



Когнитивно-поведенческая психотерапия основана на экспериментальной психологии поведения и теориях объективно объясняющих поведение и сомато-вегетативные реакции человека. Это одно из направлений психокоррекции и психотерапии, сконцентрированное на особенностях мышления, когнитивных установках и проявлениях поведения клиента, которые обуславливают болезненные переживания для него самого или его окружения.

Когнитивно-поведенческая психотерапия использует психологическую модель объяснения поведенческих и личностных проблем. Характерными особенностями этого вида психотерапии являются:

- В пределах когнитивно-поведенческого подхода помощь, которую предлагает специалист клиенту, предоставляется в такой способ, что они вместе анализируют причины и характер поведенческих проблем или болезненных реакций, находят нарушения со стороны привычного, стереотипного иррационального мышления, которое их и обуславливает, планируют и реализовывают определенные мероприятия с целью улучшения состояния или с целью формирования новых навыков поведения, отсутствие которых является причиной проблем клиента.
- Поведение человек и его проблемы рассматриваются как следствие ситуативных обстоятельств, а поэтому должно изучаться во взаимосвязи с актуальными для клиента ситуациями и исходя из их особенностей.
- Для того, чтобы изменить поведение и самочувствие клиента не обязательно детально анализировать происхождение проблемы и причины ее возникновения. Во-первых, эти данные сложно доступные и часто очень субъективные, во-вторых, научно сложно доказать и проверить причинно-следственные связи психических явлений.

Когнитивно-поведенческая психотерапия является кратковременным видом терапии, который центрирован на теперешнем, он является гуманистическим, активным и ориентированным на конкретную, актуальную для клиента, проблему и, как результат, является подходом с реальными и контролируруемыми практическими результатами.

