

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

---



# **ĐỒ ÁN CUỐI KÌ KỸ NĂNG NGHỀ NGHIỆP**

## **ĐỀ TÀI:**

**Khảo sát nhu cầu giải trí của sinh viên ở làng đại học**

Giảng viên: Trịnh Thị Mỹ Hiền

Nhóm thực hiện: Nhóm 4

## Danh sách thành viên nhóm:

STT	HỌ VÀ TÊN	MSSV
1	Nguyễn Hoàng Hải	21522034
2	Nguyễn Minh Thọ	19522293
3	Võ Duy Phúc	19522046
4	Đỗ Minh Nhật	19521948
5	Nguyễn Văn Phước	20521778
6	Nguyễn Quang Phước	20521777
7	Lê Chí Cường	21520012

## Mục lục

<b>I.</b>	<b>Tổng quan đề tài.....</b>	<b>2</b>
1.	Lí do chọn đề tài.....	2
2.	Mục tiêu đề tài.....	3
2.1.	Mục tiêu chung: .....	3
2.2.	Mục tiêu cụ thể:.....	3
3.	Đối tượng, phạm vi, phương pháp nghiên cứu và khảo sát. ....	4
3.1.	Đối tượng: Sinh viên trong khu vực làng đại học .....	4
3.2.	Phạm vi: Trong khu vực làng đại học.....	4
3.3.	Phương pháp:.....	4
4.	Nội dung thông tin cần thu thập.....	4
5.	Các khái niệm cơ bản. ....	5
5.1.	Nhu cầu:.....	5
5.2.	Giải trí:.....	6
<b>II.</b>	<b>NỘI DUNG BÁO CÁO KHẢO SÁT.....</b>	<b>7</b>
1.	Báo cáo khảo sát.....	7
2.	Nhận xét chung .....	21
<b>III.</b>	<b>KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ .....</b>	<b>22</b>

## Danh mục biểu đồ:

Biểu đồ 1: Biểu đồ thể hiện số tần suất sinh viên các trường tham gia khảo sát

Biểu đồ 2: Biểu đồ thể hiện tần suất nam nữ tham gia khảo sát

Biểu đồ 3: Biểu đồ thể hiện năm học của sinh viên tham gia khảo sát

Biểu đồ 4: Biểu đồ thể hiện các hình thức giải trí các bạn sinh viên tham gia khảo sát

Biểu đồ 5: Biểu đồ thể hiện tần số hoạt động giải trí yêu thích nhất của sinh viên.

Biểu đồ 6: Biểu đồ thể hiện tần số thời gian dành cho giải trí của sinh viên

Biểu đồ 7: Biểu đồ thể hiện sinh viên dành thời gian với ai.

Biểu đồ 8: Bạn cảm thấy như thế nào sau khi tham gia hoạt động giải trí

Biểu đồ 9: Chi phí bạn dành ra cho hoạt động giải trí hàng tháng

Biểu đồ 10: Biểu đồ thể hiện tần số khả năng đáp ứng nhu cầu giải trí của sinh viên

Biểu đồ 11: Biểu đồ thể hiện mức độ ảnh hưởng của các hoạt động khác đến hoạt động giải trí

Biểu đồ 12: Biểu đồ thể hiện sự cảm nhận của sinh viên về hoạt động giải trí của mình

Biểu đồ 13. Biểu đồ thể hiện sự hiệu quả của giải trí

Hình 14: Biểu đồ thể hiện sự sắp xếp thời gian giải trí của sinh viên

# **I. Tổng quan đề tài**

## **1. Lí do chọn đề tài**

Sinh viên là lực lượng đông đảo của xã hội, là nguồn lực tri thức hàng đầu của đất nước mai sau. Quan tâm, xem xét những nhu cầu, nguyện vọng chính đáng của sinh viên là việc làm có ý nghĩa góp phần bồi dưỡng, xây dựng nguồn nhân lực có chất lượng cao, phục vụ đất nước trong tương lai. Đặc biệt, trong thời kì xã hội ngày càng phát triển, khoa học công nghệ ngày càng tối tân, máy móc đã thay thế con người giải quyết nhiều vấn đề, do vậy con người có nhiều thời gian rảnh hơn để dành cho nhiều việc khác. Bên cạnh đó, xã hội phát triển đòi hỏi sinh viên khả năng tư duy, khả năng giải quyết vấn đề mong đợi những nỗ lực không ngừng của sinh viên trên con đường học tập lẫn công việc. Thế nên, áp lực mà sinh viên hiện nay chịu đựng là rất lớn, họ khó có thể cân bằng giữa việc học tập và việc giải trí thiết yếu, dẫn đến một số bộ phận lớn người trẻ bị mắc bệnh lý về thể lực và tâm lý như đau đầu, trầm cảm, stress,... Do vậy, việc giải trí dần trở nên quan trọng trong đời sống của mỗi người. Giải trí giúp họ thư giãn, giảm bớt căng thẳng sau thời gian học tập và làm việc mệt mỏi.

Hiện nay, các loại hình giải trí vô cùng đa dạng, mỗi loại hình giải trí mang đặc điểm và sự bổ ích khác nhau, từ các loại hình giải trí như: lướt web, xem phim, chơi game,... cho đến các loại hình giải trí vận động như: chơi thể thao, tập thể dục, mua sắm, đi dạo, ăn uống, đi cà phê cùng bạn bè,... và với sự phát triển của mạng xã hội như Facebook, Twitter, Zalo,... Tất cả điều đó đòi hỏi sự tìm hiểu, quan tâm của xã hội. Hơn nữa, làng đại học TPHCM là nơi tập trung đông đảo các bạn sinh viên sinh hoạt và học tập. Để có thể biết rõ hơn về nhu cầu giải trí của

sinh viên nơi đây cũng như các yếu tố xung quanh, nhóm chúng em đã quyết định chọn đề tài: “Khảo sát nhu cầu giải trí của sinh viên trong làng đại học”.

## **2.Mục tiêu đề tài.**

### **2.1.Mục tiêu chung:**

Tìm hiểu và khảo sát nhu cầu giải trí của sinh viên trong làng đại học.

### **2.2.Mục tiêu cụ thể:**

- Khảo sát để biết được những loại hình giải trí phổ biến mà sinh viên đang quan tâm.
- Khảo sát ý kiến của sinh viên về việc chọn các hình thức giải trí ( Hiệu quả, sắp xếp thời gian cho việc giải trí và học tập, lành mạnh với giải trí,..)
- Thăm dò các yếu tố có liên quan đến thói quen giải trí của sinh viên (thời gian giải trí mỗi ngày, chi phí đầu tư cho giải trí,...)
- Tìm hiểu thực trạng các tác hại trong nhu cầu giải trí của sinh viên.
- Đề xuất một số giải pháp để nhu cầu giải trí của sinh viên tốt hơn.
- Đề xuất một số khuyến nghị và giải pháp giúp sinh viên lựa chọn phù hợp các loại hình thức giải trí.

### **3. Đối tượng, phạm vi, phương pháp nghiên cứu và khảo sát.**

**3.1. Đối tượng: Sinh viên trong khu vực làng đại học**

**3.2. Phạm vi: Trong khu vực làng đại học.**

**3.3. Phương pháp:**

- Thu thập thông tin (Qua Google form)
- Thống kê: Tần suất , phần trăm, biểu đồ, đồ thị, trung bình cộng, kiểm định.

### **4. Nội dung thông tin cần thu thập.**

**Khảo sát nhu cầu giải trí của sinh viên hiện nay trong khu vực làng đại học**

**Câu 1:** Bạn là sinh viên trường nào?

**Câu 2:** Email của bạn là?

**Câu 4:** Giới tính của bạn là?

**Câu 5:** Bạn là sinh viên năm mấy?

**Câu 6:** Các hình thức giải trí mà bạn tham gia?

**Câu 7:** Trong các hoạt động giải trí trên, bạn thích hoạt động nào nhất?

**Câu 8:** Bạn thường dành bao nhiêu thời gian cho việc giải trí mỗi ngày?

**Câu 9:** Bạn thường dành thời gian giải trí với ai?

**Câu 10:** Bạn cảm thấy như thế nào sau khi tham gia hoạt động giải trí?

**Câu 11:** Chi phí bạn dành ra cho hoạt động giải trí đó?

**Câu 12:** Hoàn cảnh điều kiện của bạn có đáp ứng nhu cầu giải trí hay không?

**Câu 13:** Các hoạt động dưới đây có ảnh hưởng đến việc giải trí của bạn không?

**Câu 14:** Bạn có cảm thấy hoạt động giải trí của mình có bổ ích, lành mạnh không?

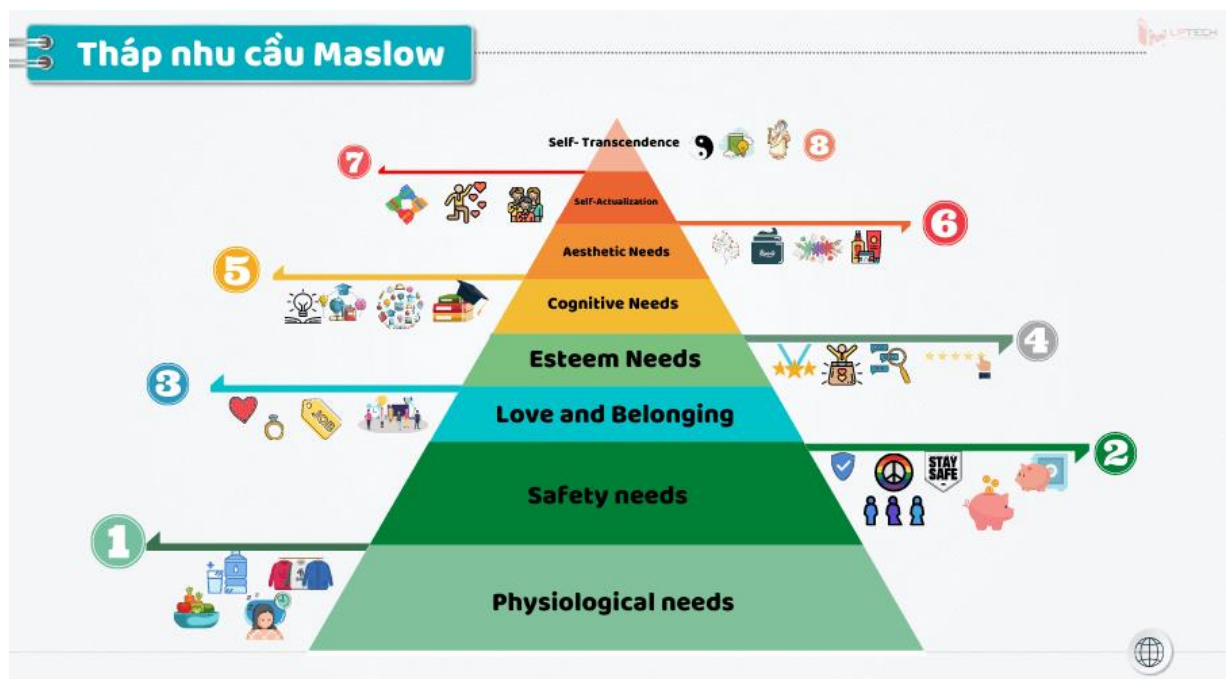
**Câu 15:** Hiệu quả làm việc của bạn có nâng cao sau khi giải trí không?

**Câu 16:** Bạn có cân bằng giữa việc giải trí với học tập không?

## 5. Các khái niệm cơ bản.

### 5.1. Nhu cầu:

*Nhu cầu giải trí* là nhu cầu thuộc bậc cao trong thang nhu cầu của con người do không gắn liền với sự tồn tại sinh học của con người mà là nhu cầu thể hiện sự vươn cao, nhằm thỏa mãn nhu cầu tinh thần, tự hoàn thiện và khẳng định bản thân.





## 5.2. Giải trí:

*Giải trí* là hoạt động sử dụng thời gian để thư giãn về thể chất và tinh thần.

Theo học giả Đoàn Văn Chúc (1926-1996) – người đặt nền móng cho ngành Văn hóa học Việt Nam, có bốn dạng hoạt động mà con người cần phải thực hiện, đó là:

- Hoạt động lao động sản xuất để đảm bảo sự tồn tại và phát triển của các cá nhân và của cả xã hội. Đó là nghĩa vụ xã hội của mỗi người.
- Hoạt động thuộc các quan hệ cá nhân trong xã hội như chăm sóc con cái, chăm sóc gia đình, thăm viếng họ hàng, bạn bè... Đó là nghĩa vụ cá nhân của mỗi người.
- Hoạt động thuộc đời sống vật chất của con người như nấu nướng, ăn uống, nghỉ ngơi, vệ sinh cá nhân... Đó là hoạt động thỏa mãn nhu cầu vật chất của mỗi người.
- Hoạt động thuộc đời sống tinh thần của mỗi cá nhân như thưởng thức nghệ thuật, chơi các trò chơi, sinh hoạt tôn giáo... Đó là hoạt động thỏa mãn nhu cầu tinh thần của mỗi người.

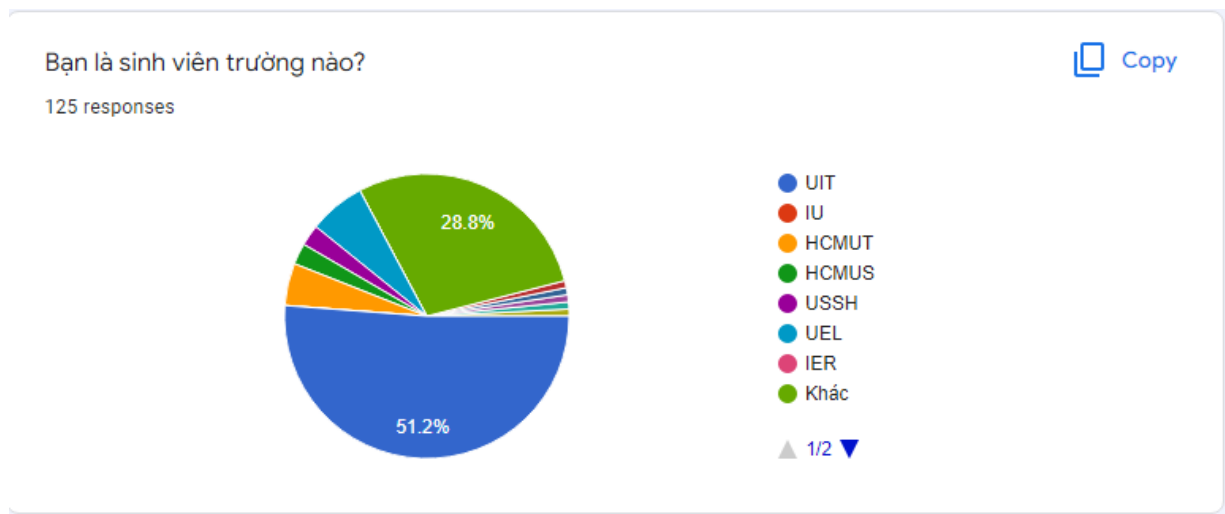
Giải trí thuộc vào dạng hoạt động cuối cùng, nó mang tính chất tự nguyện, tự do hơn các hoạt động còn lại do không gắn với nhu cầu sinh học nào của con người, không mang tính chất cưỡng bức. Con người có quyền tự do lựa chọn thực hiện hoạt động này hoặc không và thực hiện theo hình thức nào dựa vào sở thích của bản thân với điều kiện không vượt quá khuôn khổ chuẩn mực xã hội.

## II. NỘI DUNG BÁO CÁO KHẢO SÁT

### 1. Báo cáo khảo sát.

Số lượng người tham gia khảo sát: 125 người

#### 1.1. Bạn là sinh viên trường nào?



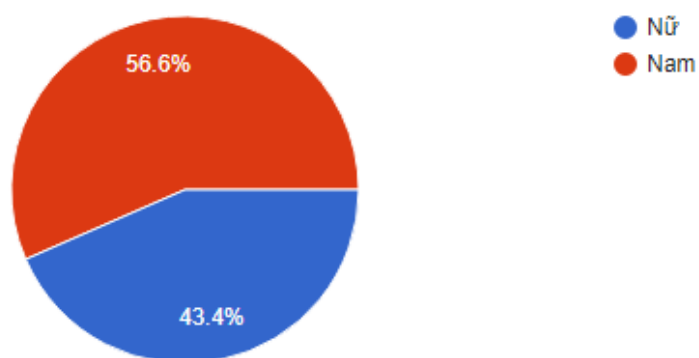
*Biểu đồ 1: Biểu đồ thể hiện số tần suất sinh viên các trường tham gia khảo sát*

Trong 125 sinh viên tham gia khảo sát, phần lớn là các sinh viên trường Đại Học Công Nghệ Thông Tin (UIT), còn lại là các trường khác như Kinh Tế Luật (UEL), Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn (USSH),...

## 1.2. Giới tính của bạn là?

Giới tính

122 responses



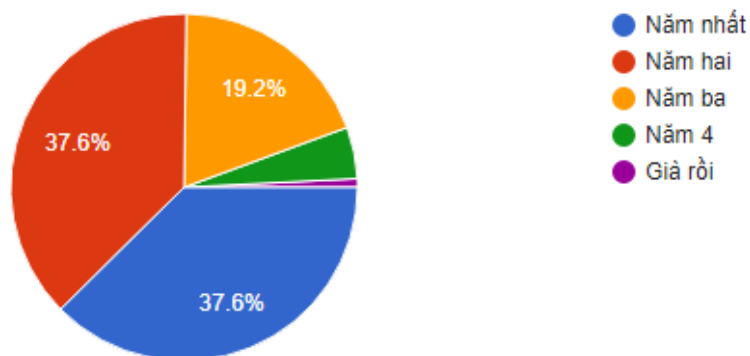
*Biểu đồ 2: Biểu đồ thể hiện tần suất nam nữ tham gia khảo sát*

Trong 122 sinh viên khảo sát được số lượng nam là 69 bạn chiếm 56,6%, nữ là 53 bạn chiếm 43,4%.

### 1.3. Bạn là sinh viên năm mấy?

Bạn là sinh viên năm mấy?

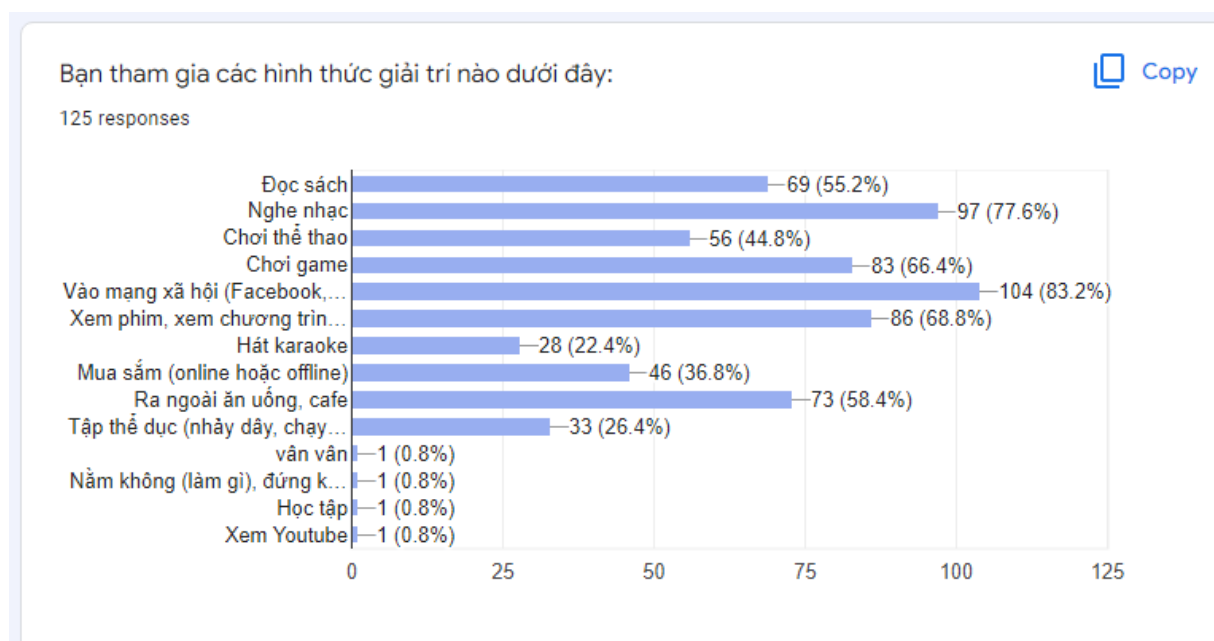
125 responses



*Biểu đồ 3: Biểu đồ thể hiện năm học của sinh viên tham gia khảo sát*

Có thể thấy, sinh viên tham gia khảo sát chủ yếu là sinh viên năm nhất chiếm 37,6% và năm hai 37,6% là những bạn có nhiều thời gian rảnh hơn các bạn năm ba (19,2%) và năm tư.

## 1.4. Bạn tham gia các hình thức giải trí nào dưới đây



Biểu đồ 4: Biểu đồ thể hiện các hình thức giải trí các bạn sinh viên tham gia khảo sát

Hình thức giải trí	Số Lượng (Trên tổng số 125 bạn)	Chiếm tỷ lệ
Độc sách	69	55,2%
Nghe nhạc	97	77,6%
Chơi thể thao	56	44,8%
Chơi game	83	66,4%

Vào mạng xã hội	104	83,2%
Xem phim	86	68,8%
Hát Karaoke	28	22,4%
Mua sắm	46	36,8%
Ra ngoài ăn uống, cafe	73	58,4%
Tập thể dục	33	26,4%

Với mẫu khảo sát 125 bạn sinh viên, mỗi sinh viên được lựa chọn nhiều hình thức giải trí mà mình tham gia. Qua bảng số liệu, có thể thấy được sự chênh lệch giữ lựa chọn các hoạt động liên quan đến Internet và các hoạt động rèn luyện sức khoẻ ngoài trời

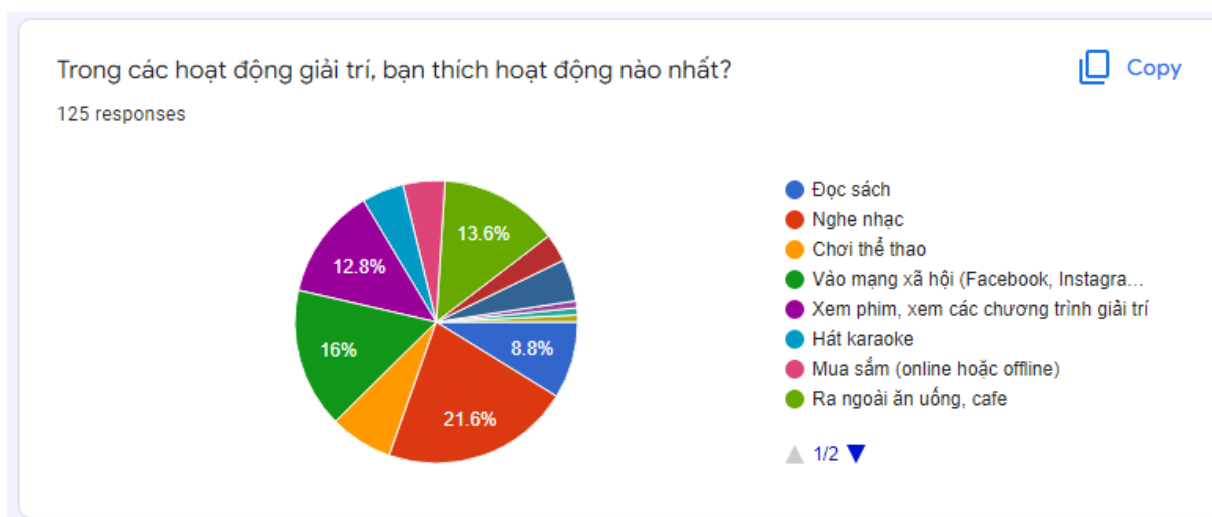
Các hoạt động sử dụng các thiết bị điện tử có kết nối Internet được lựa chọn nhiều nhất: Vào mạng xã hội 83,2%, nghe nhạc 77,6%, xem phim 68,8%, chơi game 66,4%. Đây cũng là điều dễ hiểu trong thời đại mà các khoa học kỹ thuật công nghệ phát triển hiện nay.

Hoạt động ra ngoài ăn uống, cafe cũng chiếm tỷ lệ khá cao 58,4%, nhóm khảo sát thấy trong làng đại học cũng xuất hiện nhiều quán cafe văn phòng như Six, Yes, Giangnam. Với 1 ly nước sinh viên có thể ngồi bao nhiêu thời gian tùy thích, đây cũng là loại hình kinh doanh dần dần phổ biến hiện nay.

Các hoạt động ngoài trời như chơi thể thao (44,8%), mua sắm (36,8%),... có tỉ lệ thấp hơn.

Có thể thấy, tỷ lệ phần trăm sinh viên tham gia vào Internet chiếm tỷ lệ cao cụ thể đó là mạng xã hội, đây là điều không tốt nếu sinh viên sử dụng trong thời gian lâu dài.

### 1.5. Trong các hoạt động trên, bạn thích hoạt động nào nhất?



Biểu đồ 5: Biểu đồ thể hiện tần số hoạt động giải trí yêu thích nhất của sinh viên.

Hình thức giải trí	Tần số	Tần suất phần trăm
Đọc sách	11	8,8%
Nghe nhạc	27	21,6%
Chơi thể thao	9	7,2%
Chơi game	6	4,8%
Vào mạng xã hội	20	16%
Xem phim	16	12,8%
Hát Karaoke	6	6%

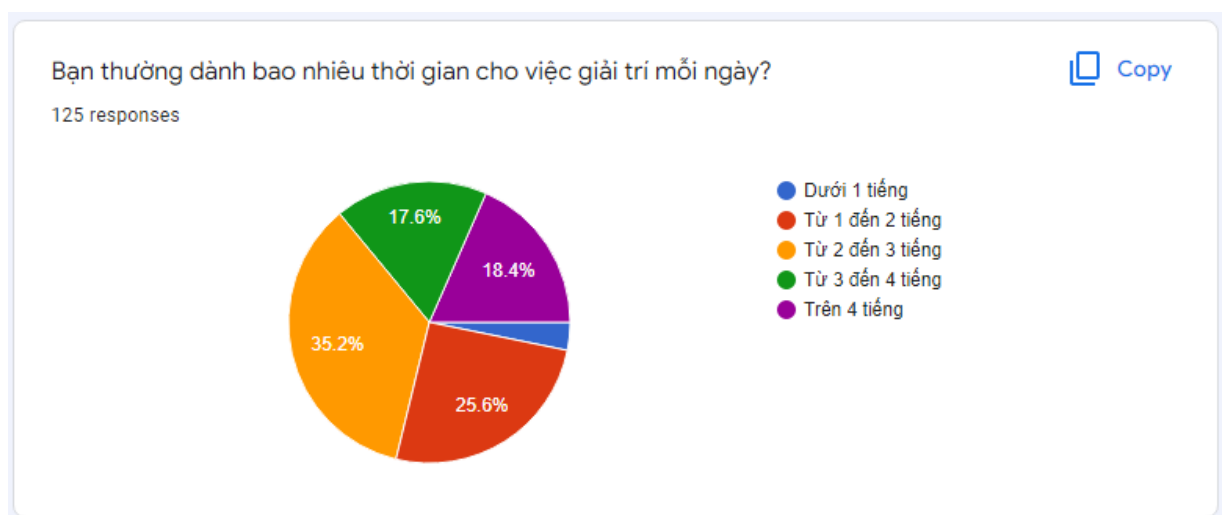
Mua sắm	6	4,8%
Ra ngoài ăn uống, cafe	17	13,6%
Tập thể dục	4	3,2%
Tổng	125	100%

Qua bảng số liệu cũng thấy lựa chọn yêu thích nhiều nhất với nghe nhạc 27/125 chiếm 21,6% và mạng xã hội là 20/125 chiếm 16%.

Tiếp sau đó là hoạt động xem phim 16/125 chiếm 12,8% và ra ngoài ăn uống, cafe là 17/125 chiếm 13,6%.

Tập thể dục là hoạt động được sinh viên yêu thích ít nhất chỉ với 4 bạn trên tổng 125 bạn khảo sát với tỷ lệ chỉ 3,2%.

## 1.6. Bạn thường dành thời gian bao nhiêu cho việc giải trí mỗi ngày?



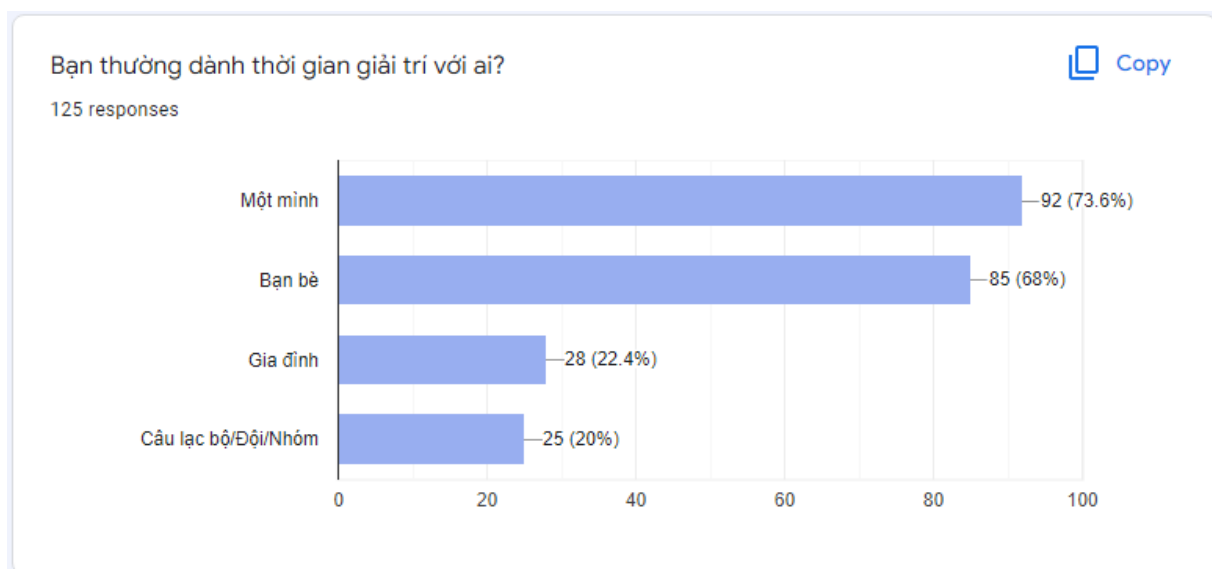
Biểu đồ 6: Biểu đồ thể hiện tần số thời gian dành cho giải trí của sinh viên

Qua biểu đồ, có thể thấy thời gian dành cho giải trí phần lớn rơi vào 2 đến 3 tiếng mỗi ngày chiếm tỷ lệ 35,2%, tiếp đó là từ 1 đến 2 tiếng chiếm tỷ lệ 25,6%



và điều đáng nói là thời gian giải trí sinh viên trên 4 tiếng là 18,4% chiếm tỷ lệ cũng khá cao do kết quả khảo sát ở phần 3 chủ yếu rơi vào sinh viên năm nhất năm hai có nhiều thời gian giải trí.

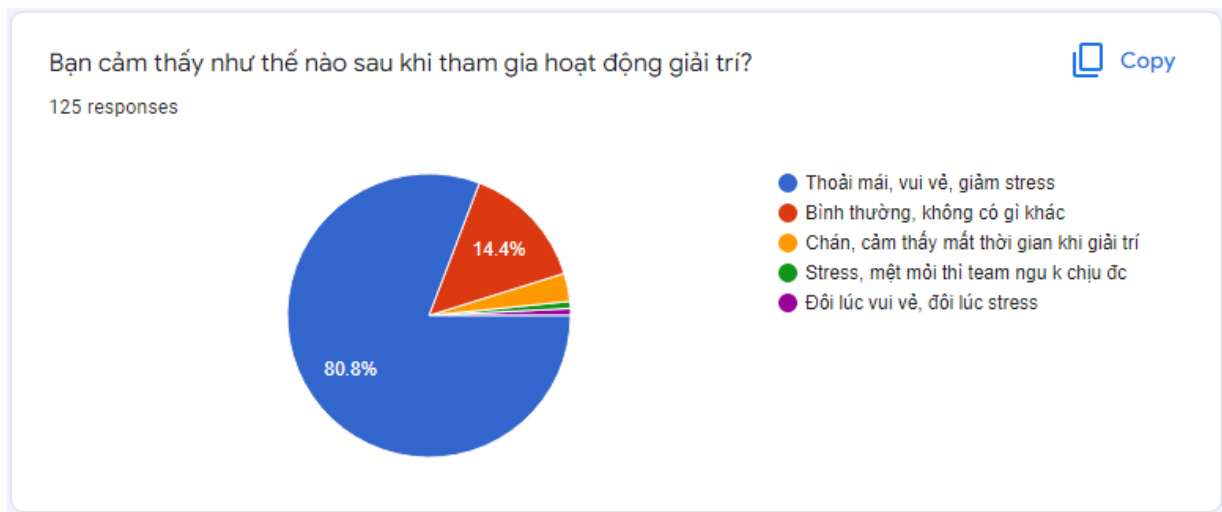
### 1.7. Bạn thường dành thời gian giải trí với ai?



*Biểu đồ 7: Biểu đồ thể hiện sinh viên dành thời gian với ai.*

Biểu đồ cho thấy sinh viên thường giải trí một mình chiếm nhiều nhất 92/125 bạn sinh viên 73,6%.

## 1.8. Bạn cảm thấy như thế nào sau khi tham gia hoạt động giải trí?



Biểu đồ 8: Bạn cảm thấy như thế nào sau khi tham gia hoạt động giải trí

Hơn 80% các bạn sinh viên cảm thấy thoải mái vui vẻ sau khi giải trí, 14,4% còn lại là cảm thấy bình thường, không có gì khác.

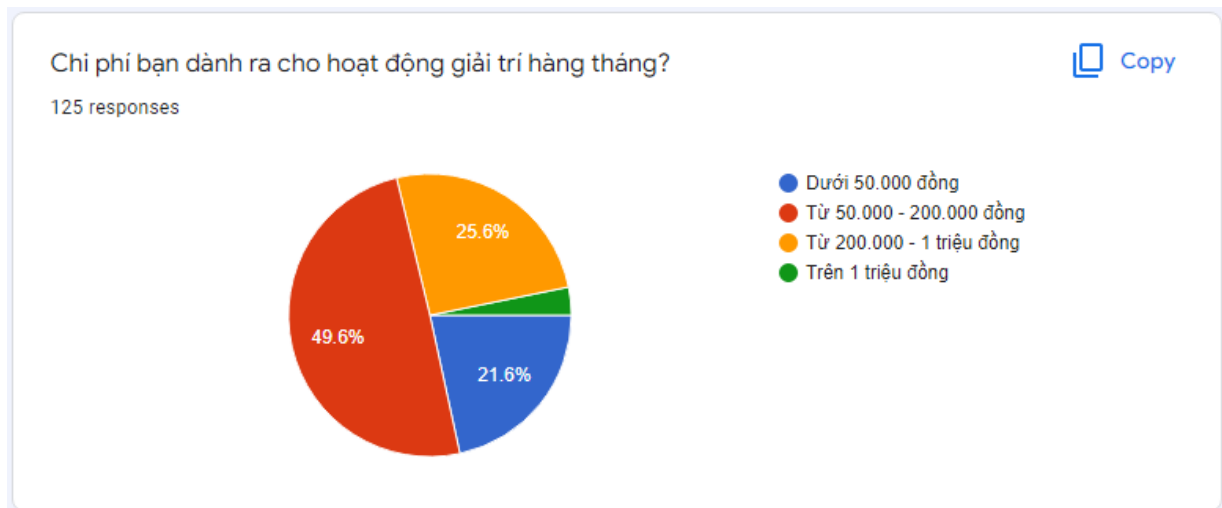
Trong cuộc sống bận rộn, bộn bề ngày nay, vấn đề về sức khỏe tinh thần đối với các bạn sinh viên vô cùng quan trọng và không thể bỏ qua. Và đây cũng là nguyên nhân quan trọng nhất, trực tiếp và gián tiếp ảnh hưởng đến nhu cầu giải trí của sinh viên.

Biểu đồ cho thấy, trong 125 bạn khảo sát, việc giải trí đem lại sự tiêu cực như stress, chán, chiếm tỷ lệ rất ít. Điều này cho thấy việc tập thể dục thể thao hay thể thao điện tử không hề dẫn đến tâm lý mệt mỏi cũng như căng thẳng hơn. Các bạn có thể đang trong một trạng thái căng thẳng và muốn luyện tập thể dục thể thao để xua đi cảm giác căng thẳng ấy. Tuy nhiên, những hoạt động thể thao hay chơi thể thao điện tử quá mức không

những làm giảm đi sự căng thẳng vốn có mà còn gia tăng thêm sự căng thẳng ấy.

Vậy, tập thể dục hay bất cứ hình thức giải trí nào như nghe nhạc, xem phim, chơi game, ... là hoàn toàn phù hợp, có thể giúp ích cho các bạn sinh viên sau những giờ học tập mệt mỏi. Tuy nhiên, chúng ta cần lưu ý tập, chơi ở mức độ nhất định, phù hợp với tình trạng sức khỏe của bản thân. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể phát huy được hết lợi ích của tập thể dục, thể thao.

### 1.9. Chi phí bạn dành ra cho hoạt động giải trí hàng tháng?

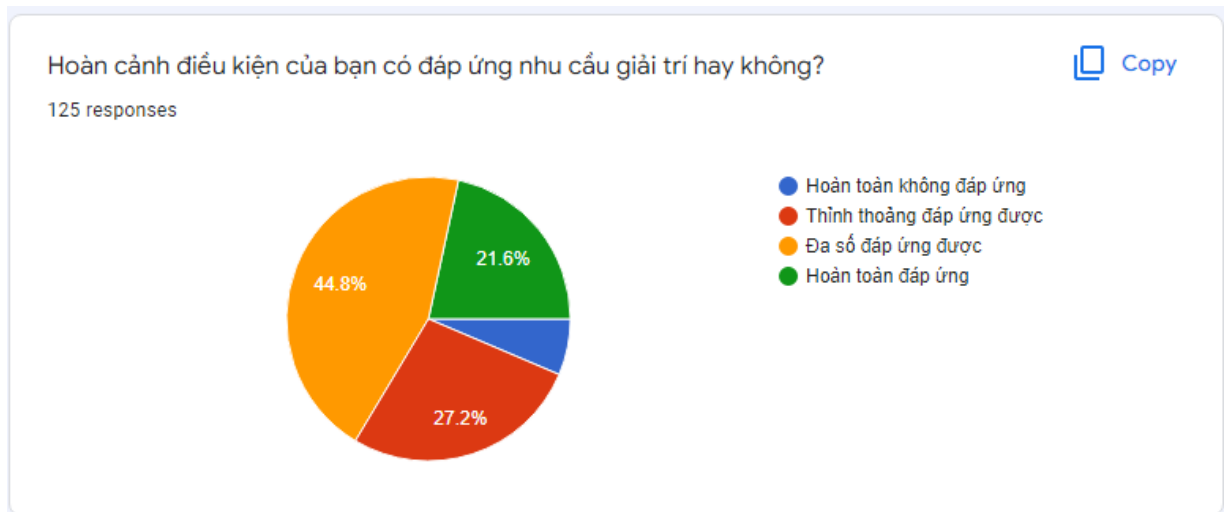


Biểu đồ 9: Chi phí bạn dành ra cho hoạt động giải trí hàng tháng

Qua khảo sát, có thể thấy phần lớn sinh viên dành ra chi phí hằng tháng dưới 200.000 đồng, với 62/125 bạn được khảo sát. Đây có thể xem là mức chi phí phổ biến cho nhu cầu giải trí hằng ngày của sinh viên.

Ngoài ra, còn có 32/125 lượt chiếm 25,6% dành cho mức phí từ 200.000 đồng đến 1 triệu đồng

## 1.10. Hoàn cảnh điều kiện của bạn có đáp ứng nhu cầu giải trí hay không?

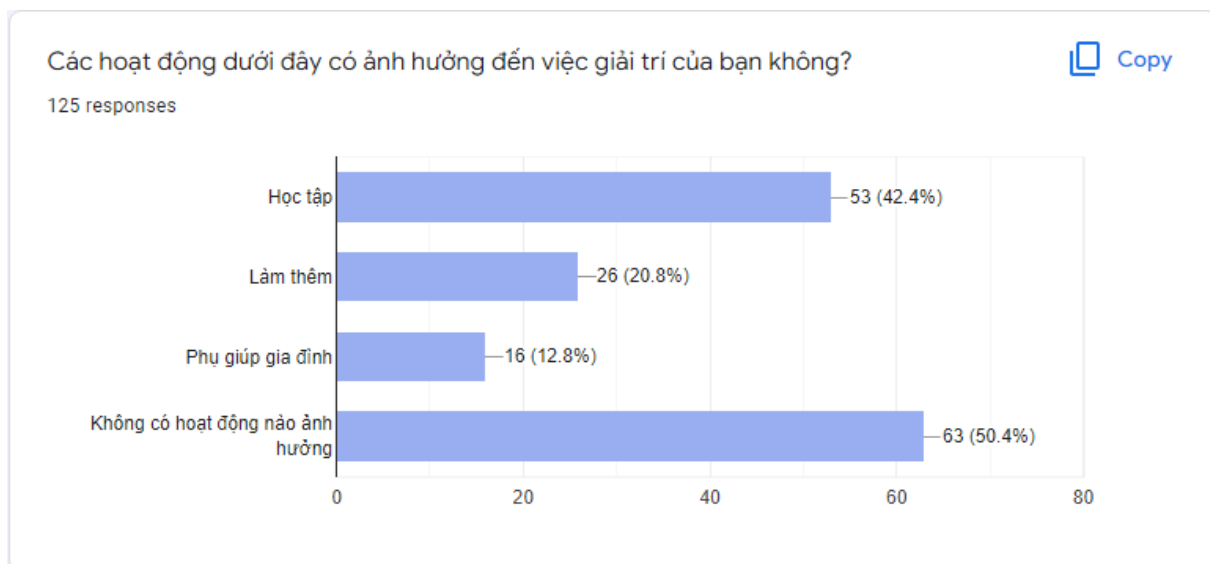


*Biểu đồ 10: Biểu đồ thể hiện tần số khả năng đáp ứng nhu cầu giải trí của sinh viên*

Gần 50% sinh viên cho rằng họ có khả năng đáp ứng được nhu cầu giải trí.

Có 27,2% sinh viên cho rằng họ thỉnh thoảng đáp ứng được nhu cầu giải trí. Qua đó có thể thấy hầu hết sinh viên đều có đủ khả năng đảm bảo cho việc phục vụ nhu cầu của mình.

### 1.11. Các hoạt động dưới đây có ảnh hưởng đến việc giải trí của bạn không?



*Biểu đồ 11: Biểu đồ thể hiện mức độ ảnh hưởng của các hoạt động khác đến hoạt động giải trí*

Hoạt động học tập được đa số đánh giá là ảnh hưởng với 53/125 sinh viên chiếm tỷ lệ 42,4%.

Hoạt động làm thêm và phụ giúp gia đình được đánh giá là ít ảnh hưởng đến giải trí của sinh viên.

Qua đó, thấy được những hoạt động trong khảo sát không ảnh hưởng đến việc giải trí của sinh viên hay sinh viên đang có chế độ, thời gian giải trí thoải mái, cân bằng và phù hợp.

## 1.12. Bạn có thấy hoạt động giải trí của mình bổ ích, lành mạnh không?



*Biểu đồ 12: Biểu đồ thể hiện sự cảm nhận của sinh viên về hoạt động giải trí của mình*

Có thể thấy, hầu hết sinh viên cảm thấy hoạt động của mình bổ ích, đó là một dấu hiệu tốt.

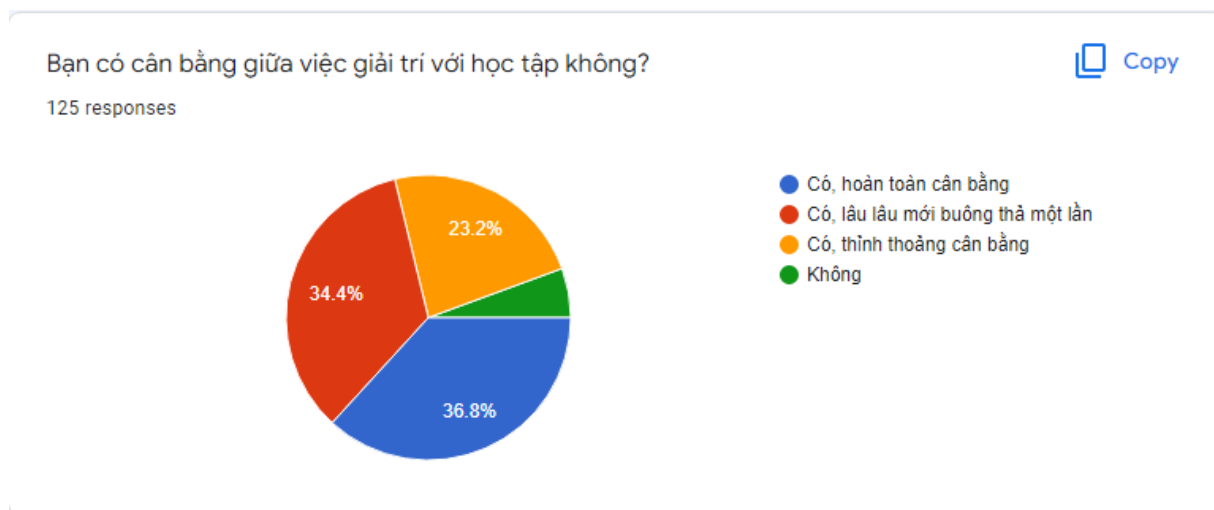
### 1.13. Hiệu quả làm việc của bạn có nâng cao sau khi giải trí không?



*Biểu đồ 13. Biểu đồ thể hiện sự hiệu quả của giải trí*

Biểu đồ thể hiện phần lớn hiệu quả làm việc, học tập của sinh viên được cải thiện, có thể thấy sinh viên thấy được hoạt động giải trí của mình bổ ích, lành mạnh.

## 1.14. Bạn có thể cân bằng giữa giải trí và học tập không?



Hình 14: Biểu đồ thể hiện sự sắp xếp thời gian giải trí của sinh viên.

Hầu hết sinh viên có thể cân bằng giữa việc giải trí và việc học tập.

## 2. Nhận xét chung

Qua kết quả khảo sát thu được, có thể thấy rằng nhu cầu giải trí của sinh viên làng đại học rất đa dạng. Có nhiều xu hướng chung của sinh viên xoay quanh vấn đề giải trí:

- Chi phí: trên 70% sinh viên chi dưới 200.000 đồng mỗi tháng cho giải trí, trên 90% sinh viên có hoàn cảnh đáp ứng với nhu cầu giải trí của bản thân.
- Tinh thần: trên 80% sinh viên cảm thấy thoải mái, vui vẻ, giảm stress khi tham gia giải trí, trên 90% sinh viên cảm thấy hoạt động giải trí của bản thân bổ ích và lành mạnh
- Đối tượng cùng giải trí: trên 70% sinh viên giải trí một mình, 68% sinh viên giải trí với bạn bè.
- Học tập: Trên 70% sinh viên cân bằng giữa học tập và giải trí.



- Loại hình giải trí: trên 80% sinh viên dùng mạng xã hội, khoảng 77% sinh viên giải trí bằng việc nghe nhạc.
- Yếu tố tác động nhiều nhất đến việc giải trí của sinh viên là học tập.

### **III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

Cũng chính vì lý do “Sinh viên là những chủ nhân tương lai của đất nước” và áp lực của sinh viên hiện nay chịu đựng là rất lớn, dẫn đến nhu cầu giải trí lại vô cùng quan trọng. Nên hơn nửa tháng qua nhóm chúng em đã tiến hành thực hiện đề tài “Khảo sát về nhu cầu giải trí của sinh viên” và đã hoàn thành mục tiêu đề ra đó là:

Biết được loại hình giải trí mà sinh viên quan tâm

Các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động giải trí của sinh viên

Khảo sát được những nhân tố xoay quanh vấn đề giải trí của sinh viên ( Thời gian giải trí mỗi ngày, chi phí dành cho giải trí,...)

Tuy nhiên khảo sát thấy được là hầu hết sinh viên giải trí bằng cách dùng mạng xã hội chiếm phần lớn và thường hay giải trí một mình, có vẻ sinh viên đang giải trí, bày tỏ cảm xúc, bày tỏ suy nghĩ từ cuộc sống thực tế vào “Thế giới ảo”. Vấn đề này không xấu nhưng nếu lạm dụng thì hậu quả rất nghiêm trọng, có thể dẫn đến tự tử hay vấn đề về tinh thần khác.

Sinh viên cần thời gian tham gia vui chơi, giải trí với bạn bè, gia đình, mọi người xung quanh thay vì một mình, và hạn chế lạm dụng mạng xã hội, thường xuyên tập thể dục thể thao, chạy bộ. Ngoài ra, có thể tham gia các hoạt động nhà trường tổ chức để rèn luyện kỹ năng mềm.