

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Gea Roost

**Isiksuseomaduste ja toitumisharjumuste seosed Tartu Ülikooli Eesti Geenivaramu
andmete põhjal**

Uurimistöö

Juhendajad: Uku Vainik, *PhD*

Darina-Eisal Grjaznov, *MA*

Läbiv pealkiri: Isiksuseomaduste seosed toitumisharjumustega

Tartu 2026

Isiksuseomaduste ja toitumisharjumuste seosed Tartu Ülikooli Eesti Geenivaramu andmete põhjal

Kokkuvõte

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli uurida isiksuseomaduste seoseid toitumisharjumustega. Andmeanalüüsis kasutati Eesti Geenivaramu geenidonorite andmeid ($N = 67\,553$), hõlmates isiksusehinnanguid *100 Nuances of Personality* (100 NP) küsimustiku alusel ning andmeid toitumisharjumuste kohta. 100 NP võimaldab hinnata isiksuseomadusi isiksusedomeenide ja isiksusenüansside tasandil. Osakorrelatsioonanalüüsi tulemuste kohaselt on madalama neurootilise, kõrgema ekstravertsuse, sotsiaalsuse, avatuse ja meelekindlusega inimestel tervislikumad toitumisharjumused. Mitmese lineaarse regressioonanalüüsi abil koostati 18 toitumisharjumuse profiilid kümne kõige paremini ennustava isiksusenüansi alusel (TOP 10). Isiksusedomeenipõhise ja isiksusenüansipõhise lähenemise võrdlusest selgub, et isiksunenüansipõhine lähenemine pakub detailsemat teavet toitumisharjumusi mõjutavatest isiksuseomadustest ning loob paremad eeldused sihipäraste sekkumistegevuste kavandamiseks. Samas viitavad tulemused vajadusele kaasata edaspidistes uuringutes ka täiendavaid muutujaid.

Märksõnad: toitumisharjumused, isiksuseomadused, 100 NP, isiksusenüansid, Eesti Geenivaramu

Associations Between Personality Traits and Dietary Habits Based on Data from the Estonian Biobank at the University of Tartu

Abstract

The aim of the present study was to examine the associations between personality traits and dietary habits. The data analysis used information from gene donors of the Estonian Biobank ($N = 67\,553$), including personality assessments based on the *100 Nuances of Personality* (100 NP) questionnaire and data on dietary habits. The 100 NP allows personality traits to be assessed at both the personality domain and personality nuance levels. According to the results of partial correlation analyses, individuals with lower neuroticism and higher extraversion, sociability, openness, and conscientiousness exhibit healthier dietary habits. Using multiple linear regression analyses, profiles for 18 dietary habits were constructed based on the ten most predictive personality nuances (TOP 10). A comparison of domain-based and nuance-based approaches showed that the nuance-based approach provides more detailed information about the specific personality characteristics influencing dietary habits and offers better preconditions for designing targeted interventions. At the same time, the results highlight the need to include additional variables in future research.

Keywords: dietary habits, personality traits, 100 NP, personality nuances, Estonian Biobank

Sissejuhatus

Ebatervislikud toitumisharjumused on maailmas suureks probleemiks, et ennetustööga tegelevad ka suured organisatsioonid, näiteks Maailma Terviseorganisatsioon (WHO, World Health Organization) ning Eestis Tervise Arengu Instituut (TAI). Toit on inimese esmavajadus elus püsimiseks, kuid sellest hoolimata on võimalik toituda ebatervislikult. Üheks põhjuseks, miks inimestel on ebatervislikud toitumisharjumused, võib olla psühholoogilised tegurid, nagu tajude, emotsioonid, isiksuseomadused, hoiakud, uskumused ja väärtused (Stevenson, 2017). Antud töö keskendub isiksuseomaduste ja toitumisharjumuste seoste uurimisele.

Toitumisharjumused

Toitumisharjumuste kirjeldamiseks kasutatakse sageli toiduainete suuremaid kategooriaid: marjad, puu- ja köögiviljad, liha ja lihatooted, süsivesikuterikkad toidud (riis, pasta), kala, piimatooted, munad, maiustused, teraviljatooted ja kartul (Alexandropoulou et al., 2025; Cabral, 2025; Katheti et al., 2023; Tervise Arengu Instituut, 2025; World Health Organization, 2020). Kuna toiduaineid on palju, siis võib tervislike valikute tegemine olla keeruline, kuid lühidalt öeldes on oluline tarbida vähem soola, suhkrut ja rasva ning rohkem puu- ja köögivilju, aga ka kaunvilju, pähkleid ja seemneid ning täisteraviljatooteid. Kindlasti tuleb vältida ületöödeldud toite ja tööstuslikke transrasvu (nt küpsetised, friteeritud toidud, poolvalmistoidud), aga ka maiustusi (nt kommid, šokolaad) ja magustoite (nt pannkoogid, kohukesed, jäätis, hoidised) (World Health Organization, 2020). Need nimetatud soovitused ei ole lihtsalt selleks, et järgida moetreende, vaid nende taga peitub üldine rahvatervis.

Tervislikud toitumisharjumused on olulised, kuna need mõjutavad inimese elukvaliteeti (Cabral et al., 2025) ja eluga rahulolu (Fismen et al., 2024; Stevenson, 2017) ning ebatervislikku toitumisharjumust võib pidada üheks riskiteguriks nii haigestumusele kui ka suremusele (Stevenson, 2017). Ebatervislik toitumisharjumus suurendab mittenakkushaiguste (Katheti et al., 2023), sealhulgas südame-veresoonkonnahaiguste (Bonekamp et al., 2024), depressiooni (Stevenson, 2017), diabeedi (Jannasch et al., 2017) ja rinnavähi riski (Toorang et al., 2022). Ebatervislikud toitumisharjumused soodustavad ka ülekaalulisust ja rasvumist ning nendega seotud elustiilihaiguste arengut (Lunn et al., 2014). Toitumisharjumused on olulised ka vaimse tervise seisukohalt (Fismen et al., 2024; Stevenson, 2017). Seega on mõistlik järgida tervislike toitumisharjumuste soovitusi.

Isiksuseomadused

Isiksuseomadustel on oluline roll inimese elu kujundamisel (Costa & McCrae, 1992), mis hõlmab inimese kognitiivseid, emotsionaalseid ja käitumuslikke kalduvusi suheldes ümbritseva maailmaga (Bhadane & Verma, 2024; Soto et al., 2015). Isiksuseomaduste

iseloostamiseks kasutatakse sagedasti Suure Viisiku mudelit, mida peetakse universaalseks (Bhadane & Verma, 2024; Costa & McCrae, 1992), st seda on võimalik kasutada erinevates keele- ja kultuuriruumides (Soto, et al., 2015). Selles mudelis on viis isiksusedomeeni (Bhadane & Verma, 2024; Costa & McCrae, 1992; Soto, et al., 2015):

- **neurootilisus** viitab kalduvusele kogeda rohkem negatiivseid emotsioone ja meeleolusid, nt ärevus, kurbus, hirm, viha;
- **ekstravertsus** viitab seltskondlikkusele, jutukusele, aktiivsele suhtlusele ja enesekehtestamisele;
- **sotsiaalsus** viitab suhete kvaliteedile, mida kirjeldab viisakus, kaastundlikkus, usaldamine ja abistamine;
- **meelekindlus** viitab võimele viia plaanipäraselt asju lõpuni, sh olla täpne, korrektne ja järjekindel;
- **avatus** viitab soovile uutele kogemustele läbi fantaasiate, kunstilisuse ja teadmishimu.

Kuigi Suure Viisiku mudeli sagedasele kasutusele, on hakatud otsima uusi meetodeid, et isiksust kirjeldada detailsemalt. Costa & McCrae (1995) töid iga isiksusedomeeni paremaks kirjeldamiseks välja 6 alaskaalat ehk isiksuseaspekti (ingl k *facet*) ning Irwing et al. (2024) töid välja 70 aspekti. Seevastu Möttus et al. (2019) läksid veelgi kitsamaks ja hindasid isiksuseüansse (ingl k *nuances*) ehk üksikväiteid. Isiksuseomaduste kitsam uurimine võib kirjeldada paremini uuritava konstrukti varieeruvust kui seda teeb Suure Viisiku mudel viie isiksusedomeeni abil (McCrae, 2015; Möttus & Rozgonjuk, 2021; Seeboth & Möttus, 2018; Vainik et al., 2019) ning anda täpsemat teavet inimese kohta (Revelle et al., 2021). Seega kas isiksuseomaduste uurimisel lähtuda isiksusedomeenidest, isiksuseaspektidest või isiksuseüanssidest, võib sõltuda uurimiskontekstist ja uurijate täpsematest uurimishuvidest.

Isiksuseomaduste hindamist on kasutatud mitmesuguste konstruktide ennustamisel, näiteks eluga rahulolu (Suldo et al., 2015), terviseteenuste kasutamine (Willroth et al., 2023), hoiakud tehisintellekti suhtes (Babiker et al., 2024), muusikaline tundlikkus (Hansen et al., 2025) kehamassiindeks (Möttus et al., 2013) ja toitumisharjumused (Conner et al., 2017). Selle põhjal võib oletada, et isiksuseomadustel on oma roll valikute tegemisel elus. Teades täpsemalt, millised isiksuseomadused mõjutavad inimese käitumist ja otsuseid, on võimalik inimesi paremini mõista ning neid vajadusel toetada paremate valikute tegemisel.

Isiksuseomaduste seosed toitumisharjumustega

Metaanalüüsid (Allen et al. 2024; Bogg & Roberts, 2004; Lunn et al., 2014) on leitud, et isiksuseomaduste ja toitumisharjumuste vahel on olemas seos. Üks värskemaid

metaanalüüse (Allen et al., 2024) tuvastas, et isiksuseomadused on seotud puu- ja köögiviljade, magusate toodete (kõmmid, magustatud joogid), soola, liha, piimatoodete, kiudainete, vähese rasvasisaldusega toitude, kiirtoitude ja suupistete ning mugavustoitude tarbimisega. Selline info võib olla oluline personaalmeditsiinis, kui on vaja sisse viia sekkumisi ebatervislike toitumisharjumuste muutmiseks. Seni leitud tulemused viitavad sellele, et meelekindluse ja avatuse seos toitumisharjumustega on seosed püsivamad ja järjepidevamad, kuid neurootilisuse, ekstravertsuse ja sotsiaalsuse puhul võivad tulemused uuringuti erineda.

Kõrgema meelekindlusega inimesed on tervislikumate toitumisharjumustega (Allen et al., 2024; Bogg & Roberts, 2004; Keller & Siegrist, 2015; Lunn et al., 2014; Möttus et al., 2012; Möttus et al., 2013; Stevenson, 2017). Näiteks kõrgema meelekindlusega inimesed tarbivad rohkem puu- ja köögivilju (Conner et al., 2017; Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler ja Egloff, 2020; Stevenson, 2017), kala (Pfeiler ja Egloff, 2020) ja teisese loomse päritoluga tooteid (nt juust, piim, munad) (Medawar et al., 2020). Samuti iseloomustab neid mitmekesine toitumine (Intiful et al., 2019). Kõrgema meelekindlusega inimesed tarbivad vähem liha (Keller & Siegrist, 2015; Medawar et al., 2020), suhkrut (Intiful et al., 2019; Keller & Siegrist, 2015) ja süsivesikuterikkaid toitusid (nt leib, pasta, suupisted) (Pfeiler ja Egloff, 2020), friikartuleid ja komme (Conner et al., 2017). Meelekindluse puhul tulevad selgemini välja tervislikud toitumisharjumused ja ebatervislike toitumisharjumuste vältimine.

Ka kõrgema avatusega inimestel on tervislikumad toitumisharjumused (Allan et al., 2024; Conner et al., 2017; Möttus et al., 2012; Möttus et al., 2013; Stevenson, 2017). Kõrgema avatusega inimesed tarbivad sagedamini teraviljatooteid (Möttus et al., 2012), kala (Möttus et al., 2012; Pfeiler ja Egloff, 2020), teisese loomse päritoluga tooteid (nt juust, piim, munad) (Medawar et al., 2020) ning puu- ja köögivilju (Conner et al., 2017; Keller & Siegrist, 2015; Lunn et al., 2014; Möttus et al., 2012; Pfeiler ja Egloff, 2020; Stevenson, 2017). Seevastu madala avatusega inimesed tarbivad sagedamini kartulit (Möttus et al., 2012), liha ja lihatooteid (Keller & Siegrist, 2015; Medawar et al., 2020; Möttus et al., 2012; Pfeiler ja Egloff, 2020), leiba (Möttus et al., 2012), valmistoitusid ja magusaid toitusid (Möttus et al., 2013), kartulikrõpse (Conner et al., 2017) ning karastusjooke (Keller & Siegrist, 2015). Nagu meelekindluse puhul, ilmnevad ka avatuse puhul selgemalt välja seosed tervislike toitumisharjumuste ja ebatervislike toitumisharjumuste vältimisega.

Allen et al. (2024) metaanalüüsi põhjal võib väita, et madalam neurootilisus on seotud tervislikumate toitumisharjumustega. Spetsiifilisemate toitumisharjumuste tulemuste kohaselt on leitud, et neurootilised inimesed eelistavad valmistoitusid (Möttus et al., 2013) ja esmase

loomse päritolu tooteid (nt töödeldud liha, vorstid, singid) (Medawar et al., 2020; Pfeiler & Egloff, 2020). Ühest küljest on leitud, et kõrgem neurootilisus soodustab magusate ja soolaste toitute tarbimist (Keller & Siegrist, 2015), siis see ei pruugi alati nii olla. Näiteks Intiful et al. (2019) leitud tulemused Ghana Ülikooli üliõpilaste seas näitasid, et neurootilisus ei ole seotud ühegi toitumisharjumusega. Seega ei pruugi neurootilisuse ja toitumisharjumuste seos olla alati kindel iga valimi puhul.

Kõrgem ekstravertsus on positiivselt seotud tervislike toitumisharjumustega (Allen et al., 2024; Möttus et al., 2013; Möttus et al., 2012). Näiteks on kõrgem ekstravertsus positiivselt seotud puu- ja köögiviljade tarbimisega (Conner et al., 2017) ning negatiivselt kartuli (Möttus et al., 2012) ja süsivesikuterikaste toitute (nt leib, pasta, suupisted) tarbimisega (Möttus et al., 2012; Pfeiler & Egloff, 2020). Samas ei ole kõik tulemused ühesugused. Näiteks Möttus et al. (2011) ja Medawar et al. (2020) leidsid, et kõrgema ekstravertsusega inimesed tarbivad vähem liha ja lihatooteid, kuid Pfeiler & Egloff (2020) ja Keller & Siegrist (2015) said vastupidise tulemuse. Lisaks on leitud, et madala ekstravertsusega inimesed võivad rohkem piirata teisese loomse päritoluga toodete (nt juust, piim, munad) tarbimist (Medawar et al., 2020). Keller & Siegrist (2015) töid välja, et ekstravertsetele omane sotsiaalsus ja seltskondlikkus paneb neid rohkem sööma kodust väljas, mis omakorda soodustab magusate ja soolaste toitute, liha ja karastusjookide tarbimist. Kuna ekstravertsusega seotud toitumisharjumused võivad olla erineva valimi või konteksti arvestades erinevad, siis võib siinkohal olla olulisem uurida isiksuseüansse.

Kõrgem sotsiaalsus on seotud positiivselt tervislike toitumisharjumustega (Allen et al., 2024; Möttus et al., 2013), sealhulgas toidu mitmekesisusega (Intiful et al., 2019). Samuti on leitud, et kõrgema sotsiaalsusega inimesed tarbivad vähem liha (Keller & Siegrist, 2015; Medawar et al., 2020), friikartuleid ja komme (Conner et al., 2017). Seevastu madala sotsiaalsusega inimesed võivad piirata teisese loomse päritoluga toitute (nt juust, piim, munad) tarbimist (Medawar et al., 2020). Võrreldes teiste isiksuseomadustega, on sotsiaalsuse ja toitumisharjumuste vahelisi seoseid leitud seni vähem.

Eelnevalt välja toodud tulemuste pinnalt võib eeldada, et tervislikemate toitumisharjumustega on madala neurootilisuse ning kõrgema ekstravertsuse, sotsiaalsuse, meelekindluse ja avatusega inimesed. Tegemist on üsna laia üldistusega, mille tõttu võivadki erinevad uuringud jõuda erinevate tulemusteni. Seetõttu võib suuremat täpsustust anda isiksuseomaduste käsitlemine isiksuseüansside tasandil. Näiteks viisid Vainik et al. (2019) läbi metaanalüüsi kehamassiindeksi ja isiksuseomaduste seoste kohta ning tõdesid, et kehamassiindeks on seotud eelkõige isiksuseomaduste alamskaaladega ehk

isiksuseaspektidega. Sarnane tulemus võib kehtida ka isiksusenüansside ja toitumisharjumuste kohta. Sellise detailsuse tasemega teadmine seoste kohta võib pakkuda paremaid võimalusi välja töötada sekkumisi ebatervislike toitumisharjumuste muutmiseks personaalmeditsiinis (Möttus et al., 2012; Stevenson, 2017).

Uurimistöö eesmärk

Käesoleva töö eesmärk on analüüsida Tartu Ülikooli Eesti Geenivaramu andmete põhjal, kas isiksuseomaduste ja toitumisharjumuste vahel esineb seoseid. Isiksuseomadusi käsitletakse viie suurema isiksusedomeeni lõikes, aga ka isiksusenüansside põhjal. Tööle on seatud kaks uurimisküsimust:

- 1) Kas Suure Viisiku isiksusedomeenid on seotud toitumisharjumustega?
- 2) Kas isiksusenüansside põhine lähenemine pakub suuremat täpsust toitumisharjumustega seoste uurimisel?

Meetod

Valim

Valim koosneb 67 553 inimest, kes on ühtlasi liitunud Eesti Geenivaramuga (Milani, et al. 2025). Neist 71.2% olid naised ja 28.8% mehed. Vastajatest 95.7% täitsid küsimustiku eestikeelses ja 4.3% venekeelses versioonis. Kõrgharidusega vastanuid oli 59.6%. Vastanute keskmine vanus oli 47.4 aastat, kusjuures noorim vastaja oli 17. aastane ja vanim 99. aastane. Keskmiselt söövad eestlased kõige rohkem, st enam kui 4 korda nädalas, värsked puuvilju ja marju ning piimatooteid. Tabelis 1 on välja toodud kõik toitumisharjumused ja nende nädalase tarbimise kirjeldav statistika.

Tabel 1

Toitumisharjumuste nädalase tarbimissageduse kirjeldav statistika

Toitumisharjumus	N	M	SD
Piimatooted	67 545	4.89	2.24
Värsked puuviljad/marjad	67 543	4.75	2.09
Värsked juurviljad	67 546	3.88	2.25
Maiustused	67 545	3.7	2.16
Liha	67 546	3.59	1.91
Lihatooted	67 544	2.59	2.26
Keedetud juurviljad	67 545	2.58	1.94
Muna	67 539	2.54	1.74
Kartulid	67 544	2.5	1.58
Puder/müsli/helbed	67 543	2.49	2.23
Leib (viilu päevas)	67 550	2.00	1.52
Kohvi (tass päevas)	67 548	1.84	1.36
Riis/pasta	67 544	1.66	1.16

Toitumisharjumus	N	M	SD
Kala	67 545	1.53	1.27
Kompotid/keedised	67 544	1.13	1.54
Tee (tass päevas)	67 543	1.07	1.18
Sai (viilu päevas)	67 548	1.04	1.46
Karastusjoogid	67 539	1.03	1.63

Küsimustikud

Toitumisharjumused

Osalejatel paluti hinnata, kui sageli nad olid tarbinud 18 erinevat toiduainet eelneva nädala jooksul. Kui eelnev nädal erines toitumise poolest tüüpilisest nädalast, paluti kirjeldada pigem tavapärasest toitumisenädalast. Hindamine toimus 8-pallilisel skaalal (kus 0 tähistas mitte kordagi, 2 tähistas ühte päeva nädalas, ..., 7 tähistas seitset päeva nädalas). Toitumisharjumuste küsimustik hõlmas kokku 18 toiduainete rühma, milleks olid kartulid, riis ja pasta, puder/müsli/helbed, piimatooted, kala, liha, lihaproduktid (vorstid, viinerid), värsked köögiviljad, keedetud köögiviljad, värsked puuviljad ja marjad, kompotid ja keedised, maiustused, karastusjoogid, munad, rukkileib, sai, tee ja kohvi. Kusjuures leiva ja saia tarbimist hinnati päevas tarbitud viilude arvu alusel ning tee ja kohvi tarbimist päevas tarbitud tasside arvu alusel.

Isiksuseomadused

Isiksuseomaduste hindamiseks kasutati *100 Nuances of Personality* (100 NP) küsimustikku, mis sisaldab 198 väidet ehk isiksusenüansi (Henry & Mõttus, 2021). Küsimustikus kasutatakse Likert-tüüpi skaalat (1 = ei nõustu üldse, ..., 6= nõustun täielikult), kus vastajad hindavad, kui hästi teatud väide nende käitumist või iseloomu kirjeldab. Küsimustiku eesmärk on kirjeldada võimalikult mitmekesiselt isiksust läbi isiksusenüansside. Muuhulgas katab küsimustik ära Suure Viisiku mudeli isiksusedomeenid, kuid pakub veelgi detailsemat vaadet, nt sisaldab see omadusi nagu konkurentsivõime, kadedus, huumor, seksuaalsus jne (Anni et al., 2025). 100 NP küsimustiku väited on kättesaadavad inglise, eesti ja vene keeles *Open Science Frameworki* andmebaasis (Vainik et al., 2024; <https://osf.io/97pvz/files/xztkv>).

Protseduur

Tartu Ülikooli Eesti Geenivaramu on loonud riikliku biopanga, mis on alates 2002. aastast kogunud Eesti elanike terviseandmeid lainepõhiselt (Milani et al., 2025). Geenivaramuga on liitunud 212 000 inimest ehk ligi 20% Eesti täisealisest elanikkonnast. Kõik geenidoonoriks soovijad pidid allkirjastama laiapõhjalise teadliku nõusoleku ning annetama vereproovid. Esimeste liitujatega viidi lisaks läbi arvuti teel intervjuud, mida viisid

läbi meditsiinitöötajad ning mille vastused dokumenteeriti struktureeritud elektroonilisse küsimustikku. Intervjuu põhines ligikaudu 330 küsimusest koosneval küsimustikul, mis hõlmas elustiili- ja sotsiaaldemograafilised tegureid, antropomeetrilisi näitajaid, toitumisalast teavet, naiste tervist ning ravimite kõrvaltoimeid. Alates 2018. aastast on geenidoonoritel olnud võimalik küsimustik ise täita veebipõhiselt.

Isiksuseomaduste küsimustiku 100 NP täitmine toimus ainult perioodil november 2021 kuni aprill 2022, kuhu kutsuti kõiki geenidoonorid, kes olid sellel ajal elus ja kellel oli kehtiv e-posti aadress (Arumäe et al., 2025). Tegemist oli veebi teel toimunud vabatahtliku küsimustikule vastamisega, mis kestis ligikaudu 25–40 minutit ning osalejad said tagasisidet oma isiksuseomaduste kohta (Eesti Geenivaramu, n.d.). Uuringusse kutsuti kokku 179 055 geenidoonorit, kellest 77 400 vastasid 100 NP isiksuseküsimustikule vähemalt 90% ulatuses (Arumäe et al., 2025). Uurimistöös on kasutatud ainult nende geenidoonorite andmeid ($N = 67\,553$), kes on vastanud nii toitumisharjumuste küsimustikule kui ka 100 NP küsimustikule.

Eetilised aspektid

Uurimistöö on osa suuremast Eesti Geenivaramu projektist “Geneetilise varieeruvuse mõju hindamine inimese isiksusele”, mille läbiviimiseks on 13.04.2020 taotletud eetikaluba 1.1-12/626 Eesti bioetika ja inimuuringute nõukogult. Eesti Geenivaramu tegutseb lähtudes Inimgeeniuringute seadusest, millega on paika pandud muuhulgas nii geenidoonorite õigused kui ka andmekaitse põhimõtted. Kui geenidoonor ühineb Geenivaramuga, siis allkirjastab ta nõusoleku. Selle nõusoleku järgi lubab ta enda kohta kogutud andmeid siduda teiste andmebaasidega ning kasutada neid erinevates teadusuuringutes. Andmed säilitatakse Eesti Geenivaramu serverites, millele on ligipääs vaid autoriseeritud isikute. Uurimistöö autoriga sõlmiti konfidentsiaalsusleping, mille järgselt võimaldati vaid uurimistöö eesmärgi saavutamiseks seotud pseudonüümiseeritud kujul andmetele ligipääs turvalises TÜ teadusarvutuste keskuse serveris väljastusloa nr 3-10/GI/11571 alusel. Isikuandmeid uurijatele ei väljastata ning ühtegi konkreetset isikut ei ole võimalik kasutatud andmetega seostada.

Autori panus

Uurimistöö autorina ei osalenud ma andmete kogumise protsessis. Minu panus oli läbi töötada kirjandus, püstitada uurimisküsimused, teostada andmeanalüüsid ja kirjutada käesolev uurimistöö.

Andmeanalüüs

Eesti Geenivaramust saadud andmete analüüsimiseks kasutasin statistikatarkvara Jamovi (versioon 2.6.13.0) SAPU keskkonnas. Esmalt viisin läbi osakorrelatsioonanalüüsi

(Pearsoni seosekordajaga, r), et hinnata Suure Viisiku isiksusedomeenide ja toitumisharjumuste (18) vahelisi seoseid. Osakorrelatsioonanalüüsis võtsin kontrolli alla muutujad sugu, vanus ja haridus, et vähendada nende tegurite mõju korrelatsioonanalüüsis. Samuti viisin eraldi läbi korrelatsioonanalüüsi toitumisharjumuste ja sotsiaaldemograafiliste tunnuste (soo, vanus ja haridus) vahel. Kuna sugu on binaarne tunnus, siis täpsustuseks, et „mees” oli tähistatud numbriga 1 ning „naine” numbriga 2. Seetõttu viitab positiivne korrelatsioonikordaja tugevamale seosele naiste seas ning negatiivne korrelatsioonikordaja tugevamale seosele meeste seas. Arvestades tulemuste rohkust, siis tulemuste esitamisel lähtusin olulisusnivoo kriteeriumist $p < 0.001$. Kõik tulemused on ümardatud kahe kümnendkohani.

Järgmiseks analüüsiks kasutasin mitmest lineaarset regressiooni, et hinnata, millised isiksuseüansid ennustavad kõige paremini toitumisharjumusi. Selleks koostasid iga toitumisharjumuse kohta eraldi regressioonimudeli, milles sõltuvaks muutujaks oli vastav toitumisharjumus ning sõltumatuteks muutujateks 198 isiksuseüanssi, sugu, vanus ja haridus. Regressioonanalüüsist saadud mudelite tulemused tõstsin Exceli faili, et filtreerimisvõimaluste abil tuvastada statistiliselt olulised ($p < 0.001$) sõltumatud muutujad ja järjestada need parima ennustusvõime põhjal. Parimad ennustusvõimega isiksuseüansid valisin t -väärtuste alusel. Sellise lähenemise abil koostasid kõigi toitumisharjumuste kohta isiksuseüansside-põhised profiilid. Profiilide koostamisel arvestasin iga toitumisharjumuse puhul kümnet kõige paremini ennustavat (TOP 10) isiksuseüanssi.

Mitmese lineaarse regressioonanalüüsi mudelite puhul pidin arvestama asjaoluga, et mudelite variatiivsuse suurem seletusprotsent võib tuleneda sotsiaaldemograafilistest muutujatest. Selle probleemi lahendamiseks kasutasin Jamovi statistikatarkvara funktsiooni *Model Builder*. See andis võimaluse hinnata mudelite variatiivsuse seletusprotsenti siis, kui sotsiaaldemograafilised tunnused olid mudelitest eemaldatud.

Kui mitmesest lineaarsest regressioonanalüüsi mudelitest olid tuvastatud kõik statistiliselt olulised ennustajad, siis oli võimalik leida isiksuseüansse, mis esinesid kõige sagedamini kõigi mudelite lõikes. Selleks kasutasid Exceli *PivotChart*'i tööriista, mille abil koostasid isiksuseüansside esinemissagedust kirjeldava tabeli. Koostatud tabel võimaldas hinnata järgmist: (a) kui palju isiksuseüansse oli mudelite lõikes kokku statistiliselt olulised; (b) kui palju oli unikaalseid isiksuseüansse, mis oli seotud ainult ühe toitumisharjumusega ning; (c) millised isiksuseüansid esinesid kõige sagedamini.

Tulemused

Korrelatsioonanalüüs isiksusedomeenide ja toitumisharjumuste vahel

Kõik analüüsitud toitumisharjumused olid seotud vähemalt ühe isiksusedomeeniga. Kõige enam seoseid toitumisharjumustega oli neurootilisuse puhul. Seevastu kõige vähem seoseid isiksusedomeenidega oli piimatoodete ning riisi ja pasta toitumisharjumuse korral. Puder/müsli/hommikuhelbed oli ainus toitumisharjumus, mis oli positiivselt seotud kõigi isiksusedomeenidega. Osakorrelatsioonanalüüsi tulemused on esitatud tabelis 2, kus on lisaks toodud ka korrelatsioonanalüüsi tulemused soo, vanuse ja hariduse kohta.

Tabel 2

Toitumisharjumuste osakorrelatsioonanalüüsi tulemused viie isiksusedomeeniga ning korrelatsioonanalüüsi tulemused sotsiaaldemograafiliste tunnustega

	N	E	O	A	C	sugu	vanus	haridus
Keedetud juurviljad	-0.01	0.01	0.14	0.02	-0.03	0.14	0.11	0.13
Kompotid/keedised	0.02	-0.00	0.02	0.02	-0.03	-0.04	0.18	0.08
Munad	-0.03	0.06	0.03	-0.03	-0.01	-0.00	0.03	-0.01
Kala	-0.04	0.05	0.06	-0.01	0.01	-0.02	0.32	0.05
Värsked puuviljad/marjad	-0.03	0.06	0.02	0.02	0.07	0.23	0.11	0.11
Värsked juurviljad	-0.03	0.09	0.06	-0.00	0.05	0.13	-0.04	0.08
Liha	-0.02	0.01	-0.03	-0.03	-0.01	-0.15	-0.12	0.02
Liha tooted	0.03	-0.00	-0.08	-0.03	-0.01	-0.21	0.02	-0.11
Piimatooted	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	-0.03	0.06
Puder/müsli	0.02	0.03	0.03	0.02	0.05	0.07	0.07	0.09
Kartul	0.02	-0.03	-0.05	0.02	-0.02	-0.10	0.20	-0.06
Riis/pasta	0.02	-0.01	0.01	0.01	-0.03	-0.07	-0.25	0.01
Karastusjookid	0.03	0.02	-0.02	-0.07	-0.04	-0.23	-0.16	-0.09
Maiustused	0.07	-0.00	-0.07	-0.01	-0.05	0.07	-0.13	0.08
Leib	0.01	-0.00	0.01	0.02	-0.03	-0.18	0.31	-0.05
Sai	0.03	-0.03	-0.02	-0.02	-0.04	-0.20	0.07	-0.15
Kohvi	-0.03	0.01	0.03	-0.05	-0.02	-0.06	0.18	-0.05
Tee	0.03	0.01	0.08	0.02	-0.02	0.06	0.06	0.05

Märkused. Raporteeritud on Pearsoni r . boldiga $p < 0.001$. N – neurootilisus, E – ekstraversus, O – avatus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus. Osakorrelatsioonis kontrolltingimused: sugu, vanus ja haridus. Sugu: mees – 1, naine – 2.

Osakorrelatsioonanalüüsi tulemuste põhjal võib üldistatult järeldada, et kõrgema neurootilisusega inimeste toitumisharjumused on pigem ebatervislikud ning kõrgema avatuse ja sotsiaalsusega inimeste toitumisharjumused on pigem tervislikud. Kuigi ekstraversusel ilmnes kõige vähem seoseid toitumisharjumustega (8), siis ka nende toitumisharjumused on pigem tervislikud. Ainus selgelt ebatervislik valik ekstravertsete inimeste puhul oli seotud karastusjookide tarbimisega ($r = 0.02$, $p < 0.001$). Kõrgema meelekindlusega inimesed

piirasid oma toitumisharjumisi kõige enam (st neil esines kõige rohkem negatiivseid seoseid toitumisharjumustega), kuid nad eelistavad tarbida värsket taimset toitu.

Toitumisharjumuste regressioonanalüüsi mudelite kokkuvõte

Kõik mitmesed lineaarsed regressioonanalüüsi mudelid olid statistiliselt olulised ($p < 0.001$). Leiva toitumisharjumuse regressioonmudelil seletasid isiksusenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) kokku 15.7% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 801) = 59.8, p < 0.001, R^2 = 0.157$). Tegemist oli ühtlasi mudeliga, mille seletusprotsent oli kõigist analüüsitud mudelitest suurim. Leiva regressioonmudelile järgnesid seletusprotsendi poolest kala ($F(201, 64\ 798) = 46.3, p < 0.001, R^2 = 0.126$), karastusjookide ($F(201, 64\ 791) = 45.3, p < 0.001, R^2 = 0.123$) ning värskete puuviljade ja marjade ($F(201, 64\ 796) = 37.7, p < 0.001, R^2 = 0.105$) toitumisharjumuste regressioonmudelid. Kõige väiksem regressioonmudeli seletusprotsent oli munade ($F(201, 64\ 793) = 6.46, p < 0.001, R^2 = 0.0197$) ja piimatoodete ($F(201, 64\ 798) = 8.89, p < 0.001, R^2 = 0.0268$) toitumisharjumuste regressioonmudelites. Kõikide regressioonmudelite kokkuvõtlikud tulemused on esitatud tabelis 3.

Regressioonmudelite seletusprotsentide tõlgendamisel tuleb arvestada asjaoluga, et mudelitesse oli kaasatud ka sotsiaaldemograafilised muutujad, mis võivad mudelite seletusvõimet suurendada. Seetõttu on tabelis 3 välja toodud ka ΔR^2 väärtused, kui mudelitest oli eemaldatud sugu, vanus ja haridus. Sellisel juhul oli suurim seletusprotsent kohvi toitumisharjumuse regressioonmudelil ($F(198, 64\ 799) = 18.8, p < 0.001, R^2 = 0.0523$). Kui piimatoodete ja munade toitumisharjumuste regressioonmudelite R^2 väärtused olid kõige väiksemad, siis muutusid nende ΔR^2 väärtused kõige vähem, kui sotsiaaldemograafilised muutujad eemaldasid mudelitest.

Kui osakorrelatsioonanalüüsi ei olnud kõik isiksusedomeenid statistiliselt oluliselt seotud kõigi toitumisharjumustega, siis mitmese lineaarse regressioonanalüüsi mudelites oli iga toitumisharjumuse puhul statistiliselt olulisi isiksusenüansse kõigist isiksusedomeenist. Erandiks oli riisi ja pasta toitumisharjumuse regressioonmudel, milles ei olnud ühtegi statistiliselt olulist ennustavat isiksusenüanssi ekstravertsuse domeenist. Lisaks tähelepanek, et kuigi isiksuseküsimustik sisaldas kokku 198 isiksusenüanssi, siis kõigi mudelite lõikes oli statistiliselt olulisteks ennustajateks 145 erinevat isiksusenüanssi. Neist 50 olid seotud ainult ühe toitumisharjumusega. Selliseid unikaalseid isiksusenüansse ei esinenud kala toitumisharjumuse regressioonmudelil ning kõige rohkem unikaalseid isiksusenüansse oli kohvi toitumisharjumuse regressioonmudelil (12 erinevat).

Statistiliselt olulisi isiksusenüansse esines kõige rohkem kohvi toitumisharjumuse regressioonmudelil (47) ning kõige vähem riisi ja pasta toitumisharjumuse regressioonmudelil (9). Kõige sagedamini statistiliselt olulisena esinenud isiksusenüanss kuulus neurootilisuse domeeni. Selleks isiksusenüansiks oli „Muretsen oma tervise pärast,“ mis oli seotud 12 erineva toitumisharjumusega. Kümne erineva toitumisharjumusega olid seotud avatuse domeeni kuuluv isiksusenüanss „Mulle meeldib lugeda“, ekstravertsuse domeeni kuuluv isiksusenüanss „Mul on tihti igav“ ning sotsiaalsuse domeeni kuuluv isiksusenüanss „Karjun teiste peale“. Nimetatud isiksusenüansid olid seotud erinevate toitumisharjumustega, mis on välja toodud lisas A.

Toitumisharjumuste regressioonanalüüsi mudelite tulemuste kvantitatiivseks võrdlemiseks koostas tabeli 3. Tabel sisaldab infot mudelite variatiivsuse seletusprotsentide, statistiliselt oluliste isiksusenüansside arvu (sh jaotatuna isiksusedomeenide lõikes) ning sotsiaaldemograafiliste muutujate kohta. Lisaks on tabelis andmed ka unikaalsete isiksusenüansside kohta ning regressioonmudelite variatiivsuse seletusprotsentide kohta juhul, kui sotsiaaldemograafilised muutujad olin mudelitest eemaldanud. Toitumisharjumuste profiilide kvalitatiivsed tulemused on välja toodud lisades B-R.

Tabel 3*Mitmese lineaarse regressioonanalüüsi tulemuste kokkuvõtte toitumisharjumuste lõikes*

Toitumisharjumused	R ²	Nüansid	N	E	O	A	C	Muud	Sugu (N)	Haridus	Vanus	Uni.v.	ΔR ²
Keedetud juurviljad	0.094	28	3	3	11	6	2	3	+	+	+	3	0.0461
Kompotid ja keedised	0.0688	26	2	6	5	2	7	4	-	+	+	2	0.0277
Munad	0.0197	13	3	2	1	2	3	2	ns	-	+	3	0.0187
Kala	0.126	14	1	3	4	1	2	3	ns	+	+	0	0.0205
Värsked puuviljad ja marjad	0.105	22	5	2	5	1	5	4	+	+	+	1	0.0303
Värsked juurviljad	0.0591	24	5	2	3	3	6	5	+	+	-	1	0.0377
Liha	0.069	25	4	3	4	5	5	4	-	+	-	4	0.0313
Lihatooted	0.0891	29	3	5	8	6	2	5	-	-	ns	1	0.0362
Piimatooted	0.0268	17	2	3	3	2	4	3	ns	+	-	2	0.0225
Puder/müsli	0.0541	31	6	5	7	2	5	6	+	+	+	2	0.0390
Kartulid	0.0924	33	7	5	6	4	8	3	-	-	+	4	0.0428
Riis ja pasta	0.0799	9	1	0	2	1	2	3	-	ns	-	1	0.0135
Karastusjoogid	0.123	20	4	3	4	5	3	1	-	-	-	3	0.0385
Maiustused	0.0683	30	4	4	5	9	5	3	+	+	-	4	0.0406
Tee	0.0466	32	4	3	8	6	3	8	+	+	+	4	0.0374
Kohv	0.0883	47	11	4	8	8	12	4	-	-	+	12	0.0523
Leib	0.157	28	5	3	10	2	3	5	-	-	+	1	0.0270
Sai	0.0914	20	8	2	2	3	2	3	-	-	+	2	0.0293

Märkused. R² – mudeli variatiivsuse seletus; Nüansid – statistiliselt olulised isiksusenüansid kokku mudelis; N – neurootilisuse domeeni alla kuuluvad väited kokku; E – ekstravertsuse domeeni alla kuuluvad väited kokku; O – avatuse domeeni alla kuuluvad väited kokku; A – sotsiaalsuse domeeni alla kuuluvad väited kokku; C – meelekindluse domeeni alla kuuluvad väited kokku; Muud – muud isiksusenüansid, mida ei ole liigitatud viie peamise domeeni alla. Sotsiaaldemograafilised sõltuvad muutujad mudelis on sugu (mees – 1, naine – 2), haridus ja vanus. ns - non-significant, statistiliselt mitte oluline. „+“ statistiliselt oluline positiivne seos; „-“ statistiliselt oluline negatiivne seos. Uni.v. – unikaalsed väited. ΔR² - mudeli variatiivsuse seletusprotsent, kui mudelist on eemaldatud sugu, vanus ja haridus.

Isiksuseüansside esinemissagedust on võimalik analüüsida ka isiksusedomeenide lõikes. Tabelis 4 on esitatud iga isiksusedomeeni viis kõige sagedamini (TOP 5) esinenud isiksuseüanssi. Isiksusedomeenide TOP 5 isiksuseüanssi on seotud erinevate toitumisharjumustega. Siiski on üks erand, kus avatuse isiksusedomeeni kõik TOP 5 isiksuseüanssi on seotud keedetud juurviljade toitumisharjumusega. Seega kinnitavad nii domeenipõhine kui ka isiksuseüansside põhine lähenemine, et kõrgema avatusega inimesed tarbivad rohkem keedetud juurvilju.

Tabel 4

Viis kõige sagedamini esinevat isiksuseüanssi iga isiksusedomeeni lõikes

N	E	O	A	C	Muud
„Muretsen oma tervise pärast“ (12)	„Mul on tihti igav“ (10)	„Mulle meeldib lugeda“ (10)	„Karjun teiste peale“ (10)	„Oskan raha kokku hoida“ (8)	„Töötan enda parandamise nimel“ (9)
„Pean ennast oma vanuse kohta terveks“ (9)	„Eelistan olla üksi“ (5)	„Toetan liberaalset maailma“ (9)	„Kasutan edu saavutamiseks meelitusi“ (6)	„Usun, pere tuleb kõigest muust ettepoole seada“ (7)	„Ennekõike huvitab mind raha“ (9)
„Muretsen palju oma välimuse pärast“ (8)	„Teistega rääkimine annab mulle energiat“ (5)	„Pean traditsioone tähtsaks“ (7)	„Tunnen tihti, et teised naeravad mu üle või räägivad minust“ (4)	„Ma ei jää kunagi hiljaks“ (7)	„Kannan stiilseid riideid“ (7)
„Mind häirib, kui teised on edukad“ (6)	„Olen tavaliselt aktiivne ja energias pakatav“ (5)	„Mulle meeldib uusi kohti külastada“ (7)	„Maksan kätte, kui keegi mind solvab“ (4)	„Mu tuba on sassis“ (6)	„Armastan luksust“ (7)
„Elu on minu vastu väga lahku olnud“ (6)	„Olen tihti väsinud“ (4)	„Pean kunsti oluliseks“ (6)	„Käin peale, et oma tahtmist saada“ (4)	„Unustan tihti asju ära“ (5)	„Arvan, et näen hea välja“ (6)

Märkused. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus, Muud – väited, mis ei liigitu viie suurema isiksusedomeeni alla.

Uurimisküsimusele, kas isiksuseüansside põhine lähenemine pakub suuremat täpsust toitumisharjumustega seotud seoste uurimisel, vastamiseks on võimalik võrrelda statistiliselt mitteolulisi seoseid isiksusedomeenidega ning sama toitumisharjumuse puhul isiksuseüanssidega ilmnevaid seoseid. Näiteks ekstravertsuse ja liha toitumisharjumuse vahel ei ilmnenud statistiliselt olulist seost. Kui aga vaadata liha toitumisharjumuse profiili

(vt lisa H), siis selgub, et TOP 10 väite hulka kuuluvad kaks ekstravertsuse domeeni alla kuuluvat isiksusenüanssi. Nende kahe isiksusenüansside põhjal tarbivad liha rohkem inimesed, kes eelistavad seltskondlikke üritusi ($t = 4.54, p < 0.001$) ja vähem, kes eelistavad olla üksi ($t = -5.46, p < 0.001$).

Teise näitena võib vaadelda piimatoodete toitumisharjumust, mille puhul ilmnes statistiliselt oluline positiivne seos ainult sotsiaalsusega. Isiksusenüansipõhise lähenemise korral kuulus piimatoodete toitumisharjumuse profiili TOP 10 isiksusenüansi hulka vaid üks sotsiaalsuse domeeni alla kuuluv isiksusenüanss („Karjun teiste peale“). Antud väide esindab madalamat sotsiaalsust ja tulemuste põhjal tarbivad nad rohkem piimatooteid ($t = 5.85, p < 0.001$). Seega osutusid isiksusedomeeni ja isiksunenüansipõhise lähenemise tulemused seoste suuna osas erinevateks. Seevastu oli piimatoodete toitumisharjumuse parim ennustaja seotud inimese spirituaalsusega ($t = -8.20, p < 0.001$), mis kuulub muu isiksuseomaduse alla (vt lisa J).

Kolmanda võimalusena uurimisküsimusele, kas isiksunenüansipõhine lähenemine pakub suuremat täpsust toitumisharjumustega seotud seoste uurimisel, vastamiseks esitan tabelis 5 riisi ja pasta toitumisharjumuse profiili vastavalt regressioonanalüüsi tulemusel. Kõigi ülejäänud toitumisharjumuste profiilid on esitatud lisades B–R. Riisi ja pasta toitumisharjumuse regressioonanalüüsi mudelis ($F(201, 64\ 796) = 28.0, p < 0.001, R^2 = 0.0799$) oli kokku üheksa statistiliselt olulist ennustavat isiksusenüanssi. Kui osakorrelatsioonanalüüsist selgus, et riisi ja pastat tarbivad kõrgema neurootilisusega ja madalama meelekindlusega inimesed, siis isiksunenüanssidel põhinev lähenemine annab selles osas täpsema vastuse. Regressioonanalüüsist selgus, et:

- inimesed, kes muretsevad rohkem oma välimuse pärast, tarbivad vähem riisi ja pastat ($t = -4.94, p < 0.001$);
- inimesed, kes vajavad tihti abi, tarbivad rohkem riisi ja pastat ($t = 4.29, p < 0.001$);
- inimesed, kes ei jää kunagi hiljaks, tarbivad vähem riisi ja pastat ($t = -4.07, p < 0.001$).

Kuigi riisi ja pasta toitumisharjumuse regressioonanalüüsi mudelis ei ilmnenud statistiliselt olulisi ekstravertsuse domeeni alla kuuluvaid isiksunenüansse, ei näidanud ka osakorrelatsioonanalüüs statistilist olulist seost ekstravertsuse domeeniga. Samas, kui osakorrelatsioonanalüüsi tulemuse kohaselt ei olnud avatus ja sotsiaalsus seotud riisi ja pasta

toitumisharjumusega, siis isiksuseomaduste põhine lähenemine võimaldas kirjeldada ka nende isiksusedomeenide alla kuuluvaid isiksuseomadusi.

Tabel 5

Riisi ja pasta toitumisharjumust ennustavad isiksuseomadused

Ennustaja	t	p	SE	β
„Muretsen palju oma välimuse pärast (N)“	-4.94	<.001	0.00	-0.02
„Mulle meeldib lugeda (O)“	4.82	<.001	0.00	0.02
„Arvan, et näen hea välja (muu)“	4.46	<.001	0.01	0.03
„Vajan tihti abi (C)“	4.29	<.001	0.01	0.02
„Ma ei jää kunagi hiljaks (C)“	-4.07	<.001	0.00	-0.02
„Usun, et kõike saab teaduslikult seletada (muu)“	3.80	<.001	0.00	0.02
„Oskan teisi lojutada (A)“	-3.62	<.001	0.01	-0.02
„Kulutan palju aega mõeldes tehtud vigadele (muu)“	3.43	<.001	0.00	0.02
„Õpin kiiresti (O)“	3.42	<.001	0.01	0.02

Märkused. N = 64 998. $R^2 = 0.0799$. N – neurootilisus, O – avatus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus.

Riisi ja pasta regressioonanalüüsi mudelis oli kolm statistiliselt olulist isiksuseomadust, mis ei kuulu otseselt ühegi suurema viie isiksusedomeeni alla. Lisaks veel tähelepanek, et riisi ja pasta toitumisharjumuse puhul on oluline välimuse tajumine, kuna kaks statistiliselt olulist isiksuseomadust viitasid hinnangule oma välimuse kohta, sealjuures mõlemad väited kuuluvad erineva isiksusedomeeni alla. Riisi ja pasta toitumisharjumust iseloomustab üks unikaalne isiksuseomadus, milleks on väide „Kulutan palju aega mõeldes tehtud vigadele“.

Arutelu

Käesolevas uurimistöös kasutasin Eesti Geenivaramu andmeid eesmärgiga leida vastus uurimisküsimusele, kas isiksuseomaduste ja toitumisharjumuste vahel esineb seoseid. Selle eesmärgi saavutamiseks kasutasin Suure Viisiku isiksusedomeenipõhist ja 100 NP isiksuseomaduspõhist lähenemist. Kahe erineva isiksuseomaduste käsitlusviisi kasutamine võimaldab hinnata, kas isiksuseomadustel põhinev lähenemine pakub toitumisharjumustega seotud seoste uurimisel suuremat täpsust kui isiksusedomeenipõhine lähenemine.

Uurimistöö tulemuste kohaselt on kõrgema neurootilisusega inimestel ebatervislikud toitumisharjumused. See tulemus on kooskõlas mitmete teiste varasemate uuringutega (Allen et al., 2024; Keller & Siegrist, 2015; Möttus et al., 2012). Kõrgema neurootilisusega inimestel on kalduvus tarbida kõrge energiasisaldusega soolaseid ja magusaid toite (Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020), mis käesolevas uuringus väljenduvad eelkõige lihatoodete, kompottide ja keediste, maiustuste ja karastusjookide suuremas tarbimises. Tuginedes Möttus et al. (2012) uurimistulemustele ja käesoleva uurimistöö tulemustele, siis

kõrgema neurootilisusega Eesti elanikke iseloomustab väiksem värske taimse toidu ja kala tarbimine.

Kõrgema ekstravertsusega inimeste toitumisharjumused on pigem tervislikud. Seda tulemust toetavad ka teised varasemad uurimustööd (Allen et al., 2024; Möttus et al., 2012; Pfeiler & Egloff, 2020). Samas iseloomustab ekstravertsete toitumisharjumusi karastusjookide tarbimine. Selline ebatervislik toitumisharjumus võib Keller & Siegrist (2015) arvates tuleneda sotsiaalsest söömisest, st kõrgema ekstravertsusega inimesed käivad sagedamini väljaspool kodu söömas, mis võib tingida suurema karastusjookide tarbimise. Siiski ei pruugi ekstravertsuse ja toitumisharjumuste vahel seosed alati ühesed olla, näiteks liha toitumisharjumuse osas. Sageli eeldatakse, et ekstravertsemad inimesed tarbivad rohkem liha samuti sotsiaalse söömise tõttu (Keller & Siegrist, 2015), siis on leitud ka negatiivseid seoseid (Medawar et al., 2020; Pfeiler & Egloff, 2020). Tuginedes Möttus et al. (2012) uurimistulemustele ja käesoleva uurimistöö tulemustele, siis ei ole ekstravertsuse ja Eesti elanike ja liha toitumisharjumuse vahel seost.

Kõrgema avatusega inimestel on üldiselt tervislikumad toitumisharjumused ning neid iseloomustab vähene liha toitumisharjumus. Need tulemused on kooskõlas varasemate uuringutega (Allen et al., 2024; Keller & Siegrist, 2015; Möttus et al., 2012; Pfeiler & Egloff, 2020) ning sellist tulemust põhjendatakse tavaliselt sellega, et avatuma isiksusega inimestel on juba varases eas suurem valmisolek proovida uusi toite, mis omakorda soodustab mitmekesisemate ja tervislikumate toitumisharjumuste kujunemist. Kui Möttuse et al. (2012) töös selgus, et madalama avatusega Eesti inimeste toitumisharjumused hõlmavad kartuli, liha, lihatoitude ja leiva tarbimist, siis praegune töö saab kinnitada, et madalama avatusega Eesti elanike toitumisharjumused ei ole selles osas oluliselt muutunud, välja arvatud leiva puhul, mille seos ei ole enam statistiliselt oluline. Avatud inimeste väiksem lihaga seotud toitumisharjumus võib tuleneda nende väärtushinnangutest ja suuremast tundlikkusest loomade heaolu pärast (Allen et al., 2024).

Kõrgema sotsiaalsusega inimeste toitumisharjumused on üldiselt tervislikumad toitumisharjumused ning ka neid iseloomustab liha vähene toitumisharjumus. See tulemus on kooskõlas varasemate uuringutega (Allen et al., 2024; Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020), mille kohaselt sotsiaalsemaid inimesi iseloomustavad tervislikumad toitumisharjumused, sealhulgas selliseid, mis hõlmavad rohkem puu- ja köögivilju ning vähem liha tarbimist. Sotsiaalsemate inimeste väiksem liha toitumisharjumus võib tuleneda samuti nende väärtushinnangutest ja loomade heaolu muretsemine pärast (Allen et al., 2024; Keller & Siegrist, 2015). Siiski võivad tulemused eri uuringutes olla erinevad, näiteks Möttus

et al. (2012) ei leidnud statistilist olulist seost sotsiaalsuse ning kartuli, liha, lihatoodete, leiva ja saia toitumisharjumusega, siis käesolevas uurimuses on nende toitumisharjumuste seosed sotsiaalsusega olemas.

Kõrgema meelekindlusega inimeste toitumisharjumusi iseloomustab sagedasem puu- ja juurviljade tarbimine, kuid nad võivad oma toitumist ka piirata. Kõrgema meelekindlusega inimeste tervislike ja piiravaid toitumisharjumusi on leitud ka varasematest uuringutest (Allen et al., 2024; Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020). Meelekindlate inimeste toitumisharjumused võivad tuleneda nende kindlameelsusest ja järjepidevusest toituda teadlikult ja tervislikult ning mitte alluda emotsioonidest ajendatud soovidele. Samas ei ole ka meelekindluse ja liha toitumisharjumuse seosed igas uuringus ühesugused. Kui käesolevas uurimustöös meelekindluse ja liha toitumisharjumuse vahel statistilist olulist seost ei ilmnenud, mis on vastavuses ka Mõttus et al. (2012) tulemustega, siis teistes uuringutes on leitud negatiivseid seoseid (Allen, et al., 2024; Keller & Siegrist, 2015; Medawar et al., 2020; Pfeiler & Egloff, 2020).

Mitmese lineaarse regressioonanalüüsi mudelite põhjal selgitasid isiksusenüansid 1.4-5.2% toitumisharjumuste variatiivsusest. Regressioonanalüüsi mudelite ennustusvõimet parandasid sotsiaaldemograafiliste tunnuste kaasamine ning nende arvesse võtmisel jäi mudelite seletusvõime vahemikku 1.97–15.7%. Hoolimata regressioonmudelite väikestest seletusprotsentidest pakuvad 198 isiksusenüanssi kvalitatiivselt detailsema iseloomustuse toitumisharjumuse kohta, kui seda võimaldavad üksnes viis isiksusedomeeni.

Süvenedes isiksusedomeenide alla kuuluvatesse TOP 5 isiksusenüanssidesse, siis toitumisharjumused võivad seotud olla enesekuvandiga (nt välimuse ja tervisega), väärtustega (nt maailmavaadetega), harjumustega (nt rahaga seotud hoiakutega) ning suhetega (nt kadeduse ja emotsionaalsusega). See viitab sellele, et isiksusenüansid avavad isiksusedomeenide neid tahke, mis võivad toitumisharjumuste kujunemisel olla määravama tähtsusega kui isiksusedomeeni üldistav kirjeldus. Teisisõnu ei ole kõik isiksusedomeenile omased tunnused toitumisharjumuste kujunemise seisukohalt võrdselt olulised. See ühtlasi selgitab, miks toitumisharjumuste regressioonanalüüsi mudelite seletusprotsendid jäid väikesteks, sest tõenäoliselt on toitumisharjumuste kujunemisel teisigi muutujaid.

Isiksusenüansside põhine lähenemine aitab vältida ennatlikke järeldusi, eriti nende seoste puhul, mille kohta on varasemates uuringutes saadud vastukäivaid tulemusi. Näiteks juba eelnevalt välja toodud ekstravertsuse ja liha toitumisharjumuse erinevad seosed. Keller & Siegrist (2015) on välja toonud, et ekstravertsete inimeste suurem liha toitumisharjumus võib seotud olla nende omase sotsiaalse söömisega. Käesoleva uurimistöö tulemused

kinnitavad, et ekstravertsed inimesed, kellele meeldivad seltskondlikud üritused ja kes eelistavad mitte olla üksi, tarbivad rohkem liha. Samas ei ilmnenud otsest seost liha toitumisharjumuse ja ekstravertsuse vahel. Antud näide illustreerib, kui erineva tulemuse ja järelduse võivad anda isiksusedomeeni- ja isiksusenüansipõhine lähenemine.

Isiksuseomadusi peetakse üldiselt suhteliselt püsivateks omadusteks, mida on keeruline muuta, kuid sobiva sekkumistegevusega saab toitumisharjumusi muuta (Keller & Siegrist, 2015). Selle näite illustreerimiseks on toodud välja, et kehalise aktiivsuse suurendamine toob endaga kaasa paremad valikud toitumisharjumustes. Seega kui käesolevas uurimuses leiti, et inimesed, kes tunnevad igavust ja kalduvad ebatervislike toitumisharjumuste poole, siis tasub tegeleda nende kehalise aktiivsusega, aga miks mitte ka vaimse aktiivsusega nagu raamatute lugemisega. Sellest loogikast lähtudes ei pea alati tegelema esmajärjekorras negatiivsete tagajärgedega, vaid soodustama positiivseid käitumismustreid. Sarnase idee tõi välja ka Mõttus et al. (2012), et ebatervislikke toitumisharjumusi ei tasu koheselt piirama hakata, vaid esmalt suurendada tervislikke toitumisharjumusi. Seega tuleb sekkumistegevuste kavandamisel eristada isiksusedomeeni- ja isiksusenüansipõhist lähenemist, kuna see eristus võimaldab kujundada sihipärasemaid ja tõhusamaid sekkumistegevusi.

Piirangud

Käesolevas töös kasutatud toitumisharjumuste loetelu ei ole täielik ega lõplik. See tähendab, et kõikki võimalikke toitumisharjumusi ei ole kaasatud, näiteks kiirtoit või valmistoit. Samuti tasuks kaaluda piimatoodete puhul alamkategoriad, sarnaselt lihale ja lihatoodetele või keedetud ja värsketel juurviljadele. Piimatoodete toitumisharjumuse täpsemaks tegemine võib anda selgema vastuse sellele, et inimesed ei pruugi piima tarbida igapäevaselt, aga juustu tarbitakse regulaarselt hommikuvõileiva peal.

Tulemuste võrdlemisel teiste uuringutega peab arvestama siiski valimi eripäradega. Näiteks praeguses töös oli pudru, müsli ja hommikuhelveste tarbimine positiivselt seotud kõigi viie isiksusedomeeniga. See tulemus peegeldab toidukultuuri ehk eestlastele omast kiudainerikast hommikusööki (Mõttus et al., 2012), kuid see tulemus ei pruugi olla sama teiste valimitega. Lisaks võivad mõned inimgrupid olla ka kehvemate toitumisharjumustega (Intiful et al., 2019), mis võib mõjutada keskmisi näitajaid ja tulemusi. Käesolevas uurimistöös on näiteks meestel ja madalama haridustasemega inimestel ebatervislikumad toitumisharjumused, kuid valimis on ülekaalus just naised ja kõrgema haridustasemega vastajad.

Samuti tuleb arvestada, et kirjeldatud toitumisharjumused ei kajasta värskaid andmeid ega peegelda eestlaste praeguseid toitumisharjumusi. Toitumisharjumuste küsimustikule vastasid esimesed geenidonorid juba 2002. aastal, mistõttu iseloomustavad analüüsitud andmed eestlaste toitumisharjumusi 21. sajandi kahte esimest kümnendit.

Isiksusenüansside põhisel lähenemisel tuleb tõlgendamisel olla ettevaatlik. Sagedamini esinenud isiksusenüansid viitavad sellele, et toitumisharjumused on seotud tervisega, lugemisharjumusega, igavusega ja negatiivse emotsionaalse seisundiga. Need isiksusenüansid ei pruugi seotud olla ühe konkreetse isiksusedomeeniga. Näiteks muretsemine tervise pärast ei tähenda tingimata kõrgemat neurootilisust, vaid inimese teadlikku soovi ja huvi oma tervise eest hoolitseda. Seda kinnitab asjaolu, et kui muretsemine on omane kõrgemale neurootilisusele ja seeläbi seotud ebatervislike toitumisharjumustega, siis muretsemine tervise pärast on seotud tervislikumate toitumisharjumustega. Samuti ei pruugi väide „Karjun teiste peale“ viidata alati madalamale sotsiaalsusele, sest see võib peegeldada madalamat emotsionaalset stabiilsust, vähesemat enesekontrolli, terviseprobleeme või rasket eluperioodi. Küll aga on inimestel kalduvus süüa vastavalt oma emotsionaalsele seisundile (Allen et al., 2024). Emotsionaalset seisundit võib kirjeldada ka läbi igavuse, mis käesoleva töö kohaselt seostub tervislike toitumisharjumuste vähenemisega. Seega tuleb isiksusenüansside põhjal tehtavate järelduste üldistamisel isiksusedomeenidele olla ettevaatlik.

Lisaks tuleb arvestada asjaolu, et käesolevas uurimistöös analüüsiti 18 erinevat toitumisharjumust ja 198 isiksusenüanssi. Selline andmemahd võib tähendada seda, et tulemusi ja seoseid on palju. Nii ka käesolevas uurimistöös juhtus, mistõttu on tulemuste raporteerimisel lähtutud tugevamatest ja sagedamatest seostest. Ühtlasi on keskendutud valitud näidetele, mis illustreerivad erinevaid võimalusi isiksusenüansipõhise ja isiksusedomeenipõhise lähenemise võrdlemiseks ning toovad esile nende käsitusviiside kasutamise lisaväärtuse.

Tulevikusuund

Isiksusenüansipõhist lähenemist ei ole seni kasutatud toitumisharjumuste ja isiksuseomaduste seoste uurimiseks. Seetõttu vajab see valdkond tervikuna täiendavaid uuringuid. Arvestades tulemuste rohkust, sest 100 NP mõddikus on 198 isiksusenüanssi ja enamuse neist olid statistiliselt olulised, siis tasub keskenduda seoste analüüsimisel ühele toitumisharjumusele korraga. Näiteks on Regionaal- ja Põllumajandusministeerium (2024) toonud välja probleemi, et eestlased tarbivad liiga vähe kala. Kala toitumisharjumuse parandamiseks sobivate sekkumismeetodite väljatöötamiseks võib kasulik olla

isiksusenüansipõhisel lähenemisel. Sellisel juhul on võimalik ühe toitumisharjumuse löikes analüüsida kõiki statistiliselt olulisi isiksusenüansse ning mitte piirduda ainult TOP 10 isiksusenüansiga.

Sagedamini esinenud isiksusenüansid, mis olid seotud toitumisharjumusega, viitavad sellele, et toitumisharjumused ei pruugi otseselt seotud olla ühe isiksusedomeeniga ning toitumisharjumused võivad sõltuda muudest teguritest. Need muud tegurid võivad olla loodussäästlikud hoiakud ja loomade heaolu eest seismise olulisus (Alexandropoulou et al., 2025; Allen et al., 2024; Keller & Siegrist, 2015), kalduvus emotsionaalsele söömisele (Allen et al., 2024) ja sotsiaalsele söömisele (Keller & Siegrist, 2015), aga ka unekvaliteet (Gavela-Pérez et al., 2023; Marín Ferrandis et al., 2025), kehamassiindeks (Fontalba-Navas et al., 2025) ning sissetulek (Almoraie et al., 2025; Fontalba-Navas et al., 2025). Muude tegurite arvestamisel on võimalik parandada regressioonanalüüsi mudelite seletusvõimet.

Kokkuvõte

Eesti konteksti arvestades on kasutatud valim esinduslik ja mitmekesine, mistõttu võib tulemusi pidada usaldusväärseks. Lühidalt võib järeldada, et madalama neurootilisusega ning kõrgema ekstravertsuse, sotsiaalsuse, avatuse ja meelekindlusega inimestel on tervislikumad toitumisharjumused. Isiksusenüansipõhine lähenemine pakub detailsemat infot, missugused konkreetsed isiksuseomadused mõjutavad enim toitumisharjumusi. Selline detailsem vaade annab omakorda parema võimaluse sekkumistegevusi planeerida. Samas tuleb tulemuste tõlgendamisel olla ettevaatlik, sest isiksusedomeen iseloomustab küll isiksunenüanssi, aga üksik isiksunenüans ei pruugi iseloomustada ühte isiksusedomeeni.

Kasutatud kirjandus

- Alexandropoulou, I., Gkouvi, A., Kontouli, K. M., Papadopoulou-Maniki, S., Giannioti, A., Bogdanos, D. P., Vassilakou, T., Mouchtouri, V. A., Goulis, D. G., & Grammatikopoulou, M. G. (2025). Sustainable HEalthy Diet practices: a cross-sectional analysis of an adult Greek sample. *Nutrition Journal*, 24(1), 32. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1186/s12937-025-01096-7>
- Allen, M. S., Mishra, M., Tashjian, S. M., & Laborde, S. (2024). Linking Big Five Personality Traits to Components of Diet: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 128(4), 905-929. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/pspp0000526>
- Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al-Amoudi, A. H. (2025). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. *Nutrition Research Reviews*, 38(1), 53–68. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1017/S0954422424000088>
- Anni, K., Vainik, U., & Möttus, R. (2025). Personality profiles of 263 occupations. *Journal of Applied Psychology*, 110(4), 481–511. <https://doi.org/10.1037/ap10001249>
- Arumäe, K., Vaht, M., Realo, A., Ausmees, L., Allik, J., Henry, S., Metspalu, A., Palta, P., Esko, T., Möttus, R., Vainik, U., Alavere, H., Puusepp, M., Lind, S., Hallik, I. (2025). Cohort Profiles: Personality Measurements at the Estonian Biobank of the Estonian Genome Center, University of Tartu. https://doi.org/10.31234/osf.io/2aey6_v2
- Babiker, A., Alshakhsi, S., Supti, T. I., & Ali, R. (2024). Do Personality Traits Impact the Attitudes Towards Artificial Intelligence? *2024 11th International Conference on Behavioural and Social Computing (BESC), Behavioural and Social Computing (BESC), 2024 11th International Conference On*, 1–8. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1109/BESC64747.2024.10780777>
- Bhadane, S. N., & Verma, P. (2024). Review of Machine Learning and Deep Learning algorithms for Personality traits classification. *2024 2nd DMIHER International Conference on Artificial Intelligence in Healthcare, Education and Industry (IDICAIEI), Artificial Intelligence in Healthcare, Education and Industry (IDICAIEI), 2024 2nd DMIHER International Conference On*, 1–6. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1109/IDICAIEI61867.2024.10842751>
- Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and Health-Related Behaviors: A Meta-Analysis of the Leading Behavioral Contributors to Mortality. *Psychological*

- Bulletin*, 130(6), 887–919. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/0033-2909.130.6.887>
- Bonekamp, N. E., Geleijnse, J. M., van der Schouw, Y. T., Dorresteijn, J. A. N., van der Meer, M. G., Ruigrok, Y. M., Teraa, M., Visseren, F. L. J., & Koopal, C. (2024). Dietary habits and compliance with dietary guidelines in patients with established cardiovascular disease. *European Journal of Clinical Nutrition*, 78(8), 709–717. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1038/s41430-024-01443-7>
- Cabral, D. A. R., Nist, A. N., Fontes, R. M., Bruckner, L. E., Bovo, A. C. L., & Bickel, W. K. (2025). Food for thought: The relationship between poor eating habits, delay discounting, and quality of life in substance use recovery. *Eating Behaviors*, 57. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.eatbeh.2025.101972>
- Conner, T. S., Thompson, L. M., Knight, R. L., Flett, J. A. M., Richardson, A. C., & Brookie, K. L. (2017). The Role of Personality Traits in Young Adult Fruit and Vegetable Consumption. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.3389/fpsyg.2017.00119>
- Costa Jr., P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21–50. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEP five-factor inventory (NEO-FFI) : professional manual. *Psychological Assessment Resources*.
- Eesti Geenivaramu. (n.d.). *Geenivaramu isiksuseuuring*. <https://geenidoonor.ee/isiksuseuuring>
- Fismen, A.-S., Aarø, L. E., Thorsteinsson, E., Ojala, K., Samdal, O., Helleve, A., & Eriksson, C. (2024). Associations between eating habits and mental health among adolescents in five nordic countries: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1186/s12889-024-20084-w>
- Fontalba-Navas, A., Echeverria, R., Larrea-Killinger, C., Gracia-Arnaiz, M., Soar, C., & Arrebola, J. P. (2025). Association Between the Healthy Eating Index and the Body Mass Index of Older Adults: An Analysis of Food Frequency and Preferences. *Nutrients*, 17(10). <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.3390/nu17101717>
- Gavela-Pérez, T., Parra-Rodríguez, A., Vales-Villamarín, C., Pérez-Segura, P., Mejorado-Molano, F. J., Garcés, C., & Soriano-Guillén, L. (2023). Relationship between eating

- habits, sleep patterns and physical activity and the degree of obesity in children and adolescents. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición (English Ed.)*, 70, 10–17.
<https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.endien.2023.08.001>
- Hansen, H. M. U., Laeng, B., Vassend, O. M., Czajkowski, N. O., Endestad, T., Danielsen, A., & Roysamb, E. (2025). The role of Big Five personality domains and facets in musical sensibility: a twin study. *Scientific Reports*, 15(1), 13559. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1038/s41598-025-95661-z>
- Henry, S., & Mottus, R. R. (2024). The 100 nuances of personality: development of a comprehensive, non-redundant personality item pool. *Personality And Individual Differences*, 221. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TCFGZ>
- Intiful, F. D., Oddam, E. G., Kretchy, I., & Quampah, J. (2019). Exploring the relationship between the big five personality characteristics and dietary habits among students in a Ghanaian University. *BMC psychology*, 7(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0286-z>
- Irwing, P., Hughes, D. J., Tokarev, A., & Booth, T. (2024). Towards a taxonomy of personality facets. *European Journal of Personality*, 38(3), 494–515. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1177/08902070231200919>
- Jannasch, F., Kröger, J., & Schulze, M. B. (2017). Dietary Patterns and Type 2 Diabetes: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *The Journal of Nutrition*, 147(6), 1174–1182. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.3945/jn.116.242552>
- Katheti, B. D., Rani, V., & Sindhu, S. C. (2023). Eating Habits, Lifestyle Patterns and Health Status of Adults in Kothagudem District, Telangana. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 14(2), 166–170.
- Keller, C., & Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, 84, 128–138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.003>
- Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A., & Torres, S. J. (2014). Does personality affect dietary intake? *Nutrition*, 30(4), 403–409. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.nut.2013.08.012>
- Marín Ferrandis, A. V., Broccolo, A., Piredda, M., Micheluzzi, V., & Sandri, E. (2025). Nutritional and Lifestyle Behaviors and Their Influence on Sleep Quality Among Spanish Adult Women. *Nutrients*, 18(13), 2225. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.3390/nu17132225>

- McCrae, R. R. (2015). A More Nuanced View of Reliability: Specificity in the Trait Hierarchy. *Personality And Social Psychology Review*, *19*(2), 97–112. <https://doi.org/10.1177/1088868314541857>
- Medawar, E., Enzenbach, C., Roehr, S., Villringer, A., Riedel-Heller, S. G., & Witte, A. V. (2020). Less Animal-Based Food, Better Weight Status: Associations of the Restriction of Animal-Based Product Intake with Body-Mass-Index, Depressive Symptoms and Personality in the General Population. *Nutrients*, *12*(5), 1492. <https://doi.org/10.3390/nu12051492>
- Milani, L., Alver, M., Laur, S., Reisberg, S., Haller, T., Aasmets, O., Abner, E., Alavere, H., Allik, A., Annilo, T., Fischer, K., Hofmeister, R., Hudjashov, G., Jõeloo, M., Kals, M., Karo-Astover, L., Kasela, S., Kolde, A., Krebs, K., Krigul, K. L., ... Metspalu, A. (2025). The Estonian Biobank's journey from biobanking to personalized medicine. *Nature communications*, *16*(1), 3270. <https://doi.org/10.1038/s41467-025-58465-3>
- Mõttus, R., & Rozgonjuk, D. (2021). Development is in the details: Age differences in the Big Five domains, facets, and nuances. *Journal of Personality and Social Psychology*, *120*(4), 1035–1048. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/pspp0000276>
- Mõttus, R., McNeill, G., Jia, X., Craig, L. C. A., Starr, J. M., & Deary, I. J. (2013). The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychology*, *32*(4), 353–360. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/a0025537>
- Mõttus, R., Realo, A., Allik, J., Deary, I. J., Esko, T., & Metspalu, A. (2012). Personality traits and eating habits in a large sample of Estonians. *Health Psychology*, *31*(6), 806–814. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/a0027041>
- Mõttus, R., Sinick, J., Terracciano, A., Hřebíčková, M., Kandler, C., Ando, J., Mortensen, E. L., Colodro-Conde, L., & Jang, K. L. (2019). Personality characteristics below facets: A replication and meta-analysis of cross-rater agreement, rank-order stability, heritability, and utility of personality nuances. *Journal of personality and social psychology*, *117*(4), e35–e50. <https://doi.org/10.1037/pspp0000202>
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2020). Personality and eating habits revisited: Associations between the big five, food choices, and Body Mass Index in a representative Australian sample. *Appetite*, *149*, 104607. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104607>

- Regionaal- ja Põllumajandusministeerium. (2024). *Eestimaalased peaksid sööma märksa rohkem kala, tootjatel ja müüjatel tuleb pingutada tarbijatele kättesaadavama hinna pakkumisega*. <https://www.agri.ee/uudised/eestimaalased-peaksid-sooma-marksa-rohkem-kala-tootjatel-ja-muujatel-tuleb-pingutada>
- Revelle, W., Dworak, E. M., & Condon, D. M. (2021). Exploring the persome: The power of the item in understanding personality structure. *Personality and Individual Differences, 169*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109905>
- Seebboth, A., & Mõttus, R. (2018). Successful Explanations Start with Accurate Descriptions: Questionnaire Items as Personality Markers for More Accurate Predictions. *European Journal of Personality, 32*(3), 186–201. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1002/per.2147>
- Soto, C. J., Kronauer, A., & Liang, J. K. (2015). Five-Factor Model of Personality. *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*, 1–5. <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa014>
- Stevenson R. J. (2017). Psychological correlates of habitual diet in healthy adults. *Psychological bulletin, 143*(1), 53–90. <https://doi.org/10.1037/bul0000065>
- Suldo, S. M., R. Minch, D., & Hearon, B. V. (2015). Adolescent Life Satisfaction and Personality Characteristics: Investigating Relationships Using a Five Factor Model. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 16*(4), 965–983. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1007/s10902-014-9544-1>
- Tervise Arengu Instituut. (2025). *Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused*. https://www.tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf
- Toorang, F., Sasanfar, B., Esmailzadeh, A., & Zendehdel, K. (2022). Adherence to the DASH Diet and Risk of Breast Cancer. *Clinical Breast Cancer, 22*(3), 244–251. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.clbc.2021.07.010>
- Vainik, U., Dagher, A., Realo, A., Colodro-Conde, L., Mortensen, E. L., Jang, K., Juko, A., Kandler, C., Sørensen, T. I. A., & Mõttus, R. (2019). Personality-obesity associations are driven by narrow traits: A meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity, 20*(8), 1121–1131. <https://doi.org/10.1111/obr.12856>
- Vainik, U., Vaht, M., Ausmees, L., Mõttus, R., Esko, T., Metspalu, A., Henry, S., Allik, J. Realo, A. (2024). Psychological measures at Estonian Biobank. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/97PVZ>

- Willroth, E. C., Luo, J., Atherton, O. E., Weston, S. J., Drewelies, J., Batterham, P. J., Condon, D. M., Gerstorf, D., Huisman, M., Spiro, A., III, Mroczek, D. K., & Graham, E. K. (2023). Personality traits and health care use: A coordinated analysis of 15 international samples. *Journal of Personality and Social Psychology*, *125*(3), 629–648. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/pspp0000465>
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Lisa A**Sagedamini esinenud isiksuseüansid toitumisharjumuste regressioonmudelites****Tabel A1***Sagedamini esinevad isiksuseüansid toitumisharjumuste ennustamisel (t-väärtuste alusel).*

Toitumisharjumus	N41	E24R	O11	A19R
Kala	6.9563	-4.7834		
Karastusjoogid	-5.1331		-7.5075	
Kartul	-5.29475	-3.65534		7.60625
Keedetud juurviljad	4.8697	-6.6135	5.975	3.8338
Kohvi	-6.26412		-4.71978	
Kompotid		-6.27422	3.9858	4.04452
Leib		-6.70255	5.52203	6.20212
Liha				9.12511
Lihatooted	-5.6975			5.8935
Maiustused		-7.1549		5.32357
Munad	4.07683			
Piimatooted		-3.8697		5.8459
Puder	6.05143	-4.78734	8.59379	
Puuviljad/marjad	6.7732	-6.7385	8.2109	
Riis ja pasta			4.82218	
Sai	-7.58361	4.15741		7.21024
Tee	5.4494		9.1247	
Värsked juurviljad	9.6068		6.3469	3.4084

Märkused. N41 – Muretsen oma tervise pärast. E24R – Mul on tihti igav. O11 – Mulle meeldib lugeda. A19R – Karjun teiste peale.

Lisa B**Keedetud juurviljade toitumisharjumuse profiil**

Keedetud juurviljade toitumisharjumuse puhul seletasid isiksusenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 9,4% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 797) = 33.4, p < 0.001, R^2 = 0.0940$). Parimad ennustajad olid sotsiaaldemograafilised tunnused. Statistiliselt olulisi isiksusenüansse oli kokku 28 ning enim olid seotud avatusega (11).

Lisa B1

Keedetud juurviljade toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksusenüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
sugu	25.02	<.001	0.02	0.62
vanus	17.38	<.001	0.00	0.01
haridus	10.47	<.001	0.00	0.05
„Mind huvitab teadus (O)“	10.33	<.001	0.01	0.09
„Pean kunsti oluliseks (O)“	8.33	<.001	0.01	0.07
„Mul on tihti igav (E)“	-6.61	<.001	0.01	-0.05
„Töötan enda parandamise nimel (muu)“	6.31	<.001	0.01	0.06
„Mulle meeldib lugeda (O)“	5.98	<.001	0.01	0.04
„Toetan liberaalset maailmavaadet (O)“	5.91	<.001	0.01	0.04
„Usun saatuse jõusse (muu)“	-5.64	<.001	0.01	-0.04
„Arvan, et peame kurjategijaid karmilt karistama (A)“	-5.20	<.001	0.01	-0.04
„Armastan põnevust (E)“	-5.00	<.001	0.01	-0.04
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	4.87	<.001	0.01	0.04

Märkused. $N = 64\ 999. R^2 = 0.0940$. E – ekstravertsus, O – avatus, N- neurootilisus, A – sotsiaalsus.

Lisa C**Kompottide ja keediste toitumisharjumuste profiil**

Kompottide ja keediste toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 6,88% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 796) = 23.8, p < 0.001, R^2 = 0.0688$). Parimad ennustajad olid vanus ja haridus. Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 26 ning enim olid seotud ekstraversusega (6) ja meelekindlusega (7).

Tabel C1

Kompottide ja keediste toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
vanus	24.04	<.001	0.00	0.02
haridus	10.84	<.001	0.00	0.04
„Ma ei jää kunagi hiljaks (C)“	-7.23	<.001	0.01	-0.04
„Mul on tihti igav (E)“	-6.27	<.001	0.01	-0.04
„Mulle ei meeldi luule (O)“	-6.14	<.001	0.01	-0.03
sugu	-6.14	<.001	0.02	-0.12
„Ennekõike huvitab mind raha (muu)“	-5.88	<.001	0.01	-0.04
„Muretsen palju oma välimuse pärast (N)“	-5.50	<.001	0.01	-0.04
„Armastan luksust (muu)“	-5.16	<.001	0.01	-0.03
„Katkestan tihti töö, kui see liiga raskeks muutub (C)“	5.12	<.001	0.01	0.03
„Ma ei pea ennast usklikuks inimeseks (muu)“	-4.50	<.001	0.00	-0.02
„Teen kogu aeg nalja (E)“	-4.26	<.001	0.01	-0.03
„Oskan raha kokku hoida (C)“	4.19	<.001	0.01	0.03

Märkused. $N = 64\ 998. R^2 = 0.0688.$ E – ekstraversus, O – avatus, N- neurootilisus, C – meelekindlus.

Lisa D**Munade toitumisharjumuse profiil**

Munade toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 1.97% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 792) = 6.46, p < 0.001, R^2 = 0.0197$). Parim ennustaja oli vanus. Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 13 ning enim olid seotud neurootilisuse (3) ja meelekindlusega (3).

Tabel D1

Munade toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
vanus	8.45	<.001	0.00	0.01
„Pean ennast oma vanuse kohta terveks (N)“	5.81	<.001	0.01	0.04
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	4.08	<.001	0.01	0.03
„Välidin inimeste ees sõna võtmist (N)“	4.05	<.001	0.01	0.03
„Töötan enda parandamise nimel (muu)“	3.85	<.001	0.01	0.03
„Kasutan teisi inimesi enda huvides ära (A)“	-3.81	<.001	0.01	-0.04
„On tavaliselt aktiivne ja energiast pakatav (E)“	3.74	<.001	0.01	0.03
„Mul on tugev soov seksi järele (muu)“	3.59	<.001	0.01	0.03
„Leian kergesti sõpru (E)“	3.58	<.001	0.01	0.03
„Muutun kahtlustavaks, kui keegi on minu vastu lahke (A)“	3.56	<.001	0.01	0.03
„Hoian oma asjad korras (C)“	-3.48	<.001	0.01	-0.04
haridus	-3.41	<.001	0.00	-0.02

Märkused. $N = 64\ 994$. $R^2 = 0.0197$. E – ekstraversus, N- neurootilisus, A – sotsiaalsus, C - meelekindlus

Lisa E**Kala toitumisharjumuse profiil**

Kala toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 12.6% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 797) = 46.3, p < 0.001, R^2 = 0.126$). Parim ennustaja oli vanus. Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 14, millest kõige enam olid seotud avatusega (4). Kõige tugevama ennustusvõimega väited olid „Muretsen oma tervise pärast (N)“.

Tabel E1

Kala toitumisharjumust ennustavad muutujad TOP 10 isiksuseüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
vanus	48.57	<.001	0.00	0.03
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	6.96	<.001	0.00	0.03
haridus	5.72	<.001	0.00	0.02
„Mulle meeldib uusi kohti külastada (O)“	5.52	<.001	0.01	0.03
„Mul on tihti igav (E)“	-4.78	<.001	0.01	-0.02
„Mul on tugev soov seksi järele (muu)“	4.25	<.001	0.01	0.02
„Võtan riske (E)“	4.14	<.001	0.01	0.02
„Mulle ei meeldi luule (O)“	-3.98	<.001	0.00	-0.02
„Mind huvitav teadus (O)“	3.95	<.001	0.01	0.02
„Suudan kergesti inimesi mõjutada (A)“	3.78	<.001	0.01	0.02
„Pingutan väga kõvasti, et olla edukas (C)“	-3.77	<.001	0.01	-0.02
„Ma ei pea ennast usklikuks inimeseks (muu)“	-3.64	<.001	0.00	-0.01

Märkused. $N = 64\ 999$. $R^2 = 0.126$. E – ekstravertsus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus, O – avatus.

Lisa F**Värskete puuviljade ja marjade toitumisharjumuse profiil**

Värskete puuviljade ja marjad toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 10.5% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 795) = 37.7, p < 0.001, R^2 = 0.105$). Parimad ennustajad olid kõik sotsiaaldemograafilised tunnused. Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 22, millest kõige enam olid seotud neurootilisusega (5), avatusega (5) ja meeleskindlusega (5).

Tabel F1

Värskete puuviljade ja marjade toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
sugu	33.27	<.001	0.03	0.89
vanus	14.93	<.001	0.00	0.01
haridus	9.77	<.001	0.01	0.05
„Mulle meeldib lugeda (O)“	8.21	<.001	0.01	0.06
„Mu tuba on sassis (C)“	-7.29	<.001	0.01	-0.06
„Toetan liberaalset maailmavaadet (O)“	6.83	<.001	0.01	0.05
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	6.77	<.001	0.01	0.05
„Mul on tihti igav (E)“	-6.74	<.001	0.01	-0.06
„Kannan stiilseid rõivaid (muu)“	6.64	<.001	0.01	0.06
„Mulle meeldib uusi kohti külastada (O)“	6.56	<.001	0.01	0.06
„Unustan tihti asju ära (C)“	-6.13	<.001	0.01	-0.05
„Töötan enda parandamise nimel (muu)“	5.77	<.001	0.01	0.06
„Ennekõike huvitab mind raha (muu)“	-5.31	<.001	0.01	-0.04

Märkused. $N = 64\ 997$. $R^2 = 0.105$. N – neurootilisus, E – ekstraversus, O – avatus, C – meeleskindlus.

Lisa G**Värskete juurviljade toitumisharjumuse profiil**

Värskete puuviljade ja marjad toitumisharjumuse puhul seletasid isiksusenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 5.91% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 798) = 20.3, p < 0.001, R^2 = 0.0591$). Parima ennustaja oli sugu. Statistiliselt olulisi isiksusenüansse oli 24, millest kõige enam olid seotud meelekindlusega (6).

Tabel G1

Värskete juurviljade toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksusenüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
sugu	17.16	<.001	0.03	0.51
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	9.61	<.001	0.01	0.08
„Mu tuba on sassis (C)“	-8.96	<.001	0.01	-0.08
haridus	8.30	<.001	0.01	0.05
„Mulle meeldib lugeda (O)“	6.35	<.001	0.01	0.05
„Unustan tihti asju (C)“	-6.03	<.001	0.01	-0.05
„Kannan stiilseid rõivaid (muu)“	5.92	<.001	0.01	0.06
„Töötan enda parandamise nimel (muu)“	5.50	<.001	0.01	0.06
„Pean ennast oma vanuse kohta terveks (N)“	5.18	<.001	0.01	0.05
vanus	-5.05	<.001	0.00	-0.00
„Olen tavaliselt aktiivne ja energiast pakatav (E)“	4.87	<.001	0.01	0.06
„Mul on raske otsustada (C)“	-4.19	<.001	0.01	-0.04
„Mind häirib, kui teised on edukad (N)“	4.18	<.001	0.01	0.05

Märkused. $N = 65\ 000$. $R^2 = 0.0591$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, C – meelekindlus.

Lisa H**Liha toitumisharjumuse profiil**

Liha toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 6.90% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 798) = 23.9, p < 0.001, R^2 = 0.0690$). Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 25, millest kõige enam olid seotud meeiekindlusega (6) ja sotsiaalsusega (6).

Tabel H1

Liha toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
Sugu (naine)	-17.20	<.001	0.02	-0.43
haridus	-15.76	<.001	0.00	-0.01
„Karjun teiste peale (A)“	9.14	<.001	0.01	0.08
„Olen spirituaalne inimene (muu)“	-6.43	<.001	0.01	-0.04
„Teen asju loogilises järjekorras (C)“	6.01	<.001	0.01	0.06
„Usun, pere tuleb kõigest muust ettepoole seada (C)“	5.58	<.001	0.01	0.05
„Eelistan olla üksi (E)“	-5.46	<.001	0.01	-0.04
„Armastan luksust (muu)“	5.31	<.001	0.01	0.04
„Mulle ei meeldi luule (O)“	4.83	<.001	0.01	0.03
„Muretsen palju oma välimuse pärast (N)“	-4.79	<.001	0.01	-0.04
„Mulle meeldivad seltskondlikud üritused (E)“	4.54	<.001	0.01	0.04
„Pea ennast tavaliseks inimeseks (A)“	4.49	<.001	0.01	0.04

Märkused. $N = 65\ 000$. $R^2 = 0.0690$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, C – meeiekindlus, A – sotsiaalsus.

Lisa I**Lihatoodete toitumisharjumuse profiil**

Lihatoodete toitumisharjumuse puhul seletasid isiksusenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 8.91% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 797) = 31.5, p < 0.001, R^2 = 0.0891$). Parima ennustaja oli sugu. Statistiliselt olulisi isiksusenüansse oli 29, millest kõige enam olid seotud avatusega (8) ja sotsiaalsusega (6).

Tabel II

Lihatoodete toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksusenüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
Sugu (naine)	-31.88	<.001	0.03	-0.93
haridus	-11.29	<.001	0.01	-0.06
„Töötan enda parandamise nimel (muu)“	-7.07	<.001	0.01	-0.08
„Toetan liberaalset maailmavaadet (O)“	-6.83	<.001	0.01	-0.06
„Peaa traditsioone tähtsaks (O)“	6.65	<.001	0.01	0.06
„Kannan stiilseid rõivaid (muu)“	-6.34	<.001	0.01	-0.06
„Karjun teiste peale (A)“	5.89	<.001	0.01	0.06
„Usun saatuse jõusse (muu)“	5.80	<.001	0.01	0.04
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	-5.70	<.001	0.01	-0.05
„Peaa ennast oma vanuse kohta terveks (N)“	-5.44	<.001	0.01	-0.05
„Muretsen palju oma välimuse pärast (N)“	-5.03	<.001	0.01	-0.05
„Eelistan olla üksi (E)“	-4.93	<.001	0.01	-0.04

Märkused. $N = 64\ 999$. $R^2 = 0.0891$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, A – sotsiaalsus.

Lisa J**Piimatoodete toitumisharjumuse profiil**

Piimatoodete toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 2.68% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 797) = 8.89, p < 0.001, R^2 = 0.0268$). Statistiliselt olulisi isiksuseenüansse oli 17, millest kõige enam olid seotud meelekindlusega (4).

Tabel J1

Piimatoodete toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseenüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
vanus	-8.27	<.001	0.00	-0.01
„Olen spirituaalne inimene (muu)“	-8.20	<.001	0.01	-0.08
„Usun, pere tuleb kõiges muust ettepoole seada (C)“	6.52	<.001	0.01	0.07
„Mul on rikas sõnavara (O)“	6.18	<.001	0.01	0.07
„Karjun teiste peale (A)“	5.85	<.001	0.01	0.06
haridus	5.83	<.001	0.01	0.03
„Pean traditsioone tähtsaks (O)“	5.80	<.001	0.01	0.06
„Teistega rääkimine annab mulle energiat (E)“	4.55	<.001	0.01	0.05
„Ennekõike huvitab mind raha (muu)“	-4.44	<.001	0.01	-0.04
„Ma ei jää kunagi hiljaks (C)“	-4.40	<.001	0.01	-0.03
„Mind huvitab teadus (O)“	4.23	<.001	0.01	0.04
„Mind häirib, kui teised on edukad (N)“	3.97	<.001	0.01	0.04

Märkused. $N = 64\ 999$. $R^2 = 0.0268$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus.

Lisa K**Pudru või müsli või hommikuhelveste toitumisharjumuste profiil**

Pudru/müsli/hommikuhelveste toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 5.41% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 795) = 18.4, p < 0.001, R^2 = 0.0541$). Parima ennustaja oli haridus. Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 31, millest kõige enam olid seotud avatusega (7), neurootilisusega (6) ja muu omadustega (6).

Tabel K1

Pudru/müsli/hommikuhelveste toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
haridus	9.52	<.001	0.01	0.05
„Mulle meeldib lugeda (O)“	8.59	<.001	0.01	0.07
vanus	8.11	<.001	0.00	0.01
„Töötan kõvasti (C)“	-6.94	<.001	0.01	-0.08
„Töötan enda parandamise nimel (muu)“	6.27	<.001	0.01	0.07
„Mulle ei meeldi rutiin (O)“	-6.23	<.001	0.01	-0.05
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	6.05	<.001	0.01	0.05
„Mind häirib, kui teised on edukad (N)“	5.89	<.001	0.01	0.06
„Teen kogu aeg nalja (E)“	-5.84	<.001	0.01	-0.06
„Mulle meeldib võistelda ja teen kõik, et võidaksin (A)“	5.81	<.001	0.01	0.05
„Pean ennast oma vanuse kohta terveks (N)“	5.75	<.001	0.01	0.05
„Oskan raha kokku hoida (C)“	5.73	<.001	0.01	0.06

Märkused. $N = 64\ 997$. $R^2 = 0.0541$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus.

Lisa L**Kartuli tootumisharjumuse profiil**

Kartulite tootumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 9.24% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 796) = 32.8, p < 0.001, R^2 = 0.0924$). Parima ennustaja oli vanus. Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 33, millest kõige enam olid seotud meelekindlusega (8) ja neurootilisusega (7).

Tabel L1

Kartulite tootumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseüansi

Ennustaja	t	p	SE	β
vanus	22.50	<.001	0.00	0.02
Sugu (naine)	-11.90	<.001	0.02	-0.24
„Muretsen palju oma välimuse pärast (N)“	-10.59	<.001	0.01	-0.07
„Pean ennast oma vanuse kohta terveks (N)“	-9.41	<.001	0.01	-0.06
„Pean traditsioone tähtsaks (O)“	8.52	<.001	0.01	0.06
haridus	-8.24	<.001	0.00	-0.03
„Pean kunsti oluliseks (O)“	-7.78	<.001	0.01	-0.05
„Mu tuba on sassis (C)“	7.71	<.001	0.01	0.05
„Karjun teiste peale (A)“	7.61	<.001	0.01	0.05
„Kannan stiilseid riideid (muu)“	-7.37	<.001	0.01	-0.05
„Mind huvitavad palju asjad (O)“	6.88	<.001	0.01	0.05
„Eelistan olla üks (E)“	-6.33	<.001	0.01	-0.04
„Soovin, et mind nähakse korraliku ja tavapärase inimesena (O)“	6.06	<.001	0.01	0.04

Märkused. $N = 64\ 998$. $R^2 = 0.0924$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus.

Lisa M**Karastusjookide toitumisharjumuse profiil**

Karastusjookide toitumisharjumuse puhul seletasid isiksusenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 12.3% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 791) = 45.3, p < 0.001, R^2 = 0.123$). Parima ennustaja oli sugu. Statistiliselt olulisi isiksusenüansse oli 20, millest kõige enam olid seotud sotsiaalsusega (5).

Tabel M1

Karastusjookide toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksusenüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
Sugu (naine)	-33.39	<.001	0.02	-0.68
vanus	-21.22	<.001	0.00	-0.01
„Oskan raha kokku hoida (C)“	-12.60	<.001	0.01	-0.09
„Toetan liberaalset maailmavaadet (O)“	-8.53	<.001	0.01	-0.05
„Mulle meeldib lugeda (O)“	-7.51	<.001	0.01	-0.04
haridus	-7.00	<.001	0.00	-0.03
„Olen tihti väsinud (E)“	6.32	<.001	0.01	0.04
„Pean ennast oma vanuse kohta terveks (N)“	-5.44	<.001	0.01	-0.03
„Tahan, et mind kardetaks (A)“	5.14	<.001	0.01	0.04
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	-5.13	<.001	0.01	-0.03
„Kulutan enam raha, kui ma peaksin (C)“	5.08	<.001	0.01	0.03
„Elu on minu vastu väga lahke olnud (N)“	-4.99	<.001	0.01	-0.03
„Pean kunsti oluliseks (O)“	-4.98	<.001	0.01	-0.03

Märkused. $N = 64\ 993. R^2 = 0.123.$ N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, A – sotsiaalsus, C – meelegendlus.

Lisa N**Maiustuste toitumisharjumuse profiil**

Maiustuste toitumisharjumuse puhul seletasid isiksusenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 6.83% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 797) = 23.6, p < 0.001, R^2 = 0.0683$). Statistiliselt olulisi isiksusenüansse oli 30, millest kõige enam olid seotud sotsiaalsusega (9).

Tabel N1

Maiustuste toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksusenüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
vanus	-18.25	<.001	0.01	-0.02
haridus	12.76	<.001	0.01	0.07
„Ma ei anna kergesti kiusatustele järele (N)“	-8.78	<.001	0.01	-0.08
„Ma ei jää kunagi hiljaks (C)“	-8.36	<.001	0.01	-0.06
„Leian kergesti sõpru (E)“	-8.04	<.001	0.01	-0.07
„Mul on tihti igav (E)“	-7.15	<.001	0.01	-0.06
Sugu (naine)	6.74	<.001	0.03	0.19
„Elu on minu vastu väga lahke olnud (N)“	5.50	<.001	0.01	0.04
„Karjun teiste peale (A)“	5.32	<.001	0.01	0.05
„Arvan, et näen hea välja (muu)“	5.23	<.001	0.01	0.06
„Armastan luksust (muu)“	4.61	<.001	0.01	0.04
„Mul on alati kiire (E)“	4.57	<.001	0.01	0.04
„Pingutan väga kõvasti, et olla edukas (C)“	-4.57	<.001	0.01	-0.04

Märkused. $N = 64\ 999. R^2 = 0.0683$. N – neurotilisus, E – ekstravertsus, A – sotsiaalsus, C – meeiekindlus.

Lisa O**Tee toitumisharjumuse profiil**

Tee toitumisharjumuse puhul seletasid isiksusenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 4.66% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 795) = 15.8, p < 0.001, R^2 = 0.0466$). Statistiliselt olulisi isiksusenüansse oli 32, millest kõige enam olid seotud avatusega (8) ja muude omadustega (8).

Tabel O1

Tee toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksusenüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
„Mulle meeldib lugeda (O)“	9.12	<.001	0.00	0.04
„Peaaegu kunsti oluliseks (O)“	7.58	<.001	0.01	0.04
„Olen spirituaalne inimene (muu)“	6.91	<.001	0.00	0.03
haridus	6.89	<.001	0.00	0.02
„Olen enamasti rahulik (N)“	-6.7	<.001	0.01	-0.04
vanus	6.49	<.001	0.00	0.00
„Arvan, et näen hea välja (muu)“	5.72	<.001	0.01	0.03
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	5.45	<.001	0.00	0.02
„Armastan luksust (muu)“	-5.29	<.001	0.00	-0.02
sugu	5.22	<.001	0.02	0.08
„Mulle meeldivad seltskondlikud üritused (E)“	-5.22	<.001	0.01	-0.03
„Ma ei pea ennast usklikuks inimeseks (muu)“	-4.83	<.001	0.00	-0.02
„Töötan enda parandamise nimel (muu)“	4.76	<.001	0.01	0.03

Märkused. $N = 64\ 997. R^2 = 0.0466$. N – neurotilisus, E – ekstravertsus, O – avatus.

Lisa P**Kohvi toitumisharjumuse profiil**

Kohvi toitumisharjumuse puhul seletasid isiksusenüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 8.83% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 799) = 31.2, p < 0.001, R^2 = 0.0883$). Parima ennustaja oli vanus. Statistiliselt olulisi isiksusenüansse oli 47, millest kõige enam olid seotud meelekindlusega (12) ja neurootilisusega (11).

Tabel P1

Kohvi toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksusenüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
vanus	27.68	<.001	0.00	0.02
„Oskan raha kokku hoida (C)“	-14.04	<.001	0.01	-0.08
„Hakkan kergesti nutma (N)“	-8.76	<.001	0.00	-0.04
haridus	-8.15	<.001	0.00	-0.03
„Töötan kõvasti (C)“	7.76	<.001	0.01	0.05
„Mulle meeldiv väga teisi aidata (A)“	-6.91	<.001	0.01	-0.05
„Väldin kohustusi (C)“	-6.80	<.001	0.01	-0.04
„Lasen teistel ennast ära kasutada (E)“	6.77	<.001	0.01	0.04
„Tekitan endale vaenlasi (A)“	6.61	<.001	0.01	0.04
„Olen tihti rahutu (N)“	6.31	<.001	0.01	0.04
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	-6.26	<.001	0.01	-0.03
„Usun, et kõike saab teaduslikult seletada (muu)“	6.09	<.001	0.01	0.03

Märkused. $N = 65\ 001$. $R^2 = 0.0883$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus.

Lisa Q**Leiva toitumisharjumuse profiil**

Leiva toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 15.7% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 801) = 59.8, p < 0.001, R^2 = 0.157$). Parima ennustaja oli vanus. Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 28, millest kõige enam olid seotud avatusega (10).

Tabel Q1

Leiva toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
vanus	39.29	<.001	0.00	0.02
Sugu (naine)	-31.08	<.001	0.02	-0.59
„Armastan luksust (muu)“	-9.01	<.001	0.01	-0.05
„Pean traditsioone tähtsaks (O)“	7.07	<.001	0.01	0.04
haridus	-6.92	<.001	0.00	-0.02
„Mul on tihti igav (E)“	-6.70	<.001	0.01	-0.04
„Karjun teiste peale (A)“	6.20	<.001	0.01	0.04
„Mul on rikas sõnavara (O)“	6.09	<.001	0.01	0.04
„Kannan stiilseid rõivaid (muu)“	-5.58	<.001	0.01	-0.03
„Mulle meeldib lugeda (O)“	5.52	<.001	0.00	0.03
„Toetan liberaalset maailmavaadet (O)“	-5.44	<.001	0.01	-0.03
„Mulle meeldib poliitika üle arutleda (O)“	4.98	<.001	0.00	0.02
„Mind peetakse isemoodi inimeseks (O)“	4.91	<.001	0.01	0.03

Märkused. $N = 65\ 003$. $R^2 = 0.157$. E – ekstravertsus, O – avatus, A – sotsiaalsus.

Lisa R**Saia toitumisharjumuse profiil**

Saia toitumisharjumuse puhul seletasid isiksuseüansid ja sotsiaaldemograafilised tunnused (sugu, vanus ja haridus) ära 9.14% mudeli variatiivsusest ($F(201, 64\ 799) = 32.4$, $p < 0.001$, $R^2 = 0.0914$). Parima ennustaja oli sugu. Statistiliselt olulisi isiksuseüansse oli 20, millest kõige enam olid seotud neurootilisusega (8).

Tabel R1

Saia toitumisharjumust ennustavad TOP 10 isiksuseüanssi

Ennustaja	t	p	SE	β
Sugu (naine)	-29.05	<.001	0.02	-0.55
haridus	-18.47	<.001	0.00	-0.07
„Toetan liberaalset maailmavaadet (O)“	-9.04	<.001	0.01	-0.05
vanus	8.18	<.001	0.00	0.01
„Muretsen oma tervise pärast (N)“	-7.58	<.001	0.01	-0.04
„Karjun teiste peale (A)“	7.21	<.001	0.01	0.04
„Olen tihti väsinud (E)“	7.11	<.001	0.01	0.04
„Tunnen tihti, et teised naeravad mu üle või räägivad minust (A)“	6.73	<.001	0.01	0.04
„Pean ennast oma vanuse kohta terveks (N)“	-6.44	<.001	0.01	-0.04
„Oskan raha kokku hoida (C)“	-6.42	<.001	0.01	-0.04
„Elu on minu vastu väga lahke olnud (N)“	-5.66	<.001	0.01	-0.03
„Suudan oma soove ja tahtmisi kontrollida (N)“	5.12	<.001	0.01	0.04
„Muretsen palju oma välimuse pärast (N)“	-5.04	<.001	0.01	-0.03

Märkused. $N = 65\ 001$. $R^2 = 0.0914$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis.

/Gea Roost/