

## The relationship between Electronic Games Addiction, Sleep Disorder and Anxiety Symptoms among Saudi Adolescents

Abeer Hussein Khayat<sup>1</sup>

King Abdulaziz University

Received on 3/12/2024

Published on 12/2/2025

**Abstracts:** This study aims to examine the relationship between e-gaming addiction, sleep disorders, adolescent anxiety symptoms, as well as understanding the level of e-gaming addiction and differences between males and females in study variables. Due to the prevalence of e-gaming among young people, it is useful to have information about the impact on sleep and mental health, the sample included 278 teenagers (139 males and 139 females) aged 14 - 17, who were randomly selected from Jeddah during the second half of 20 years. 24. Participants were assessed using three tools: the Zong Scale of Self-Anxiety Assessment, the Albana Scale of Sleep Disorders, and the Adolescent Electronic Gaming Addiction Scale. The results of the study showed that the level of e-gaming addiction was above average, while the level of sleep disorders was high, as were symptoms of The results also showed a positive correlation between e-game addiction, sleep disorders, and nudity. There were no statistically significant differences between males and females in the level of e-gaming addiction, sleep disorders, or anxiety symptoms. Qualitative data indicated some important aspects of adolescents' lives affected by e-gaming addiction. The study showed that e-gaming was, on the one hand, a way to relax, and, on the other, just cause stress and anxiety.

**Keywords:** Electronic Games Addiction; Sleep Disorder; Health Problems; Anxiety; Adolescents; Jeddah-Saudi Arabia

## العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم وأعراض القلق لدى المراهقين

عبير حسين خياط

جامعة الملك عبد العزيز

أُسْتُئْتِمَ بتاريخ 2024/12/3 وقُبِلَ للنشر بتاريخ 2025/2/12

**المستخلص:** تهدف هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية، اضطرابات النوم، وأعراض القلق لدى المراهقين، بالإضافة إلى فهم مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية والفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة. ونظرًا لانتشار ممارسة الشباب للألعاب الإلكترونية، من المفيد الحصول على معلومات حول تأثير ذلك على النوم والصحة النفسية، شملت العينة 278 مراهقًا (139 ذكرًا و139 أنثى) تتراوح أعمارهم بين 14-17 عامًا، تم اختيارهم عشوائيًا من مدينة جدة خلال النصف الثاني من عام 2024. تم تقييم المشاركين باستخدام ثلاثة أدوات: مقياس زونغ لتقييم القلق الذاتي، مقياس ألبانا لاضطرابات النوم، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية للمراهقين. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية كان فوق المتوسط، في حين كان مستوى اضطرابات النوم مرتفعًا، وكذلك أعراض القلق. كما أظهرت النتائج أن هناك ارتباطًا إيجابيًا بين إدمان الألعاب الإلكترونية، اضطرابات النوم، وأعراض القلق. ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية، واضطرابات النوم، أو أعراض القلق، وأشارت البيانات النوعية إلى بعض الجوانب الهامة في حياة المراهقين المتأثرة بإدمان الألعاب الإلكترونية، وبينت الدراسة أن الألعاب الإلكترونية تعتبر من ناحية وسيلة للاسترخاء، ومن ناحية أخرى تسبب التوتر والقلق.

**الكلمات المفتاحية:** إدمان الألعاب الإلكترونية؛ اضطرابات النوم؛ أعراض القلق؛ المراهقون؛ مدينة جدة - السعودية