

الارتباط الشرطي الكلاسيكي أي إنهما يحدثان في الوقت نفسه. الاستجابة التي يولدها المثير الثاني في البداية، يولدها المثير الأول وحده فيما بعد. يتضمن الارتباط الشرطي الكلاسيكي ثلاث مراحل، وفي كل مرحلة تعطى المثيرات والاستجابات المعنوية أسماء علمية محددة. المرحلة الأولى: ما قبل عملية الارتباط الشرطي. ومن ثم، استجابة غير شرطية متمثلة في المتعة. أو ينتج عن مثير غير شرطي كعضة كلب استجابة غير شرطية متمثلة في الألم. يُطلق على المثير الثاني ١٣ العلاج السلوكي المعرفي المتضمن في هذه المرحلة المثير المحايد، شيء لا تنتج عنه في هذه المرحلة أي استجابة. المرحلة الثانية: أثناء عملية الارتباط الشرطي. وعند هذه النقطة يُعرف باسم المثير الشرطي. لإجراء هذا الارتباط، لا بد أن يرتبط المثير غير الشرطي بالمثير المحايد / الشرطي عدة مرات. إذا ربطت باستمرار بين مثير غير شرطي، عادةً ما تأخذ مثل هذه الارتباطات العديد من صور الاقتران بين المثيرات المحايدة وغير الشرطية، أو ممتعة أو منفرة بشكل خاص. على سبيل المثال، إذا أُصِبتَ بتعب شديد بعد تناول طعام معين والذي كان في السابق مثيراً محايداً، خصوصاً إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تتناول فيها هذا الطعام أي إنه جديد، بغض النظر عما إذا كان هو سبب المرض الأصلي أو لا. الآن جرى الربط بين المثير الشرطي المحايد سابقاً) والمثير غير الشرطي، عندما جعل الكلاب تفرز لعابها عند سماع صوت الجرس، كان الارتباط الطبيعي هو أن يسيل لعاب الكلاب عند رؤية طعامها، ولكن بعد إقران مشهد طعامهم بصوت الجرس بشكل متكرر،