



محمد علي محمد البعداني  
المنظمة العلمية للبحوث  
والابتكارات - اليمن

# THE IMPACT OF VIDEO GAME ADDICTION ON THE DEVELOPMENT OF NEGATIVE HABITS

## تأثير إدماجه ألعاب الفيديو على تطور العادات السلبية

**Abstract:** This study explores the relationship between video game addiction and the development of negative habits, emphasizing its impact on physical health, academic performance, and psychological well-being. Findings indicate that excessive gaming fosters detrimental behaviors and mental health issues. Effective awareness and intervention strategies are essential to address this growing concern.

**Keywords:** *video game addiction, negative habits, physical health, academic performance, psychological well-being.*

**الخلاصة :** تستكشف هذه الدراسة العلاقة بين إدمان ألعاب الفيديو وتطور العادات السلبية، مع التركيز على تأثيره على الصحة البدنية والأداء الأكاديمي والسلامة النفسية. تشير النتائج إلى أن الإفراط في لعب الألعاب يُعزز السلوكيات الضارة ومشاكل الصحة النفسية. تُعد استراتيجيات التوعية والتدخل الفعالة ضرورية لمعالجة هذا القلق المتزايد.

**الكلمات المفتاحية :** إدمان ألعاب الفيديو، العادات السلبية، الصحة البدنية، الأداء الأكاديمي، السلامة النفسية.



**Sadeq Hassan Ghaleb**  
**Al-Shamiri**  
*Professor, Vice-rector of Taiz*  
*University for Graduate Studies,*  
*Taiz-Yemen*

أ.د. صادق حسن غالب الشميري  
برفسور، نائب رئيس جامعة تعز  
للشؤون الدراسات العليا -تعز-  
الجمهورية اليمنية

## Introduction

The rise of digital technology has transformed entertainment, with video games becoming a dominant form of recreational activity among various age groups. While gaming can offer benefits such as improved cognitive skills and social interaction, excessive engagement has raised concerns about its potential negative effects. Video game addiction, characterized by compulsive gaming behavior, has emerged as a significant issue, impacting not only individual health but also social and academic functioning. Research suggests that such addiction can lead to the development of negative habits, including poor physical health, diminished academic performance, and increased psychological issues. Understanding the implications of video game addiction is essential for developing effective strategies to mitigate its adverse effects. This study aims to explore the relationship between video game addiction and the formation of negative habits, highlighting the need for awareness and intervention in this growing concern.

## Results and discussion

The impact of video game addiction on the development of negative habits has been extensively studied, revealing significant correlations between excessive gaming and various adverse outcomes.

1. **Physical and Mental Health:** Research indicates a strong positive correlation between video game addiction and negative physical and mental health outcomes. Addicted individuals often experience increased anxiety, sleep disturbances, and impaired social functioning. This suggests that excessive gaming can lead to a decline in overall well-being, contributing to the development of negative habits such as poor sleep hygiene and social withdrawal [1].

2. **Academic Performance:** A study focusing on Chinese college students found that online game addiction negatively affects academic achievement motivation. The research highlighted that addiction leads to reduced behavioral, emotional, and cognitive engagement in learning activities. This decline in engagement mediates the relationship between gaming addiction and decreased motivation for academic success, indicating that excessive gaming can foster habits detrimental to educational attainment [2].

3. **Psychological Issues:** Video game addiction has been associated with various psychological problems, including increased levels of depression, anxiety, and aggression. The American Psychological Association recognizes Internet Gaming Disorder (IGD) as a condition characterized by symptoms such as preoccupation with gaming, withdrawal symptoms, and loss of interest in other activities. These psychological effects can lead to the formation of negative habits, such as neglecting responsibilities and engaging in escapism through gaming [3].

The evidence suggests that video game addiction significantly contributes to the development of negative habits across multiple domains, including physical health, academic performance, and psychological well-being. Addressing these issues through targeted interventions and awareness campaigns is crucial for mitigating the adverse effects of gaming addiction.

## Conclusion

Video game addiction has been shown to significantly contribute to the development of negative habits that adversely affect physical health, academic performance, and psychological well-being. The findings emphasize the need for targeted interventions and awareness initiatives to address these issues and reduce the harmful effects associated with excessive gaming.

## المقدمة

أحدثت التكنولوجيا الرقمية تحولاً جذرياً في عالم الترفيه، حيث أصبحت ألعاب الفيديو الشكل السائد للأنشطة الترفيهية بين مختلف الفئات العمرية. ورغم أن الألعاب الإلكترونية قد تُقدم فوائد جمة، كتحسين المهارات المعرفية والتفاعل الاجتماعي، إلا أن الإفراط في استخدامها أثار مخاوف بشأن آثارها السلبية المحتملة. وقد برز إدمان ألعاب الفيديو، الذي يتسم بسلوك اللعب القهري، كمشكلة خطيرة، لا تؤثر فقط على صحة الفرد، بل تؤثر أيضاً على الأداء الاجتماعي والأكاديمي. وتشير الأبحاث إلى أن هذا الإدمان قد يؤدي إلى اكتساب عادات سلبية، بما في ذلك ضعف الصحة البدنية، وانخفاض الأداء الأكاديمي، وتفاقم المشاكل النفسية. لذا، يُعد فهم آثار إدمان ألعاب الفيديو أمراً بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة للتخفيف من آثاره السلبية. وتهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين إدمان ألعاب الفيديو وتكوين العادات السلبية، مع تسليط الضوء على ضرورة التوعية والتدخل في هذا القلق المتزايد.

## النتائج والمناقشة

دُرسَ تأثير إدمان ألعاب الفيديو على تطور العادات السلبية على نطاق واسع، كاشفاً عن ارتباطات مهمة بين الإفراط في اللعب ونتائج سلبية مختلفة.

1. **الصحة البدنية والعقلية:** تشير الأبحاث إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين إدمان ألعاب الفيديو والنتائج السلبية على الصحة البدنية والعقلية. غالبًا ما يعاني المدمنون من زيادة القلق واضطرابات النوم وضعف الأداء الاجتماعي. وهذا يشير إلى أن الإفراط في اللعب يمكن أن يؤدي إلى تراجع في الصحة العامة، مما يساهم في تطور عادات سلبية مثل سوء النوم والانطواء الاجتماعي [1].

**2. الأداء الأكاديمي:** وجدت دراسة ركزت على طلاب جامعيين صينيين أن إدمان ألعاب الإنترنت يؤثر سلبًا على دافعية التحصيل الدراسي. وأبرز البحث أن الإدمان يؤدي إلى انخفاض المشاركة السلوكية والعاطفية والمعرفية في أنشطة التعلم. هذا الانخفاض في المشاركة يتوسط العلاقة بين إدمان الألعاب وانخفاض الدافع للنجاح الأكاديمي، مما يشير إلى أن الإفراط في اللعب يمكن أن يعزز عادات ضارة بالتحصيل الدراسي [2].

3. **المشكلات النفسية:** ارتبط إدمان ألعاب الفيديو بمشاكل نفسية مختلفة، بما في ذلك زيادة مستويات الاكتئاب والقلق والعنصرية. تُصنّف الجمعية الأمريكية لعلم النفس اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) كحالة تتميز بأعراض مثل الانشغال بالألعاب، وأعراض الانسحاب، وفقدان الاهتمام بالأنشطة الأخرى. يمكن أن تؤدي هذه الآثار النفسية إلى تكوين عادات سلبية، مثل إهمال المسؤوليات والهروب من الواقع عبر الألعاب [3].

تشير الأدلة إلى أن إدمان ألعاب الفيديو يُسهم بشكل كبير في تطور العادات السلبية في مجالات متعددة، بما في ذلك الصحة البدنية، والأداء الأكاديمي، والرفاهية النفسية. تُعد معالجة هذه المشكلات من خلال التدخلات المُستهدفة وحملات التوعية أمراً بالغ الأهمية للتخفيف من الآثار السلبية لإدمان الألعاب.

## الخاتمة

لقد ثبت أن إدمان ألعاب الفيديو يُسهم بشكل كبير في تطور عادات سلبية تؤثر سلبيًا على الصحة البدنية والأداء الأكاديمي والنفسي. وتؤكد النتائج على ضرورة التدخلات الموجهة ومبادرات التوعية لمعالجة هذه المشكلات والحد من الآثار الضارة المرتبطة بالإفراط في ممارسة الألعاب.

## Literature المراجع والمصادر

1. Zamani, E., Chashmi, M., & Hedayati, N. (2009). Effect of addiction to computer games on physical and mental health of female and male students of guidance school in city of isfahan. *Addiction & health*, 1(2), 98–104.
2. Li, Y., Yao, C., Zeng, S., Wang, X., Lu, T., Li, C., et al. (2019). How social networking site addiction drives university students' academic achievement: the mediating role of learning engagement. *J. Pac. Rim Psychol.* 13:e19. doi: 10.1017/prp.2019.12
3. Lu, L., Zhang, L., and Wang, L. (2022). The relationship between vocational college students' liking of teachers and learning engagement: a moderated mediation model. *Front. Psychol.* 13:998806. doi: 10.3389/fpsyg.2022.998806