαι κάπως από αρνητικές αντιδράσεις ή από το να με κρίνουν [...] Ναι, με δέχονται καλύτερα» (Σ1)

Η αποδοχή και η ευκολότερη ένταξη στις κοινωνικές περιστάσεις αποτυπώνονται και στις αφηγήσεις άλλων συμμετεχόντων. Η Σ7 αναφέρει ότι καμουφλάρει «για να γίνομαι αποδεκτή και να μην καταλαβαίνουν οι άλλοι ότι είμαι νευροδιαφορετική», προσθέτοντας:

«Με βοηθάει να ενταχθώ καλύτερα σε κάποιες κοινωνικές καταστάσεις, με βοηθάει να τα καταφέρνω και να μην τραβάω την προσοχή πάνω μου» (Σ7)

Παρόμοια, η Σ8 αναφέρεται στην προσπάθειά της να ταιριάζει περισσότερο με το κοινωνικό σύνολο και να αποφύγει την απομόνωση και τα αρνητικά σχόλια:

«Για να μη νιώθω απομονωμένη και να ταιριάζω πιο πολύ με το κοινωνικό σύνολο... Με βοηθάει να αποφεύγονται αρνητικά σχόλια και η κοινωνική απομόνωση, αλλά είναι αγχωτικό [...] Δεν ξέρω, ίσως ότι φαίνομαι πιο “νορμάλ” κοινωνικά. [...] Ναι, όπως ένας “νευροτυπικός”» (Σ8)

Η κοινωνική ένταξη και αποδοχή αναφέρονται και στην αφήγηση της Σ9. Η συμμετέχουσα περιγράφει το masking σε σχέση με την προσπάθειά της να ανταποκριθεί σε αυτό που η ίδια αντιλαμβάνεται ως κοινωνικά κριτήρια αποδοχής και σεβασμού, επισημαίνοντας παράλληλα τα όρια αυτής της προσπάθειας:

«Σίγουρα με βοηθάει να ενταχθώ καλύτερα. Οι άνθρωποι έχουν συγκεκριμένα κριτήρια, προκαταλήψεις για το πως πρέπει να είναι ένας άνθρωπος προκειμένου να τον πάρουν στα σοβαρά, και για να του συμπεριφέρονται με σεβασμό. Ο μόνος τρόπος

για έναν αυτιστικό άνθρωπο να μπορέσει να ανταπεξέλθει εν μέρει, και λέω εν μέρει γιατί πιστεύω ότι κανένα αυτιστικό άτομο δεν μπορεί ποτέ να ανταπεξέλθει στο 100% και για πάντα, όσο καλά κι αν «καμουφλάρεται» στα κριτήρια αποδοχής και σεβασμού που έχει θέσει το κοινωνικό σύνολο είναι εφόσον μπορεί και για όσο μπορεί να κάνει “masking” [...] Οι άλλοι άνθρωποι με βλέπουν σαν άνθρωπο βέβαια όχι πάντα και όχι πλήρως» (Σ9)

Παρόμοιες αναφορές συναντώνται και στις αφηγήσεις των Σ10, Σ11 και Σ14. Η Σ10 αναφέρει ότι καμουφλάρει «ώστε να νιώθω αποδεκτή σε όλα τα κοινωνικά πλαίσια» και ότι με αυτόν τον τρόπο γίνεται «πιο συμπαθής», ενώ το Σ11 αναφέρει ότι το καμουφλάρισμα το βοηθά «να ενταχθώ καλύτερα σε διάφορες περιστάσεις». Αντίστοιχα, η Σ14 αναφέρεται στην «πιο εύκολη αποδοχή» ως ένα από τα οφέλη που συνδέει με το “masking”.

Για ορισμένους συμμετέχοντες, το «καμουφλάρισμα» συνδέεται επίσης με την αποφυγή ανεπιθύμητης προσοχής και αντιδράσεων από τους άλλους. Η Σ12 περιγράφει ότι προσπαθεί να αποκρύπτει τον αυτισμό της όταν δεν γνωρίζει πώς ενδέχεται να αντιδράσουν τα άτομα γύρω της:

«Μπορώ να κρύψω τον αυτισμό μου όσο περισσότερο γίνεται όταν δεν είμαι σίγουρη για το πώς θα αντιδράσουν τα άτομα γύρω μου. Προστατεύω τον εαυτό μου από περίεργες αντιδράσεις και ερωτήσεις [...] δεν δέχομαι περίεργα βλέμματα» (Σ12)

Αντίστοιχα, η Σ14 αναφέρεται στην απόκρυψη αυτιστικών χαρακτηριστικών τα οποία θεωρεί ότι ενδέχεται να γίνουν αντικείμενο παρεξήγησης:

«Με βοηθά με το να κρύβει κάποια αυτιστικά στοιχεία τα οποία είναι τρομερά παρεξηγημένα, και πολλές φορές δεν είναι ασφαλές να φαίνονται, ή ακόμα κλείνουν πολλές πόρτες όταν φαίνονται [...] πιο εύκολη αποδοχή» (Σ14)

Στις αφηγήσεις εμφανίζονται ακόμη αναφορές σε πρακτικά και επαγγελματικά οφέλη. Η Σ5 αναφέρει ότι χρησιμοποιεί το «καμουφλάρισμα» «για να αποφύγω αρνητικές συνέπειες», μεταξύ των οποίων και το ενδεχόμενο «να μη χάσω μία θέση εργασίας». Περιγράφει επίσης:

«Έχω περισσότερες ευκαιρίες σε διαφορετικούς τομείς π.χ. δουλειά, έχω καλύτερη κοινωνικοποίηση και παίρνω ένα boost κοινωνικό ακόμη και αν γνωρίζω πως είναι ψεύτικο». (Σ5)

Παράλληλα, τα οφέλη του «καμουφλαρίσματος» δεν περιγράφονται από όλους ως σταθερά ή μακροχρόνια. Η/Το Σ13 αναφέρει ότι για ένα χρονικό διάστημα αντιλαμβάνεται τους άλλους ως περισσότερο θετικά διακείμενα απέναντί του, αλλά σημειώνει ότι αυτό δεν διατηρείται πάντοτε:

«Για κάποιο διάστημα φαίνεται τα άτομα να είναι πιο θετικά προσκείμενα προς εμένα, αλλά πιστεύω ειλικρινά πως δεν είμαι καλή στο “καμουφλάζ”, παρότι το κάνω χρόνια» (Σ13)

Υποθέμα 3.2: «Το ψυχοσυναισθηματικό κόστος του “masking”»

Παράλληλα με τα οφέλη που αποδίδουν στο “masking”, οι συμμετέχοντες αναφέρονται και στην επιβάρυνση που συνοδεύει τη χρήση και τη διατήρησή του. Στις αφηγήσεις τους εμφανίζονται επανειλημμένα αναφορές στην κόπωση και τη συναισθηματική εξάντληση, καθώς και σε συναισθήματα άγχους, πίεσης, θλίψης, απογοήτευσης και ντροπής.

Ο Σ1 περιγράφει την κόπωση που συνοδεύει τη συνεχή προσοχή σε διαφορετικές πτυχές της συμπεριφοράς του:

«Ναι, νιώθω μία πίεση. Είναι σαν να πρέπει συνέχεια να προσέχω πώς μιλάω, πώς κινούμαι και τι έκφραση έχω. Αυτό με κουράζει γιατί πρέπει να σκέφτομαι πράγματα που άλλοι άνθρωποι μπορεί να κάνουν αυτόματα [...]» (Σ1)

Παρόμοια, η Σ4 αναφέρει ότι η συνεχής σκέψη γύρω από τη συμπεριφορά της και τον τρόπο με τον οποίο την αντιλαμβάνονται οι άλλοι είναι κουραστική και δυσκολεύει την απόλαυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Η κόπωση εμφανίζεται εντονότερα στην αφήγηση της Σ5, η οποία αναφέρεται και στην ανάγκη για χρόνο αποφόρτισης μετά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις:

«Συνέχεια σκέφτομαι ναι, καλά πήγε αυτή η περίπτωση αλλά δεν ήμουν εγώ... Μου ρουφάει την ενέργεια, μου προκαλεί κοινωνική κούραση οπότε χρειάζομαι αρκετό

χρόνο καθημερινά για να επαναφορτιστώ. Νιώθω πίεση, ένα what if [...] Τι θα γινόταν αν δεν έκανα “masking”» (Σ5)

Η εξάντληση, το άγχος και η πίεση επανέρχονται στις αφηγήσεις αρκετών συμμετεχόντων. Η Σ10 αναφέρει ότι *«εξαντλούμαι συναισθηματικά»*, η Σ12 ότι το masking την κουράζει και συνοδεύεται από *«άγχος [...] πίεση αλλά και εξάντληση»*, ενώ η/το Σ13 αναφέρεται σε *«εξάντληση και άγχος και πίεση»*. Αντίστοιχα, η Σ14 χαρακτηρίζει την εμπειρία ως *«εξουθενωτική και ψυχοφθόρο»*, αναφέροντας άγχος, πίεση, φόβο, στεναχώρια, ντροπή και απογοήτευση. Η Σ7 περιγράφει ότι ορισμένες φορές νιώθει πως *«στερεύω από ενέργεια»* ή αισθάνεται μόνη, ενώ η Σ8 χαρακτηρίζει το καμουφλάρισμα *«δύσκολο, αγχωτικό και κουραστικό»*.

Το Σ11 διακρίνει ανάμεσα στα βραχυπρόθεσμα και τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα του masking, περιγράφοντας τα δεύτερα ως αρνητικά:

«Βραχυπρόθεσμα ναι, μακροπρόθεσμα είναι μόνο αρνητικό [...] άγχος, απογοήτευση, θλίψη, ότι δεν είμαι ο εαυτός μου, πίεση και... φόβο ότι θα χάσω τον εαυτό μου τον πραγματικό» (Σ11)

Στην αφήγησή της αναφέρονται επίσης *«αίσθημα κόπωσης, shutdown, meltdown»*.

Πέρα από την κόπωση και τη συναισθηματική επιβάρυνση, σε αρκετές αφηγήσεις εμφανίζεται και το αίσθημα ότι κατά το “masking” οι συμμετέχοντες δεν είναι ή δεν παρουσιάζουν τον εαυτό τους όπως τον βιώνουν. Η Σ5 αναφέρει ότι μετά από μια κοινωνική περίσταση μπορεί να σκέφτεται *«καλά πήγε αυτή η περίσταση αλλά δεν ήμουν εγώ»*, ενώ η/το Σ13 περιγράφει ότι αισθάνεται πως φαίνεται *«aloof, κάπως σαν να μην είμαι πραγματική»*. Αντίστοιχες αναφορές στο αίσθημα ότι δεν είναι ο εαυτός τους εμφανίζονται και στις αφηγήσεις των Σ8, Σ9, Σ11 και Σ14.

Θέμα 4: «“Masking” και αυθεντικότητα: ανάμεσα στην προσαρμογή και την υπόδυση»

Το τέταρτο θέμα αφορά τη σχέση μεταξύ του “masking” και της αυθεντικότητας, όπως αυτή αποτυπώνεται στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Οι εμπειρίες τους διαφοροποιούνται ως προς τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν την προσαρμογή της εικόνας/συμπεριφοράς τους κατά την κοινωνική αλληλεπίδραση. Για ορισμένους, το “masking” πραγματοποιείται συχνά αυτόματα ή ασυνείδητα, με αποτέλεσμα να

δυσκολεύονται να διακρίνουν πότε καμουφλάρουν και πότε αισθάνονται ότι είναι ο εαυτός τους. Άλλοι το περιγράφουν ως εμπειρία προσποίησης ή παρουσίασης μιας διαφορετικής εκδοχής του εαυτού τους. Αντίθετα, για ορισμένους συμμετέχοντες, η προσαρμογή επιμέρους στοιχείων της συμπεριφοράς τους δεν συνοδεύεται από την αίσθηση ότι υποδύονται κάποιον άλλο ή ότι παύουν να είναι ο εαυτός τους.

Σε αρκετές αφηγήσεις, το “masking” περιγράφεται ως μια διαδικασία που δεν πραγματοποιείται πάντοτε συνειδητά. Η Σ4 αναφέρει ότι το κάνει «ασυναίσθητα, αυτόματα» και ότι δεν αισθάνεται πως μπορεί να το ελέγξει. Παράλληλα, περιγράφει μια απόσταση ανάμεσα στον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζεται και στον τρόπο με τον οποίο αισθάνεται:

«[...] Είναι λίγο περίεργο. Από τη μία είναι καλό γιατί δεν φαίνεται το άγχος μου, αλλά από την άλλη νιώθω ότι δεν βλέπουν πραγματικά πώς είμαι [...] Ναι νιώθω σαν να μη με γνωρίζει κανένας πραγματικά» (Σ4)

Παρόμοιες αναφορές στην αυτοματοποιημένη χρήση του “masking” εμφανίζονται και σε άλλες αφηγήσεις. Το Σ11 αναφέρει ότι οι στρατηγικές “masking” που χρησιμοποιεί είναι «ενσωματωμένες μέσα μου» και ότι τις χρησιμοποιεί «από πάντα», ενώ η Σ12 περιγράφει το “masking” ως «κάτι που κάνω αυτόματα». Αντίστοιχα, η/το Σ13 αναφέρει ότι αρκετές φορές συμβαίνει «εντελώς ασυναίσθητα» και ότι δυσκολεύεται να το διακόψει.

Ιδιαίτερα αναλυτικά περιγράφει αυτή την εμπειρία η Σ9, η οποία αναφέρεται τόσο στον ασυνείδητο χαρακτήρα του “masking” όσο και στη δυσκολία διάκρισης μεταξύ του «καμουφλαρισμένου» του «πραγματικού» εαυτού της:

«Τις περισσότερες φορές κάνω “masking” ασυναίσθητα. Το κάνω από πάντα, δε θυμάμαι πότε ξεκίνησα [...] Δεν ξεχωρίζω πάντοτε πότε ακριβώς κάνω “masking” και πότε ακριβώς “είμαι ο εαυτός μου”, ούτε είμαι σίγουρη τι ακριβώς σημαίνει “να είμαι ο εαυτός μου”, γιατί δεν έχω υπάρξει ποτέ χωρίς να κάνω “masking” [...] Δεν μπορώ να κάνω pinpoint ποιες ακριβώς στρατηγικές “καμουφλαρίσματος” χρησιμοποιώ και πότε, διότι τα όρια του πότε είμαι 100% “ο εαυτός μου” πότε είμαι 80%, πότε είμαι 40% και πότε είμαι 0%, είναι θολά [...] Όταν περιστοιχίζομαι από άλλους ανθρώπους αισθάνομαι πάντα, άλλες φορές περισσότερο και άλλες λιγότερο, ότι κάνω “perform” μια συγκεκριμένη εκδοχή του εαυτού μου» (Σ9)

Η δυσκολία διάκρισης που περιγράφει η Σ9 δεν εμφανίζεται, ωστόσο, με τον ίδιο τρόπο σε όλες τις αφηγήσεις. Για ορισμένους συμμετέχοντες, η προσαρμογή της εικόνας τους στις κοινωνικές περιστάσεις δεν συνοδεύεται από την αίσθηση ότι προσποιούνται ή ότι παρουσιάζουν έναν διαφορετικό εαυτό. Ο Σ2, παρότι αναφέρεται στην παρατήρηση/μίμηση των άλλων και στην αλλαγή ορισμένων στοιχείων της συμπεριφοράς του, διαχωρίζει ρητά αυτές τις προσαρμογές από την προσποίηση:

«Εγώ νιώθω ότι είμαι απλά ο εαυτός μου. Δεν νιώθω ότι υποδύομαι κάποιον άλλο. Μπορεί να παρατηρώ τους άλλους και να αλλάζω κάποια πράγματα, αλλά δεν αισθάνομαι ότι γίνομαι διαφορετικός άνθρωπος [...] Νομίζω ότι όταν υποδύσαι κάποιον άλλο προσπαθείς να γίνεις κάτι που δεν είσαι. Εγώ δεν αισθάνομαι ότι κάνω αυτό. Απλώς προσπαθώ να καταλάβω καλύτερα τους ανθρώπους και να επικοινωνώ μαζί τους» (Σ2)

Ο ίδιος αναφέρει ακόμη ότι θεωρεί φυσιολογικό να μεταβάλλει ορισμένες πτυχές της συμπεριφοράς του ανάλογα με την κοινωνική κατάσταση και επισημαίνει ότι δεν αισθάνεται πως πρέπει να προσποιείται ότι είναι κάποιος άλλος.

Παρόμοια θέση εκφράζει ο Σ3, ο οποίος δεν αναγνωρίζει στις εμπειρίες του αρκετές από τις συμπεριφορές που συνδέονται με το “masking”:

«Δεν είναι κάτι που νιώθω πως κάνω... Π.χ. εγώ δεν μιμούμαι τους άλλους, ούτε κρύβω στοιχεία του εαυτού μου, ούτε υποδύομαι κάποιον άλλο, ούτε αναγκάζω τον εαυτό μου να κάνει βλεμματική επαφή. Προσπαθώ αλλά άμα δεν μου βγαίνει δεν με πιέζω. Είμαι αυτός που είμαι και σε όποιον αρέσει». (Σ3)

Αντίστοιχα, ο Σ6 αναφέρει ότι, παρότι αισθάνεται μεγαλύτερη άνεση με πρόσωπα που γνωρίζει καλά, η αίσθηση του εαυτού του δεν μεταβάλλεται: «ο εαυτός μου είμαι πάντα, δεν υπάρχει λόγος να υποδυθώ κάποιον άλλο».

Σε αντίθεση με τις παραπάνω αφηγήσεις, άλλοι συμμετέχοντες συνδέουν το “masking” με την αίσθηση ότι προσποιούνται ή παρουσιάζουν στους άλλους μια διαφορετική εκδοχή του εαυτού τους. Η Σ7 αναφέρει ότι κατά την κοινωνική αλληλεπίδραση αισθάνεται ότι «δεν είμαι ο εαυτός μου, ότι υποδύομαι κάποιον “νευροτυπικό”», ενώ η Σ8 δηλώνει ότι νιώθει πως «δεν είμαι ο πραγματικός εαυτός

μου». Παρόμοια, το Σ11 αναφέρεται τόσο στην αίσθηση ότι δεν είναι ο εαυτός του όσο και στον «φόβο ότι θα χάσω τον εαυτό μου τον πραγματικό», ενώ η Σ14 περιγράφει επίσης ότι αισθάνεται πως δεν είναι ο εαυτός της.

Η Σ10 παρομοιάζει το “masking” με το παίξιμο ενός ρόλου και περιγράφει την προσπάθειά της να παρουσιάζεται με έναν τρόπο που δεν ανταποκρίνεται πάντοτε στο πώς αισθάνεται κατά την αλληλεπίδραση:

«...Σαν να παίζω έναν ρόλο. Ξέρω τι πρέπει να κάνω, αλλά δεν μου βγαίνει αυθόρμητα... Ότι προσπαθώ να παρουσιάσω μια εκδοχή του εαυτού μου που δεν έχει τις δυσκολίες που έχω εγώ. Να φαίνομαι σαν να μου είναι όλα εύκολα και φυσικά, ενώ στην πραγματικότητα χρειάζεται προσπάθεια... Είναι περίεργο γιατί οι άλλοι μπορεί να πιστεύουν ότι περνάω πολύ καλά, ενώ εγώ μπορεί να σκέφτομαι πότε θα φύγω ή να προσπαθώ απλώς να ανταποκριθώ» (Σ10)

Αναφορές στην παρουσίαση μιας διαφορετικής εκδοχής του εαυτού εμφανίζονται και σε άλλες αφηγήσεις. Η Σ5 περιγράφει ότι παρουσιάζει στους άλλους μια «light version» του εαυτού της, επιλέγοντας ποια στοιχεία θα εκφράσει, ενώ μετά από μια κοινωνική περίσταση μπορεί να σκέφτεται ότι «πήγε καλά αλλά δεν ήμουν εγώ».

Τέλος, στις αφηγήσεις εμφανίζονται και αναφορές στο “unmasking”. Η/Το Σ13 περιγράφει ότι, ενώ κατά τη μαθητική της ηλικία χρησιμοποιούσε περισσότερο στρατηγικές «καμουφλαρίσματος», σήμερα, ως δασκάλα, υπάρχουν περιστάσεις στις οποίες επιλέγει να κάνει συνειδητά “unmask”:

«Τώρα που είμαι δασκάλα, η αλήθεια είναι ότι κάνω και αρκετά “unmask” με σκοπό κάποιο παιδί που είναι στο φάσμα να παρατηρήσει κάτι και να νιώσει πιο άνετα μαζί μου. Έχει λειτουργήσει με παιδί που έχει ΔΕΠΥ, αν και εγώ δεν έχω ΔΕΠΥ, είμαι μόνο στο φάσμα του αυτισμού» (Σ13)

Παράλληλα, το “unmasking” δεν περιγράφεται πάντοτε ως εύκολη διαδικασία. Η Σ7 αναφέρεται στη δυσκολία που συνοδεύει τόσο το «καμουφλάρισμα» όσο και την «αποκάλυψη», σημειώνοντας:

«Όσο δύσκολο είναι το “καμουφλάρισμα” τόσο δύσκολη είναι και η αποκάλυψη».
(Σ7)

6. Συζήτηση και Συμπεράσματα

6.1 Συζήτηση

Στο παρόν υποκεφάλαιο παρουσιάζεται η συζήτηση και η ερμηνεία των ευρημάτων σε συνάρτηση με τη διαθέσιμη επιστημονική βιβλιογραφία, η οποία οργανώνεται με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας. Η συζήτηση εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες κατανοούν και εφαρμόζουν το αυτιστικό «καμουφλάρισμα», στις κοινωνικές συνθήκες που συνδέονται με την υιοθέτησή του και στις ψυχοκοινωνικές συνέπειες που περιγράφουν. Οι ερμηνείες που ακολουθούν βασίζονται στις βιωμένες εμπειρίες και τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων της παρούσας μελέτης και δεν αποσκοπούν στη γενίκευση των ευρημάτων στο σύνολο του αυτιστικού πληθυσμού. Επίσης, επισημαίνεται ότι τα θέματα και τα υποθέματα που αναδείχθηκαν κατά την αναστοχαστική θεματική ανάλυση δεν παρουσιάζουν απαραίτητα αποκλειστική αντιστοίχιση με ένα συγκεκριμένο ερευνητικό ερώτημα, καθώς το περιεχόμενό τους ενδέχεται να διατρέχει περισσότερα του ενός ερευνητικά ερωτήματα. Η εννοιολογική αυτή αλληλεπικάλυψη αντανακλά την πολυπλοκότητα και την αλληλοσύνδεση των βιωμένων εμπειριών των συμμετεχόντων, αναδεικνύοντας τις πολλαπλές διαστάσεις του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος», οι οποίες δεν μπορούν πάντοτε να εξεταστούν ως διακριτές και ανεξάρτητες μεταξύ τους.

6.1.1 ΕΕ1: Πώς περιγράφουν τα αυτιστικά άτομα τις στρατηγικές

«καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιούν;

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν ένα ευρύ φάσμα στρατηγικών «κοινωνικού καμουφλάζ» που χρησιμοποιούσαν οι συμμετέχοντες κατά τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις, παρουσιάζοντας σημαντικές ομοιότητες με τις στρατηγικές που έχουν καταγραφεί σε προηγούμενες ποιοτικές μελέτες σχετικά με τις βιωμένες εμπειρίες του αυτιστικού «καμουφλαρίσματος» (Halsall et al., 2021; Hull et al., 2017; Karamitsou et al., 2026; Miller et al., 2021).

Οι στρατηγικές κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» που καταγράφηκαν μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων μπορούν να εξεταστούν υπό το πρίσμα των τριών διαστάσεων που προσδιορίζονται στο κοινωνικό μοντέλο «καμουφλαρίσματος» των Hull et al. (2019), καθώς και της αναλυτικότερης ταξινόμησης των Nel et al. (2025).

Παρότι οι δύο προσεγγίσεις παρουσιάζουν εννοιολογικές συνάφειες, διαφοροποιούνται ως προς τον τρόπο οργάνωσης και περιγραφής των στρατηγικών, γεγονός που καθιστά αναγκαία τη διακριτή εξέτασή τους.

Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν πρακτικές απόκρυψης ή περιορισμού των αυτιστικών τους χαρακτηριστικών, όπως η καταστολή αυτοδιεγερτικών συμπεριφορών, η απόκρυψη του άγχους και της αισθητηριακής δυσφορίας, καθώς και η προσπάθεια ελέγχου των εξωτερικών εκδηλώσεων της συναισθηματικής τους κατάστασης. Οι πρακτικές αυτές παρουσιάζουν αντιστοιχίες με τη διάσταση της «απόκρυψης» των Hull et al. (2019), η οποία περιλαμβάνει την παρακολούθηση και τη ρύθμιση της εξωτερικής συμπεριφοράς, ώστε το άτομο να ανταποκρίνεται στις κοινωνικές προσδοκίες. Στην ταξινόμηση των Nel et al. (2025), οι συγκεκριμένες πρακτικές συνδέονται κυρίως με την κατηγορία της «καταστολής», η οποία αφορά τον περιορισμό ή/και την απόκρυψη χαρακτηριστικών, προσωπικών αναγκών και αντιδράσεων. Ωστόσο, οι δύο έννοιες δεν είναι απολύτως ταυτόσημες, καθώς η διάσταση του “masking” των Hull et al. (2019) περιλαμβάνει επίσης την ενεργητική παρακολούθηση και προσαρμογή της μη λεκτικής συμπεριφοράς, στοιχεία που οι Nel et al. (2025) εξετάζουν και στο πλαίσιο άλλων κατηγοριών.

Αξίζει να σημειωθεί, πως οι αυτοδιεγερτικές συμπεριφορές (stimming) μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ψυχολογικής ευεξίας των αυτιστικών ατόμων, καθώς λειτουργούν ως μέσο αισθητηριακής και συναισθηματικής αυτορρύθμισης (Kapp et al., 2019). Συνεπώς, η καταστολή τους στο πλαίσιο του «καμουφλαρίσματος», όπως αναφέρθηκε από αρκετούς συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης, ενδέχεται να περιορίζει τη δυνατότητά τους να αξιοποιούν έναν σημαντικό μηχανισμό αυτορρύθμισης, με πιθανές επιπτώσεις στην ψυχολογική τους ευεξία.

Παράλληλα, οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στη μίμηση κοινωνικών συμπεριφορών, περιγράφοντας πώς, μέσα από την παρατήρηση άλλων ατόμων, υιοθετούσαν συγκεκριμένες εκφράσεις του προσώπου, κινήσεις του σώματος και τρόπους ομιλίας και έκφρασης κατά τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Οι πρακτικές αυτές παρουσιάζουν συνάφεια με τη διάσταση της «αντιστάθμισης» των Hull et al. (2019), η οποία περιλαμβάνει την εκμάθηση και εφαρμογή κοινωνικών κανόνων και συμπεριφορών μέσω της παρατήρησης, της εξάσκησης και της χρήσης

εναλλακτικών στρατηγικών επικοινωνίας. Αντίστοιχα, στην ταξινόμηση των Nel et al. (2025), η «μίμηση» εντάσσεται στις «στρατηγικές ανάπτυξης κοινωνικού ρεπερτορίου», οι οποίες βασίζονται στη συστηματική παρατήρηση και αναπαραγωγή κοινωνικών συμπεριφορών. Η αντιστοιχία αυτή αναδεικνύει ότι το «καμουφλάρισμα» δεν περιορίζεται στην απόκρυψη αυτιστικών χαρακτηριστικών, αλλά μπορεί να περιλαμβάνει και την ενεργητική μίμηση και εκμάθηση τρόπων κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Επιπλέον, η εκ των προτέρων προετοιμασία πιθανών θεμάτων συζήτησης ή τρόπων απόκρισης, π.χ. η χρήση έτοιμων σεναρίων επικοινωνίας, παρουσιάζουν αντιστοιχίες με τη στρατηγική “scripting”, την οποία οι Nel et al. (2025) εντάσσουν στις «γνωστικές στρατηγικές». Στην ίδια ευρύτερη κατηγορία περιλαμβάνονται και οι λεγόμενες “mental equations”, οι οποίες αφορούν τη νοητική επεξεργασία κοινωνικών κανόνων και την αξιοποίηση γνωστικών σχημάτων για την επιλογή κατάλληλων αντιδράσεων κατά τη διάρκεια μιας αλληλεπίδρασης. Οι αναφορές των συμμετεχόντων στη συνεχή σκέψη σχετικά με το τι πρέπει να πουν ή πώς να απαντήσουν μπορούν να εξεταστούν σε σχέση με αυτή τη στρατηγική. Οι πρακτικές αυτές συνδέονται επίσης με τη διάσταση της «αντιστάθμισης» των Hull et al. (2019), καθώς προϋποθέτουν την αξιοποίηση μαθημένων κοινωνικών κανόνων και έτοιμων σεναρίων επικοινωνίας.

Αντίστοιχα, η σκόπιμη προσαρμογή της στάσης του σώματος, των εκφράσεων του προσώπου, της βλεμματικής επαφής και του τόνου της φωνής συνδέεται με τη στρατηγική της «τροποποίησης της συμπεριφοράς» των Nel et al. (2025), η οποία περιλαμβάνει την αυτοπαρακολούθηση και τη ρύθμιση της προσωπικής έκφρασης σύμφωνα με τις κοινωνικές προσδοκίες. Οι συγκεκριμένες πρακτικές μπορούν παράλληλα να συνδεθούν με τη διάσταση της «απόκρυψης» των Hull et al. (2019), ιδιαίτερα όταν αποσκοπούν στη διαμόρφωση μιας εξωτερικής εικόνας που ανταποκρίνεται στα αναμενόμενα κοινωνικά πρότυπα.

Τέλος, οι στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που περιέγραψαν οι συμμετέχοντες συνάδουν με τη διάσταση της «αφομοίωσης» των Hull et al. (2019), καθώς αρκετοί ανέφεραν ότι, κατά τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις, προσπαθούσαν να υιοθετούν συμπεριφορές που θεωρούσαν χαρακτηριστικές των νευροτυπικών ατόμων, βιώνοντας συχνά την αίσθηση ότι υποδύονταν έναν ρόλο αντί να

εκφράζουν τον αυθεντικό τους εαυτό. Η εμπειρία αυτή συνδέθηκε με την αίσθηση ότι δεν μπορούσαν να εκφραστούν αυθεντικά και ότι η συμπεριφορά που υιοθετούσαν προκειμένου να ανταποκριθούν στις κοινωνικές προσδοκίες δεν αντανakλούσε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους. Οι αναφορές αυτές παρουσιάζουν συνάφεια με τη διάσταση της αφομοίωσης, η οποία περιλαμβάνει την προσπάθεια ένταξης σε κοινωνικές καταστάσεις μέσω της προσαρμογής στις προσδοκίες των άλλων, ακόμη και όταν η διαδικασία αυτή βιώνεται ως προσποίηση ή ως περιορισμός της αυθεντικής έκφρασης. Παράλληλα, στην ταξινόμηση των Nel et al. (2025), οι συγκεκριμένες εμπειρίες ευθυγραμμίζονται με την έννοια της «επιτελεστικότητας», η οποία αφορά την υιοθέτηση κοινωνικών ρόλων ή μιας διαφορετικής, προσαρμοσμένης εκδοχής του εαυτού. Παρότι οι δύο έννοιες δεν ταυτίζονται πλήρως, αναδεικνύουν μια κοινή διάσταση του κοινωνικού «καμουφλάρισματος», κατά την οποία η προσπάθεια ανταπόκρισης στις κοινωνικές προσδοκίες συνοδεύεται από την αίσθηση ότι το άτομο δεν παρουσιάζει τον αυθεντικό του εαυτό.

Η συνδυαστική χρήση των παραπάνω στρατηγικών συνάδει με τα ευρήματα των Nel et al. (2025), σύμφωνα με τα οποία το «καμουφλάρισμα» αποτελεί μια σύνθετη και δυναμική διαδικασία, στο πλαίσιο της οποίας διαφορετικές στρατηγικές μπορούν να αλληλεπικαλύπτονται και να εφαρμόζονται παράλληλα κατά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Παράλληλα, τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι η εξωτερικά κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά δεν προκύπτει απαραίτητα αυθόρμητα, αλλά μπορεί να αποτελεί αποτέλεσμα συστηματικής παρατήρησης, μίμησης, εκμάθησης, συνειδητής αυτοπαρακολούθησης και διαρκούς προσαρμογής στις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος.

Μια ακόμη σημαντική διάσταση που αναδείχθηκε από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αφορά τον βαθμό στον οποίο το «καμουφλάρισμα» αποτελεί συνειδητή επιλογή ή μια πρακτική που έχει σταδιακά αυτοματοποιηθεί μέσα από τις κοινωνικές εμπειρίες των αυτιστικών ατόμων. Η διάσταση αυτή συνδέεται με την εννοιολογική ανάλυση των Pearson και Rose (2021), οι οποίοι προσεγγίζουν το αυτιστικό «καμουφλάρισμα» όχι απλώς ως μια ατομική στρατηγική κοινωνικής προσαρμογής, αλλά ως μια δυναμικά επιβαρυντική απόκριση στον κοινωνικό στιγματισμό και στις αντιλήψεις που αντιμετωπίζουν τις αυτιστικές

διαφοροποιήσεις ως ελλείμματα. Σύμφωνα με τους συγγραφείς, το «καμουφλάρισμα» περιλαμβάνει τη συνειδητή ή ασυνείδητη καταστολή αυτιστικών αποκρίσεων και την υιοθέτηση εναλλακτικών συμπεριφορών σε τομείς όπως η κοινωνική αλληλεπίδραση, η αισθητηριακή επεξεργασία και η κίνηση, προκειμένου το άτομο να ανταποκριθεί στις κυρίαρχες νευροτυπικές προσδοκίες. Υπό αυτή την οπτική, οι συγγραφείς αμφισβητούν την αντίληψη ότι το «καμουφλάρισμα» αποτελεί πάντοτε μια ελεύθερη και εκούσια επιλογή, υποστηρίζοντας ότι μπορεί να λειτουργεί ως μηχανισμός επιβίωσης απέναντι στον διαρκή στιγματισμό και στον κίνδυνο κοινωνικής απόρριψης. Η συγκεκριμένη προσέγγιση παρουσιάζει σημαντική συνάφεια με τις εμπειρίες που αναδείχθηκαν στην παρούσα μελέτη. Ειδικότερα, ορισμένοι συμμετέχοντες χαρακτήρισαν ρητά το «καμουφλάρισμα» ως «τεχνική επιβίωσης», αναγνωρίζοντας σε αυτό έναν τρόπο προστασίας από τις αρνητικές κοινωνικές αντιδράσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Παράλληλα, αρκετές συμμετέχουσες ανέφεραν ότι «καμουφλάρουν» αυτόματα και ασυνείδητα, περιγράφοντας τη συγκεκριμένη πρακτική ως κάτι που εφαρμόζουν χρόνια. Οι αφηγήσεις αυτές υποδηλώνουν ότι, για ορισμένα αυτιστικά άτομα, το «καμουφλάρισμα» δεν προϋποθέτει απαραίτητα μια συνειδητή απόφαση τροποποίησης της συμπεριφοράς σε κάθε κοινωνική περίσταση, αλλά μπορεί να έχει εξελιχθεί σε μια βαθιά εδραιωμένη και αυτοματοποιημένη μορφή κοινωνικής προσαρμογής. Η μακροχρόνια αυτή εφαρμογή του ενδέχεται να αντανakλά την επαναλαμβανόμενη ανάγκη ανταπόκρισης σε κοινωνικές προσδοκίες και αποφυγής συμπεριφορών που θα μπορούσαν να προκαλέσουν αρνητικές αντιδράσεις.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν επίσης οι διαφοροποιήσεις που παρατηρήθηκαν στις αφηγήσεις των ανδρών συμμετεχόντων αναφορικά με τη χρήση του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος». Ειδικότερα, ένας συμμετέχων ανέφερε ότι δεν χρησιμοποιεί στρατηγικές «καμουφλαρίσματος», ένας άλλος αναγνώρισε ότι τις χρησιμοποιεί, ενώ δύο συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους κατά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, χωρίς ωστόσο να αισθάνονται ότι αποκρύπτουν τον αυθεντικό τους εαυτό. Η τελευταία αυτή διαπίστωση παρουσιάζει ομοιότητες με τα ευρήματα των Bernardin et al. (2021), σύμφωνα με τα οποία τα αυτιστικά αγόρια ήταν λιγότερο πιθανό να αναφέρουν αισθήματα έλλειψης ή μη αυθεντικότητας μετά το «καμουφλάρισμα» και συχνότερα δήλωναν ότι δεν

αντιλαμβάνονταν αρνητικές συνέπειες από τη χρήση του. Τα ευρήματα αυτά παρουσιάζουν ενδιαφέρον υπό το πρίσμα προηγούμενων ερευνών, οι οποίες έχουν καταγράψει υψηλότερα επίπεδα αυτοαναφερόμενου κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» στις αυτιστικές γυναίκες συγκριτικά με τους αυτιστικούς άνδρες (Cook et al., 2021; Cruz et al., 2025; Milner et al., 2023). Ωστόσο, η προσέγγιση των έμφυλων διαφορών αποκλειστικά μέσα από τη σύγκριση ανδρών και γυναικών ενδέχεται να είναι περιοριστική, καθώς δεν αποτυπώνει επαρκώς την ποικιλομορφία των έμφυλων ταυτοτήτων των αυτιστικών ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των διεμφυλικών ατόμων και εκείνων που δεν συμμορφώνονται με τις κυρίαρχες έμφυλες νόρμες (gender nonconforming) (Urquhart, 2018). Επιπλέον, ο περιορισμένος αριθμός ανδρών συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη δεν επιτρέπει την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με πιθανές διαφορές μεταξύ των φύλων. Αντίθετα, οι διαφορετικές αφηγήσεις τους αναδεικνύουν την ετερογένεια των ατομικών εμπειριών και υποδηλώνουν ότι η προσαρμογή της συμπεριφοράς στις κοινωνικές προσδοκίες δεν βιώνεται απαραίτητα από όλα τα αυτιστικά άτομα ως απόκρυψη της αυθεντικής τους ταυτότητας.

Μια ακόμη διάσταση που αναδείχθηκε από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αφορά την ποικιλομορφία των τρόπων κοινωνικής έκφρασης των αυτιστικών ατόμων. Παρότι στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι πολλά αυτιστικά άτομα παρουσιάζουν χαρακτηριστικά εσωστρεφούς προσωπικότητας (Wakabayashi et al., 2006), η εσωστρέφεια δεν αποτελεί καθολικό χαρακτηριστικό του αυτισμού, καθώς ορισμένα αυτιστικά άτομα εμφανίζουν περισσότερο εξωστρεφή και κοινωνικά ενεργή συμπεριφορά (Nader-Grosbois & Mazzone, 2014). Στο πλαίσιο αυτό, ο Price (2022) αναδεικνύει την ποικιλομορφία της αυτιστικής κοινωνικότητας, αμφισβητώντας στερεοτυπικές αντιλήψεις για τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνεται ο αυτισμός. Τα περισσότερα εξωστρεφή αυτιστικά άτομα ενδέχεται να δυσκολεύονται στην τήρηση ορισμένων κοινωνικών συμβάσεων, να διακόπτουν τον συνομιλητή τους ή να γίνονται αντιληπτά από τους άλλους ως υπερβολικά ενθουσιώδη ή εκφραστικά. Σε συνάφεια με τα παραπάνω, ένας συμμετέχων της παρούσας μελέτης ανέφερε ότι η μητέρα του τον χαρακτηρίζει ως «υπερκοινωνικό», περιγράφοντας την τάση του να «υπερμειράζεται» πληροφορίες, να επιθυμεί να δημιουργεί φιλικές σχέσεις με όλους και να εμπιστεύεται εύκολα τους άλλους. Η

εμπειρία αυτή αναδεικνύει ότι η αυτιστική κοινωνικότητα μπορεί να χαρακτηρίζεται από έντονη επιθυμία για διαπροσωπική σύνδεση και ενεργητική κοινωνική συμμετοχή, χωρίς αυτό να συνεπάγεται απαραίτητα συμμόρφωση με τις κυρίαρχες κοινωνικές συμβάσεις.

Η διαπίστωση αυτή παρουσιάζει ενδιαφέρον και σε σχέση με το «κοινωνικό καμουφλάζ», καθώς μπορεί να υποδηλώνει ότι οι συμπεριφορές τις οποίες ένα αυτιστικό άτομο ενδέχεται να αισθάνεται την ανάγκη να τροποποιήσει δεν περιορίζονται στην αποφυγή της βλεμματικής επαφής ή στη δυσκολία συμμετοχής σε μια συζήτηση, αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν και την έντονη κοινωνική εκφραστικότητα, όταν αυτή αποκλίνει από τις προσδοκίες του κοινωνικού περιβάλλοντος. Υπό αυτή την οπτική, το «καμουφλάρισμα» μπορεί να κατανοηθεί ως μια διαδικασία προσαρμογής διαφορετικών πτυχών της αυτιστικής συμπεριφοράς στις κοινωνικές νόρμες, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη αναγνώρισης της ετερογένειας των αυτιστικών εμπειριών και αποφυγής στερεοτυπικών αντιλήψεων για την αυτιστική κοινωνικότητα.

6.1.2 ΕΕ2: Ποιοι παράγοντες/συνθήκες ωθούν τα αυτιστικά άτομα να «καμουφλάρουν»;

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης βρίσκονται σε συμφωνία με εκείνα των Hull et al. (2017), οι οποίοι ανέδειξαν ότι τα βασικά κίνητρα υιοθέτησης στρατηγικών κοινωνικού «καμουφλάρισματος» περιλαμβάνουν την επιθυμία για κοινωνική σύνδεση και αποδοχή, την ανάγκη προστασίας από αρνητικές κοινωνικές αντιδράσεις και την προσπάθεια ανταπόκρισης στις προσδοκίες του κοινωνικού περιβάλλοντος. Αντίστοιχα, οι συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης περιέγραψαν το «καμουφλάρισμα» τόσο ως μέσο αυτοπροστασίας και ενίσχυσης της αίσθησης ασφάλειας κατά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις όσο και ως στρατηγική μέσω της οποίας επιδίωκαν να γίνονται αρεστοί και αποδεκτοί από τους άλλους και να αναπτύσσουν διαπροσωπικές σχέσεις. Παρόμοια κίνητρα έχουν καταγραφεί και σε άλλες μελέτες, οι οποίες αναδεικνύουν τη σημασία των κυρίαρχων κοινωνικών προσδοκιών, της επιθυμίας κοινωνικής ένταξης και της αποφυγής της απόρριψης, του αποκλεισμού και του στιγματισμού (Bernardin et al., 2021; Chapman et al., 2022; Field et al., 2024; Halsall et al., 2021; Karamitsou et al., 2026; Khudiakova et al., 2026; Schneid & Raz, 2020; Thompson, 2024). Η συνύπαρξη των κινήτρων

αυτών αναδεικνύεται και στη συστηματική ανασκόπηση των Klein et al. (2025), σύμφωνα με την οποία η αυτοπροστασία και η επιδίωξη κοινωνικής σύνδεσης αποτελούν δύο αλληλοσυνδεόμενες διαστάσεις του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος», οι οποίες μπορούν να συνυπάρχουν και να αλληλεπιδρούν.

Πράγματι, έρευνες έχουν καταδείξει ότι αρνητικές στάσεις απέναντι στα αυτιστικά άτομα εξακολουθούν να είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες (Cage et al., 2019), παρά τις πολυετείς προσπάθειες για την ενίσχυση της ενημέρωσης και της αποδοχής του αυτισμού. Επιπλέον, το 80% των στερεοτυπικών χαρακτηριστικών που συνδέονται με τον αυτισμό αξιολογούνται αρνητικά από μη αυτιστικά άτομα (Wood & Freeth, 2016). Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τη μελέτη του Goffman (2009) σχετικά με το «στίγμα» (stigma), υποδεικνύοντας ότι η εξοικείωση με τα άτομα που υφίστανται στιγματισμό δεν οδηγεί κατ' ανάγκη σε μείωση των αρνητικών στάσεων απέναντί τους. Όπως επισημαίνει η Kieran (2017): «Κινούμαστε, επικοινωνούμε και σκεφτόμαστε με τρόπους που δυσκολεύουν τα άτομα τα οποία δεν κινούνται, δεν επικοινωνούν και δεν σκέφτονται με αυτούς τους τρόπους να μας κατανοήσουν ή να συναισθανθούν την εμπειρία μας. Ως αποτέλεσμα, μας αντιμετωπίζουν ως “Άλλους”, μας παθολογικοποιούν και μας αποκλείουν εξαιτίας αυτών των διαφορών». Το στίγμα αυτό μπορεί να εκδηλώνεται μέσω αρνητικών κοινωνικών στάσεων και αξιολογήσεων απέναντι στα αυτιστικά άτομα, τα οποία εμφανίζονται περισσότερο πιθανό να αναφέρουν αρνητικές εμπειρίες ζωής, όπως ο εκφοβισμός και η θυματοποίηση (Griffiths et al., 2019; Lung et al., 2019; Sasson et al., 2017). Κατά συνέπεια, η αναγνώριση του κοινωνικού πλαισίου εντός του οποίου οι αυτιστικοί τρόποι ύπαρξης στιγματίζονται (Botha & Frost, 2020; Kapp, 2019) είναι καθοριστικής σημασίας, τόσο για την κατανόηση των παραγόντων που ενδέχεται να οδηγούν στην υιοθέτηση στρατηγικών “masking” όσο και για τον προσδιορισμό τρόπων περιορισμού της κοινωνικής πίεσης για την υιοθέτησή τους και των συνακόλουθων επιπτώσεων.

Πέρα από την επιδίωξη κοινωνικής αποδοχής και ασφάλειας, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν και τη σημασία των επαγγελματικών προοπτικών ως κινήτρου για την υιοθέτηση στρατηγικών «καμουφλαρίσματος». Ειδικότερα, ορισμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι προσαρμόζουν ή αποκρύπτουν πτυχές της συμπεριφοράς τους προκειμένου να μη χάσουν επαγγελματικές ευκαιρίες. Η

διαπίστωση αυτή συνάδει με προηγούμενες έρευνες, στις οποίες το «κοινωνικό καμουφλάζ» συνδέεται με την προσπάθεια διατήρησης ή ενίσχυσης των επαγγελματικών και εκπαιδευτικών προοπτικών των αυτιστικών ατόμων (Hull et al., 2017; Livingston, Colvert, et al., 2019; Livingston, Shah, et al., 2019). Υπό αυτό το πρίσμα, το «καμουφλάρισμα» φαίνεται να μην περιορίζεται στην επιδίωξη κοινωνικής ένταξης, αλλά να χρησιμοποιείται και ως μέσο διαχείρισης των προσδοκιών που συνδέονται με την πρόσβαση σε σημαντικές ευκαιρίες και τη διατήρησή τους.

Η επιθυμία των συμμετεχόντων να μη διαφοροποιούνται εμφανώς από τους άλλους, μέσω της απόκρυψης των αυτιστικών τους χαρακτηριστικών και να αποφεύγουν την αρνητική κοινωνική αξιολόγηση, μπορεί να εξεταστεί και υπό το πρίσμα των ευρημάτων των Sasson et al. (2017). Ειδικότερα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα μη αυτιστικά άτομα τείνουν να σχηματίζουν λιγότερο ευνοϊκές πρώτες εντυπώσεις για τα αυτιστικά άτομα, ακόμη και έπειτα από πολύ σύντομη έκθεση σε πληροφορίες σχετικά με την κοινωνική τους συμπεριφορά. Μάλιστα, οι αρνητικές αυτές αξιολογήσεις δεν προϋποθέτουν απαραίτητα την αναγνώριση του ατόμου ως αυτιστικού, αλλά μπορεί να σχετίζονται με την αντίληψη ορισμένων διαφοροποιήσεων στον τρόπο κοινωνικής έκφρασης και επικοινωνίας του. Τα ευρήματα αυτά συμβάλλουν στην κατανόηση των κοινωνικών συνθηκών μέσα στις οποίες αναπτύσσεται η ανάγκη για «καμουφλάρισμα», καθώς υποδηλώνουν ότι τα αυτιστικά άτομα ενδέχεται να αντιμετωπίζουν αρνητικές κοινωνικές αντιδράσεις ακόμη και όταν η αυτιστική τους ταυτότητα δεν είναι γνωστή στους άλλους. Στο πλαίσιο αυτό, η προσπάθεια των συμμετεχόντων της παρούσας μελέτης να αποκρύπτουν αυτιστικά χαρακτηριστικά, να περνούν απαρατήρητοι ή να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους στις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες μπορεί να ερμηνευθεί ως μια στρατηγική περιορισμού της πιθανότητας αρνητικής αξιολόγησης και κοινωνικής απόρριψης. Παράλληλα, η συγκεκριμένη οπτική αναδεικνύει ότι η ανάγκη για «καμουφλάρισμα» δεν αποτελεί αποκλειστικά ζήτημα ατομικής προσαρμογής, αλλά συνδέεται και με τις στάσεις και τις αντιδράσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος απέναντι στην αυτιστική διαφορετικότητα. (Sasson et al., 2017) Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι οι αρνητικές αυτές εντυπώσεις δεν αποδόθηκαν στο περιεχόμενο του λόγου των αυτιστικών ατόμων. Αντίθετα, φαίνεται ότι λεπτές διαφοροποιήσεις στον τρόπο κοινωνικής παρουσίασης και

επικοινωνίας ήταν αρκετές ώστε να επηρεάσουν αρνητικά τον τρόπο με τον οποίο γίνονταν αντιληπτά από τους άλλους, ακόμη και όταν επιχειρούσαν να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους στα νευροτυπικά κοινωνικά πρότυπα.

Η διερεύνηση του αυτιστικού «καμουφλαρίσματος» εγείρει, επίσης, σημαντικά ερωτήματα αναφορικά με την κοινωνική ταυτότητα και τον τρόπο με τον οποίο τα αυτιστικά άτομα αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους και τις κοινωνικές προσδοκίες που καλούνται να διαχειριστούν. Στο πλαίσιο αυτό, ο Blumer (1986) υποστηρίζει ότι η διαμόρφωση του κοινωνικού εαυτού συνδέεται με τον τρόπο με τον οποίο το άτομο ερμηνεύει τις αντιδράσεις και τις προσδοκίες των άλλων απέναντί του. Υπό αυτή την οπτική, το κοινωνικό «καμουφλάρισμα» μπορεί να κατανοηθεί ως μια διαδικασία κατά την οποία τα αυτιστικά άτομα προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους με βάση τον τρόπο με τον οποίο θεωρούν ότι γίνονται αντιληπτά και αξιολογούνται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Η συγκεκριμένη προσέγγιση συνδέεται με τις επισημάνσεις των Pearson και Rose (2021), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η έννοια του «καμουφλαρίσματος» αμφισβητεί παραδοσιακές θεωρητικές αντιλήψεις που συνδέουν τον αυτισμό με περιορισμένη ικανότητα κατανόησης της οπτικής των άλλων ή με έλλειψη ενδιαφέροντος για κοινωνική σύνδεση. Ειδικότερα, η προσπάθεια απόκρυψης αυτιστικών χαρακτηριστικών και υιοθέτησης κοινωνικά αναμενόμενων συμπεριφορών υποδηλώνει ότι τα αυτιστικά άτομα ενδέχεται να έχουν επίγνωση του τρόπου με τον οποίο γίνονται αντιληπτά από τους άλλους και να προσαρμόζουν ανάλογα τη συμπεριφορά τους, επιδιώκοντας την κοινωνική αποδοχή και την αποφυγή αρνητικών αξιολογήσεων. Επομένως, το «κοινωνικό καμουφλάζ» δεν μπορεί να εξεταστεί αποκλειστικά ως ατομική στρατηγική προσαρμογής, αλλά χρειάζεται να κατανοηθεί σε συνάρτηση με τις κοινωνικές σχέσεις, τις κυρίαρχες κοινωνικές νόρμες και τις αντιλήψεις που διαμορφώνονται γύρω από την αυτιστική ταυτότητα, καθώς η υιοθέτησή του συνδέεται τόσο με την επιθυμία αποφυγής της απόρριψης όσο και με την επιδίωξη κοινωνικής ένταξης (Chevallier et al., 2012; Livingston, Shah, et al., 2019).

6.1.3 ΕΕ3: Πώς το «καμουφλάρισμα» διαφοροποιείται ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο;

Ως προς το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων προέκυψε ότι η εφαρμογή στρατηγικών κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» δεν

παραμένει σταθερή σε όλες τις κοινωνικές περιστάσεις, αλλά διαφοροποιείται ανάλογα με τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, τον βαθμό οικειότητας με τα άτομα που συμμετέχουν στην αλληλεπίδραση, καθώς και τον βαθμό στον οποίο το άτομο αισθάνεται ότι μπορεί να εκφράσει την αυτιστική του ταυτότητα χωρίς τον φόβο αρνητικής αξιολόγησης ή απόρριψης. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αισθάνονταν μικρότερη ανάγκη να «καμουφλάρουν» όταν βρίσκονταν με οικεία τους πρόσωπα, καθώς και κατά την αλληλεπίδρασή τους με άλλα αυτιστικά ή, γενικότερα, νευροδιαφορετικά άτομα, σε πλαίσια που χαρακτηρίζονται από αποδοχή και ψυχολογική ασφάλεια. Οι αναφορές αυτές υποδηλώνουν ότι η χρήση του «καμουφλαρίσματος» δεν αποτελεί μια σταθερή συμπεριφορά που εκδηλώνεται με την ίδια ένταση σε όλες τις κοινωνικές περιστάσεις, αλλά επηρεάζεται από τον βαθμό οικειότητας, αποδοχής και ασφάλειας που βιώνει το άτομο στο εκάστοτε κοινωνικό περιβάλλον.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης βρίσκονται σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η οποία αναδεικνύει ότι η χρήση του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» διαφοροποιείται ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο, τις απαιτήσεις που το χαρακτηρίζουν και τα πρόσωπα με τα οποία πραγματοποιείται η αλληλεπίδραση (Cage & Troxell-Whitman, 2019; Chapman et al., 2022; Khudiakova et al., 2026; Klein et al., 2025)

Ειδικότερα, η σύγχρονη έρευνα έχει αναδείξει πως τα αυτιστικά άτομα τείνουν να χρησιμοποιούν στρατηγικές «κοινωνικού καμουφλάζ» σε μεγαλύτερο βαθμό σε εργασιακά και άλλα κοινωνικά περιβάλλοντα που χαρακτηρίζονται από αυξημένες απαιτήσεις συμμόρφωσης με συγκεκριμένες κοινωνικές και συμπεριφορικές προσδοκίες, καθώς και σε αλληλεπιδράσεις με άγνωστα ή μη αυτιστικά άτομα, όπου οι κοινωνικές προσδοκίες και η ανησυχία για ενδεχόμενη αρνητική αξιολόγηση ενδέχεται να ενισχύουν την ανάγκη προσαρμογής της συμπεριφοράς (Cage & Troxell-Whitman, 2019; Pryke-Hobbes et al., 2023; Scheeren et al., 2025). Αντίστοιχα, ορισμένοι συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης ανέφεραν ότι «καμουφλάρουν» περισσότερο στο εργασιακό περιβάλλον ή σε περιστάσεις αυξημένης αξιολόγησης, ενώ περιέγραψαν μεγαλύτερη άνεση και δυνατότητα αυθεντικής έκφρασης κατά την αλληλεπίδραση με οικεία και έμπιστα πρόσωπα ή άλλα νευροδιαφορετικά άτομα. Η διαπίστωση αυτή συνάδει με ευρήματα

προηγούμενων μελετών, οι οποίες αναδεικνύουν ότι η αίσθηση ασφάλειας και αποδοχής, καθώς και ο βαθμός οικειότητας με τα πρόσωπα με τα οποία αλληλεπιδρούν τα αυτιστικά άτομα, συνδέονται με περιορισμένη χρήση στρατηγικών κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» (Cook et al., 2024; Khudiakova et al., 2026; Klein et al., 2025).

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης παρουσιάζουν ομοιότητες με εκείνα των Scheeren et al. (2025), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η χρήση στρατηγικών κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» περιορίζεται σημαντικά όταν τα αυτιστικά άτομα βρίσκονται μόνο τους. Αντίστοιχα, ορισμένοι συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης ανέφεραν ότι μπορούσαν να εγκαταλείψουν πλήρως το «καμουφλάρισμα» μόνο όταν βρίσκονταν εντελώς μόνοι τους, γεγονός που υποδηλώνει ότι ακόμη και η παρουσία οικείων ή άλλων νευροδιαφορετικών ατόμων δεν συνεπαγόταν απαραίτητα την πλήρη απουσία του. Επιπλέον, ορισμένοι συμμετέχοντες περιέγραψαν την ανάγκη για χρόνο αποφόρτισης μετά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, προκειμένου να ανακάμψουν από την κόπωση που συνόδευε τη συνεχή προσπάθεια προσαρμογής της συμπεριφοράς τους. Η εμπειρία αυτή συνάδει με προηγούμενες μελέτες, στις οποίες έχει αναδειχθεί η ανάγκη αυτιστικών ατόμων για μοναχικότητα και ανάπαυση μετά από κοινωνικές περιστάσεις που απαιτούν «καμουφλάρισμα» (Bradley et al., 2021; Klein et al., 2025).

Υπό αυτό το πρίσμα, η μειωμένη ανάγκη «καμουφλαρίσματος» που περιέγραψαν οι συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης κατά την αλληλεπίδρασή τους με οικεία ή νευροδιαφορετικά άτομα ενδέχεται να συνδέεται με την αίσθηση ότι οι ιδιαίτεροι τρόποι επικοινωνίας και συμπεριφοράς τους γίνονται περισσότερο αποδεκτοί, χωρίς να απαιτείται η συνεχής προσαρμογή τους σε νευροτυπικά πρότυπα. Ωστόσο, το εύρημα αυτό δεν συνεπάγεται ότι οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ αυτιστικών ή γενικότερα νευροδιαφορετικών ατόμων χαρακτηρίζονται πάντοτε από μεγαλύτερη αποδοχή ή ότι η παρουσία μη αυτιστικών ατόμων οδηγεί απαραίτητα σε αυξημένο «καμουφλάρισμα». Αντίθετα, σε συμφωνία με τα ευρήματα των Cook et al. (2024), αναδεικνύεται η σημασία των χαρακτηριστικών της ίδιας της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ιδιαίτερα της αμοιβαίας αποδοχής, της κατανόησης και της δυνατότητας αυθεντικής έκφρασης.

Η επίδραση του κοινωνικού πλαισίου αναδεικνύεται και στη μετασύνθεση των Nel et al. (2025), όπου επισημαίνεται ότι οι απρόβλεπτες αλληλεπιδράσεις, η ασάφεια των κοινωνικών σημάτων και η αισθητηριακή ή ψυχολογική επιβάρυνση μπορούν να δυσχεραίνουν τη διατήρηση στρατηγικών «καμουφλαρίσματος». Αντίστοιχα, οι περισσότεροι δομημένες και προβλέψιμες συνθήκες ενδέχεται να διευκολύνουν την εφαρμογή ορισμένων στρατηγικών.

Επιπλέον, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να εξεταστούν σε συνάρτηση με τη μελέτη των Perry et al. (2022), οι οποίοι, αξιοποιώντας τη θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας, διαπίστωσαν ότι ο υψηλότερος αντιλαμβανόμενος στιγματισμός συνδεόταν με μεγαλύτερη χρήση κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» σε αυτιστικούς ενήλικες. Υπό αυτό το πρίσμα, η εντονότερη χρήση στρατηγικών «καμουφλαρίσματος» σε εργασιακά και εκπαιδευτικά περιβάλλοντα ενδέχεται να σχετίζεται με την αυξημένη σημασία που αποδίδουν οι συμμετέχοντες στην κοινωνική αξιολόγηση και στην ανάγκη ανταπόκρισης στις προσδοκίες των συγκεκριμένων πλαισίων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης αναγνώρισαν τη στάση του κοινωνικού περιβάλλοντος ως καθοριστικό παράγοντα για τον περιορισμό της ανάγκης κοινωνικού «καμουφλαρίσματος». Ειδικότερα, ανέφεραν ότι θα αισθάνονταν μεγαλύτερη ελευθερία να εκφράζονται αυθεντικά εάν οι άλλοι ήταν περισσότερο ενημερωμένοι για τον αυτισμό, απέφευγαν την αρνητική κριτική και αντιμετώπιζαν με μεγαλύτερη αποδοχή συμπεριφορές που αποκλίνουν από τις κυρίαρχες κοινωνικές νόρμες. Η ενίσχυση, λοιπόν, της ενημέρωσης, της κατανόησης και της αποδοχής της νευροδιαφορετικότητας ενδέχεται να συμβάλει στη δημιουργία κοινωνικών περιβαλλόντων στα οποία τα αυτιστικά άτομα θα αισθάνονται λιγότερη πίεση να αποκρύπτουν ή να τροποποιούν πτυχές της συμπεριφοράς τους, προκειμένου να γίνουν αποδεκτά.

Συνολικά, οι παραπάνω διαπιστώσεις υποδηλώνουν ότι η ένταση του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» δεν αποτελεί σταθερό χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς των αυτιστικών ατόμων, αλλά μπορεί να μεταβάλλεται ανάλογα με τις κοινωνικές απαιτήσεις και τον βαθμό αποδοχής και ασφάλειας που αντιλαμβάνονται στο εκάστοτε περιβάλλον.

6.1.4 ΕΕ4: Ποιες θετικές ή αρνητικές (ψυχοκοινωνικές) συνέπειες ή

επιπτώσεις συνδέουν με το «καμουφλάρισμα»;

Ως προς το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν τόσο τα αντιλαμβανόμενα οφέλη όσο και τις συνέπειες του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» στην καθημερινότητα των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, ως προς τα οφέλη, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η υιοθέτηση στρατηγικών «καμουφλαρίσματος» διευκόλυνε την κοινωνική τους ένταξη και αποδοχή, συμβάλλοντας παράλληλα στην αποφυγή αρνητικών αντιδράσεων, επικριτικών σχολίων και ανεπιθύμητης προσοχής. Παράλληλα, ανέφεραν ότι η προσαρμογή της συμπεριφοράς τους στις κοινωνικές προσδοκίες μπορούσε να διευκολύνει τη συμμετοχή τους σε κοινωνικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα.

Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με προηγούμενες έρευνες, οι οποίες αναδεικνύουν ότι το «καμουφλάρισμα» μπορεί να λειτουργεί ως μέσο κοινωνικής ένταξης και αυτοπροστασίας, επιτρέποντας στα αυτιστικά άτομα να διαχειρίζονται τις απαιτήσεις και τις πιθανές αρνητικές αντιδράσεις του κοινωνικού τους περιβάλλοντος (Bradley et al., 2021; Cage & Troxell-Whitman, 2019; Chapman et al., 2022; Hull et al., 2017). Ωστόσο, τα οφέλη αυτά αποτυπώνουν κυρίως τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα του «καμουφλαρίσματος» και δεν συνεπάγονται απαραίτητα ότι η συγκεκριμένη στρατηγική εξασφαλίζει πάντοτε την επιθυμητή κοινωνική αποδοχή ή ένταξη. Χαρακτηριστικά μία διάσταση που αναδείχθηκε από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αφορά τους περιορισμούς του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» ως προς την επίτευξη της επιθυμητής κοινωνικής αποδοχής.

Παρότι οι συμμετέχοντες περιέγραψαν την υιοθέτησή του ως μέσο προσαρμογής στις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες και αποφυγής αρνητικών κοινωνικών αντιδράσεων, η προσπάθεια αυτή δεν φάνηκε να εξασφαλίζει σε όλες τις περιπτώσεις την επιθυμητή κοινωνική σύνδεση. Η διάσταση αυτή μπορεί να εξεταστεί υπό το πρίσμα της θεώρησης του Radulski (2022), ο οποίος αμφισβητεί την αντίληψη του αυτισμού ως αποκλειστικά «αόρατης» αναπηρίας και υποστηρίζει ότι τα αυτιστικά άτομα μπορούν να θεωρηθούν μια «ορατή νευρολογική μειονότητα» (visible neurominority group). Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση, ορισμένες διαφοροποιήσεις στην επικοινωνία και την κοινωνική συμπεριφορά των

αυτιστικών ατόμων ενδέχεται να γίνονται αντιληπτές από τους άλλους, ακόμη και όταν η αυτιστική τους ταυτότητα δεν είναι γνωστή, και να αποτελούν αφορμή για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση ή στιγματισμό. Υπό αυτό το πρίσμα, η μη ορατότητα των αυτιστικών χαρακτηριστικών δεν αποτελεί πάντοτε δεδομένο, αλλά ενδέχεται να προϋποθέτει τη συνεχή προσπάθεια των ίδιων των αυτιστικών ατόμων να ελέγχουν και να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους σύμφωνα με τις νευροτυπικές κοινωνικές προσδοκίες.

Παράλληλα, ο Price (2022) επισημαίνει ότι η προσπάθεια μίμησης κοινωνικών συμπεριφορών δεν οδηγεί απαραίτητα στην επιθυμητή κοινωνική αποδοχή, καθώς συμπεριφορές που γίνονται αντιληπτές ως επιτηδευμένες ή μη αυθόρμητες ενδέχεται, σε ορισμένες περιπτώσεις, να προκαλούν αρνητικές κοινωνικές εντυπώσεις. Οι παραπάνω προσεγγίσεις παρουσιάζουν συνάφεια με την εμπειρία μίας συμμετέχουσας της παρούσας μελέτης, η οποία εξέφρασε αμφιβολίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα του «καμουφλαρίσματος», αναφέροντας: «Δεν είμαι απόλυτα σίγουρη, πολλές φορές τα νευροτυπικά άτομα αντιλαμβάνονται πως αυτό που κάνω είναι μίμηση, θεωρώ, γιατί πάντα στο τέλος καταλήγουν να με αποφεύγουν κάπως». Μέσα από τη συγκεκριμένη αφήγηση αναδεικνύεται η αίσθηση της συμμετέχουσας ότι, παρά την προσπάθειά της να προσαρμόσει την κοινωνική της συμπεριφορά, δεν επιτυγχάνει πάντοτε την επιθυμητή κοινωνική σύνδεση. Επιπλέον, η ίδια φαίνεται να συνδέει την απομάκρυνση των άλλων με την πιθανότητα να αντιλαμβάνονται τη συμπεριφορά της ως μίμηση, γεγονός που αναδεικνύει την αβεβαιότητα που μπορεί να συνοδεύει το «καμουφλάρισμα» ως προς τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτό από το κοινωνικό περιβάλλον. Ωστόσο, η συγκεκριμένη αναφορά δεν επιτρέπει να διαπιστωθεί εάν οι συνομιλητές της πράγματι αναγνώριζαν τη συμπεριφορά της ως μίμηση ή εάν η απομάκρυνσή τους οφειλόταν σε αυτή. Αντίθετα, αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο η ίδια ερμήνευε τις κοινωνικές της εμπειρίες και την αίσθησή της ότι η προσπάθεια προσαρμογής δεν επαρκούσε πάντοτε για την αποφυγή της απόρριψης. Παράλληλα, η σύνδεση που πραγματοποιεί ανάμεσα στην απομάκρυνση των άλλων και στην ενδεχόμενη αναγνώριση της μίμησης μπορεί να υποδηλώνει ότι αποδίδει, τουλάχιστον εν μέρει, τις αρνητικές κοινωνικές της εμπειρίες στην αποτελεσματικότητα της δικής της προσπάθειας προσαρμογής. Χωρίς αυτό να επιτρέπει ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με την εσωτερίκευση της ευθύνης ή την

ύπαρξη αυτοστιγματισμού, η συγκεκριμένη εμπειρία αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο η δυσκολία επίτευξης κοινωνικής αποδοχής μπορεί να συνδέεται, στην αντίληψη του ίδιου του ατόμου, με την αίσθηση ότι δεν καταφέρνει να ανταποκριθεί επαρκώς στις κοινωνικές προσδοκίες.

Ένα ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας αφορά τις αρνητικές ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις του «καμουφλαρίσματος». Πιο συγκεκριμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων περιέγραψε αισθήματα άγχους, ψυχολογικής πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης που συνόδευαν τη συνεχή προσπάθεια προσαρμογής της συμπεριφοράς τους στις κοινωνικές προσδοκίες. Τα ευρήματα αυτά παρουσιάζουν αντιστοιχίες με τη μελέτη των Cage και Troxell-Whitman (2019), στην οποία οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η συχνή χρήση «κοινωνικού καμουφλάζ», αλλά και η εναλλαγή της χρήσης του μεταξύ διαφορετικών κοινωνικών περιβαλλόντων, συνδέονταν με δυσμενέστερους δείκτες ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα με αυξημένο στρες και άγχος.

Παρόμοιες αρνητικές ψυχοσυναισθηματικές συνέπειες του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» έχουν αναδειχθεί και σε προηγούμενες ποιοτικές μελέτες, στις οποίες οι συμμετέχοντες περιέγραψαν εμπειρίες ψυχικής και σωματικής εξάντλησης, άγχους και συναισθηματικής δυσφορίας, καθώς και δυσκολίες που σχετίζονται με την αίσθηση της προσωπικής τους ταυτότητας και την αυθεντική έκφραση του εαυτού τους (Bradley et al., 2021; Halsall et al., 2021; Miller et al., 2021; Schneid & Raz, 2020). Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες των μελετών αυτών ανέφεραν ότι, παρότι το «καμουφλάρισμα» μπορούσε να διευκολύνει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, η παρατεταμένη χρήση του συνοδευόταν από αισθήματα απομάκρυνσης από τον αυθεντικό τους εαυτό, δυσκολίες αυτοαποδοχής και, σε ορισμένες περιπτώσεις, κοινωνική απομόνωση. Αντίστοιχα, οι Karamitsou et al. (2026) αναδεικνύουν ότι τα βραχυπρόθεσμα κοινωνικά οφέλη του «καμουφλαρίσματος» ενδέχεται να συνυπάρχουν με μακροπρόθεσμες δυσκολίες που αφορούν την ψυχική υγεία, την αίσθηση ταυτότητας και τη σύνδεση με τους άλλους. Συνολικά, τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την αντιφατική φύση του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος», το οποίο, ενώ μπορεί να εξυπηρετεί την ανάγκη κοινωνικής προσαρμογής και αποδοχής, ενδέχεται παράλληλα να συνοδεύεται από σημαντική ψυχοσυναισθηματική επιβάρυνση.

Επιπλέον, ορισμένα αυτιστικά άτομα αναφέρουν την αυτιστική εξουθένωση (autistic burnout) ως μία από τις πιθανές συνέπειες του «καμουφλαρίσματος». Η αυτιστική εξουθένωση περιγράφεται από τα ίδια τα αυτιστικά άτομα ως μια ιδιαίτερα επιβαρυντική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από βαθιά εξάντληση, απώλεια ή μείωση δεξιοτήτων και απόσυρση από κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες. Παρότι η επιστημονική κατανόηση και η μέτρηση του φαινομένου βρίσκονται ακόμη σε πρώιμο στάδιο, η σχετική βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι η αυτιστική εξουθένωση συνδέεται συχνά με τη συσσωρευμένη κόπωση που προκύπτει από τη συνεχή προσπάθεια ανταπόκρισης στις απαιτήσεις και τις προσδοκίες ενός κοινωνικού περιβάλλοντος οργανωμένου κυρίως γύρω από νευροτυπικά πρότυπα (Higgins et al., 2021; Raymaker et al., 2020). Αξίζει να σημειωθεί ότι, παρόλο που οι συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης δεν αναφέρθηκαν ρητά στην αυτιστική εξουθένωση, ορισμένες από τις εμπειρίες που περιέγραψαν παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά με το συγκεκριμένο φαινόμενο, όπως αυτό αποτυπώνεται στη σχετική βιβλιογραφία. Ειδικότερα, οι αναφορές στην έντονη εξάντληση και στην ψυχολογική επιβάρυνση που συνδέονταν με τη συνεχή προσπάθεια παρακολούθησης και προσαρμογής της συμπεριφοράς τους στις κοινωνικές προσδοκίες παραπέμπουν σε πτυχές της αυτιστικής εξουθένωσης. Ωστόσο, η παρουσία τέτοιων εμπειριών δεν επαρκεί για να διαπιστωθεί ότι οι συμμετέχοντες βίωσαν αυτιστική εξουθένωση. Αντίθετα, η σύνδεση αυτή αναδεικνύει την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης των πιθανών μακροπρόθεσμων συνεπειών του «καμουφλαρίσματος» στην καθημερινή λειτουργικότητα και στην ψυχική ευεξία των αυτιστικών ατόμων.

Όπως προαναφέρθηκε, μία σημαντική συνέπεια του «καμουφλαρίσματος» αφορά την επίδραση του στην αίσθηση αυθεντικότητας και την ταυτότητα των αυτιστικών ατόμων. Στη διεθνή βιβλιογραφία, η ψυχολογική επιβάρυνση που συνδέεται με το «καμουφλάρισμα» έχει αποδοθεί, μεταξύ άλλων, στην αίσθηση μη αυθεντικής έκφρασης και στην πίεση υιοθέτησης νευροτυπικών προτύπων συμπεριφοράς, οι οποίες ενδέχεται να δημιουργούν μια απόσταση ανάμεσα στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και στον τρόπο με τον οποίο αισθάνεται ότι οφείλει να παρουσιάζεται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Miller et al., 2021; Seers & Hogg, 2023). Αντίστοιχα, οι Evans et al. (2023) διαπίστωσαν ότι ο υψηλότερος βαθμός «καμουφλαρίσματος» συσχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα

αντιλαμβανόμενης αυθεντικότητας. Τα ευρήματα αυτά παρουσιάζουν σημαντικές ομοιότητες με τις εμπειρίες που αναδείχθηκαν στην παρούσα μελέτη. Ειδικότερα, αρκετοί συμμετέχοντες περιέγραψαν την αίσθηση ότι, κατά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, προσποιούνταν πως είναι «νευροτυπικοί», υιοθετώντας τρόπους συμπεριφοράς και επικοινωνίας που δεν ανταποκρίνονταν στον αυθεντικό τους εαυτό. Παράλληλα, εξέφρασαν την αίσθηση ότι οι άλλοι δεν τους γνώριζαν πραγματικά, καθώς η εικόνα που παρουσίαζαν προς τα έξω διαφοροποιούνταν από τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους. Ιδιαίτερα σημαντικές ήταν, επίσης, οι αναφορές στη δυσκολία διάκρισης ανάμεσα στις συμπεριφορές που είχαν υιοθετήσει στο πλαίσιο του «καμουφλαρίσματος» και σε εκείνες που αναγνώριζαν ως αυθεντικές εκφράσεις της προσωπικότητάς τους. Οι εμπειρίες αυτές υποδηλώνουν ότι, για ορισμένους συμμετέχοντες, το «καμουφλάρωμα» δεν περιοριζόταν στην περιστασιακή προσαρμογή της συμπεριφοράς τους στις κοινωνικές απαιτήσεις, αλλά συνδεόταν με μια βαθύτερη αβεβαιότητα ως προς την προσωπική τους ταυτότητα. Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία, αναδεικνύοντας ότι το «καμουφλάρωμα» μπορεί να συνδέεται όχι μόνο με τον τρόπο παρουσίασης του εαυτού στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο τα αυτιστικά άτομα αντιλαμβάνονται την αυθεντικότητα και την κοινωνική τους ταυτότητα.

Μια ακόμη ψυχολογική έκφανση του «καμουφλαρίσματος» που αναδείχθηκε στην παρούσα μελέτη αφορά το αίσθημα ντροπής που περιέγραψαν ορισμένοι συμμετέχοντες κατά την εφαρμογή του. Το εύρημα αυτό μπορεί να εξεταστεί σε συνάρτηση με την έννοια του αυτοστιγματισμού, ο οποίος αναφέρεται στην εσωτερίκευση αρνητικών στερεοτύπων και κοινωνικών αντιλήψεων που αποδίδονται σε μια στιγματισμένη κοινωνική ομάδα (Corrigan et al., 2011). Η εσωτερίκευση αυτή ενδέχεται να επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση και τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τις ικανότητές του. Στο πλαίσιο του αυτιστικού «καμουφλαρίσματος», το αίσθημα ντροπής που ανέφεραν οι συμμετέχοντες θα μπορούσε να συνδέεται με την πίεση προσαρμογής στις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες, καθώς και με την αντίληψη ότι ορισμένα αυτιστικά χαρακτηριστικά χρειάζεται να αποκρύπτονται προκειμένου να επιτευχθεί η κοινωνική αποδοχή. Ωστόσο, δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι η εμπειρία της ντροπής αντανakλά απαραίτητα την εσωτερίκευση αρνητικών στερεοτύπων, καθώς

ενδέχεται να σχετίζεται και με τη δυσφορία που προκαλεί η ανάγκη απόκρυψης του αυθεντικού εαυτού.

Τέλος, μια ακόμη σημαντική διάσταση των συνεπειών του «καμουφλαρίσματος» αφορά τις προσδοκίες που ενδέχεται να διαμορφώνονται στο κοινωνικό περιβάλλον των αυτιστικών ατόμων. Ειδικότερα, όταν ένα αυτιστικό άτομο αποκρύπτει συστηματικά τις δυσκολίες ή τη δυσφορία που βιώνει και εμφανίζεται εξωτερικά ικανό να ανταποκρίνεται στις κοινωνικές απαιτήσεις, οι άλλοι ενδέχεται να θεωρούν ότι μπορεί να διατηρεί την ίδια συμπεριφορά χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια ή επιβάρυνση (Price, 2022). Με τον τρόπο αυτό, η φαινομενικά επιτυχής κοινωνική προσαρμογή μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία προσδοκιών που δεν λαμβάνουν υπόψη τις πραγματικές ανάγκες και τα όρια του ατόμου. Παράλληλα, η απόκρυψη των δυσκολιών του ενδέχεται να περιορίζει τη δυνατότητα του κοινωνικού ή επαγγελματικού περιβάλλοντος να αναγνωρίσει την ανάγκη παροχής κατάλληλης υποστήριξης. Δημιουργείται, επομένως, μια αντιφατική κατάσταση, κατά την οποία το αυτιστικό άτομο καλείται να ανταποκρίνεται στις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες, ενώ η ίδια η προσπάθεια προσαρμογής του μπορεί να καθιστά λιγότερο ορατή την επιβάρυνση που βιώνει. Υπό αυτές τις συνθήκες, το «καμουφλάρισμα» ενδέχεται να διατηρείται ακόμη και όταν το άτομο επιθυμεί να περιορίσει τη χρήση του, καθώς το κοινωνικό του περιβάλλον έχει συνηθίσει να αναμένει από αυτό έναν συγκεκριμένο τρόπο συμπεριφοράς.

Η παραπάνω αντίφαση έχει σημασία για την ερμηνεία των αφηγήσεων περί απόκρυψης άγχους, αισθητηριακής δυσφορίας και αυτοδιεγερτικών συμπεριφορών: η κοινωνικά αποδεκτή εξωτερική εικόνα δεν αποτελεί αξιόπιστη ένδειξη απουσίας δυσκολιών ή αναγκών υποστήριξης.

6.2. Περιορισμοί της έρευνας

Η επιλογή της ποιοτικής ερευνητικής προσέγγισης και, ειδικότερα, της συλλογής δεδομένων μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων συνοδεύεται από ορισμένους μεθοδολογικούς περιορισμούς, οι οποίοι είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Οι περιορισμοί αυτοί συνδέονται τόσο με τη φύση της ποιοτικής έρευνας, το σκοπό της έρευνας όσο και με τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της διαδικασίας των συνεντεύξεων.

Αρχικά, ένας βασικός περιορισμός αφορά το μέγεθος και τη σύνθεση του δείγματος. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 14 άτομα, εκ των οποίων τέσσερα αυτοπροσδιορίζονταν ως άνδρες, επτά ως γυναίκες, δύο ως non-binary και ένα ως genderqueer. Παρότι η συγκεκριμένη σύνθεση επέτρεψε την παρουσία διαφορετικών έμφυλων ταυτοτήτων και, κατά συνέπεια, την καταγραφή ενός εύρους εμπειριών και οπτικών, οι επιμέρους κατηγορίες δεν εκπροσωπήθηκαν στον ίδιο βαθμό. Ειδικότερα, ο μικρός αριθμός non-binary και genderqueer συμμετεχόντων υποδηλώνει ότι οι εμπειρίες που εκφράστηκαν από τα συγκεκριμένα άτομα δεν μπορούν να θεωρηθούν ότι αποτυπώνουν το εύρος και την ετερογένεια των εμπειριών των αντίστοιχων πληθυσμών. Παράλληλα, το συνολικό μέγεθος του δείγματος και η μέθοδος δειγματοληψίας περιορίζουν τη δυνατότητα μεταφοράς των ευρημάτων σε διαφορετικούς πληθυσμούς και κοινωνικά πλαίσια (Bryman, 2016; Creswell, 2012).

Ωστόσο, ο περιορισμός αυτός θα πρέπει να εξεταστεί σε συνάρτηση με τον σκοπό της παρούσας ποιοτικής έρευνας. Η αξιοποίηση μίας ποιοτικής μεθοδολογικής στρατηγικής δεν αποσκοπεί πρωτίστως στη στατιστική αντιπροσώπευση ενός πληθυσμού ή στη γενίκευση των αποτελεσμάτων με τον τρόπο που αυτή επιδιώκεται στην ποσοτική έρευνα. Αντίθετα, δίνεται έμφαση στην εις βάθος διερεύνηση των εμπειριών, των αντιλήψεων και των νοημάτων που αποδίδουν οι συμμετέχοντες στο υπό μελέτη φαινόμενο. Επομένως, η σχετικά περιορισμένη έκταση του δείγματος δεν αναιρεί την αξία των δεδομένων που συλλέχθηκαν, αλλά απαιτεί προσοχή ως προς το εύρος των συμπερασμάτων που μπορούν να εξαχθούν από αυτά (Bryman, 2016; Creswell, 2012).

Ένας επιπλέον περιορισμός αφορά την ίδια τη χρήση των ημιδομημένων συνεντεύξεων ως μεθόδου συλλογής των δεδομένων. Παρότι χρησιμοποιήθηκε ένας κοινός οδηγός συνέντευξης, η ημιδομημένη μορφή επέτρεψε στον ερευνητή να προσαρμόζει τη σειρά των ερωτήσεων, να ζητάει διευκρινίσεις και να διατυπώνει πρόσθετες διερευνητικές ερωτήσεις ανάλογα με την πορεία κάθε συνέντευξης. Η ευελιξία αυτή αποτέλεσε σημαντικό πλεονέκτημα, καθώς επέτρεψε τη βαθύτερη διερεύνηση θεμάτων που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. Παράλληλα, όμως, είχε ως αποτέλεσμα οι συνεντεύξεις να μην είναι απόλυτα τυποποιημένες και ορισμένα ζητήματα να έχουν ενδεχομένως διερευνηθεί σε

μεγαλύτερο βάθος με κάποιους συμμετέχοντες σε σχέση με άλλους (Bryman, 2016; Creswell, 2012).

Επιπλέον, η συνέντευξη αποτελεί μια κοινωνική και διαπροσωπική διαδικασία, γεγονός που σημαίνει ότι τα δεδομένα που παράγονται επηρεάζονται από το συγκεκριμένο πλαίσιο της αλληλεπίδρασης μεταξύ ερευνητή και συμμετέχοντα. Οι απαντήσεις ενδέχεται, για παράδειγμα, να επηρεάζονται από τον τρόπο με τον οποίο διατυπώνονται οι ερωτήσεις, από την αντίληψη των συμμετεχόντων σχετικά με τις προσδοκίες του ερευνητή ή από την επιθυμία τους να παρουσιάσουν τις απόψεις και τις εμπειρίες τους με έναν κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Ιδιαίτερα όταν το αντικείμενο της έρευνας σχετίζεται με προσωπικές εμπειρίες, κοινωνικές ταυτότητες ή άλλα ευαίσθητα ζητήματα, όπως το «καμουφλάρισμα», δεν μπορεί να αποκλειστεί το ενδεχόμενο ορισμένοι συμμετέχοντες να απέφυγαν να εκφράσουν πλήρως συγκεκριμένες εμπειρίες ή απόψεις (Bryman, 2016; Creswell, 2012).

Επιπρόσθετα, η ποιότητα και το βάθος των δεδομένων εξαρτώνται σε σημαντικό βαθμό από την ικανότητα και την προθυμία των συμμετεχόντων να περιγράψουν τις εμπειρίες τους. Οι συμμετέχοντες παρουσίαζαν διαφοροποιήσεις ως προς τον βαθμό άνεσης και εκφραστικότητας κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, καθώς και ως προς τον τρόπο και την έκταση με την οποία ανακαλούσαν και περιέγραφαν προσωπικές εμπειρίες. Οι διαφοροποιήσεις αυτές είχαν ως αποτέλεσμα ορισμένες συνεντεύξεις να παρέχουν περισσότερο εκτενές και λεπτομερές αφηγηματικό υλικό σε σύγκριση με άλλες. Ωστόσο, η έκταση ή ο βαθμός λεπτομέρειας μιας αφήγησης δεν θα πρέπει να θεωρείται ενδεικτικός της σημασίας ή της έντασης της αντίστοιχης εμπειρίας, αλλά να λαμβάνεται υπόψη ως χαρακτηριστικό της διαδικασίας παραγωγής των δεδομένων μέσω της συνέντευξης (Bryman, 2016; Creswell, 2012).

Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης ο ενεργός ρόλος του ερευνητή στην ανάλυση των δεδομένων. Στην παρούσα μελέτη για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε Αναστοχαστική Θεματική Ανάλυση, στο πλαίσιο της οποίας η ανάλυση δεν αντιμετωπίζεται ως μια ουδέτερη διαδικασία κατά την οποία τα θέματα απλώς «ανακαλύπτονται» μέσα στα δεδομένα. Αντίθετα, τα θέματα αναπτύσσονται μέσα από τη συστηματική και αναστοχαστική εμπλοκή του ερευνητή με το ερευνητικό υλικό. Οι θεωρητικές παραδοχές, οι προηγούμενες γνώσεις, οι εμπειρίες και η ερευνητική οπτική του αναλυτή συμμετέχουν αναπόφευκτα στη διαδικασία

κωδικοποίησης, ανάπτυξης και ερμηνείας των θεμάτων (Braun et al., 2019; Braun & Clarke, 2013, 2019; Byrne, 2022).

Υπό αυτή την έννοια, η υποκειμενικότητα του ερευνητή δεν αντιμετωπίστηκε αποκλειστικά ως πηγή μεροληψίας που θα μπορούσε ή θα έπρεπε να εξαλειφθεί, αλλά ως αναπόσπαστο μέρος της αναλυτικής διαδικασίας. Παρ' όλα αυτά, η συγκεκριμένη ερμηνευτική θέση υποδηλώνει ότι η ανάλυση που παρουσιάζεται αποτελεί μία τεκμηριωμένη ερμηνεία των δεδομένων και όχι τη μοναδική δυνατή ανάγνωσή τους. Ένας άλλος ερευνητής, με διαφορετικό θεωρητικό ή βιωματικό υπόβαθρο, θα μπορούσε να δώσει έμφαση σε διαφορετικές πτυχές του ίδιου υλικού και να αναπτύξει διαφορετικά, αλλά εξίσου εύλογα, αναλυτικά θέματα. Για τον λόγο αυτό, η αναστοχαστικότητα του ερευνητή και η σαφής περιγραφή των σταδίων της ανάλυσης είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την ενίσχυση της διαφάνειας και της αξιοπιστίας της ερευνητικής διαδικασίας (Braun et al., 2019; Braun & Clarke, 2013, 2019, 2021; Byrne, 2022).

Συνολικά, οι παραπάνω περιορισμοί δεν αναιρούν τη χρησιμότητα της επιλεγμένης μεθοδολογικής προσέγγισης. Αντίθετα, η χρήση των ημιδομημένων συνεντεύξεων σε συνδυασμό με την αναστοχαστική θεματική ανάλυση των δεδομένων επέτρεψε την εις βάθος διερεύνηση των εμπειριών και των νοημάτων που απέδωσαν οι συμμετέχοντες στο υπό μελέτη φαινόμενο. Τα ευρήματα, ωστόσο, θα πρέπει να ερμηνεύονται σε σχέση με τα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου δείγματος, το κοινωνικό και ερευνητικό πλαίσιο μέσα στο οποίο παρήχθησαν τα δεδομένα και τον ενεργό, αναστοχαστικό ρόλο του ερευνητή στη διαδικασία παραγωγής και ερμηνείας της γνώσης.

6.3 Πρακτικές προεκτάσεις των ευρημάτων: Προς περισσότερο συμπεριληπτικά και νευροδιαφορετικο-επιβεβαιωτικά περιβάλλοντα

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να αξιοποιηθούν για την ανάδειξη πρακτικών κατευθύνσεων που αποσκοπούν στην καλύτερη κατανόηση και υποστήριξη των αυτιστικών ατόμων. Ειδικότερα, η διερεύνηση των βιωμένων εμπειριών «καμουφλαρίσματος» αναδεικνύει τη σημασία του κοινωνικού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της ανάγκης απόκρυψης ή τροποποίησης των

αυτιστικών χαρακτηριστικών, προκειμένου το άτομο να ανταποκριθεί στις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες. Υπό αυτή την οπτική, η υποστήριξη των αυτιστικών ατόμων δεν θα πρέπει να περιορίζεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων προσαρμογής στις νευροτυπικές κοινωνικές νόρμες, αλλά να περιλαμβάνει και την αναγνώριση και τροποποίηση των κοινωνικών και περιβαλλοντικών συνθηκών που ενδέχεται να ενισχύουν την ανάγκη για «καμουφλάρισμα». Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη σημασία αποκτούν οι προσεγγίσεις που αναγνωρίζουν και επιβεβαιώνουν τη νευροδιαφορετικότητα (neurodiversity-affirming approaches), καθώς δίνουν έμφαση στον σεβασμό των διαφορετικών τρόπων επικοινωνίας και στην αυτενέργεια των αυτιστικών ατόμων, καθώς και στη δημιουργία ασφαλών και συμπεριληπτικών περιβαλλόντων που επιτρέπουν την αυθεντική έκφραση (Santhanam et al., 2025; Zaks, 2025).

Στον χώρο της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι προσεγγίσεις αυτές προϋποθέτουν τη μετατόπιση της έμφασης από την προσπάθεια συμμόρφωσης των αυτιστικών μαθητών με προκαθορισμένα πρότυπα συμπεριφοράς προς την προσαρμογή του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος στις διαφορετικές ανάγκες και στους τρόπους μάθησης και επικοινωνίας τους. Ειδικότερα, η σχετική βιβλιογραφία αναδεικνύει τη σημασία των περιβαλλοντικών προσαρμογών, της υποστήριξης της αισθητηριακής και συναισθηματικής αυτορρύθμισης, της σαφούς και άμεσης επικοινωνίας, καθώς και της αποφυγής πρακτικών που επιδιώκουν την επιφανειακή συμμόρφωση των μαθητών μέσω ανταμοιβών, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις υποκείμενες ανάγκες τους (Johnston et al., 2024; Wagland et al., 2025). Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στην ενεργό συμμετοχή των ίδιων των αυτιστικών μαθητών στη λήψη αποφάσεων που αφορούν την εκπαιδευτική τους εμπειρία, αναγνωρίζοντας ότι οι ίδιοι μπορούν να προσφέρουν ουσιαστικές πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν (Prescott-Steed, 2025; Shwetz, 2021).

Η εφαρμογή των παραπάνω αρχών προϋποθέτει, ωστόσο, την κατάλληλη ενημέρωση και επιμόρφωση του εκπαιδευτικού προσωπικού. Ενδεικτικά, σε έρευνα των Cook και Boddy (2026), στην οποία συμμετείχαν 126 εργαζόμενοι στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, διαπιστώθηκε ότι η εξειδικευμένη επιμόρφωση γύρω από τον αυτισμό, σε συνδυασμό με στάσεις που αναγνωρίζουν και αποδέχονται τη

νευροδιαφορετικότητα, εξηγούσαν το 27,5% της διακύμανσης στην πρόθεση των εκπαιδευτικών να εφαρμόσουν συμπεριληπτικές πρακτικές. Το εύρημα αυτό υπογραμμίζει τη σημασία όχι μόνο της απόκτησης γνώσεων σχετικά με τον αυτισμό, αλλά και της καλλιέργειας στάσεων που αναγνωρίζουν τη διαφορετικότητα ως αναπόσπαστο στοιχείο της ανθρώπινης εμπειρίας. Στην ίδια κατεύθυνση, έχουν προταθεί προγράμματα επιμόρφωσης και καθοδήγησης των εκπαιδευτικών, τα οποία βασίζονται στις αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων και αποσκοπούν στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους κατά την εφαρμογή πρακτικών που σέβονται τη νευροδιαφορετικότητα (Hamsho et al., 2024). Υπό το πρίσμα των ευρημάτων της παρούσας μελέτης, τέτοιες πρακτικές αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον που αναγνωρίζει και αποδέχεται τους αυτιστικούς τρόπους έκφρασης ενδέχεται να περιορίζει την πίεση που βιώνουν οι μαθητές να αποκρύπτουν τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες τους προκειμένου να γίνουν κοινωνικά αποδεκτοί.

Αντίστοιχες κατευθύνσεις αναδεικνύονται και στον χώρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, όπου η δημιουργία συμπεριληπτικών συνθηκών μάθησης συνδέεται με την εφαρμογή των αρχών του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (Universal Design for Learning, UDL) και την υιοθέτηση περισσότερο ευέλικτων διδακτικών προσεγγίσεων (CAST, 2024; Clouder et al., 2020; Dark & Lauder, 2025; Hamilton & Petty, 2023). Ειδικότερα, έχουν προταθεί πρακτικές όπως η έγκαιρη διάθεση του εκπαιδευτικού υλικού, η παροχή σαφών και συγκεκριμένων οδηγιών για τις εργασίες και τις εξετάσεις, η χρήση παραδειγμάτων που διευκρινίζουν τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις, καθώς και η δυνατότητα προσαρμογών στον χρόνο αξιολόγησης και στις αισθητηριακές συνθήκες του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος. Παράλληλα, η δημιουργία ήσυχων χώρων, η παροχή κατάλληλης καθοδήγησης και η υποστήριξη της ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση ενός περισσότερο προσβάσιμου και υποστηρικτικού πανεπιστημιακού περιβάλλοντος.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει, επίσης, η προσέγγιση της «παιδαγωγικής της συμπόνιας» (compassionate pedagogy), όπως περιγράφεται από τους Hamilton και Petty (2023), η οποία δίνει έμφαση στην κατανόηση των διαφορετικών εμπειριών και τρόπων επικοινωνίας μεταξύ αυτιστικών και μη αυτιστικών ατόμων. Η

προσέγγιση αυτή συνδέεται με το «πρόβλημα της διπλής ενσυναίσθησης» (double empathy problem), σύμφωνα με το οποίο οι δυσκολίες στην αμοιβαία κατανόηση δεν αποτελούν αποκλειστικά χαρακτηριστικό του αυτιστικού ατόμου, αλλά μπορούν να προκύπτουν από τις διαφορές στον τρόπο αντίληψης και επικοινωνίας μεταξύ ατόμων διαφορετικού νευροτύπου. Στο πλαίσιο αυτό, η ευθύνη για την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συμπεριληπτική συμμετοχή δεν αποδίδεται αποκλειστικά στους αυτιστικούς φοιτητές, αλλά επιμερίζεται μεταξύ των μελών της ακαδημαϊκής κοινότητας. Παράλληλα, η συμμετοχή νευροδιαφορετικών ατόμων στον σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων και στην επιμόρφωση του διδακτικού προσωπικού αναγνωρίζεται ως σημαντική προϋπόθεση για την ανάπτυξη πρακτικών που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των φοιτητών (Bolourian et al., 2025; Ellenberg et al., 2026). Οι κατευθύνσεις αυτές είναι ιδιαίτερα συναφείς με το ζήτημα του «καμουφλαρίσματος», καθώς μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση εκπαιδευτικών συνθηκών στις οποίες η ενεργός συμμετοχή δεν προϋποθέτει την υιοθέτηση συγκεκριμένων νευροτυπικών τρόπων επικοινωνίας και κοινωνικής συμπεριφοράς.

Πέρα από το εκπαιδευτικό πλαίσιο, οι προσεγγίσεις που αναγνωρίζουν και επιβεβαιώνουν τη νευροδιαφορετικότητα έχουν σημαντικές προεκτάσεις και στην παροχή λογοθεραπευτικών και άλλων υπηρεσιών επικοινωνιακής υποστήριξης. Παραδοσιακά, αρκετές παρεμβάσεις στον συγκεκριμένο τομέα έχουν βασιστεί σε προσεγγίσεις που αντιμετωπίζουν τις διαφοροποιήσεις στην αυτιστική επικοινωνία ως ελλείμματα τα οποία χρειάζεται να διορθωθούν. Αντίθετα, οι σύγχρονες προσεγγίσεις που αναγνωρίζουν τη νευροδιαφορετικότητα δίνουν έμφαση στην υποστήριξη της λειτουργικής και αυθεντικής επικοινωνίας, χωρίς να θέτουν ως αυτοσκοπό την προσαρμογή της συμπεριφοράς στα νευροτυπικά πρότυπα (Gaddy & Crow, 2023; Santhanam et al., 2025). Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η αποφυγή θεραπευτικών στόχων που ενισχύουν το «καμουφλάρισμα», όπως η υποχρεωτική διατήρηση βλεμματικής επαφής ή η καταστολή αυτιστικών τρόπων έκφρασης, όταν αυτοί δεν προκαλούν βλάβη, π.χ. *stims*. Αντίστοιχα, αναγνωρίζεται η σημασία της αποδοχής διαφορετικών μορφών επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της επαυξητικής και εναλλακτικής επικοινωνίας (Augmentative and Alternative Communication, AAC), καθώς και της ενίσχυσης της αυτοσυνηγορίας και της

δυνατότητας των αυτιστικών ατόμων να εκφράζουν τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους (Gaddy & Crow, 2023; Santhanam et al., 2025; Wagland et al., 2025).

Παρά το αυξανόμενο ενδιαφέρον για τις συγκεκριμένες προσεγγίσεις, η εφαρμογή τους στην επαγγελματική πρακτική φαίνεται να παρουσιάζει ακόμη σημαντικές δυσκολίες. Ενδεικτικά, σε έρευνα των DeMonte et al. (2026), στην οποία συμμετείχαν 150 λογοθεραπευτές που εργάζονταν σε σχολικά περιβάλλοντα, το 92% δήλωσε ότι γνώριζε το κίνημα της νευροδιαφορετικότητας, ωστόσο το 54% ανέφερε περιορισμένη αυτοπεποίθηση ως προς τη διατύπωση θεραπευτικών στόχων που αναγνωρίζουν και επιβεβαιώνουν τη νευροδιαφορετικότητα, ενώ μόλις το 2% επέλεξε αποκλειστικά στόχους που ανταποκρίνονταν στις συγκεκριμένες αρχές. Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν ότι η θεωρητική αναγνώριση της σημασίας της νευροδιαφορετικότητας δεν συνεπάγεται απαραίτητα και την αντίστοιχη εφαρμογή της στην πράξη. Ως εκ τούτου, αναδεικνύεται η ανάγκη για περαιτέρω επιμόρφωση των επαγγελματιών, κριτικό αναστοχασμό γύρω από τις παραδοσιακές πρακτικές υποστήριξης και ουσιαστική συνεργασία με αυτιστικά άτομα κατά τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση των παρεμβάσεων (DeMonte et al., 2026; DeThorne, 2020; Santhanam et al., 2025; Zaks, 2025).

Συνολικά, οι παραπάνω πρακτικές κατευθύνσεις υπογραμμίζουν τη σημασία μιας μετατόπισης από την αποκλειστική προσαρμογή των αυτιστικών ατόμων στις απαιτήσεις του κοινωνικού τους περιβάλλοντος προς την αμοιβαία προσαρμογή και τη δημιουργία συνθηκών που αναγνωρίζουν και αποδέχονται τη νευροδιαφορετικότητα. Η αξιοποίηση των βιωμένων εμπειριών και των οπτικών των ίδιων των αυτιστικών ατόμων κατά τον σχεδιασμό εκπαιδευτικών και υποστηρικτικών πρακτικών μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη περιβαλλόντων στα οποία η κοινωνική συμμετοχή δεν προϋποθέτει την απόκρυψη της αυτιστικής ταυτότητας. Υπό αυτή την έννοια, η μείωση της ανάγκης για «καμουφλάρισμα» δεν αποτελεί αποκλειστικά ατομική ευθύνη, αλλά συνδέεται με τη διαμόρφωση κοινωνικών συνθηκών που επιτρέπουν την αυθεντική έκφραση, την αποδοχή και την ουσιαστική συμμετοχή των αυτιστικών ατόμων. Η παρούσα μελέτη, αναδεικνύοντας τις βιωμένες εμπειρίες «καμουφλαρίσματος» στο ελληνικό κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, φιλοδοξεί να συμβάλει προς αυτή την κατεύθυνση, προσφέροντας μια επιπλέον βάση για την κατανόηση των αναγκών των αυτιστικών

ατόμων και τη διαμόρφωση περισσότερο συμπεριληπτικών πρακτικών υποστήριξης.

6.4 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα και τους περιορισμούς της παρούσας μελέτης, αναδεικνύεται η ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» στο ελληνικό κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, με στόχο την πληρέστερη κατανόηση των εμπειριών των αυτιστικών ατόμων.

Μελλοντικές έρευνες θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθούν με μεγαλύτερα και περισσότερο ετερογενή δείγματα, ώστε να αποτυπωθεί ένα ευρύτερο φάσμα εμπειριών και να ενισχυθεί η δυνατότητα διερεύνησης πιθανών διαφοροποιήσεων μεταξύ διαφορετικών ομάδων. Ιδιαίτερη έμφαση θα μπορούσε να δοθεί στην πιο ισόρροπη εκπροσώπηση ανδρών και γυναικών, καθώς και στη συμπερίληψη ατόμων με διαφορετικές ταυτότητες φύλου, π.χ. non-binary, genderfluid. Με τον τρόπο αυτό, θα ήταν δυνατό να εξεταστεί πληρέστερα ο τρόπος με τον οποίο οι έμφυλες κοινωνικές προσδοκίες ενδέχεται να επηρεάζουν την υιοθέτηση στρατηγικών «καμουφλαρίσματος», χωρίς η διερεύνηση να περιορίζεται αποκλειστικά στη σύγκριση ανδρών και γυναικών.

Επιπλέον, ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση της χρονικής περιόδου κατά την οποία τα αυτιστικά άτομα αρχίζουν να χρησιμοποιούν στρατηγικές κοινωνικού «καμουφλαρίσματος», καθώς και των εμπειριών και κοινωνικών συνθηκών που συμβάλλουν στην αρχική υιοθέτηση και τη μετέπειτα διατήρησή τους. Στο πλαίσιο αυτό, διαχρονικές μελέτες θα μπορούσαν να συμβάλουν στην κατανόηση της εξέλιξης του «καμουφλαρίσματος» σε διαφορετικά στάδια της ζωής, από την παιδική ηλικία και την εφηβεία έως την ενήλικη ζωή. Παράλληλα, μελλοντικές ποιοτικές έρευνες θα μπορούσαν να εμβαθύνουν περισσότερο σε επιμέρους πτυχές του φαινομένου, όπως οι διαφοροποιήσεις στη χρήση του ανάλογα με το κοινωνικό περιβάλλον, οι εμπειρίες αυθεντικής έκφρασης και απόκρυψης του εαυτού, οι επιδράσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην επαγγελματική ζωή, καθώς και οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες ψυχοσυναισθηματικές συνέπειές του.

Παρά τους περιορισμούς της, η παρούσα μελέτη αποτελεί μια χρήσιμη συμβολή στην κατανόηση του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» μέσα από τις βιωμένες εμπειρίες αυτιστικών ενηλίκων στην Ελλάδα, ένα κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο το συγκεκριμένο φαινόμενο παραμένει περιορισμένα διερευνημένο. Μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων αναδείχθηκαν τόσο η ποικιλομορφία των στρατηγικών και των κινήτρων υιοθέτησής τους όσο και οι σύνθετες συνέπειες που μπορεί να έχει το «καμουφλάρισμα» στην καθημερινότητα, στις κοινωνικές σχέσεις και στην αίσθηση του εαυτού. Επομένως, η παρούσα έρευνα μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για περαιτέρω μελέτες που θα εξετάσουν το φαινόμενο σε μεγαλύτερο βάθος, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες της ελληνικής πραγματικότητας.

6.5 Συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη επιδίωξε να διερευνήσει τις βιωμένες εμπειρίες «καμουφλαρίσματος» αυτιστικών εφήβων (άνω των 15 ετών) και ενηλίκων, εστιάζοντας στις στρατηγικές που υιοθετούν, στα κίνητρα και στις κοινωνικές συνθήκες που επηρεάζουν την αξιοποίησή του, καθώς και στα αντιλαμβανόμενα οφέλη και τις ψυχοκοινωνικές συνέπειές του.

Η ανάλυση των αφηγήσεων ανέδειξε το «καμουφλάρισμα» ως μια σύνθετη, δυναμική και πολυδιάστατη διαδικασία κοινωνικής προσαρμογής, η οποία δεν περιορίζεται σε ένα σταθερό σύνολο συμπεριφορών ή στρατηγικών. Αντίθετα, η εμπειρία του φαίνεται να διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση μεταξύ των στρατηγικών που υιοθετεί το άτομο, των κοινωνικών απαιτήσεων που αντιλαμβάνεται, του βαθμού ασφάλειας που βιώνει σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα και του τρόπου με τον οποίο νοηματοδοτεί τη σχέση μεταξύ της κοινωνικής προσαρμογής και της αίσθησης του εαυτού του.

Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ποικίλες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος», οι οποίες περιλάμβαναν την παρατήρηση και μίμηση κοινωνικών συμπεριφορών, τη νοητική προετοιμασία πριν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τη ρύθμιση της βλεμματικής επαφής, των εκφράσεων του προσώπου και του τρόπου ομιλίας, καθώς και την απόκρυψη ή καταστολή συμπεριφορών, π.χ. *stimming* που θεωρούσαν ότι ενδέχεται να προκαλέσουν αρνητικές αντιδράσεις. Η συμμετοχή τους στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις συχνά προϋπέθετε αυξημένη προσπάθεια

παρατήρησης, ελέγχου και προσαρμογής της συμπεριφοράς στις προσδοκίες των άλλων. Ωστόσο, οι στρατηγικές αυτές δεν χρησιμοποιούνταν με τον ίδιο τρόπο ή στον ίδιο βαθμό από όλους τους συμμετέχοντες.

Η αξιοποίηση στρατηγικών «καμουφλαρίσματος» διαφοροποιούνταν ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο και τον βαθμό ασφάλειας που αισθάνονταν οι συμμετέχοντες κατά τις διαπροσωπικές τους αλληλεπιδράσεις. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν εντονότερη χρήση στρατηγικών «καμουφλαρίσματος» σε μη οικεία περιβάλλοντα, κατά την επαφή με αγνώστους, καθώς και σε εργασιακές, εκπαιδευτικές ή άλλες περιστάσεις στις οποίες αισθάνονταν ότι αξιολογούνται. Η εντονότερη προσπάθεια κοινωνικής προσαρμογής συνδεόταν με την αβεβαιότητα ως προς τις αντιδράσεις των άλλων, καθώς και με τον φόβο αρνητικής αξιολόγησης ή απόρριψης. Αντίθετα, σε σχέσεις που χαρακτηρίζονταν από οικειότητα, εμπιστοσύνη και αποδοχή, ιδιαίτερα με στενά πρόσωπα ή άλλα νευροδιαφορετικά άτομα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν μεγαλύτερη άνεση και δυνατότητα αυθεντικής έκφρασης. Παρ' όλα αυτά, για ορισμένους η πλήρης εγκατάλειψη του «καμουφλαρίσματος» ήταν δυνατή μόνο όταν βρίσκονταν εντελώς μόνοι τους.

Όσον αφορά τα κίνητρα υιοθέτησής του, το «κοινωνικό καμουφλάζ» εξυπηρετούσε τόσο την ανάγκη αυτοπροστασίας όσο και την επιθυμία για κοινωνική σύνδεση και αποδοχή. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι προσάρμοζαν ή απέκρυπταν πτυχές της συμπεριφοράς τους προκειμένου να αποφύγουν την αρνητική κριτική, την απόρριψη και τον κοινωνικό αποκλεισμό, αλλά και για να δημιουργήσουν διαπροσωπικές σχέσεις, να ενταχθούν σε κοινωνικές ομάδες και να διατηρήσουν σημαντικές επαγγελματικές ευκαιρίες. Τα κίνητρα αυτά δεν εμφανίζονταν ως ανεξάρτητα μεταξύ τους, αλλά συχνά συνυπήρχαν, υποδηλώνοντας ότι η επιδίωξη κοινωνικής αποδοχής και η ανάγκη προστασίας από αρνητικές κοινωνικές εμπειρίες αποτελούσαν αλληλένδετους λόγους υιοθέτησης στρατηγικών «καμουφλαρίσματος».

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διαφοροποίηση των εμπειριών ως προς τη σχέση μεταξύ κοινωνικής προσαρμογής και αυθεντικότητας. Για ορισμένους συμμετέχοντες, το «καμουφλάρισμα» συνοδευόταν από ένα αισθήματα προσποίησης, απόκρυψης ή δυσκολίας διάκρισης ανάμεσα στη συμπεριφορά που παρουσίαζαν στους άλλους και στον αυθεντικό τους εαυτό. Αντίθετα, άλλοι

αντιλαμβάνονταν την προσαρμογή της συμπεριφοράς τους ως έναν τρόπο διαχείρισης των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, χωρίς να αισθάνονται ότι αλλοιώνεται η προσωπική τους ταυτότητα. Η διαφοροποίηση αυτή υπογραμμίζει τη σημασία της υποκειμενικής εμπειρίας στην κατανόηση του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος», καθώς παρόμοιες συμπεριφορές ενδέχεται να αποκτούν διαφορετικό νόημα ανάλογα με τα κίνητρα, τις αντιλήψεις και τα βιώματα κάθε ατόμου.

Παράλληλα, τα ευρήματα ανέδειξαν τον αντιφατικό χαρακτήρα του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος» ως προς τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και τις ψυχοσυναισθηματικές συνέπειές του. Από τη μία πλευρά, οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν ότι η χρήση του μπορούσε να διευκολύνει την κοινωνική ένταξη, να ενισχύσει τις πιθανότητες αποδοχής και να συμβάλει στην αποφυγή αρνητικών αντιδράσεων ή ανεπιθύμητης προσοχής. Από την άλλη πλευρά, η συνεχής προσπάθεια παρακολούθησης και προσαρμογής της συμπεριφοράς συνδεόταν με άγχος, ψυχολογική πίεση, κόπωση και εξάντληση, ενώ ορισμένοι συμμετέχοντες περιέγραψαν την ανάγκη αποφόρτισης μετά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Επομένως, το «καμουφλάρισμα» αναδεικνύεται ως μια πρακτική που μπορεί να διευκολύνει την κοινωνική συμμετοχή, αλλά ταυτόχρονα να συνοδεύεται από σημαντική ψυχοσυναισθηματική επιβάρυνση. Η συνύπαρξη αυτή των αντιληπτών οφελών και των αρνητικών συνεπειών αναδεικνύει το «κοινωνικό καμουφλάζ» ως μια διαρκή διαπραγμάτευση ανάμεσα στην επιδίωξη κοινωνικής αποδοχής, την ανάγκη προστασίας από αρνητικές κοινωνικές εμπειρίες και την επιθυμία αυθεντικής έκφρασης του εαυτού.

Ένα ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα της παρούσας μελέτης αφορά τη σημασία που απέδωσαν οι συμμετέχοντες στη στάση του κοινωνικού περιβάλλοντος ως προς τη δυνατότητα περιορισμού του «καμουφλαρίσματος». Ειδικότερα, ανέφεραν ότι η μεγαλύτερη ενημέρωση και κατανόηση για τον αυτισμό, η αποφυγή αρνητικής κριτικής και η αποδοχή συμπεριφορών που αποκλίνουν από τις κυρίαρχες κοινωνικές νόρμες θα μπορούσαν να τους επιτρέψουν να εκφράζονται περισσότερο αυθεντικά. Η διαπίστωση αυτή αναδεικνύει ότι η ανάγκη «καμουφλαρίσματος» δεν μπορεί να αποδοθεί αποκλειστικά στα ατομικά χαρακτηριστικά των αυτιστικών ατόμων, καθώς συνδιαμορφώνεται από τις κοινωνικές προσδοκίες, τις

διαπροσωπικές σχέσεις και τον βαθμό αποδοχής της νευροδιαφορετικότητας στο εκάστοτε περιβάλλον.

Συνοψίζοντας, τα τέσσερα θέματα που προέκυψαν από την ανάλυση συγκροτούν αλληλοσυνδεόμενες και όχι αμοιβαία αποκλειόμενες όψεις της εμπειρίας του κοινωνικού «καμουφλαρίσματος». Η κατανόηση του φαινομένου προϋποθέτει την εξέταση των στρατηγικών που χρησιμοποιούνται, των κοινωνικών συνθηκών και των κινήτρων που επηρεάζουν την υιοθέτησή τους, καθώς και του τρόπου με τον οποίο κάθε άτομο βιώνει τις συνέπειές τους και τη σχέση τους με την προσωπική του ταυτότητα. Υπό αυτό το πρίσμα, το «καμουφλάρισμα» μπορεί να κατανοηθεί ως μια διαρκής διαπραγμάτευση ανάμεσα στην ανάγκη κοινωνικής αποδοχής, την επιδίωξη ασφάλειας και την επιθυμία αυθεντικής έκφρασης. Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στην κατανόηση αυτής της σύνθετης εμπειρίας μέσα από τις αφηγήσεις αυτιστικών ατόμων στην Ελλάδα, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία της διαμόρφωσης συμπεριληπτικών και υποστηρικτικών κοινωνικών περιβαλλόντων, στα οποία η διαφορετικότητα δεν αντιμετωπίζεται ως χαρακτηριστικό που χρειάζεται να αποκρύπτεται, αλλά ως αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας.

Βιβλιογραφία

- Νόμος 4074/2012,, άρθρο 1, Κύρωση της Σύμβασης για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες και του Προαιρετικού Πρωτοκόλλου στη Σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες, Εφημερίς της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας (ΦΕΚ 88/Α'/11-4-2012)
- Allman, J. M., Watson, K. K., Tetreault, N. A., & Hakeem, A. Y. (2005). Intuition and autism: A possible role for Von Economo neurons. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(8), 367–373. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.06.008>
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistic manual of mental disorders. DSM-V* (5th ed.).
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5-TR). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Antshel, K. M., Zhang-James, Y., & Faraone, S. V. (2013). The comorbidity of ADHD and autism spectrum disorder. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(10), 1117–1128. <https://doi.org/10.1586/14737175.2013.840417>
- Asperger, H. (1944). Die „Autistischen psychopathen” im kindesalter. *Archiv Für Psychiatrie Und Nervenkrankheiten*, 117(1), 76–136.
- Autism Science Foundation. (2025). Quick Facts About Autism. *Autism Science Foundation*. <https://autismsciencefoundation.org/quick-facts-about-autism/>
- Baeza-Velasco, C., Cohen, D., Hamonet, C., Vlamynck, E., Diaz, L., Cravero, C., Cappe, E., & Guinchat, V. (2018). Autism, Joint Hypermobility-Related Disorders and Pain. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 656. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00656>
- Bargiela, S., Steward, R., & Mandy, W. (2016). The Experiences of Late-diagnosed Women with Autism Spectrum Conditions: An Investigation of the Female Autism Phenotype. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(10), 3281–3294. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2872-8>
- Beck, J. S., Lundwall, R. A., Gabrielsen, T., Cox, J. C., & South, M. (2020). Looking good but feeling bad: “Camouflaging” behaviors and mental health in women with autistic traits. *Autism*, 24(4), 809–821. <https://doi.org/10.1177/1362361320912147>
- Belcher, H. L., Morein-Zamir, S., Mandy, W., & Ford, R. M. (2022). Camouflaging Intent, First Impressions, and Age of ASC Diagnosis in Autistic Men and Women. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(8), 3413–3426. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05221-3>
- Bernardin, C. J., Mason, E., Lewis, T., & Kanne, S. (2021). “You Must Become a Chameleon to Survive”: Adolescent Experiences of Camouflaging. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(12), 4422–4435. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04912-1>

- Bingham, C., Clarke, L., Michielsens, E., & Van De Meer, M. (2013). Towards a social model approach?: British and Dutch disability policies in the health sector compared. *Personnel Review*, 42(5), 613–637. <https://doi.org/10.1108/PR-08-2011-0120>
- Bishop-Fitzpatrick, L., Mazefsky, C. A., Minshew, N. J., & Eack, S. M. (2015). The Relationship Between Stress and Social Functioning in Adults With Autism Spectrum Disorder and Without Intellectual Disability. *Autism Research*, 8(2), 164–173. <https://doi.org/10.1002/aur.1433>
- Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Univ of California Press.
- Blustein, J. (2012). Philosophical and Ethical Issues in Disability. *Journal of Moral Philosophy*, 9(4), 573–587. <https://doi.org/10.1163/17455243-00904002>
- Bolourian, Y., Zeedyk, S. M., & Brown, H. (2025). Faculty training in neurodiversity: Stakeholder feedback on social validity and perceived effectiveness. *Psychology in the Schools*, 62(2), 535–549. <https://doi.org/10.1002/pits.23337>
- Bolton, P. F., Carcani-Rathwell, I., Hutton, J., Goode, S., Howlin, P., & Rutter, M. (2011). Epilepsy in autism: Features and correlates. *British Journal of Psychiatry*, 198(4), 289–294. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.076877>
- Booth, T. (2000). *Progress in inclusive education*. 26–28.
- Bora, E., Aydın, A., Saraç, T., Kadak, M. T., & Köse, S. (2017). Heterogeneity of subclinical autistic traits among parents of children with autism spectrum disorder: Identifying the broader autism phenotype with a data-driven method. *Autism Research*, 10(2), 321–326. <https://doi.org/10.1002/aur.1661>
- Botha, M., & Frost, D. M. (2020). Extending the minority stress model to understand mental health problems experienced by the Autistic population. *Society and Mental Health*, 10(1), 20–34. <https://doi.org/10.1177/2156869318804297>
- Botha, M., Hanlon, J., & Williams, G. L. (2023). Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(2), 870–878. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04858-w>
- Bradley, L., Shaw, R., Baron-Cohen, S., & Cassidy, S. (2021). Autistic Adults' Experiences of Camouflaging and Its Perceived Impact on Mental Health. *Autism in Adulthood*, 3(4), 320–329. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.0071>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Volume 2: Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological* (pp. 57–71). American Psychological Association.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. SAGE Publications.

- Braun, V., & Clarke, V. (2014). Thematic analysis. In T. Teo (Ed.), *Encyclopedia of Critical Psychology* (pp. 1947–1952). Springer.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352.
<https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). *Answers to frequently asked questions about thematic analysis*. <https://cdn.auckland.ac.nz/assets/psych/about/our-research/documents/Answers%20to%20frequently%20asked%20questions%20about%20thematic%20analysis%20April%202019.pdf>
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.
- Buckle, K. L., Leadbitter, K., Poliakoff, E., & Gowen, E. (2021). “No Way Out Except From External Intervention”: First-Hand Accounts of Autistic Inertia. *Frontiers in Psychology*, 12, 631596. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631596>
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke’s approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Cage, E., Di Monaco, J., & Newell, V. (2019). Understanding, attitudes and dehumanisation towards autistic people. *Autism*, 23(6), 1373–1383.
- Cage, E., & Troxell-Whitman, Z. (2019). Understanding the Reasons, Contexts and Costs of Camouflaging for Autistic Adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(5), 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 treatment for mental health difficulties, self-injury and suicidality. *Autism*, 23(6), 1431–1441.
<https://doi.org/10.1177/1362361318816053>
- Cassidy, S. A., Gould, K., Townsend, E., Pelton, M., Robertson, A. E., & Rodgers, J. (2020). Is Camouflaging Autistic Traits Associated with Suicidal Thoughts and Behaviours? Expanding the Interpersonal Psychological Theory of Suicide in an Undergraduate Student Sample. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(10), 3638–3648.
<https://doi.org/10.1007/s10803-019-04323-3>
- Cassidy, S., Bradley, L., Shaw, R., & Baron-Cohen, S. (2018). Risk markers for suicidality in autistic adults. *Molecular Autism*, 9(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s13229-018-0226-4>
- CAST. (2024). *The UDL Guidelines*. <https://udlguidelines.cast.org/>
- Chapman, L., Rose, K., Hull, L., & Mandy, W. (2022). “I want to fit in... but I don’t want to change myself fundamentally”: A qualitative exploration of the relationship between masking and mental health for autistic teenagers. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 99, 102069. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2022.102069>

- Chevallier, C., Kohls, G., Troiani, V., Brodtkin, E. S., & Schultz, R. T. (2012). The social motivation theory of autism. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(4), 231–239.
- Clouder, L., Karakus, M., Cinotti, A., Ferreyra, M. V., Fierros, G. A., & Rojo, P. (2020). Neurodiversity in higher education: A narrative synthesis. *Higher Education*, 80(4), 757–778. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00513-6>
- Cook, A., & Boddy, A. (2026). Building Teacher Capacity for Inclusive Practice With Autistic Pupils: A Mixed-Methods Study of Self-Efficacy, Training, Attitudes, and School Context. *Autism*, 13623613261478886. <https://doi.org/10.1177/13623613261478886>
- Cook, J., Hull, L., Crane, L., & Mandy, W. (2021). Camouflaging in autism: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 89, 102080. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102080>
- Cook, J. M., Crane, L., & Mandy, W. (2024). Dropping the mask: It takes two. *Autism*, 28(4), 831–842. <https://doi.org/10.1177/13623613231183059>
- Corrigan, P. W., Rafacz, J., & Rüsch, N. (2011). Examining a progressive model of self-stigma and its impact on people with serious mental illness. *Psychiatry Research*, 189(3), 339–343. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.05.024>
- Cremers, P. J. V. W. (2014). Addiction and Autism: A Remarkable Comorbidity? *Journal of Alcoholism & Drug Dependence*, 02(04). <https://doi.org/10.4172/2329-6488.1000170>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research*, (4th ed.). Pearson.
- Cruz, S., Zubizarreta, S. C.-P., Costa, A. D., Araújo, R., Martinho, J., Tubío-Fungueiriño, M., Sampaio, A., Cruz, R., Carracedo, A., & Fernández-Prieto, M. (2025). Is There a Bias Towards Males in the Diagnosis of Autism? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Neuropsychology Review*, 35(1), 153–176. <https://doi.org/10.1007/s11065-023-09630-2>
- Dark, J., & Lauder, K. (2025). Inclusive Academia: Reflections on Autistic Graduate Teaching Assistants' Experiences of Learning and Teaching in Higher Education. *Neurodiversity*, 3, 27546330251400615. <https://doi.org/10.1177/27546330251400615>
- Demetriou, E. A., Lampit, A., Quintana, D. S., Naismith, S. L., Song, Y. J. C., Pye, J. E., Hickie, I., & Guastella, A. J. (2018). Autism spectrum disorders: A meta-analysis of executive function. *Molecular Psychiatry*, 23(5), 1198–1204. <https://doi.org/10.1038/mp.2017.75>
- DeMonte, K. H., Lugo-Neris, M. J., & Perry, B. J. (2026). Assessing School-Based Speech-Language Pathologists' Perspectives on Neurodiversity-Affirming Practices for Autistic Students. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 57(3), 926–951. https://doi.org/10.1044/2026_LSHSS-25-00080
- DeThorne, L. S. (2020). Revealing the Double Empathy Problem: It's not that autistic* people lack empathy. Rather, their different neurotypes and experiences may make it harder for nonautistic people to understand them—and vice versa. *The ASHA Leader*, 25(3), 58–65. <https://doi.org/10.1044/leader.FTR2.25042020.58>
- Elichao, F. (2015). What's it like being you? Growing old(er) with Autism Spectrum Conditions – A Scoping Study. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 13(2), 231–246. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.166>

- Ellenberg, A., Batkin, D., Elliott, M., West, S., Shore, S., Kofner, B., Cutler, M., Ashraf, A., Dorelien, A. M., Balogun, L., Matias, M., & Gillespie-Lynch, K. (2026). Harnessing the Power of Lived Expertise: Evaluating a Majority Autistic-Led Autism Sabbatical Program. *Adult Learning*, 37(3), 221–233. <https://doi.org/10.1177/10451595261464588>
- Evans, J. A., Krumrei-Mancuso, E. J., & Rouse, S. V. (2024). What You Are Hiding Could Be Hurting You: Autistic Masking in Relation to Mental Health, Interpersonal Trauma, Authenticity, and Self-Esteem. *Autism in Adulthood*, 6(2), 229–240. <https://doi.org/10.1089/aut.2022.0115>
- Field, S. L., Williams, M. O., Jones, C. R. G., & Fox, J. R. E. (2024). A meta-ethnography of autistic people’s experiences of social camouflaging and its relationship with mental health. *Autism*, 28(6), 1328–1343. <https://doi.org/10.1177/13623613231223036>
- Gaddy, C., & Crow, H. (2023). A Primer on Neurodiversity-Affirming Speech and Language Services for Autistic Individuals. *Perspectives of the ASHA Special Interest Groups*, 8(6), 1220–1237. https://doi.org/10.1044/2023_PERSP-23-00106
- Galli-Carminati, G. (2009). Melatonin in treatment of chronic sleep disorders in adults with autism: A retrospective study. *Swiss Medical Weekly*, 139(1920), 293–293. <https://doi.org/10.4414/smw.2009.12342>
- Gaus, V. L. (2018). *Cognitive-behavioral therapy for adults with autism spectrum disorder*. Guilford Publications.
- Gernsbacher, M. A., Dawson, M., & Mottron, L. (2006). Autism: Common, heritable, but not harmful. *Behavioral and Brain Sciences*, 29(4), 413–414. <https://doi.org/10.1017/S0140525X06319097>
- Goffman, E. (2009). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Simon and schuster.
- Goodley, D. (2001). “Learning Difficulties”, the Social Model of Disability and Impairment: Challenging epistemologies. *Disability & Society*, 16(2), 207–231. <https://doi.org/10.1080/09687590120035816>
- Griffiths, S., Allison, C., Kenny, R., Holt, R., Smith, P., & Baron-Cohen, S. (2019). The vulnerability experiences quotient (VEQ): A study of vulnerability, mental health and life satisfaction in autistic adults. *Autism Research*, 12(10), 1516–1528.
- Grinker, R. R. (2008). *Unstrange minds: Remapping the world of autism*. Basic Books.
- Grue, J. (2017). Now you see it, now you don’t: A discourse view of disability and multidisciplinary. *Alter*, 11–3, 168–178. <https://doi.org/10.1016/j.alter.2017.05.002>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Guiraud, J. A., Kushnerenko, E., Tomalski, P., Davies, K., Ribeiro, H., & Johnson, M. H. (2011). Differential habituation to repeated sounds in infants at high risk for autism. *NeuroReport*, 22(16), 845–849. <https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e32834c0bec>

- Haegele, J. A., & Hodge, S. (2016). Disability Discourse: Overview and Critiques of the Medical and Social Models. *Quest*, 68(2), 193–206.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1143849>
- Hahamy, A., Behrmann, M., & Malach, R. (2015). The idiosyncratic brain: Distortion of spontaneous connectivity patterns in autism spectrum disorder. *Nature Neuroscience*, 18(2), 302–309. <https://doi.org/10.1038/nn.3919>
- Halsall, J., Clarke, C., & Crane, L. (2021). “Camouflaging” by adolescent autistic girls who attend both mainstream and specialist resource classes: Perspectives of girls, their mothers and their educators. *Autism*, 25(7), 2074–2086. <https://doi.org/10.1177/13623613211012819>
- Hamilton, L. G., & Petty, S. (2023). Compassionate pedagogy for neurodiversity in higher education: A conceptual analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1093290.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1093290>
- Hamsho, N., Eisenhower, A., Galligan, M., Collier-Meek, M. A., Bolourian, Y., Levinson, S., & Blacher, J. (2024). Drawing on Key Partner Perspectives of an Autism-Focused Professional Development Program: A Conceptual Framework for Coaching. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 34(1), 14–43.
<https://doi.org/10.1080/10474412.2023.2262450>
- Hannon, B., Mandy, W., & Hull, L. (2023). A comparison of methods for measuring camouflaging in autism. *Autism Research*, 16(1), 12–29. <https://doi.org/10.1002/aur.2850>
- Happé, F., & Charlton, R. A. (2012). Aging in Autism Spectrum Disorders: A Mini-Review. *Gerontology*, 58(1), 70–78. <https://doi.org/10.1159/000329720>
- Haruvi-Lamdan, N., Horesh, D., Zohar, S., Kraus, M., & Golan, O. (2020). Autism Spectrum Disorder and Post-Traumatic Stress Disorder: An unexplored co-occurrence of conditions. *Autism*, 24(4), 884–898. <https://doi.org/10.1177/1362361320912143>
- Hazen, E. P., Stornelli, J. L., O’Rourke, J. A., Koesterer, K., & McDougale, C. J. (2014). Sensory Symptoms in Autism Spectrum Disorders. *Harvard Review of Psychiatry*, 22(2), 112–124.
<https://doi.org/10.1097/01.HRP.0000445143.08773.58>
- 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*, 25(8), 2356–2369. <https://doi.org/10.1177/13623613211019858>
- Hollocks, M. J., Lerh, J. W., Magiati, I., Meiser-Stedman, R., & Brugha, T. S. (2019). Anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49(4), 559–572.
<https://doi.org/10.1017/S0033291718002283>
- Hubl, D., Bölte, S., Feineis-Matthews, S., Lanfermann, H., Federspiel, A., Strik, W., Poustka, F., & Dierks, T. (2003). Functional imbalance of visual pathways indicates alternative face processing strategies in autism. *Neurology*, 61(9), 1232–1237.
<https://doi.org/10.1212/01.WNL.0000091862.22033.1A>

- Hull, L., Lai, M.-C., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., Petrides, K., & Mandy, W. (2020). Gender differences in self-reported camouflaging in autistic and non-autistic adults. *Autism*, 24(2), 352–363. <https://doi.org/10.1177/1362361319864804>
- Hull, L., Levy, L., Lai, M.-C., Petrides, K. V., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., & Mandy, W. (2021). Is social camouflaging associated with anxiety and depression in autistic adults? *Molecular Autism*, 12(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s13229-021-00421-1>
- Hull, L., Mandy, W., Lai, M.-C., 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>
- Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & 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>
- Johnston, L., Maciver, D., Rutherford, M., Gray, A., Curnow, E., & Utley, I. (2024). A brief neuro-affirming resource to support school absences for autistic learners: Development and program description. *Frontiers in Education*, 9, 1358354. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1358354>
- Jones, R. S. P., Quigney, C., & Huws, J. C. (2003). First-hand accounts of sensory perceptual experiences in autism: A qualitative analysis. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 28(2), 112–121. <https://doi.org/10.1080/1366825031000147058>
- Jordan, C. J., & Caldwell-Harris, C. L. (2012). Understanding Differences in Neurotypical and Autism Spectrum Special Interests Through Internet Forums. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 50(5), 391–402. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-50.5.391>
- Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. *Nervous Child*, 2(3), 217–250.
- Kapp, S. (2019). *How social deficit models exacerbate the medical model: Autism as case in point*.
- Kapp, S. K., Steward, R., Crane, L., Elliott, D., Elphick, C., Pellicano, E., & Russell, G. (2019). ‘People should be allowed to do what they like’: Autistic adults’ views and experiences of stimming. *Autism*, 23(7), 1782–1792. <https://doi.org/10.1177/1362361319829628>
- Karamitsou, M., Batzios, S., Morville, A.-L., & Gaber, S. (2026). Belonging for autistic people: A scoping review informed by Greek autistic voices. *Journal of Occupational Science*, 1–30. <https://doi.org/10.1080/14427591.2026.2714973>
- Khudiakova, V., Levy, X., Sowden-Carvalho, S., & Surtees, A. D. R. (2026). A Qualitative Exploration of Autistic People’s Experiences of Camouflaging Across Different Social Contexts. *Autism in Adulthood*, 8(5), 1015–1025. <https://doi.org/10.1089/aut.2024.0288>
- Khudiakova, V., Russell, E., Sowden-Carvalho, S., & Surtees, A. D. R. (2024). A systematic review and meta-analysis of mental health outcomes associated with camouflaging in autistic people. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 118, 102492. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2024.102492>

- Kieran, R. (2017, November 15). What is Autistic Masking? *The Autistic Advocate*.
<https://theautisticadvocate.com/how-to-hide-your-autism/>
- Kirsch, A. C., Huebner, A. R. S., Mehta, S. Q., Howie, F. R., Weaver, A. L., Myers, S. M., Voigt, R. G., & Katusic, S. K. (2020). Association of Comorbid Mood and Anxiety Disorders With Autism Spectrum Disorder. *JAMA Pediatrics*, 174(1), 63.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.4368>
- Klein, J., Krahn, R., Howe, S., Lewis, J., McMorris, C., & Macoun, S. (2025). A systematic review of social camouflaging in autistic adults and youth: Implications and theory. *Development and Psychopathology*, 37(3), 1320–1334. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001159>
- Koldewyn, K., Jiang, Y. V., Weigelt, S., & Kanwisher, N. (2013). Global/Local Processing in Autism: Not a Disability, but a Disinclination. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(10), 2329–2340. <https://doi.org/10.1007/s10803-013-1777-z>
- Kossyvakis, L. (2021). Autism education in Greece at the beginning of the 21st century: Reviewing the literature. *Support for Learning*, 36(2), 183–203. <https://doi.org/10.1111/1467-9604.12350>
- Lai, M.-C., Anagnostou, E., Wiznitzer, M., Allison, C., & Baron-Cohen, S. (2020). Evidence-based support for autistic people across the lifespan: Maximising potential, minimising barriers, and optimising the person–environment fit. *The Lancet Neurology*, 19(5), 434–451.
[https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30034-X](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30034-X)
- Lai, M.-C., & Baron-Cohen, S. (2015). Identifying the lost generation of adults with autism spectrum conditions. *The Lancet Psychiatry*, 2(11), 1013–1027.
- Lai, M.-C., Lombardo, M. V., Ruigrok, A. N., Chakrabarti, B., Auyeung, B., Szatmari, P., Happé, F., Baron-Cohen, S., & MRC AIMS Consortium. (2017). Quantifying and exploring camouflaging in men and women with autism. *Autism*, 21(6), 690–702.
<https://doi.org/10.1177/1362361316671012>
- Lawson, W. B. (2020). Adaptive Morphing and Coping with Social Threat in Autism: An Autistic Perspective. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 8(3), 519–526.
<https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.29>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage.
- Livingston, L. A., Colvert, E., the Social Relationships Study Team, Bolton, P., & Happé, F. (2019). Good social skills despite poor theory of mind: Exploring compensation in autism spectrum disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(1), 102–110.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12886>
- Livingston, L. A., & Happé, F. (2017). Conceptualising compensation in neurodevelopmental disorders: Reflections from autism spectrum disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 729–742. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.06.005>
- Livingston, L. A., Shah, P., & Happé, F. (2019). Compensatory strategies below the behavioural surface in autism: A qualitative study. *The Lancet Psychiatry*, 6(9), 766–777.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30224-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30224-X)

- Livingston, L. A., Shah, P., Milner, V., & Happé, F. (2020). Quantifying compensatory strategies in adults with and without diagnosed autism. *Molecular Autism*, 11(1), 15.
<https://doi.org/10.1186/s13229-019-0308-y>
- LoBianco, A. F., & Sheppard-Jones, K. (2007). Perceptions of Disability as Related to Medical and Social Factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2007.00143.x>
- Lung, F.-W., Shu, B.-C., Chiang, T.-L., & Lin, S.-J. (2019). Prevalence of bullying and perceived happiness in adolescents with learning disability, intellectual disability, ADHD, and autism spectrum disorder: In the Taiwan Birth Cohort Pilot Study. *Medicine*, 98(6), e14483.
- Mandell, D. S., Wiggins, L. D., Carpenter, L. A., Daniels, J., DiGuseppi, C., Durkin, M. S., Giarelli, E., Morrier, M. J., Nicholas, J. S., Pinto-Martin, J. A., Shattuck, P. T., Thomas, K. C., Yeargin-Allsopp, M., & Kirby, R. S. (2009). Racial/Ethnic Disparities in the Identification of Children With Autism Spectrum Disorders. *American Journal of Public Health*, 99(3), 493–498. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.131243>
- Mandy, W. (2019). Social camouflaging in autism: Is it time to lose the mask? *Autism*, 23(8), 1879–1881.
- McElhanon, B. O., McCracken, C., Karpen, S., & Sharp, W. G. (2014). Gastrointestinal Symptoms in Autism Spectrum Disorder: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 133(5), 872–883.
<https://doi.org/10.1542/peds.2013-3995>
- McKenzie, R., & Dallos, R. (2017). Autism and attachment difficulties: Overlap of symptoms, implications and innovative solutions. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 632–648. <https://doi.org/10.1177/1359104517707323>
- McQuaid, G. A., Lee, N. R., & Wallace, G. L. (2022). Camouflaging in autism spectrum disorder: Examining the roles of sex, gender identity, and diagnostic timing. *Autism*, 26(2), 552–559. <https://doi.org/10.1177/13623613211042131>
- Miller, D., Rees, J., & Pearson, A. (2021). “Masking Is Life”: Experiences of Masking in Autistic and Nonautistic Adults. *Autism in Adulthood*, 3(4), 330–338.
<https://doi.org/10.1089/aut.2020.0083>
- Milner, V., Mandy, W., Happé, F., & Colvert, E. (2023). Sex differences in predictors and outcomes of camouflaging: Comparing diagnosed autistic, high autistic trait and low autistic trait young adults. *Autism*, 27(2), 402–414.
<https://doi.org/10.1177/13623613221098240>
- Minio-Paluello, I., Porciello, G., Pascual-Leone, A., & Baron-Cohen, S. (2020). Face individual identity recognition: A potential endophenotype in autism. *Molecular Autism*, 11(1), 81.
<https://doi.org/10.1186/s13229-020-00371-0>
- Mitchell, P., Cassidy, S., & Sheppard, E. (2019). The double empathy problem, camouflage, and the value of expertise from experience. *Behavioral and Brain Sciences*, 42, e100.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X18002212>

- Moore, I., Morgan, G., Welham, A., & Russell, G. (2022). The intersection of autism and gender in the negotiation of identity: A systematic review and metasynthesis. *Feminism & Psychology*, 32(4), 421–442. <https://doi.org/10.1177/09593535221074806>
- Murphy, C., Wilson, C. E., Robertson, D. M., Ecker, C., Daly, E. M., Hammond, N., Galanopoulos, A., Dud, I., Murphy, D., & McAlonan, G. M. (2016). Autism spectrum disorder in adults: Diagnosis, management, and health services development. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, Volume 12, 1669–1686. <https://doi.org/10.2147/NDT.S65455>
- Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). Emotion Regulation, Personality and Social Adjustment in Children with Autism Spectrum Disorders. *Psychology*, 05(15), 1750–1767. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.515182>
- National Alliance on Mental Illness. (2026). *The Doctor is Out | NAMI*. <https://www.nami.org/research/publications-reports/public-policy-reports/the-doctor-is-out/>
- National Autistic Society. (2026). *Autism is genetic*. <https://www.autism.org.uk/what-we-do/news/autism-is-genetic>
- Neff, M. A. (2026). Allistic: Meaning & Use | Neurodivergent Insights. <https://Neurodivergentinsights.Com/>. <https://neurodivergentinsights.com/glossary/allistic/>
- Nel, J., Spedding, M., & Malcolm-Smith, S. (2025). Consolidating a framework of autistic camouflaging strategies: An integrative systematic review. *Autism*, 29(10), 2379–2394. <https://doi.org/10.1177/13623613251335472>
- Nelson, T., & Lichwa, H. (2025). The lived experiences of masking black Autistic girls in UK education: “Before people see the autism, they see my race.” *Educational Psychology in Practice*, 41(4), 417–438. <https://doi.org/10.1080/02667363.2025.2541211>
- Onwuegbuzie, A., & Collins, K. (2015). A Typology of Mixed Methods Sampling Designs in Social Science Research. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2007.1638>
- Palys, T. (2008). Purposive Sampling. In L. M. Given (Ed.), *The Sage encyclopedia of qualitative research methods* (Vol. 2, pp. 342–344). Sage.
- Pearson, A., & Rose, K. (2021). A Conceptual Analysis of Autistic Masking: Understanding the Narrative of Stigma and the Illusion of Choice. *Autism in Adulthood*, 3(1), 52–60. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.0043>
- Perry, E., Mandy, W., Hull, L., & Cage, E. (2022). Understanding Camouflaging as a Response to Autism-Related Stigma: A Social Identity Theory Approach. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(2), 800–810. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04987-w>
- Phung, J., Penner, M., Pirlot, C., & Welch, C. (2021). What I Wish You Knew: Insights on Burnout, Inertia, Meltdown, and Shutdown From Autistic Youth. *Frontiers in Psychology*, 12, 741421. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741421>

- Poquérousse, J., Pastore, L., Dellantonio, S., & Esposito, G. (2018). Alexithymia and Autism Spectrum Disorder: A Complex Relationship. *Frontiers in Psychology*, 9, 1196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01196>
- Prescott-Steed, D. (2025). Neurodivergence-affirming Practice in the Classroom: Critical Reflections of an Autistic Artist and Educator. *Ought: The Journal of Autistic Culture*, 7(1). <https://doi.org/10.9707/2833-1508.1246>
- Price, D. (2022). *Unmasking autism: Discovering the new faces of neurodiversity*. Harmony.
- Pryke-Hobbes, A., Davies, J., Heasman, B., Livesey, A., Walker, A., Pellicano, E., & Remington, A. (2023). The workplace masking experiences of autistic, non-autistic neurodivergent and neurotypical adults in the UK. *PLOS ONE*, 18(9), e0290001. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290001>
- Quinn, D. M., & Earnshaw, V. A. (2013). Concealable Stigmatized Identities and Psychological Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(1), 40–51. <https://doi.org/10.1111/spc3.12005>
- Radulski, E. M. (2022). Conceptualising Autistic Masking, Camouflaging, and Neurotypical Privilege: Towards a Minority Group Model of Neurodiversity. *Human Development*, 66(2), 113–127. <https://doi.org/10.1159/000524122>
- Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A., & Nicolaidis, C. (2020). “Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew”: Defining Autistic Burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132–143. <https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079>
- Rodgers, J., & Ofield, A. (2018). Understanding, Recognising and Treating Co-occurring Anxiety in Autism. *Current Developmental Disorders Reports*, 5(1), 58–64. <https://doi.org/10.1007/s40474-018-0132-7>
- Rosenberg, A., Patterson, J. S., & Angelaki, D. E. (2015). A computational perspective on autism. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(30), 9158–9165. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510583112>
- Roush, S. E., & Sharby, N. (2011). Disability Reconsidered: The Paradox of Physical Therapy. *Physical Therapy*, 91(12), 1715–1727. <https://doi.org/10.2522/ptj.20100389>
- Russell, G., & Pavelk, Z. (2013). Co-Occurrence of Developmental Disorders: Children Who Share Symptoms of Autism, Dyslexia and Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In M. Fitzgerald (Ed.), *Recent Advances in Autism Spectrum Disorders—Volume I*. InTech. <https://doi.org/10.5772/54159>
- Rydzewska, E., Hughes-McCormack, L. A., Gillberg, C., Henderson, A., MacIntyre, C., Rintoul, J., & Cooper, S.-A. (2019). General health of adults with autism spectrum disorders – A whole country population cross-sectional study. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 60, 59–66. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2019.01.004>

- Rylaarsdam, L., & Guemez-Gamboa, A. (2019). Genetic Causes and Modifiers of Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 13, 385.
<https://doi.org/10.3389/fncel.2019.00385>
- Rynkiewicz, A., Schuller, B., Marchi, E., Piana, S., Camurri, A., Lassalle, A., & Baron-Cohen, S. (2016). An investigation of the ‘female camouflage effect’ in autism using a computerized ADOS-2 and a test of sex/gender differences. *Molecular Autism*, 7(1), 10.
<https://doi.org/10.1186/s13229-016-0073-0>
- Santhanam, S. P., Bellon-Harn, M. L., Kashinath, S., Wilson, K., VanUitert, V., & Barnett, A. (2025). The Speech-Language Pathologist’s Role in Supporting Autistic Students in Postsecondary Education Settings. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 34(5), 2533–2546. https://doi.org/10.1044/2025_AJSLP-24-00467
- Sasson, N. J., Faso, D. J., Nugent, J., Lovell, S., Kennedy, D. P., & Grossman, R. B. (2017). Neurotypical Peers are Less Willing to Interact with Those with Autism based on Thin Slice Judgments. *Scientific Reports*, 7(1), 40700. <https://doi.org/10.1038/srep40700>
- Schauder, K. B., Mash, L. E., Bryant, L. K., & Cascio, C. J. (2015). Interoceptive ability and body awareness in autism spectrum disorder. *Journal of Experimental Child Psychology*, 131, 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2014.11.002>
- Scheeren, A. M., Nieuwenhuis, S., Crane, L., Roke, Y., & Begeer, S. (2025). Masking, social context and perceived stress in autistic adults: An ecological momentary assessment study. *Autism*, 29(12), 3002–3013. <https://doi.org/10.1177/13623613251353358>
- Schneid, I., & Raz, A. E. (2020). The mask of autism: Social camouflaging and impression management as coping/normalization from the perspectives of autistic adults. *Social Science & Medicine*, 248, 112826. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112826>
- Seers, K., & Hogg, R. (2023). “Fake it ‘till you make it”: Authenticity and wellbeing in late diagnosed autistic women. *Feminism & Psychology*, 33(1), 23–41.
<https://doi.org/10.1177/09593535221101455>
- Shwetz, J. (2021). *Supporting Student Neurodiversity in Teacher Practice* [University of Alberta Library]. <https://doi.org/10.7939/R3-QKQ3-8G28>
- Stewart, G. R., Charlton, R. A., & Wallace, G. L. (2018). Aging with elevated autistic traits: Cognitive functioning among older adults with the broad autism phenotype. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 54, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.06.009>
- Stewart, G. R., Corbett, A., Ballard, C., Creese, B., Aarsland, D., Hampshire, A., Charlton, R. A., & Happé, F. (2020). The Mental and Physical Health of Older Adults With a Genetic Predisposition for Autism. *Autism Research*, 13(4), 641–654.
<https://doi.org/10.1002/aur.2277>
- Sun, X., Allison, C., Wei, L., Matthews, F. E., Auyeung, B., Wu, Y. Y., Griffiths, S., Zhang, J., Baron-Cohen, S., & Brayne, C. (2019). Autism prevalence in China is comparable to Western prevalence. *Molecular Autism*, 10(1), 7. <https://doi.org/10.1186/s13229-018-0246-0>

- Takarae, Y., & Sweeney, J. (2017). Neural Hyperexcitability in Autism Spectrum Disorders. *Brain Sciences*, 7(10), 129. <https://doi.org/10.3390/brainsci7100129>
- Tantam, D. (2014). Adults with ASD. *Current Developmental Disorders Reports*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.1007/s40474-013-0005-z>
- Tchanturia, K., Smith, K., Glennon, D., & Burhouse, A. (2020). Towards an Improved Understanding of the Anorexia Nervosa and Autism Spectrum Comorbidity: PEACE Pathway Implementation. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 640. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00640>
- Thapar, A., & Rutter, M. (2021). Genetic Advances in Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(12), 4321–4332. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04685-z>
- Thomaidis, L., Mavroeidi, N., Richardson, C., Choleva, A., Damianos, G., Bolias, K., & Tsolia, M. (2020). Autism Spectrum Disorders in Greece: Nationwide Prevalence in 10–11 Year-Old Children and Regional Disparities. *Journal of Clinical Medicine*, 9(7), 2163. <https://doi.org/10.3390/jcm9072163>
- Thompson, M. A. (2024). *Trying to Fit In: An Explorative Case Study of Masking Behaviors and Characteristics in Females With Autism Spectrum Disorder* [National University]. <https://www.proquest.com/docview/3109817039/abstract/10D2279613DD4E52PQ/1>
- Urquhart, E. (2018, March 21). A Disproportionate Number of Autistic Youth Are Transgender. Why? *Slate*. <https://slate.com/human-interest/2018/03/why-are-a-disproportionate-number-of-autistic-youth-transgender.html>
- Van Niekerk, M. E. H., Groen, W., Vissers, C. Th. W. M., Van Driel-de Jong, D., Kan, C. C., & Oude Voshaar, R. C. (2011). Diagnosing autism spectrum disorders in elderly people. *International Psychogeriatrics*, 23(5), 700–710. <https://doi.org/10.1017/S1041610210002152>
- Veroni, E. (2019). The Social Stigma and the Challenges of Raising a Child with Autism Spectrum Disorders (ASD) in Greece. *Exchanges: The Interdisciplinary Research Journal*, 6(2), 1–29. <https://doi.org/10.31273/eirj.v6i2.200>
- Vivanti, G. (2020). Ask the Editor: What is the Most Appropriate Way to Talk About Individuals with a Diagnosis of Autism? *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(2), 691–693. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04280-x>
- Wagland, Z., Sterman, J., Scott-Cole, L., Spassiani, N., & Njelesani, J. (2025). Promoting Neurodiversity-Affirming Care for Autistic Children: A Scoping Review. *Neurodiversity*, 3, 27546330251357479. <https://doi.org/10.1177/27546330251357479>
- Wakabayashi, A., Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2006). Are autistic traits an independent personality dimension? A study of the Autism-Spectrum Quotient (AQ) and the NEO-PI-R. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 873–883. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.003>
- Wood, C., & Freeth, M. (2016). Students' Stereotypes of Autism. *Journal of Educational Issues*, 2(2), 131. <https://doi.org/10.5296/jei.v2i2.9975>

- Zaks, Z. (2025). Moving to a neurodiversity-affirming paradigm in the support system: Autistic professionals *As* paradigm change. *Neurodiversity*, 3, 27546330241294138. <https://doi.org/10.1177/27546330241294138>
- Zhou, Y., Shi, L., Cui, X., Wang, S., & Luo, X. (2016). Functional Connectivity of the Caudal Anterior Cingulate Cortex Is Decreased in Autism. *PLOS ONE*, 11(3), e0151879. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151879>
- Zhuang, S., Tan, D. W., Reddrop, S., Dean, L., Maybery, M., & Magiati, I. (2023). Psychosocial factors associated with camouflaging in autistic people and its relationship with mental health and well-being: A mixed methods systematic review. *Clinical Psychology Review*, 105, 102335. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102335>
- Σούλης, Σ.-Γ. (2008). *Ένα σχολείο για όλους: Β' Gutenberg*.
- Τσιώλης, Γ. (2018). Θεματική ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. In Γ. Ζαϊμάκης (Ed.), *Ερευνητικές διαδρομές στις Κοινωνικές Επιστήμες. Θεωρητικές – Μεθοδολογικές Συμβολές και Μελέτες Περίπτωσης*. (pp. 97–125). Πανεπιστήμιο Κρήτης – Εργαστήριο Κοινωνικής Ανάλυσης και Εφαρμοσμένης Κοινωνικής έρευνας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄

Οδηγός Ημιδομημένων Συνεντεύξεων

Δημογραφικά στοιχεία:

Όνομα: _____

Φύλο: _____

Ηλικία: _____

Ηλικία διάγνωσης αυτισμού: _____

Εκπαιδευτικό επίπεδο:

Πρωτοβάθμια ☐

Δευτεροβάθμια ☐

Τριτοβάθμια ☐

Μεταπτυχιακό ☐

Διδακτορικό ☐

Άλλο: _____

Εργασιακή κατάσταση:

Εργαζόμενος ☐

Άνεργος ☐

Φοιτητής ☐

Μαθητής ☐

Άλλο: _____

Συννοσηρότητα:

Νοητική αναπηρία ☐

Άγχος ☐

Κατάθλιψη ☐

ΔΕΠΥ ☐

Καμία ☐

Άλλη: _____

Ερωτήσεις:

1. Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Ο όρος «καμουφλάρισμα» ή “masking” χρησιμοποιείται για να περιγράψει αυτή την προσπάθεια προσαρμογής όπου κάποιος κρύβει ή αλλάζει φυσικές αντιδράσεις, συνήθειες ή ανάγκες του (π.χ. αποφεύγει να δείχνει τα συναισθήματά του, σταματά τον εαυτό του από το να κάνει stim, κρύβει την ενόχληση που μπορεί να του προκαλούν κάποιοι ήχοι ή άλλα ερεθίσματα κ.ά.).

2. Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές “masking” που χρησιμοποιείς και σε ποιες περιστάσεις;

3. Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;
4. Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως η σχολή, η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;
5. Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, σχολή, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;
6. Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;
7. Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;
8. Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;
9. Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;
10. Έχεις νιώσει εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του «καμουφλαρίσματος»;
11. Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;
12. Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στην κοινωνία γενικότερα κ.ά.;
13. Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄

Λίστα στρατηγικών “masking”

- Όταν αλληλεπιδρώ με κάποιον, αντιγράφω σκόπιμα τη γλώσσα του σώματός του ή τις εκφράσεις του προσώπου του.
- Μαθαίνω πώς οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το σώμα και το πρόσωπό τους για να αλληλεπιδράσουν, παρακολουθώντας τηλεοπτικές εκπομπές, σειρές ή ταινίες ή διαβάζοντας βιβλία.
- Προσπαθώ να βελτιώσω την κατανόησή μου για τις κοινωνικές δεξιότητες, παρακολουθώντας άλλους ανθρώπους.
- Επαναλαμβάνω φράσεις που έχω ακούσει άλλους να λένε, ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που τις άκουσα την πρώτη φορά.
- Μιμούμαι τον τόνο της φωνής άλλων ανθρώπων.
- Κάνω εξάσκηση στις εκφράσεις του προσώπου μου και τη γλώσσα του σώματός μου για να βεβαιωθώ ότι φαίνονται «φυσικές».
- Έχω αφιερώσει χρόνο για να μάθω διάφορες κοινωνικές δεξιότητες από τηλεοπτικές εκπομπές και ταινίες και προσπαθώ να τις χρησιμοποιώ στις αλληλεπιδράσεις μου.
- Στις κοινωνικές μου αλληλεπιδράσεις, χρησιμοποιώ συμπεριφορές που έχω μάθει, παρακολουθώντας άλλους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν.
- Έχω διερευνήσει τους κανόνες των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων π.χ., μελετώντας ψυχολογία ή διαβάζοντας βιβλία για την ανθρώπινη συμπεριφορά για να βελτιώσω τις δικές μου κοινωνικές δεξιότητες.
- Έχω αναπτύξει ένα σενάριο για να ακολουθώ σε κοινωνικές καταστάσεις (για παράδειγμα, μια λίστα ερωτήσεων ή θέματα συζήτησης).
- Παρακολουθώ τη γλώσσα του σώματός μου ή τις εκφράσεις του προσώπου μου ώστε να φαίνομαι χαλαρός.
- Προσαρμόζω τη γλώσσα του σώματός μου ή τις εκφράσεις του προσώπου μου ώστε να φαίνομαι χαλαρός.
- Προσαρμόζω τη γλώσσα του σώματός μου ή τις εκφράσεις του προσώπου μου ώστε να φαίνεται πως ενδιαφέρομαι, προσέχω ή συμπαθώ το άτομο με το οποίο αλληλεπιδρώ.
- Πιέζω τον εαυτό μου να κάνει βλεμματική επαφή με άλλους ανθρώπους.

- Πάντα σκέφτομαι την εντύπωση που κάνω στους άλλους ανθρώπους (π.χ. αν με συμπάθησαν).
- Πάντα έχω επίγνωση της εντύπωσης που κάνω στους άλλους ανθρώπους.
- Όταν βρίσκομαι σε κοινωνικές καταστάσεις, προσπαθώ να βρω τρόπους να αποφύγω την αλληλεπίδραση με άλλους.
- Στις κοινωνικές καταστάσεις, νιώθω ότι υποδύομαι κάποιον άλλο, αντί να είμαι ο εαυτός μου.
- Πιέζω τον εαυτό μου να αλληλεπιδράσει με άλλους ανθρώπους όταν βρίσκομαι σε κοινωνικές καταστάσεις.
- Σε κοινωνικές καταστάσεις, νιώθω ότι προσποιούμαι ότι είμαι «νευροτυπικός».
- Χρειάζομαι την υποστήριξη άλλων ανθρώπων για να κοινωνικοποιηθώ.

(Hull et al., 2019)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ΄

Μετεγγραμμένο κείμενο συνέντευξης

Σύμβολα μετεγγραφής

...	Παύση
(...)	Σημαντική παύση
[χ]	Εκτός ομιλίας πληροφορία που αναφέρεται από τον ομιλητή

Συνεντευξιαζόμενος 1:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ1: Όχι, δεν έχω ξανακούσει το συγκεκριμένο όρο

Σ: Ο όρος «καμουφλάρισμα» ή μπορεί να το έχεις ακούσει και ως “masking” χρησιμοποιείται για να περιγράψει αυτή την προσπάθεια προσαρμογής όπου κάποιος κρύβει ή αλλάζει φυσικές αντιδράσεις, συνήθειες ή ανάγκες του π.χ. αποφεύγει να δείχνει τα συναισθήματά του, σταματά τον εαυτό του από το να κάνει stim, κρύβει την ενόχληση που μπορεί να του προκαλούν κάποιοι ήχοι ή άλλα ερεθίσματα κ.α.. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να παρατηρείς και να μιμείσαι τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι άλλοι, να προσαρμόζεις τη γλώσσα του σώματος ή τις εκφράσεις σου, να προετοιμάζεις από πριν τι θα πεις σε μια κοινωνική κατάσταση ή να κρύβεις κάποια συναισθήματα ή συμπεριφορές. Σου θυμίζει κάτι από προσωπικές σου εμπειρίες αυτό;

Σ1:...ίσως...

Σ: Με βάση αυτή την περιγραφή, θα ήθελα να σου δείξω κάποιες πιθανές στρατηγικές «καμουφλάρισματος». Θα ήθελα να μου πεις ποιες, αν υπάρχουν, αναγνωρίζεις ότι χρησιμοποιείς εσύ και σε ποιες περιστάσεις.

Σ1: Από αυτά, μμμμμ... αντιγράφω, μιμούμαι το σώμα και τις εκφράσεις των άλλων συχνά και γενικά παρακολουθώ πώς αλληλεπιδρούν άλλοι άνθρωποι. Δηλαδή κοιτάω πώς συμπεριφέρονται, πώς μιλάνε, πώς αντιδρούν σε διάφορες καταστάσεις και προσπαθώ κάπως να το εφαρμόσω κι εγώ.

Σ1: Αααα... και αυτό, ναι. Βλέπω ταινίες ή σειρές και μαθαίνω διάφορες κοινωνικές δεξιότητες. Βέβαια προσπαθώ μερικές φορές να τις χρησιμοποιήσω στις αλληλεπιδράσεις μου. Όχι πάντα... γιατί δεν είναι εύκολο να ξέρεις τότε ακριβώς πρέπει να χρησιμοποιήσεις κάτι που έχεις δει.

Σ1: Επίσης χρησιμοποιώ έτοιμα σενάρια για διάφορες κοινωνικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να έχω σκεφτεί από πριν τι θα πω ή πώς θα απαντήσω σε μια συζήτηση, ειδικά όταν πρόκειται να μιλήσω με κάποιον που δεν γνωρίζω.

Σ1: Σίγουρα προσαρμόζω τη γλώσσα του σώματός μου και τις εκφράσεις μου για να νομίζουν ότι είμαι πιο χαλαρός. Προσπαθώ δηλαδή να φαίνομαι πιο άνετος από όσο πραγματικά νιώθω.

Σ1: Και γενικά αποφεύγω όσο μπορώ να μιλάω σε αγνώστους, ειδικά αν δεν έχω κάποιο κοντινό μου πρόσωπο μαζί. Όταν υπάρχει κάποιος που γνωρίζω και νιώθω ασφάλεια, είναι πιο εύκολο για μένα να διαχειριστώ την κατάσταση.

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ1: Για να νιώθω ασφαλής. Με βοηθάει να μην ξεχωρίζω τόσο πολύ από τους άλλους και να μπορώ να διαχειριστώ καλύτερα κοινωνικές καταστάσεις που διαφορετικά θα με έκαναν να νιώθω άβολα.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως η σχολή, η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ1: Δεν διαφέρει ιδιαίτερα. Νομίζω ότι χρησιμοποιώ περίπου τις ίδιες στρατηγικές. Ίσως αυτό που αλλάζει είναι το πόσο έντονα τις χρησιμοποιώ, ανάλογα με το ποιοί είναι γύρω μου. Με ανθρώπους που γνωρίζω και εμπιστεύομαι δεν χρειάζεται να προσπαθώ τόσο πολύ.

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, σχολή, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ1: Ναι με άτομα που δεν ξέρω. Εκεί νιώθω μεγαλύτερη πίεση γιατί δεν ξέρω πώς θα αντιδράσουν σε μένα ή αν θα με καταλάβουν. Δεν ξέρω αν θα με αποδεχτούν όπως είμαι, οπότε προσπαθώ περισσότερο να προσαρμοστώ.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ1: Με βοηθάει να μη γίνω στόχος, να μην καταλάβουν πως έχω αυτισμό. Νιώθω ότι αν συμπεριφέρομαι με έναν τρόπο που θεωρείται πιο «φυσιολογικός» κοινωνικά, οι άλλοι είναι πιο πιθανό να με αντιμετωπίσουν όπως όλους τους υπόλοιπους. Έτσι

αισθάνομαι ότι προστατεύομαι κάπως από αρνητικές αντιδράσεις ή από το να με κρίνουν.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ1: Μμμ το άγχος μου, τις έμμονες ιδέες μου...αυτά.

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ1: Ναι με δέχονται καλύτερα. Επίσης, όταν καταφέρνω να ανταποκριθώ όπως περιμένουν οι άλλοι, αισθάνομαι ότι αποφεύγω κάποιες άβολες καταστάσεις.

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ1: Ναι, νιώθω μία πίεση. Είναι σαν να πρέπει συνέχεια να προσέχω πώς μιλάω, πώς κινούμαι και τι έκφραση έχω. Αυτό με κουράζει γιατί πρέπει να σκέφτομαι πράγματα που άλλοι άνθρωποι μπορεί να κάνουν αυτόματα.

Σ: Έχεις νιώσει εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του «καμουφλαρίσματος»;

Σ1: Ναι, όπως είπα και πριν νιώθω πίεση. Μετά από κοινωνικές καταστάσεις μπορεί να χρειάζομαι πολύ χρόνο μόνος μου για να ηρεμήσω.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ1: Με την οικογένειά μου. Εκεί νιώθω ότι δεν χρειάζεται να σκέφτομαι τόσο πολύ τη συμπεριφορά μου. Με γνωρίζουν και νιώθω ότι μπορώ να είμαι περισσότερο ο εαυτός μου χωρίς να φοβάμαι ότι θα με κρίνουν.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στην κοινωνία γενικότερα κ.ά.;

Σ1: Δεν ξέρω, νιώθω πιο άνετα μόνο με έναν μικρό κύκλο ανθρώπων.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ1: Όχι, δεν νομίζω.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 2:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ2: Όχι δεν το ξέρω.

Σ: Ο όρος «καμουφλάρισμα» ή μπορεί να το έχεις ακούσει και ως “masking” χρησιμοποιείται για να περιγράψει αυτή την προσπάθεια προσαρμογής όπου κάποιος κρύβει ή αλλάζει φυσικές αντιδράσεις, συνήθειες ή ανάγκες του π.χ. αποφεύγει να δείχνει τα συναισθήματά του, σταματά τον εαυτό του από το να κάνει stim, κρύβει την ενόχληση που μπορεί να του προκαλούν κάποιοι ήχοι ή άλλα ερεθίσματα κ.ά.. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να παρατηρείς και να μιμείσαι τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι άλλοι, να προσαρμόζεις τη γλώσσα του σώματος ή τις εκφράσεις σου, να προετοιμάζεις από πριν τι θα πεις σε μια κοινωνική κατάσταση ή να κρύβεις κάποια συναισθήματα ή συμπεριφορές. Σου θυμίζει κάτι από προσωπικές σου εμπειρίες αυτό;

Σ2: Δεν είμαι σίγουρος...νομίζω λίγο.

Σ: Με βάση αυτή την περιγραφή, θα ήθελα να σου δείξω κάποιες πιθανές στρατηγικές «καμουφλάρισματος». Θα ήθελα να μου πεις ποιες, αν υπάρχουν, αναγνωρίζεις ότι χρησιμοποιείς εσύ και σε ποιες περιστάσεις.

Σ2: Για να τη δω... οοο κάνω κάποια από αυτά. Ποο ναι. Και μιμούμαι τους άλλους και προσπαθώ να εξελίξω τις κοινωνικές μου δεξιότητες παρακολουθώντας είτε αληθινούς ανθρώπους είτε από σειρές, ταινίες, βιβλία...

Σ: Τι είναι αυτό που παρατηρείς στους άλλους και προσπαθείς να μιμηθείς;

Σ2: Τον τρόπο που μιλάνε, τις εκφράσεις τους, πώς κάθονται, πώς αντιδρούν όταν κάποιος τους λέει κάτι. Γενικά προσέχω πολύ πώς συμπεριφέρονται οι άνθρωποι μεταξύ τους.

Σ: Και τι είδους πράγματα μαθαίνεις από τις σειρές, τις ταινίες ή τα βιβλία;

Σ2: Κυρίως πώς μιλάνε μεταξύ τους, τι λένε σε συγκεκριμένες καταστάσεις, πώς κάνουν φίλους, πώς δείχνουν ότι ενδιαφέρονται για κάποιον. Μερικές φορές σκέφτομαι ότι μια συγκεκριμένη φράση ή ένας τρόπος συμπεριφοράς μπορεί να είναι χρήσιμος και προσπαθώ να τον χρησιμοποιήσω κι εγώ.

Σ: Υπάρχει κάποια περίπτωση που θυμάσαι να το έχεις κάνει αυτό στην πραγματική ζωή;

Σ2: Ναι, μπορεί να έχω δει κάτι σε μια σειρά και μετά να το χρησιμοποιήσω σε μια συζήτηση. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το κάνω επειδή δεν ξέρω τι να κάνω σε μια

κοινωνική κατάσταση, απλά κάποιες φορές μου φαίνεται ενδιαφέρον και θέλω να το δοκιμάσω.

Σ: Τέλεια! Κάνεις κάτι άλλο από αυτά;

Σ2: Ναι επαναλαμβάνω φράσεις άλλων, αλλά κυρίως όταν μου έχει κολλήσει κάποια από μια ταινία π.χ. ή όταν θέλω να τους κοροϊδέψω. [Γελάει] Ναι, για τον ίδιο λόγο μιμούμαι και τον τόνο της φωνής τους.

Σ: Και υπάρχουν περιπτώσεις όπου μιμείσαι τον τρόπο που μιλάει κάποιος χωρίς να θέλεις να τον κοροϊδέψεις;

Σ2: Ναι, μπορεί. Μερικές φορές απλά μου μένει ο τρόπος που μιλάει κάποιος και τον επαναλαμβάνω. Ή μπορεί να μου αρέσει ο τρόπος που εκφράζεται.

Σ: Κάνεις τίποτα άλλο από αυτά;

Σ2: Ναι παρακολουθώ και προσαρμόζω το σώμα μου και το πρόσωπό μου, τις εκφράσεις μου δηλαδή, για να φαίνομαι πιο χαλαρός και ότι ενδιαφέρομαι και συμπαθώ το άλλο άτομο.

Σ: Πώς αποφασίζεις τι χρειάζεται να αλλάξεις στη γλώσσα του σώματος ή στις εκφράσεις σου;

Σ2: Συνήθως κοιτάω και τους άλλους. Αν βλέπω ότι κάποιος μιλάει και οι άλλοι χαμογελάνε ή δείχνουν ενδιαφέρον, προσπαθώ κι εγώ να κάνω κάτι αντίστοιχο. Ή αν καταλαβαίνω ότι φαίνομαι αγχωμένος, προσπαθώ να χαλαρώσω το πρόσωπό μου.

Σ: Και πώς νιώθεις εσύ εκείνη τη στιγμή;

Σ2: Δεν θα έλεγα ότι νιώθω πολύ άσχημα. Απλά έχω στο μυαλό μου ότι θέλω να πάει καλά η συζήτηση. Μερικές φορές το σκέφτομαι αρκετά.

Σ2: Θέλω να με συμπαθήσουν οι άλλοι, με νοιάζει πολύ.

Σ: Τι σημαίνει για σένα το να σε συμπαθούν οι άλλοι;

Σ2: Ότι μπορώ να κάνω φίλους, ότι οι άλλοι με θέλουν στην παρέα τους και ότι δεν υπάρχει κάποια ένταση. Μου αρέσει να έχω καλές σχέσεις με τους ανθρώπους.

Σ2: Η μαμά μου λέει πως είμαι «υπερκοινωνικός», βασικά ότι δεν έχω όρια, ότι «υπερμοιράζομαι» πληροφορίες, ότι θέλω να τους κάνω όλους φίλους, ότι εμπιστεύομαι τους άλλους πολύ.

Σ: Εσύ πώς βλέπεις αυτή τη διαφορά ανάμεσα σε αυτό που σου λέει η μαμά σου και στον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι εσύ τον εαυτό σου;

Σ2: Εγώ νιώθω ότι είμαι απλά ο εαυτός μου. Δεν νιώθω ότι υποδύομαι κάποιον άλλο. Μπορεί να παρατηρώ τους άλλους και να αλλάζω κάποια πράγματα, αλλά δεν αισθάνομαι ότι γίνομαι διαφορετικός άνθρωπος.

Σ: Για σένα, λοιπόν, ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο να προσαρμόζεις τη συμπεριφορά σου και στο να υποδύεσαι κάποιον άλλο;

Σ2: Νομίζω ότι όταν υποδύεσαι κάποιον άλλο προσπαθείς να γίνεις κάτι που δεν είσαι. Εγώ δεν αισθάνομαι ότι κάνω αυτό. Απλώς προσπαθώ να καταλάβω καλύτερα τους ανθρώπους και να επικοινωνώ μαζί τους.

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ2: Για να βελτιωθώ κοινωνικά, για να γίνω καλύτερος. Με ενδιαφέρουν οι άνθρωποι, η κοινωνικότητα.

Σ: Όταν λες «να βελτιωθώ κοινωνικά», τι θα σήμαινε για σένα ότι έχεις γίνει καλύτερος;

Σ2: Να μπορώ να μιλάω πιο εύκολα με τους άλλους, να καταλαβαίνω καλύτερα τι θέλουν ή τι εννοούν και να μπορώ να κάνω φίλους πιο εύκολα.

Σ: Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη κοινωνική δεξιότητα που προσπαθείς περισσότερο να αναπτύξεις;

Σ2: Ίσως να καταλαβαίνω καλύτερα πότε κάποιος ενδιαφέρεται ή πότε δεν θέλει να συνεχίσει μια συζήτηση. Και να μην μιλάω πάρα πολύ ή να μην λέω υπερβολικά προσωπικά πράγματα. Είμαι πολύ πιο χαλαρός στο σπίτι.

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, σχολείο, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ1: Όχι δεν αισθάνομαι πίεση, είμαι παντού ο εαυτός μου, απλά στο σπίτι μπορεί να είμαι πιο χαλαρός και να μιλάω φουλ ελεύθερα.

Σ: Όταν λες «είμαι παντού ο εαυτός μου», τι σημαίνει αυτό για σένα;

Σ2: Ότι δεν νιώθω ότι πρέπει να προσποιούμαι ότι είμαι κάποιος άλλος. Μπορεί να αλλάζω κάποια πράγματα στον τρόπο που συμπεριφέρομαι, αλλά θεωρώ ότι αυτό είναι φυσιολογικό. Όλοι το κάνουν λίγο ανάλογα με την κατάσταση.

Σ: Υπάρχουν πράγματα που κάνεις ή εκφράζεις στο σπίτι και τα περιορίζεις σε άλλα περιβάλλοντα;

Σ2: Ναι, μπορεί να μιλάω περισσότερο, να κάνω αστεία, να λέω ό,τι μου έρχεται στο μυαλό χωρίς να σκέφτομαι αν είναι κατάλληλο. Με τους άλλους μπορεί να προσέχω λίγο περισσότερο.

Σ: Άρα θα έλεγες ότι αυτές οι προσαρμογές είναι περισσότερο κάτι που επιλέγεις να κάνεις ή κάτι που αισθάνεσαι ότι πρέπει να κάνεις;

Σ2: Περισσότερο κάτι που επιλέγω. Δεν νιώθω ότι με αναγκάζει κάποιος. Απλώς θέλω να τα πηγαίνω καλά με τους ανθρώπους.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να προσθέσεις σχετικά με αυτό;

Σ2: Όχι, νομίζω ότι αυτό είναι.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 3:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ3: Ναι τον έχω ξανακούσει, τον είχα ψάξει αρκετά όταν ήμουν μικρότερος, αλλά δεν νιώθω πως με περιγράφει σαν άνθρωπο. Δεν είναι κάτι που νιώθω πως κάνω.

Σ: Ποιες συμπεριφορές που είχες διαβάσει ότι συνδέονται με το “masking” εσύ δεν κάνεις δηλαδή;

Σ3: Π.χ. εγώ δεν μιμούμαι τους άλλους, ούτε κρύβω στοιχεία του εαυτού μου, ούτε υποδύομαι κάποιον άλλο, ούτε αναγκάζω τον εαυτό μου να κάνει βλεμματική επαφή. Προσπαθώ αλλά άμα δεν μου βγαίνει δεν με πιέζω. Είμαι αυτός που είμαι και σε όποιον αρέσει [κουνάει καταφατικά το κεφάλι].

Σ: Τι σημαίνει για σένα το «είμαι αυτός που είμαι» μέσα σε μια κοινωνική κατάσταση;

Σ3: Ότι δεν προσπαθώ να αλλάξω τον χαρακτήρα μου για να ταιριάζω με τους άλλους.

Σ: Και όταν προσπαθείς να κάνεις βλεμματική επαφή αλλά σταματάς όταν δεν σου βγαίνει, πώς το βιώνεις;

Σ3: Δεν το βλέπω σαν κάτι που πρέπει οπωσδήποτε να κάνω. Προσπαθώ γιατί ξέρω ότι κοινωνικά θεωρείται σημαντικό, αλλά αν με δυσκολεύει πολύ, κοιτάω αλλού. Δεν αισθάνομαι ότι πρέπει να πιέσω τον εαυτό μου.

Σ: Τι σε κάνει να αποφασίζεις πότε θα προσπαθήσεις και πότε όχι;

Σ3: Εξαρτάται από την κατάσταση και από το άτομο. Αν είναι κάποιος που γνωρίζω ή νιώθω άνετα, δεν το σκέφτομαι ιδιαίτερα. Αν είναι κάποιος άγνωστος, μπορεί να προσπαθήσω περισσότερο, αλλά πάλι δεν θα πιεστώ.

Σ3: Μμμμ... να δω μία τη λίστα;

Σ: Ναι φυσικά, ορίστε.

Σ3: ...Ναι, τα μόνα από αυτά που όντως κάνω είναι να αποφεύγω άβολες αλληλεπιδράσεις όταν είμαι σε κοινωνικές καταστάσεις όπου δεν γνωρίζω τον περισσότερο κόσμο και να νιώθω πιο άνετα άμα έχω ένα γνωστό πρόσωπο μαζί μου.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις τι εννοείς όταν λες «αποφεύγω άβολες αλληλεπιδράσεις»;

Σ3: Αν είμαι κάπου και δεν γνωρίζω σχεδόν κανέναν, δεν θα πάω εύκολα να ανοίξω συζήτηση με κάποιον άγνωστο. Μπορεί να περιμένω να έρθει κάποιος να μου μιλήσει ή να μείνω περισσότερο με το άτομο που γνωρίζω.

Σ: Τι είναι αυτό που κάνει μια τέτοια αλληλεπίδραση άβολη για σένα;

Σ3: Κυρίως ότι δεν ξέρω τι να περιμένω. Δεν ξέρω αν ο άλλος θέλει να μιλήσει, αν θα έχουμε κάτι να πούμε ή αν θα γίνει αμήχανη η κατάσταση. Είναι πιο εύκολο όταν έχω κάποιον γνωστό μαζί μου.

Σ: Και πώς νιώθεις όταν τελικά επιλέγεις να αποφύγεις μια τέτοια αλληλεπίδραση;

Σ3: Συνήθως καλύτερα. Νιώθω πιο ήρεμα. Ανακούφιση.

Σ: Καταλαβαίνω. Και θα έλεγες ότι αυτή η αποφυγή είναι κάτι που το κάνεις συνειδητά, επειδή γνωρίζεις τι σε κάνει να νιώθεις πιο άνετα;

Σ3: Ναι, κάπως έτσι. Ξέρω ότι αν είμαι με κάποιον που γνωρίζω θα είμαι πιο άνετα, οπότε προτιμώ να έχω ένα οικείο άτομο μαζί μου.

Σ: Ωραία. Πριν ολοκληρώσουμε, υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με την εμπειρία σου στις κοινωνικές καταστάσεις που θα ήθελες να προσθέσεις και δεν σε ρώτησα;

Σ3: Όχι, νομίζω ότι τα είπαμε όλα.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 4:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ4: Ναι τον έχω ακούσει (...) δεν μπορώ να σκεφτώ, κόλλησα τώρα. Τι σημαίνει για μένα (...). Μπορώ να το σκεφτώ και να σου απαντήσω αργότερα;

Σ: Ναι φυσικά.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές “masking” που χρησιμοποιείς και σε ποιες περιστάσεις;

Σ4: Δεν μου έρχεται κάποια τώρα (...) Αγχώθηκα.

Σ: Έχω μία λίστα με στρατηγικές όπως σου είπα και πριν, θα ήθελες να την δεις; Ίσως σε βοηθήσει να σκεφτείς.

Σ4: Ναι ναι τέλεια (...) [την διαβάζει για μερικά λεπτά]

Σ4: Ωωωωχ κάνω πάρα πολλά από αυτά, συνέχεια.

Σ: Θέλεις να μου πεις;

Σ4: Ναι για παράδειγμα και όταν αλληλεπιδρώ με κάποιον, αντιγράφω σκόπιμα τη γλώσσα του σώματός του ή τις εκφράσεις του προσώπου του. Και μαθαίνω πώς οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το σώμα και το πρόσωπό τους για να αλληλεπιδράσουν, παρακολουθώντας τηλεοπτικές εκπομπές, σειρές ή ταινίες ή διαβάζοντας βιβλία. Και επαναλαμβάνω φράσεις που έχω ακούσει άλλους να λένε, ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που τις άκουσα την πρώτη φορά. Και μιμούμαι τον τόνο της φωνής άλλων ανθρώπων. Και κάνω εξάσκηση στις εκφράσεις του προσώπου μου και τη γλώσσα του σώματός μου για να βεβαιωθώ ότι φαίνονται «φυσικές». Ειδικά αυτό, κάνω πρόβα και μέσα στο μυαλό μου και μπορεί μπροστά στον καθρέφτη μου.

Σ: Όταν λες ότι κάνεις πρόβα μπροστά στον καθρέφτη ή μέσα στο μυαλό σου, τι ακριβώς προετοιμάζεις;

Σ4: Μπορεί να προετοιμάζω τι θα πω ή πώς θα το πω. Επίσης μπορεί να σκέφτομαι πώς πρέπει να φαίνεται το πρόσωπό μου, αν το σώμα μου είναι χαλαρό ή σφιγμένο.

Σ4: (...) [διαβάζοντας τη λίστα] επίσης και έχω διερευνήσει τους κανόνες των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων π.χ., μελετώντας ψυχολογία ή διαβάζοντας βιβλία για την ανθρώπινη συμπεριφορά για να βελτιώσω τις δικές μου κοινωνικές δεξιότητες. Μου αρέσει πολύ η ψυχολογία. Επίσης έχω έτοιμα θέματα συζήτησης για τα πάντα σχεδόν στο μυαλό μου, και παρακολουθώ και προσαρμόζω τη γλώσσα του σώματός μου ή τις εκφράσεις του προσώπου μου ώστε να φαίνομαι χαλαρή ή

πως ενδιαφέρομαι, προσέχω και συμπαθώ το άτομο με το οποίο αλληλεπιδρώ. Τα κάνω όλα αυτά.

Σ: Πού;

Σ4: Στο σχολείο, στο φροντιστήριο, στη Μαβίλη, παντού.

Σ: Στη Μαβίλη;

Σ4: Ναι στην πλατεία, στο Μώλο.

Σ: Εφαρμόζεις και κάποια άλλη στρατηγική;

Σ4: Για να δω... Ναιι, πάντα σκέφτομαι την εντύπωση που κάνω στους άλλους ανθρώπους, θέλω να με συμπαθούν. Γι' αυτό προτιμώ να συναναστρέφομαι με άτομα που ήδη ξέρω ή να γνωρίζω άτομα μέσω φίλων. Ντρέπομαι να πάω μόνη μου να μιλήσω έτσι μπαμ σε ένα άτομο που δεν ξέρω καθόλου.

Σ: Ωραία! Να σε ρωτήσω, για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ4: Μμμμ δεν ξέρω, το κάνω ασυναίσθητα, αυτόματα, δεν το ελέγχω.

Σ: Όταν λες ότι όλα αυτά γίνονται «ασυναίσθητα» ή «αυτόματα», υπάρχουν στιγμές που το αντιλαμβάνεσαι την ώρα που συμβαίνει;

Σ4: Ναι, μερικές φορές το καταλαβαίνω, αλλά πολύ αργότερα, όταν πάω για ύπνο και τα σκέφτομαι. Ειδικά αν είμαι πολύ αγχωμένη, συνειδητοποιώ ότι παρακολουθώ συνέχεια τον εαυτό μου και σκέφτομαι πώς φαίνομαι στους άλλους.

Σ: Και πώς νιώθεις όταν παρακολουθείς τόσο πολύ τον εαυτό σου;

Σ4: Κουράζομαι. Σαν να μην μπορώ απλώς να είμαι εκεί και να περάσω καλά. Σκέφτομαι συνέχεια τι κάνω και πώς με βλέπουν.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως το σχολείο, η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ4: Σίγουρα σε ένταση. Στο σπίτι, με το αγόρι μου ή με κολλητές φίλες αισθάνομαι λίγο πιο άνετα.

Σ: Μου είπες ότι στο σπίτι, με το αγόρι σου και με τις κολλητές σου αισθάνεσαι πιο άνετα. Τι είναι διαφορετικό σε αυτές τις σχέσεις;

Σ4: Τους ξέρω και ξέρω ότι δεν θα με κρίνουν τόσο εύκολα. Δεν χρειάζεται να σκέφτομαι κάθε πράγμα που κάνω ή λέω.

Σ: Άρα τι μπορείς να κάνεις εκεί που ίσως δεν κάνεις σε άλλα περιβάλλοντα;

Σ4: Μπορώ να είμαι πιο αυθόρμητη. Να πω κάτι χωρίς να το έχω σκεφτεί πρώτα, να δείξω αν είμαι αγχωμένη ή αν κάτι δεν μου αρέσει.

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα, π.χ. εργασία, σχολείο, οικογενειακές συγκεντρώσεις, όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ4: Ναι στη Μαβίλη...

Σ: Γιατί στη Μαβίλη;

Σ4: Γιατί εκεί μαζεύονται όλοι από το σχολείο και από άλλα σχολεία. Και μαζεύονται ομάδες ομάδες και σε κοιτάνε και σε σχολιάζουν και... Είναι πολύ αγχωτικό. Έχει πολύ κόσμο.

Σ: Αλλά εσύ εκεί πηγαίνεις συχνά;

Σ4: Ναι με τους φίλους μου, μου αρέσει εκεί.

Σ: Όταν νιώθεις ότι σε κοιτάνε ή σε σχολιάζουν, αλλάζει κάτι συγκεκριμένο στη συμπεριφορά σου;

Σ4: Ναι, προσπαθώ να φαίνομαι πιο χαλαρή και πιο κοινωνική. Μπορεί να χαμογελάω περισσότερο ή να προσπαθώ να συμμετέχω στη συζήτηση ακόμα κι αν δεν έχω κάτι να πω.

Σ: Τι πιστεύεις ότι μπορεί να βλέπουν οι άλλοι σε σένα όταν «καμουφλάρεις»;

Σ4: Ίσως να νομίζουν ότι είμαι πιο άνετη ή πιο κοινωνική από όσο πραγματικά νιώθω.

Σ: Και πώς είναι για σένα αυτό;

Σ4: Είναι λίγο περίεργο. Από τη μία είναι καλό γιατί δεν φαίνεται το άγχος μου, αλλά από την άλλη νιώθω ότι δεν βλέπουν πραγματικά πώς είμαι.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ4: Δεν ξέρω, ίσως τα πάντα.

Σ: Έχεις νιώσει εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του καμουφλαρίσματος;

Σ4: Ναι νιώθω σαν να μη με γνωρίζει κανένας πραγματικά.

Σ: Υπάρχουν άνθρωποι με τους οποίους αισθάνεσαι ότι σε γνωρίζουν πραγματικά;

Σ4: Ναι, η οικογένειά μου, το αγόρι μου και οι πολύ κοντινές μου φίλες. Μαζί τους δεν χρειάζεται να προσέχω τόσο πολύ τι κάνω.

Σ: Και τι θα ήθελες να είναι διαφορετικό στις υπόλοιπες κοινωνικές σου σχέσεις ώστε να νιώθεις έτσι;

Σ4: Να μη φοβάμαι τόσο ότι θα με κρίνουν. Να μπορώ να κάνω κάτι περίεργο ή να πω κάτι λάθος χωρίς να σκέφτομαι ότι θα με σχολιάσουν.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο σχολείο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ4: Δεν ξέρω, ίσως οι άνθρωποι να μην έκριναν τόσο πολύ.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ4: Όχι, έχω κολλήσει σήμερα [γελάει], με έβαλες σε σκέψη.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 5:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ5: Ναι τον γνωρίζω. Εεεμ δεν ήξερα τι σημαίνει μέχρι κάποια αρκετά μεγάλη ηλικία, δηλαδή μέχρι και δύο χρόνια. Μετά όταν έμαθα, διάβασα δεν θυμάμαι πως τι είναι εεε άρχισα να σκέφτομαι ότι χμμμ μήπως το κάνω δηλαδή βλέποντας τι είναι την περιγραφή και άρχισα να το συγκρίνω με κάποια πράγματα που κάνω. Sounds familiar σκέφτηκα.

Σ: Τι κάνεις δηλαδή; Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ5: Μπορώ να τα πιάσω ένα-ένα; Έχουμε χρόνο; [μου δείχνει τη λίστα και της τη δίνω]

Σ: Ναι φυσικά, όσο χρόνο θέλεις.

Σ5: Ασυνείδητα όταν αλληλεπιδρώ με κάποιο μη οικείο πρόσωπο, άγνωστο, cute ή κάποιον με τον οποίο αισθάνομαι ένα τσικ αβολοσύνης βρίσκω τον εαυτό μου να αντιγράφει τη γλώσσα του σώματός του κυρίως και λιγότερο συχνά τις εκφράσεις του προσώπου τους.

Σ5: Ναι μαθαίνω πως οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το σώμα και το πρόσωπό τους για να αλληλεπιδράσουν μέσα από ταινίες, σειρές, αλλά κυρίως για καλλιτεχνικούς σκοπούς. Κρατάω αυτά τα στοιχεία που μου αρέσουν.

Σ: Καλλιτεχνικούς σκοπούς;

Σ5: Ναι για τους χαρακτήρες που δημιουργώ, που ζωγραφίζω.

Σ5: Ναι προσπαθώ να βελτιώσω την κατανόησή μου για τις κοινωνικές δεξιότητες παρακολουθώντας άλλους ανθρώπους. Ειδικά την πρώτη φορά που βιώνω μία νέα κοινωνική κατάσταση ή γνωρίζω κάποιον. Σκέφτομαι τι θα έκανε κάποιος που γνωρίζει από το default του να πράξει, αυτόματα, χωρίς να σκέφτεται απλά λειτουργεί.

Σ5: Επιλεκτικά μετά από αξιολόγηση κρατάω κάποιες φράσεις π.χ. από φίλους και τις επαναλαμβάνω. Μμμμ μιμούνται τον τόνο της φωνής άλλων ανθρώπων, κάποιες φορές.

Σ5: Ναι έχω διερευνήσει τους κανόνες των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων διαβάζοντας βιβλία ψυχολογίας για να βελτιώσω τις δικές μου κοινωνικές δεξιότητες. Για τη δική μου αυτοβελτίωση με την καθοδήγηση της ψυχολόγου μου βέβαια.

Σ5: Μμμμ παρακολουθώ τη γλώσσα του σώματός μου και τις εκφράσεις μου ώστε να φαίνομαι χαλαρή κυρίως όταν είμαι κάτω από πολλή πίεση και στρες. Ναι συνήθως με άτομα που δεν είναι του εσωτερικού μου κύκλου προσαρμόζω τη γλώσσα του σώματός μου και τις εκφράσεις μου ώστε να φαίνομαι πιο χαλαρή.

Σ5: Ναιι πιέζω τον εαυτό μου να κάνει βλεμματική επαφή, κυρίως για να μη νομίζουν οι άλλοι πως τους αγνοώ, πως δεν τους προσέχω όταν μου μιλάνε.

Σ5: Ναιιι πάντα σκέφτομαι την εντύπωση που κάνω σε άλλους ανθρώπους. Όσο αυξάνεται ο βαθμός του κύκλου, δηλαδή πιο κοντινός, τόσο μειώνεται η ανησυχία βέβαια. Αλλά δεν έχω πάντα την επίγνωση του αν ο άλλος με συμπαθεί ή όχι εν τέλει. Νιώθω συχνά πως με βλέπουν απλά ως ήσυχη, χωρίς δυνατή γεύση, ντροπαλή, awkward.

Σ: Awkward;

Σ5: Ναι σύμφωνα με τη μέση νορμάλ συμπεριφορά, τις κοινωνικές προσδοκίες, να μη ξεχωρίζεις κοινωνικά από τους υπολοίπους. Κοίτα, ναι υποδύομαι κάποιον άλλο, βασικά μία light βερσιόν του εαυτού μου. Ιδιαίτερα με αγνώστους, κρίνω και αποφασίζω ποια κομμάτια θα δείξω ανάλογα με αυτό που πιστεύω, αυτό που θεωρώ πως είναι κατάλληλο. Δεν χρειάζεται να δείξω ποια είμαι εξολοκλήρου. Θα πάω λάου λάου, θα τεστάρω τα νερά. Θα δείξω μέχρι εκεί που με παίρνει...Ναι «νευροτυπικός» αυτή τη λέξη έψαχνα, ναι σε κοινωνικές καταστάσεις νιώθω ότι

προσποιούμε πως είμαι «νευροτυπική». Εγώ νιώθω οκ, αλλά ο «νευροτυπικός» κόσμος όχι. Το κάνω για να μην έχω αρνητικές εμπειρίες, να είμαι αποδεκτή, όχι ένα παράταιρο άλλο μοντέλο ανθρώπου. Για αυτή την «ενοχλητική» κοινωνική αποδοχή.

Σ5: Επίσης σίγουρα όταν κοινωνικοποιούμε αισθάνομαι πιο άνετα με κάποιον άλλο δίπλα μου. Αλλά δεν τον χρειάζομαι, υπό συνθήκες.

Σ: Ωραία! Θα ήθελα να σε ρωτήσω για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ5: Για να αποφύγω αρνητικές συνέπειες, την πιθανότητα να μη με συμπαθήσουν ιδιαίτερα αν με ενδιαφέρει πραγματικά να με συμπαθήσει κάποιος. Για να μη χάσω μία θέση εργασίας.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως τη σχολή, τη δουλειά, το σπίτι ή τις παρέες σου;

Σ5: Σε περιστάσεις μη ευχάριστες, εξαρτάται από το πόσο triggering είναι μία συνθήκη ένα περιβάλλον, από το πόσο άνετα αισθάνομαι. Έτσι αποφασίζω πόσο από τον εαυτό μου θα μαζέψω ή όχι. Καμουφλάρω περισσότερο όταν έχει πολύ κόσμο, σε σοβαρές τυπικές συνθήκες π.χ. στη δουλειά, σε μη οικεία περιβάλλοντα, όταν θέλω να κάνω μία καλή εντύπωση, σε ραντεβού. Αυτά μπορώ να σκεφτώ τώρα.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ5: Με βοηθάει να αποφύγω αρνητικές εκβάσεις σε τομείς όπου η τυπική συμπεριφορά είναι απαιτούμενη.

Σ: Τυπική συμπεριφορά, δηλαδή;

Σ5: Μμμμμ όχι τη δικιά μου [γελάει]. Well, όχι τη real δικιά μου. Μμμμμ τυπική; (παύση) mainstream; Αυτό που περιμένεις από την πλειοψηφία; Εεεμ τυπική; (παύση) μέση, μετρημένη, δηλαδή αυτό που περιμένεις σε κάθε κατάσταση, αυτό που έχει οριστεί ως, έχει συνηθιστεί, αυτό που περιμένει κάποιος ας πούμε τώρα πολύ απλό χαζό παράδειγμα πας στη καφετέρια παραγγέλνεις τον καφέ σου τον πληρώνεις, ευχαριστώ, γεια σας, καλή συνέχεια είναι ας πούμε μία τυπική συμπεριφορά. Δεν σου λέω ότι δεν έχω αυτή την τυπική συμπεριφορά, το συγκεκριμένο γιατί είναι πολύ απλό, απλά γελοίο. Αυτό πως να το πεις; Αυτό που ταιριάζει; Αυτό που συμβαίνει; Μμμ ναι.

Σ: Νιώθεις πως η συμπεριφορά σου δεν είναι τυπική;

Σ5: Τις έχω αλλά δεν είμαι σίγουρη εάν τις ανέπτυξα μόνη μου με βάση της πως να το πω επικοινωνιακής λογικής ή αν τις είδα πρώτα αρκετές φορές και στην αρχή τις

αντέγραφα και απλά πλέον μου έχει γίνει τόσο πολύ συνήθεια που δεν μπορώ να ξεχωρίσω, κατάλαβες Εεεμ αλλά έχω την αίσθηση ότι γενικά αν βρεθώ σε κάποιες καταστάσεις που δεν μου έχουνε ξανατύχει μπορεί να μην είμαι σίγουρη πως να τις διαχειριστώ. Θα μου πεις μπορεί σε όλο τον κόσμο να τους συμβεί αυτό. Μμμ αλλά νομίζω ότι αν αυτές οι καταστάσεις γενικά έχουν να κάνουν με επικοινωνία και ας πούμε αλληλεπίδραση με ανθρώπους εεμ είμαι λιγότερο αποτελεσματική στο να λειτουργήσω; Σωστά; Πως να στο εξηγήσω; Σε κάποιο άλλο άκυρο πράγμα ας πούμε πως να στο πω, μμμ, να έχω ένα ας πούμε πρακτικό θέμα ξέρω εγώ π.χ. δεν χωράνε λέω εγώ τα πράγματα εκεί πέρα και μπορεί ας πούμε να επινοήσω και εκείνη τη στιγμή ακόμη και μία μικρή ας πούμε πατέντα, και να τα βολέψω ας πούμε πιο δημιουργικά τα πράγματα; Αλλά ίσως όχι τόσο πολύ με τους ανθρώπους; Δεν ξέρω, δεν είμαι σίγουρη άμα βγάζει τόσο νόημα.

Σ5: Π.χ. μη τυπικό μπορεί να θεωρείται ότι αφαιρούμε, η αναβλητικότητα μου, procrastination, το ότι κολλάω σε κοινωνικές καταστάσεις, τα γούστα μου, τα ενδιαφέροντά μου που μπορεί να θεωρούνται περίεργα π.χ. cosplaying, συλλογές, φιγούρες, τα πιστεύω μου...

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ5: Το procrastination και το άγχος μου. Δεν με ευνοούν.

Σ: Όταν λες δεν σε ευνοούν, δηλαδή έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις», όταν κρύβεις αυτά;

Σ5: Έχω περισσότερες ευκαιρίες σε διαφορετικούς τομείς π.χ. δουλειά, έχω καλύτερη κοινωνικοποίηση και παίρνω ένα boost κοινωνικό ακόμη και αν γνωρίζω πως είναι ψεύτικο. Εύχομαι να μη χρειαζόταν. Στο μυαλό μου μέσα είναι το χειρότερο, δυσκολεύομαι πάρα πολύ με κάποια πράγματα στην καθημερινότητα.

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ5: Συνέχεια σκέφτομαι ναι καλά πήγε αυτή η κατάσταση αλλά δεν ήμουν εγώ.

Σ: Έχεις νιώσει εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του καμουφλαρίσματος;

Σ5: Μου ρουφάει την ενέργεια, μου προκαλεί κοινωνική κούραση οπότε χρειάζομαι αρκετό χρόνο καθημερινά για να επαναφορτιστώ. Νιώθω πίεση, ένα what if.

Σ: What if;

Σ5: Τι θα γινόταν αν δεν έκανα “masking”.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ5: Ναι με κοντινά, οικεία πρόσωπα, όσο μικραίνει ο κύκλος τόσο μειώνεται και η ανάγκη για “masking”.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ5: Να είχαν οι άνθρωποι καλύτερη, μεγαλύτερη αντίληψη και κατανόηση, χωρίς κάτι παραπάνω. Κατανόηση προς όλους, χωρίς κριτήρια. Υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης και συναισθηματικής νοημοσύνης.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ5: Όχι δεν νομίζω.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 6:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ6: Ναι τον έχω ξανακούσει, αλλά δεν ξέρω ακριβώς τι περιλαμβάνει.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ: Ο όρος «καμουφλάρισμα» ή μπορεί να το έχεις ακούσει και ως “masking” χρησιμοποιείται για να περιγράψει αυτή τη προσπάθεια προσαρμογής όπου κάποιος κρύβει ή αλλάζει φυσικές αντιδράσεις, συνήθειες ή ανάγκες του π.χ. αποφεύγει να δείχνει τα συναισθήματά σου, σταματά τον εαυτό του από το να κάνει stim, κρύβει την ενόχληση που μπορεί να του προκαλούν κάποιοι ήχοι ή άλλα ερεθίσματα κ.α.. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να παρατηρείς και να μιμείσαι τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι άλλοι, να προσαρμόζεις τη γλώσσα του σώματος ή τις εκφράσεις σου, να προετοιμάζεις από πριν τι θα πεις σε μια κοινωνική κατάσταση ή να κρύβεις κάποια συναισθήματα ή συμπεριφορές. Σου θυμίζει κάτι από προσωπικές σου εμπειρίες αυτό;

Σ6: ...ίσως...εγώ μπορεί να παρατηρώ τη γλώσσα του σώματός μου, τις εκφράσεις μου και τη βλεμματική μου επαφή και να τα προσαρμόζω κατάλληλα.

Σ: Όταν λες ότι προσαρμόζεις τη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις και τη βλεμματική σου επαφή, τι ακριβώς αλλάζεις;

Σ6: Προσπαθώ να δείχνω περισσότερο ενδιαφέρον και να φαίνομαι πιο άνετος ίσως. Για παράδειγμα, προσέχω να κοιτάω περισσότερο τον άλλον ή να έχω τις κατάλληλες εκφράσεις όταν μου μιλάει.

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ6: Όταν με ενδιαφέρει κάποιος, κάποια, σε επαγγελματικές περιστάσεις π.χ. μία συνέντευξη, εκεί κυρίως. Όταν θέλω να αφήσω μια καλή εντύπωση.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ6: Νιώθω πιο άνετα με άτομα που γνωρίζω καλύτερα, αλλά ο εαυτός μου είμαι πάντα, δεν υπάρχει λόγος να υποδυθώ κάποιον άλλο.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με την εμπειρία σου με τον τρόπο που προσαρμόζεις τη συμπεριφορά σου που θα ήθελες να μοιραστείς και δεν σε ρώτησα;

Σ6: Όχι, δεν νομίζω

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 7:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ7: Ναι τον γνωρίζω πολύ καλά. Είναι να κρύβεις διάφορες συμπεριφορές σου που μπορεί να μη γίνονται τόσο αποδεκτές από τους άλλους.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ7: Χρησιμοποιώ πολλές στρατηγικές. Δηλαδή μπορεί να χρησιμοποιώ συμπεριφορές κοινωνικές που έχω μάθει είτε παρακολουθώντας άλλους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν ή ηθοποιούς σε ταινίες ή από βιβλία...Γενικά προσέχω πολύ τη γλώσσα του σώματός μου και τις εκφράσεις μου και μπορεί να έχω ετοιμάσει για διάφορες περιστάσεις έτοιμες απαντήσεις ή να ξέρω πάνω κάτω τι θέλω να πω ή τι να ρωτήσω. Σκέφτομαι πολύ σε μία αλληλεπίδραση τι κάνω, εάν θα με συμπαθήσει ο άλλος, γενικά νιώθω ότι δεν είμαι ο εαυτός μου, ότι υποδύομαι κάποιον «νευροτυπικό».

Σ: Για ποιους λόγους θεωρείς πως χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ7: Για να γίνομαι αποδεκτή και να μην καταλαβαίνουν οι άλλοι ότι είμαι νευροδιαφορετική.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως το σχολείο, η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ7: Συνήθως δεν διαφοροποιείται, απλά στην δουλειά είμαι πολύ πιο προσεκτική και περιχαρακωμένη. Στην εργασία μου ή σε επαγγελματικές υποχρεώσεις φροντίζω να είμαι πολύ οργανωμένη και προσεκτική, επίσης φροντίζω να υπάρχει πάντα «έξοδος διαφυγής» δηλαδή να μπορώ να απομονωθώ αν χρειαστεί σε κάποιο χώρο, συνήθως στην τουαλέτα.

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. στη δουλειά λοιπόν, όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ7: Σε κοινωνικές εκδηλώσεις και στη δουλειά. Αυτό συμβαίνει γιατί κάποιες φορές δυσκολεύομαι να κατανοήσω την συνθήκη, ή αν κάτι είναι αστείο ή κυριολεξία. Επίσης δυσκολεύομαι να κατανοήσω πως πρέπει να συμπεριφερθώ σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Ακόμα δεν μου αρέσει καθόλου να με αγκαλιάζουν και να με φιλάνε [ανατριχιάζει έντονα].

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ7: Με βοηθάει να ενταχθώ καλύτερα σε κάποιες κοινωνικές καταστάσεις, με βοηθάει να τα καταφέρνω και να μην τραβάω την προσοχή πάνω μου. Συνήθως είμαι πολύ ήρεμη, υπομονετική και συγκαταβατική.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ7: Την δυσκολία που προκύπτει όταν έχει φασαρία, όταν μιλάνε όλοι μαζί, όταν με αγγίζουν ή με πλησιάζουν πολύ. Κάνω υπομονή και μετά στο σπίτι πολλές φορές καταρρέω.

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ7: Γίνομαι αποδεκτή και περνάω απαρατήρητη.

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ7: Κάποιες φορές θέλω να εκραγώ, κάποιες άλλες νιώθω ότι στερεύω από ενέργεια και κάποιες φορές απλά νιώθω πολύ μόνη μου.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ7: Προσπαθώ στο σπίτι μου να είμαι πιο άνετα αλλά δεν γίνεται αποδεκτό από τα μέλη της οικογένειάς μου, οπότε μόνο στον πολύ προσωπικό μου χώρο ή όταν είμαι μόνη μου.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ7: Να είναι οι γύρω μου πιο ενημερωμένοι για θέματα «νευροδιαφορετικότητας». Να σέβονται και να υπάρχουν οι συνθήκες π.χ. χώρος για απομόνωση, να ρυθμίζεται ο φωτισμός, οι ήχοι να μην είναι δυνατοί και απότομοι, να υπάρχει γενικά προσωπικός χώρος.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ7: Όσο δύσκολο είναι το «καμουφλάρισμα» τόσο δύσκολη είναι και η αποκάλυψη.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 8:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Ναι τον έχω ακούσει. Κάνω “masking”.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ8: Το να προσπαθώ να μιμηθώ αυτό που κάνουν οι άλλοι, πως φέρονται και να προσπαθώ να γελάω και να αλλάξω τις εκφράσεις του προσώπου μου, ώστε να φαίνονται πιο «νορμάλ», για τους «νευροτυπικούς» δηλαδή, γιατί εγώ μια χαρά νιώθω και ανέκφραστη. Στους άλλους φαίνεται περίεργο κι όλο με ρωτάνε αν είμαι καλά. Να μιμούμαι τον τόνο της φωνής των άλλων, να πιέζω τον εαυτό μου να κάνει βλεμματική επαφή...

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ8: Για να μη νιώθω απομονωμένη και να ταιριάζω πιο πολύ με το κοινωνικό σύνολο.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως, η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ8: Δε διαφέρει, μόνο που στο σπίτι νιώθω πιο πολύ ο εαυτός μου και δεν χρειάζεται τόσο «καμουφλάζ».

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ8: Στην εργασία μου, αλλά κυρίως σε κοινωνικές συγκεντρώσεις όπως πάρτι, οικογενειακές συγκεντρώσεις και σε δραστηριότητες που πάω, όπως στο χορό, γιατί εκεί είναι πολλοί άνθρωποι μαζεμένοι, που περιμένουν κι από μένα να φαίνομαι πιο κοινωνική.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ8: : Με βοηθάει, να αποφεύγονται αρνητικά σχόλια και την κοινωνική απομόνωση, αλλά είναι αγχωτικό.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ8: Το ότι είμαι ήσυχη και ανέκφραστη και τα στιμ μου.

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ8: Δεν ξέρω, ίσως ότι φαίνομαι πιο «νορμάλ» κοινωνικά.

Σ: Νορμάλ;

Σ8: Ναι όπως ένας «νευροτυπικός».

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ8: Το «καμουφλάρισμα» είναι δύσκολο, αγχωτικό και κουραστικό.

Σ: Έχεις νιώσει δηλαδή εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του «καμουφλαρίσματος»;

Σ8: Ναι, γιατί είναι κουραστικό και σκέφτομαι συνέχεια πως με κρίνουν οι άλλοι. Νιώθω πως δεν είμαι ο πραγματικός εαυτός μου, ντροπή αλλά και πολύ πίεση.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ8: Όταν είμαι σπίτι, ειδικά το βράδυ, που είναι πιο ήσυχα.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ8: Να μη κρίνουν οι άλλοι διαφορετικές κοινωνικές συμπεριφορές κι όλα να φαίνονται «φυσιολογικά». Επίσης, να μην τους φαίνονται περίεργες ούτε οι διάφορες κινήσεις, όπως τα στιμ, που νιώθω άνετα να κάνω μόνο στο σπίτι.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ8: Όχι, ευχαριστώ.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 9:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ9: Ναι. Είναι η προσπάθεια να ενταχθείς κρύβοντας κάποια χαρακτηριστικά σου που δεν γίνονται τόσο αποδεκτά.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ9: Γενικά μιμούμαι άλλους ανθρώπους, τη φωνή τους, τις φράσεις, τις εκφράσεις τους, τις κινήσεις τους, τις απαντήσεις τους. Γενικά με πιέζω στις αλληλεπιδράσεις και προσποιούμαι ότι είμαι «νευροτυπικός».

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ9: Τις περισσότερες φορές κάνω “masking” ασυναίσθητα. Το κάνω από πάντα, δε θυμάμαι πότε ξεκίνησα, προφανώς για να μπορέσω να επιβιώσω και να υπάρξω ως ισότιμος άνθρωπος μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Δεν ξεχωρίζω πάντοτε πότε ακριβώς κάνω “masking” και πότε ακριβώς «είμαι ο εαυτός μου», ούτε είμαι σίγουρη τι ακριβώς σημαίνει “να είμαι ο εαυτός μου”, γιατί δεν έχω υπάρξει ποτέ χωρίς να κάνω “masking”.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ9: Οποσδήποτε κάνω περισσότερο “masking” όταν βρίσκομαι σε ένα περιβάλλον στο οποίο ή/και με ανθρώπους με τους οποίους δεν αισθάνομαι άνετα, απ' ότι όταν βρίσκομαι π.χ. με τους κολλητούς μου φίλους σε «ασφαλές» περιβάλλον. Δεν μπορώ να κάνω pinpoint ποιες ακριβώς στρατηγικές «καμουφλαρίσματος»

χρησιμοποιώ και τότε, διότι τα όρια του τότε είμαι 100% «ο εαυτός μου» τότε είμαι 80%, τότε είμαι 40% και τότε είμαι 0%, είναι θολά.

Σ9: Όταν περιστοιχίζομαι από άλλους ανθρώπους αισθάνομαι πάντα, άλλες φορές περισσότερο και άλλες λιγότερο, ότι κάνω “perform” μια συγκεκριμένη εκδοχή του εαυτού μου. Όταν όμως είμαι μόνη μου στο σπίτι μου τότε νιώθω πως είμαι όλες οι εκδοχές μου ταυτόχρονα και σταματάω να προσπαθώ.

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ9: Σίγουρα στις σπουδές και στη δουλειά μου και ειδικότερα όταν βρίσκομαι ενώπιον άλλων ενηλίκων που ξέρω πως με αξιολογούν, όπως οι μαθητές μου ή οι καθηγητές μου.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ9: Σίγουρα με βοηθάει να ενταχθώ καλύτερα. Οι άνθρωποι έχουν συγκεκριμένα κριτήρια, προκαταλήψεις για το πως πρέπει να είναι ένας άνθρωπος προκειμένου να τον πάρουν στα σοβαρά, και για να του συμπεριφέρονται με σεβασμό. Ο μόνος τρόπος για έναν αυτιστικό άνθρωπο να μπορέσει να ανταπεξέλθει εν μέρει, και λέω εν μέρει γιατί πιστεύω ότι κανένα αυτιστικό άτομο δεν μπορεί ποτέ να ανταπεξέλθει στο 100% και για πάντα, όσο καλά κι αν «καμουφλάρεται» στα κριτήρια αποδοχής και σεβασμού που έχει θέσει το κοινωνικό σύνολο είναι εφόσον μπορεί και για όσο μπορεί να κάνει “masking”.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν “καμουφλάρεις»;

Σ9: Την παιδικότητα μου, την ανάγκη μου για stimming, self-soothing, το ότι δεν δέχομαι πολλούς εντελώς ανόητους και αχρείαστους άγραφους κοινωνικούς κανόνες που προσποιούμαι ότι δέχομαι...

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ9: Οι άλλοι άνθρωποι με βλέπουν σαν άνθρωπο βέβαια όχι πάντα και όχι πλήρως.

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ9: Ναι, το ότι οι περισσότεροι άνθρωποι με κάποιες φωτεινές εξαιρέσεις με κουράζουν ψυχικά.

Σ: Έχεις νιώσει εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του «καμουφλαρίσματος»;

Σ9: Συνέχεια, κυρίως ντροπή και την αίσθηση πως δεν είμαι ο εαυτός μου.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ9: Νομίζω ότι μάλλον όταν είμαι στο σπίτι μου, μόνη μου δεν κάνω “masking”.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ9: Να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονται οι περισσότεροι άνθρωποι. Να μην κρίνουν τα πάντα, καθετί διαφορετικό από αυτούς.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ9: Δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 10:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ10: Ναι, είναι να προσπαθείς να κρύψεις ή να αλλάξεις κάποια στοιχεία του εαυτού σου, κυρίως στον τρόπο που συμπεριφέρεσαι, για να ταιριάζεις περισσότερο σε αυτό που θεωρείται κοινωνικά αποδεκτό.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ10: Αντιγράφω τις κινήσεις, τον τόνο ομιλίας και γενικά τα μοτίβα των άλλων. Παρακολουθώ και προσαρμόζω το σώμα και τις εκφράσεις μου, τη βλεμματική μου επαφή. Πάντα σκέφτομαι τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα αν φαίνομαι χαλαρή, ότι ενδιαφέρομαι...Γενικά όταν βρίσκομαι σε κοινωνικές καταστάσεις, προσπαθώ να βρω τρόπους να αποφύγω την αλληλεπίδραση με άλλους ή πιέζω τον εαυτό μου να μιλήσει σε άλλους, αλλά νιώθω ότι υποδύομαι κάποιον άλλο, αντί να είμαι ο εαυτός μου. Νιώθω ότι προσποιούμαι ότι είμαι «νευροτυπική».

Σ: Μου είπες επίσης ότι κάποιες φορές προσπαθείς να αποφύγεις την αλληλεπίδραση, ενώ άλλες πιέζεις τον εαυτό σου να μιλήσει. Τι καθορίζει το τι θα κάνεις κάθε φορά;

Σ10: Εξαρτάται από τη συνθήκη. Σε περιστάσεις της δουλειάς ή σε κάποιες περιστάσεις είναι απαραίτητο να μιλήσεις.

Σ: Και όταν τελικά πιέξεις τον εαυτό σου να αλληλεπιδράσει, πώς το βιώνεις;

Σ10: Σαν να παίζω έναν ρόλο. Ξέρω τι πρέπει να κάνω, αλλά δεν μου βγαίνει αυθόρμητα.

Σ: Μου είπες ότι νιώθεις πως υποδύεσαι κάποιον άλλο, ότι προσποιείσαι πως είσαι «νευροτυπική». Τι σημαίνει για σένα αυτό;

Σ10: Ότι προσπαθώ να παρουσιάσω μια εκδοχή του εαυτού μου που δεν έχει τις δυσκολίες που έχω εγώ. Να φαίνομαι σαν να μου είναι όλα εύκολα και φυσικά, ενώ στην πραγματικότητα χρειάζεται προσπάθεια.

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές που μου είπες;

Σ10: Ωστε να νιώθω αποδεκτή σε όλα τα κοινωνικά πλαίσια.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ10: Παίρνω διαφορετικό ρόλο σε κάθε πλαίσιο.

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ10: Στην εργασία μου και σε ό,τι έχει να κάνει με το ρόλο μου ως μητέρα.

Σ: Τι είναι αυτό που δημιουργεί αυτή την πίεση;

Σ10: Νιώθω ότι εκεί υπάρχουν πολλές προσδοκίες για το πώς πρέπει να συμπεριφέρομαι. Στη δουλειά πρέπει να είμαι πάντα επαγγελματίας, κοινωνική και διαθέσιμη, ενώ ως μητέρα υπάρχει η αίσθηση ότι πρέπει να τα διαχειρίζομαι όλα σωστά.

Σ: Και πώς επηρεάζουν αυτές οι προσδοκίες τον τρόπο που συμπεριφέρεσαι;

Σ10: Προσπαθώ ακόμα περισσότερο να δείχνω ότι τα καταφέρνω και ότι είμαι οκ με όλα, ακόμα κι όταν μέσα μου δεν νιώθω έτσι.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ10: Γίνομαι πιο συμπαθής.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ10: Προσποιούμαι πως είμαι κοινωνική και πως έχω αυτοπεποίθηση και απολαμβάνω τη διάδραση.

Σ: Πώς είναι για σένα να δείχνεις κάτι που μπορεί να μην αισθάνεσαι εκείνη τη στιγμή;

Σ10: Είναι περίεργο γιατί οι άλλοι μπορεί να πιστεύουν ότι περνάω πολύ καλά, ενώ εγώ μπορεί να σκέφτομαι τότε θα φύγω ή να προσπαθώ απλώς να ανταποκριθώ.

Σ: Υπάρχει κάποια συμπεριφορά που θεωρείς ότι κρύβεις περισσότερο από τις άλλες;

Σ10: Νομίζω κυρίως το πόσο αγχώνομαι και πόσο δύσκολη μπορεί να μου είναι μια κοινωνική κατάσταση.

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ10: Ναι, γίνομαι το επίκεντρο της παρέας.

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ10: Εξαντλούμαι συναισθηματικά.

Σ: Άρα έχεις νιώσει εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του «καμουφλαρίσματος»;

Σ10: Ναι, νιώθω άγχος, πίεση...

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ10: Ναι, στο σπίτι μου

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ10: Να μην έχουν οι άλλοι υψηλές προσδοκίες από τους άλλους.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το καμουφλάρισμα;

Σ10: (...) Δεν νομίζω.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 11:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ11: Ναι, “καμουφλάρεις» στοιχεία του εαυτού σου που μπορεί να θεωρούν αρνητικά και μη αποδεκτά οι άλλοι.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ11: Γενικά προσέχω και προσαρμόζω το σώμα και τις εκφράσεις μου και τη βλεμματική μου επαφή, μπορεί να χρησιμοποιώ συμπεριφορές που έχω μάθει, παρακολουθώντας άλλους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν. Προσπαθώ να φαίνομαι ότι είμαι εκεί, ότι δεν έχω άγχος. Σίγουρα αισθάνομαι πιο άνετα αν έχω ένα γνωστό άτομο μαζί μου.

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ11: Επειδή είναι ενσωματωμένες μέσα μου τις κάνω από πάντα.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ11: Ανάλογα το βαθμό επικινδυνότητας.

Σ: Δηλαδή;

Σ11: Το πόσο άνετα αισθάνομαι, το πόσο αποδεκτό είναι να είμαι ο αυτιστικός εαυτός μου.

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ11: Ναι σε οικογενειακές συγκεντρώσεις και δουλειά.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ11: Με βοηθάει να ενταχθώ καλύτερα σε διάφορες περιστάσεις.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ11: Το stimming, επαναλαμβανόμενες κινήσεις flipping χεριών...

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ11: Βραχυπρόθεσμα ναι, μακροπρόθεσμα είναι μόνο αρνητικό

Σ: Δηλαδή, έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ11: Ναι, απουσία ουσιαστικής επικοινωνίας, αίσθημα κόπωσης, shutdown, meltdown imposter syndrome...

Σ: Έχεις νιώσει εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του «καμουφλαρίσματος»;

Σ11: Ναι...άγχος, απογοήτευση, θλίψη, ότι δεν είμαι ο εαυτός μου, πίεση και...φόβο ότι θα χάσω τον εαυτό μου τον πραγματικό.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ11: Με λίγους ανθρώπους πολύ κοντινούς

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α., όπως αισθάνεσαι με τους κοντινούς σου ανθρώπους;

Σ11: Να υπάρχει ενημέρωση, μέρη αποφόρτισης, χρόνος να κάνω τα πράγματα με το ρυθμό μου.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ11: Δεν ξέρω (...) δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 12:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Ναι είναι κάτι που κάνω αυτόματα.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ12: Ναι, όταν συνομιλώ με «νευροτυπικούς» ανθρώπους πάντα έχω το νου μου στο πώς φαίνομαι, στο πώς κάθομαι, και πριν μιλήσω σχεδόν πάντα σκέφτομαι τι είναι «σωστό» να απαντήσω.

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ12: Συνήθως γίνεται αυτόματα με ανθρώπους που δεν νιώθω άνετα, μάλλον όταν νιώσω ότι θα με κρίνουν ή θα με βρουν περίεργη.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως το σχολείο, η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ12: Με τους αυτιστικούς μου φίλους είμαι συνήθως 100% άνετη, ενώ με αγνώστους κάνω συνέχεια “masking”.

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα, δηλαδή π.χ. εργασία, όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ12: Όταν γνωρίζω καινούργιους ανθρώπους και στις οικογενειακές συγκεντρώσεις, μάλλον γιατί έχω την ανάγκη να με συμπαθήσουν.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ12: Μπορώ να κρύψω τον αυτισμό μου όσο περισσότερο γίνεται όταν δεν είμαι σίγουρη για το πως θα αντιδράσουν τα άτομα γύρω μου. Προστατεύω τον εαυτό μου από περίεργες αντιδράσεις και ερωτήσεις.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ12: Τον τρόπο που κάθομαι, τον τρόπο που μιλάω, τη βλεμματική επαφή μερικές φορές.

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ12: Ναι, δεν δέχομαι περίεργα βλέμματα.

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ12: Ναι, με κουράζει πολύ. Νιώθω άγχος, πολλές φορές πίεση αλλά και εξάντληση.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ12: Ναι, με τους αυτιστικούς μου φίλους.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ12: Ο κόσμος να ενημερωθεί περισσότερο για τον αυτισμό και να μην κρίνει αυτόματα και ασυναίσθητα τους διαφορετικούς ανθρώπους.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ12: Πιστεύω πως...όχι.

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 13:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ13: Ναι, είναι όταν μιμείται κάποιος «νευροδιαφορετικό» άτομο συμπεριφορές ενός «νευροτυπικού» ατόμου για να γίνει πιο αρεστό.

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ13: Συνήθως προσπαθώ να επαναλάβω φράσεις και λέξεις, να μιμηθώ τον τόνο της φωνής και το jargon που χρησιμοποιούν τα άτομα.

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ13: Πολλές φορές είναι εντελώς ασυναίσθητα και δεν μπορώ να το πολεμήσω, σίγουρα έχει όμως τη χροιά του ότι «Πιστεύω πως θα γίνω πιο αρεστό έτσι».

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως η σχολή, η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ13: Ως μαθήτρια χρησιμοποιούσα πολύ περισσότερο τις στρατηγικές «καμουφλαρίσματος». Τώρα που είμαι δασκάλα, η αλήθεια είναι ότι κάνω και αρκετά “unmask” με σκοπό κάποιο παιδί που είναι στο φάσμα να παρατηρήσει κάτι και να νιώσει πιο άνετα μαζί μου. Έχει λειτουργήσει με παιδί που έχει ΔΕΠΥ, αν και εγώ δεν έχω ΔΕΠΥ, είμαι μόνο στο φάσμα του αυτισμού.

Σ13: Επίσης, σίγουρα όταν αγχώνομαι περισσότερο για ένα περιβάλλον το κάνω πιο πολύ, ή εστιάζω πολύ συνειδητά στο πως φαίνονται οι κινήσεις μου

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ13: Οπουδήποτε δεν γνωρίζω καλά το περιβάλλον και δεν έχω τους φίλους μου μαζί, πιστεύω ότι είναι τεχνική επιβίωσης.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ13: Δεν είμαι απόλυτα σίγουρη, πολλές φορές τα «νευροτυπικά» άτομα αντιλαμβάνονται πως αυτό που κάνω είναι μίμηση, θεωρώ, γιατί πάντα στο τέλος καταλήγουν να με αποφεύγουν κάπως.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ13: Τον τόνο της φωνής μου, τη γλώσσα του σώματος μου, το λεξιλόγιο μου σε κάποιες περιπτώσεις...

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ13: Για κάποιο διάστημα φαίνεται τα άτομα να είναι πιο θετικά προσκείμενα προς εμένα, αλλά πιστεύω ειλικρινά πως δεν είμαι καλή στο «καμουφλάζ», παρότι το κάνω χρόνια.

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ13: Θεωρώ ότι φαίνομαι aloof, κάπως σαν να μην είμαι πραγματική.

Σ: Έχεις νιώσει εξάντληση ή αρνητικά συναισθήματα λόγω του «καμουφλαρίσματος»;

Σ13: Πάντοτε, εξάντληση και άγχος και πίεση.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ13: Με τους φίλους και τη σχέση μου εννοείται! Έχω παρατηρήσει, ωστόσο, ότι σε περιβάλλοντα που είναι χτισμένα γύρω από τα ενδιαφέροντά μου bookclubs π.χ., «καμουφλάρομαι» στατιστικά πολύ λιγότερο, αν και όχι καθόλου.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ13: Να νιώθω ότι έχω «δέσει» με άτομα, ότι έχουμε κοινά ενδιαφέροντα και να ξέρω ότι πιθανώς να μη με θεωρούν διαφορετικό ον από αυτά.

Σ: Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ13: Κάποιες φορές «καμουφλάρω» εντελώς ασυναίσθητα τη χροιά της φωνής μου και δεν μπορώ να το ελέγξω. Δεν γνωρίζω πώς να το σταματήσω, με κουράζει και με ενοχλεί.

Σ: Μμμμ

Σ13: Αυτά...

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

Συνεντευξιαζόμενος 14:

Σ: Έχεις ξανακούσει τον όρο «καμουφλάρισμα» ή “masking”; Αν ναι, τι σημαίνει για σένα;

Σ14: Ναι, είναι να χρησιμοποιείς διάφορες στρατηγικές για να είσαι πιο κοινωνικά αποδεκτός π.χ. μίμηση (...)

Σ: Μπορείς να μου περιγράψεις αν υπάρχουν κάποιες στρατηγικές «καμουφλαρίσματος» που χρησιμοποιείς π.χ. μίμηση και σε ποιες περιστάσεις;

Σ14: Ναι, μπορεί να μιμούμαι τον τόνο της φωνής, τις εκφράσεις, το σώμα του άλλου, να έχω έτοιμο στο μυαλό μου το τι θα πω, γενικά να προσέχω πολύ τη γλώσσα του σώματός μου, τη βλεμματική μου επαφή...Γενικά προσπαθώ να κάνω καλή εντύπωση, οπότε πολλές φορές νιώθω ότι προσποιούμαι πως είμαι κάποιος άλλος, πως είμαι «νευροτυπική».

Σ: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτές τις στρατηγικές;

Σ14: Για να αποφύγω την αβολοσύνη πολλών καταστάσεων και κοινωνικών συνθηκών.

Σ: Πώς διαφοροποιείται το «καμουφλάρισμά» σου ανάμεσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως η σχολή, η δουλειά, το σπίτι ή οι παρέες σου;

Σ14: Σίγουρα, ανάλογα τις απαιτήσεις που έχει κάθε περίπτωση, διαφέρει σε «ένταση».

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένα περιβάλλοντα π.χ. εργασία, σχολή, οικογενειακές συγκεντρώσεις όπου αισθάνεσαι μεγαλύτερη πίεση να «καμουφλάρεις»; Αν ναι, γιατί;

Σ14: Ναι, γιατί δεν είναι όλα τα περιβάλλοντα το ίδιο συμπεριληπτικά.

Σ: Τι αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρείς στις σχέσεις ή στις αλληλεπιδράσεις σου όταν «καμουφλάρεις»;

Σ14: Με βοηθά με το να κρύβει κάποια αυτιστικά στοιχεία τα οποία είναι τρομερά παρεξηγημένα, και πολλές φορές δεν είναι ασφαλές να φαίνονται, ή ακόμα κλείνουν πολλές πόρτες όταν φαίνονται.

Σ: Ποιες συμπεριφορές σου δηλαδή αλλάζεις ή κρύβεις όταν «καμουφλάρεις»;

Σ14: Το stimming, τον τόνο της φωνής μου, τον τρόπο που απαντάω, το ύφος μου, κι άλλα που δεν μπορώ να θυμηθώ αυτή τη στιγμή

Σ: Έχεις παρατηρήσει θετικές επιπτώσεις όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ14: Ναι, πιο εύκολη αποδοχή.

Σ: Έχεις παρατηρήσει αρνητικές συνέπειες όταν «καμουφλάρεις»; Αν ναι, ποιες;

Σ14: Είναι εξουθενωτικό και ψυχοφθόρο για μένα την ίδια. Νιώθω πολλά αρνητικά συναισθήματα ... άγχος, πίεση ... φόβο, στεναχώρια ... ντροπή ... απογοήτευση ... Νιώθω πως δεν είμαι ο εαυτός μου.

Σ: Υπάρχουν καταστάσεις όπου νιώθεις πιο ασφαλής, πιο άνετα και δεν «καμουφλάρεις»;

Σ14: Ναι, έχω πολλούς φίλους «νευροδιαφορετικούς», κι επίσης στις συνεδρίες με την ψυχολόγο μου είμαι πιο «ακαμουφλάριστη» από οπουδήποτε αλλού.

Σ: Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα, να είσαι ο εαυτός σου στο πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στη κοινωνία γενικότερα κ.α.;

Σ14: Αυτό που θα με βοηθούσε και κάτι για το οποίο παλεύω προσωπικά, είναι να εκπαιδευτούν περισσότερο οι άνθρωποι όσον αφορά τον αυτισμό.

Σ: Τέλεια! Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μοιραστείς σχετικά με την εμπειρία σου με το «καμουφλάρισμα»;

Σ14: ...όχι

Σ: Ωραία, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου και για όσα μοιράστηκες μαζί μου.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ΄

Δεοντολογική έγκριση του ερευνητικού πρωτοκόλλου από την
Ε.Η.Δ.Ε. του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Προς

Τον κ. Σούλη Σπυρίδωνα-Γεώργιο
Καθηγητή ΠΤΔΕ
Εργαστήριο Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Ιωάννινα, 23 Ιανουαρίου 2026
Αριθμ. Πρωτ.: 3051/2026

Αξιότιμε κύριε Σούλη,

Κατόπιν εξέτασης της αίτησής σας από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων στην Συνεδρίαση της 21^{ης} Ιανουαρίου 2026 καθώς και των συμπληρωματικών στοιχείων που σας ζητήθηκαν σας χορηγείται δεοντολογική έγκριση για την παρακάτω πρόταση:

Τίτλος: «Αυτιστικό καμουφλάρισμα: κίνητρα, στρατηγικές, οφέλη και συνέπειες»

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία στη διεξαγωγή της έρευνας.

Με εκτίμηση,

Η Πρόεδρος
της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας

VASILIKI BOUMPA

26.01.2026 11:57 UTC
Μπούμπα Βασιλική

Καθηγήτρια Τμήματος Ιατρικής ΠΙ

e-mail: eyde@uoi.gr τηλ.: 26510-07134

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε΄

Έντυπο Ενημέρωσης και Συγκατάθεσης



ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

1. ΤΙΤΛΟΣ	Αυτιστικό καμουφλάρισμα: κίνητρα, στρατηγικές, οφέλη και συνέπειες.
ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ	Σούλης Σπυρίδων-Γεώργιος, Καθηγητής ΠΤΔΕ, ssoulis@uoi.gr, 26510 05664 Κιτσανού Ευαγγελία, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΠΤΔΕ, pel100082@uoi.gr
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣ	

2. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ, ΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ;
Σκοπός της παρούσας ποιοτικής έρευνας είναι η διερεύνηση των εμπειριών «καμουφλαρίσματος» εφήβων και ενηλίκων στο φάσμα, και πιο συγκεκριμένα, η εστίαση στον τρόπο με τον οποίο άτομα με ΔΑΦ βιώνουν και κατανοούν το καμουφλάρισμα και ποιες στρατηγικές αξιοποιούν, στο ελληνικό κοινωνικό πλαίσιο. Η έρευνα αναμένεται να προσφέρει χρήσιμα συμπεράσματα για την καλύτερη κατανόηση μιας σχετικά αόρατης αλλά εξαιρετικά σημαντικής πτυχής της αυτιστικής εμπειρίας που δεν έχει ερευνηθεί επαρκώς ούτε σε ελληνικό αλλά ούτε και σε διεθνές επίπεδο, το καμουφλάρισμα με απώτερο σκοπό τη βέλτιστη υποστήριξη των ατόμων με ΔΑΦ.

3. ΓΙΑΤΙ ΕΧΩ ΠΡΟΣΚΛΗΘΕΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ;
Έχετε προσκληθεί να συμμετάσχετε στην έρευνα αυτή και η συμβολή σας κρίνεται ανεκτίμητη καθώς ελπίζουμε πως θα μπορέσουμε να συμβάλλουμε: • Στην καλύτερη κατανόηση μιας σχετικά αόρατης αλλά εξαιρετικά σημαντικής πτυχής της αυτιστικής εμπειρίας, το καμουφλάρισμα. • Στην παροχή της δυνατότητας σε άτομα με ΔΑΦ να εκφράσουν τις εμπειρίες και τις ανάγκες τους με απώτερο σκοπό την κατάλληλη υποστήριξη και δημιουργία πιο ασφαλών, άνετων, συμπεριληπτικών περιβαλλόντων στα οποία δεν θα αισθάνονται την ανάγκη να καμουφλάρουν. • Στην προσθήκη νέων δεδομένων στην ελληνική βιβλιογραφία καθώς υπάρχει ένα σημαντικό ερευνητικό κενό ιδιαίτερα στη χώρα μας, αλλά και διεθνώς, όσον αφορά το καμουφλάρισμα. • Στο να δώσει ώθηση και σε άλλους ερευνητές να ασχοληθούν και να μελετήσουν το μείζονος σημασίας ζήτημα αυτό.

4. ΤΙ ΘΑ ΜΟΥ ΖΗΤΗΘΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;
Να απαντήσετε σε κάποιες ερωτήσεις στα πλαίσια μίας ημιδομημένης συνέντευξης.

5. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟΙ Ή ΚΟΣΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ;
Η συμμετοχή σας στην έρευνα δεν συνεπάγεται κάποιον κίνδυνο ή οικονομική επιβάρυνση για εσάς. Σε περίπτωση διαπίστωσης παράνομων πράξεων ή εγκληματικών δράσεων σας ενημερώνουμε ότι



τα στοιχεία σας δεν προστατεύονται από τυχόν έρευνα των επίσημων αρχών και ότι ενδέχεται να οφείλουμε να προβούμε στις απαραίτητες νόμιμες ενέργειες ενημέρωσης των αρχών, ειδικά εάν υπάρχει κίνδυνος για την σωματική υγεία ή την ζωή ανθρώπων.

6. ΥΠΟΧΡΕΟΥΜΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ;

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι **απολύτως εθελοντική**. Μπορείτε να αρνηθείτε να συμμετάσχετε χωρίς καμία αιτιολογία ή δικαιολογία. Μπορείτε να αλλάξετε γνώμη ανά πάσα στιγμή και να αποχωρήσετε από την έρευνα χωρίς καμία αιτιολογία ή δικαιολογία και χωρίς καμία συνέπεια για σας. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να ζητήσετε να διαγραφούν τα δεδομένα και οι πληροφορίες που έχουμε συλλέξει για σας.

7. ΘΑ ΛΑΒΩ ΚΑΠΟΙΑ ΑΜΟΙΒΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΥ;

Όχι

8. ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΟΥ ΔΕΔΟΜΕΝΑ;

Υπεύθυνος Επεξεργασίας των δεδομένων σας είναι το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Θα συγκεντρώσουμε τα παρακάτω προσωπικά δεδομένα σας:

ηλικία, φύλο, ηλικία διάγνωσης, ανώτερο εκπαιδευτικό επίπεδο, εργασιακή κατάσταση και συννοσηρότητα.

Τα δεδομένα σας θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς, επιστημονικούς και στατιστικούς σκοπούς.

Τα δεδομένα σας επεξεργάζονται βάσει της **ρητής συγκατάθεσής σας**, που μας παρέχετε διαμέσου του παρόντος εντύπου.

Τα δεδομένα σας θα ανωνυμοποιηθούν και προστατευθούν.

Με κανέναν τρόπο **δεν θα αποκαλυφθεί η ταυτότητά σας** σε δημοσιεύσεις, δημόσιες παρουσιάσεις ή επιστημονικές αναφορές. Σε περίπτωση που θελήσουμε να χρησιμοποιήσουμε τα δεδομένα σας επώνυμα, θα ζητήσουμε προηγουμένως ξεχωριστά την ρητή συγκατάθεσή σας.

Σε περίπτωση ομαδικής συνέντευξης/focus group, σας καλούμε να δεσμευτείτε ότι δεν θα αποκαλύψετε πληροφορίες ή στοιχεία άλλων συμμετεχόντων που ήρθαν σε γνώση σας στο πλαίσιο της έρευνας.

Το Πανεπιστήμιο διατηρεί τα δεδομένα της έρευνας για πέντε (5) έτη από την ολοκλήρωση της έρευνας. Κατόπιν, τα δεδομένα θα καταστραφούν/διαγραφούν ασφαλώς. Εφόσον κρίνουμε ότι τα δεδομένα της έρευνας είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν για άλλη έρευνα ή να διατηρηθούν για σκοπούς αρχειοθέτησης, επιστημονικής ή ιστορικής έρευνας ή για στατιστικούς σκοπούς, θα προβούμε σε πλήρη ανωνυμοποίησή τους.

Τα **δικαιώματα** σας αναφορικά με τα προσωπικά σας δεδομένα είναι τα εξής:



Πρόσβαση	Να λάβετε αντίγραφα των δεδομένων σας
Διόρθωση	Να ζητήσετε διορθώσεις όσον αφορά τα δεδομένα σας
Φορητότητα	Να ζητήσετε να διαβιβάσουμε τα δεδομένα σας σε κάποιον αποδέκτη

Επίσης, έχετε το δικαίωμα να ανακαλέσετε την συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή.

Σε περίπτωση που ανακαλέσετε την συγκατάθεσή σας, έχετε επίσης τα εξής δικαιώματα:

Διαγραφή	Να ζητήσετε να διαγράψουμε τα δεδομένα σας
Περιορισμός επεξεργασίας	Να ζητήσετε να σταματήσει ένα μέρος της επεξεργασίας

Για να υποβάλλετε τα αιτήματά σας αλλά και για οποιοδήποτε θέμα αφορά τα προσωπικά σας δεδομένα, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων (DPO) του Πανεπιστημίου στο e-mail dpo@uoi.gr, τηλ. (2651007321)

Για οποιαδήποτε παράβαση αφορά την επεξεργασία των προσωπικών σας δεδομένων, έχετε το δικαίωμα υποβολής καταγγελίας στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, Κηφισίας 1-3, Τ.Κ. 115 23, Αθήνα, τηλ.: +30-210 6475600, e-mail: contact@dpa.gr

9. ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΥΠΟΒΑΛΛΩ ΠΑΡΑΠΟΝΑ Η ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΕΣ;

Για οποιαδήποτε παράπονα ή καταγγελίες σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας μπορείτε να προσφύγετε στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, τηλ.: 26510 07134, email: eyde@uoi.gr

10. ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ Ή ΔΙΚΑΣΤΙΚΟΥ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΤΗ

Εσείς παρέχετε συγκατάθεση για το αν θα συμμετέχει ή όχι στην παρούσα έρευνα το άτομο για το οποίο είστε υπεύθυνος/η.

Μπορείτε να αποφασίσετε την αποχώρησή του ατόμου για το οποίο είστε υπεύθυνος/η οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς καμία συνέπεια.

Μπορείτε, επίσης, να αρνηθείτε να απαντήσει σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις, εάν δεν επιθυμείτε να απαντήσει και να παραμείνει στην έρευνα.

Ο ερευνητής μπορεί να αποσυρθεί το άτομο για το οποίο είστε υπεύθυνος/η από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

Δεν υπάρχουν προβλέψιμοι κίνδυνοι που προκύπτουν από τη συμμετοχή του ατόμου για το οποίο είστε υπεύθυνος/η στην παρούσα έρευνα.

Επιπλέον, εφόσον αυτό καθίσταται δυνατό, παρακαλούμε να αποφανθεί και το ίδιο το άτομο για το οποίο είστε υπεύθυνος/η ότι συγκατατίθεται, ελεύθερα και ανεμπόδια, να συμμετέχει στην παρούσα έρευνα.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η, δηλώνω ότι έχω ενημερωθεί πλήρως για τους όρους συμμετοχής μου στην έρευνα και την επεξεργασία των προσωπικών μου δεδομένων.

Παρέχω την ρητή συγκατάθεσή μου για την συμμετοχή μου στην έρευνα και την επεξεργασία των ως άνω αναφερόμενων προσωπικών μου δεδομένων.

Ονοματεπώνυμο συμμετέχοντος

Ονοματεπώνυμο:

Ημερομηνία:

Υπογραφή: