

self-esteem: 自尊心

they: A student なのに代名詞が they になっている。これは「彼ら」ではなく性別を特定せずに a student の人称代名詞を they としている。直訳だと「彼または彼女」。

get better at: ~をより得意になる be good at の変形

rewarding: やりがいのある

Self-handicapping is when people make excuses or create obstacles for themselves so they have a reason to fail or do poorly. This way, if they fail, they can say it was because of the obstacle and not because of their own abilities. For example, a student might stay up very late the night before an important test instead of studying. That way, if they do badly on the test, they can say it was because they were tired and didn't get enough sleep. Therefore, their self-esteem is protected.

Another common example is when people say they have an injury or illness that will make it hard for them to perform well. An athlete might say they have an injured ankle before a big game. Then if they play poorly, they can say it was because of their injury, not because they aren't a very skilled player. Similarly, a singer might claim they have a sore throat before an important concert. If their singing isn't great, they can blame their throat instead of their talent.

People self-handicap because they are afraid of failing and looking incompetent. By giving themselves an excuse ahead of time, they protect their self-esteem. If they do poorly, they don't have to feel bad about themselves. It was just circumstances, not their own abilities, that caused the failure. This makes them feel better in the short-term.

However, in the long run frequent self-handicapping can be harmful. It stops people from truly challenging themselves and improving their skills. After all, it's hard to get better at something if you always give yourself an excuse not to try your hardest. Self-handicappers also overlook the chance to build self-confidence through overcoming challenges and succeeding by their own efforts. Working to accomplish something despite obstacles can be very rewarding.

In summary, self-handicapping is creating obstacles or excuses for oneself to avoid failure and protect self-esteem. People may stay up late, claim illness, or set up other obstacles before a test of their abilities. That way, failure can be blamed on the obstacle rather than their own abilities. While this may help in the short-term, it often hinders growth and confidence.

セルフ・ハンディキャッピングとは、失敗したりうまくいかなかったりする理由を作るために、自分に言い訳をしたり障害を作ったりすることである。こうすることで、もし失敗しても、自分の能力のせいではなく、障害のせいだと言えるようになる。例えば、大事なテストの前夜、勉強せずに夜更かしをする。そうすれば、テストの結果が悪くても、疲れていて寝不足だったからだと言える。そのため、自尊心が守られる。

もう一つのよくある例は、怪我や病気でパフォーマンスが上がらないと言う場合だ。スポーツ選手が大事な試合の前に「足首を捻挫した」と言うかもしれない。そうすれば、もしプレーがうまくいかなかったとしても、それは怪我のせいであって、自分の技術が低いからではないと言うことができる。同様に、歌手は大事なコンサートの前に喉が痛いと言うかもしれない。歌がうまくなければ、才能のせいではなく喉のせいになる。

人がセルフハンディキャップをするのは、失敗して無能に見られるのが怖いからだ。前もって言い訳をすることで、自尊心を守るのだ。もし成績が悪くても、自分を責める必要はない。失敗の原因は自分の能力ではなく、状況にあったけなのだから。そのため、短期的には気分が良くなる。

しかし、長期的に見れば、頻繁なセルフ・ハンディキャッピングは有害である。本当の意味での挑戦やスキルアップを妨げてしまうからだ。結局のところ、いつも自分に一生懸命やらない言い訳を与えていては、何かが上達するのは難しい。セルフ・ハンディキャッパーはまた、困難を克服し、自分の努力で成功することで自信をつける機会も見過ごしてしまう。障害があっても何かを成し遂げようと努力することは、とてもやりがいのあることだ。

まとめると、セルフ・ハンディキャッピングとは、失敗を避け、自尊心を守るために、自分に障害や言い訳を作り出すことである。自分の能力を試す前に、夜更かしをしたり、病気を主張したり、その他の障害を設定することがある。そうすれば、失敗は自分の能力ではなく、障害のせいになる。短期的には役立つかもしれないが、成長や自信の妨げになることが多い。