لا شك أن التعلم يحتل موقعا هاما في تطوير إضـطرابات القلـق النفسي بمـا فيهـا القلـق العـام ، 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 بالإشراط عن طريق التعلم الإجتماعي؛ فيتعلم كيف يسلك بشكل مماثـل للوالـد القلق ، فمثلا يمكن أن يتجنب المواقـف التـي يمكـن أن يواجههـا، كـأن يعبر عن نفسه إذا جابه موقفا بحاجة للتعبير عن الذات ، إن الجوانب المعرفيـة التـي تـؤدي إلى سـلوكيات تجنبيـة تـؤدي أيضاً إلى إرتفاع مستوى القلق ، كـما أن النظـرة السلبية للذات والشعور بأن الناس مـن حولـه أفضـل منـه وهـو يشـعر بالدونية ، كـما أن البيئـة المحيطـة التـي تتسـم بمتطلبات عالية يمكن أن تؤدي إلى القلق النفسي،