

الخصائص الشخصية للمسنين

1- الخصائص الانفعالية

- زيادة الحساسية الانفعالية: قد يتفاعل بعض المسنين بشكل أسرع مع المواقف نتيجة ضعف الضبط الانفعالي أو الشعور بالتهميش.
- القلق من المستقبل: الخوف من المرض، أو فقدان الأشخاص المقربين.
- الهدوء والحكمة الانفعالية: لدى كثير من المسنين قدرة أكبر على التعامل مع الضغوط بهدوء نتيجة تراكم الخبرات.
- الشعور بالوحدة: خصوصاً عند تعرّض المسن للفقد الاجتماعي بعد التقاعد أو وفاة الزوج/الزوجة.
- التقلبات المزاجية: نتيجة تغيرات هرمونية أو مشكلات صحية أو اجتماعية.

2- الخصائص الاجتماعية

- تقلص شبكة العلاقات الاجتماعية: بسبب الانسحاب الاجتماعي، ضعف الحركة، أو فقدان الأصدقاء.
- الحاجة إلى التقدير: يبحث المسن عن الاحترام والشعور بالقيمة داخل أسرته ومجتمعه.

- الاعتماد الجزئي أو الكامل على الآخرين: خصوصًا في حال وجود أمراض مزمنة أو إعاقات.

- زيادة التعلق بالأسرة: تصبح الأسرة محور الاهتمام الأساسي للمسن.

- احتمالية حدوث العزلة الاجتماعية: في حال غياب الدعم أو العيش بمفرده.

3- الخصائص المعرفية (العقلية)

- بطء في التفكير ومعالجة المعلومات: دون أن يعني ذلك فقدان القدرات العقلية.

- ضعف الذاكرة قصيرة المدى: بينما تبقى الذاكرة طويلة المدى قوية نسبيًا.

- ارتفاع مستوى الحكمة: بسبب الخبرة المتراكمة ونضج أساليب التفكير.

- صعوبة التكيف مع التكنولوجيا الحديثة: نتيجة فجوة الجيل الرقمي.

- تشتت الانتباه بسهولة: خصوصًا في حال وجود ضوضاء أو تعدد المهام.

4- الخصائص الصحية

- ضعف الحواس: مثل السمع والبصر، مما يؤثر على التفاعل الاجتماعي.

- زيادة الأمراض المزمنة: مثل السكري، الضغط، أمراض القلب، التهاب المفاصل.

- تراجع القدرة على الحركة والنشاط: وقد يؤدي ذلك إلى الاعتماد على الآخرين.

- حساسية أكبر للألم: أو خوف من تداعياته.
- تدهور النوم: شائع لدى المسنين بسبب تغيرات النوم البيولوجية.

5- الخصائص السلوكية والشخصية

- التمسك بالروتين: يفضل المسن الاستقرار والبعد عن التغيير المفاجئ.
- التمسك بالعادات القديمة: لأنها تمثل جزءًا من هويته وخبرته.
- العناد أو الصلابة المعرفية: نتيجة الشعور بفقدان السيطرة أو انخفاض المرونة الذهنية.
- التسامح والهدوء: عند البعض نتيجة النضج وارتفاع مستوى التقبل.
- الرغبة في الاستقلال: حتى وإن كان المسن محدود القدرة، فإنه يرفض الاعتماد الكامل على الآخرين.
- الانسحاب الاجتماعي: يحدث أحيانًا كآلية لمواجهة مشاعر الضعف أو التقدم في العمر.

6- الخصائص الروحية

- الاهتمام المتزايد بالدين: لما يمنحهم من طمأنينة وأمان نفسي.

- التأمل في الحياة: التفكير بمعاني الوجود والإنجازات الماضية والمستقبل.
- زيادة الرغبة في السلام الداخلي: والابتعاد عن الصراعات أو المشكلات.