

## Má tvar písmene U, je nakažlivé, může ho ovlivnit i hudba aneb 8 vědeckých faktů o sebevědomí

Česká Lípa, 12. listopadu 2025

**Sebevědomí je klíčem k úspěchu, štěstí a zdravým vztahům. Určuje, jak se cítíme i to, jak nás vnímají ostatní. Věděli jste ale, že sebevědomí má tvar písmene U, může být nakažlivé, ovlivňuje ho hudba, nebo že se jeho pojetí výrazně liší napříč kulturami? V následujícím článku také popíšeme nejčastější mýty o sebevědomí, a dalších sedm vědeckých faktů.**

Sebevědomí lze charakterizovat jako pocit důvěry v sebe sama, své schopnosti a hodnotu. Mezi základní tvůrce našeho sebevědomí patří podle psychologů raná výchova, při které se formují základní vzorce našeho vnímání sebe sama. Dále kvalita našeho vnitřního dialogu, tedy způsobu, jakým k sobě vnitřně mluvíme. V neposlední řadě i životní zkušenosti, především jak jsme se vypořádali s výzvami a překážkami.

### **8 fascinujících vědeckých faktů:**

#### **Sebevědomí má tvar písmene U**

Sebevědomí každého člověka se v průběhu života mění. Jeho vývojová křivka se podobá písmenu U. Podle [výzkumu](#), který sledoval více než 15 000 lidí po dobu 12 let, roste sebevědomí nejvíce v mládí. V dospívání zůstává stabilní, v mladé dospělosti zase výrazně stoupá, ve středním věku pokračuje v růstu, přičemž vrcholu dosahuje kolem 60. let. V pozdním věku pak klesá, ve velmi vysokém věku dochází ještě k výraznějšímu poklesu.

#### **Genetika hraje významnou roli**

Genetické faktory významně ovlivňují sebevědomí, což potvrzují i různé [studie](#). „Uvádí se, že z 25–40 % jsme ovlivněni genetikou. To znamená, že část naší vnitřní jistoty, temperament, citlivost na stres či sklon k úzkostem a strachům si neseme v genetické výbavě,“ uvedla psycholožka **Lucie Kolaříková**. „Není to ale osud. Genetická dispozice znamená jen větší nebo menší náchylnost, nikoliv předurčení,“ dodala.

#### **Hudba dokáže zvednout sebedůvěru**

Rychlá či rytmická hudba aktivuje části mozku spojené s motivací a odměnou. Autoři nedávné [studie](#) zjistili, že rytmus aktivuje rozsáhlou síť mozku, která zahrnuje auditivní oblasti, motorické oblasti, oblast bazálních ganglií a mozeček. Právě bazální ganglia jsou často spojována s motivací, pohybem a odměnou. Studie tedy potvrdila, že rychlý a rytmický hudební podklad mozek skutečně motivuje.

#### **Sebevědomí mohou zvýšit i beauty rituály**

Každodenní beauty rituály mohou znamenat mnohem více než jen péče o vzhled. Studie společnosti Revlon a Fordhamské univerzity prokázala, že díky každodenním beauty rituálům se ženy mohou cítit lépe. Pokud se rituály dělají vědomě, stávají se nástrojem

sebelásky, sebereflexe a vnitřní síly. „Pro ženy je sebevědomí často spojené s těmi částmi těla, které nejvíce symbolizují jejich zdraví, vitalitu a ženskost. Plet' proto bývá jednou z klíčových oblastí, které mají na ženské sebevědomí vliv,“ řekla **Michaela Gorčíková**, specialista na vývoj produktů ze společnosti [deNatura.cz](https://deNatura.cz), která se zaměřuje na vývoj funkční přírodní kosmetiky a doplňků stravy. „Mnoho žen si spojuje krásnou, čistou pleť s pocitem atraktivity a sebejistoty. Péče o pleť formou skincare rutiny často ženám zvyšuje pocit kontroly a sebedůvěry,“ dodala Gorčíková s tím, že i délka a hustota řas má na sebevědomí žen vliv. „Z našeho průzkumu vyplynulo, že až 70 % žen se po používání séra na růst řas cítí sebevědomější,“ upřesnila odbornice.

### Sebevědomí je nakažlivé

Sebevědomí je nakažlivé. Díky tzv. zrcadlovým neuronům mozek napodobuje postoje lidí kolem nás. „Když se pohybujeme kolem sebevědomých lidí, kteří jsou autenticky propojeni se svou hodnotou, posiluje to i naše vlastní sebevnímání. To vysvětluje, proč je tak důležité pečlivě vybírat lidi, kterými se obklopujeme,“ doplnila Lucie Kolaříková. [Studie](#) tedy potvrzují, že přítomnost sebevědomých lidí může zvyšovat sebevědomí i u ostatních.

### Nejčastější mýty: je spojeno s arogancí a absencí strachu

Asi nejrozšířenější je mýtus o příliš vysokém sebevědomí. Mnoho lidí se obává, že pokud budou pracovat na svém sebevědomí, stanou se arogantními nebo namyšlenými. Opak je pravdou. Autentické sebevědomí v sobě integruje také pokoru, empatii a vědomí, že nejsme všemocní. Dále je rozšířená mylná představa, že sebevědomí je něco daného – buď sebevědomý jsi, nebo nejsi. „Sebevědomí je ale z větší části dovednost a vztah k sobě lze pěstovat a rozvíjet. Mozek je plastický, což znamená, že i hluboce zakořeněné vzorce myšlení je možné postupně měnit,“ řekla Lucie Kolaříková. Dalším mýtem je spojování sebevědomí s vnějším úspěchem nebo dokonalostí. „Mnoho lidí věří, že budou mít lepší sebevědomí, až budou dokonale vypadat a mít dokonalý život, snaží se o to, a sebevědomí nikde. Protože skutečné sebevědomí vychází zevnitř a nezávisí na vnějších okolnostech nebo dokonalosti,“ doplnila psycholožka.

Zajímavý je i mýtus, že sebevědomí znamená absenci pochybností nebo strachu. „Sebevědomí je však spíš ochota jednat i přesto, že máme strach. Ochota "držet se něčeho většího, dlouhodobějšího" navzdory strachům a pochybnostem. Žaludek může mít sebevědomý člověk v určitý moment sevřený jako pěst, ale ví, proč se drží svého plánu, hodnot a nehodlá podléhat momentální emoci,“ upřesnila Lucie Kolaříková.

### Sebevědomí je i tělesné

Zkuste se narovnat, zvednout hlavu a zhluboka se nadechnout. Díky tomu klesne hladina stresového hormonu kortizolu, změní se energie a budete se cítit jistější. Na sebevědomí má totiž dle různých [průzkumů](#) vliv i fyzický postoj těla. „Když se cítíme sebevědomí, náš nervový systém je ve stavu sociálního zapojení, což se projevuje vzpřímeným držením těla, klidným dechem a schopností být skutečně přítomni v sociálních interakcích. Naopak, když sebevědomí klesá, často sklouzáváme do stavů bojů, útek nebo zamrznutí, které se projevují sníženou schopností přítomnosti a přiměřeného jednání v sociálních interakcích,“ objasnila psycholožka.

## Sebevědomí napříč kulturami

To, co jeden člověk považuje za zdravé sebevědomí, může v jiné kultuře působit odlišně – nebo dokonce negativně. Individualistické kultury (například USA, Kanada, západní Evropa) kladou důraz na osobní úspěch, autonomii a sebeprosazení. Sebevědomí je zde vyjádřeno otevřeně, kdy lidé se nebojí zdůraznit své úspěchy. Vyšší sebevědomí je silně spojeno s pozitivními životními výsledky, například úspěch ve škole, v kariéře, sociální prestiž. Oproti tomu kolektivistické kultury, jako jsou Japonsko, Čína, Jižní Korea kladou důraz na harmonii skupiny, respekt a skromnost. Vyjadřování sebevědomí může být více zdrženlivé, přehnané sebeprosazení je často vnímáno jako arogance. Sebedůvěra se často měří spíše vnitřně, nikoli skrze nápadné projevy: lidé si věří, ale neukazují to veřejně.