



CAT-Q – Camouflaging Autistic Traits Questionnaire

Опитувальник маскування аутистичних рис

Короткий довідник із користування

Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ».

Керівництво версія 1.0 (05 березня 2026 р.)

Всі права застережено.

Розробники тесту: © 2018, Laura Hull, William Mandy, Meng-Chuan Lai, Simon Baron-Cohen, Carrie Allison, Paula Smith & K. V. Petrides.

Оригінальна публікація доступна за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0.

Переклад та розповсюдження з англійської здійснено ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ» у 2026 році.

Захист особистих немайнових і майнових прав суб'єктів авторського права і (або) суміжних прав здійснюється в порядку, встановленому адміністративним, цивільним і кримінальним законодавством України.



Загальний огляд

Опитувальник маскуванню аутистичних рис (Camouflaging Autistic Traits Questionnaire, CAT-Q) — це клінічний інструмент самозвіту, розроблений для вимірювання соціальної маскувальної поведінки у дорослих та підлітків віком від 16 років.¹ Конструкт соціального маскуванню (camouflaging) визначається як використання стратегій аутистичними людьми для мінімізації видимості їхнього аутизму під час соціальних взаємодій.¹ Маскуванню включає як свідомі, так і несвідомі зусилля, спрямовані на те, щоб «здаватися нормальним» або нейротиповим, що дозволяє людині адаптуватися до соціального середовища, яке часто не враховує особливості нейровідмінності.¹

CAT-Q базується на теоретичній моделі, що виникла в результаті якісних досліджень життєвого досвіду аутистичних жінок, які часто залишалися без діагнозу саме через свою здатність ефективно приховувати труднощі в соціальній комунікації.¹ Опитувальник включає 25 пунктів, які охоплюють три ключові фактори маскуванню²:

Фактор	Визначення	Приклади поведінки
Компенсація	Активне використання стратегій для подолання соціальних труднощів.	Використання сценаріїв, імітація жестів, вивчення правил соціальної взаємодії.
Маскуванню	Приховування аутистичних рис або представлення нейротипової персони.	Контроль виразу обличчя, примусовий зоровий контакт, придушення стимулунгу.
Асиміляція	Спроби «вписатися» в соціальні ситуації та відчуття «виконання ролі».	Примушування себе до спілкування, відчуття «гри», уникнення взаємодії.

Заповнення CAT-Q займає приблизно 5–10 хвилин. Його використання є критично важливим для ідентифікації осіб (особливо жінок та небінарних людей), чий аутизм може бути пропущений за стандартними діагностичними критеріями через високий рівень компенсації. Хоча



маскування може мати адаптивну функцію, воно тісно пов'язане з негативними наслідками для психічного здоров'я, такими як депресія, тривожність, соціальна ізоляція та аутистичне вигорання.

Отже, CAT-Q особливо значущий у дослідженнях:

- аутизму у жінок
- пізньої діагностики
- психоемоційного виснаження через постійне маскування та контролю себе.

Проте деякі дослідники використовують цей опитувальник і в контексті дослідження маскування при розладі дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) у дорослих. Важлива примітка: CAT-Q створений для вимірювання маскування аутистичних рис і первинно він валідований саме для аутизму.

РДУГ теж може супроводжуватися маскуванням, але:

- люди з РДУГ можуть приховувати імпульсивність
- можуть «гальмувати» гіперактивність
- можуть копіювати соціальні сценарії, щоб не здаватися «надто» емоційними чи розсіяними

Це явище іноді називають ADHD masking, але CAT-Q не розроблявся спеціально для РДУГ і психометрично він валідований для аутичних вибірок.

Проте є кілька причин, коли проведення CAT-Q може бути корисним та клінічно обґрунтованим при підозрі на РДУГ:

1. Висока коморбідність: аутизм і РДУГ часто перетинаються.
2. Схожі соціальні труднощі: хоча їх природа різна, зовнішні стратегії маскування можуть виглядати подібно.
3. Дослідницький інтерес: зараз активно вивчають маскування при різних розладах нейророзвитку.

Якщо CAT-Q використовується для РДУГ – інтерпретація має бути дуже обережною: високий бал $\neq$ аутизм, низький бал $\neq$ відсутність маскування при РДУГ.



Відомості про розробника

Головним розробником CAT-Q є доктор **Laura Hull**, PhD – докторський ступінь та дослідження в Університетському коледжі Лондона були зосереджені на маскуванні або приховуванні аутизму, з метою розуміння та вимірювання того, як люди з аутизмом відчують тиск, щоб приховувати або компенсувати свої аутичні риси. Також брала участь у дослідженнях, спрямованих на покращення способів діагностики аутизму в дорослому віці.

В 2021 році дослідниця приєдналася до Брістольського університету для завершення гранту по програмі, що визначає фактори, які прогнозують погані результати психічного здоров'я у молодих людей з аутизмом. Є науковим співробітником Prudence Trust – постдокторська дослідницька посада, що фінансується благодійним фондом Prudence Trust для дослідження зв'язку між маскуванням та психічним здоров'ям у нейровідмінної молоді.

Валідність та надійність

Психометричні властивості CAT-Q досліджувалися на великих міжнародних вибірках, що включали як аутистичних осіб ($n=354$), так і нейротипових дорослих ($n=478$).¹ Результати підтверджують, що CAT-Q є надійним та валідним інструментом для оцінки маскування в різних гендерних групах.

Внутрішня узгодженість та стабільність

Загальна шкала та всі три субшкали демонструють високу внутрішню узгодженість. Коефіцієнт Альфа Кронбаха (α) для загальної суми балів становить 0,94. Показники для окремих факторів наведені нижче¹:

- Компенсація: $\alpha = 0,91$
- Маскування: $\alpha = 0,85$
- Асиміляція: $\alpha = 0,92$

Тест-ретестова надійність, виміряна через тримісячний інтервал, показала хорошу стабільність результатів ($r = 0,77$).¹ Це свідчить про те, що



маскувальні стратегії є відносно постійними характеристиками соціальної адаптації дорослої людини.¹

Конвергентна валідність

Валідність інструменту підтверджується значущими кореляціями з теоретично пов'язаними конструктами.¹ Загальний бал CAT-Q позитивно корелює з показниками аутистичних рис (наприклад, за опитувальником BARQ або AQ), соціальною тривожністю (LSAS) та рівнем депресії (PHQ-9).¹ Зокрема, було встановлено, що чим більше аутистичних рис має людина, тим частіше вона використовує маскування, незалежно від наявності офіційного діагнозу.¹

Міжкультурна адаптація та інваріантність

Аналіз інваріантності вимірювань підтвердив, що CAT-Q вимірює однакові латентні конструкти у чоловіків та жінок, а також у аутистичних та не-аутистичних групах.¹ Однак реплікаційні дослідження (наприклад, голландська версія CAT-Q-NL) вказують на те, що порівняння балів між аутистичними та нейротиповими групами слід проводити обережно, оскільки механізми маскування можуть відрізнятися за своєю природою (маскування через соціальну тривожність у нейротипових осіб проти маскуванні нейровідмінності у людей з аутизмом).⁵

Інформація про українську версію опитувальника

Для використання на платформі START командою UA-TEST було розроблено професійний переклад пунктів CAT-Q, що враховує нюанси української мови та культурний контекст. Однак повна психометрична адаптація української версії (перевірка надійності, факторної структури та валідності) офіційно не проводилась.

У зв'язку з цим результати слід інтерпретувати з обережністю, особливо в клінічному контексті, та не використовувати як єдиний інструмент для діагностичних висновків (має застосовуватися виключно як додатковий дослідницький інструмент).



Формат проведення

Адміністрування CAT-Q здійснюється за допомогою системи START, платформи онлайн-оцінювання UA-TEST.

Цей опитувальник заповнюється респондентом самостійно. CAT-Q складається з 25 тверджень, які респондент оцінює за 7-бальною шкалою Лайкерта залежно від того, наскільки особа згодна із кожним пунктом. Заповнення займає приблизно 5-10 хвилин. Підрахунок результатів відбувається системою START автоматично (система формує звіт із загальним балом та профілем за трьома субшкалами).

Інтерпретація результатів

Опис вираженості маскування представлений на основі сирих балів. Діапазон можливих отриманих балів для загального показника CAT-Q лежить від 25 до 175; для шкали Компенсація від 9-63, для шкали Маскування та Асиміляція від 8 до 56.

Клінічні порогові значення для загального балу:

Діапазон балів	Рівень маскування	Клінічна порада
25 – 51	Надзвичайно низький рівень	Маскування не є значущою стратегією. Поведінка респондента автентична.
52 – 75	Низький рівень	
76 – 112	Середній рівень	Помірне використання адаптивних стратегій. Може бути варіантом норми.
113 – 136	Високий рівень	Позитивний скринінговий поріг. Характерно для інтенсивного маскування з високим ризиком вигорання. ⁴
137 – 175	Надзвичайно високий рівень	



Пороговий бал ≥ 113 є індикатором того, що особа активно використовує соціальні стратегії для приховування аутистичних рис. У таких випадках бали за іншими тестами на аутизм (наприклад, AQ-50) можуть бути помилково заниженими.³

Оскільки успішне маскування високого рівня може призвести до пропуску клінічних діагнозів (Tierney et al. 2016), CAT-Q можна використовувати для виявлення маскувальної поведінки у осіб, які вважаються такими, що мають ризик розвитку аутизму, але наразі не відповідають діагностичним критеріям.

- Примітка щодо низьких показників маскування у осіб, що відповідають діагностичним критеріям РАС: деяким аутичним особам може не знадобитися маскування і вони можуть не використовувати ці стратегії, або можуть не усвідомлювати цього.
- Примітка щодо високих та надзвичайно високих показників маскування: вони можуть відображати не лише стратегії маскування, що використовуються аутистичними людьми, але й стратегії, пов'язані з адаптацією до соціальних норм, соціальної тривожності та інших проблем психічного здоров'я або нейровідмінності в більш широкому сенсі (наприклад, РДУГ).

Значення балів для шкал²:

Рівень	Шкала та діапазон балів		
	Компенсація	Маскування	Асиміляція
Надзвичайно низький рівень	9 – 10	8 – 21	8 – 11
Низький рівень	11 – 20	22 – 29	12 – 22
Середній рівень	21 – 36	30 – 41	23 – 37
Високий рівень	37 – 47	42 – 49	38 – 47
Надзвичайно високий рівень	48 – 63	50 – 56	48 – 56

Порівняльні норми за гендерними групами

Дослідження (Hull et al., 2019) виявили суттєві відмінності в інтенсивності маскування залежно від статі та нейротипу.¹

Група	Загальний бал (Середнє)	Компенсація	Маскування	Асиміляція
Аутистичні жінки	136.0	47.0	43.0	46.0
Нейротипові жінки	90.9	27.2	34.7	29.0
Аутистичні чоловіки	124.4	41.0	40.0	43.4
Нейротипові чоловіки	96.9	30.1	36.3	30.5
Аутистичні небінарні особи	134.0	46.0	43.0	46.0
Нейротипові небінарні особи	109.4	35.5	38.7	35.3

Високі бали у жінок та небінарних осіб часто пояснюються сильнішим соціальним тиском щодо відповідності нормам поведінки.⁴ Для клініциста важливо враховувати ці норми при диференційній діагностиці.

Попередні дослідження показали, що маскування у дорослих з аутизмом може бути пов'язане з поганими показниками психічного здоров'я, особливо тривогою, депресією та загалом низькою якістю життя (Cage et al. 2017; Hull et al. 2017; Lai et al. 2017). Позитивна кореляція між CAT-Q та показниками соціальної тривожності, тривожності та депресії, а також негативна кореляція між CAT-Q та благополуччям підтверджують цю ідею.¹ Отже, при інтерпретації високих показників маскування клініцисту варто це враховувати, додатково призначивши й інші скринінги, наприклад GAD-7, PHQ-9, DASS-21, CBDS (шкала депресії Корреа-Барріка).

Кроки фахівця при інтерпретації та клінічні поради

Результати CAT-Q слід розглядати в контексті загального психічного стану та історії розвитку пацієнта.²



Крок 1. Оцінка ціни маскуванню

Високий бал за SAT-Q майже завжди супроводжується когнітивним та емоційним виснаженням.⁶ Фахівець повинен обговорити з респондентом феномен «соціального похмілля» (social hangover) — стану відключення або роздратування після тривалого спілкування.⁶

Клінічний відгук (високий бал):

Залучення: «Ваш результат 128 балів є досить високим. Це означає, що ви витрачаєте колосальну кількість внутрішньої енергії, щоб орієнтуватися в соціальних ситуаціях».¹

Психоосвіта: «Те, що ви робите, називається 'маскуванням'. Багато людей з аутизмом розвивають ці навички, щоб захистити себе від нерозуміння або щоб відповідати очікуванням інших. Це дуже виснажлива робота».¹

Крок 2. Прояснення стратегій (Аналіз субшкал)

Компенсація: «Я бачу, що ви часто використовуєте 'сценарії' або імітуєте жести інших. Як ви себе почуваєте, коли розмова йде не за сценарієм?»

Маскування: «Ви зазначили, що постійно стежите за виразом свого обличчя. Чи важко вам при цьому фокусуватися на змісті самої розмови?»

Асиміляція: «Ви відчуваєте, що постійно граєте роль? Чи є місця або люди, з якими ви можете дозволити собі 'зняти маску' і бути собою?»

Крок 3. Скринінг супутніх станів

Високе маскуванню може маскувати не лише аутизм, а й бути наслідком соціальної тривожності або травми.²

Диференційна діагностика: При соціальній тривожності маскуванню зазвичай зумовлене страхом негативної оцінки («вони подумують, що я дурний»), тоді як при аутизмі — намаганням подолати когнітивну неясність соціальних сигналів («я не знаю, коли моя черга говорити, тому я рахую секунди паузи»)¹.

Крок 4. «Вселяючи надію»

Розуміння механізмів маскуванню є першим кроком до зниження тривожності та депресії.



«Знання про маскування допомагає зрозуміти, чому ви відчуваєте таку втому. Ми можемо разом працювати над тим, щоб знайти безпечні способи бути собою і зменшити навантаження, яке ви несете».

Аналіз за критеріями DSM-5

Хоча CAT-Q не є діагностичним тестом на РАС, він допомагає підтвердити виконання критеріїв DSM-5, які можуть бути неочевидними при звичайному спостереженні (критерій А та В).²

Критерій за DSM-5	Відповідність у CAT-Q
А. Дефіцит соціальної комунікації	Пункти 1, 6, 11, 15 (зусилля щодо невербальної комунікації). Людина не має дефіциту в поведінці, але має дефіцит у <i>природності</i> цієї комунікації, що компенсується когнітивно.
В. Повторювана поведінка / Інтереси	Пункти 4, 5, 23 (ритуалізоване спілкування, повторення фраз). Маскування само по собі може бути жорстким, ритуалізованим патерном.
Д. Симптоми викликають клінічно значущі порушення	Субшкала Асиміляція (пункти 13, 25). Свідчить про внутрішній дистрес і деперсоналізацію («прикидаюся нормальним»).

Пам'ятайте: низький бал за іншими тестами на аутизм при високому балі CAT-Q може бути класичним профілем «прихованого аутизму». У таких випадках фахівцю рекомендується використовувати клінічне інтерв'ю, орієнтоване на внутрішній досвід пацієнта, а не лише на зовнішні прояви.¹

Детальніше ознайомитись з інформацією про розробку та валідацію CAT-Q можна в оригінальному дослідженні: Hull L, Mandy W, Lai MC, Baron-Cohen S, Allison C, Smith P, Petrides KV. Development and Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). J Autism Dev Disord. 2019 Mar;49(3):819-833. doi: 10.1007/s10803-018-3792-6.



ДЖЕРЕЛА:

1. Development and Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q) | Journal of Autism and Developmental Disorders | [Springer Nature Link.pdf](#)
2. A Review of the Clinical Utility and Psychometric Properties of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q): Gender-Specific Norms, Percentile Rankings, and Qualitative Descriptors // Dr. Simon Baker, Dr. Carla Smyth, Emerson Bartholomew, Dr. Ben Buchanan, Dr. David Hegarty <https://novopsych.com/wp-content/uploads/2024/12/Camouflaging-Autistic-Traits-Questionnaire-CAT-Q-NovoPsych-Review-Paper.pdf>
3. The Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q) <https://embrace-autism.com/cat-q/>
4. The Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q): A Guide <https://www.prosperhealth.io/test/the-cat-q-questionnaire>
5. Camouflaging in Autism: Age Effects and Cross-Cultural Validation <https://d-nb.info/1299435599/34>
6. What Is the CAT-Q? A Plain-English Guide to Autistic Masking and <https://www.scienceworkshealth.com/post/what-is-the-cat-q-a-plain-english-guide-to-autistic-masking-and-camouflaging>
7. Camouflaging in Autism: Age Effects and Cross-Cultural Validation <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11136743/>
8. Exploring the construct validity of the Camouflaging Autistic Traits <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11894858/>