

لا شك أن التعلم يحتل موقعا هاما في تطوير إضطرابات القلق النفسي بما فيها القلق العام ، ويمكننا أن نفسر عوامل التنشئة السلبية كمثيرات تعزز القلق، إذا تعرض الشخص لفقدان الشعور بالأمن، إن الإضطراب الذي يصيب أحد الأبوين يمكن أن يصيب الأبناء بالإشراف عن طريق التعلم الإجتماعي؛ فيتعلم كيف يسلك بمائل للوالد القلق ، فمثلا يمكن أن يتجنب المواقف التي يمكن أن يواجهها، كأن يعبر عن نفسه إذا جابه موقفا بحاجة للتعبير عن الذات ، إن الجوانب المعرفية التي تؤدي إلى سلوكيات تجنبية تؤدي أيضاً إلى إرتفاع مستوى القلق ، كما أن النظرة السلبية للذات والشعور بأن الناس من حوله ،أفضل منه وهو يشعر بالدونية ، كما أن البيئة المحيطة التي تتسم بمتطلبات عالية يمكن أن تؤدي إلى القلق النفسي