

### ● 자아존중감

- 자아존중감(self-esteem)은 **한 개인이 스스로를 어떻게 생각하느냐의 문제이며 그 개인이 자신에 대해서 갖는 판단력**
- 자아존중감은 소속감(sense of belongingness), 능력감 (competent feeling), 가치감 (worthwhile feeling)이 발달된 결과
- 긍정적인 자아존중감을 가질 때 **현실을 긍정적으로 보며 생산적이고 자신이 하는 일에 적극적 태도로 살아가는 삶의 주인공**이 됨.
- 부정적인 자아존중감을 가질 때 비생산적이고 부적응하는 삶을 영위하고 스스로를 인정하는 삶을 누릴 수 없게 됨

### ● 자아존중감이 높은 사람의 특성

- 자아존중감이 높은 사람은 **경험에 대해 개방적**이다.
- 자아존중감이 높은 사람은 **현실에 대한 실존적인 삶**을 누릴 수 있다.
- 자아존중감이 높은 사람은 **자신에 대한 신뢰**를 갖는다.
- 자아존중감이 높은 사람은 **선택과 행동에 많은 자유**를 누린다.
- 자아존중감이 높은 사람은 **창조적인 사고**를 한다.