

輕度自閉症女性偽裝行為之初探

陳鈺欣

國立高雄師範大學
特殊教育學系研究生

摘要

本研究透過文獻回顧，探討自閉症女性在社交互動中的偽裝行為，以及其行為對自閉症女性帶來的影響。自閉症女性診斷比例相較男性較低，原因可能與她們在社交情境中的偽裝行為有關，自閉症女性使用偽裝行為主要以符合社會期望、融入社會、對社交互動的需求為目的，在過程中她們不斷藉由隱瞞自己的自閉症特徵、學習周遭其他人之社交互動表現等行為，讓自己融入社會、不讓自己顯得格格不入。然而，長期偽裝可能導致焦慮、壓力，甚至影響自我認同，讓個體感到迷失與疲憊，偽裝行為雖能幫助自閉症女性適應社會，但其長期影響不可忽視，建議需多加認識其群體，並關注其心理健康與自我認同發展。

關鍵詞：自閉症、自閉症女性、偽裝

壹、前言

自閉症類群障礙症（Autism Spectrum Disorder, ASD）為一神經發展性障礙，對個體在社會互動、溝通及行為模式表現上會有一定的影響。2023年美國疾病管制暨預防中心（Centers for Disease Control and Prevention [CDC]）的報告指出，自閉症人口的比例逐年增將，2023年每36位可能就有一名兒童被診斷為自閉症，盛行率為2.8%，高於2018年的2.3%盛行率。依據我國教育部特殊教育

通報網之特殊教育統計中，教育階段中的自閉症學生人數也有逐年增加之趨勢，111學年度起自閉症學生數僅次於學習障礙與發展遲緩。

在逐漸增加的自閉症人口中，依據113年度我國教育部特殊教育通報網統計，高級中等以下階段之自閉症學生男女比例約為5：1，診斷比例相較男性較低。在自閉症的研究中，我國目前對於女性自閉症的研究及討論相對男性較少，但近幾年也逐漸開始被討論。筆者目前於單一性別學校中任教，接觸之學生性別皆為女性，在筆者實務工作現

場中，發現部分自閉症女性學生所展現的樣貌與自閉症男性有些差異，同時也發現有部分比例之學生，在國中、高中階段或甚至大學階段、成人時才被親人、週遭師長、專業醫療人員等發現隱藏其中的自閉症特質。Hull 等人（2020a）從自閉症診斷中觀察到有性別上之差異，而在許多研究的研究假說及驗證下，提出了：自閉症之核心特質上男女是相同的，但自閉症女性則可能會以與男性不同、更微妙的方式表現出來，即為文獻中所稱之「女性自閉症表型」（Female Autism Phenotype）。本文將透過文獻回顧，探討女性自閉症表型的關鍵特徵之一——偽裝行為（camouflage），增進對於輕度自閉症女性的認識，使相關人員能夠給予輕度自閉症女性及有潛在自閉症特質的女性適當的協助。

貳、偽裝行為

一、何謂偽裝行為

偽裝（camouflage）被認為是女性自閉症表型的關鍵特徵之一（Allely, 2019）。許多研究表示，偽裝指自閉症女性有意識地學習和模仿神經典型者的社交行為，以融入社會、隱藏其自閉症特質所帶來的社交困難、壓抑自己的真實感受或避免社交場合。她們可能會藉由觀察同儕或社交技巧嫺熟的人的舉止、聲音及個性、閱讀書籍雜誌、模仿虛構角色等方式，學習社交技巧和應對進退，表現出表面上的社交能力。（Allely, 2019; Bargiela, 2016; Myles, 2019）。雖然這種偽裝行為的策略能讓她們在社交場合獲得成

功，但也可能因此導致壓力、焦慮和疲憊的出現（Hull, et l., 2020a）。

二、偽裝行為上的性別差異

所有性別的自閉症者都有可能在某種程度上進行偽裝，但有來越多的研究表明，與自閉症男性相比，自閉症女性更有可能採取偽裝策略，且更為普遍及頻繁，去學習模仿她們認為是典型社交行為的行為（Bargiela et al., 2016; Myles et al., 2019; Milner et al., 2024; Wood-Downie et al., 2021）。Wood-Downie 等人（2021）針對青少年兒童和青少年在性別上的偽裝策略差異進行研究，並特別關注他們在社會互動中的行為模式，研究指出自閉症女性的偽裝行為相對男性更為普遍，無論是為了掩蓋其社交困難還是表現出實際更強的社交認知能力。Hiller 等人（2016）的研究中指出，在社會互動情境中，女孩比起男孩更容易進行複雜的模仿，有 70% 的女孩能夠進行複雜的模仿，而男孩的比例只有 34%，而在模仿能力的運用下，研究中發現女孩比男孩更有可能使用模仿來應對社交場合，有 37% 的女孩會模仿成人互動、同儕互動或電視電影中的社交互動，作為她們的主要社交策略，相比之下男孩更常採取孤立、退縮的策略，而此項研究結果表明，相對男孩，自閉症女孩可能會利用更「積極」的策略來處理她所面臨的社會互動情況，也是可能會改變自閉症表型的明顯表現之一。

三、使用偽裝行為之動機

自閉症女性使用偽裝策略的動機，大多分為幾項：（一）想要符合社會期望並融入

社會，藉由偽裝去應對環境對她的社交期望，避免被拒絕或排斥，（二）她隱藏其自閉症特質避免污名，也盡可能地避免與自閉症相關的負面刻板印象，（三）對友情的渴望與促進社交連結的需求，偽裝行為將會幫助她們建立在真實自我下無法建立的關係，（四）減少社交中的不確定性，避免失敗風險（Ai et al., 2022; Bargiela et al., 2016; Hull et al., 2017, 2020a, 2020b; Myles et al., 2019）。

四、偽裝行為之表現型態

偽裝行為有多種表現方式，根據 Hull 等人（2019）、Allely（2019）之研究，偽裝行為以偽裝自閉症特質問卷（CAT-Q）所定義之三項要素，分別為「掩飾」、「補償」及「同化」。掩飾（Masking）即為刻意隱藏自閉症特徵，或向他人展現非自閉症之形象。如：壓抑自我刺激行為，例如拍手、搖晃身體或晃出聲音，避免談論其特殊興趣，以及希望藉由偽裝行為所戴上的「面具」，與他人建立她們認為在真實自我下無法建立的連結（Myles et al., 2019）。補償（Compensation）為發展策略來應對與自閉症相關的社交和溝通困難，為的是發展可以在互動中使用的行為、腳本與規則，以彌補自閉症類群障礙所導致的社交與溝通差距，可能會有仔細觀察同齡人、閱讀小說和心理學書籍、模仿虛構人物、在社交場合中嘗試錯誤學習、強迫自己進行眼神接觸、努力展示情感或感興趣的臉部表情、監控自己的肢體語言，以及學習神經典型者社交技巧、建立可與他人成功交談的指導方針：如

向對方提問、不透露對話細節、在互動前先準備好可能的談話內容等行為，（Allely, 2019; Bargiela et al., 2016; Hull et al., 2017; Hull et al., 2021）。同化（Assimilation）則為努力融入讓自己感到不自在的社會場合，同時不讓他人察覺這種不自在，如強迫自己在社交場合中與人互動（Hull et al., 2021）。

參、人際互動中的偽裝行為

Myles 等人（2019）在研究中蒐集了 8 位自閉症青少年女性的訪談資料，了解她們渴望歸屬感，重視友誼與歸屬感，在學校大而繁忙的環境中需要感到安全感及獲得支持。但即便自閉症女性有高度的社交動機及意願，以及使用偽裝行為幫助她們進行社交活動，對她們而言在社交、人際關係中仍是充滿挑戰。

為了融入群體中與獲得歸屬感，自閉症女性努力使自己的行為符合社會期望，尤其是女性行為，她們認為具有良好的社交能力、自信和友善的人，更容易在學校獲得歸屬感及友誼，所以她們會觀察和模仿同儕的行為，確保自己符合群體的社會期望（Myles et al., 2019）。甚至有部分自閉症女性覺得，社會對自閉症類群障礙的個體有一種期望，認為她們需要改變自己才能被他人所接受，有部分的自閉症女性成人，她們描述了如果更公開的表現出自己的自閉症特質，她們可能無法取得想要的工作與成就，一名自閉女性曾在研究訪談中對此說道：「掩飾有助於我在學校和大學中生存，對於保住工作

也很重要」(Hull et al., 2017)。

在建立和維持人際關係的過程中，她們可能難以理解社交暗示、解讀他人的意圖，也難以表達自身的情感與需求 (Bargiela et al., 2016)，如：她們在社交場合中戴上過度快樂或非常茫然的面具，即使在建立友誼之後也是如此，因為她們害怕一旦展現真實的情緒就會失去友誼 (Allely, 2019)。在社交過程中，自閉症女孩們仍會感受到焦慮，害怕因為社交技巧不足而顯得尷尬或被拒絕，有時候甚至因此取消或避免校外社交活動，也可能難以調節自己的情緒和行為 (Myles et al., 2019)，而長期之下自閉症女性可能感到壓力及疲憊，而難以繼續維持友誼 (Hull et al., 2020a)。

當然，自閉症女性也能感覺到自己沒有真正融入社會群體，仍有被邊緣化及不被重視的經驗，包含在群體中被忽視、被排除在社交活動之外，或是無法加入群體的對話和活動，(Myles et al., 2019)。在人際互動中，自閉症女性發現她們自己難以應付女性友誼中的複雜社交互動，例如：爭吵、嫉妒與八卦，可能也難以辨識衝突對關係的影響 (Myles et al., 2019; Sedgewick et al., 2016)。

然而關於自閉症女性在人際關係中所遇到的衝突情境，Sedgewick 等人 (2016) 在自閉症社交困難上的性別差異研究中發現，自閉症女性在衝突以外的分量表得分皆和非自閉症女性相似，在衝突分量表得分上，自閉症女性顯著低於非自閉症女性，意指自閉症女性覺得她們在友情關係上遇到的衝突情況較少，但她們卻在訪談中談及了

許多可以稱作「關係衝突」的例子，包含八卦、干擾人際關係、排斥以及搶走朋友，敘述這些衝突事件的自閉症女性，不以衝突作為友情的判斷依據，大多是以跟關係衝突相關的行為有關 (如：讓人不开心、去和別人玩)，但有說朋友沒有讓她們感到生氣，或對友誼不好的事情很少。此狀況表明了自閉症女性可能不一定能辨識出人際關係中的衝突，且有可能無法以與非自閉症女性相同的方式來處理此類衝突。

自閉症女性在社交過程中雖遇到困難，但對於這些困難仍有因應及支持的策略。Myles 等人 (2019) 的研究中指出自閉症青少年會運用各種策略來應對社交挑戰，例如：

- (一) 建立互惠的友誼：與同儕建立親近、互惠的友誼對自閉症青少年來說至關重要，她們重視朋友的陪伴、理解與包容，是其為歸屬感重要來源。因此她們會積極尋找與自己合得來，能理解並包容她們特質的朋友。
- (二) 尋求安全感和支持：自閉症青少年在學校中常感到不安，因此她們會透過與朋友形影不離，或待在較安靜、熟悉的地方來尋求安全感。她們會到讓自己感到安全舒適的空間，如社團或特定區域，並與信任的同儕或教師互動。
- (三) 選擇性參與團體活動：雖然希望融入團體，但自閉症青少年也有意識到團體互動的對自己的挑戰性。她們傾向和少數要好的朋友或單一朋友建立深厚的友誼連結，避免參與複雜的社交關係或大

型團體活動，以減少社交壓力和被邊緣化的風險。

- (四) 不斷學習與適應社會期望：為了融入同儕，她們會努力觀察和模仿其他人的行為舉止，學習社會規範和期望。她們會仔細觀察周遭同儕的行為模式，並試圖調整自己的行為舉止以符合社會期望，儘管這需要花費更多心力。

有自閉症成人女性描述在未掩飾自己的自閉症特質時，遭受排擠、語言或情感上的傷害，甚至是身體傷害，而隨著年齡增長及對自閉症偽裝能力的提高，有助於她們改善與他人的關係。常見的策略如：強迫和維持適當的眼神接觸、試圖多看他人眼睛、努力展示情感或感興趣的臉部表情、多強調自己的情感表達與肢體語言等非語言訊息、制定運用在社交情境的使用規則或對自己的提醒等（Hull et al., 2017）。

肆、偽裝行為帶來的影響

偽裝行為雖可幫助自閉症女性將自己融入社會群體、符合社會期望，以及獲得群體中的認同感及友誼等，但同樣會帶來一些影響：

一、心理健康問題

為了融入社會、符合社會期望，長期進行偽裝行為去彌補自身在社交與溝通上的差距，需要花費自閉症女性在身體上、精神上及情感上的大量精力與心思，因需要強烈的專注、自我控制不適當行為，以至於在偽裝行為的過程中與結束之後常感到極度疲

憊、焦慮、壓力及缺乏真實感，需要長時間的獨處去恢復精力；需多研究也指出，高度偽裝行為與較差的心理健康狀況之間存在顯著關聯，自閉症成人其自我陳述之偽裝程度越高，心理健康狀況越差，而社交偽裝行為在控制年齡和自閉症特質後，也顯著預測廣泛性焦慮及社交焦慮（Ai et al., 2022; Allely, 2019; Bargiela et al., 2016; Cook et al., 2021; Hull et al., 2017, 2020a, 2024）。

二、社會孤獨感

且即便在社交場合中進行偽裝行為，自閉症女性仍可能感到焦慮不安，如：難以解決與應對的社交壓力、個體障礙與外表不一致的表現可能會害怕被揭穿、發現以及被拒絕，甚至有可能開始避免或逃離社交場合的可能，進而導致社會孤立和孤獨感，甚至有自閉症女性認為透過偽裝行為建立的關係是建構於欺騙之上，因此這些關係本身即是虛假的，沒有人真正了解或理解她們，甚至對於欺騙朋友與摯愛感到內疚，加深了孤獨和孤立的感受（Ai et al., 2022; Allely, 2019; Cook et al., 2021; Hull et al., 2017; Myles et al., 2019）。

三、自我認同問題

在長期的偽裝行為之下，自閉症女性不斷隱藏自己的真實想法與感受，以至於對個人真實身份也常感到困惑，自我認同上開始混淆，以及真實自我與「偽裝」自我之間的脫節，導致一些自閉症女性「忘記自己是誰」。部分自閉症女性覺得隱藏她們的「真實」或自然行為就像是對自己說謊，這往往讓她們感到遺憾，她們希望能夠快樂做自

己，但感受到的是典型社交世界的壓力使這變成不可能，以致對自己的自我價值感降低。而在長期下來的壓抑真實自我也可能帶來焦慮、憂鬱、甚至有自殺之風險（Allely, 2019; Bargiela et al., 2016; Cook et al., 2021; Hull et al., 2017; Myles et al., 2019; Milner et al., 2024; Wood-Downie et al., 2021）。

四、他人難以得知其需求，造成診斷困難

使用偽裝行為的自閉症女性長期壓抑自身的需求，難以向人尋求協助，且在表面上沒有社交困難，因此也無人注意到她們需要幫助，甚至 Bargiela 等人（2016）及 Myles 等人（2019）的研究指出有一些女性認為，使用偽裝行為的傾向導致她們被他人操控和虐待，但也因為偽裝行為，使她們沒有辦法即時獲得協助與幫忙，也因而導致延遲獲得診斷與適當的支持（Allely, 2019; Bargiela et al., 2016; Cook et al., 2021; Hull et al., 2017; Hull et al., 2020a; Myles et al., 2019; Milner et al., 2024; Wood-Downie et al., 2021）。

五、加深自閉症診斷性別差異

由於社會對女性的期待不同，自閉症女性可能比男性面臨更大的偽裝壓力，她們可能從小就被教育要表現的「正常」。這可能會導致她們更努力的隱藏自己的自閉症特質，成為符合社會期望的正常人，而讓專業人士低估了其自閉症特徵，不被視為「非典型」。這種頻繁且普遍的偽裝行為，將使女性自閉症的核心特徵更不容易被識別，加深了自閉症診斷上的性別差異（Hull et al.,

2020a; Milner et al., 2024）。

伍、結論與建議

本研究透過文獻回顧，了解自閉症女性偽裝行為之樣貌及影響。社會對女性的期待、以及自閉症女性對於人際關係的渴望與需求，皆促使自閉症女性使用偽裝行為，幫助她們進行社交活動。在社交活動中不斷使用著偽裝行為的自閉症女性，為了使自己的行為符合社會期望，持續不間斷地觀察和模仿同儕的行為，確保自己符合且融入群體之中，但其本身的社交困難並不因此而消失，在建立和維持人際關係的過程中，她們可能仍有難以理解社交暗示、解讀他人的意圖，難以表達自身的情感與需求的情形，進而感受到焦慮，害怕因為社交技巧不足而顯得尷尬或被拒絕。自閉症女性雖然可使用偽裝行為幫助自己融入社會群體、符合社會期望，以及獲得群體中的認同感及友誼等，但長期使用之下，仍會帶來一些影響，如：心理健康問題、自我認同問題，及加深了自閉症女性診斷的困難度等。

筆者認為，自閉症女性的出現率及確診率皆相對男性低，大眾對於此族群的認識與理解，目前也多停留在對自閉症的刻板印象，自閉症女性的識別與支持策略，應該更進一步被理解與探討，以協助她們在真實自我與社會適應之中取得平衡。自閉症是一個光譜，我們應多去了解與尊重光譜上的各種多元樣貌，接納與包容這個社會上每個不同樣貌的人們。

參考文獻

教育部 (2024)。113 年度特殊教育統計年報。教育部。

Ai, W., Cunningham, W. A., & Lai, M. C. (2022). Reconsidering autistic 'camouflaging' as transactional impression management. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(8), 631-645. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.05.002>

Allely, C. S.(2019). The female phenotype of autism spectrum disorder: The 'camouflage' hypothesis. *Psychreg Journal of Psychology*, 3(2), 14-20.

Autism and Developmental Disabilities Monitoring (ADDM) Network. (2023). *2023 community report on autism: A snapshot of autism spectrum disorder among 4-year-old and 8-year-old children in multiple communities across the United States in 2023*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/autism>

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>

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>

Hiller, R. M., Young, R. L., & Weber, N. (2016). Sex Differences in Pre-Diagnosis Concerns for Children Later-Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Autism*, 20(1), 75-84. <https://doi.org/10.1177/1362361314568899>

Hull, L., Petrides, KV., & Mandy, W. (2020a). The Female Autism Phenotype and Camouflaging: a Narrative Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 7, 306-317. <https://doi.org/10.1007/s40489-020-00197-9>

Hull, L., Lai, M. C., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., Petrides, K. V., & Mandy, W. (2020b). Gender differences in self-reported camouflaging in autistic and non-autistic adults. *Autism: the international journal of research and practice*, 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), Article 13. <https://doi.org/10.1186/13229-021-00421-1>

- Hull, L., Mandy, W., Belcher, H., & Petrides, K. V. (2024). Validation of the camouflaging autistic traits questionnaire short form (CATQ-SF). *Comprehensive Psychiatry*, 135, Article 152525. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152525>
- 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, 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, 2519 – 2534. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5>
- Myles, O., Boyle, C., & Richards, A. (2019). The social experiences and sense of belonging in adolescent females with autism in mainstream school. *Educational and Child Psychology*, 36(4), 8-21. <https://doi.org/10.53841/bpsecp.2019.36.4.8>
- Milner, V., Colvert, E., Hull, L., Cook, J., Ali, D., Mandy, W., & Happé, F. (2024). Does camouflaging predict age at autism diagnosis? A comparison of autistic men and women. *Autism Research*, 17(3), 626-636. <https://doi.org/10.1002/aur.3059>
- Sedgewick, F., Hill, V., Yates, R., & Pickering, L. (2016). Gender Differences in the Social Motivation and Friendship Experiences of Autistic and Non-Autistic Adolescents. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 1297-1306. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2669-1>
- Wood-Downie, H., Wong, B. Kovshoff, H., Mandy, W., Hull, L., & Hadwin, J. A. (2021). Sex/gender Differences in camouflaging in children and adolescents with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51, 1353 – 1364. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04615-z>

Camouflaging Behaviors in Women with Mild Autism Spectrum Disorder: An Exploratory Study

Yu-Hsin Chen

Graduate Student,
Department of Special Education,
National Kaohsiung Normal University

Abstract

This study explores the masking behaviors of autistic women in social interactions through a literature review and examines the impact of these behaviors on them. The lower diagnostic rate of autism in women compared to men may be related to their use of masking behaviors in social situations. Autistic women engage in masking primarily to meet social expectations, integrate into society, and fulfill social interaction needs. In this process, they continuously conceal their autistic traits and learn social behaviors from others to blend in and avoid standing out. However, long-term masking can lead to anxiety, stress, and even affect self-identity, causing individuals to feel lost and exhausted. While masking behaviors can help autistic women adapt to society, their long-term effects should not be overlooked. It is recommended to increase awareness of this group and pay attention to their mental health and self-identity development.

Keywords: Autism, Autistic Women, Masking Behavior

