



**Magiczny
Kraków**

Psycholog z Uniwersytetu Jagiellońskiego zbadał wpływ szachów na charakter

2026-02-04

Ferie zimowe to dobry moment, aby zagrać partyjkę szachów. To nie tylko sposób na dobrą zabawę i ćwiczenie myślenia strategicznego. Dr hab. Jacek Bylica z Instytutu Pedagogiki UJ sprawdził, jak gra w szachy wpływa na kształtowanie charakteru i jakie umiejętności rozwija.

Regularna gra w szachy może przynieść wiele korzyści, dlatego są kraje, w których uczy się jej w szkołach podstawowych. Wiadomo, że rozwija umiejętności matematyczne i związane z logicznym myśleniem. Okazuje się, że może też pomóc w innych aspektach życia. Jak zauważył dr hab. Jacek Bylica na łamach czasopisma „Polska Myśl Pedagogiczna”.

„Grę w szachy można potraktować jako metaforę życia, a sytuacje na szachownicy mogą odzwierciedlać wydarzenia z rzeczywistości. W konsekwencji gra w szachy ma umożliwiać rozwój samoświadomości, a być może nawet zmianę wzorców życiowych uznawanych za problematyczne. Na przykład uczniowie mogą zastanawiać się nad swoimi schematami poznawczymi, barierami, podejściem do trudnych sytuacji, strategiami rozwiązywania problemów, znaczeniem intuicji, radzeniem sobie z emocjami, rywalizacją, logicznym i strategicznym myśleniem, ryzykiem uzależnień i wieloma innymi kwestiami”.

Wnioski te potwierdza badanie, które przeprowadził psycholog. Krakowski naukowiec dokonał analizy kursu „Edukacja przez szachy” dla studentów pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej prowadzonego na Uniwersytecie Jagiellońskim. Zajęcia zakładają nie tylko nauczanie zasad gry czy jej historii, ale także wykorzystania szachów, jako narzędzia autorefleksji. Jednym z kluczowych elementów jest sporządzanie osobistych zapisów przeżyć i refleksji osób, które biorą udział w kursie. Dzięki temu mogą one zauważyć m.in. że szachy poprawiają koncentrację i samokontrolę, uczą planowania i radzenia sobie z porażkami, a także ćwiczą odporność na presję oraz stres. Kompetencje te warto kształtować już od najmłodszych lat.

Więcej o badaniu eksperta z Uniwersytetu Jagiellońskiego można przeczytać w artykule zamieszczonym na [stronie internetowej uczelni](#).