### 7.3 Reflektion över den egna processen

Under genomförandet av denna studie har vi stött på flera utmaningar och lärdomar som påverkat vår förståelse av ämnet och resultatens trovärdighet. Genom att använda både kvantitativa och kvalitativa metoder har vi skapat en balanserad bild av cybersäkerhet bland äldre. Valet av mixed-methods har täckt både bredd och djup i frågeställningarna, men också medfört metodologiska utmaningar.

Enkäten spreds digitalt och i pappersform för att nå äldre som ofta är mindre benägna att använda digitala verktyg. Trots detta var det svårt att få tillräckligt många svar från äldre, vilket kan ha påverkat resultatens generaliserbarhet. En bredare geografisk spridning och fler fysiska utdelningstillfällen hade kunnat förbättra svarsfrekvensen och resultatens tillförlitlighet.

Semistrukturerade intervjuer samlade in kvalitativa data och gav djupare insikter i respondenternas erfarenheter och uppfattningar. Antalet intervjuer var dock begränsat till två personer på grund av tids- och resursbrist, vilket begränsar de slutsatser vi kan dra. Fler intervjuer hade kunnat ge en mer nyanserad bild och stärka resultatens validitet.

Användningen av Microsoft Forms och Excel underlättade datahanteringen och möjliggjorde effektiva analyser av enkätsvaren. Vissa tekniska problem vid transkriberingen av intervjuer krävde noggrann manuell granskning för att säkerställa korrektheten. Detta extra steg i processen bidrog till en mer tidskrävande analys men var nödvändigt för att upprätthålla datakvaliteten.

Reflekterande över vår egen process, var det tydligt att en mer strukturerad tidsplan och bättre fördelning av arbetsuppgifter hade kunnat förbättra effektiviteten. Kommunikations- och samarbetsverktyg användes flitigt, men ibland uppstod missförstånd kring deadlines och förväntningar. En tydligare projektledning och mer regelbundna uppföljningsmöten hade kunnat minska dessa problem.

När vi bedömer trovärdigheten i våra resultat, är det viktigt att erkänna de begränsningar som vår urvalsprocess och det begränsade antalet intervjuer medför. Trots detta anser vi att våra metodval har varit lämpliga för att belysa de grundläggande frågeställningarna kring cybersäkerhet och äldre. Kombinationen av kvantitativa och kvalitativa metoder har möjliggjort en rikare och mer nyanserad förståelse, även om det finns utrymme för förbättringar i framtida studier. Vi hoppas att våra insikter kan bidra till vidare forskning och praktiska åtgärder för att förbättra cybersäkerheten för äldre.

### Diskussion

Analysen av denna studie indikerar att det finns en påtaglig brist på kunskap och medvetenhet om cybersäkerhet bland äldre, vilket gör dem till en sårbar grupp för cyberbrott. Trots att många pensionärer använder internet och digitala tjänster regelbundet, är det tydligt att de känner en osäkerhet kring hur de ska skydda sin personliga information online. Detta framgår av både enkätresultaten och intervjuerna, där många respondenter uttrycker en önskan om mer utbildning och stöd inom området.

Ett av de mest slående resultaten är att en betydande andel av äldre vuxna föredrar icke-digitala tjänster, vilket tyder på en viss grad av digital rädsla eller osäkerhet. Detta kan delvis förklaras av den bristande kunskapen om cybersäkerhet, men också av en generell oro för att bli lurad eller utsatt för bedrägeri online. Denna oro är inte helt obefogad, då äldre ofta utgör en målgrupp för cyberbrottslingar som utnyttjar deras brist på digital erfarenhet.

Trots att studien har identifierat dessa trender och mönster, är det viktigt att ifrågasätta och reflektera över dess resultat. Urvalet av respondenter var begränsat både i antal och geografisk spridning, vilket kan ha påverkat generaliserbarheten av resultaten. Det faktum att en majoritet av de svarande var män kan också ha påverkat resultaten, eftersom kön kan spela en roll i hur man upplever och hanterar cybersäkerhet.

En annan begränsning av studien är den relativt korta tidsramen för datainsamling, vilket kan ha begränsat möjligheten att nå ett bredare och mer representativt urval av äldre vuxna. Dessutom kan utformningen av vissa enkätfrågor ha påverkat respondenternas svar och därmed resultaten av studien. Exempelvis var vissa frågor kanske inte tillräckligt nyanserade för att fånga upp alla aspekter av respondenternas erfarenheter och uppfattningar.

Framåt är det viktigt att utveckla och implementera specifika utbildningsprogram som är anpassade för äldre och deras behov. Dessa program bör inte bara fokusera på tekniska aspekter av cybersäkerhet, utan även på att bygga upp en grundläggande förståelse och tillit till digitala tjänster. Genom att involvera äldre i utvecklingen av dessa program kan man säkerställa att de är relevanta och effektiva.

Framtida forskning bör också sträva efter att inkludera ett större och mer diversifierat urval av äldre vuxna för att få en mer representativ bild av deras kunskaper och upplevelser kring cybersäkerhet. Det skulle även vara värdefullt att undersöka hur olika faktorer, såsom socioekonomisk bakgrund och tidigare digital erfarenhet, påverkar äldres förmåga att skydda sig online.

Sammanfattningsvis visar denna studie att det finns ett klart behov av att förbättra stödet och utbildningen kring cybersäkerhet för äldre. Genom att adressera dessa behov kan vi arbeta mot att skapa en mer inkluderande och säker digital miljö för alla åldersgrupper.