Когнітивна психологія – наука, досліджує пізнавальні, орієнтацій ні структури психіки. Згідно з когнітивним підходом людина отримує інформацію через сенсорні органи, яку інтелект сприймає, обробляє і зберігає в пам’яті, щоб у відповідний час за відповідних обставин використати її в мовленні і поведінці.

У сучасній психології когнітивний напрям репрезентують:

Раціонально-емотивна терапія американського психолога Альберта Елліса. Відповідно до цієї концепції джерелом психологічних порушень є система засвоєних у дитинстві від значущих дорослих індивідуальних ірраціональних уявлень спрямованих на те, щоб подобатися їм. Застосування її дає змогу фіксувати етапи процесу формування розумового висновку людини у відповідь на певну подію, яка сприяє досягненню мети або блокує його.

Когнітивна терапія американського психіатра Аарона Бека. За багатьма особливостями наближена до раціонально-емотивної терапії і спрямована на лікування когнітивних розладів – емоційних порушень – переважно депресій.

Реальнісна терапія американського психолога Вільяма Глассера. Ґрунтується вона на переконанні, що людина обумовлює свою поведінку власними рішеннями, тобто є само детермінованою істотою. Вона сама обирає власну позицію, свій світ і поведінку. Головною метою терапії є допомагати клієнтові стати розсудливим, емоційно стабільним, досягти особистісної незалежності, підвищити рівень самосвідомості і розробити план особистісного досконалення.

Когнітивна терапія має багато спільного з біхевіористським підходом, оскільки обом їм властиві дирактивність, велика кількість технічних прийомів і жорстка їх послідовність і конкретність цілей.

Згідно з когні-тивною моделлю практики соціальної роботи фахівці, які здійснюють втручання, повинні виходити із того, що більшість людських емоцій і форм поведінки зумов­лено тим, що люди думають, уявляють, у що вірять, тобто когнітивними процесами («мислення формує по­ведінку»).