

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Kristin Haase

**Toidu neofobia seosed Suure Viisiku domeenide ja isiksusenüanssidega 100 NP**  
**küsimustiku alusel Eesti Geenivaramu andmetel**  
Uurimistöö

Juhendaja: Uku Vainik, *PhD*

Karolina Anja, *MA*

Läbiv pealkiri: Toidu neofobia ja isiksus

Tartu 2026

**Toidu neofobia seosed Suure Viisiku domeenide ja isiksusenüanssidega 100NP  
küsimustiku alusel Eesti Geenivaramu andmetel**

**Kokkuvõte**

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli uurida toidu neofobia seoseid isiksuseomadustega Suure Viisiku domeenide ja isiksusenüansside tasandil Eesti Geenivaramu PS21 kohordi andmete põhjal. Valimisse kuulus 819 täiskasvanut vanuses 23–92 aastat. Toidu neofobiat hinnati *Food Neophobia Scale* (FNS) abil ning isiksuseomadusi *100 Nuances of Personality* (100NP) küsimustikuga. Eksploratiivne faktoranalüüs näitas toidu neofobia kolmemõõtmelist struktuuri: lähenemismotiiv, vältimismotiiv ja toidueelistuste paindlikkus. Lähenemismotiiv seostus positiivselt avatuse ja ekstravertsusega, vältimismotiiv positiivselt neurootilisusega ja negatiivselt ekstravertsusega. Vanuse kasvades vähenes lähenemismotiiv ja suurenes vältimismotiiv. Tulemused toetavad toidu neofobia mitmemõõtmelist käsitlust.

*Märksõnad:* toidu neofobia, *Food Neophobia Scale*, Suur Viisik, 100NP, isiksus, Eesti Geenivaramu

**Associations Between Food Neophobia and Big Five Domains and Personality Nuances  
Based on the 100NP Questionnaire Using Estonian Biobank Data**

**Abstract**

The aim of the present study was to examine the associations between food neophobia and personality traits at the level of Big Five domains and personality nuances using data from the Estonian Biobank PS21 cohort. The sample consisted of 819 adults aged 23–92 years. Food neophobia was assessed using the Food Neophobia Scale (FNS), and personality traits were measured with the 100 Nuances of Personality (100NP) questionnaire. Exploratory factor analysis revealed a three-dimensional structure of food neophobia comprising approach motivation, avoidance motivation, and food preference flexibility. Approach motivation was positively associated with openness to experience and extraversion, whereas avoidance motivation was positively associated with neuroticism and negatively associated with extraversion. With increasing age, approach motivation decreased and avoidance motivation increased. The results support a multidimensional conceptualization of food neophobia.

*Keywords:* food neophobia, Food Neophobia Scale, Big Five, 100NP, personality, Estonian Biobank

Tänapäeva ühiskonnas on globaliseerumise tõttu toiduvalik suur ning mitmekesine toit on paljudele inimestele kergesti kättesaadav. Mitmekesist toitumist peetakse tervisliku toitumise üheks oluliseks aluspõhimõtteks. Mitmekesine toit tagab suurema variatsiooni vajalikest toitainetest ja vitamiinidest, mis on inimese tervise säilitamiseks vajalikud. Kitsa toiduvalikuga inimestega võrreldes on mitmekesisemalt toitumatel inimestel vähem puudust erinevatest toitainetest ning neil on ka vähem kroonilisi haigusi (Nezlek ja Forestell, 2019). Seetõttu on ühekülgne toitumine tervise seisukohalt suureks probleemiks ning on oluline välja selgitada erinevaid põhjusi, mis seda tingivad. Üheks ühekülgse toitumise põhjuseks võib olla negatiivne suhtumine uutesse ja tundmatutesse toitudesse.

Käitumuslikku omadust, mis väljendub vastumeelsuses uute ja tundmatute toitude proovimises nimetatakse toidu neofobiaks. Laste puhul võib seda teatud määral pidada normaalseks arenguliseks reaktsiooniks (Sarin jt, 2019). Toidu neofobia esinemissagedus on kogu elukaart vaadeldes suurem enamasti kahel perioodil, millest esimene on lapsepõlv, kus 6 aastastel on toidu neofobiat erineva tugevusega 68,5% lastest ning seejärel vanemas täiskasvanueas üle 54 eluaasta hakkavad toidu neofobia skoorid uuesti tõusma. Kuigi laste puhul esineb toidu neofobiat rohkem poistel, siis täiskasvanuikka jõudes ei ole sugude vahel toidu neofobia esinemise määras enam erisust täheldatud (Hazley jt, 2022).

Evolutsioonilises vaates on toidu neofobia nii kasulik kui kahjulik (Knaapila jt, 2011). Toidu neofobiast tulenev hirm on läbi ajaloo vähendanud uute toitude avastamisel nende proovimisega kaasnevat potentsiaalset mürgistuse riski, mis paremal juhul võib väljenduda ebameeldivas enesetundes, aga halvemal juhul lõppeda surmaga. Samas võib selle ettevaatlikkuse tõttu jääda avastamata palju võimalikke toiduallikaid, mis oleks lihtsasti kättesaadavad, aga riski mitte võtmise tõttu kasutamata jäävad. Toidu neofobia puhul on leitud toitumise variatiivsust vähendav efekt (Siegrist jt, 2013), samas kui suurem variatiivsus oleks liigile kasulik. Knaapila kolleegidega (2011) pakub välja, et toidu neofobia on püsinud läbi evolutsiooni tasakaalustava valiku abil ning hoidnud alles toidu neofobiat mõjutavaid gene.

Toidu neofobia puhul on leitud erinevates uuringutes märkimisväärne geneetiline komponent. Pärilikkuse määr erineb veidi erinevate uuringute lõikes, kuid on leitud, et see ulatub 67%-st (Knaapila jt, 2007) kuni 78%-ni (Cooke jt, 2007). Pärilikkuse määra on uuritud kaksikute abil ning kaasates nii mehi kui naisi on saadud tulemused olnud sugude vahel erinevad. Knaapila ja kolleegid (2011) leidsid enda kaksikutele keskenduvast uuringust, et naiste puhul selgitasid toidu neofobia varieeruvusest 61% pärilikud tegurid, kuid meeste puhul leiti hoopis, et 45% varieeruvusest selgitasid jagatud keskkondlikud tegurid ning

ülejäänud mõjutasad mittejagatud keskkondlikud tegurid. Vaatamata sellele ei ole tõendeid, et naiste ja meeste puhul mängiksid rolli erinevad geenid (Knaapila jt, 2011). Seega ei ole pärilikkus kõigi puhul üheselt oluline ning ka keskkonna roll on varieeruva tähtsusega.

Toidu neofobia puhul on leitud seoseid erinevate keskkondlike faktoritega elukaare erinevatel perioodidel. Täiskasvanute puhul on toidu neofobial leitud seos madalama haridustasemega, madalama sotsiaalse klassiga ja maapiirkonnas elamisega, samas laste puhul seostati kõrgemat toidu neofobia taset vanemate madalama haridustasemega ning lühema rinnaga toitmise perioodiga ning positiivne seos oli toidu neofobia esinemisega vanematel (Hazley jt, 2022). Samas on keskkondlikel teguritel vaid väike selgitav osa (Hazley jt, 2022) ning suurema osa selgitavad geneetilised tegurid, mistõttu tuleks eeskätt rohkem keskenduda just seose uurimisele, mis on mõjutatud geneetiliste tegurite poolt. Knaapila ja kolleegid (2011) pakuvad välja, et kuna toidu neofobia ja isiksuseomaduse, mida nimetatakse avatuseks, vahel esineb geneetiline korrelatsioon, siis võib neil olla ühine geneetiline aluspõhi.

Kuigi toidu neofobiat on küll palju uuritud, siis toidu neofobia ja laiemalt isiksuseomaduste vahelisi seoseid uurivaid töid on pigem vähe (Knaapila jt, 2011; Nezlek ja Forestell, 2019). Toidu neofobiat käsitletakse uurimustes sageli omadusena ehk stabiilse kalduvusena toimida samal viisil, samuti nagu defineeritakse ka isiksuseomadusi (Nezlek ja Forestell, 2019). Suure viisiku isiksuseomaduste ja toidu neofobia vahel leitud seosed erinevates uurimustes on pigem sarnased. Kogemusele avatuse ja toidu neofobia vahel on leitud negatiivne korrelatsioon, mis on olulisim just naiste puhul. Ekstravertsuse ja toidu neofobia vahel on samuti negatiivne korrelatsioon, mis on olulisim meeste hulgas. Teiste isiksuseomadustega on korrelatsioon väike (Knaapila jt, 2011).

Isiksust vaadeldakse hierarhilise ja mitmetasandilise struktuurina, milles laiemad omadused koosnevad kitsamatest ja täpsematest alamstruktuuridest. DeYoung (2006) ühendab isiksuse domeenid kaheks suureks metafaktoriks nagu stabiilsus ja plastilisus. Nendest allpool paiknevad üldised isiksuse domeenid, millest kõige laialdasemalt kasutatav raamistik on viie faktori mudel (*Five-Factor Model*), tuntud ka kui Suur Viisik (*Big Five*) (McCrae ja John, 1992; Goldberg, 1990). Viie faktori mudel kirjeldab isiksust viie laia ja suhteliselt stabiilse omaduse kaudu: neurootilisus, ekstravertsus, avatus kogemustele, sotsiaalsus ja meelekindlus (McCrae ja Costa, 2008). Laiad isiksuse domeenid saab jagada kitsamateks alamtasanditeks, kus iga domeeni sees on eristatavad isiksuse aspektid ning neis omakorda isiksuse tahud, mis võimaldavad isiksuse täpsemat kirjeldamist (DeYoung jt, 2007; McCrae ja John, 1992). Samas on võimalik isiksust kirjeldada isiksuse tahkudest veel väiksemate ühikute abil, mida

nimetatakse isiksusenüanssideks (McCrae, 2015; Möttus jt, 2017). Inimesed võivad erineda isiksuse nüansside tasandil vaatamata sarnanemisel suure viisiku omadustes (Möttus jt, 2019). Isiksuse uurimine isiksusenüansside tasandil võimaldab tuvastada erisusi, mis domeenide tasandil varjatuks jäävad, ning pakub seetõttu täpsemat ja informatiivsemat seletust individuaalsetele erinevustele ja nende seostele uuritavate psühholoogiliste nähtustega (Möttus jt, 2017).

Nezlek ja Forestell (2019) on välja toonud, et toidu neofobia dimensionaalsus ei ole täielikult lahendatud ning pakuvad välja jagada toidu neofobia vältimismotiiviks ja lähenemismotiiviks. Selle lähenemise alusel on lähenemismotiiviga positiivselt seotud ekstraversus, avatus kogemusele ja koostöövalmidus. Vältimismotiiviga on positiivselt seotud neurootilisus ja negatiivne seos on ekstraversusega ja avatusega kogemusele. Seega nii vältimismotiiv kui lähenemismotiiv on erinevalt seotud isiksuse suurte domeenidega.

Varasemad uuringud on toidu neofobia ja isiksuse seoseid käsitlenud peamiselt Suure Viisiku tasandil, kuid on vajalik arvesse võtta seda, et selline lähenemine ei pruugi täielikult kaardistada toidu neofobiaga seotud individuaalseid erinevusi, eriti arvestades nähtuse võimalikku mitmedimensioonilist ülesehitust ning isiksuse hierarhilist struktuuri. Seega on põhjendatud uurida toidu neofobia seoseid nii laiapõhjaliste isiksuseomaduste kui ka täpsemate isiksuse nüansside tasandil. Sellest tulenevalt on käesoleval uurimistööl on kaks eesmärki. Esimeseks eesmärgiks on uurida seoseid Suure Viisiku tasemel isiksuseomaduste ja toidu neofobia vahel Eesti valimil. Uurimistöö esimesest eesmärgist lähtuvalt püstitatakse hüpoteesid:

1. Eesti valimil iseloomustab toidu neofobiat mõõtvat küsimustikku kahefaktoriline struktuur, mis koosneb lähenemis- ja vältimismotiivist.
2. Ekstraversus on positiivselt seotud toidu neofobia lähenemismotiiviga ning negatiivselt vältimismotiiviga
3. Avatus kogemusele on positiivselt seotud toidu neofobia lähenemismotiiviga ning negatiivselt vältimismotiiviga
4. Sotsiaalsus on positiivselt seotud toidu neofobia lähenemismotiiviga
5. Neurootilisus on positiivselt seotud toidu neofobia vältimismotiiviga

Teiseks eesmärgiks on uurida eksploratiivselt toidu neofobia seoseid täpsemate isiksuse nüanssidega 100NP küsimustiku raames.

## Meetod

### Valim

Käesolev uuring põhineb Eesti Geenivaramu andmetel. Eesti Geenivaramu on riiklik biopank, kuhu on koondatud enam kui 200 000 täisealise inimese andmed, hõlmates ligikaudu viiendiku Eesti täiskasvanud elanikkonnast (Milani jt, 2025). Geenivaramu andmebaasi kuuluvad peamiselt eestlased (u 83%), aga esindatud on ka venelased (u 14%) ning muud rahvusgrupid (u 3%). Geenivaramu andmestik peegeldab demograafiliste tunnuste lõikes üldjoontes Eesti täisealise elanikkonna jaotust (University of Tartu Institute of Genomics, n.d.). Käesolevas uuringus kasutati PS21 kohorti kuuluvate uuritavate andmeid, kelle isiksuse kohta andmete kogumine toimus vahemikus 2021 kuni 2022 (Arumäe jt, 2025). Isiksuse uurimiseks kutse saanud 179 055-st inimesest osales uuringus 80 116 (44.8%). Esialgsesse valimisse jäi alles 77 400 inimest kui eemaldati nende osalejate andmed, kellel oli isiksuse hinnangutest üle 10% puudu. Uuringus osalejateks olid 22 852 meest (29.5%) ning 54 548 naist (70.3%). Osalejate vanus jäi vahemikku 18-102 eluaastat ning vastaja keskmiseks vanuseks oli 47,5 eluaastat. Järgnevalt eemaldati valimist need osalejad, kes ei vastanud toidu neofobia küsimustikule. Seejärel jäi lõplikku valimisse 819 osalejat, kellest 298 olid mehed (36.4%) ja 521 naist (63.6%) ning osalejate vanus jäi vahemikku 23 kuni 92 eluaastat, keskmine vanus oli 53.0 aastat (mediaan = 52; SD = 14.6).

### Mõõdikud ja muutujad

Käesolevas uuringus oli sõltumatuks muutujaks isiksus. Osalejate isiksuse hindamiseks kasutati *100 Nuances of Personality* (100NP) küsimustikku, mis sisaldab 198 enesekohast väidet. Väite kehtivust enda kohta pidi inimene hindama 6-pallisel Likerti skaalal (1 = täiesti vale ... 6 = täiesti õige). Erinevalt tuntud isiksuseomaduste taksonoomiatest nagu näiteks Suur Viisik, mis käsitlevad isiksuse suuri domeene, keskendub 100NP isiksuse hierarhilises ülesehituses kõige madalamal tasemel asuvatele isiksuse nüansidele. Küsimustiku 136 väidet mõõdavad Suure Viisiku alla koonduvat isiksuse osa ning ülejäänud 62 väidet mõõdavad neid isiksuse nüansse, mis jäävad Suure Viisiku jaotustest välja (Henry ja Möttus, 2024). See küsimustik võimaldab vaadelda uuritava nähtuse seoseid nii isiksuse suurte domeenidega kui ka täpsemate isiksuse nüanssidega. Käesolevas uurimistöös kasutatud isiksuseküsimustiku väited on leitavad aadressil <https://osf.io/xztkv> (Vainik jt, 2022).

Uuringus osalejate Suure Viisiku skoorid arvutati 60 väite põhjal, kasutades nii enese- kui ka teiste isikute hinnangute keskmisi. Puuduvad vastused asendati mediaanväärtustega. Esmalt eemaldati omavahel tugevalt korreleeruvad ja vähese variatiivsusega väited ning

väited, mis ei korreleerunud teiste väidetega piisaval määral. Allesjäänud 119 väitele rakendati peakomponentanalüüsi (PCA), mille käigus ekstraheeriti viis komponenti ja kasutati *varimax* rotatsiooni. Iga komponendi jaoks valiti 12 suurima laadungiga väidet, kokku 60 väidet. Seejärel viidi nende 60 väite põhjal läbi uus peakomponentanalüüs ning saadud laadungimaatriksit kasutati Suure Viisiku skooride arvutamiseks enese- ja teiste isikute hinnangute põhjal (Anni, Vainik ja Möttus, 2025).

Sõltuvaks muutujaks oli uuringus toidu neofobia tase. Toidu neofobiat mõõdeti uurimuses osalejate puhul toidu neofobia skaala (*Food Neophobia Scale* - FNS) abil. Küsimustik koosneb 10 väitest, mille kohta vastaja hindab väite kehtivust enda puhul 5-pallisel Likerti skaalal (1 = nõustun täielikult ... 5 = ei nõustu üldse). Skaala koosneb nii tavaliselt skooritud kui pöördskooritud väidetest. Tavaliselt skooritud väited peegeldavad valmisolekut proovida uusi ja tundmatuid toite, samas kui pöördskooritud väited väljendavad vältimist ja ettevaatlikkust uute toitumiste suhtes. Negatiivselt sõnastatud väited pöörati enne analüüsi, et tagada kõigi väidete samasuunaline tõlgendamine. Toidu neofobia skaala väited on välja toodud tabelis 2 ning negatiivselt sõnastatud pööramist vajavad väited tähistatud kahe täрни abil. Skaala väited võib tinglikult jagada kahte omavahel seotud konstrukti mõõtvaks osaks, mida Nezlek ja Forestell (2019) on enda uurimistöös nimetanud vältimismotiiviks ja lähenemismotiiviks. Osalejate vanust ja sugu kasutati analüüsides kontrollmuutujatena.

## Eetika

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 bioeetika 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 laia nõusoleku. Selle järgi lubab enda kohta kogutud andmeid siduda teiste andmebaasidega ning kasutada neid erinevates teadusuuringutes. Andmed säilitatakse Eesti Geenivaramu serverites, millele on ligipääs vaid autoriseeritud isikutel. 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.

## Statistiline analüüs

Andmete hoiustamine ja analüüs viidi läbi Tartu Ülikooli teadusarvutuste keskuse serveris SAPU. Andmete analüüsimiseks kasutati SAPU keskkonnas andmeanalüüsi tarkvara Jamovi (versioon 2.6, The jamovi project, 2024). Enne analüüside läbiviimist teostati andmete eelkontroll, mille käigus eemaldati analüüsist vastajad, kellel puudusid toidu neofobia küsimustiku vastused ja/või üle 10% isiksuseküsimustiku hinnangutest.

Toidu neofobia küsimustiku faktorstruktuuri uurimiseks viidi läbi eksploratiivne faktoranalüüs. Andmete sobivust faktoranalüüsiks hinnati Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) testi ja Bartletti sfäärilisuse testi abil. Faktorite eraldamiseks kasutati *maximum likelihood* meetodit ning faktorite interpreteeritavuse parandamiseks rakendati *oblimin* rotatsiooni põhjusel, et faktorid võivad omavahel korreleeruda. Faktorite arvu määramisel vaadati Kaiseri ja Cattelli kriteeriumit ja paralleelanalüüsi (*parallel analysis*). Faktorlaadungite hindamisel kasutati piirväärtust  $|0.30|$ .

Toidu neofobia skaalast tulenenud faktorite ja Suure Viisiku isiksuseomaduste vaheliste seoste uurimiseks viidi läbi kolm eraldi lineaarset regressioonanalüüsi, milles iga toidu neofobia skaala faktorit analüüsiti Suure Viisiku isiksuseomaduste suhtes eraldi. Samuti teostati kolm eraldi lineaarset regressioonanalüüsi toidu neofobia skaala faktorite ja 100NP isiksuseküsimustiku üksikvaidete vaheliste seoste hindamiseks. Regressioonanalüüsides kasutati osalejate vanust ja sugu kontrollmuutujatena. Statistilise olulisuse piiriks määrati  $p < .005$  mitmikvõrdluste probleemi tõttu.

## Tulemused

### Toidu neofobia skaala faktorid

FNS küsimustiku faktorstruktuuri uurimiseks viidi läbi eksploratiivne faktoranalüüs. Faktoranalüüsi eelduste täituvust hinnati Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) testi ja Bartletti sfäärilisuse testi abil. KMO üldskoor oli 0.87, mis viitab valimi heale sobivusele faktoranalüüsi läbiviimiseks. Bartletti sfäärilisuse test osutus statistiliselt oluliseks ( $\chi^2(45) = 3162, p < .001$ ), mis kinnitab, et tunnuste vahel esinevad faktoranalüüsiks vajalikud seosed. Faktorite arvu määramisel vaadati mitut kriteeriumit. Kaiseri kriteeriumi (omaväärtus  $> 1$ ) alusel eristus kaks faktorit, mis selgitasid kokku 41,9% koguvariatsioonist. Paralleelanalüüsis eristus 3 faktorit. Kolmanda faktori lisamisel mudelisse suurenes seletatud koguvariatsioon 54,7%-ni, mis viitab mudeli seletusvõime märkimisväärsel paranemisele. Esimene faktor selgitas 22,0%, teine faktor 19,9% ja kolmas faktor 12,8% variatiivsusest. Arvestades

kolmanda faktori sisulist eristatavust ning täiendavat seletusvõimet, osutus valituks kolme faktoriga mudel.

Faktorite nimetamisel lähtuti iga faktori alla koondunud väidete sisulisest tähendusest ja teoreetilisest koostööst varasemate toidu neofobia käsitlestega. Esimene faktor koondas väiteid, mis väljendasid huvi ja valmisolekut uute toitude proovimiseks ning positiivset hoiakut toidulise uudsuse suhtes. Seetõttu nimetati see faktor lähenemismotiiviks. Teine faktor hõlmas väiteid, mis kirjeldasid uute toitude vältimist, ettevaatlikkust ja ebamugavustunnet toidulise uudsuse suhtes. Sellest tulenevalt nimetati see faktor vältimismotiiviks. Kolmas faktor koondas väiteid, mis peegeldasid toidueelistuste paindlikkust, sõltumata otsesest lähenemis- või vältimiskäitumisest uute toitude suhtes. Seetõttu nimetati see faktor toidueelistuste paindlikkuseks. Toidu neofobia skaala väited ja nende kuulumine eelnimetatud faktorite alla on välja toodud tabelis 1. Tabel 1-s on võrdluseks välja toodud ka Nezleki ja Forestelli (2019) töös leitud väidete jaotumine faktorite alla kahefaktorilise mudeli puhul (tähistatud tärniga). Edasisteks analüüsideks salvestati faktorskoorid ja kasutati neid sõltuvate tunnustena.

**Tabel 1**

*Toidu neofobia skaala faktorlaadungid käesolevas töös ja toidu neofobia küsimustike eelnev jaotus kahefaktorilisel mudelil*

|                                                          | Faktori nimi    |                |                             | Unikaalsus | Eelnev jaotus    |
|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------|------------|------------------|
|                                                          | Lähenemismotiiv | Vältimismotiiv | Toidueelistuste paindlikkus |            |                  |
| Tahan pidevalt proovida uusi ja erilisi toite            | 0.64            |                |                             | 0.46       | Lähenemismotiiv* |
| Ma ei usalda uusi toite**                                | -0.31           | 0.47           |                             | 0.47       | Vältimismotiiv*  |
| Kui ma ei tea, millest toit on tehtud, siis ma ei proovi |                 | 0.66           |                             | 0.50       | Vältimismotiiv*  |

seda\*\*

|                                                                                        |      |       |      |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------------------|
| Mulle meeldivad erinevate maade rahvusköögid                                           | 0.72 |       | 0.39 | Lähenemismotiiv* |
| Eksootilised toidud (nt hiina, mehhiko, jaapani jm) tunduvad söömiseks liiga veidrad** |      | 0.62  | 0.42 | Vältimismotiiv*  |
| Külas ja pidudel proovin alati uusi toite                                              | 0.42 |       | 0.54 | Lähenemismotiiv* |
| Ma kardan süüa toitu, mida ma ei ole varem söönud**                                    |      | 0.69  | 0.42 | Vältimismotiiv*  |
| Ma olen toidu suhtes väga valiv**                                                      |      | -0.60 | 0.52 | Vältimismotiiv*  |
| Ma söön peaaegu kõike                                                                  |      | 0.80  | 0.34 | Lähenemismotiiv* |

|                                                                                                    |      |      |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------------|
|                                                                                                    |      |      | vältimis<br>motiiv*  |
| Mulle meeldib<br>avastada uusi<br>restorane, kus<br>pakutakse<br>erinevate<br>maade<br>rahvustoite | 0.75 | 0.46 | Lähenem<br>ismotiiv* |

*Märkus.* Kasutatud on kaldnurkset (*oblimin*) telgede pööramist; faktorlaadungid alla |0.30| on tabelist eemaldatud. \*Andmed pärinevad uuringust Nezlek ja Forestell (2019); tabelist on eemaldatud tulemused, mille faktorlaadung oli viidatud töös alla |0.30|. \*\*Tähistab pööratud väidet.

Tabelis 2 on esitatud faktoritevahelised korrelatsioonid. Analüüsist selgus, et faktorid ei olnud omavahel sõltumatud. Esimese ja teise faktori vahel ilmnes tugev negatiivne seos ( $r = -0,61$ ), esimese ja kolmanda faktori vaheline seos oli nõrk ja positiivne ( $r = 0,17$ ). Teise ja kolmanda faktori vahel esines mõõdukas negatiivne seos ( $r = -0,41$ ).

**Tabel 2**

*Faktorite vaheline korrelatsioon*

|                                | Lähenemismotiiv | Vältimismotiiv | Toidueelistuste<br>paindlikkus |
|--------------------------------|-----------------|----------------|--------------------------------|
| Lähenemismotiiv                | -               | -0.61          | 0.17                           |
| Vältimismotiiv                 |                 | -              | -0.41                          |
| Toidueelistuste<br>paindlikkus |                 |                | -                              |

*Märkus.* Tabelis on välja toodud  $r$  väärtus.

### Lähenemismotiiv ja Suur Viisik

Vanuse ja lähenemismotiivi vahel esines statistiliselt oluline negatiivne seos, mis tähendab, et vanuse kasvades väheneb lähenemismotiiv uute toitude suhtes ning noorematel inimestel esineb tugevam lähenemismotiiv uute toitude suhtes. Lähenemismotiivi ja soo vahel ei esinenud olulist seost. Lähenemismotiivil oli statistiliselt oluline positiivne seos avatuse ja ekstravertsusega, mis tähendab, et nii kõrgema avatuse kui kõrgema ekstravertsusega esineb koos suurem lähenemismotiiv uutele toitudele. Lähenemismotiivil puudus seos meelekindluse, sotsiaalsuse ja neurootilisusega. Tulemused on välja toodud ka tabelis 3.

### Vältimismotiiv ja Suur Viisik

Vanuse ja vältimismotiivi vahel esines statistiliselt oluline positiivne seos, mis näitab, et vanuse kasvades suureneb vältimismotiiv uute toitude suhtes. Vältimismotiivi ja soo vahel ei esinenud olulist seost. Vältimismotiivi ja ekstravertsuse vahel esines statistiliselt oluline negatiivne seos ehk kõrgema ekstravertsusega uuritavatel esineb madalam vältimismotiiv uute toitude suhtes. Neurootilisusel oli vältimismotiiviga statistiliselt oluline positiivne seos. Uuritavatel kaasneb kõrgema neurootilisusega suurem vältimismotiiv uute toitude suhtes. Avatusel, sotsiaalsusel ja meelekindlusel puudus seos vältimismotiiviga. Tulemused on esitatud ka tabelis 3.

### Toidueelistuste paindlikkus ja Suur Viisik

Toidueelistuste paindlikkusel ei esinenud statistilise olulisuse piiridesse jäävat seost soo, vanuse ega Suure Viisiku isiksuseomadustega. Statistilise olulisuse piiridest välja jäänud tulemused on esitatud tabelis 3.

**Tabel 3**

*Toidu neofobia skaala faktorite seosed Suure Viisiku omaduste, soo ja vanusega*

| Ennustaja       | Lähenemismotiiv | Vältimismotiiv | Toidueelistuste<br>paindlikkus |
|-----------------|-----------------|----------------|--------------------------------|
| Sugu naine-mees | 0.03            | 0.07           | -0.03                          |
| Vanus           | <b>-0.22*</b>   | <b>0.21*</b>   | 0.05                           |

|   |              |                |       |
|---|--------------|----------------|-------|
| O | <b>0.20*</b> | -0.06          | -0.08 |
| C | -0.05        | 0.02           | 0.07  |
| E | <b>0.17*</b> | <b>-0.11**</b> | 0.10  |
| A | -0.04        | 0.00           | 0.01  |
| N | -0.06        | <b>0.13*</b>   | -0.09 |

*Märkus.* \* $p < .001$ , \*\* $p < .005$ . Paksemas kirjas on välja toodud statistilise olulisuse piiridesse jäävad tulemused. O=avatus kogemusele, C= meekindlus, E=ekstraversus, A=sotsiaalsus, N=neurootilisus.

Tabelis 4 on välja toodud 10 isiksuseküsimustiku väidet, mille seosed lähenemismotiiviga olid kõigi analüüsitud väidete seas väikseima p-väärtusega. Neist kolm vastasid statistilise olulisuse kriteeriumile. Lähenemismotiivi ja avatust mõõtvat väidet *openness27* („Mulle meeldib uusi kohti külastada“) vahel esines statistiliselt oluline positiivne seos. See viitab sellele, et suurem nõustumine väitega „mulle meeldib uusi kohti külastada“ on seotud kõrgema lähenemismotiivi tasemega. Samuti ilmnes statistiliselt oluline positiivne seos lähenemismotiivi ja meekindlust mõõtvate pööratud väite *conscientiousness31R* („Mu tähelepanu on lihtne kõrvale juhtida“) vahel. Seega on suurem nõustumine väitega „mu tähelepanu on lihtne kõrvale juhtida“ seotud kõrgema lähenemismotiiviga. Lähenemismotiivi ja neurootilisust mõõtvate pööratud väite *neuroticism04R* („Olen enamasti rahulik“) vahel esines statistiliselt oluline negatiivne seos. See tähendab, et suurem nõustumine väitega „olen enamasti rahulik“ on seotud madalama lähenemismotiivi skooriga.

**Tabel 4**

*Isiksuseväidete seos lähenemismotiiviga*

| Väite kood                  | Väide                                   | p                | $\beta$     |
|-----------------------------|-----------------------------------------|------------------|-------------|
| <i>openness27</i>           | Mulle meeldib uusi kohti külastada      | <b>&lt; .001</b> | <b>0.23</b> |
| <i>conscientiousness31R</i> | Mu tähelepanu on lihtne kõrvale juhtida | <b>&lt; .001</b> | <b>0.16</b> |

|                             |                                                             |        |       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|--------|-------|
| <i>neuroticism04R</i>       | Olen enamasti rahulik                                       | < .001 | -0.17 |
| <i>extraversion24R</i>      | Mul on tihti igav                                           | .012   | 0.12  |
| <i>eat3</i>                 | Mulle meeldib süüa                                          | 0.014  | 0.11  |
| <i>conscientiousness32R</i> | Unustan tihti asju ära                                      | 0.015  | -0.11 |
| <i>extraversion03</i>       | Mulle meeldivad seltskondlikud üritused                     | 0.02   | -0.12 |
| <i>others10R</i>            | Võrreldes sookaaslastega, olen mõnevõrra naiselikum inimene | 0.022  | 0.11  |
| <i>conscientiousness10R</i> | Mu tuba on sassis                                           | 0.025  | -0.13 |
| <i>agreeableness06R</i>     | Püüan teistest rohkem saavutada                             | 0.025  | 0.11  |

*Märkus.* Tabelis on esitatud kümme väidet madalaima p-väärtuse alusel; paksema kirjaga on tähistatud statistiliselt olulised ( $p < .005$ ) tulemused;  $\beta$  tähistab standardiseeritud regressioonikordajad.

Tabelis 5 on esitatud 10 isiksuseküsimustiku väidet, mille seosed vältimismotiiviga olid kõigi analüüsitud väidete seas väikseima p-väärtusega. Kolm neist vastasid statistilise olulisuse kriteeriumile ( $p < .005$ ), ülejäänud on esitatud kirjeldaval eesmärgil. Vältimismotiivi ja ekstraversust mõõtvat väidet *extraversion17* („Olen tavaliselt aktiivne ja energiast pakatav“) vahel esines statistiliselt oluline positiivne seos. See viitab sellele, et suurem nõustumine väitega „olen tavaliselt aktiivne ja energiast pakatav“ on seotud kõrgema vältimismotiivi tasemega. Vältimismotiiv oli statistiliselt oluliselt negatiivselt seotud avatust mõõtvat väitega *openness27* („Mulle meeldib uusi kohti külastada“). Seega iseloomustab madalam

vältimismotiiv neid inimesi, kes nõustuvad enam väitega „mulle meeldib uusi kohti külastada“. Lisaks ilmnes vältimismotiivil statistiliselt oluline positiivne seos sotsiaalsust mõõtvat pööratud väitega *agreeableness03R* („Muutun kahtlustavaks, kui keegi on minu vastu lahke“). See tähendab, et kõrgema vältimismotiiviga inimesed nõustusid enam ka nimetatud väitega.

**Tabel 5***Isiksuseväärdete seos vältimismotiiviga*

| Väite kood                  | Väide                                               | p                | β            |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|--------------|
| <i>extraversion17</i>       | Olen tavaliselt aktiivne ja energiat pakatav        | <b>&lt; .001</b> | <b>0.19</b>  |
| <i>openness27</i>           | Mulle meeldib uusi kohti külastada                  | <b>&lt; .001</b> | <b>-0.21</b> |
| <i>agreeableness03R</i>     | Muutun kahtlustavaks, kui keegi on minu vastu lahke | <b>0.004</b>     | <b>0.13</b>  |
| <i>conscientiousness10R</i> | Mu tuba on sassis                                   | 0.005            | 0.17         |
| <i>openness21</i>           | Õpin kiiresti                                       | 0.01             | 0.13         |
| <i>eat3</i>                 | Mulle meeldib süüa                                  | 0.013            | -0.16        |
| <i>extraversion08</i>       | Leian kergesti sõpru                                | 0.013            | 0.12         |
| <i>conscientiousness31R</i> | Mu tähelepanu on lihtne kõrvale juhtida             | 0.014            | -0.12        |
| <i>conscientiousness09</i>  | Hoian oma asjad korras                              | 0.019            | 0.14         |
| <i>agreeableness30R</i>     | Olen kiire teiste                                   | 0.019            | 0.11         |

kohta hinnangut  
andma

*Märkus.* Tabelis on esitatud kümme väidet madalaima p-väärtuse alusel; paksema kirjaga on tähistatud statistiliselt olulised ( $p < .005$ ) tulemused;  $\beta$  tähistab standardiseeritud regressioonikordajat

Tabelis 6 on välja toodud 10 isiksuseküsimustiku väidet, mille seosed toidueelistuste paindlikkusega olid kõigi analüüsitud väidete seas väikseima p-väärtusega. Sotsiaalsust mõõtvat pööratud väidet *agreeableness30R* („Olen kiire teiste kohta hinnangut andma“) ja toidueelistuste paindlikkuse vahel esines statistiliselt oluline negatiivne seos. See tähendab, et suurem nõustumine väitega „olen kiire teiste kohta hinnangut andma“ on seotud madalama toidueelistuste paindlikkusega. Ülejäänud väited jäid statistilise olulisuse piiridest väljapoole, kuid on toodud välja tabel 6-s ülevaate andmiseks.

**Tabel 6**

*Isiksuseväidete seos toidueelistuste paindlikkusega*

| Väite kood                 | Väide                                                      | p            | $\beta$      |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| <i>agreeableness30R</i>    | Olen kiire teiste kohta hinnangut andma                    | <b>0.001</b> | <b>-0.16</b> |
| <i>extraversion21</i>      | Armastan põnevust                                          | 0.005        | 0.15         |
| <i>others29</i>            | Võrreldes sookaaslastega, olen mõnevõrra mehelikum inimene | 0.007        | 0.15         |
| <i>openness05</i>          | Mind peetakse isemoodi inimeseks                           | 0.016        | -0.12        |
| <i>conscientiousness20</i> | Olen tavaliselt kannatlik inimene                          | 0.019        | 0.13         |

|                         |                                                                              |       |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| <i>openness27</i>       | Mulle meeldib uusi<br>kohti külastada                                        | 0.021 | 0.11  |
| <i>neuroticism31</i>    | Tunnen, et mu elus<br>puudub siht                                            | 0.024 | -0.13 |
| <i>agreeableness05R</i> | Tunnen tihti, et<br>teised naeravad mu<br>üle või räägivad<br>minust         | 0.024 | 0.13  |
| <i>openness16</i>       | Muusika haarab<br>mind endasse                                               | 0.028 | 0.10  |
| <i>eat2</i>             | Ma teadlikult piiran<br>enda söömist, et<br>vältida kaalus juurde<br>võtmist | 0.04  | -0.09 |

---

*Märkus.* Tabelis on esitatud kümme väidet madalaima p-väärtuse alusel; paksema kirjaga on tähistatud statistiliselt olulised ( $p < .005$ ) tulemused;  $\beta$  tähistab standardiseeritud regressioonikordajat.

### Arutelu

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli uurida toidu neofobia seoseid isiksuseomadustega nii Suure Viisiku domeenide kui ka detailsemate isiksusenüansside tasandil Eesti Geenivaramu PS21 kohordi andmete põhjal. Käesolevas töös eristus toidu neofobia küsimustiku eksploratiivse faktoranalüüsi tulemusel kolm faktorit, milleks olid lähenemismotiiv, vältimismotiiv ning toidueelistuste paindlikkus. Kolmefaktoriline lahendus selgitas 54,7% variatsioonist, samas kui kahefaktoriline lahendus selgitas 41,9%, mis viitab sellele, et lisatud kolmas faktor parandab mudeli seletusvõimet. Kolmefaktoriline mudel osutus valituks mitte üksnes parema seletusvõime, vaid ka kolmanda faktori sisulise tõlgendatavuse tõttu. See tulemus erineb varasemast klassikalisest käsitlest, kus toidu neofobia skaala (FNS) välja töötamisel käsitleti toidu neofobiat ühedimensioonilise

omadusena (Pliner ja Hobden, 1992), kuid on kooskõlas uuemate lähenemistega, mis toovad välja mitmedimensioonilise ehk mitme faktori eristamise olulisuse. Näiteks Nezlek ja Forestell (2019) kirjeldasid toidu neofobiat kahefaktorilise struktuurina, mis koosnes lähenemismotiivist ja vältimismotiivist. Seega ei leidnud kinnitust hüpotees, mille kohaselt iseloomustab Eesti valimil toidu neofobiat kahefaktoriline struktuur. Kolmefaktorilise struktuuri esinemine võib olla omane ainult Eesti valimile või sellele konkreetsele valimile, mistõttu tuleks selle esinemist kinnitada ka teistel valimitel.

Oluline täpsustus on, et käesolevas töös eristunud faktorid olid omavahel seotud, mitte lihtsalt vastassuunalised. See toetab arusaama, et lähenemine ja vältimine ei pruugi olla ühe ja sama dimensiooni kaks erinevat otsa, vaid võivad peegeldada osaliselt erinevaid psühholoogilisi mehhanisme nagu uudsuse otsimine versus riski vältimine. Kolmanda faktori, milleks on toidueelistuste paindlikkus, eristumine viitab omakorda sellele, et lisaks uute toitumise proovimisele ja uudsuse vältimisele võib oluline olla ka paindlikkus toiduvalikutes. Seega võib inimene olla näiteks suhteliselt madala vältimismotiiviga, kuid siiski eelistada stabiilset ja väikse variatiivsusega toiduvalikut ehk omada madalat toidueelistuste paindlikkuse skoori. Praktikas on selline eristus oluline, sest lähenemis- ja vältimismotiiv võivad mõjutada näiteks seda, kas inimene on valmis menüüst uusi toite valima või eelistab tuttavaid valikuid, samal ajal kui toidueelistuste paindlikkus määrab kui mitmekesine ja paindlik on tema tavapärane toitumine. Erinevad dimensioonid võivad vajada probleemide puhul erinevaid sekkumisviise. Näiteks kui ühel inimesel on vaja suurendada uudishimu ja proovimisjulgust ja teisel on vaja vähendada ärevusest tulenevat vältimist siis kolmandal hoopis toetada harjumuspärase toiduvaliku laiendamist.

Käesolevas töös ilmnes, et toidu neofobia tase on seotud ka vanusega ehk vanuse kasvades vähenes lähenemismotiiv ning suurenes vältimismotiiv uute toitumise suhtes. See tulemus on kooskõlas varasemate uurimustega, milles on leitud, et toidu neofobia tase suureneb vanuse kasvades (Hazley jt, 2022). Varasemas kirjanduses on välja toodud, et elu jooksul toimuvad muutused isiksuseomadustes, eeskätt ekstreemse ja avatuse vähenemise läbi (Roberts, Walton ja Viechtbauer, 2006), mis on seotud madalama uudsuseotsingu ja suurema ettevaatlikkusega. See isiksuslik muutus võib osaliselt selgitada toidu neofobia suurenemist vanuse kasvades, kuna madalam avatus ja ekstreemsus seostusid käesolevas töös nõrgema lähenemismotiivi ja tugevama vältimismotiiviga. Tuleb siiski arvestada, et käesolev uuring viidi läbi üksnes täiskasvanutest koosneval valimil, mistõttu ei võimalda tulemused teha järeldusi toidu neofobia kujunemise või avaldumise kohta lapseas.

Käesoleva töö tulemuste põhjal ei ilmnenud statistiliselt olulisi seoseid soo ja ühegi toidu neofobia faktori vahel. See leid on kooskõlas varasema kirjandusega, mille kohaselt täiskasvanuikka jõudes ei ole sugude vahel toidu neofobia esinemissageduses enam süstemaatilisi erinevusi täheldatud (Hazley jt, 2022). Tulemust võis mõjutada ka asjaolu, et valimis oli naisi rohkem kui mehi, mis võib vähendada sooliste erinevuste ilmnemise tõenäosust.

Käesolevas töös oli ekstravertsus statistiliselt oluliselt ja positiivselt seotud lähenemismotiiviga ning negatiivselt seotud vältimismotiiviga. See vastab püstitatud hüpoteesile ning on kooskõlas Nezeleki ja Forestelli (2019) leitud tulemustega. Sisuliselt võib ekstravertsuse seos lähenemismotiiviga peegeldada suuremat stimulatsioonivajadust, aktiivsust ja uudsuse otsimist, mis soodustab uute toitude proovimist. Negatiivne seos vältimismotiiviga sobitub ideega, et ekstravertsed inimesed tajuvad uusi olukordi vähem ohustavatena või on julgemad uusi asju proovima.

Avatus seostus käesolevas töös positiivselt lähenemismotiiviga, kuid ei seostunud oluliselt vältimismotiiviga. Seega leidis avatuse kohta püstitatud hüpotees osalise kinnituse. See leid on oluline erisus võrreldes varasemate töödega, kus toidu neofobiat on sageli käsitletud ühedimensioonilise omadusena ning on leitud avatusega negatiivne seos (Knaapila jt, 2011). Käesolev tulemus viitab sellele, et avatuse roll võib avalduda eeskätt lähenemismotiivi suurenemise kaudu, mitte tingimata otsese vältimiskäitumise vähenemise kaudu. See eristus on sisuliselt oluline, kuna avatum inimene võib aktiivsemalt uusi toite proovida, samas kui madalama avatusega inimene ei pruugi kogeda tugevat vältimist, vaid võib pigem eelistada tuttavaid ja harjumuspäraseid toiduvalikuid.

Neurootilisus oli käesolevas töös positiivselt seotud vältimismotiiviga, kuid ei seostunud lähenemismotiiviga, mistõttu püstitatud hüpotees neurootilisuse ja vältimismotiivi positiivse seose kohta sai kinnitust. Tulemus on kooskõlas teoreetilise ootusega, mille kohaselt neurootilisusega kaasnev suurem ohutundlikkus ja ärevus võivad väljenduda ettevaatlikkuses uute või tundmatute toitude suhtes, ning sobitub ka varasemate leidudega, kus neurootilisus on seostunud kõrgema toidu neofobiaga (nt Knaapila jt, 2011). Eraldi tähelepanu väärib asjaolu, et neurootilisuse mõju ilmneb just vältimismotiivi tasandil, mis toetab mitmemõõtmelise mudeli kasulikkust: ühedimensiooniline koguskoor võiks varjata, et tegemist ei ole „uudsuse mittearmastamisega“ üldiselt, vaid konkreetsemalt vältiva komponendiga.

Sotsiaalsusel ja meelekindlusel ei ilmnenud käesolevas töös olulisi seoseid ühegi toidu neofobia faktoriga. Seega ei leidnud kinnitust hüpotees, mille kohaselt sotsiaalsus on

positiivselt seotud toidu neofobia lähenemismotiiviga. See leid täpsustab varasemaid oletusi, mille kohaselt võiks näiteks kõrgem sotsiaalsus iseenesest soodustada uute toitude proovimist. Siinsed tulemused viitavad, et domeenitasandil ei pruugi need omadused olla otseselt seotud uute toitude proovimise või vältimise motivatsiooniga või avalduvad nende võimalikud seosed pigem spetsiifilistes kontekstides nagu sotsiaalne surve, mida toidu neofobia skaala väited ei pruugi piisavalt hõlmata.

Kolmas faktor eristus käesolevas töös sisuliselt, kuid ei näidanud statistiliselt olulisi seoseid ei soo, vanuse ega Suure Viisiku isiksuse domeenidega. See võib viidata sellele, et toidueelistuste paindlikkus on kas isiksuse domeenidest suhteliselt sõltumatu, seotud nõrgalt ja hajusalt mitmete isiksuseomadustega, mistõttu domeenitasandil efektid ei avaldu, või on see enam mõjutatud keskkonnateguritest, nagu majanduslikud võimalused ja toidu kättesaadavus, kui isiksuseomadustest. Sellest tulenevalt muutub eriti oluliseks isiksusenüansside tasand, kuna laiad isiksuse domeenid võivad olla liiga üldised, et omada seost toidu neofobia alla kuuluva toidueelistuste paindlikkuse faktoriga.

Isiksusenüansside tasandi analüüs näitas, et kõige tugevamad seosed toidu neofobia komponentidega ei pruugi ilmned isiksusedomeenide üldskoorides, vaid üksikutes sisuliselt tähenduslikes väidetes. Lähenemismotiiv oli positiivselt seotud avatust kirjeldava väitega „mulle meeldib uusi kohti külastada“, mis on kooskõlas avatuse ja uudsuseotsingu teoreetilise tähendusega. Lisaks seostus lähenemismotiiv positiivselt meelekindlust mõõtvä pööratud väitega „mu tähelepanu on lihtne kõrvale juhtida“, mis viitab sellele, et uute toitude proovimine võib mõnel inimesel olla seotud suurema spontaansuse ja tundlikkusega uutele stiimulitele. Samuti ilmnas negatiivne seos lähenemismotiivi ja neurootilisust mõõtvä pööratud väite „olen enamasti rahulik“ vahel, mis viitab sellele, et lähenemismotivatsioon ei pruugi olla seotud madala emotsionaalsuse või rahulikkusega.

Vältimismotiivi puhul ilmnas negatiivne seos avatuse väitega „mulle meeldib uusi kohti külastada“, mis on sisuliselt kooskõlas avatuse teoreetilise tähendusega ehk uudsust armastavad inimesed väldivad vähem. Samas seostus vältimismotiiv ka ekstravertsuse väitega „olen tavaliselt aktiivne ja energiast pakatav“ positiivses suunas, mis näib esmapilgul vastuolus domeenitasandi tulemusega, kus ekstravertsus seostus vältimismotiiviga negatiivselt. Selline vastuolu võib viidata sellele, et ekstravertsust kirjeldav isiksuse domeen koosneb heterogeensetest alaväidetest, mis võivad toidu neofobiaga seostuda erinevalt või isegi vastassuunaliselt. Teine viis tulemust tõlgendada on, et üksikväidete seosed peegeldavad spetsiifilisi kontekstist tulenevaid efekte ning seetõttu on oluline vaadelda neid koos domeenitasandiga, mitte ainult eraldiseisva.

Toidueelistuste paindlikkuse puhul eristus ainsana statistiliselt oluline ja negatiivne seos sotsiaalsuse pööratud väitega “olen kiire teiste kohta hinnangut andma”. See võib viidata sellele, et paindlikumad toidueelistused tulenevad üldisest suuremast hinnanguvabadusest või madalamast kriitilisusest. Kokkuvõttes näitavad nüansitasandi leiud, et mitmemõõtmeline toidu neofobia käsitus koos nüansianalüüsiga aitab täpsustada domeenitasandi seoseid ning tuua esile seoseid, mis muidu jääksid suurte isiksuse domeenide varju.

### **Piirangud**

Tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada mitme piiranguga. Esiteks on toidu neofobia mõõtmine eneseraporti põhine, mis võib olla mõjutatud sotsiaalse soovitatavuse kallutusest ja üldisest vastamisstiilist. Kuigi isiksuse puhul võib kasutusel olla ka teiste hinnanguid, jääb toidu neofobia selles uuringus siiski subjektiivseks hinnanguks, mistõttu võivad seosed olla kas alahinnatud või moonutatud.

Teiseks tingituna uuringu ülesehitusest ei võimalda uuring teha põhjuslikke järeldusi. Isiksus võib mõjutada toidu neofobiat, kuid mõju võivad avaldada kolmandad tegurid nagu sotsiaalmajanduslik staatus, kultuuriline kokkupuude eri köökidega ja tervisega seotud piirangud.

Kolmandaks tuleb arvestada vabatahtlikkuse alusel toimuvatele biopankadel omast valikukallutatust. Milani jt (2025) on osutanud, et vabatahtlike biopankade puhul võib esineda “tervete vabatahtlike kallutatus” (*healthy volunteer bias*), kus osalema kipuvad keskmisest tervemad ja aktiivsemad inimesed. Selline kallutatus võib piirata tulemuste üldistatavust kogu rahvastikule ning mõjutada eriti just käitumuslikke näitajaid, mis on seotud tervise ja elustiiliga.

Lõpuks on nüansitasandi analüüsides alati oluline arvestada mitmiktestimise riskiga. Kuigi töös on välja toodud väikseima p-väärtusega seosed ning paljud neist ei jää statistilise olulisuse piiridesse, tuleks neid käsitleda eelkõige suunavate leidudena, mis vajavad replikatsiooni ja täiendavat kontrolli.

### **Edasised tegevused**

Edasistes uuringutes tuleks testida käesolevas töös leitud kolme faktoriga struktuuri püsivust erinevatel valimitel. Valimid võiksid hõlmata ka alaealisi, et välja selgitada laste ja teismeliste valimil kehtiv faktorstruktuur. Alaealiste valimil oleks võimalik uurida toidu neofobia lähenemismotiivi ja vältimismotiivi esinemist ja muutumist elukaare esimeses osas ning kõrvutada tulemusi täiskasvanute puhul leituga.

Samuti võiks kasutada lisaks eneseraporteeritud mõõdikule ka käitumuslikke mõõdikuid nagu uute toitumise proovimise ülesanded või toitumispäevikud, et vähendada eneseraporteeritud meetodite subjektiivsust.

Üks potentsiaalne tulevikusuund oleks uurida toidueelistuste paindlikkuse seost toitumise mitmekesisusega ning igapäevaste tarbimisharjumustega. Ökoloogilist valiidsust suurendaks loomulikus keskkonnas läbiviidud eksperimendid, mida oleks võimalik teha erinevates kontekstides ja ka laboriväliselt.

**Kasutatud kirjandus**

- 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/apl0001249>
- Arumäe, K., Vaht, M., Realo, A., Ausmees, L., Allik, J., Henry, S., Estonian Biobank Research Team, Puusepp, M., Lind, S., Hallik, I., Alavere, H., Metspalu, A., Palta, P., Esko, T., Möttus, R., & Vainik, U. (2025). Cohort profiles: Personality measurements at the Estonian Biobank of the Estonian Genome Center, University of Tartu. *Personality Science*, 6. <https://doi.org/10.1177/27000710251377954>
- Cooke, L. J., Haworth, C. M. A., & Wardle, J. (2007). Genetic and environmental influences on children's food neophobia. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86(2), 428–433. <https://doi.org/10.1093/ajcn/86.2.428>
- DeYoung, C. G. (2006). Higher-order factors of the Big Five in a multi-informant sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1138–1151. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.6.1138>
- DeYoung, C. G., Quilty, L. C., & Peterson, J. B. (2007). Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5), 880–896. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.880>
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
- Hazley, D., Stack, M., Walton, J., McNulty, B. A., & Kearney, J. M. (2022). Food neophobia across the life course: Pooling data from five national cross-sectional surveys in Ireland. *Appetite*, 171, Article 105941. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.105941>
- Henry, S., & Möttus, R. (2024, February 29). *The 100 Nuances of Personality: Development of a Comprehensive, Non-Redundant Personality Item Pool*. OSF. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TCFGZ>
- Knaapila, A., Silventoinen, K., Boms, U., Rose, R. J., Perola, M., Kaprio, J., & Tuorila, H. M. (2011). Food neophobia in young adults: Genetic architecture and relation to personality, pleasantness and use frequency of foods, and body mass index—A twin study. *Behavior Genetics*, 41(4), 512–521. <https://doi.org/10.1007/s10519-010-9403-8>
- Knaapila, A., Tuorila, H., Silventoinen, K., Keskitalo, K., Kallela, M., Wessman, M., Peltonen, L., Cherkas, L. F., Spector, T. D., & Perola, M. (2007). Food neophobia

- shows heritable variation in humans. *Physiology & Behavior*, 91(5), 573–578.  
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.03.019>
- 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>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Mõttus, R., Kandler, C., Bleidorn, W., Riemann, R., & McCrae, R. R. (2017). Personality traits below facets: The consensual validity, longitudinal stability, heritability, and utility of personality nuances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3), 474–490. <https://doi.org/10.1037/pspp0000100>
- 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>
- Nezlek, J. B., & Forestell, C. A. (2019). Food neophobia and the Five Factor Model of personality. *Food Quality and Preference*, 73, 210–214.  
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.11.007>
- Pliner, P., & Hobden, K. (1992). *Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans*. *Appetite*, 19(2), 105–120.  
[https://doi.org/10.1016/0195-6663\(92\)90014-W](https://doi.org/10.1016/0195-6663(92)90014-W)
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). *Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 1–25.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.1>
- Sarin, H. V., Taba, N., Fischer, K., Esko, T., Kanerva, N., Moilanen, L., Saltevo, J., Joensuu, A., Borodulin, K., Männistö, S., Kristiansson, K., & Perola, M. (2019). Food neophobia associates with poorer dietary quality, metabolic risk factors, and increased disease outcome risk in population-based cohorts in a metabolomics study. *The*

*American Journal of Clinical Nutrition*, 110(1), 233–245.

<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz100>

Siegrist, M., Hartmann, C., & Keller, C. (2013). Antecedents of food neophobia and its association with eating behavior and food choices. *Food Quality and Preference*, 30(2), 293–298. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2013.06.013>

The jamovi project. (2024). *jamovi* (Version 2.6) [Computer software].

<https://www.jamovi.org>

University of Tartu Institute of Genomics. (n.d.). *Estonian Biobank*.

<https://genomics.ut.ee/en/content/estonian-biobank>

Vainik, U., Vaht, M., Ausmees, L., Mõttus, R., Esko, T., Metspalu, A., Henry, S., Allik, J., & Realo, A. (2022). Psychological measures at Estonian BioBank.

<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/97PVZ>

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele. Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

/Kristin Haase/