

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อสร้างบทเรียนแบบโปรแกรมเรื่อง คำฉันท์ ระบายสัมผัสศึกษาตอนปลาย และหาประสิทธิภาพของบทเรียนแบบโปรแกรมที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยปรากฏผลดังนี้

1. สร้างแบบสอบเรื่องคำฉันท์ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม จำนวน 60 ข้อ หลังจากวิเคราะห์หาค่าระดับความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) แล้ว คัดเลือกแบบสอบไว้ใช้ในการวิจัยจำนวน 40 ข้อ แบบสอบชุดนี้มีค่าความเชื่อมั่น = 0.82

2. สร้างบทเรียนแบบโปรแกรมเรื่องคำฉันท์ ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม จำนวน 112 กรอบ 154 คำถาม หลังจากปรับปรุงแก้ไขแล้ว มีจำนวน 104 กรอบ 129 คำถาม นำบทเรียนแบบโปรแกรมไปทดลองกับนักเรียน 111 คน ตามลำดับชั้นดังนี้

2.1 ชั้นทดลอง 1 คน ใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดราชบุรี

2.2 ชั้นทดลองกลุ่มเล็ก ใช้นักเรียน 10 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี

2.3 ชั้นทดลองภาคสนาม ใช้นักเรียน 100 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดราชบุรี

3. นำผลการทดลองภาคสนามมาหาประสิทธิภาพของบทเรียนแบบโปรแกรมตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90 ดังนี้

3.1 เกณฑ์มาตรฐาน 90 ตัวแรก คือ ร้อยละของคะแนนที่นักเรียนตอบคำถามในบทเรียนได้ถูกต้องโดยเฉลี่ย ซึ่งบทเรียนที่สร้างขึ้นนี้หาประสิทธิภาพได้ถึง 94.40 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

3.2 เกณฑ์มาตรฐาน 90 ตัวหลัง คือ ร้อยละของคะแนนที่นักเรียนทำแบบสอบหลังเรียนบทเรียนได้ถูกต้องโดยเฉลี่ย ซึ่งบทเรียนที่สร้างขึ้นนี้มีประสิทธิภาพ 88.50 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อย

3.3 จากการวิเคราะห์หาความก้าวหน้าในการเรียนหลังการเรียนบทเรียนแบบโปรแกรมปรากฏว่า คะแนนสอบก่อนและหลังการเรียนบทเรียนแบบโปรแกรมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จึงสรุปได้ว่า บทเรียนแบบโปรแกรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ในการวิจัยเรื่องบทเรียนแบบโปรแกรมวิชาภาษาไทย โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการประพันธ์ จำเป็นต้องเพิ่มเวลาให้มากพอที่นักเรียนจะคิดค้นบทประพันธ์ได้
2. การจัดคำฉันท์ชนิดต่างๆถึง 4 ชนิดไว้ในบทเรียนหน่วยเดียวกัน อาจทำให้นักเรียนเกิดความสับสน นักเรียนไม่เห็นจุดเด่นของฉันท์แต่ละชนิดได้ชัดเจน เท่ากับแยกออกเป็นคำฉันท์ชนิดละ 1 หน่วย ซึ่งจะได้รายละเอียดและได้ฝึกหัดได้มากขึ้นกว่าเดิม
3. การตั้งเกณฑ์มาตรฐานเพื่อหาประสิทธิภาพของบทเรียนแบบโปรแกรมอาจตั้งไว้เพียง 80/80 หรือ 90/80 สำหรับนักเรียนที่มีผลการเรียนอ่อน เพราะนักเรียนอ่อนมักมีจุดอ่อนเกี่ยวกับทักษะการอ่านและเขียน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนบทเรียนด้วยตนเอง

4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนโดยใช้บทเรียนแบบโปรแกรมกับการสอนโดยวิธีอื่น
5. ในการพิมพ์บทเรียนแบบโปรแกรมวิชาภาษาไทย โดยเฉพาะการประพันธ์ควรพิถีพิถันในการพิสูจน์อักษร เพราะนอกจากจะทำให้นักเรียนอ่านขาดอรรถรสและบิดความหมายแล้วอาจทำให้นักเรียนเข้าใจลักษณะบังคับคณและสัมผัสคลาดเคลื่อนได้
6. ควรมีการสร้างบทเรียนแบบโปรแกรมวิชาภาษาไทยเรื่องคำฉันท์ชนิดต่างๆเพิ่มจาก 4 ชนิดดังกล่าว หรือเรื่องอื่นๆให้แพร่หลายอีกต่อไป

ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะในการนำบทเรียนไปใช้

1. ผู้สอนควรได้อธิบายให้นักเรียนได้ทราบถึงลักษณะของการเรียนด้วยบทเรียนแบบโปรแกรมพอสังเขป เพื่อให้สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
2. การเรียนไปตามลำดับกรอบโดยไม่ว่างไปเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะนักเรียนจะได้เรียนรู้ต่อเนื่อง ผู้สอนควรกำชับไม่ให้นักเรียนรีบเร่งแข่งขันกัน
3. การเรียนบทเรียนแบบโปรแกรมแต่ละหน่วย ควรให้ระยะเวลาห่างกันพอสมควร เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายและเกรงเครียดเกินไป
4. การแต่งคำฉันท์ควรกำหนดหัวข้อเกี่ยวกับวันสำคัญต่างๆเพิ่มขึ้น เพราะนักเรียนมีประสบการณ์จากการอ่านหนังสือพิมพ์และวารสารมาบ้างทำให้แต่งได้ง่ายขึ้น
5. การจัดหาภาพประกอบในกรอบก็จะช่วยให้นักเรียนได้แนวคิดมากขึ้น แทนที่จะใช้จินตนาการเพียงอย่างเดียว เพราะนักเรียนยังอยู่ในระดับฝึกหัดแต่งคำประพันธ์
6. จากการสังเกตพบว่านักเรียนสนใจเรียนบทเรียนแบบโปรแกรมเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในกรอบฝึกหัดแต่งคำฉันท์ ซึ่งนับว่ายากแต่ก็มีนักเรียนพยายามแต่งแม้จะผิดลักษณะบังคับไปบ้าง เช่น สัมผัสสระระหว่างบท เป็นต้น ก็สมควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการประพันธ์ให้กว้างขวางออกไป

ตัวอย่าง คำฉันท์ที่นักเรียนแต่งในบทเรียนแบบโปรแกรม
 ก. 61 ให้นักเรียนแต่งวิชชุมาลาฉันท์ต่อจากที่แต่งไว้ให้สมบูรณ์

ชวานาหน้าคำ	ตราครุฑ์แสดฝน
ปลุกข้าวเลี้ยงคน	เคิบโศสืบมา
มีคุณมีเกียรติ	อย่าเหยียดคำชา
ชีวิตบ้านนา	เลิศล้ำน้ำใจ

ถ้าไรชวานา	อาจหาข้าวยาก
อีกทั้งลำบาก	อคอยากยากไร
ฉะนั้นเราต้อง	คุ้มครองมองภัย
แก่ชวานาไซ้	เพื่อโคข้าวกิน

ถึงเป็นชวานา	ก็มากน้ำจิต	รัศมี ชีร์เจริญปัญญา ม.ศ. 4/1
ให้ความเป็นมิตร	ไมแล้งน้ำใจ	
ชวานาลำบาก	เหนื่อยยากเพียงไร	
ชวานานั้นไซ้	คนกินอย่าลืม	

ไม่เหมือนคนกรุง	หมายมุ่งแก่งแย่ง	อรอนงค์ มัยรัตน์ ม.ศ. 4/1
ชอบอวดสาแคง	แข่งขันกันไป	
ทำตัวชั่วช้า	หน้าไม่ผองใส	
เมืองกรุงนี้ไซ้	ไม่นานอยู่เลย	

ลดาวัลย์ หวังปัก ม.ศ. 4/1

คนรวยหน้าขาว
ไบคิคชิงซัง
พวกเขาลำบาก
จึงควรเห็นใจ

แต่ชวานานี้
ชอกช้ำอาจิต
อยากห้ามเฉลย
จงพร้อมใจไว้

ถึงบ้านหุงข้าว
รมเย็นอาจิต
ธรรมชาคิรมยริน
ชีวิตบ้านไพร

ชวานาทุกคน
เหนื่อยอ่อนนานมา
เราควรยกยอง
ให้เรายิ่งใหญ่

ก็กว่าคนกรุง
ปากคองทาสี
ขึ้นมัวชักช้า
คองเดินอีกไกล

เสริมสาวกันจิง
ชวานาป่าไพร
ครากคร่ากันใหญ่
อย่าคุดกกัน

ภรดเทพย์ จงใจ ม.ศ. 4/1

ผู้คัธยมหมิน
ช่วยที่แกไข
อย่าเลยพวกไทย
เอยชมสมนาม

ศิริพร เหมือนเฝ้าพงษ์ ม.ศ. 4/1

หุงปลาหากิน
มีสุขเกินใคร
ชวนขึ้นสคไส
สุขล้ำเหนือกรุง

ธัญรัตน์ สนิทนาน ม.ศ. 4/1

สูทนทำนา
ไมยอท่อใน
เขาสอนนำไทย
มาได้ทุกวัน

นราศรี คำนารีย์ ม.ศ. 4/2

เรื่องยุ่งมากมี
เคินที่คองไว
พลาดหารดไป
ไรคนปราณี

อารีย์ มณีศรีวงษ์ ม.ศ. 4/2

ถึงจะเหนื่อยยาก	ลำบากลำบาก
ก็สู้ทำทน	ปลูกข้าวมาให้
เลี้ยงชีพจนโต	มีใครเห็นใจ
ชีวิตชาวไร่-	นานี้บ้างเอ๋ย

พรพิมล อุบลเจริญ ม.ศ.4/2

ใครเป็นชวานา	ควรสรรเสริญเขา
ถึงจนจนเขา	แต่รวยน้ำใจ
คนมั่งมีทรัพย์	กลับหยิ่งเกินไป
ชอบหยามน้ำใจ	เหล่าพวกราวนา

ภavana โยธินรัตนกำจร ม.ศ.4/2

ปลูกผักปลูกหญ้า	ชาวนาที่ทำ
ไม่เคยเว้าคำ	ให้ใครเข้าใจ
ทำไมต้องเหยียด	ท่าเกลียดไปไย
เคยรูปร่างไหม	ใครปลูกข้าวกิน

ปรีคา อิมรุ่งเรือง ม.ศ.4/2

เจ้าควายเพื่อนยาก	ลำบากแสนเข็ญ
แต่เขาจนเย็น	เพื่อนลากคันไถ
สู้ทนหนักหนา	บากหน้าทำไป
ไม่แล้งน้ำใจ	เหมือนพวกเคนคน

พรสวรรค์ ลีชิตเสรีกุล ม.ศ.4/2

ชาวไร่ไถหวาน	เนิ่นนานอคทน
ปลูกถั่วเลี้ยงคน	จนไค้ก็ไป
หลายคนรังเกียจ	หยามเหยียดบ้านไร่
ชีวิตซ้ำไซ้	ไม่เห็นสำคัญ

มาลินี เมียงรัตน์ ม.ศ.4/2

บ้านไทมี่งาน
ไม่เคยคึกคัก
รักกันกลมเกลียว
เรารักน้ำใจ

ไหว่ว่านไค้ท้าว
ศักรหุโม
แนบเหนียวยิ่งใหญ่
พวกเราชาวนา

พจนา ลัทธิทานนท์ ม.ศ.4/2

คนชาวองกงาม
สันทล่ำบาก
บุญคุณชาวนา
ยิ่งใหญ่เพียงไร

เมื่อยามน้ำมาก
เก็บคำหวานใด
จงมาครวญไกร
คึกจำตอบแทน

ทิพย์วรรณ แซ่ลี ม.ศ.4/2

แม่วาเหน้อยอ่อน
ชาวนาชื่นบาน
ท้องนาสีเขียว
ถึงจากมาไกล

ไม่นอนการงาน
อยู่กับดินไพร
ยามเหลียวชื่นใจ
ปลื้มบ้านนา

จรรยา สุริยกานนท์ ม.ศ.4/2

หากขาดชาวนา
น้ำตาเนืองนอง
บุญคุณเขานั้น
คิดครั้งฤทัย

ราษฎรพากันหมอง
ขาดข้าวเศร้าใจ
มากมายยิ่งใหญ่
ไม่รู้ลืมเลย

สุจิตรา เชียงฝู ม.ศ.4/3

พวกเราคนไทย
ชวนชวาทำควย
ชวานานันไชร์
เราก็คือไทย

คูโยไมชวย
รักเพื่อนพ้องไทย
ไช้ไกลจากไกร
อวยควยชวยกัน

สุจิตรา เปล่งเทิม ม.ศ.4/3



อาชีพชานา
ทั้งทุกซุกเงิน
ทำเหนื่อยต้องทน
เขานาเห็นใจ

บางคนถูก
หาวาตอยคำ
เมืองกรุงเลิศเลอ
ใครบ้างอยากไป

อยากูหมิ่นใคร
ชีวิตนี้หนา
ปลูกข้าวดำกล้า
ชีวิตฟ้าใหม่

ชีวิตชาวกรุง
สิ่งแวคล้อมนาน
กินข้าวบ้านนา
วาชาวกรุงไซ้

ถึงแม่ยากจน
ไม่วันมันบาก
ให้ชาวเรากิน
ชานาของไทย

เขานาสรรเสริญ
จะเพลินอย่างไร
แคคฝนรำไป
ชานาไทยเอ๋ย

ชยันต หมื่นศรี ม.ศ. 4/4

บุกรุกเหยียบฆ่า
อยากหนีไปไกล

เอ้อเหอสุขใจ
เมืองกรุงบูงเหิง

วีระพงษ์ เทศฤทธิ ม.ศ. 4/4

เซนใจชานา
น้ำตาคกใน
หน้าตาศศิโส
มองโสนพคุณ

ภัทธา สรวิตร ม.ศ. 4/4

คางมุงทำงาน
ไม่มีน้ำใจ
หากคิดได้ไม่
บ้านนอกคร้อกัน

พรพิมล จันทะโสคติ ม.ศ. 4/4

แคนขันตราตรา
ตั้งจิตทำได้
ทุกถิ่นซึ่งใจ
น้ำใจใสจริง

อรวรรณ รงค์ทองอราม ม.ศ. 4/4

ถึงแม่ลำบาก
ชานากัทน
เราควรสำนึก
ห่วงของจิตใจ

ทุกข์ยากมากหน
เพื่อคนทั่วไป
คิดตรึกไว้ใน
ว่าเขามีคุณ

คาวลอบ หวังโค ม.ศ. 4/6

ถึงแม่ยากจน
แต่ใจชื่นชม
ยอมทนเหนื่อยยาก
เราควรเชิดไว้

ต้องทนทุกข์ชม
สุขสมดวงใจ
ลำบากหาไหน
ถึงผู้มีคุณ

เพ็ญศรี สุราพจน์ ม.ศ. 4/6

ก. 62 แต่งวิหขุมมาลาฉันทบรรยายภาพความยาวอย่างน้อย

1 บท

ภายในป่าใหญ่
มองไม่ออกอู่
ยังมีจิตใจ
ในพนาวัน

สกลีสนาอยู่
ต้นไม้หลากพันตุ
โคคโลสุสสันต์
แสนสุขเสียจริง

ลดาวัลย์ หวังบัก ม.ศ. 4/1

เมื่อมีภัยมา
รักษาชีวิต
ต้นไม้ใบหญ้า
เมื่อถูกทำลาย

สัตว์ป่าวิ่งหนี
วิ่งให้พนักย
สัตว์ป่าอาศัย
ใครเล่าช่วยมัน

อรอนงค์ นัยรัตน์ ม.ศ. 4/1

โลกอันกว้างใหญ่
 ทั้งที่เร่ร่อน
 เซนกวางจิงโจ้
 แดบทะเลทราย

ลมแรงพัดมา
 ทุกตัววิ่งรี
 เกิดสิ่งโศก
 คุจนตาลาย

ในพงป่าใหญ่
 ก็ถูกกำจัด
 ออกหนเพื่ออยู่
 นี้แหละมนุษย์

จิงเอ๋ยจิงโจ้
 วิ่งกันเรียงราย
 อยากรู้เกิดเป็นเจ้า
 แต่ไม่มีวัน

ในคองพงพี
 เต็มไปด้วยสน
 สัตว์ป่าพาวิ่ง
 มองเพลินทุกยาม

ในป่าในทุ่ง
 มีสัตว์มากมาย
 มีอยู่มากมาย
 หาสัตว์ยากจัง

ภรตทิพย์ จุงใจ ม.ศ. 4/1
 สัตว์ป่าคั่นหนึ
 รักตัวกลัวตาย
 สัตว์ป่ามากมาย
 ไม่มีสิ่งใด

อรวรรณ สืบสุข ม.ศ. 4/1
 มากมายสำหรับ
 โดยความมนุษย์
 มีรูสิ้นสุด
 หยาบซาสามานย์

สุพจน์ ทองโย ม.ศ. 4/1
 ทำโก้เหลือหลาย
 จักไปไหนกัน
 ใต้ฝ่าแผ่นดิน
 เป็นจริงได้เอ๋ย

อารีย์ มณีศรีวงษ์ ม.ศ. 4/2
 ที่นินายล
 ทิบนแดนแสนงาม
 จิงโจ้วิ่งตาม
 อยากรู้มาเยือน

พูนสุข รัตนปาน ม.ศ. 4/2

ป่าคองพงพี
 คางคางนานา
 จิงโจ้สัตว์ป่า
 หนีอันตรายไกล

ไฟไหม้ป่าใหญ่
 สัตว์น้อยอาหาร
 สัตว์ป่าล้มตาย
 ขางนาเห็นใจ

ฝูงสัตว์ในป่า
 รูวากัยมี
 โกรเลาคนโต
 อันตรายน่าชัง

จิงโจ้น้อยวิ่ง
 ไฟป่าเริ่มเผา
 อันตรายมาเยือน
 ถ้าหากเข้าไป

แรมทางกลางป่า
 จิงโจ้สวยดี
 ตัวหนึ่งอ้วนอ้วน
 เหลือบคูนาคา

ล้วนมีสัตว์ป่า
 เห็นแล้วสุขใจ
 พาพวกจรไป
 จากภัยมีมา

ปานจิตร ชำเจริญ ม.ศ.4/2
 คนไทยเค็ดกร้อน
 ชาติที่อาศัย
 มากมายหลบภัย
 ทุกชีวิตเอ๋ย

พรสวรรค์ ลิขิตเสรีกุล ม.ศ.4/2
 โกลาหลีกหนี
 วิ่งหนีเข้ารัง
 จิงโจ้จิ้ง
 พวกมนุษย์ตัวดี

มาลินี เมียงรัตน์ ม.ศ.4/2
 นารักจริงเจ้า
 เร็วเข้ารีบไป
 อยาเชื่อนเร็วไว
 คงไหมวอควาย

พจนา ลักษิตานนท์ ม.ศ.4/2
 พบสัตว์มากมี
 จิงลอคผานมา
 อุ่มทองโชนกมา
 ที่หาทองจริง

ภัทรา ศรีวิตร ม.ศ.4/4

จิงเอ๋ยจิงจ๋
 จิงจ๋ซีเมา
 จิงจ๋ในภาพ
 เล่นในพงพี

โอ้จิงจ๋เอ๋ย
 ไม่มีใครเคน
 ยิงมองนาคู
 ไม่เคยร้องไห้

จิงจ๋ถ้วน้อย
 วิ่งหนีลนลาน
 ถึงแม่เป็นสัตว์
 คอสูบน นน

เขตเขาเงาป่า
 จิงจ๋ก็ค้น
 อยู่ในไพรสมนต์
 หากินตามมี

ขอบโล่สำเภา
 กระโศกสวยดี
 อยู่อย่างเสรี
 ชางนาเอ็นดู

พจนารถ สุกนธโยธิน ม.ศ.4/4
 เจ้าเคยวิ่งเล่น
 เกินพวกเจ้าไป
 มีหังไค้
 ถ้าใครจับมัน

สายสุณี รงค์ทองเหลือ ม.ศ.4/5
 ลีน้อยสงสาร
 เพื่อชีวิตคน
 ยืนหยักสุคทน
 ของชีวิตเอ๋ย

กาวลอย หวังไค้ ม.ศ.4/6
 มีหังไค้
 ชื่นชมยินดี
 ยอมทนไม่หนี
 พอเลี้ยงตนเอง

ประมวล ชยาภิวัฒน์ ม.ศ.4/6

ก.75 แต่งภูซงคประยาตคณทค่อไทรบมทบริบูรณ

อนาคคประเทศชาติ จะสามารถอุบัจจน
ก็ควยเหลายวาชน พลังแวงและเกรียงไกร
ละเสฟคคอบายมุข

ละเสฟคคอบายมุข บไปซคูกละมันไป
อนาคคจะสคไส พลังกายสิมากมี

ละเสฟคคอบายมุข ลควาลัย หวงบัก ม.ศ.4/1
ประสมผลเจริญใจ จะมีสุขละหางไกล
พลังหรือก็มากมี

ละเสฟคคอบายมุข อรอนงค มัยรัตน ม.ศ.4/1
อนาคคประเทศไทย จะหมคทุกซสนุกใจ
จะได้สุขตลอดไป

ละเสฟคคอบายมุข รังสรรค สวารวมผล ม.ศ.4/1
และชาติไทยจะสูกไส จะสุขเหลือสบายใจ
ก็เพราะเขาวชนไทย

ละเสฟคคอบายมุข นราศรี คำนารีย์ ม.ศ.4/2
ละซัวร้ายมลายไป จะพนทุกซสรายใจ
มيينคี่ประสงคมัน

ละเสฟคคอบายมุข บุพรัตน เลิกเจริญรัง ม.ศ.4/2
ค่างงซึพประสมชัย ก็อาจสุขเกษมไส
สบายไปนิรันคร

สุพัตรา บุญจันทร์ ม.ศ.4/3

อุปสรรคต่ออารมณ์เชิงวรรณคดี

การเรียนการแต่งคำประพันธ์ประเภทฉันทลักษณ์ที่ควยบทเรียนแบบโปรแกรมนี้ เราจะต้องสังวรไว้ว่า สำหรับนักเรียนบางคนอาจจะทำให้เกิดอุปสรรคต่ออารมณ์เชิงวรรณคดีของเขา เขาอาจจะรู้สึกวาทเรียนเป็นขั้นตอนเกินไป มีกฎมีเกณฑ์กำหนดโดยเขาไม่ได้ใช้อารมณ์มากนัก เพราะคนบางคนนั้นพอใจที่จะเรียนหลังจากที่ได้เกิดอารมณ์แล้ว เช่น อาจได้อ่านฉันทลักษณ์แล้วแต่งเอง จะฝึกดูบ้างก็ให้คนช่วยแก้ไข คัดแปลงให้ นั่นก็เป็นวิธีเรียนอีกวิธีหนึ่ง ไม่จำเป็นจะต้องเรียนควยวิธีนี้เสมอไปเท่าที่ได้มีการวิจัยจากประเทศอื่น การเรียนโดยฉันทลักษณ์แบบนี้ได้ผลสูง เพราะนักเรียนแต่ละคนได้เรียนตามความสามารถ ตามจังหวะของเขา ไม่ต้องเร่งให้ทันคนอื่น ไม่ต้องรอกคนอื่น และไม่ต้องมีการแข่งขันกับคนอื่น