

EL PAPEL DE LA RUMIACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

Patricia Beltrán-Martínez

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos
Universidad de València, Spain
belmarpa@uv.es

Alfredo Zarco-Alpuente

Departamento de Psicología Básica, Universidad de València, València, Spain

Víctor Ciudad-Fernández

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos
Universidad de València, Spain
Instituto Polibienestar, Polibienestar Institute, Universidad de València, Spain

Beatriz Gil-Julιά

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos
Universidad de València, Spain

Jesús Castro-Calvo

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos
Universidad de València, Spain

Received: 12 marzo 2024

Revised: 13 marzo 2024

Evaluator 1 report: 17 abril 2024

Evaluator 2 report: 28 abril 2024

Accepted: 03 mayo 2024

Published: junio 2024

RESUMEN

El consumo de pornografía es una práctica muy extendida. En la mayoría de casos, no conlleva consecuencia negativa alguna; no obstante, algunas personas desarrollan un patrón de consumo excesivo y problemático. Uno de los factores que aumenta el riesgo de desarrollar un uso problemático de pornografía (UPP) es el estado de ánimo disfórico (concretamente, el estado de ánimo depresivo). Asimismo, la rumiación (forma disfuncional de regulación emocional) perpetúa el malestar emocional, lo cual podría exacerbar el vínculo entre depresión y UPP. El objetivo de este estudio fue examinar si la rumiación mediaba o moderaba la relación entre depresión, frecuencia de uso de pornografía (FUP) y UPP. Con este propósito, 220 participantes entre 18-74 años completaron una batería de cuestionarios *online* donde se evaluaban las principales variables del estudio. La depresión tuvo un efecto directo, positivo y significativo en el UPP ($=0.96^{***}$), pero no en la FUP ($=-0.02$). De igual modo, la rumiación tuvo un efecto directo, positivo y significativo en el UPP ($=0.12^*$), pero no en la FUP ($=0.008$). En cuanto a los análisis de mediación, la rumiación no mediaba entre la depresión y el UPP ($=0.01$), pero sí entre la depresión y la FUP ($=0.03^*$). Asimismo, la rumiación no moderó la relación entre depresión y FUP ($=0.001$) ni entre depresión y UPP ($=-0.003$). Estos resultados sugieren que el estado emocional modula fuertemente el consumo de pornografía (aumentando el riesgo de desarrollar un UPP), pero que la rumiación no media este vínculo ni modera su relación. El único caso en el que la rumiación desempeña un papel a la hora de explicar el nexo entre depresión y pornografía es en el caso de la FUP. Así, es posible que personas con depresión y tendencia a rumiar usen la pornografía con mayor frecuencia, pero no por ello de forma más problemática.

Palabras clave: uso problemático de pornografía; depresión; rumiación

ABSTRACT

The role of rumination in the relationship between depression and pornography consumption. Pornography consumption is a widespread practice. In most cases, it does not have any negative consequence. However, some people develop an excessive and problematic consumption pattern. One of the factors that increases the risk of developing problematic pornography use (PPU) is dysphoric mood (specifically depressive mood). Moreover, rumination (a dysfunctional form of emotional regulation) perpetuates emotional distress, potentially exacerbating the link between depression and PPU. This study aimed to examine whether rumination mediated or moderated the relationship between depression, pornography use frequency (PUF), and PPU. To this end, 220 participants aged 18-74 completed a series of online questionnaires evaluating the main study variables. Depression had a direct, positive, and significant effect on PPU ($\beta = 0.96^{***}$), but not on PUF ($\beta = -0.02$). Similarly, rumination had a direct, positive, and significant effect on PPU ($\beta = 0.12^*$), but not on PUF ($\beta = 0.008$). Regarding mediation analyses, rumination did not mediate between depression and PPU ($\beta = 0.01$), but it did between depression and PUF ($\beta = 0.03^*$). Likewise, rumination did not moderate the relationship between depression and PUF ($\beta = 0.001$) or between depression and PPU ($\beta = -0.003$). These results suggest that emotional state strongly modulates pornography consumption (increasing the risk of developing PPU), but rumination does not mediate or moderate this relationship. The only instance where rumination plays a role in explaining the link between depression and pornography is in PUF. Thus, it is possible that people with depression and a tendency to ruminate use pornography more frequently, but not in a more problematic way.

Keywords: problematic pornography use; depression; rumination

INTRODUCCIÓN

La pornografía se definiría como “imágenes y/o videos, producidos profesionalmente o por los propios usuarios, en o para Internet, cuyo objetivo es aumentar la excitación sexual del espectador” (Peter y Valkenburg, 2016, p. 510). Durante los últimos años, ha aumentado mucho el acceso a pornografía gracias al uso cada vez más generalizado de Internet y a la proliferación de dispositivos tecnológicos (sobre todo, dispositivos móviles, como *smartphones* y tabletas). Como resultado, los estudios que han examinado los cambios en el tráfico de datos *online* entre 2004 y 2016 han documentado un aumento del 310% en el número de usuarios de pornografía (Lewczuk et al., 2022). En términos de prevalencia, las investigaciones a nivel nacional indican que entre el 92-98.2% de los hombres y el 50-91% de las mujeres la consumen (Ballester-Arnal et al., 2021). En otras palabras: prácticamente la totalidad de los hombres y un gran porcentaje de las mujeres son usuarios de pornografía. Respecto a la edad en la que se darían unas mayores tasas de consumo, los jóvenes entre los 18 y 34 años constituirían el grupo de edad que acumula un mayor número de usuarios, como lo indican tanto datos provenientes de la propia industria pornográfica (Pornhub, 2023) como de los estudios antes citados (Ballester-Arnal et al., 2021).

Uso problemático de pornografía (UPP)

La mayoría de los usuarios de pornografía no experimentarían consecuencia negativa alguna derivada de su consumo. Al contrario, se beneficiarían de algunas de las ventajas que supone la pornografía *online* (como el fácil acceso a contenidos sexuales explícitos, que permitirían disponer de material excitante con el que masturbarse y alcanzar el placer sexual) (Daneback et al., 2013). No en vano, la principal motivación de gran parte de los usuarios de pornografía, que en muchos casos explicaría la realización de esta conducta, es precisamente hedónica (o de búsqueda de una gratificación rápida del placer sexual) (Castro-Calvo et al., 2018; Grubbs et al., 2017). Sin embargo, se estima que entre el 3%-8% de los consumidores de pornografía acaban desarrollando un uso problemático de pornografía (UPP) (Bothe et al., 2020). El UPP se caracteriza por: 1) una dedicación

excesiva de tiempo/esfuerzo al consumo de pornografía; 2) la falta de control sobre el inicio o la finalización del uso de pornografía; 3) la experimentación de deterioro significativo en múltiples áreas (p.e., problemas laborales, académicos o familiares, entre otros); y 4) la persistencia en el consumo a pesar de experimentar estas consecuencias negativas (Billieux et al., 2017; Kardefelt-Winther et al., 2017). En la línea del primero de estos criterios, clásicamente uno de los aspectos tenidos más en cuenta a la hora de identificar a los pacientes con UPP era la frecuencia de consumo. No obstante, investigaciones recientes han cuestionado este criterio, argumentando que algunos usuarios invertirían mucho tiempo consumiendo pornografía sin experimentar ningún problema, mientras que otros desarrollan un UPP dedicando el mismo o incluso menos tiempo a la actividad sexual *online* (p.e., un joven sin pareja que dedica 10 horas semanales al consumo de pornografía sin tener perjuicio alguno frente a una persona, con pareja y responsabilidades familiares, que dedicando el mismo tiempo descuida ámbitos importantes de su vida sin poder retomar el control del consumo) (Bothe et al., 2020). De modo que la frecuencia de consumo de pornografía se consideraría un indicador sensible de UPP, pero no específico. Dicho de otro modo: las personas con un UPP invertirían gran cantidad de tiempo a esta actividad *online*, pero el hecho de consumir gran cantidad de pornografía no indicaría, *per se*, la presencia de un UPP.

Respecto a la clasificación diagnóstica del UPP, existe un importante debate en torno a su encaje nosológico. El DSM-5 consideró incluir el UPP como un subtipo del “trastorno por hipersexualidad” (Kafka, 2010), si bien el comité de garantías éticas finalmente decidió no hacerlo (Kafka, 2014). Por su parte, la CIE-11 ha reconocido recientemente el UPP dentro de los trastornos del control de los impulsos; concretamente, como una manifestación del “trastorno por comportamiento sexual compulsivo” (Kraus et al., 2018). Esta clasificación también ha sido objeto de debate, ya que algunos expertos sugieren que el PPU encajaría mejor en la categoría “otros trastornos especificados debido a comportamientos adictivos” debido a que su etiopatogenia responde más a un patrón adictivo que a un comportamiento impulsivo (Brand et al., 2020). Esta alternativa diagnóstica sugeriría que la impulsividad no es tan central en el UPP como lo son otros mecanismos propios de las adicciones comportamentales (Bothe et al., 2019).

UPP, estado de ánimo y rumiación

Brand et al. (2016) desarrollaron el modelo I-PACE (Interacción de Persona, Afecto, Cognición y Ejecución), que trataba de explicar la etiopatogénesis del uso problemático de Internet. Este modelo se ha utilizado posteriormente para explicar también el desarrollo del UPP (Brand et al., 2019). Concretamente, el modelo argumenta que ciertas predisposiciones relacionadas con experiencias tempranas, genética, psicopatología o rasgos personales (p.e., autoestima, soledad o impulsividad) pueden desencadenar respuestas afectivas que contribuirían al desarrollo y mantenimiento de adicciones (incluido el UPP). Estas respuestas tendrían que ver con estados de ánimo negativos (principalmente, ansiedad, estrés y depresión), que llevarían a la persona a experimentar “urgencia” por regular estos estados de ánimo disfóricos a través del consumo de pornografía. A nivel empírico, varios estudios respaldan este vínculo entre factores psicopatológicos predisponentes (como la depresión) y el UPP (Guidry et al., 2020; Borgogna et al., 2018). Concretamente, las personas que presentan algún tipo de adicción sexual reportarían un aumento del comportamiento sexual cuando se sienten deprimidas (Bancroft y Vukadinovic, 2004), posiblemente como forma de evitación experiencial (Levin et al., 2012; Reid et al., 2011) o como forma de buscar la mejora del estado ánimo (Paul y Shim, 2008). Presumiblemente, los pacientes con UPP usarían la estimulación sexual mediante el consumo de pornografía para manejar su estado de ánimo y distraer la atención de los factores estresantes emocionales y contextuales que podrían estar causando sentimientos negativos (es decir, como estrategia de regulación emocional) (Böthe et al., 2020). Es este sentido, la pornografía sería útil a corto plazo, pero disfuncional a medio-largo plazo (ya que acaba empeorando todavía más el estado de ánimo). Apoyando esta afirmación, Laier y Brand (2017) han demostrado que existe una relación recíproca entre la regulación del estado de ánimo y el consumo de pornografía, sugiriendo que muchos utilizan la pornografía como estrategia frente a emociones negativas. La evidencia en torno a la relación entre ansiedad y

EL PAPEL DE LA RUMIACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

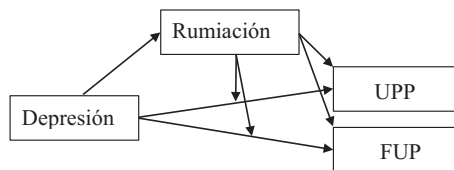
UPP es un poco más débil, pero igualmente apuntaría a que este estado emocional aumenta el riesgo de desarrollar este cuadro clínico (Grant Weinandy et al., 2023).

Por tanto, explorar el papel de las estrategias cognitivas de regulación emocional puede contribuir a mejorar la comprensión de la etiopatogenia del UPP. En particular, una gran cantidad de literatura ha proporcionado evidencia empírica sobre el papel de la rumiación en el inicio y/o mantenimiento de diferentes trastornos relacionados con el uso de Internet (Castro-Calvo et al., 2022). La rumiación se conceptualiza como un estilo de pensamiento repetitivo, que podría activarse en respuesta a desencadenantes externos y/o internos con valencia negativa, conduciendo a un patrón desadaptativo de regulación de las emociones (Brinker & Dozois, 2009). Así, la rumiación encajaría en la categoría de respuestas cognitivas planteada por el modelo I-PACE (Brand et al., 2016). Según este marco, la depresión, ansiedad o estrés podría llevar a un pensamiento negativo repetitivo, no constructivo y desadaptativo que, a su vez, conduciría a algunas personas a buscar alivio llevando a cabo comportamientos *online* que les permitan disociarse de esta experiencia (como el UPP) (Elhai et al., 2019). Estudios cualitativos sugieren que la rumiación podría explicar los procesos de pensamiento específicos de las personas con UPP (Sniewski & Farvid, 2019; Sniewski et al., 2020); sin embargo, carecemos de estudios cuantitativos sólidos que demuestren el vínculo entre rumiación y UPP. Lo que sí sabemos por los estudios realizados en otros trastornos por uso de Internet es que la rumiación suele desempeñar un papel importante como mediador o moderador entre el estado de ánimo negativo (ansiedad, depresión o estrés) y el riesgo de desarrollar estos cuadros clínicos (Castro-Calvo et al., 2022).

El presente estudio

Teniendo en cuenta que carecemos completamente de evidencia en torno a la influencia de la rumiación sobre el consumo de la pornografía (Castro-Calvo et al., 2022), el presente estudio se centra precisamente en explorar el papel mediador/moderador de la rumiación entre el estado emocional negativo (concretamente, la depresión) y dos variables dependientes: (a) la Frecuencia de Uso de Pornografía (FUP) y (b) el UPP. Teniendo en cuenta que la rumiación constituiría una estrategia disfuncional de regulación emocional, esperamos que esta juegue un papel central sobre el UPP, pero no sobre la FUP. En este sentido, una de las hipótesis que barajamos es que el aumento del estado emocional depresivo se relacionará con el UPP y, en menor medida, con la FUP. También se espera que el aumento de las tendencias rumiativas se relacione con el UPP y, en menor medida, con la FUP. Se plantea también la hipótesis de que la rumiación mediará la relación entre el estado emocional depresivo y el UPP. Del mismo modo, esperamos encontrar un efecto moderador de la rumiación en la relación entre el estado emocional depresivo y el UPP. El modelo de mediación y moderación de la rumiación en la relación entre depresión y UPP/FUP examinado en este artículo se ilustra en la Figura 1.

Figura 1. Modelo de mediación y moderación de la rumiación



MÉTODO

Procedimiento y participantes

Los datos utilizados en este estudio se recogieron entre septiembre de 2023 y abril de 2024 a través de una plataforma de evaluación *online* (LimeSurvey). Los participantes fueron reclutados a través de diversas estrategias. Por un lado, el estudio se difundió a través de redes sociales (principalmente, Facebook, Telegram e Instagram). Asimismo, se pidió a los participantes que ya habían completado la encuesta que la difundieran en sus propias redes sociales (método "bola de nieve"). Los criterios de inclusión fueron: (1) ser mayor de edad (≥ 18 años); (2) tener un nivel de lectura del castellano que permitiera comprender y completar los cuestionarios; y (3) dar el consentimiento para participar en el estudio. Una vez reclutados, los participantes fueron informados de los objetivos, procedimiento y confidencialidad del estudio antes de su participación.

La muestra estaba conformada por 220 personas de entre 18-74 años ($M= 28.4$, $DT= 12.3$). En la Tabla 1 se presentan características de la muestra. En cuanto al género, el 48.6% de la muestra se identificó como mujer, el 48.6% como hombre, el 1.35% como no binario y el 0.45% como género fluido. Respecto a la orientación sexual, evaluada a través de la escala de Kinsey, el 55% de los encuestados reportó sentirse exclusivamente atraído por el sexo opuesto, un 12.3% declaró sentirse únicamente atraído por el mismo sexo, mientras que el 6.4% describió una atracción equivalente hacia ambos sexos. En cuanto al nivel educativo, los resultados muestran que el 35.5% de los participantes poseía una licenciatura o grado, el 21.8% tenía estudios secundarios, el 19.1% había completado formación profesional, el 16.8% había obtenido un máster o doctorado, el 3.6% había completado estudios de diplomatura, y el 3.2% había finalizado estudios primarios. Respecto a la situación laboral, los resultados muestran que el 61.4% de los participantes eran estudiantes, el 46.8% estaban ocupados, el 5.5% estaban desempleados, y el 1.8% estaban inactivos (jubilados, discapacitados, etc.).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la muestra

	<i>M (DT) o % (n)</i>
Género	
Femenino	48.2% (106)
Masculino	49.1% (108)
No binario	1.36% (3)
Género fluido	0.45% (1)
Otro	0.90% (2)
Edad (rango 18-74)	28.4 (12.3)
Situación sentimental	
Sin pareja estable	35.1% (78)
Pareja estable	58.5 % (130)
Parejas esporádicas	5.41% (12)
Orientación sexual (según la escala de Kinsey)	
Atraído exclusivamente por el sexo opuesto	55% (121)
Casi siempre atraído por el sexo opuesto, con pocas excepciones	13.2% (29)

EL PAPEL DE LA RUMIACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

Algo más atraído por el sexo opuesto	5% (11)
Igualmente atraído por ambos sexos	6.4% (14)
Algo más atraído por el mismo sexo	3.2% (7)
Casi siempre atraído por el mismo sexo, con pocas excepciones	5% (11)
Atraído exclusivamente por el mismo sexo	12.3% (27)
Situación laboral	
Estudiante	61.4% (135)
Ocupado	46.8% (103)
Desempleado	5.5% (12)
Inactivo (jubilado, discapacitado, etc.)	1.8% (4)
Nivel educativo	
Diplomatura	3.6% (8)
Formación profesional	19.1% (42)
Licenciatura/grado	35.5% (78)
Máster o doctorado	16.8% (37)
Estudios primarios	3.2% (7)
Estudios secundarios	21.8% (48)

Instrumentos

Información sociodemográfica

Se incorporó una escala *ad hoc* para recopilar la siguiente información sociodemográfica: (a) sexo; (b) edad; (c) nivel educativo; y (d) situación laboral.

Conducta sexual online

La conducta sexual *online* de los participantes se exploró mediante una escala desarrollada *ad hoc* que evaluaba: (a) el tipo de prácticas sexuales *online* realizadas durante los últimos seis meses (p.e., consumo de pornografía [*sí/no*]); (b) de aquellas a las que haya contestado afirmativamente, tiempo semanal invertido en el comportamiento *online* (“¿Cuánto tiempo por semana dedicas a esta actividad?”, respuesta entre 1 [“Más de una vez al día”] y 7 [“Menos de una vez al mes”]); (b) la percepción subjetiva de uso excesivo (“¿Crees que pasas más tiempo del que deberías conectado a páginas sexuales en Internet?”); (c) interferencia del sexo en Internet en la vida (“¿Crees que el sexo en Internet interfiere de alguna forma en tu vida?”); (d) preocupación por uso de Internet con fines sexuales (“¿Alguna vez te ha preocupado el hecho de utilizar Internet con objetivos sexuales?”); y (e) autopercepción de uso adictivo (“¿Te consideras adicto al sexo en Internet?”).

Consumo problemático de pornografía

El UPP se midió mediante la adaptación española de la Escala de Consumo Problemático de Pornografía (PPCS, por sus siglas en inglés), desarrollada por B the et al. (2023). Esta escala consta de seis subescalas de 3 ítems cada una, que evalúan diferentes dimensiones del UPP: (a) modificación del estado de ánimo (por ejemplo, “Ver pornografía me alivió de mis sentimientos negativos”), (b) recaída (por ejemplo, “Intenté sin éxito reducir la cantidad de pornografía que veía”), (c) tolerancia (por ejemplo, “Sentí que necesitaba cada vez más

pornografía para satisfacer mis necesidades”), (d) saliencia (por ejemplo, “Sentí que la pornografía era una parte importante de mi vida”), (e) abstinencia (por ejemplo, “Me sentí agitado cuando no pude ver pornografía”) y (f) conflicto (por ejemplo, “Sentí que la pornografía causaba problemas en mi vida sexual”). Los ítems se califican en una escala de 7 puntos (que va de 1 [“Nunca”] a 7 [“Todo el tiempo”]), siendo una puntuación más alta indicativo de un consumo más problemático de pornografía. En el estudio de validación original, la fiabilidad de la puntuación total fue de .93, mientras que para las subescalas de saliencia, modificación del estado de ánimo, conflicto, tolerancia, abstinencia y recaída, fue de .77, .84, .71, .78, .86 y .86, respectivamente (B the et al., 2023). En nuestro estudio, la fiabilidad de la puntuación total fue de .94, y de entre .76 y .88 para las subescalas.

Rumiación

Para evaluar la rumiación, los participantes en el estudio completaron la versión española del Cuestionario de Estilo de Pensamiento Rumiativo (CERP) (Bravo et al., 2018). La escala consta de 15 ítems que miden cuatro facetas de la rumiación: (a) pensamientos enfocados en problemas (por ejemplo, “Cuando intento resolver un problema complicado, tiendo a volver al principio una y otra vez, nunca encontrando una solución”), (b) pensamientos contrafactuales (por ejemplo, “Sueño despierto con cosas que desearía haber hecho”), (c) pensamientos repetitivos (por ejemplo, “Encuentro que mi mente repasa las cosas una y otra vez”) y (d) pensamientos anticipatorios (por ejemplo, “A veces incluso durante una conversación, tengo otros pensamientos en mi cabeza”). Los ítems se puntúan en una escala Likert de 7 puntos que va de 1 (“No me describe en absoluto”) a 7 (“Me describe muy bien”). Los índices de fiabilidad de Alfa de Cronbach para las subescalas de pensamientos enfocados en problemas, pensamientos contrafactuales, pensamientos repetitivos y pensamientos anticipatorios fueron .86, .80, .89 y .60, respectivamente (Bravo et al., 2018). Puntuaciones más altas en las diversas escalas indicaron un mayor estilo de pensamiento rumiativo. En el presente estudio, la escala total de rumiación mostró una buena consistencia interna, con un Alfa de Cronbach de .95. Las subescalas también reflejaron alta fiabilidad, reportando índices de .89 para pensamientos enfocados en problemas, .87 para pensamientos contrafactuales, .92 para pensamientos repetitivos, y .70 para pensamientos anticipatorios.

Depresión

Finalmente, los participantes completaron la versión española del DASS-21 (Ruiz et al., 2017). La escala se administró completa, si bien para los análisis de este estudio solo se empleó la subescala de depresión. El DASS-21 consta de tres subescalas de 7 ítems cada una, que miden depresión (por ejemplo, “No podía experimentar ningún sentimiento positivo”), ansiedad (por ejemplo, “Sentí que mi corazón latía rápido aunque no había realizado ningún esfuerzo físico”) y estrés (por ejemplo, “Me resultaba difícil relajarme”). Los ítems se puntúan en una escala Likert de 4 puntos que va de 0 (“Nunca”) a 3 (“A veces”). Las tres subescalas (depresión, ansiedad y estrés) han demostrado buena consistencia interna y validez (tanto convergente como discriminante). En el estudio de adaptación al castellano, la fiabilidad para toda la escala fue de .93, mientras que para las subescalas de depresión, ansiedad y estrés fue de .88, .83 y .83 respectivamente (Ruiz et al., 2017). La escala de depresión utilizada en este estudio demostró una alta consistencia interna, con un Alfa de Cronbach de 0.89.

Análisis estadísticos

Los análisis estadísticos se realizaron a través de RStudio (versión 4.2.2). Antes de comenzar el abordaje estadístico, se utilizó el paquete “haven” para la importación de datos y para manejo de los valores perdidos. Se excluyó a los participantes con más del 50% de datos perdidos a fin de asegurar la precisión de los resultados estadísticos.

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos con la finalidad de caracterizar a la muestra en términos de información sociodemográfica básica. A tal fin, se emplearon los paquetes “dplyr” y “tidyr”. También se llevaron a cabo correlaciones bivariadas tipo Pearson para explorar la relación entre las variables del estudio antes de realizar los análisis de mediación y moderación.

En cuanto a los análisis de mediación y moderación, se realizaron a través de una serie de pasos sucesivos. En primer lugar, se realizaron regresiones lineales simples para explorar el poder predictivo de la depresión y la

EL PAPEL DE LA RUMIACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

rumiación sobre la FUP y el UPP. Posteriormente, todas estas variables se incluyeron conjuntamente en dos modelos de mediación y moderación (uno por cada variable dependiente) para investigar el papel de la rumiación en la relación entre depresión y FUP y depresión y UPP. Para las pruebas de mediación y moderación se utilizó el paquete "mediation" y "ggplot2" para la visualización de los resultados. Finalmente, se empleó el paquete "gvlma" para asegurar la calidad de los modelos estadísticos resultantes.

Tabla 2. Caracterización del comportamiento sexual online

	M (DT) o % (n)
Conducta sexual <i>online</i>	
Tipos de actividad sexual <i>online</i>	
Pornografía	84.53% (153)
Chats sexuales	18.23% (33)
Webcams	8.28% (15)
Búsqueda de pareja romántica	16.57% (30)
Búsqueda de pareja sexual	18.23% (33)
Tiempo semanal <i>online</i> con fines sexuales (en horas)	1.67 (2.86)
Preocupación por uso de Internet con fines sexuales	49.17% (89)
Exceso de tiempo en páginas sexuales	17.13% (31)
Interferencia del sexo en Internet en la vida	22.65% (41)
Autopercepción de adicción al sexo en Internet	10.50% (19)

RESULTADOS

Caracterización del comportamiento sexual online

En la Tabla 2 se presentan las características de la conducta sexual *online* de la muestra. Respecto a las preocupaciones y percepciones sobre el uso de Internet para fines sexuales, casi la mitad de los participantes expresaron preocupación por el uso de Internet con fines sexuales (49.17%), y aproximadamente un cuarto considera que este uso interfiere de alguna manera en su vida diaria (22.56%).

Correlaciones entre depresión, rumiación, UPP y FUP

El análisis de correlación reveló que la depresión estaba positiva y significativamente relacionada con el UPP ($r = .33, < .001$) y con la rumiación ($r = .49, = .001$). Sin embargo, no se observó una relación significativa entre la depresión y la FUP ($r = -.08, > .05$). Es decir, que el estado de ánimo depresivo se relacionó con la severidad del consumo de pornografía más que con su frecuencia. Por otro lado, la rumiación también se correlacionó positiva y significativamente con el UPP ($r = .21, p < .01$) y, como ocurría con la depresión, tampoco se relacionó con la FUP ($r = .10, > .05$) (ver Tabla 3).

Tabla 3. Correlaciones entre depresión, rumiación, UPP y la FUP

	FUP	UPP	Rumiación	Depresión
FUP	1			
UPP	.44***	1		
Rumiación	.10	.21**	1	
Depresión	-.08	.33***	.49***	1

Nota: * $p < .05$; ** $p < .005$; *** $p < .001$; UPP = Uso problemático de pornografía; FUP = Frecuencia de uso de pornografía

Resultados del análisis de regresión lineal, mediación y moderación

Los resultados derivados de los análisis de regresión lineal, mediación y moderación se resumen en la Tabla 4. Por un lado, los resultados de la regresión lineal indican que la depresión se asoció al UPP ($= .966, p < .001$), pero no a la FUP ($= -.026, p < .289$). Es decir, un mayor estado de ánimo negativo nuevamente se asoció con un aumento en la gravedad del consumo de pornografía, pero no con su frecuencia. De manera similar, la rumiación también emergió como un predictor significativo del UPP ($= .126, p = .018$), aunque su efecto fue más moderado. Asimismo, al igual que la depresión, la rumiación tampoco predijo la FUP ($= .008, p < .176$), lo que refuerza los hallazgos de las correlaciones previamente discutidas. Para realizar un análisis de mediación, se requiere que la variable independiente tenga efecto también sobre la variable mediadora. En este estudio, lo que se obtuvo al testar esta relación fue que la depresión predecía significativamente la rumiación ($= 1.974, p = .000$).

Para examinar los efectos indirectos del modelo de mediación, se emplearon técnicas *bootstrapping* con el fin de determinar la influencia de la rumiación como mediador entre la depresión y los patrones de uso de pornografía. Los resultados revelaron que la rumiación no mediaba la relación entre la depresión y el UPP ($= .013, p = .95$). Así, el efecto indirecto de la depresión sobre el UPP apenas representaba el 1.34% del efecto total. Sin embargo, en el caso de la FUP, la rumiación desempeñó un papel mediador significativo ($= .030, p < .01$). En este caso, el efecto indirecto a través de la rumiación representaba el 34.88% del efecto total.

Los análisis de moderación se llevaron a cabo para investigar si la rumiación podría modificar la relación entre la depresión y los patrones de consumo de pornografía, considerando distintos niveles de rumiación. Los resultados de estos análisis indican que la rumiación no ejerce un efecto moderador significativo en la relación entre la depresión y el UPP ($= -.003, p < .699$), ni en la relación entre la depresión y la FUP ($= .001, p < .086$).

EL PAPEL DE LA RUMIACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

Tabla 4. Resultados de los análisis de regresión lineal, mediación y moderación

	UPP				FUP			
	<i>B</i>	<i>p</i>	R ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>p</i>	R ²	<i>F</i>
Regresión lineal								
Depresión	.966	<.001	10.71%	22.83***	.026	.289	<.01%	1.13
Rumiación	.126	.018	2.48%	5.63*	.008	.176	.05%	1.84
Mediación								
Efecto directo (Depresión → UPP/FUP)	.953	<.001	-	-	.056	.01	-	-
Efecto indirecto (Depresión → Rumiación → UPP/FUP)	.013	.95	-	-	.030	.01	-	-
Efecto total	.966	<.001	-	-	.026	.31	-	-
Ajuste general del modelo de mediación			10.22%	11.36***			2.53%	2.98*
Moderación								
Depresión → Rumiación → UPP/FUP	.003	.699	9.79%	7.58***	.001	.086	3.79%	3.01*

Nota: **p* < 0.05; ***p* < 0.01; ****p* < 0.001; UPP = Uso problemático de pornografía; FUP = Frecuencia de uso de pornografía.

DISCUSIÓN

En el presente trabajo, se exploró cómo la rumiación modula la relación entre la depresión y el consumo de pornografía, en términos tanto de frecuencia como de severidad del consumo.

Respecto a los efectos de la depresión sobre el UPP, lo que se encontró fue que las personas con mayores niveles de depresión tendían a mostrar un consumo más problemático de pornografía. Este hallazgo confirma nuestra hipótesis inicial, que postulaba una relación directa entre el estado de ánimo depresivo y el UPP. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que indican que las personas que presentan un estado de ánimo depresivo pueden recurrir al consumo de pornografía como una forma de evitar su malestar emocional (Ince et al., 2021; Grubs et al., 2015; Maddock et al., 2019; Borgogna et al., 2018). Asimismo, de acuerdo con nuestras hipótesis, las personas con un estado de ánimo depresivo no mostraron un aumento en la FUP. Este patrón sugiere que, aunque la depresión intensifica la gravedad del consumo, no afecta necesariamente en la frecuencia con la que las personas consumen pornografía. Es decir, que el estado de ánimo sería un correlato diagnóstico específico del UPP. En esta línea, Böhne et al. (2020) encontraron que una elevada frecuencia de consumo de pornografía, siempre que este consumo no era problemático, no estaba necesariamente relacionada con un estado de ánimo depresivo. Asimismo, este hallazgo subraya la importancia de distinguir entre frecuencia de consumo y severidad en el estudio del UPP.

En cuanto a los efectos de la rumiación sobre el UPP, se observaron resultados contradictorios que requieren un análisis más detallado. Por un lado, los análisis de regresión revelaron que sin tener en cuenta otras variables, un aumento de las tendencias rumiativas estaba asociado con un mayor UPP (aunque no necesariamente con una mayor frecuencia de uso). Este hallazgo respaldaría nuestra hipótesis inicial de que la rumiación, caracterizada por pensamientos repetitivos y persistentemente negativos, puede intensificar la gravedad del consumo de pornografía sin afectar necesariamente a la frecuencia de este comportamiento. Asimismo, este resultado se

alineada con investigaciones anteriores que han vinculado la rumiación con varios trastornos relacionados con el uso de Internet, como la adicción a redes sociales (Dempsey et al., 2019), el uso problemático del *smartphone* (Elhai et al., 2018) y el uso problemático de Internet (enormanci et al., 2013), incluidas las investigaciones cualitativas que exploran la relación entre la rumiación y el consumo problemático de pornografía (Sniewski et al., 2020).

Por lo que se refiere al papel mediador de la rumiación en la relación entre la depresión y el consumo de pornografía, se obtuvo que la rumiación no medió la relación entre la depresión y el UPP. Este resultado contradice nuestra hipótesis inicial y diverge de investigaciones previas que han destacado el papel mediador de la rumiación en la conexión entre estados de ánimo disforicos y diferentes adicciones comportamentales relacionadas con el uso de Internet (Castro-Calvo et al., 2022). Sin embargo, se encontró que la rumiación mediaba la relación entre la depresión y la FUP. Este resultado sugiere que, aunque la rumiación no influye directamente en la severidad del uso, sí afecta a la frecuencia con la que las personas deprimidas consumen pornografía. Para dar una posible explicación a estos resultados, se apela a que otros mecanismos psicológicos desempeñen roles más críticos en la mediación de esta relación. En ese sentido, que la rumiación afecte a la FUP y no al UPP en personas deprimidas puede entenderse explorando las dinámicas de cómo la rumiación y la depresión impactan en los comportamientos y en la regulación emocional. Por un lado, la rumiación, podría actuar como un disparador para buscar alivio o distracción, un mecanismo frecuentemente presente en personas deprimidas debido a su reducida capacidad de autoregulación emocional y mayor sensibilidad al malestar (Spasojevi y Alloy, 2001). En este contexto, utilizar la pornografía como una forma de escape momentáneo puede incrementar la FUP. Sin embargo, el paso a un UPP, que incluye pérdida de control, interferencias en la vida diaria y consumo persistente a pesar de las consecuencias negativas, puede requerir factores adicionales más allá de la rumiación y la depresión. Por tanto, aunque la rumiación y la depresión pueden incrementar la FUP, el paso a un uso problemático puede estar mediado por otros factores psicológicos como la impulsividad, el estrés o las deficiencias en otras áreas de funcionamiento psicosocial.

Finalmente, en cuanto al rol moderador de la rumiación, encontramos que la rumiación no modificaba la influencia de la depresión ni en el UPP ni en la FUP. Esta falta de un efecto moderador sugiere que la rumiación no intensifica ni reduce el impacto de la depresión en los patrones de consumo de pornografía. Este resultado contradice nuestras expectativas iniciales y difiere de estudios previos, los cuales han demostrado que la rumiación puede exacerbar los efectos de estados emocionales negativos sobre comportamientos adictivos asociados con el uso de Internet, tales como el uso problemático del *smartphone*. Por ejemplo, Liu et al. (2021) demostraron que la rumiación exacerbaba la relación entre la ansiedad y el uso problemático del *smartphone*, señalando que las personas con una mayor tendencia a rumiar son más susceptibles de desarrollar un consumo problemático de estos dispositivos cuando experimentan ansiedad. Sin embargo, este efecto no se replicaba en el ámbito del consumo de pornografía en nuestro estudio, sugiriendo que la relación entre la depresión y el consumo de pornografía podría no estar necesariamente condicionada por el nivel de rumiación. Esto implica que otros mecanismos psicológicos podrían estar desempeñando roles más determinantes, independientemente de la tendencia a rumiar. La identificación de estos factores puede ofrecer nuevas direcciones para la investigación futura y para el desarrollo de intervenciones terapéuticas que aborden de manera más efectiva los aspectos subyacentes del UPP en individuos con depresión.

CONCLUSIÓN

El estado emocional depresivo modula el consumo de pornografía, elevando el riesgo de un uso problemático. Aunque la rumiación no actúa como mediador ni moderador en esta relación. No obstante, la rumiación sí juega un papel relevante en la FUP, siendo el único ámbito donde modifica la conexión entre la depresión y el consumo de pornografía. En este contexto, individuos con depresión y propensión a la rumiación podrían recurrir a la pornografía más frecuentemente, pero esto no necesariamente implicaría un incremento en la problemática de su consumo.

LIMITACIONES E IMPLICACIONES

Este estudio presenta varias limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, el uso de un diseño transversal impide la posibilidad de hacer inferencias causales entre las variables estudiadas. Para abordar esta limitación, investigaciones futuras podrían beneficiarse de implementar diseños longitudinales o experimentales que permitan verificar relaciones causales. En segundo lugar, existe una superposición conceptual entre rumiación y autorreflexión. Mientras que la rumiación tiende a ser considerada como un estilo de pensamiento desadaptativo, la autorreflexión puede tener efectos positivos, lo que podría introducir sesgos en los resultados si ambos conceptos no se diferencian claramente en las mediciones utilizadas (Treyner et al., 2003). Por último, la muestra del estudio es relativamente pequeña y podría no reflejar adecuadamente la diversidad de la población general, limitando así la capacidad de generalizar los resultados.

A pesar de las limitaciones, este estudio aporta contribuciones teóricas significativas en el campo de las adicciones comportamentales. En ese sentido, esta investigación es pionera en examinar cuantitativamente la relación entre la rumiación y el UPP, estableciendo un precedente para futuras investigaciones. Así pues, se enfatiza la necesidad de investigar cómo diferentes procesos cognitivos y emocionales interactúan en individuos con depresión que presentan un UPP, considerando variables mediadoras y moderadoras adicionales que podrían proporcionar una comprensión más detallada de esta relación. Desde una perspectiva práctica, los resultados de este estudio sugieren que las estrategias destinadas a reducir la FUP deberían enfocarse en el manejo de la rumiación y en fortalecer la regulación emocional, lo que podría facilitar que los individuos desarrollen métodos más saludables para procesar y gestionar sus pensamientos y emociones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Psychological distress, rumination and problematic smartphone use among Spanish adolescents: An emotional intelligence-based conditional process analysis. *Journal of Affective Disorders, 296*(July 2021), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.021>
- Ballester-Arnal, R., Castro-Calvo, J., García-Barba, M., Ruiz-Palomino, E., & Gil-Llario, M. D. (2021). Problematic and non-problematic engagement in Online Sexual Activities across the lifespan. *Computers in Human Behavior, 120*, 106774. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106774>
- Ballester-Arnal, R., Castro-Calvo, J., Gil-Llario, M. D., & Gil-Julia, B. (2016). Cybersex Addiction: A Study on Spanish College Students. *Journal of Sex and Marital Therapy, 43*(6), 567–585. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1208700>
- Bancroft, J., & Vukadinovic, Z. (2004). Sexual addiction, sexual compulsivity, sexual impulsivity, or what? Toward a theoretical model. *Journal of Sex Research, 41*(3), 225–234. Society for the Scientific Study of Sex Inc. <https://doi.org/10.1080/00224490409552230>
- Billieux, J., van Rooij, A. J., Heeren, A., Schimmenti, A., Maurage, P., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Kardefelt-Winther, D. (2017). Behavioural Addiction Open Definition 2.0—using the Open Science Framework for collaborative and transparent theoretical development. *Addiction, 112*(10), 1723–1724. <https://doi.org/10.1111/add.13938>
- Borgogna, N. C., & McDermott, R. C. (2018). The role of gender, experiential avoidance, and scrupulosity in problematic pornography viewing: A moderated-mediation model. *Sexual Addiction & Compulsivity, 25*(4), 319–344. doi:10.1080/10720162.2018.1503123
- Borgogna, N. C., & McDermott, R. C. (2018). The role of gender, experiential avoidance, and scrupulosity in problematic pornography viewing: A moderated-mediation model. *Sexual Addiction & Compulsivity, 25*(4), 319–344. doi:10.1080/10720162.2018.1503123
- Borgogna, N. C., Duncan, J., & McDermott, R. C. (2018). Is scrupulosity behind the relationship between problematic pornography viewing and depression, anxiety, and stress? *Sexual Addiction and Compulsivity, 25*(4), 293–318. <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1567410>

- Bothe, B., Demirgöl, S. A., & Demetrovics, Z. (2023). Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). In *International Handbook of Behavioral Health Assessment* (pp. 1-16). Cham: Springer International Publishing.
- Bothe, B., Toth-Kiraly, I., Potenza, M. N., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2020). High-Frequency Pornography Use May Not Always Be Problematic. *Journal of Sexual Medicine*, 17(4), 793–811. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.01.007>
- Bothe, B., Vaillancourt-Morel, M. P., Bergeron, S., & Demetrovics, Z. (2019). Problematic and Non-Problematic Pornography Use Among LGBTQ Adolescents: a Systematic Literature Review. *Current Addiction Reports*, 6(4), 478–494. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00289-5>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wöfling, K., Potenza, M. N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: an Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neurosci Biobehav Rev*. 2016;71:252–66.
- Brand, M., Rumpf, H.-Ju., Demetrovics, Z., Müller, A., Stark, R., King, D. L., Goudriaan, A. E., Mann, K., Trotzke, P., Fineberg, N. A., Chamberlain, S. R., Kraus, S. W., Wegmann, E., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00035>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wöfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wöfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Bravo, A. J., Pearson, M. R., Pilatti, A., Mezquita, L., Ibáñez, M. I., & Ortet, G. (2018). Ruminating in English, Ruminating in Spanish. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1–19.
- Castro-Calvo, J., Beltrán-Martínez, P., Flayelle, M., & Billieux, J. (2022). Rumination Across Internet Use Disorders (IUDs): a Systematic Review. In *Current Addiction Reports*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00442-7>
- Castro-Calvo, J., Gil-Llario, M. D., Giménez-García, C., Gil-Julia, B., & Ballester-Arnal, R. (2020). Occurrence and clinical characteristics of Compulsive Sexual Behavior Disorder (CSBD): A cluster analysis in two independent community samples. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 446–468. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00025>
- Castro-Calvo, J., Giménez-García, C., Gil-Llario, M. D., & Ballester-Arnal, R. (2018). Motives to Engage in Online Sexual Activities and Their Links to Excessive and Problematic Use: a Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 5(4), 491–510. <https://doi.org/10.1007/s40429-018-0230-y>
- Cooper, A., & Griffin-Shelley, E. (2002). The internet: The next sexual revolution. In A. Cooper (Ed.), *Sex & the internet: A guidebook for clinicians* (pp. 1–15). Brunner-Routledge.
- Dempsey AE, O'Brien KD, Tiamiyu MF, Elhai JD. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addict Behav Reports*. 2019;9:100150.
- Elhai JD, Contractor AA. Examining latent classes of smartphone users: relations with psychopathology and problematic smartphone use. *Comput Human Behav*. 2018;82:159–66.

- Elhai JD, Yang H, Montag C. Cognitive- and emotion-related dysfunctional coping processes: transdiagnostic mechanisms explaining depression and anxiety's relations with problematic smartphone use. *Curr Addict Reports*. 2019;6:410–7. This review synthesizes recent literature that is focused on the association between maladaptive cognitive processes (including rumination) and problematic smartphone use.
- Grant Weinandy, J. T., Lee, B., Hoagland, K. C., Grubbs, J. B., & B the, B. (2023). Anxiety and Compulsive Sexual Behavior Disorder: A Systematic Review. *Journal of Sex Research, 60*(4), 545–557. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2066616>
- Grubbs, J. B., Volk, F., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2015). Internet pornography use: Perceived addiction, psychological distress, and the validation of a brief measure. *Journal of Sex and Marital Therapy, 41*(1), 83–106. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.842192>
- Grubbs, J., et al. "Pornography, pleasure, and sexuality: Towards a hedonic reinforcement model of sexual explicit internet media use." Retrieved from psyarxiv.com/jev7 (2017).
- Guidry, R., Floyd, C. G., Volk, F., & Moen, C. E. (2020). The exacerbating impact of moral disapproval on the relationship between pornography use and depression, anxiety, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 46*(2), 103-121.
- Ince, C., Yücel, M., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2021). Exploring the clinical profile of problematic pornography use. *CNS spectrums, 26*(6), 648-657.
- Kafka, M. P. (2010). Hypersexual disorder: A proposed diagnosis for DSM-V. *Archives of Sexual Behavior, 39*(2), 377–400. <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9574-7>
- Kafka, M. P. (2014). What happened to hypersexual disorder? *Archives of Sexual Behavior, 43*(7), 1259–1261. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0326-y>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction, 112*(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction, 112*(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Kraus, S. W., Krueger, R. B., Briken, P., First, M. B., Stein, D. J., Kaplan, M. S., Voon, V., Abdo, C. H. N., Grant, J. E., Atalla, E., & Reed, G. M. (2018). Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. In *World Psychiatry* (Vol. 17, Issue 1, pp. 109–110). <https://doi.org/10.1002/wps.20499>
- Laier, C., & Brand, M. (2014). Empirical evidence and theoretical considerations on factors contributing to cybersex addiction from a cognitive-behavioral view. *Sexual Addiction & Compulsivity, 21*(4), 305-321.
- Levin, M., Lillis, J. E., & Hayes, S. C. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential avoidance. *Sexual Addiction & Compulsivity, 19*, 168–180. doi:10.1080/10720162.2012.657150
- Lewczuk, K., Wójcik, A., & Gola, M. (2022). Increase in the Prevalence of Online Pornography Use: Objective Data Analysis from the Period Between 2004 and 2016 in Poland. *Archives of Sexual Behavior, 51*(2), 1157–1171. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02090-w>
- Liu QQ, Zhou ZK, Yang XJ, Kong FC, Niu GF, Fan CY. Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: a moderated mediation model. *Comput Human Behav.* 2017;72:108–14.
- Maddock, M. E., Steele, K., Esplin, C. R., Hatch, S. G., & Braithwaite, S. R. (2019). What is the relationship among religiosity, self-perceived problematic pornography use, and depression over time?. *Sexual Addiction & Compulsivity, 26*(3-4), 211-238.
- Paul, B., & Shim, J. W. (2008). Gender, sexual affect, and motivations for Internet pornography use. *International Journal of Sexual Health, 20*(3), 187-199.
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research. *Journal of Sex Research, 53*(4–5), 509–531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.114344>

- Pornhub (2023). Pornhub's 2023 Year in Review. Retrieved May 12, 2024, from <https://www.pornhub.com/insights>.
- Reid, R. C., Li, D. S., Gilliland, R., Stein, J. A., & Fong, T. (2011). Reliability, validity, and psychometric development of the Pornography Consumption Inventory in a sample of hypersexual men. *Journal of Sex and Marital Therapy, 37*(5), 359–385. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.607047>
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*, 97-105. Disponible en: <https://blogs.konradlorenz.edu.co/files/ruiz2017dass21.pdf>
- enormanci Ö, Konkan R, Güçlü O, enormanci G. Ruminative response styles and metacognitions in Internet addicts. *J Cogn Psychother Res. 2013;2:167–72*.
- Sniewski, L., & Farvid, P. (2019). Abstinence or Acceptance? A Case Series of Men's Experiences With an Intervention Addressing Self-Perceived Problematic Pornography Use. In *Sexual Addiction and Compulsivity* (Vol. 26, Issues 3–4, pp. 191–210). <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1645058>
- Sniewski, L., Krägeloh, C., Farvid, P., & Carter, P. (2020). Meditation as an intervention for men with self-perceived problematic pornography use: A series of single case studies. *Current Psychology, 2*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01035-1>
- Spasojevi, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion, 1*(1), 25.
- Wery, A., & Billieux, J. (2017). Problematic cybersex: Conceptualization, assessment, and treatment. *Addictive Behaviors, 64*, 238–246. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.007>

