

Kaygı ile İlgili Kompozisyon

Kaygı; sonucunu bilmediğimiz veya sonuçlarının kötü olacağını düşündüğümüz bir durum ya da olaya karşı içimizde duyduğumuz tedirginlik ve korku halidir. Aşırı kaygı, insanların sürekli bir huzursuzluk içinde olmasına sebep olur. Böyle kişiler hayatın tadını bile çıkaramazlar. Üzerlerinde devamlı bir korku ve panik durumu vardır. Kaygı bu dereceye kadar yükselmişse psikolojik destek veya tedavi görmekte fayda vardır.

Kaygının aşırısı zararlı olmakla birlikte, normal seviyede olanı başarı bile getirebilir. Örneğin üniversiteye hazırlanan bir çocuk çok kaygılı ise de tamamen kaygısız ise de başarısız olabilir. Ancak yeterli miktarda yani kararında kaygı taşıyanlar daha çok başarılı olurlar; çünkü hedeflerine daha iyi odaklanırlar.