Роджерс видел в Я-концепции определенный паттерн восприятий человеком своего «Я». Я-концепция представляет собой структурное целое. Однако сегодня психологи считают, что индивид может иметь множество Я-концепций – некоторые из них хорошие, а некоторые – плохие, некоторые актуализированные в настоящем, а некоторые – возможные Я-концепции – предназначены для будущего. Согласно Роджерсу, организм функционирует, чтобы сохранить согласованность (бесконфликтное состояние) между разными образами себя и конгруэнтность между образами «Я» и опытом. Роджерс подчеркивал, что необходимо понять, каким человек воспринимает свое окружение сейчас. Наша актуальная интерпретация прошлых переживаний, а не их фактические обстоятельства, влияет на наше настоящее поведение. Более того, Роджерс полагал, что на поведение существенно влияет то, как люди прогнозируют свое будущее. И наконец, Роджерс подчеркивал, что поведение можно понять, только если обращаться к целостному человеку. Другими словами, он поддерживал холистическую точку зрения на личность – представление о том, что человек ведет себя как интегрированный организм, и это единство нельзя свести к составляющим частям его личности. Ясно, что Я-концепция является определяющей в подходе Роджерса. Постепенно он осознал, что самость была значительным элементом в опыте человека и что целью пациента было достичь своей «реальной сущности». Самость или Я-концепция (Роджерс использовал эти термины взаимозаменяемо) определяется как: Организованный, последовательный концептуальный гештальт, составленный из восприятий свойств «Я», или «меня» и восприятий взаимоотношений «Я», или «меня» с другими людьми и различными аспектами жизни, а также ценности, связанные с этими восприятиями. Это гештальт, который доступен осознаванию, хотя не обязательно осознаваемый. [9] Таким образом, «Я» - это дифференцированная часть феноменального поля или поля восприятия человека, которая состоит из осознанного восприятия и ценностей «Я». Я-концепция означает концепцию человека о том, что он собой представляет. С точки зрения феноменологического направления, Я-концепция часто отражает то, как мы видим себя в связи с различными ролями, которые мы играем в жизни. Эти ролевые образы формируются в результате все более усложняющихся транзакций меду людьми. Следовательно, Я-концепция может включать некий набор образов Я-родителя, супруга, студента, служащего, руководителя, спортсмена, музыканта и артиста. Я-концепция включает не только наше восприятие того, какие мы есть, но также и то, какими, как мы полагаем, мы должны быть, и хотели бы быть. [2]

Этот последний компонент «Я» - это Я-идеальное. По Роджерсу, Я-идеальное отражает те атрибуты, которые человек хотел бы иметь, но пока не имеет.

Это «Я», которое человек больше всего ценит и к которому стремится.

Роджеровское понятие «Я» можно также понимать в терминах различных свойств и функций. Для начала Роджерс постулировал, что Я-концепция исходит из общих законов и принципов восприятия, установленных в научной психологии. Это означает, что структура «Я» действует в терминах таких процессов восприятия, как фигура-фон, завершение и сходство. Во-вторых, Роджерс полагал, что Я-концепция пространственна по природе и считал, что она представляет собой организованную, логически последовательную и интегрированную систему восприятия «Я». Далее Роджерс предположил, что

Я-концепция – это не гомункул или «маленький человечек в голове», который контролирует действия человека. «Я» не регулирует поведение; наоборот, оно символизирует главную часть сознательного опыта индивида. И наконец, панорама опыта и восприятия, известная как «Я», принимается и признается сознанием. [9]

В отличие от таких теоретиков, как Фрейд, Адлер и Эриксон, Роджерс не создавал специальную схему критических стадий, через которые проходят люди в процессе формирования Я-концепции. Он сосредотачивался на том, как оценка индивидуума другими людьми, особенно в период младенчества и раннего детства, способствует развитию позитивного или негативного образа себя.

Роджерс выдвинул теорию, что когда «Я» только формируется, оно регулируется исключительно организмическим оценочным процессом. Иначе говоря, младенец или ребенок оценивает каждое новое переживание с позиции того, способствует оно или препятствует его врожденной тенденции актуализации. Структура «Я» впоследствии формируется через взаимодействие с окружением, в частности со значимыми другими (например, родители, братья и сестры, другие родственники). Иначе говоря, по мере того как ребенок становится социально восприимчивым и развиваются его когнитивные и перцептивные способности, его Я-концепция все больше дифференцируется и усложняется. Следовательно, в значительной степени содержание Я-концепции является продуктом процесса социализации. И отсюда вытекают условия, важные для развития Я-концепции. По Роджерсу, для любого человека важно, чтобы его любили и принимали другие. Эта потребность в позитивном внимании, которая, по мнению Роджерса, универсальна, развивается как осознание возникновения «Я», она всепроникающа и устойчива. С точки зрения Роджерса, ребенок сделает почти все, даже пожертвует организмическим оценочным процессом, чтобы удовлетворить потребность позитивного внимания.