

Tiina Kähkönen

HAUDATTU ELÄMÄ JAPANISSA - KULTTUURINEN KATSAUS ITSEMURHAAN

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Huhtikuu 2022

TIIVISTELMÄ

Tiina Kähkönen: Haudattu elämä Japanissa – kulttuurinen katsaus itsemurhaan
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Huhtikuu 2022

Tässä tutkielmassa tarkastellaan, millaisena sosiaalisena ilmiönä itsemurha esiintyy Japanissa. Tutkielman päämääränä on esittää kulttuuristen piirteiden vaikutus itsemurhaan liittyviin asenteisiin sekä luoda kuvaus itsemurhasta monimutkaisena yhteiskunnallisena ilmiönä. Tämän lisäksi tutkielma esittelee mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa itsemurhan taustalla vaikuttavana tekijänä.

Tutkielman taustoituksessa käsitellään itsemurhan aiempaa tutkimusta Japanissa. Siinä esitellään, millä tavoin itsemurhaan on suhtauduttu Japanissa ja miten yhteiskunnan suhtautuminen itsemurhaan on muuttunut vuosien varrella. Osiossa pureudutaan myös itsemurhaan liitettyihin syihin sekä siihen liittyviin sosiaalisiin ilmiöihin. Teoriaosuus käsittelee tutkielman laajempaa teoreettista viitekehystä, joka alkaa Émile Durkheimin sosiaalisen integraation ja moraalisen sääntelyn konseptien sekä itsemurhatyyppien esittelyllä. Toinen osa teoreettista viitekehystä on Erving Goffmanin stigmatutkimus, joka käsittelee erityisesti marginalisoituihin ryhmiin vaikuttavaa sosiaalista leimautumista.

Tutkimus toteutettiin keräämällä anonyymi verkkokysely, joka jaettiin japanilaisille yliopisto-opiskelijoille yliopistojen sekä sosiaalisen median kautta. Kysely koostui neljästä avoimesta kysymyksestä ja yhdestä taustoittavasta kysymyksestä. Kysymykset koskivat vastaajien omia ajatuksia keskityen erityisesti itsemurhan taustalla oleviin syihin ja tilanteisiin sekä itsemurhan hyväksyttävyyteen tekona. Kyselyyn vastasi lopulta 15 japanilaista yliopisto-opiskelijaa. Analyysimenetelmänä toimi teoriaohjaava sisällönanalyysi.

Itsemurhan pääsääntöisinä syinä ovat vastaajien mukaan yksinäisyys ja läheisten tuen puute, jotka kertovat sosiaalisen integraation vähäisyydestä. Vaikeista asioista avautuminen näyttäytyy niin haastavana asiana, että niistä ei kyetä puhumaan, vaikka henkilöllä olisikin läheisiä ympärillään. Myös ihmissuhdeongelmat nähtiin merkittävänä sosiaalisena syynä itsemurhalle. Henkilökohtaisella tasolla taas esiin nousevat masennuksen ja merkityksettömyyden tunteet sekä köyhyyden kaltaiset vaikeat elämäntilanteet. Vastaajien asenteissa esiintyy kaksitahoinen käsitys itsemurhasta, sillä se nähdään pääosin tuomittavana tekona, mutta sen ajatellaan myös olevan joissain tilanteissa ymmärrettävä teko. Asenteet ihmisiä kohtaan taas näyttäytyvät pääosin myötätuntoisina, ja varsinainen negatiivisuus verhoetaan muiden argumenttien taakse esimerkiksi läheisten kärsimystä korostamalla.

Itsemurhaan johtavat syyt näyttäytyvät vahvasti linkittyneinä ja erilaisiin sosiaalisiin ilmiöihin sidottuina. Japanin yhteiskunnassa esiintyvät ylityökuolemat, sosiaalinen eristäytyminen ja tapa piilottaa todelliset tunteet ovat kaikki esimerkkejä sosiaalisista ilmiöistä, jotka vaikuttavat itsemurhan taustalla. Itsemurhaa ei nähdäkään pelkästään yksilön ongelmana, vaan yhteisöön vaikuttavana ja sen vastuulla olevana tekona.

Avainsanat: itsemurha, mielenterveys, stigma, asenteet, Japani

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
2 Itsemurha ilmiönä Japanissa.....	2
3 Teoreettinen viitekehys	5
3.1 Itsemurhan määritelmä.....	5
3.2 Itsemurha sosiaalisena ilmiönä Durkheimin mukaan	5
3.3 Stigma ja sen merkitys mielenterveysongelmia käsitellessä	7
4 Tutkimusasetelma ja -menetelmät.....	9
4.1 Tutkimuskysymys.....	9
4.2 Aineisto ja sen keruu.....	10
4.3 Sisällönanalyysi tutkimusmenetelmänä.....	11
4.4 Analyysiprosessi	11
4.5 Tutkimusetiikka	12
5 Tulokset	13
5.1 Sosiaaliset syyt itsemurhan taustalla	14
5.1.1 Yksinäisyys	14
5.1.2 Läheisten tuen puute	15
5.1.3 Ihmissuhdeongelmat	15
5.2 Henkilökohtaiset ongelmat itsemurhan taustalla	16
5.2.1 Masennus ja negatiiviset ajatukset.....	16
5.2.2 Merkityksettömyyden tunne	17
5.2.3 Vaikeat elämäntilanteet.....	18
5.3 Asenteet itsemurhaa kohtaan	19
5.3.2 Hyväksyvä asenne itsemurhaan tekona	20
5.3.3 Myötätuntoinen asenne itsemurhaa yrittäneitä kohtaan	21
5.3.4 Verhottu tuomitseva asenne itsemurhaa yrittäneitä kohtaan	22
6 Johtopäätökset	23
6.1 Tulosten yhteenveto	23
6.2 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusaiheet	25
Lähdeluettelo	28
Liite 1. Kyselylomakkeen kysymykset	31

1 Johdanto

Itsemurha on herättänyt yhteiskunnallista keskustelua jo hyvin pitkään. Miten ja miksi ihminen päätyy äärimmäisenä valintana nähtyyn itsemurhaan? Itsemurha ilmiönä on puhuttanut myös Japanissa, joka on yleisesti nähty itsemurhan suhteen erilaisena länsimaihin verrattuna, sillä itsemurhan sosiaaliset syyt ovat olleet keskustelun keskiössä psykopatologisten tekijöiden sijaan (Ozawa-de Silva 2008, 518). Viime vuosina erityisesti nuorten julkisuuden henkilöiden itsemurhat ovat herättäneet keskustelua itsemurhasta Japanissa (Schilling 2020), joten aihe on alati ajankohtainen. Japanin omalaatuinen kulttuuri ja asenteet itsemurhaa kohtaan ovatkin syy sille, miksi halusin tutkia asiaa tarkemmin. Otsikon kuvaus haudatusta elämästä viittaa erityisesti itsemurhaan lopullisena tekona, jossa henkilö hautaa oman elämänsä, mutta se kuvaa myös itsemurhaa henkilökohtaisena, salaisena asiana. Itsemurhan tarkastelu keskittyy usein tilastoihin, jolloin aihetta tarkastellaan yleisellä tasolla. Henkilökohtaisen tason ajatukset ja tunteet itsemurhaan liittyen jäävät kuitenkin tilastojen tarkastelun ulkopuolelle, vaikka niilläkin on merkitystä ihmisten elämälle.

Tämä tutkielma käsittelee japanilaisten yliopisto-opiskelijoiden ajatuksia itsemurhaan liittyen. Nuorten aikuisten ajatuksia tutkimalla voisimme saada tietoa siitä, millainen ilmapiiri työuraansa aloittavilla on itsemurhaan ja mielenterveysongelmiin liittyen. Tämä on erityisen tärkeää siksi, että töihin liittyvät itsemurhat ovat olleet merkittävä ongelma Japanissa (Tsutsumi 2021). Vaikka itsemurhan syyt ovatkin monenlaisia, erilaisten mielenterveysongelmien on nähty olevan vahvassa yhteydessä suurempaan itsemurhariskiin (Hirokawa ym. 2012). Negatiiviset asenteet mielenterveysongelmia kohtaan voivat vaikeuttaa avun hakemista, joten olisi tärkeää ymmärtää, miten nuoret aikuiset näkevät itsemurhan ja itsemurhaa yrittävät. Vaikka itsemurhasta on tehty japanilaisten yliopisto-opiskelijoiden parissa jo jonkin verran tutkimusta (esim. Eskin ym. 2016, Basri & Kumagai 2017, Sueki 2018), laadullisen tutkimuksen näkökulma ei ole tullut esille englanninkielisessä kirjallisuudessa.

Japanissa tehty tutkimus on osittain pystynyt vastaamaan itsemurhaan liittyviin kysymyksiin ja monipuolistamaan näkemyksiä itsemurhasta Japanissa, mutta maahan liittyy länsimaissa monia stereotyyppioita historiasta (Picone 2012, 391–392) ja mediasta johtuen (Ozawa-de Silva 2010). Tutkimukseni tarkoituksena on tuoda nykypäivän japanilaisten nuorten omia käsityksiä esille myös länsimaissa, sillä henkilökohtaisten näkemysten jakaminen omin sanoin voi tuoda uutta näkökulmaa

aiheeseen. Yksityiskohtia esille tuova tulkitseva ja kuvaileva tutkimus voi myös antaa lukijalle uusia tapoja jäsentää ilmiötä. Analyysin tehtävänä onkin tuoda esille ajatuksia herättävä ja ymmärrystä lisäävä kuvaus siitä, millä tavoin itsemurhaa jäsennetään nykypäivän Japanissa yksilötasolla. Yhdistän tutkielmassani nykypäivän itsemurhatutkimuksen Japanissa sekä klassisen sosiologisen tutkimuksen peilaamalla tuloksia Durkheimin (1897/1985) itsemurhatyyppien ja Goffmanin (1963/1990) stigmatutkimuksen teorioiden kautta, sillä yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutus sekä stigma mielenterveysongelmia kohtaan ovat merkittäviä tekijöitä itsemurhaa käsitellessä.

Tutkielma paneutuu Japanin kulttuuriseen omintakeisuuteen itsemurhan suhteen niin historiallisesti kuin nykytutkimuksenkin mukaan. Käsitelen tutkielmassani itsemurhaa sekä yhteiskunnalliselta että henkilökohtaiselta tasolta ja tarkastelen itsemurhaan liittyviä asenteita ja moraalikäsitteitä. Tekstin tarkoituksena on esittää mahdollisimman monipuolisesti ja tarkasti itsemurha kompleksisena ja merkityksellisenä ilmiönä Japanissa niin, että kulttuurin ja historian merkitys nykypäivän käsitysten rakentumiselle käy selväksi.

2 Itsemurha ilmiönä Japanissa

Koska Japanin kulttuurinen omintakeisuus ja historia itsemurhan suhteen on tärkeä osa tämän tutkimuksen taustaa, esittelen aluksi lyhyesti sitä, millaisena ilmiönä itsemurha Japanissa näyttäytyy aiemman tutkimuksen mukaan. Japani on nähty arkikeskustelussa länsimaihin verrattuna erilaisena maana itsemurhaan liittyviin asenteisiin nähden esimerkiksi samuraiden kunniaitsemurhien takia. Japanilaiseen kulttuuriin onkin perinteisesti liitetty hyväksyvä asenne itsemurhaa kohtaan, sillä tietynlaisten itsemurhien on ajateltu olevan joko kunnian tai rationaalisen päätöksen vuoksi tehty. Japanin kielen sana *kakugo no jisatsu* (käännettynä päättäväinen itsemurha) kuvaa tällaisia itsemurhia, joiden nähdään olevan tehty hyväksytyistä syistä, kuten vanhuuden tai sairauden vuoksi. Tutkitusti monilla japanilaisilla nuorilla onkin Yhdysvalloissa asuviin nuoriin verrattuna hyväksyvämpi asenne itsemurhaa kohtaan. (Russell & Metraux & Tohen 2017, 3.) Ajatus itsemurhasta vapaan ihmisen oikeutena näkyy nykypäivänäkin japanilaisten yliopisto-opiskelijoiden parissa tehdyssä tutkimuksessa, jossa he toivovat itsemurhia estävien toimien keskittyvän tekoihin, jotka eivät ole ristiriidassa ihmisen vapaan tahdon kanssa (Sueki 2018, 1051). Yhtenä syynä hyväksyväälle asenteelle on nähty olevan itsemurhatuomitsevan uskonnon puuttuminen, sillä

shintolaisuus tai buddhismi eivät kristinuskon tai islamin tapaan aseta selkeitä uskonnollisia esteitä itsemurhalle (McKenna 2015, 294).

1900-luvun alussa länsimainen psykiatria ja darwinismi vaikuttivat vahvasti Japanissa ajatuksiin itsemurhasta, sillä sitä alettiin erityisesti tieteessä käsitellä patologisena ja kriminaalisena tekona (Di Marco 2013, 330–334). Psykiatrian oli kuitenkin edelleen tasapainoteltava kulttuuriin liittyvien käsitysten kanssa, sillä esimerkiksi rakastavaisten itsemurha (*jōshi*) romanttisena tekona tai samuraiden rituaalinen kunniaitsemurha (*seppuku*) nähtiin Japanin itsemurhan ainutlaatuisina piirteinä yhteiskunnallisen uhkan sijaan (em. 344–350). Julkinen ja tieteellinen keskustelu itsemurhasta Japanissa yrittikin 1900-luvun aikana sovittaa yhteen yhteiskunnalliset tekijät ja mielenterveysongelmat itsemurhan syinä, mutta psykiatrian edustama kanta korosti aina itsemurhan tehneen yksilön roolia joko sairauden tai kulttuurin uhrina eikä siten nähnyt heitä itseohjaavina yksilöinä (em. 355–358).

1900-luvun lopun taloudellinen romahdus aiheutti itsemurhalukujen nopean nousun Japanissa, minkä seurauksena valtio nosti itsemurhan kansalliseksi ongelmaksi, johon tulee puuttua. Tämän myötä valtio julkaisi vuonna 2006 itsemurhan vastaisen suunnitelman nimeltä The Suicide Prevention Act, jonka tarkoituksena oli vähentää itsemurhia erilaisilla ehkäisykeinoilla. Vuonna 2005 itsemurhien määrä oli 24.2/100000, kun taas vuonna 2016 se oli 17.3/100000. Itsemurhat olivat siis vähentyneet odotettua enemmän, sillä valtion tavoitteena oli 19.4/100000 itsemurhien määränä vuonna 2016. Tōhokun katastrofi vuonna 2011 kuitenkin vaikeuttaa arviota siitä, johtuiko vähentyminen juuri valtion toimista. (Nakanishi & Endo & Ando & Nishida 2020.) Tōhokun katastrofi voi olla vaikuttanut itsemurhia vähentävästi, sillä kansallisten tragedioiden on tutkitusti todettu lisäävän sosiaalista kuuluvuutta ja vähentävän itsemurhia (Joiner 2007, 127–129). Vuonna 2019 luku oli jälleen laskenut 12.2 asti (World Health Organization 2021).

Vaikka itsemurhaluvut ovat olleet yleisesti laskussa, niiden määrässä on tapahtunut nousua vuonna 2019 alkaneen koronapandemian aikana erityisesti naisten ja nuorten osalta (Tanaka & Okamoto 2021). Myös yliopisto-opiskelijoiden itsemurhaluvut kasvoivat pandemian myötä (Marutani ym. 2021). Tutkimustiedon perusteella on selvää, että itsemurhaluvut ja itsemurhien syyt eivät ole homogeenisiä, vaan henkilön ikä, sukupuoli sekä yhteiskunnallinen asema vaikuttavat itsemurhariskiin. Chen, Choi ja Sawada (2008, 149–150) korostavatkin tätä kuvaamalla sukupuolten välisiä eroja itsemurhan ja eri sosioekonomisten tekijöiden yhteyden välillä.

Elämän tarkoitus tai japanin kielessä niin sanottu *ikigai* oli Japanissa 1990-luvulla sosiaalisten odotusten mukaisesti jo ennalta määrätty: miesten elämän tarkoituksena on työnteko ja naisten taas

perheestä huolehtiminen ja lasten kasvatus (Mathews 1996, 732–739). Nämä odotukset aiheuttivat myös sisäistä konfliktia, kun henkilökohtaiset toiveet eivät vastanneet yhteiskunnallisia odotuksia (em. 727–732). Vaikka Japanin nähdään usein olevan Suomeen verrattuna perinteisempi maa, viime vuosikymmenten modernisaatiokehitys on luultavasti muuttanut etenkin nuoria koskevia sosiaalisia odotuksia. Sosiaalinen paine on silti yksi itsemurhaan merkittävästi vaikuttavista tekijöistä. Japanissa on puhuttu paljon ylityöitsemurhaksi (*karo-jisatsu*) kutsutusta ilmiöstä, jonka riskitekijöinä on katsottu olevan muun muassa pitkät työtunnit, talouslama, työpaikalta saadun tuen vähäisyys ja työpaikkakiusaaminen (Tsutsumi 2021, 2).

Toisaalta modernisaatioon liittyvä individualismin kasvu on johtanut Japanissa tilanteeseen, jossa perinteisten ja individualististen arvojen tasapainottelu aiheuttaa joissain tapauksissa kokemuksen elämän tarkoituksen menetyksestä ja yksinäisyydestä varsinkin nuorten kohdalla (Ozawa-de Silva 2008, 532–534). Mathews (1996, 732–733) mukaan nuoret näkevät elämänsä merkityksen olevan pääosin tulevaisuuden toiveissa. Koska lähes puolet japanilaisista nuorista miehistä ja kolmasosa japanilaisista nuorista naisista eivät koe olevansa toiveikkaita tulevaisuuden suhteen (Abe & Aida & Osaka 2018, 15), nuorten itsemurhariski on Japanissa merkittävä ongelma. Individualisaatio voi johtaa vapauteen ja uusiin mahdollisuuksiin, mutta myös irtaantumiseen yhteiskunnasta. Lasten syntymien ja avioliittojen määrät Japanissa ovat olleet vuosikymmeniä laskussa (Statistics Bureau 2021, 16–18), mikä viittaa tiiviiden perhesuhteiden vähenemiseen ja itsenäisen elämän lisääntymiseen.

Äärimmäinen sosiaalisten suhteiden ja elämän merkityksellisuuden väheneminen yksilössä voi johtaa myös totaaliseen sosiaaliseen vetäytymiseen. Tällainen ilmiö onkin herättänyt keskustelua Japanissa, jossa on alettu puhua *hikikomoreista*. *Hikikomori* on japaninkielinen sana, joka kuvaa henkilöä, joka on vetäytynyt kokonaan sosiaalisesta kanssakäymisestä useiksi kuukausiksi tai vuosiksi. *Hikikomorit* eivät tee töitä tai käy koulussa, vaan viettävät kaiken aikansa kotona, eikä heillä ole lainkaan tai juuri lainkaan sosiaalisia kontakteja. *Hikikomorien määrän* on arvioitu olevan Japanissa jopa yli miljoonan, joten se onkin laaja ja merkittävä sosiaalinen ilmiö. Vetäytymisen taustalla on monenlaisia syitä, mutta esimerkiksi mielenterveysongelmien, yksinäisyyden ja ahdistuksen on nähty vaikuttavan sosiaaliseen vetäytymiseen. (Furlong 2008.) Koska kaikki edellä mainituista syistä ovat myös itsemurhaan liitännäisiä tekijöitä, sosiaalisesti eristäytyneillä näyttää olevan suurempi itsemurhariski muihin verrattuna.

3 Teorettinen viitekehys

Tutkielmani pohjautuu teoreettisesti Durkheimin sosiologiseen tutkimukseen itsemurhasta sekä Goffmanin teoriaan stigmasta. Määrittelen aluksi Durkheimia mukaillen itsemurhan käsitteenä, jonka jälkeen esittelen Durkheimin esittelemät itsemurhatyypit peruspiirteiltään. Lopuksi puhun Goffmanin ajatuksista stigmaan liittyen erityisesti mielenterveysongelmia ja itsemurhaa koskevassa kontekstissa.

3.1 Itsemurhan määritelmä

Itsemurhan määritelmä tuntuu arkisessa ajattelussa olevan selkeä: itsemurha on teko, jossa ihminen riistää itseltään hengen tarkoituksellisesti. Tällainen ajattelu voi kuitenkin antaa sellaisen kuvan, että itsemurha rajoittuu vain aktiivisiin, nopeasti vaikuttaviin tekoihin, vaikka esimerkiksi syömisen lopettaminenkin johtaa lopulta kuolemaan. Tässä tutkielmassa nojataankin Émile Durkheimin (1897/1985, 15–19) määrittelemään käsitykseen itsemurhasta, sillä hän ottaa huomioon sekä aktiiviset että passiiviset itsetuhon muodot sekä kykenee myös erottamaan itsemurhan riskialttiista käytöksestä. Hän kuvaa itsemurhaksi ”kaikkia sellaisia kuolemantapauksia, jotka johtuvat suorasti tai epäsuorasti uhrin omasta positiivisesta tai negatiivisesta teosta, jonka hän tietää varmasti tuottavan tämän tuloksen” (Durkheim 1897/1985, 19). Itsemurha koskee siis vain ihmisiä, sillä eläimet eivät voi ajatella kuolemaansa ennen sen tapahtumista (em. 19). Durkheimin (1897/1985, 17–18) määritelmän mukaan itsemurhaan ei myöskään vaadita henkilön omaa toivomusta kuolla, sillä esimerkiksi itsensä toisen puolesta uhraava ei välttämättä halua kuolla, mutta päättää silti asettaa itsensä tilanteeseen, joka johtaa kuolemaan.

3.2 Itsemurha sosiaalisena ilmiönä Durkheimin mukaan

Itsemurha on aiheena liittynyt vahvasti psykologiaan ja psykiatriaan, mutta sillä on myös historia yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Keskustelu itsemurhasta sosiologisena aiheena juontaa

juurensa Durkheimin *Itsemurha*-teokseen (1897/1985), jonka käsitteet ovatkin olennainen osa tämän tutkimuksen teoriapohjaa. Durkheim (1897/1985, 31) sanoo itsemurhaan vaikuttavan sosiaalisten syiden lisäksi myös kaksi muuta tekijää, jotka ovat psyykkiset sairaudet ja mielentilat sekä fyysinen ympäristö. Sosiologisessa mielessä mielenkiintoisinta antia Durkheimin (1897/1985) tutkimuksessa ovat kuitenkin hänen esittelemänsä sosiaaliset syyt itsemurhan taustalla.

Teoksessa esitellään neljä itsemurhatyyppiä: egoistinen, altruistinen, anominen ja fatalistinen (Durkheim 1897/1985). Durkheimin mukaan itsemurhaan vaikuttavat yhteiskunnallisella tasolla kaksi merkittävää tekijää, jotka ovat yhteiskunnan sosiaalinen integraatio (em. 240–241) sekä moraalinen sääntely (em. 293–305). Kumpikin näistä johtaa erilaisiin itsemurhatyyppeihin sen mukaan, onko kyseistä asiaa liikaa tai liian vähän yhteiskunnassa.

Durkheimin (1897/1985, 241) mukaan egoistinen itsemurha johtuu siitä, että yhteiskunta on liian yksilökeskeinen eikä yksilö siis koe enää olevansa osa yhteiskuntaa. Tällainen yhteisöstä erkaantuminen johtaa masennukseen ja apatiaan, jotka asettavat yksilön riskialttiiksi itsemurhalle (em. 249). Durkheim huomasi tutkimuksessaan esimerkiksi, että naimattomien riski itsemurhalle oli korkeampi aviossa oleviin verrattuna, sillä avioituminen johtaa vahvaan perheeseen integroitumiseen (em. 199–202). Toinen sosiaalisen integraation tason aiheuttama itsemurhatyyppi on altruistinen itsemurha. Tällaisia itsemurhia tapahtuu yhteiskunnissa, joissa integraatio on liian voimakasta ja yhteisö asetetaan yksilön edelle (em. 252–257). Yksilön ei nähdä kuuluvan enää itselleen, vaan hänen tehtävänsä on itsensä uhraaminen yhteisen hyvän puolesta joko pakon uhalla tai vapaaehtoisesti (em. 257–260). Yhtenä esimerkkinä altruistisesta itsemurhasta voidaan pitää sotilaita, jotka luopuvat hengestään maansa puolesta (em. 266).

Toinen itsemurhaan vaikuttava sosiaalinen tekijä, moraalinen sääntely, taas johtaa kahteen muuhun itsemurhatyyppiin. Durkheimin (1897/1985, 311) mukaan moraalisen sääntelyn alhaisuuden myötä ihminen voi päätyä anomiseen itsemurhaan. Kun yksilö kokee, että mikään ei rajoita hänen halujaan tai pyrkimyksiään, tämä voi aiheuttaa ihmiselle kärsimystä, ja anomisen itsemurhan estämiseksi yhteiskunnan tulisi tarjota riittäviä sosiaalisia ja moraalisia rajoja (em. 295–305). Durkheim näkee anomisen ja egoistisen itsemurhan muistuttavan toisiaan, sillä molemmissa yhteisö ei kykene riittävästi vaikuttamaan yksilöön, mutta niissä on myös eronsa. Anomisen itsemurhan syy juontuu yksilön halujen hallinnan puutteesta, kun taas egoistisessa itsemurhassa yhteisö ei ole riittävästi läsnä kollektiivisissa toiminnoissa. (Em. 311–312.) Neljäntenä itsemurhatyyppinä on fatalistinen itsemurha, jonka Durkheim katsoo olevan vähiten merkittävä sen harvinaisuuden vuoksi. Fatalistinen itsemurha on anomiselle itsemurhalle vastakkainen niin, että sen syynä on moraalisen

sääntelyn liiallisuus, jonka seurauksena yksilön tulevaisuus on toivoton eikä hänen omille haluilleen ole tilaa. Durkheim nostaa tästä historialliseksi esimerkiksi orjien tekemät itsemurhat. (Em. 545.)

Durkheim (1897/1985, 258) viittaa Japaniin puhuessaan altruistisesta itsemurhasta, joten maalla oli jo 1890-luvulla maine kunniaitsemurhan maana. Itsemurhaa Japanissa on myös myöhemmin tutkittu Durkheimin kategorioiden kautta, joten teoriana se sopii hyvin japanilaiseen kontekstiin. Chandlerin ja Tsain tutkimus (1993) vuoden 1980 itsemurhatilastoista Japanissa osoitti, että Durkheimin käsitteiden mukaan Japani on pääosin altruistinen ja fatalistinen itsemurhamaa. Näiden oli tyypillisesti ajateltu olevan vähemmän merkittäviä itsemurhatyyppejä moderneissa valtioissa, mikä osoittaa Japanin itsemurhan syiden olevan jossain määrin erilaisia länsimaihin verrattuna. Tutkimus kuitenkin osoitti myös, että anominen itsemurha oli merkittävä tyyppi erityisesti miesten itsemurhissa (Chandler & Tsai 1993, 254), kun taas Ozawa-de Silvan (2010, 404–406) analyysi internetin joukkoitsemurhista nostaa ilmiön syyksi egoistiselle itsemurhatyypille tyypillisen alhaisen integraation yhteiskunnassa. Voikin siis sanoa, että japanilaista yhteiskuntaa on tulkittu Durkheimin käsitteiden avulla monin tavoin niin, että kaikki tyypit ovat näyttäneet olevan merkittäviä tietyssä paikallisessa tai ajallisessa kontekstissa. Yksi tämän tutkimuksen päämääristä on tutkia, millaisia sosiaalisia syitä itsemurhalle nykypäivän japanilaisten nuorten ajatuksissa näkyy, ja tuleeko jokin tietty itsemurhatyyppi muita selkeämmin esille.

3.3 Stigma ja sen merkitys mielenterveysongelmia käsitellessä

Mielenterveyden aiheita käsitellessä on tärkeää pitää mielessä myös stigma, joka on arkikielessäkin tyypillinen sana negatiivista leimautumista kuvailla. Tämä tutkimus nojaa stigmaa käsitellessään Erving Goffmanin (1963/1990) määritelmään stigmasta. Goffmanin (1963/1990, 12) mukaan stigma on ominaisuus, joka leimaa ihmisen erityisen vahvasti negatiivisella tavalla. Tällainen piirre ei ole kuitenkaan kaikissa tilanteissa samankaltainen, koska ihmisen sosiaalinen asema ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat stigmaan (em. 13). Stigma voi olla joko näkyvää tai näkymätöntä, jolloin stigmaan liittyvät ongelmatkin ovat erilaisia (em. 14). Mielenterveyden ongelmat, kuten tässä kandidaatintutkielmassa käsitelty itsemurha-ajattelu, ovat usein näkymättömiä, joten ongelmana ei välttämättä ole arjessa esiin tulevat asenteet näkyvää stigmatisoivaa tekijää kohtaan, vaan huoli piilossa olevan stigman paljastumisesta, oman identiteetin tasapainottelu sekä yhteiskunnan negatiivinen asenne muita saman stigman saaneita kohtaan (em. 57–58). Itsemurhaa yrittäneillä voi

kuitenkin myös olla merkkejä yrityksestään, mikä voi antaa muille sosiaalista informaatiota hänen statuksestaan ja johtaa hänen kohteluunsa stigmatisoituna henkilönä (em. 58–64). Koska stigmatisoidun nähdään eroavan ”normaaliksi” määritellyistä ihmisistä, odotetaan stigmatisoitujen usein piilottavan poikkeaviksi nähdyt piirteensä, jotta hän voi olla hyväksytty osa yhteiskuntaa (em. 132–136).

Stigma-ajattelu perustuu ihmisille tyypilliseen tapaan kategorisoida muita ihmisiä oletusten ja stereotyypioiden avulla erilaisiin lokeroihin, jotka helpottavat sosiaalista kanssakäymistä. Tällaisia oletuksia tehdään usein automaattisesti ja rutiininomaisesti, ja ne muodostuvat tietynlaisiksi odotuksiksi ihmisiä kohtaan. (Goffman 1963/1990, 11–12.) Sosiaalisen läheisyyden on kuitenkin nähty vähentävän leimaavaa ajattelua, sillä sen myötä stigmaleiman saanut ihminen kyetään näkemään monipuolisena yksilönä sen sijaan, että hänet nähtäisiin vain stigmatisoidun ryhmän edustajana. Jokaisella henkilöllä on henkilökohtainen identiteetti, joka erottaa hänet muista hänen kokemustensa ja ominaisuuksiensa perusteella, ja tämän identiteetin ilmaisu muille saa leimatun ihmisen eroamaan muista saman ryhmän edustajista ihmisenä. (Em. 68–80.) Goffmanin mukaan ihmisiä ei voikaan jakaa pelkästään stigmatisoituihin ja normaaleihin, vaan nämä kaksi ryhmää ovat perspektiivejä, jotka tulevat esille sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Yksilön piirteet määrittelevät sen, kuinka usein ja missä tilanteissa hän esittää stigmatisoidun roolia ja missä taas ”normaalin” roolia. (Em. 163–164.)

Mielenterveysongelmien ja itsemurhakäyttäytymisen on nähty yleisessä keskustelussa jo pitkään olevan vahvasti stigmatisoivia tekijöitä. Itsemurhaa käsitellessä onkin siis mielestäni mielekästä tutkia, millaisia leimaavia oletuksia ja ajatuksia itsemurhaan ja itsemurhaa yrittäviin liitetään. On myös tärkeää nähdä, ovatko asenteet itsemurhaa yrittäneitä kohtaan pääosin negatiivisia vai myötätuntoisia, sillä tällä on vaikutusta heidän asemaansa yhteiskunnassa.

Mielenterveysongelmiin liittyvä stigma on tutkitusti ollut korkeampi Japanissa verrattuna muihin maihin, kuten Australiaan ja Taiwaniin (Ando & Yamaguchi & Aoki & Thornicroft 2013, 478–479). Esimerkiksi psykoosisairauksiin on liitetty vahvasti monia negatiivisia ominaisuuksia, kuten mahdottomuus oppia toimimaan sosiaalisesti, vaarallinen käytös ja kyvyttömyys tehdä moraalipäätöksiä (Sugiura & Sakamoto & Kijima & Kitamura & Kitamura 2000). Tutkimus mielenterveyshäiriöihin liittyvästä stigmasta osoitti, että japanilaisten halu pitää sosiaalista etäisyyttä henkilöön, jolla on mielenterveysongelmia, oli korkeampi kuin australialaisilla (Griffiths ym. 2006). Tutkitusti myös läheisen itsemurhan kokenut saa stigmaleiman (Yamanaka 2015, 88–89), mikä voi vaikeuttaa asiasta puhumista ja avautumista. Itsemurha koskettaakin itsemurhan

tehneiden lisäksi myös omaisia, joiden täytyy oppia uusia kykyjä surun käsittelyyn ja uudelleen määritellyn elämän elämiseen (Kasahara-Kiritani & Ikeda & Yamamoto-Mitani & Kamibeppu 2017).

Kuten aiemmin mainitsin, henkilöt, joilla on stigmatisoitu ominaisuus, voivat kokea joutuvansa piilottamaan sen muilta. Tarve piilottaa todelliset tunteet liittyy myös japanilaiseen kulttuuriin, sillä historiallisesti japanilaisten on nähty epäröivän ilmaista todellisia ajatuksiaan, jos niiden nähdään olevan ristiriidassa yleisen mielipiteen kanssa. Tätä on kuvailtu japaninkielisellä käsiteparilla *honne* ja *tatemaie*, jossa *honne* kuvaa henkilön todellisia ajatuksia, kun taas *tatemaie* kuvaa ajatuksia, jotka he ilmaisevat julkisesti. Jotkin ongelmat, kuten mielenterveyteen liittyvät, voidaan nähdä häpeällisinä, joten ne piilotetaan. Mielenterveyteen liittyvän korkean stigman on nähty johtavan siihen, että mielenterveysongelmista puhuminen julkisesti nähdään tabuna. (Ando ym. 2013, 479.) Jos itsemurhaa yrittänyt kokee itsemurhaan liittyvään stigmatisoitua ajattelua yhteiskunnassa, siitä puhuminen voi olla vaikeampaa. Näkymätön stigma aiheuttaaakin yksilössä huolta sen paljastumisesta, ja yhteiskunnan ympäröivät asenteet voivat kuormittaa häntä.

4 Tutkimusasetelma ja -menetelmät

Esittelen tässä luvussa tutkimusasetelman, joka alkaa tutkimuskysymyksen määrittelyllä. Tämän jälkeen kuvailen aineistoa ja sen keruuta sekä metodina käytettyä laadullista sisällönanalyysia. Avaan myös omassa kappaleessaan sitä, kuinka analyysiprosessi eteni tutkimusta tehdessä. Lopuksi pohdin myös tutkimuksen eettisyyttä.

4.1 Tutkimuskysymys

Tässä tutkimuksessa selvitän, *millaisia asenteita japanilaisilla yliopisto-opiskelijoilla on itsemurhaa kohtaan*. Tarkastelen, millaisia ajatuksia ja moraaliarvioita japanilaisilla yliopisto-opiskelijoilla on itsemurhaa yrittäviin tai itsemurhan tekeviin sekä yleisesti itsemurhaan liittyen. Tärkeä osa tätä on erityisesti se, mitä itsemurhaan johtavat syyt ovat heidän mielestään. Toinen

tutkimuksen keskeisistä aiheista on se, millä tavoin mielenterveyteen liittyvä stigma ja Japanin kulttuurillisesti omalaatuinen historia itsemurhan suhteen näkyvät nykypäivän nuorten ajatuksissa.

4.2 Aineisto ja sen keruu

Tutkimukseni aineistona toimivat japanilaisilta yliopisto-opiskelijoilta saadut tekstivastaukset, jotka kerättiin sähköisen kyselylomakkeen kautta. Suoritin kyselyn marraskuun 2021 ja helmikuun 2022 välillä Office Forms -palvelussa, ja jaoin sen sähköpostitse japanilaisille yliopistoille sekä sosiaalisen median kautta japanilaisille tutuilleni. Vastaajilla oli myös mahdollisuus jakaa kysely eteenpäin sosiaalisessa mediassa. Yhteensä vastauksia on aineistossa 15 kappaletta. Kysely koostuu viidestä pakollisesta kysymyksestä, joista numero 4 on taustoittava kysymys, johon voi vastata pelkästään kyllä tai ei. Tähän kysymykseen vastaaminen avaa viidennen kysymyksen kahdesta vaihtoehdosta. Kyselyn lopussa on vielä vapaaehtoinen, avoin kohta, johon vastaaja voi halutessaan kirjoittaa ajatuksia, joita hänellä heräsi aiheeseen liittyen. Kaikki kyselylomakkeessa esiintyneet kysymykset ovat näkyvissä liitteessä 1.

Suunnittelin kyselyn kysymykset siten, että niiden kautta olisi mahdollista ilmaista ajatuksia itsemurhaan ja itsemurhaa yrittäneisiin liittyen millä tavalla tahansa. Toiveena olikin saada erilaisia vastauksia monista näkökulmista, joten pyrin tekemään kysymyksistä mahdollisimman neutraaleja niin, etteivät ne johdattele positiiviseen tai negatiiviseen ilmaisuun. Kohderyhmän varmistaminen hoidettiin jakamalla kysely yliopistoille ja japanilaisille nuorille aikuisille, mutta kyselyä oli lupa jakaa myös eteenpäin. Teoriassa on siis mahdollista, että vastaajiksi päätyi muitakin kuin japanilaisia yliopisto-opiskelijoita. Kyselykutsussa ilmaistiin kuitenkin selkeästi, mille kohderyhmälle se oli tarkoitettu.

Kyselyvastausten saaminen tuotti odotettua enemmän ongelmia, minkä vuoksi vastausmäärä jäi pieneksi. Jaoin kyselyn lopulta sähköpostitse yli sadalle japanilaiselle yliopistolle, joista vain muutama vastasi sähköpostiin joko myöntävästi tai kieltävästi. Osasyynä vastausten saamisen vaikeudelle oli luultavasti mahdollinen yhteisen kielen puuttuminen sekä Japanin yliopistojen loma-aikojen ajoittuminen aineiston keruun ajalle.

4.3 Sisällönanalyysi tutkimusmenetelmänä

Käytän tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmänä laadullista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jonka tehtävänä on kuvata tarkasteltava ilmiö tiivistetysti ja löytää tekstistä merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Varsinaisen analyysin ajatellaan usein olevan prosessin luokittelua, teemoittelua tai tyypittelyä, jotka ovat kaikki samankaltaisia, mutta niissä on painotuseroja. Tässä tutkimuksessa päätin hyödyntää teemoittelua, jossa aineisto jaetaan aluksi luokittelun tapaisesti eri luokkiin tai teemoihin. Teemoittelu keskittyy kuitenkin luokittelua enemmän siihen, mitä kustakin luokasta tai teemasta on sanottu, eikä niihin kuuluvien ilmaisujen määrä ole välttämättä tärkeää. Päämääränä onkin yksinkertaisesti etsiä aineistosta ajatuksia, jotka kuvaavat tiettyjä teemoja. (Em. 105–107.)

Sisällönanalyysi jaetaan aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriaohjaavaan lähestymistapaan, jotka nimiensä mukaisesti kuvaavat sitä, onko teemojen valinta tapahtunut pelkästään aineistosta nousseiden ajatusten avulla vai jonkin teorian käsitteiden kautta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–111). Tämä tutkimus on teoriaohjaava sisällönanalyysi, jossa teoria auttaa analyysin teossa, mutta analyysi ei suoraan pohjaudu teorialle (em. 109). Tällä tarkoitan sitä, että Durkheimin ja Goffmanin teoreettiset ajatukset itsemurhasta ja stigmasta olivat aineistoa läpi käydessä mielessäni ja ohjasivat teemojen muodostumista jonkin verran, mutta en ollut päättänyt ennen analyysiprosessin alkua valmiita teemoja. Ennalta päätettyjen teemojen käyttö tekisi tutkimuksesta teorialähtöistä, kun taas aineistolähtöisen tutkimuksen tulisi sulkea analyysin ulkopuolelle kaikki aiheesta jo aiemmin tutkittu ja tiedetty (em. 108–111).

4.4 Analyysiprosessi

Aloitin analyysiprosessin lukemalla aineistoni läpi perusteellisesti muutamaa otteeseen ja kirjoittamalla samalla mieleeni nousevia ajatuksia ja aineistossa toistuvia asioita. Yleensä tämän jälkeen aineisto tulisi pelkistää eli siitä tulisi poistaa kaikki tutkimukselle epäolennainen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124). Aineistoni oli kuitenkin jo tekstimuodossa ja melko suppea, joten pelkistäminen ei tässä tilanteessa ollut tarpeellista. Aloin tämän jälkeen tutkia aineistoa muistiinpanojeni kautta niin, että yritin muodostaa näistä toistuvista teemoista selkeitä yläluokkia, joiden avulla voisin tarkastella aineistoa yksityiskohtaisemmin. Tätä kutsutaan klusteroinniksi eli

ryhmittelyksi (em. 124). Näiden muistiinpanojen pohjalta muodostinkin kolme yläluokkaa, jotka ovat ”sosiaaliset syyt itsemurhan taustalla”, ”henkilökohtaiset ongelmat itsemurhan taustalla” sekä ”asenteet itsemurhaa kohtaan”. Nämä luokat perustuvat osittain tutkimuksen teoriataustaan: ensimmäinen luokka kuvaa Durkheimin tutkimaa sosiaalisten tekijöiden merkitystä itsemurhan takana, kun taas toinen luokka pitää sisällään Durkheimin teoksessa mainitut muut syyt itsemurhan takana, joista pääosassa ovat psyykkiset ongelmat sekä ympäristön vaikutus. Kolmas luokka nousee tutkimuskysymyksestä, sillä halusin selvittää itsemurhan syiden lisäksi opiskelijoiden asenteita itsemurhaa kohtaan. Myös Goffmanin stigma-ajattelu on läheisessä yhteydessä tähän luokkaan.

Päätettyäni nämä kolme pääteemaa erottelin kunkin teeman erillisiin tiedostoihin. Tämän avulla pystyin tarkastelemaan kutakin teemaa tarkemmin ja järjestelemään ne selkeiksi, itsenäisiksi kokonaisuuksiksi. Kaikki osat aineistosta eivät olleet osa jotakin luokkaa ja jotkin osat kuuluivat useampaan yläluokkaan, koska yksittäinen ilmaus voi kuvata useampaa asiaa, kuten sosiaalisia syitä itsemurhan taustalla sekä asennetta itsemurhaa kohtaan. Kävin erilliset yläluokkien myötä muodostetut aineistot läpi uudelleen niin, että pyrin jälleen löytämään yhtenäisiä teemoja kunkin yläluokan alla. Aineistotiedostojen perusteellisen tarkastelun jälkeen löysin syitä käsitteleville teemoille kolme alaluokkaa, kun taas asenteita käsittelevä teema esittää neljä eri alaluokkaa.

4.5 Tutkimusetiikka

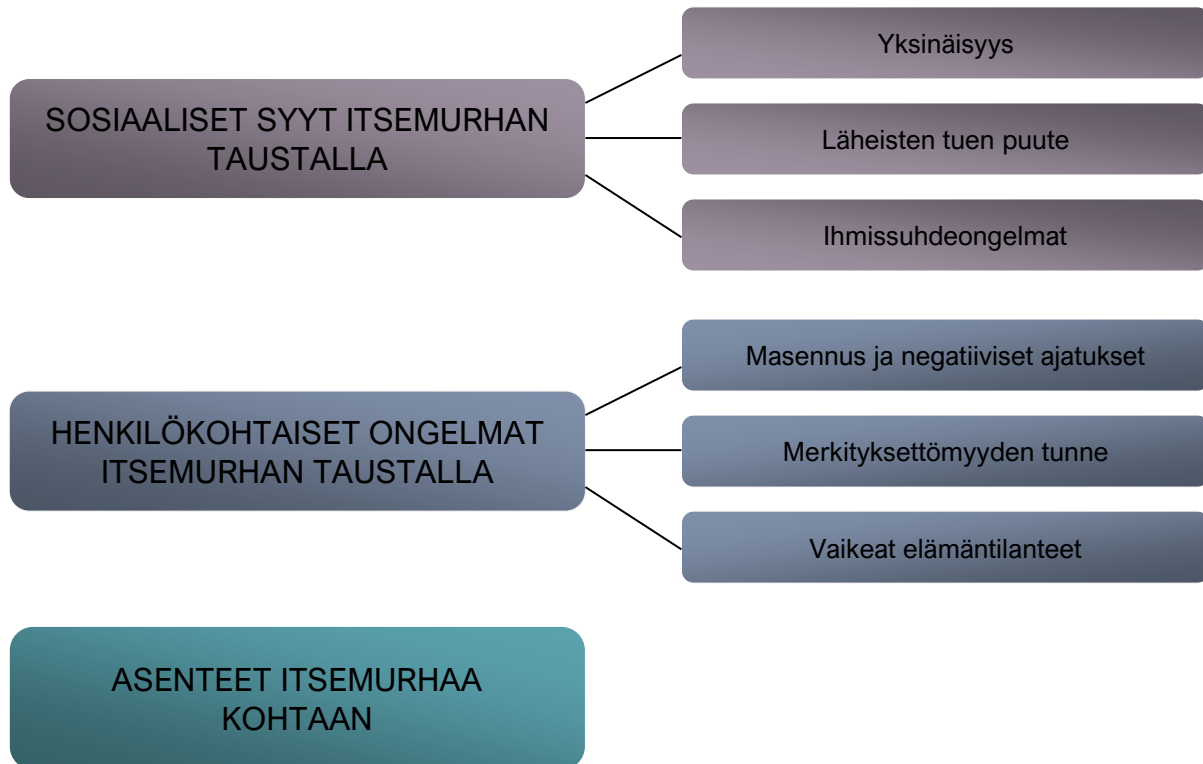
Tutkimusetiikkani perustuu yleisiin eettisiin periaatteisiin, joiden mukaan ”tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia” (Vuori 2021). Itsemurha on aiheena henkilökohtainen ja siihen voi liittyä negatiivisia tunteita, joten tutkimuksessa on pyritty huomioimaan myös eettinen näkökulma. Kyselylomake on täysin anonyymi eikä siihen vastaaminen edellyttänyt vastaajia täyttämään minkäänlaisia henkilötietoja, kuten ikää tai sukupuolta. Päätökseni kyselyn täydestä anonyymiteetistä perustui aiheen arkaluonteisuuteen. Tutkimukseen vastaaminen oli myös täysin vapaaehtoista eikä siitä ollut tutkittaville minkäänlaista hyötyä. Kysymykset eivät suoraan kysyneet vastaajan aiemmista kokemuksista aiheeseen liittyen. Aineiston keruu on siis mielestäni sensitiivinen ja eettiseksi suunniteltu aiheen huomioon ottaen.

Olen kiinnittänyt tutkimusta tehdessäni huomiota käytettyihin ilmaisuihin ja pyrkinyt puhumaan asiasta mahdollisimman sensitiivisesti. Itsemurhasta ja mielenterveysongelmista puhutaan joskus

leimaavalla tavalla, joten koen tärkeäksi huomioida käytetyn kielen neutraalius tutkimusta tehdessä. En halua tässä tutkimuksessa uusintaa leimaavia käsityksiä, joten pyrin neutraaliin sävyyn tuloksista puhuttaessa, mutta ilmaisen kuitenkin tulokset ja tulkinnat totuudenmukaisesti.

5 Tulokset

Tässä luvussa esittelen aineistosta löytämäni teemat. Teemoja on yhteensä kolme, joista kaksi ensimmäistä käsittelevät syitä ja viimeinen asenteita. Syitä käsittelevien teemojen alla on molemmissa kolme alaluokkaa, kun taas asenteita tarkemmin esittelevä nelikenttämalli löytyy luvusta 5.3. Löydetyt teemat ja syiden alaluokat esitellään kuviossa 1. Esittelen jokaisen löydetyn teeman omissa kappaleissaan, joten aloitan luvun käsittelemällä sosiaalisia syitä itsemurhan taustalla, ja tämän jälkeen tarkastelen henkilökohtaisia ongelmia itsemurhan syinä. Viimeiseksi esittelen itsemurhaan sekä itsemurhaa yrittäneisiin kohdistuvia asenteita.



Kuvio 1. Teemojen yläluokat sekä syitä käsittelevien teemojen alaluokat

5.1 Sosiaaliset syyt itsemurhan taustalla

Esitän tässä luvussa, millaiset sosiaaliset syyt näyttäytyivät itsemurhan syinä japanilaisten yliopisto-opiskelijoiden vastauksissa. Tässä teemassa esille nousivat kolme selkeää alaluokkaa, jotka ovat yksinäisyys, läheisten tuen puute sekä ihmissuhdeongelmat. Käsittelen näitä edellä mainitussa järjestyksessä, joten aloitan ensimmäisenä yksinäisyydestä.

5.1.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys nähtiin japanilaisten yliopisto-opiskelijoiden mukaan yhtenä merkittävimpänä syynä itsemurhan taustalla. Suurin osa vastaajista mainitsi yksinäisyyden ainakin kerran, joten se on selkeästi sosiaalisista syistä tärkeimmäksi nähty. Se nähtiin jopa niin tärkeänä, että pelkästään yksinäisyyden korjaaminen itsetuhoisen ihmisen elämässä voisi poistaa itsemurha-ajatukset. Eräs vastaajista kuvasi näkemystään näin:

“As for my thoughts on this question, to feel alone is the main reason because ultimately, suicide is the way to choose alone.” (V13)

Yksinäisyyden yhtenä olennaisena osa-alueena nähtiin olevan tunne siitä, että ei koe enää itseään tarpeelliseksi muille. Sosiaalisen kuuluvuuden tunteeseen liitettiinkin ajatus siitä, että olisi merkittävä ja tarpeellinen osa läheisten elämää. Toinen tärkeä tekijä yksinäisyydessä oli se, että henkilöltä puuttuu kokemus siitä, että muut välittävät tai huomioivat hänet. Yksi vastaajista kuvaileekin asiaa näin:

“People commit suicide when they realize no one cares about them or acknowledges their existence.” (V10)

Yksi merkittävä osa yksinäisyyttä käsittelevistä vastauksista liittyi olennaisesti siihen, kuinka tulevia itsemurhia voitaisiin ehkäistä. Vastauksissa tulikin esille, kuinka vastaajat reflektoivat omaa rooliaan suhteessa henkilöön, joka on myöntänyt olevansa itsetuhoisen. Yhtenä tärkeänä tekijänä itsemurhan ehkäisyssä nähtiin nimenomaan se, että itsemurhaa harkitseville henkilöille tarjotaan sosiaalista tukea ja heistä pidetään huolta.

5.1.2 Läheisten tuen puute

Toinen alaluokka on läheisten tuen puute, joka liittyy osittain myös edelliseen alaluokkaan, sillä yksinäisillä ihmisillä harvoin on mahdollisuutta saada tukea ongelmiinsa. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että tuen puute ei johdu aina siitä, että ihmiset ovat yksin, vaan asioista avautumisen nähdään olevan vaikeaa. Henkilön elämäntilanne voi olla niin haastava, ettei siitä voida puhua, ja tämä asioiden piilottaminen näyttäytyy vastauksissa riskinä itsemurhalle.

“Actually, I haven’t heard from people around me. They might hide their feelings in front of others.” (V3)

Tärkeä osa ongelmista selviytymistä ja itsemurhan välttämistä on vastaajien mukaan se, että itsemurhaa harkitsevaa henkilöä kuunnellaan ja tuetaan. Kun he refleктоivat mahdollista reaktiotaan siihen, että heidän läheisensä myöntäisi yrittäneensä itsemurhaa, monien ajatuksena on tarjota tukea, kuunnella läheisen ongelmia ja kertoa, ettei tämä ole yksin ongelmiensa kanssa. Vastauksissa esiintyykin halu tukea läheisiä vaikeissa tilanteissa niin, ettei kukaan päätyisi itsemurhaan tuen puuttumisen vuoksi. Yksi vastaajista kuvailee reaktiotaan läheisen itsemurhayritykseen näin:

“I’m glad they’re here, and I’d like to know why they attempted suicide. Also, I’ve decided to take better care of them and stay in touch with them than before.”
(V10)

5.1.3 Ihmissuhdeongelmat

Kolmantena itsemurhan sosiaalisena syynä nähtiin olevan ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat. Muiden ihmisten vaikutus henkilön hyvinvointiin on niin merkittävä, että vaikeudet ihmissuhteissa voivat johtaa itsemurhaan. Esimerkkejä vaikeista ihmissuhdetilanteista, joita useimmat kokevat elämänsä aikana, ovat riidat tai ero parisuhteesta, mutta syyt voivat olla myös vakavampia. Yksi vastaajista mainitsi itsemurhan mahdolliseksi syyksi pahoinpitelyn, joka voi tarkoittaa henkistä, fyysistä tai seksuaalista pahoinpitelyä. Tämä onkin merkittävä riskitekijä, sillä tutkimus on osoittanut, että naisten kokema lähisuhdeväkivalta on vahvassa yhteydessä itsemurhayrityksiin (Devries ym. 2011). Ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat liittyvät myös olennaisesti seuraavassa kappaleessa esiintyviin henkilökohtaisiin ongelmiin itsemurhan syynä, koska ihmisten välinen kommunikaatio voi vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon tai mielialaan.

Myös kiusaaminen mainittiin yhtenä interpersoonallisena ongelmana, joka voi aiheuttaa ihmisen itsemurhan. Esimerkiksi kouluilla ja työpaikoilla esiintyvä kiusaaminen on pitkään herättänyt Japanissa keskustelua, mutta tutkimuksen mukaan japanilaiset eivät ole länsimaalaisia alttiimpia itsemurhalle koulukiusaamisen takia (Rapplee & Komatsu 2020). Vastauksissa kiusaaminen kuitenkin nostettiin muiden sosiaalisten ongelmien rinnalle itsemurhan mahdollisena syynä. Kiusaaminen onkin paljon yhteiskunnassa puhuttu tekijä, jolla nähdään olevan suuri vaikutus yksilön hyvinvoinnille.

Osa vastaajista reflektoi myös oman käytöksensä vaikutusta läheisiin. Jos läheinen avautuisi itsemurha-ajatuksistaan, heidän mukaansa on tärkeää nähdä, kuinka oma käytös on voinut vaikuttaa negatiivisesti läheiseen. Avoin dialogi läheisten kesken voikin parhaimmillaan johtaa käytöksen muutokseen ja itsemurha-ajatusten syynä olevien ongelmien ratkaisemiseen.

Aineistosta nousi esille myös se, että itsemurhan syynä voi olla halu osoittaa, miten muiden käytös on vaikuttanut häneen. Itsemurhan tehnyt henkilö voi haluta osoittaa ympärillä olevalle yhteisölle, että heidän käytöksellään on ollut sellainen vaikutus hänen elämälleen, että itsemurha on näyttäytynyt ainoana valintana. Itsemurha nähdään lopullisena ja vakavana tekona, joten itsemurhan tehnyt henkilö voi toivoa, että hänen kuolemallaan on vaikutusta yhteisössä esiintyvään haitalliseen käytökseen, kuten esimerkiksi kiusaamiseen.

5.2 Henkilökohtaiset ongelmat itsemurhan taustalla

Yksilön henkilökohtaiset haasteet nousivat aineistosta toiseksi merkittäväksi yläluokaksi selittämään itsemurhaa. Tämän yläluokan alla on kolme alaluokkaa, jotka ovat masennus ja negatiiviset ajatukset, merkityksettömyyden tunne sekä vaikeat elämäntilanteet. Tämän järjestyksen mukaan aloitan ensimmäiseksi masennuksen ja negatiivisten ajatusten tarkastelulla.

5.2.1 Masennus ja negatiiviset ajatukset

Erityisesti sanat ”masennus” tai ”masentunut” esiintyivät aineistossa useita kertoja, joten tämä onkin vastaajien mielestä yksi merkittävin piirre itsemurhaa harkitsevissa henkilöissä. Vastauksissa ei ole eroteltu, tarkoitetaanko masennuksella juuri kliinistä masennusta, joka on mielialahäiriö, vai

kuvataanko masennuksella yleisemmin matalaa mielialaa ja alakuloisuutta. Itsemurha liitetään nykykeskustelussa usein mielenterveysongelmiin, joten on perusteltua ajatella, että vastaajat käsittelevät masennusta jossain määrin mielenterveyteen liittyvänä asiana.

Masennuksen lisäksi itseinho ja matala itsetunto nähtiin itsemurhalle altistavina kokemuksina. Erään vastaajan mukaan ihmiset alkavat harkita itsemurhaa, kun he eivät koe voivansa tehdä mitään hyvin. Matala itsetunto nähtiin osittain myös itsetuotettuna, sillä ihminen voi omalla negatiivisella sisäisellä puheellaan pahentaa vointiaan. Yksi vastaajista muotoili ajatuksen näin:

“I think the main reason people choose to commit suicide is that they suffer from their own slander and lose confidence in themselves.” (V11)

Itsemurhan syynä näyttääkin tämän ajatuksen mukaan olevan mentaalinen, sisäinen kärsimys, jonka ihminen pitää usein salassa. Yksi vastaajista ajatteli myös, että itsemurhaa harkitsevat ovat mentaalisesti heikkoja, mikä on osoitus mielenterveysongelmiin liittyvästä stigmasta, jossa mielenterveyden ongelma nähdään heikkouden merkinä.

5.2.2 Merkityksettömyyden tunne

Toinen henkilökohtaisten ongelmien luokan alla oleva tekijä on merkityksettömyyden tunne. Tällainen tunne on toki usein osa negatiivista sisäistä maailmaa, mutta se nousi erillisenä tekijänä niin vahvasti esille aineistossa, että sen nostaminen toiseksi alaluokaksi tuntui perustellulta.

Kokemus merkityksettömyydestä nähtiin yhtenä tärkeänä syynä sille, että ihminen päätyy harkitsemaan itsemurhaa. Tämä ajatus liittyy olennaisesti aiemmin mainittuun japanilaiseen käsitykseen *ikigaista*, joka merkitsee elämän tarkoitusta. Aiemmin sosiaalisesti määräytyneet roolit elämässä ovat hajonneet ja elämästä on tullut enemmän yksilön omien valintojen määrittelemää, mikä voi johtaa kokemukseen merkityksettömyydestä, kun yksilö ei kykene itse luomaan merkitystä elämässään. Jos hän ei koe elämäänsä merkitykselliseksi tai tärkeäksi, ihminen voi päätyä ajattelemaan, ettei elämä olekaan elämisen arvoista.

Tunne merkityksettömyydestä voidaan liittää myös sosiaalisiin suhteisiin, koska usein sosiaaliset tekijät luovat merkitystä yksilöiden elämään. Vaikka individualismi on noussut vaikutusvaltaisemmaksi elämänfilosofiaksi, useimmat tärkeät elämäntapahtumat liittyvät

nimenomaan sosiaaliseen verkostoon. Esimerkiksi avioliitto ja työura liittävät henkilön osaksi perhe- ja työyhteisöjä.

Merkityksettömyyden kokemukseen liitettiin myös ajatus turtuneisuudesta. Ihmiset, joilla ei ole tarkoitusta elämällään, ovat ikään kuin menettäneet tunteensa. Tällainen turtuneisuus on ominaista myös erilaisille mielenterveyden häiriöille, kuten masennukselle, joiden oireina voi esiintyä apatiaa ja dissosiaatiota.

”I think those people can be seen to have lost their emotions.” (V7)

5.2.3 Vaikeat elämäntilanteet

Kolmas henkilökohtaisiin ongelmiin sisältyvä alaluokka käsittelee vaikeita elämäntilanteita. Aineistosta nousi esiin ajatus siitä, että erilaiset haastavat tilanteet ihmisen elämässä voivat johtaa hänet harkitsemaan itsemurhaa vaihtoehtona. Selkein esiin noussut esimerkki oli köyhyys, mutta vastaajat mainitsivat myös liiat työkiireet ja ylipäättään stressiä aiheuttavat tilanteet.

Vaikeat elämäntilanteet voivat vastaajien mukaan johtaa itsemurhaan, koska itsemurhaa harkitseva henkilö haluaa välttyä siltä kärsimykseltä, joita nämä tilanteet tuottavat. Esimerkiksi köyhyys voi olla niin tuskallista ja ulospääsy tilanteesta tuntua täysin mahdottomalta, joten itsemurha näyttäytyy yksilölle ainoana vaihtoehtona. Vaikka työkiireisiin ei liity samanlaista materiaalista kärsimystä kuin köyhyyteen, voivat myös työhön liittyvät paineet tuntua yksilölle sellaisilta, ettei niitä voi paeta. Työhön ja työntekoon liittyvät vahvoja sosiaalisia normeja, jotka voivat tuntua yksilölle pakottavilta ja tukahduttavilta. Lähes 60 prosenttia japanilaisista työntekijöistä kokee vahvaa ahdistusta työelämässään (Tsutsumi 2021, 1), mikä osoittaa työn olevan suuri stressitekijä Japanin aikuisväestölle.

Työhön liittyvät normit ja odotukset, kuten pitkät työpäivät ja yhtiöiden erilaiset toimintatavat, voivat olla niin pakottavia, että ihminen päätyy niiden vuoksi tekemään itsemurhan. Tämä on yksi selkeä esimerkki Durkheimin (1897/1985, 545) fatalistisesta itsemurhasta, jossa yhteisön liiallinen moraalinen sääntely ajaa yksilön tilanteeseen, jossa hän kokee kärsimystä yhteisöltä tulevan paineen vuoksi. Vaikka yksilöllä periaatteessa on vapaus valita työpaikkansa, työntekoon liittyvät normit voivat vaikeuttaa yksilön irtautumista liian kuormittavasta työtilanteesta.

”people who are depressed in their lives because of too much work” (V6)

Vaikeita elämäntilanteita itsemurhan syinä käytettiin argumentoidessa sitä, onko itsemurha moraalisesti hyväksyttävää vai ei. Jotkut vastaajista näkivät joidenkin tilanteiden olevan niin haastavia, että itsemurha nähdään ainoana ulospääsynä. Toiset taas kokivat, että Japanissa on tarjolla esimerkiksi keskusteluapua ja köyhäinavustuksia, joten itsemurhan ei tulisi koskaan olla vaihtoehto.

5.3 Asenteet itsemurhaa kohtaan

Viimeinen teema käsittelee asenteita itsemurhaa kohtaan. Olen asettanut tämän kuviossa 2 näkyväksi nelikenttämalliksi, jossa pystytasolla kuvataan joko hyväksyvää tai tuomitsevaa asennetta, kun taas vaakataso kuvaa asenteen kohdetta. Hyväksyvä asenne tekoa kohtaan ilmenee ymmärryksenä ja vastaava tuomitseva asenne taas teon tuomitsemisena. Sen sijaan hyväksyvä asenne ihmistä kohtaan ilmenee myötätuntona ja tuomitseva asenne ihmistä kohtaan esiintyy verhottuna paheksuntana. Käsittelem kaikkia näitä aineistosta esiin tulleita teemoja omissa kappaleissaan aloittaen tekoon kohdistuvista asenteista, jonka jälkeen siirryn ihmisiin kohdistuviin asenteisiin.

		KOHDE	
		Teko	Ihminen
ASENNE	Hyväksyvä	<i>Ymmärrys</i>	<i>Myötätunto</i>
	Tuomitseva	<i>Teon tuomitseminen</i>	<i>Verhottu paheksunta</i>

Kuvio 2. Nelikenttämalli asenteista itsemurhaa ja itsemurhaa yrittäneitä kohtaan

5.3.1 Tuomitseva asenne itsemurhaan tekona

Ensimmäinen asenteisiin liittyvä, aineistosta noussut tekijä on yleinen tuomitseva asenne itsemurhaan tekona. Kysymys 4, joka käsittelee sitä, näkeekö vastaaja itsemurhan missään tilanteessa hyväksyttävänä tekona, toimi taustoittavana kysymyksenä. Sen jakauma osoittaa, että tämän aineiston vastaajista suurin osa (12 henkilöä) näkivät, ettei itsemurha ole missään tilanteessa hyväksyttävä. Tämä osoittaaakin, että he tuomitsevat itsemurhan tekona. Vastaajat näkivät, että itsemurhan hyväksyntä voi olla jopa haitallinen elämän yleisille eettisille periaatteille.

Syitä sille, miksi itsemurhaa ei voi hyväksyä tekona, oli monenlaisia. Yksi tärkeimpiä oli se, että annettua elämää ei saa hukata, sillä se nähdään arvokkaana asiana itsessään. Jokaisen ihmisen nähdään ansaitsevan onnellisen elämän eikä tällaiselle elämälle ole mahdollisuutta, jos ihminen tekee itsemurhan. Vastaajat argumentoivat itsemurhaa vastaan näin:

“Because I want everyone to live happily. However is this my personal opinion, I want to believe that everyone has the right to feel delighted. What gives us joy? Only our lives make happiness.” (V12)

“People shouldn't die like that.” (V15)

“I can't bury the life I've been given” (V1)

Toinen tärkeä itsemurhan vastainen argumentti on se, että itsemurha nähdään lopullisena valintana. Jos henkilö tekee itsemurhan, hän menettää mahdollisuuden löytää ratkaisu ongelmiinsa. Vastaajat näkivät, että kaikkiin tilanteisiin on jonkinlainen ratkaisu, joka on itsemurhaa parempi.

” For me, suicide is the bad choice. Even if there is something you can't do well, there is definitely the solution. I will tell everyone don't waste your life.” (V4)

5.3.2 Hyväksyvä asenne itsemurhaan tekona

Vaikka pääosin asenteet itsemurhaa kohtaan olivat tuomitsevia, oli joillakin myös vastakkaisia ajatuksia. Itsemurhan syiden nähtiin olevan niin monimutkaisia, että joissain tilanteissa itsemurha voi olla eettisesti hyväksyttävä teko. Joidenkin tilanteiden nähtiin olevan niin vaikeita, että

itsemurha voi olla yksilön ainoa keino paeta siitä. Vapaus päättää omasta kuolemastaan nähtiin yksilön oikeutena. Eräs vastaajista perusteli näkemystään näin:

“Because I believe that there are situations that are more painful to live in than to die. Since I did not choose to be born, I think I should at least have the right to decide my own death.” (V12)

Onkin mielenkiintoista nähdä, kuinka tällaista näkemystä perustellaan. Vastaajien mukaan monille voi olla vaikeaa ymmärtää, miten jotkut tilanteet voivat olla ihmiselle niin sietämättömiä, että itsemurha on ainoa vaihtoehto. Muiden kärsimystä ei kuitenkaan voi ymmärtää tai mitata, joten toisaalta tekoakaan ei voi suoraan tuomita omista lähtökohdista.

Yllä olevassa aineistoesimerkissä tulee esille myös toinen tärkeä perustelu. Ihmisellä ei nähdä olevan vapautta valita oman elämänsä alkamista, joten hänellä tulisi nähdä olevan oikeus päättää oma elämänsä. Tällainen kanta viestii vahvasta individualistisesta näkökannasta, jossa yksilön oikeudet oman elämänsä suhteen ovat tärkeämpiä kuin kaikki muut elämän eettiset periaatteet.

5.3.3 Myötätuntoinen asenne itsemurhaa yrittäneitä kohtaan

Aineistosta nousi yleisesti ottaen esiin myötätuntoinen asenne itsemurhaa harkitsevia tai yrittäneitä kohtaan. Erityisesti kysymys oman läheisen hypoteettisesta itsemurhayrityksestä sai vastaajat ilmaisemaan, kuinka asia aiheuttaisi heille surua ja huolta. Ajatus siitä, että tämä läheinen kuitenkin on valmis avautumaan asiasta, herätti vastaajissa helpotusta. He ajattelivat, että vaikka läheinen olisikin harkinnut tai yrittänyt itsemurhaa, hän on kuitenkin edelleen elossa ja asian suhteen on toivoa. Itsemurhaa harkinneiden nähtiin kuitenkin olevan riskialttiissa tilanteessa uusille itsemurhayrityksille, joten läheisen tulevaisuus herätti vastaajissa huolta. Kysymys huolista ja tunteista liittyen läheisen mahdolliseen itsemurhayritykseen herätti muun muassa seuraavanlaisia vastauksia:

“I feel sad that I couldn't recognize their feelings.” (V7)

“I will be worried about the future. He may commit suicide again in the future.”

(V2)

Vaikka itsemurha-ajatukset herättivät vastaajissa huolta, itse henkilöistä ei puhuta vihaiseen tai negatiiviseen sävyyn. Ei tosin käy ilmi, onko tämä myötätunto ehdollista, sillä suurin myötätunto

liittyi nimenomaan kysymykseen oman läheisen mahdollisesta itsemurha-ajattelusta. Ymmärrys läheisiä kohtaan voikin olla suurempi, koska sosiaalisen läheisyyden myötä hänet voidaan nähdä monipuolisena yksilönä sen sijaan, että hän olisi vain stigmatisoidun ryhmän edustaja (Goffman 1963/1990, 68–80). Yleinen aineistosta esiin noussut toive on kuitenkin se, että itsemurhaa harkitsevia tulisi auttaa ja heidän tilannettaan parantaa, jotta he eivät päätyisi itsemurhaan.

5.3.4 Verhottu tuomitseva asenne itsemurhaa yrittäneitä kohtaan

Viimeinen asenteisiin liittyvä alaluokka käsittelee tuomitsevaa asennetta itsemurhaa yrittäneitä kohtaan. Vaikka aiemmin käy ilmi, että itsemurha tekona nähtiin pääosin tuomittavana, vastaajat eivät ilmaisseet merkittäviä stigmaa ilmaisevia ajatuksia itsemurhaa yrittäneitä kohtaan. Itsemurha nähtiin tekona, jota ei voida hyväksyä eettisesti, mutta itsemurhaa harkitsevia tai yrittäneitä ei leimattu negatiivisella tavalla, vaan argumentit itsemurhaa vastaan rakennettiin elämän arvoa korostavalla tavalla. Aineistosta nousee kuitenkin piilotettu, tuomitseva asennemaailma myös itsemurhaa yrittäneitä kohtaan. Tätä kantaa ei ilmaista suoraan, vaan se on verhottu muiden argumenttien taakse, esimerkiksi puhumalla itsemurhan negatiivisesta vaikutuksesta läheisiin.

Negatiiviset asenteet ihmistä kohtaan ilmaisevat Goffmanin (1963/1990) teorian mukaista stigma-ajattelua, jossa häpeäleima liitetään osaksi ihmistä itseään. Tällainen stigmatisoiva asenne ei kuitenkaan esiinny suoraan vastauksissa, vaan negatiivisuus kohdistetaan tekoon yleisesti. Vaikka itsemurha nähdään tabuna, ei suorien tuomitsevien ajatusten ilmaisu näyttäytyä myöskään hyväksyttävänä tekona.

Aineistosta nousi selkeästi ajatus siitä, että itsemurhan aiheuttama suru läheisille on merkittävä asia. Aiempi tutkimus on osoittanut, että stigma ulottuu myös stigmatisoidun henkilön läheisiin ja läheisen itsemurha vaatii ihmisiltä uudenlaisia tapoja toimia elämässä (Kasahara-Kiritani ym. 2017). Tästä teemasta käykin ilmi, että vastaajien mukaan itsemurhassa ei ole kyse vain yksilöstä, vaan myös yhteisöstä. Itsemurhan vaikutukset ovat kauaskantoiset eikä itsemurhaa siis voida nähdä vain yksilön asiana, vaan sen käsittely vaatii yhteisöön ulottuvien seurausten huomioimista. Vaikka yksilöllä on teoriassa vapaus valita oma kuolemansa, vastausten mukaan läheisten kärsimys tekee itsemurhasta eettisesti tuomittavan asian. Vastauksena kysymykseen siitä, miksi vastaaja ei näe itsemurhan olevan hyväksyttävä missään tilanteessa, vastaajat kirjoittivat näin:

“If anyone die, it will bother others.” (V14)

”If we choose it, we lose the possibility to find solution. Also, family and friends will be suffered from the decision longer.” (V3)

Koska itsemurhaa yrittäneiden ymmärretään olevan vaikeissa tilanteissa ja heitä kohtaan ollaan myötätuntoisia, vastaajat eivät aineiston mukaan näytä kokevan, että olisi sosiaalisesti hyväksyttävää tuomita heidät suoraan. Itsemurha nähdään tuomittavana tekona, mutta itse henkilön tuomitseminen edes hypoteettisella tasolla on liiallista, kun kuitenkin asiaan nähdään liittyvän monenlaisia liitännäisilmiöitä ja vaikeuksia. Aineistosta nousee esille se, että on helpompi argumentoida itsemurhan tuomittavuutta yleisellä tasolla kuin suoraan henkilöihin kohdistettuna, sillä tällainen lähestymistapa jättää tilaa myös myötätunnolle ja ymmärrykselle.

6 Johtopäätökset

Viimeisessä luvussa käsittelen vielä yleisesti tässä tutkielmassa löydettyjä tuloksia nykyisen yhteiskunnallisen tilanteen valossa ja teen yhteenvedon löydettyistä teemoista. Arvioin lisäksi tutkimuksen onnistumista ja pohdin sitä, kuinka tutkimuksen luotettavuutta voisi parantaa. Lopuksi käsittelen vielä mahdollisia aiheita jatkotutkimukselle ja tulevaisuuden keskustelulle itsemurhaan liittyen.

6.1 Tulosten yhteenvedo

Aiempi tutkimus itsemurhasta on osoittanut, että itsemurhan taustalla on monenlaisia syitä (esim. Durkheim 1897/1985, Joiner 2007). Durkheim (1897/1985) keskittyi erityisesti sosiaalisiin tekijöihin itsemurhan taustalla, kun taas nykykeskustelussa mielenterveyden ongelmat on nostettu itsemurhaan eniten liitetyiksi syiksi (esim. Hirokawa ym. 2012, Fazel & Runeson 2020). Itsemurhan taustalla vaikuttavat tekijät ovat vahvasti linkittyneitä toisiinsa. Sosiaaliset tekijät voivat esimerkiksi vaikuttaa henkilön mielenterveyteen ja asenteet voivat muokata yhteiskunnan rakenteita. Seuraavissa kappaleissa tiivistän lyhyesti sen, millaisena ilmiönä itsemurha näyttäytyy tulosteni perusteella ja miten löytämäni temaattiset luokat ovat yhteydessä toisiinsa.

Tässä tutkielmassa merkittäväksi sosiaalisesti tekijäksi nousi Durkheimin (1897/1985) käsitteitä lainaten sosiaalisen integraation puute, sillä itsemurhaa yrittäneet nähtiin pääosin henkilöinä, jotka ovat yksinäisiä tai sosiaalisen tuen tarpeessa. Myös ihmissuhdeongelmat voivat heijastaa sosiaalisen integraation hajoamista, kun luottamus läheisiin vähenee. Henkilökohtaisia ongelmia käsitellessä taas sisäinen negatiivisuus ja tyhjiys olivat tärkeitä tekijöitä, mikä osoittaa mielenterveysongelmien olevan merkittävässä roolissa itsemurhaa koskevissa ajatuksissa. Alhaista mielialaa kuvaillessa aineistossa ei kuitenkaan suoraan viitattu mielenterveyden häiriöihin, mikä voi johtua aiheen asemasta tabuna ja stigmaattisena asiana Japanin yhteiskunnassa (Ando ym. 2013, 479).

Verrattuna aiempaan itsemurhaan liittyvään tutkimukseen Japanissa, tämän tutkielman tulokset löysivät samankaltaisia ilmiöitä ja myös uusia ajatuksia itsemurhasta. Virallinen kanta Japanissa on historiallisesti nähnyt, ettei itsemurhan tehnyt henkilö ole itsenäinen henkilö, vaan itsemurha tekona osoittaa aina hänen olevan ympäröivän kulttuurin tai sisäisten ongelmien uhri (Di Marco 2013, 355–358). Tässäkin aineistossa nousi esiin pääosin ajatus siitä, että itsemurhaan johtavat syyt ovat äärimmäisiä, ja itsemurhan taustalla olevat syyt pakottavat yksilön päättämään oman elämänsä. Toisaalta pieni vähemmistö vastaajista näki myös, että ihminen on oikeutettu tekemään päätöksen omasta elämästään, mikä heijastaa joidenkin japanilaisten ajatusta rationaalisesta tai kunniallisesta itsemurhasta (Russell & Metraux & Tohen 2017, 3).

Japanin kielen termi *ikigai* eli elämän tarkoitus kuvailee niitä syitä, joiden pohjalta ihminen kokee elämänsä merkittäväksi. Japanissa tehty tutkimus elämän tarkoituksesta on historiallisesti korostanut sosiaalisesti hyväksytyjä rakenteita, kuten perheinstituutiota ja työntekoa (Mathews 1996, 732–739). Nykypäivän individualismi on kuitenkin johtanut elämän merkityksellisyysmenetykseen (Ozawa-de Silva 2008, 532–534). Tässä tutkielmassa merkityksellisyyspuute nouseekin yhdeksi tärkeimmäksi itsemurhaan johtavaksi syyksi henkilökohtaisella tasolla. Merkityksettömyys voi syntyä monenlaisista syistä, ja esimerkiksi sosiaalisten kontaktien puute tai oman elämän kontrollin menetys vaikeissa elämäntilanteissa voivat lopulta johtaa kokemukseen siitä, ettei omalla elämällä ole enää minkäänlaista tarkoitusta. Aiempi tutkimus on osoittanut tulevaisuuden toiveiden merkityksen elämän tarkoituksen rakentumisessa (Mathews 1996, 732–733), mutta mielenterveysongelmat tai köyhyyden aiheuttama toivottomuus voivat johtaa tilanteeseen, jossa yksilö ei enää kykene näkemään nykyisessä tai tulevassa elämässään merkityksellisiä asioita. Tässä tutkielmassa esiintyneet syyt linkittyvätkin vahvasti myös aiemmin tutkittuihin teemoihin, sillä esimerkiksi *hikikomorien* sosiaalinen vetäytyminen (Furlong 2008) ja töihin liittyvät itsemurhat voivat juontaa juurensa merkityksettömyyden tunteista tai ihmissuhdeongelmista.

Asenteita käsitellessä tästä aineistosta nousi selkeästi esille tuomitseva asenne itsemurhaan tekona, vaikka osa vastaajista esitti näkemyksiä yksilön vapaudesta päättää oman elämänsä kulusta. Toisaalta itsemurhaa yrittäneitä kohtaan oltiin pääosin myötätuntoisia, eikä tuomitsevia asenteita itsemurhaa yrittäneitä kohtaan esitetty suoraan, vaan ne piilotettiin esimerkiksi läheisten kärsimystä korostavien argumenttien taakse. Tämän voi nähdä olevan esimerkki japanilaisesta tavasta piilottaa todelliset tunteet ja esittää julkisesti vain hyväksytyiksi nähtyjä kantoja (Ando ym. 2013, 479). Stigmatisoidut aiheet ovat erityisen alttiita tällaiselle piilottelulle, sillä niistä on erityisesti julkisesti vaikeaa puhua. Tällainen piilottelu ja stigman lisääntyminen voivatkin johtaa uudenlaisiin ongelmiin sekä yhteiskunnan että yksilön kannalta.

Myötätunto ei aina välttämättä osoita, että itsemurhaa yrittäneet kohdataan monipuolisina yksilöinä, sillä heidät voidaan sen sijaan nähdä vain stigmatisoidun luokan edustajina (Goffman 1963/1990, 68–80). Tällainen asenne voi esiintyä esimerkiksi ajatuksina siitä, että itsemurhaa yrittäneet eivät kykene pitämään huolta itsestään eikä heille voi antaa vapauksia. Esiin tulleita asenteita ei voikaan siis selkeästi jaotella hyviin tai huonoihin, vaan stigmaa käsittelevät asenteet ovat monimutkaisia ja osittain ristiriitaisia.

Yhteisön merkitys itsemurhan taustalla nousi esille erityisesti itsemurhan vastaisissa asenteissa, sillä itsemurhan moraalista tuomittavuutta perusteltiin yhteisölle aiheutuvalla kärsimyksellä. Tämä osoittaa sen, että itsemurhaa ei nähdä vain yksilön oikeutena, vaan sillä on merkittäviä vaikutuksia ympäröiviin ihmisiin. Toisaalta itsemurha ei myöskään ole pelkästään yksilön ongelma, vaan vaikeuksiin joutuneen ihmisen nähdään tarvitsevan läheisten tukea ja hänen vointinsa tukeminen on myös yhteisön vastuulla.

Tutkielman otsikko viittaa haudattuun elämään Japanissa. Kuten aiemmin mainitsin, itsemurha haudattuna elämänä kuvaa itsemurhan lopullisuutta, koska itsemurhan tehnyt henkilö päättää elämänsä ja kuvainnollisesti päättää itse haudata itsensä. Haudattu elämä viittaa kuitenkin myös tässä tutkielmassa esille tulleeseen ajatukseen siitä, että useat itsemurhaa harkitsevat tai yrittäneet piilottavat ajatuksensa, tunteensa ja kokemuksensa asiasta eivätkä kykene puhumaan siitä muille. Itsemurha näyttäytyykin ihmisen sisälle haudattuna, salaisena asiana, josta ei voida puhua julkisesti, mutta joka kuitenkin vaikuttaa merkittävästi sekä itsemurhan tehneen että hänen läheistensä elämään.

6.2 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusaiheet

Koen, että tekemäni tutkimus onnistui luomaan katsauksen itsemurhaan ilmiönä nykypäivän Japanissa sekä tuomaan uutta näkökulmaa haastavaan aiheeseen, jota tutkitaan usein etäältä katsottuna. Mielestäni itsemurhan asema stigmatisoituna ja herkkänä aiheena vaatii myös laadullista ja kuvaavaa tutkimusta, joka voi herättää ihmisissä ajatuksia ja pohdintoja. Keräämäni pieni aineisto ei anna kovin kattavaa kuvaa ilmiöstä, joten olisikin tulevaisuudessa mielenkiintoista kerätä suurempi määrä tekstivastauksia, jotta ilmiöstä voisi löytyä uusia, mielenkiintoisia tulkintoja. Myös tekstivastaukset aineistona aiheuttaa tietynlaisia ongelmia, sillä ne voivat jättää tilaa epäselvyyksille, joten esimerkiksi haastattelututkimuksen teko voisi avata itsemurhaan liittyviä käsityksiä vieläkin paremmin.

Tutkimuksen taustoitus perustuu vahvasti Japanin kulttuurillisiin tekijöihin itsemurhan suhteen, joten minun täytyy tuoda esille myös se, että olen itse ulkopuolinen suomalaisena henkilönä. En ole kasvanut Japanin kulttuurillisessa ympäristössä, joten ymmärrykseni siitä on japanilaisten näkökulmaan verrattuna erilainen. Minulla on henkilökohtaista etäisyyttä kulttuuritekijöihin, mutta myös ymmärrykseni voi olla vajaata tai poikkeavaa japanilaisten ajatuksiin verrattuna. Toinen ymmärrystä vaikeuttava tekijä on kieli, sillä oletettavasti useimpien vastaajien äidinkielenä on japani ja minun äidinkieleni on suomi, kun taas kyselyn kielenä on englanti. Yksi vastaajista myös kertoi täyttäneensä kyselyn kääntötyökalun avulla, joten on mahdollista, että kielelliset erot ja väärinymmärrykset voivat johtaa erilaisiin tulkintoihin vastauksista.

On myös mahdollista, että asemani länsimaalaisena on rehellisten ja avointen vastauksien saamisen kannalta ongelmallinen. Koska Japaniin liittyy stereotyyppisiä itsemurhasta, vastaajien voi olla vaikeaa puhua aiheesta avoimesti ulkopuoliselle, sillä he eivät välttämättä halua lisätä stereotyyppisiä käsityksiä omasta maastaan sen ulkopuolella. Herkkiin aiheisiin liittyy muutenkin niin sanottu sosiaalisen suotavuuden taipumus, jonka mukaan ihmiset voivat vastata kysymyksiin sosiaalisesti odotetulla tavalla asiasta riippumatta (Ross & Mirowsky 1984). Tällainen taipumus on yleistä stigmatutkimuksessa ja sen on esitetty vaikuttavan myös Japanissa tehtävään tutkimukseen mielenterveysongelmien stigmasta (Ando ym. 2013, 478). On siis mahdollista, että vastauksissa esiintyy vääristymää sen vuoksi, että vastaajat tietoisesti tai tietämättään vastaavat sosiaalisten normien ohjaamina.

Tutkimusta itsemurhasta Japanin kontekstissa on jo tehty paljon japanin kielellä (esim. Kondo 2021, Rumi 2021, Nakahara & Suzuki & Tsujiuchi & Ono 2014), mutta englanninkielinen tutkimus aiheesta nimenomaan Japanin kulttuuripiirteitä tarkastellen on ollut vähäisempää. Mielestäni on

kuitenkin tärkeää, että kulttuuristen tekijöiden vaikutusta itsemurhaan tarkastellaan tieteellisen tutkimuksen keinoin sekä Japanissa että muuallakin maailmassa. Jatkuvasti kasvava globalisaatio ja muuttoliike aiheuttaa sen, että eri kulttuurien edustajat sekoittuvat ja erilaiset kulttuuripiirteet leviävät ympäri maailmaa, joten on tärkeää ymmärtää erilaisia sosiaalisia ilmiöitä, kuten itsemurhaa, myös kulttuurisista tekijöistä käsin. Yksityiset ja yhteiskunnalliset toimijat tarvitsevat esimerkiksi lisää ymmärrystä siitä, miten Japaniin muuttaneita ulkomaalaisia tai ulkomaille muuttaneita japanilaisia voidaan tukea itsemurhaan liittyvissä asioissa niin, että kulttuurin merkitys ymmärretään ja otetaan huomioon.

On hyvä muistaa, miten monipuolinen ilmiö itsemurha on, ja jatkaa tieteellistä tutkimustyötä sen selvittämiseksi, millä tavoin itsemurha ilmenee nykypäivän monimutkaisessa maailmassa. Myös ihmisten asenteiden tutkiminen on tärkeää, sillä asenteet ohjaavat ihmisten suhtautumista ilmiöön arkielämässä, jolla taas on vaikutusta itsemurhaa yrittäneisiin henkilöihin. Tämä tutkielma käsitteli monia erilaisia itsemurhaan liittyviä tekijöitä, kuten esimerkiksi yksinäisyyttä ja asenteita. Kaikista näistä erillisistä tekijöistä voisi tehdä omaa tutkimustaan, jossa paneuduttaisiin entistä tarkemmin siihen, millä tavoin esimerkiksi merkityksettömyyden kokemus näyttäytyy itsemurhaa harkitsevien keskuudessa. Myös eri tekijöiden risteytyminen on mielenkiintoinen aihe, jota tutkimalla voisimme paremmin ymmärtää, millä tavoin itsemurha koetaan sekä sitä harkitsevien että heidän läheistensä kannalta.

Erityisen mielenkiintoista olisi tutkia, näkyykö tässä tutkielmassa esiin noussut dualistinen asenne itsemurhaa kohtaan myös muissa konteksteissa. Millä tavoin vastaajat kykenevät kohtaamaan itsemurhaa yrittäneen myötätuntoisesti häntä tuomitsematta, kun tällä henkilöllä kuitenkin nähdään olevan moraalinen vastuu olla tekemättä itsemurhaa? Näiden ajatusten ristiriitaisuus nostaa kysymyksen siitä, millä tavoin itsemurhaa harkinneet tai yrittäneet todella kohdataan arkielämässä, kun myötätunto ja moraali odotukset ovat ristiriidassa.

Kuten aiemmasta tutkimuksesta ja tästä tutkielmasta on käynyt ilmi, itsemurha on vahvasti sidottu erilaisiin liitännäisilmiöihin, kuten sosiaaliseen vetäytymiseen, työpaineisiin ja kiusaamiseen. Itsemurha onkin aihe, jota on tärkeää tutkia psykologian lisäksi myös sosiaalitieteelliseltä kannalta. Mielenterveyden ja yksinäisyyden tapaiset yksilöön liittyvät konseptit tapahtuvat aina tietynlaisessa sosiaalisessa kontekstissa ja maailmassa, joten yhteiskunnallinen tutkimus voi tarjota erilaisia mutta yhtä lailla merkittäviä havaintoja itsemurhasta psykologiaan verrattuna.

Lähdeluettelo

- Abe, Tomomi & Aida, Jun & Osaka, Ken (2018) Negative Mood, Hope for the Future and Social Capital among Young Japanese: A Secondary Analysis of Individual Data. *School Health* 14, 12–20. https://doi.org/10.20812/jash.SH_090
- Ando, Shuntaro & Yamaguchi, Sosei & Aoki, Yuta & Thornicroft, Graham (2013) Review of mental-health-related stigma in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 67, 471–482. <https://doi.org/10.1111/pcn.12086>
- Basri, Nadzirah A. & Kumagai, Shuzo (2017) A review of suicidal ideation and behavior among university students: Protective and risk factors associated with the prevention of suicide. *Journal of Health Science* 39, 49–56. <https://doi.org/10.15017/1800859>
- Chandler, Charles R. & Tsai Yung-mei (1993) Suicide in Japan and in the West. *International Journal of Comparative Sociology* 34:3–4, 244–259. <https://doi.org/10.1177/002071529303400306>
- Chen, Joe & Choi, Yun Jeong & Sawada, Yasuyuki (2009) How is suicide different in Japan? *Japan and the World Economy* 21:2, 140–150. <https://doi.org/10.1016/j.japwor.2008.06.001>
- Devries, Karen & Watts, Charlotte & Yoshihama, Mieko & Kiss, Ligia & Schraiber, Lilia Blima & Deyessa, Negussie & Heise, Lori & Durand, Julia & Mbwambo, Jessie & Jansen, Henrica & Berhane, Yemane & Ellsberg, Mary & Garcia-Moreno, Claudia & WHO Multi-Country Study Team (2011) Violence against women is strongly associated with suicide attempts: Evidence from the WHO multi-country study on women's health and domestic violence against women. *Social Science & Medicine* 73:1, 79–86. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.05.006>
- Di Marco, Francesca (2013) Act or Disease? The Making of Modern Suicide in Early Twentieth-century Japan. *The Journal of Japanese Studies* 39:2, 325–358. <https://www.jstor.org/stable/24243136>
- Durkheim, Émile (1985) *Itsemurha*. Suomentanut Seppo Randell. Helsinki: Tammi. Ranskankielinen alkuperäisteos 1897.
- Eskin, Mehmet & Sun, Jian-Min & Abuidhail, Jamila & Yoshimasu, Kouichi & Kujan, Omar & Janghorbani, Mohsen & Flood, Chris & Carta, Mauro Giovanni & Tran, Ulrich S. & Mechri, Anwar & Hamdan, Motasem & Poyrazli, Senel & Aidoudi, Khouala & Bakhshi, Seifollah & Harlak, Hacer & Moro, Maria Francesca & Nawafleh, Hani & Phillips, Louise & Shaheen, Amira & Taifour, Shahama & Tsuno, Kanami & Voracek, Martin (2016) Suicidal Behavior and Psychological Distress in University Students: A 12-nation Study. *Archives of Suicide Research* 20:3, 369–388. <https://doi.org/10.1080/13811118.2015.1054055>
- Fazel, Seena & Runeson, Bo (2020) Suicide. *The New England Journal of Medicine* 382:3, 266–274. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1902944>
- Furlong, Andy (2008) The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *The Sociological Review* 56:2, 309–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x>
- Goffman, Erving (1990) *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Lontoo: Penguin. Alkuperäisteos 1963.
- Griffiths, Kathleen M. & Nakane, Yoshibumi & Christensen, Helen & Yoshioka, Kumiko & Jorm, Anthony F. & Nakane, Hideyuki (2006) Stigma in response to mental disorders: a comparison of Australia and Japan. *BMC Psychiatry* 6:21. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-6-21>

- Hirokawa, Seiko & Kawakami, Norito & Matsumoto, Toshihiko & Inagaki, Akiko & Eguchi, Nozomi & Tsuchiya, Masao & Katsumata, Yotaro & Akazawa, Masato & Kameyama, Akiko & Tachimori, Hisateru & Takeshima, Tadashi (2012) Mental disorders and suicide in Japan: A nation-wide psychological autopsy case-control study. *Journal of Affective Disorders* 140:2, 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.001>
- Joiner, Thomas (2007) *Why people die by suicide*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kasahara-Kiritani, Mami & Ikeda, Mari & Yamamoto-Mitani, Noriko & Kamibeppu, Kiyoko (2017) Regaining my new life: Daily lives of suicide-bereaved individuals. *Death Studies* 41:7, 447–454. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1297873>
- Kondo, Yoshiki (2021) Yake (despair) as the great abandonment of patience: Ji-bo / ji-ki (suicide / self-abandonment). *Habitus* 25:1, 1-16. <https://doi.org/10.15027/50600>
- Marutani, Toshiyuki & Fuse-Nagase, Yasuko & Tachikawa, Hirokazu & Iwami, Taku & Yamamoto, Yuji & Moriyama, Toshiki & Yasumi, Katsuhiro (2021) Has COVID-19 affected suicides among graduate students in Japan? *Asian Journal of Psychiatry* 65. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102803>
- Mathews, Gordon (1996) The Stuff of Dreams, Fading: Ikigai and “The Japanese Self”. *Ethos* 24:4, 718–747. <https://www.jstor.org/stable/640520>
- McKenna, Tony (2015) The Suicide Forest: A Marxist Analysis of the High Suicide Rate in Japan. *Rethinking Marxism* 27:2, 293–302. <https://doi.org/10.1080/08935696.2015.1007789>
- Nakahara, Toyoko & Suzuki, Katsumi & Tsujiuchi, Takuya & Ono, Michikazu (2014) A Case Study of Efforts and Effects in Tackling with Recurrence Prevention of a Tragedy in a Small (Midsize) Company where an Employee had Committed Suicide. *Japanese Journal of Psychosomatic Medicine* 54:7, 692-702. https://doi.org/10.15064/jjpm.54.7_692
- Nakanishi, Miharu & Endo, Kaori & Ando, Shuntaro & Nishida, Atsushi (2020) The Impact of Suicide Prevention Act (2006) on Suicides in Japan. *Crisis* 41:1, 24–31. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000599>
- Ozawa-de Silva, Chikako (2008) Too Lonely to Die Alone: Internet Suicide Pacts and Existential Suffering in Japan. *Culture, Medicine, and Psychiatry* 32, 516–551. <https://doi.org/10.1007/s11013-008-9108-0>
- Ozawa-De Silva, Chikako (2010) Shared Death: Self, Sociality and Internet Group Suicide in Japan. *Transcultural psychiatry* 47:3, 392–418. <https://doi.org/10.1177/1363461510370239>
- Picone, Mary (2012) Suicide and the Afterlife: Popular Religion and the Standardisation of ‘Culture’ in Japan. *Culture, medicine and psychiatry* 36:2, 391–408. <https://doi.org/10.1007/s11013-012-9261-3>
- Rapplee, Jeremy & Komatsu, Hikaru (2020) Is bullying and suicide a problem for East Asia's schools? Evidence from TIMSS and PISA. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education* 41:2, 310–331. <https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1711515>
- Ross, Catherine E. & Mirowsky, John (1984) Socially-Desirable Response and Acquiescence in a Cross-Cultural Survey of Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior* 25:2, 189–197. <https://doi.org/10.2307/2136668>
- Rumi, Sayo (2021) Preliminary Consideration of Japan’s Socio-Structural Environment and its Relationship to Suicide. *Social Design Review* 12:0, 94-106. https://doi.org/10.32240/socialdesign.12.0_94

- Russell, Roxanne & Metraux, Daniel & Tohen, Mauricio (2017) Cultural influences on suicide in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 71:1, 2–5. <https://doi.org/10.1111/pcn.12428>
- Schilling, Mark (2020) In Japan, a Series of Actor Suicides Raises Uneasy Questions About Pandemic Stressors. *Variety*. <https://variety.com/2020/film/global/japan-suicides-actors-pandemic-takeuchi-yuko-miura-haruma-kimura-hana-1234807470/>. Viitattu 28.10.2021.
- Sueki, Hajime (2018) Preferences for suicide prevention strategies among university students in Japan: a cross-sectional study using full-profile conjoint analysis. *Psychology, Health & Medicine* 23:9, 1046–1053. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1478436>
- Statistics Bureau (2021) Statistical Handbook of Japan 2021. <https://www.stat.go.jp/english/data/handbook/pdf/2021all.pdf>. Viitattu 20.3.2022.
- Sugiura, Tomoko & Sakamoto, Shinji & Kijima, Nobuhiko & Kitamura, Fusako & Kitamura, Toshinori (2000) Stigmatizing Perception of Mental Illness by Japanese Students: Comparison of Different Psychiatric Disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease* 188:4, 239–242. <https://doi.org/10.1097/00005053-200004000-00009>
- Tanaka, Takanao & Okamoto, Shohei (2021) Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan. *Nature Human Behaviour* 5, 229–238. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-01042-z>
- Tsutsumi, Akizumi (2021) Suicide prevention for workers in the era of with- and after-Corona. *Environmental and Occupational Health Practice* 3:1. <https://doi.org/10.1539/eohp.2020-0020-OP>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vuori, Jaana (2021) Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>. Viitattu 8.10.2021.
- World Health Organization (2021) Suicide rate estimates, age-standardized: Estimates by WHO region. <https://apps.who.int/gho/data/view.main.MHSUICIDEASDRREGv?lang=en>. Viitattu 8.9.2021.
- Yamanaka, Akira (2015) Japanese Undergraduates' Attitudes Toward Students Survivors of Parental Suicide: A Comparison With Other Stigmatized Deaths. *Journal of Death and Dying* 71:1, 82–91. <https://doi.org/10.1177/0030222814568290>

Liite 1. Kyselylomakkeen kysymykset

1. What kind of characteristics and life situations do you associate with suicidal people?
2. In your opinion, what are the main reasons for people choosing to commit suicide?
3. What kind of thoughts and feelings would you have if a friend or a family member told you that they have attempted suicide before?
4. Do you think committing suicide is acceptable under any circumstances? (vastausvaihtoehdot: Yes & No)
Yes -> 5. Why do you think suicide is acceptable under some circumstances?
No -> 5. Why do you think suicide is unacceptable under any circumstances?
6. Any other thoughts or opinions that you have regarding this topic (if applicable)