



IQ EQ EF ADHD



มันอะไรยังไงกับพัฒนาการ และสมองของมนุษย์นะ?

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน @Rama ที่น่ารัก เคยไหมคะ... เวลาอ่านบทความสุขภาพหรือการเลี้ยงลูก แล้วเจอคำภาษาอังกฤษเต็มไปหมด ทั้ง IQ EQ EF ADHD จนแอบสงสัยว่า “ตกลงสมองเราต้องแก่ถึงแบบ ถึงจะเรียกว่าพัฒนาแล้ว?” มาค่ะ ฉบับนี้ Vocab With Rama จะพามาทำความรู้จักกับศัพท์ภาษาอังกฤษชุดนี้กัน เพื่อเราจะได้ตามทันความรู้การแพทย์ด้านพัฒนาการและสมองที่กำลังอินเทรนด์ในปัจจุบันกันค่ะ

ทุกคนทราบกันดี **สมอง** หรือ Brain (/breɪn/) คืออวัยวะที่ซับซ้อนที่สุดในร่างกายมนุษย์ ทำหน้าที่ควบคุมทุกอย่าง ตั้งแต่การคิด การเรียนรู้ อารมณ์ ความจำ ไปจนถึงพฤติกรรมเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน นักวิทยาศาสตร์ด้านสมองและพัฒนาการ พบว่า สมองไม่ได้พัฒนาแค่เรื่อง “**ความฉลาดด้านวิชาการ**” เท่านั้น แต่ยังมามีมิติอื่น ๆ อีกมาก ซึ่งถูกอธิบายผ่านคำศัพท์ย่อดิตเหล่านี้ค่ะ



IQ – Intelligence Quotient (/ɪn'telɪdʒəns kwɒnt/) เรียกว่า IQ น่าจะเป็นคำที่หลายคนคุ้นเคยกันมากที่สุด ย่อมาจาก Intelligence Quotient หมายถึง **ความสามารถด้านสติปัญญา** เช่น การคิดเชิงตรรกะ Logical Thinking (/lɒdʒɪkl 'θɪŋkɪŋ/) การคำนวณ Calculation (/kælkju'leɪʃn/) การใช้เหตุผล Rationalization (/ræʃnəlaɪ'zeɪʃn/) การแก้โจทย์ปัญหา Rationalization (/ræʃnəlaɪ'zeɪʃn/) เป็นต้น ในอดีต สังคมมักให้ความสำคัญกับ IQ มาก ใครสอบเก่ง เรียนดี มักถูกมองว่า “**ฉลาด**” แต่ปัจจุบัน นักพัฒนาการเด็กย้ำว่า IQ สูง ไม่เท่ากับประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป เพราะโลกจริงไม่ได้มีแต่ข้อสอบค่ะ

EQ – Emotional Quotient (/ɪ'məʊʃənl kwɒnt/) เป็นอีกคำที่มาแรงในช่วง 20 ปีให้หลังมานี้ โดย EQ หรือ Emotional Quotient คือ ความสามารถในการรับรู้ ควบคุม และจัดการอารมณ์ ทั้งของตนเองและผู้อื่น เช่น รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ Anger (/æŋɡə(r)/) เศร้า Sorrow (/ˈsɒrəʊ/) ดีใจ Happiness (/ˈhæpɪnəs/) การควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์กดดัน Pressure (/ˈpreʃə(r)/) เห็นอกเห็นใจผู้อื่น Empathy (/ˈempəθi/)

คนที่มี EQ ดี มักทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความสัมพันธ์ราบรื่น และรับมือกับความเครียดได้เก่ง ในนิตยสารสุขภาพหลายฉบับถึงกับบอกว่า “**EQ คือเกราะป้องกันใจในโลกที่วุ่นวาย**” เลยทีเดียวค่ะ



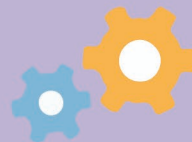
EF – Executive Function (/ɪg'zekjətɪv 'fʌŋkʃn/) เป็นคำใหม่ที่กำลังมาแรงมากในวงการพัฒนาการเด็กและสุขภาพสมอง EF เปรียบเสมือน ผู้จัดการสมอง (Brain Manager) ทำหน้าที่วางแผน ควบคุม และกำกับพฤติกรรม โดยตัวอย่างทักษะที่สะท้อน EF ได้แก่ **การยับยั้งชั่งใจ** Self-control (/ˌself kən'trəʊl/) **การวางแผน** Planning (/ˈplæniŋ/) **ความจำเพื่อใช้งาน** Working memory (/ˈwɜːkiŋ 'meməri/) **การยืดหยุ่นความคิด** Cognitive flexibility (/ˈkɒgnətɪv ˌfleksə'bɪləti/)

เด็กที่ EF ดี จะรอบเป็น คิดก่อนทำ และปรับตัวเก่ง ขณะที่ ผู้ใหญ่ที่ EF แข็งแรง มักบริหารชีวิตและงานได้อย่างมีระบบ ชาวดีคือ EF สามารถฝึกกันได้ตลอดชีวิต ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ผ่านการเล่น การออกกำลังกาย การนอนหลับ และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ



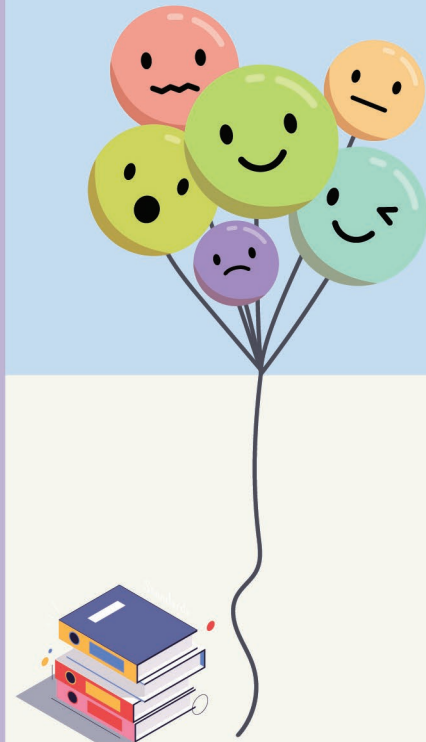
ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder (/əˌtenʃn 'defɪsɪt ˌhaɪpəræk'tɪvəti dɪsɔːdə(r)/) เป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของสมอง ทำให้มีลักษณะ เช่น **สมาธิสั้น** Attention Deficit Disorder (/əˌtenʃn 'defɪsɪt dɪsɔːdə(r)/) วอกแวกง่าย อยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น

หลายคนยังเข้าใจผิดว่า ADHD คือ “เด็กซน” หรือ “เลี้ยงไม่ดี” แต่ในความเป็นจริง ADHD คือความแตกต่างของการทำงานของสมอง ที่น่าสนใจคือ เด็กและผู้ใหญ่ที่มี ADHD จำนวนไม่น้อยที่มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีความคิดนอกกรอบมีพลังงานและไอเดียล้นเหลือ หากได้รับความเข้าใจและการสนับสนุนที่เหมาะสม พวกเขาสามารถเติบโตและประสบความสำเร็จได้ไม่แพ้ใครเลยล่ะค่ะ



สมองและพัฒนาการ : เรื่องที่ดูแลได้ทั้งชีวิต

สมองไม่ได้หยุดพัฒนาแค่ในวัยเด็ก งานวิจัยด้านสุขภาพยืนยันว่า สมองสามารถเรียนรู้และปรับตัวได้ตลอดชีวิต และการดูแลสมองของเราก็ทำได้ง่ายกว่าที่คิด แถมยังเป็นเรื่องทั่วไปที่ทุกคนทำได้ เช่น นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่ดีต่อสมอง ฝึกสติ อ่านหนังสือ เล่นเกมฝึกสมอง ตลอดจนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน



การทำความเข้าใจคำศัพท์อย่าง IQ, EQ, EF และ ADHD จะทำให้เข้าใจมนุษย์มากขึ้น ทั้งตัวเองและคนรอบข้าง และอาจมอง “ความแตกต่าง” ของผู้คนด้วยหัวใจที่อ่อนโยนกว่าเดิมได้ค่ะ ❤️ พบกันฉบับหน้านะคะ

อ้างอิง

- American Psychiatric Association. (2022). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). <https://www.psychiatry.org/patients-families/adhd>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- Mayo Clinic. (2023). ADHD in children. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes>
- National Institute of Mental Health. (2024). Attention-deficit/hyperactivity disorder. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>
- Verywell Health. (2023). Executive dysfunction and ADHD. <https://www.verywellhealth.com/executive-function-and-adhd-5210236>
- World Health Organization. (2023). Brain health. <https://www.who.int/health-topics/brain-health>

