Mõnikord kasulik ka: arvutimäng parandab ajutegevust viiel erineval moel

9 aastat tagasi - 02.05.2017 Autor: AM

Arvutimäng on stereotüüpidena saanud külge aega raiskava, sõltuvust tekitava ja tervist kahjustava sildi. Ometi arvutimänge mängitakse kirglikult edasi ja topeltmoraal mängurluse suhtes kestab. Monitoritootja AOC üritab arvutimängude mängimist kaitsta, pakkudes välja viis olulist punkti, millega mängimine meie ajule siiski kasulik on. Kõige tähtsam aga on endiselt tasakaalustatud elu: mängi mugavalt, kuid käi ka väljas ja ela põnevat päris-elu.

Mängurid peaksid saama oma hobi täielikult nautida, sest mängimine on tegevus, millel on mitmeid positiivseid külgi. See pole ainult lõbu ja meelelahutus, vaid parandab ka mängija nägemisinfo töötlemist, otsuste langetamise oskust ning meeskonnatööd. Sellepärast koostaski AOC nimekirja sotsiaalsete ja kognitiivsete eeliste kohta, mida arvutimäng mängijale annab.

1. Kognitiivsed võimed: mälu, tähelepanu, loogiline mõtlemine

Enamik mänge stimuleerivad mälu, tähelepanuvõimet ja loogilist mõtlemist. Vanusest olenemata avaldab mõju isegi see, kui mängida vaid mõni tund nädalas. Näiteks võivad neid omadusi arendada reaalajas strateegiamängud (RTS), sest mängija peab analüüsima olukorda ja võrdlema seda vastaste omaga, plaanima rünnakuid/kaitset ning leidma muid eeliseid, jälgima vastaste käitumist ja sellele reageerima ning tegema seda kõike piiratud aja jooksul. Selle tulemusel paranev tähelepanuvõime ja probleemide lahendamise oskus ei jää kindlasti märkamata ka koolis/kontoris ning ka igapäevaelus.

2. Otsuste langetamine

Videomängude mängimine võib parandada otsuste langetamise võimet. Mõnes mängus tuleb tähtsaid otsuseid langetada murdsekundi jooksul, mõnes mängus võib aga alguses tehtud otsus mõjutada kogu mängukulgu. Rollimängudes (RPG) avaldavad mängu alguses tegelase omaduste kohta tehtud otsused ja edasine käitumine väga olulist mõju mängija tegelaskuju moraalile ning heaolule. Mõnes käigupõhises strateegiamängus (TBS) peab mängija edu saavutamiseks samuti analüüsima ja reageerima eri parameetritele.

3. Visuaalse info töötlemine

Tulistamismängud (*First Person Shooter* e. FPS ja *Shoot ‘em up*) nõuavad mängijalt kiiret ekraani eri osadele keskendumist. Samal ajal peab kasutaja olema kursis ka ülejäänud ekraanil toimuvaga. See tähendab, et aju õpib tähelepanu jagama ja visuaalse teabe töötlemine paraneb. Kuna mängijatel ei ole otsuste langetamiseks palju aega, paraneb prognoosimis- ja reaktsioonivõime. Teatud uuringud on isegi väitnud, et mõni mängur võib

olla sama terava reaktsioonivõimega kui päris hävituslendur.

4. Meeskonnatöö

Olenemata sellest, kas tegemist on võrgus toimuva mänguga, kus osaleb mitu meeskonda, või koos sõpradega toimuva võrguvälise mänguga – paljud mitme mängijaga mängud nõuavad tugevat meeskonnatööd. Populaarsetes võistlusmängudes (nagu mõned FPS-mängud ja mitme mängijaga MOBA-mängud) osalevad viiest liikmest koosnevad tiimid, kus igal mängijal on oma oskused ning tugevad ja nõrgad küljed. Sellisest koostööoskusest on kindlasti kasu ka töökohal või koolis.

5. Tervishoid

Kui haiglates on mängukonsoolid, võib see avaldada positiivset mõju patsientide tervenemisele. Mängud pakuvad patsientidele põnevat meelelahutust ning võimalust suhelda teiste inimestega, parandades meeleolu. Kuid mitte ainult patsientidele - ka teistele, kellel vaja tuju tõsta.

Arvutimäng toob kasu, kui mängimine on tervislik ja mugav

Mängurimonitoride tootja AOC tutvustab heameelega ka mängimise kasulikke omadusi, kuna uuenduslikud tehnoloogiad toetavad mängimise ajal kasutaja tervist. Hea ergonoomikaga monitor aitab toetada mänguri kehaasendit ja lülisamba tervist. AOC Anti Blue Light / Low Blue Light tehnoloogiad vähendavad värvispektri sinist osa, mis võib põhjustada silmade väsimist, peavalu ja unehäireid. Flicker Free ehk vilkumisvaba taustvalgustus vähendab aga värelust, mis võib põhjustada väsimust, peapööritust ja iiveldust. i-Care kasutab andureid ruumi valgustugevuse tuvastamiseks ja reguleerib vastavalt sellele ekraani eredust, et kasutaja silmad ei väsiks eri valgustasemetega kohanedes.

Mängimise erinevaid positiivseid külgi on palju uuritud, kuid AOC rõhutab siiski ka vastutustundliku mängimise olulisust. On väga tähtis, et arvutikasutus oleks osa tasakaalustatud ja tervislikust elustiilist. Oluline on veeta aega värskes õhus, tegeleda spordiga ja olla koos sõpradega lisaks mängimisele.



AOC ergonoomilise alusega mängurimonitor AGON AG271QG.

- Uudised
- Lahendused

- Kuvarid ja telerid
- Mängud

Pilt

