

FIȘA DISCIPLINEI

Psihologia muzicii

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Psihologie
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie – Linia Română
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Psihologia muzicii			Codul disciplinei	PLR1548
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Sebastian Vaida				
2.3. Titularul activităților de seminar	Psih. Simion Echim				
2.4. Anul de studiu	3	2.5. Semestrul	5	2.6. Tipul de evaluare	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei	Facultativ	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare DS		

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1ca
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					2
Alte activități					1
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				33	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală cu numărul de locuri adecvat numărului studenților înscriși, dotată cu videoproiector și calculator conectat la Internet
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar cu numărul de locuri adecvat numărului studenților înscriși, dotată cu videoproiector și calculator, conectat la Internet

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
Cfct1	Operarea cu concepte fundamentale domeniului psihologiei, în vederea (RAI) identificării nevoilor, clarificării contractului/sarcinilor și stabilirii obiectivelor în cadrul relației psiholog-client, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți, în diverse contexte/situații)
Cfct2	Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare/evaluare/intervenție în psihologie, prin (RAI) proiectarea evaluărilor relevante, intervențiilor sau produselor/serviciilor, în funcție de nevoile și contextul/situațiile clienților și obiectivele convenite, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți)
Cfct3	Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în cadrul demersului psihologic, în cadrul (RAI) implementării evaluărilor psihologice, intervențiilor sau serviciilor/produse psihologice, sub supervizare.
Cfct 4	Evaluarea psihologică la nivel individual/de grup/comunitar/societal, prin (RAI) evaluarea caracteristicilor proceselor, rezultatelor, efectelor și impactului evaluărilor psihologice și/sau intervențiilor sau serviciilor/ produselor, sub supervizare. În urma evaluărilor se poate decide să se revizuiască procedurile, dacă este necesar, pe parcursul procesului de implementare (evaluare formativă) și la final (evaluare sumativă). Dacă este nevoie, aceasta poate însemna revenirea la secțiunea 1 (analiza nevoilor și stabilirea obiectivelor) și reluarea procesului. (Măsurile de rezultat pot include fiabilitate, validitate, utilitate, impact, câștig, eficacitate etc., în funcție de context și de obiectivele evaluării.)
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CF1	Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice, specifice domeniului Psihologie, prin (RAI) cunoașterea și operaționalizarea principiilor etice în conduita psihologică, prin recunoașterea și rezolvarea dilemelor etice și a abaterilor de la standardele profesionale în practica profesională și cercetare, folosind o abordare adecvată de luare a deciziilor și management al calității, sub supervizare profesională.
CF2	Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei, prin (RAI) stabilirea unei alianțe de lucru, adoptarea perspectivei celorlalți și recunoașterea experiențelor acestora, exprimarea propriilor gânduri, contribuții profesionale și împărtășirea de informații cu clienții, alți profesioniști, publicul larg, precum și gestionarea adecvată a granițelor profesionale și personale, sub supervizare.
CF3	Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții (Continuing Professional Development – CPD), în vederea formării și dezvoltării profesionale continue în domeniul Psihologiei, prin (RAI) dezvoltarea calităților profesionale și menținerea, îmbunătățirea și lărgirea cunoștințelor, expertizei și competențelor multidimensionale
CF4	Formarea unei conduite creative-inovative în domeniul psihologiei ca știința, printr-o (RAI) practică psihologică întemeiată pe reflecție critică constantă, susținută de dovezi empirice, precum și capacitatea de a utiliza și desfășura cercetări creative pentru a ghida practica și a înțelege procesele acesteia, sub supervizare
CF5	Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul Psihologiei, prin (RAI) lucrul eficient în echipă și consultarea colegilor/altor profesioniști din același domeniu sau din alte domenii pentru a oferi servicii sigure și de înaltă calitate, centrate pe client, sub supervizare.
CF6	Dezvoltarea unei sensibilități privitoare la diferențele individuale și culturale, prin (RAI) identificarea, recunoașterea și respectarea diversității, a propriilor valori, credințe și experiențe și impactul acestora asupra comportamentului profesional față de clienți / comunitate, precum și prin angajarea în acțiuni / comunicarea eficientă cu toate formele de diversitate în rândul clienților, colegilor și altor persoane, sub supervizare.

învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Cfct1	Describe coerent conceptele, principiile și paradigmele fundamentale ale psihologiei științifice, precum și principalele teorii și metodologii utilizate în cercetarea și practica psihologică.	Adaptează terminologia psihologică în comunicarea cu diferite categorii socio-profesionale vizate ca și clienți, precum și în funcție de tipul de diagnoză și intervenție.
CF2	Distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul.	Demonstrează abilități de comunicare interpersonală și relaționare profesională în interacțiunea cu clienții și alte persoane relevante și gestionează adecvat situațiile de conflict, sub supervizare.
CF3	Utilizează metode și tehnici eficiente de învățare în cadrul formării profesionale continue, valorificând rezultatele cercetărilor empirice și bunele practici în dezvoltarea competențelor profesionale, sub supervizare.	Aplică strategii de învățare pe tot parcursul vieții, identificând nevoile de dezvoltare profesională și valorificând oportunitățile de formare continuă pentru adaptarea competențelor la dinamica mediului profesional.
CF4	Identifică temele cu potențial de explorare și cercetare psihologică, într-un context individual, de grup, social și cultural dat, sub supervizare.	Elaborează demersuri de cercetare psihologică de complexitate redusă și medie, fundamentate pe teorii și paradigme psihologice, sub supervizare.
CF5	Utilizează procedeele adecvate care contribuie la cooperarea interdisciplinară/multidisciplinară/transdisciplinară, dinamica grupurilor și leadership, aplicabile într-un context de interacțiune în grupuri de lucru interdisciplinare.	Colaborează eficient în echipe profesionale și interdisciplinare utilizând adecvat resursele instituționale și comunitare pentru abordarea problemelor psihologice.
CF6	Valorifică teoriile despre diversitate / teoriile interculturale / despre adaptare și incluziune în practica profesională.	Participă la inițiative profesionale și sociale orientate spre promovarea incluziunii și sprijinirea grupurilor minoritare sau vulnerabile, demonstrând sensibilitate față de diversitatea individuală și socială, sub supervizare.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Cunoaște teoriile psihologice care stau la baza explicării implicațiilor muzicii în dezvoltarea umană.
2. Explică mecanismele neurofiziologice și psihologice de bază care vizează legătura dintre muzică și dezvoltarea umană.
3. Înțelege implicațiile muzicii în conduita socială umană.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Propune idei de intervenție validată științific cu scopul dezvoltării umane prin activități muzicale.
2. Utilizează metode de evaluare adaptate la context și particularitățile participanților evaluați.
3. Reflectează critic asupra rezultatelor și a limitelor intervențiilor propuse, propunând direcții viitoare.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații ³
1. Introducere în Psihologia Muzicii - Istoric, noțiuni de bază, descoperiri relevante, nume relevante în acest domeniu	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, problematizare	
2. Muzica și Creierul - elemente de neuroștiințe privind efectele psihologice ale muzicii	prelegerea interactivă, învățarea prin descoperire, argumentarea, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
3. Bazele Educației Muzicale 1: Ritm, Melodie, Armonie	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
4. Bazele Educației Muzicale 2: Practica Instrumentală	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
5. Bazele Educației Muzicale 3: Teorie și Practică - Limbajul muzical	Prelegere interactivă	Parcurgerea bibliografiei
6. Beneficiile psihologice ale practicii instrumentale: Funcționarea executivă	Prelegere interactivă	Parcurgerea bibliografiei
7. Beneficiile psihologice ale practicii instrumentale: Dezvoltarea socio-emoțională	Prelegere interactivă	Parcurgerea bibliografiei
8. Beneficiile psihologice ale practicii instrumentale: Dezvoltare fizică (motricitate), dezvoltarea limbajului, simțul estetic.	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
9. Beneficiile psihologice ale audiției muzicale: Dezvoltare socio-emoțională	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
10. Beneficiile psihologice ale audiției muzicale: autocunoaștere și dezvoltare personală	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
11. Beneficiile psihologice ale audiției muzicale: mindfulness și igienă psihologică	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
12. Utilizarea muzicii ca instrument în schimbarea psihologică - schimbarea psihologică din perspectiva terapiei acceptării și angajamentului (ACT)	prelegerea interactivă, exemplul, demonstrația, exercițiul	Parcurgerea bibliografiei
13. Jocul muzical în dezvoltarea flexibilității psihologice - activități care încurajează exprimarea liberă, antrenează creativitatea și improvizația	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
14. Concluzii generale privind implicațiile muzicii în psihologia	conversația euristică, dezbateri, problematizare	Parcurgerea bibliografiei

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

aplicată: o perspectivă psihologică asupra Muzicoterapiei. Contextul actual în România și Europa. Programe de formare. Lecturi recomandate.		
8.2 Seminar / laborator		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Introducere în Psihologia Muzicii - Istoric, descoperiri relevante, nume relevante în acest domeniu	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată	Parcurgerea bibliografiei
2. Muzica și Creierul - neurodezvoltarea la muzicieni.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
3. Bazele Educației Muzicale 1: Ritm, Melodie, Armonie - <i>Aplicații practice</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
4. Bazele Educației Muzicale 2: Practica Instrumentală - <i>Aplicații practice</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
5. Bazele Educației Muzicale 3: Teorie și Practică - Limbajul muzical - <i>Aplicații practice</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
6. Beneficiile psihologice ale practicii instrumentale: <i>Dezvoltarea atenției prin training muzical</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
7. Beneficiile psihologice ale practicii instrumentale: <i>Reglarea emoțională prin muzică</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
8. Beneficiile psihologice ale practicii instrumentale: <i>Percuția corporală și dezvoltarea fizică armonioasă</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
9. Beneficiile psihologice ale audiției muzicale: <i>Emoțiile muzicale</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
10. Beneficiile psihologice ale audiției muzicale: <i>gustul muzical și personalitatea</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
11. Beneficiile psihologice ale audiției muzicale: <i>Dansul și meditația în mișcare</i>	învățare prin descoperire, studiul de caz, învățare în echipă	Parcurgerea bibliografiei
12. <i>MeloACT: Dezvoltarea flexibilității psihologice prin muzică</i>	expunerea, învățarea dirijată, exemplificarea, problematizarea, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
13. <i>Creativitatea: de la imitație la improvizație.</i>	expunerea, învățarea dirijată, exemplificarea, problematizarea, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
14. Domenii de interes din psihologia aplicată. Psihologul muzical.	conversația euristică, dezbateri, problematizare	Parcurgerea bibliografiei
Bibliografie obligatorie		
<ol style="list-style-type: none"> Hallam, S., Cross, I., & Thaut, M. (Eds.). (2009). Oxford handbook of music psychology. Oxford University Press. Deutsch, D. (Ed.). (2013). The psychology of music (3rd ed.). Elsevier Academic Press Patel, A. D. (2010). Music, language, and the brain. Oxford university press. Diamond A. <i>Executive functions</i>. Annu Rev Psychol. 2013;64:135-68. doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750. Epub 2012 Sep 27. Levitin, D. J., Grahn, J. A., & London, J. (2018). The psychology of music: Rhythm and movement. Annual review of psychology, 69(1), 51-75. Román-Caballero, R., Vadillo, M. A., Trainor, L. J., & Lupiáñez, J. (2022). Please don't stop the music: A meta-analysis of the cognitive and academic benefits of instrumental musical training in childhood and adolescence. Educational Research Review, 35, 100436. Vuust, P., Heggli, O. A., Friston, K. J., & Kringelbach, M. L. (2022). Music in the brain. Nature Reviews 		

Neuroscience, 23(5), 287-305.

8. Diamond A, Ling DS. Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Dev Cogn Neurosci*. 2016 Apr;
9. Carlson, E., & Cross, I. (2021). Reopening the Conversation Between Music Psychology and Music Therapy: A Survey of Interdisciplinary Attitudes. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 39(2), 181-201.
10. De Witte, M., Pinho, A. D. S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E., & Van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 16(1), 134-159.

Bibliografie opțională

11. LEVITIN, DANIEL J., *Creierul nostru muzical: de ce suntem fascinați de armoniile sonore*, trad. Dana-Ligia Ilin - București, Litera, 2022
12. SACKS, OLIVER, *Muzicofilia: povestiri despre muzică și creier*, trad. Anca Bărbulescu, București, Humanitas, 2021
13. Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press.
14. IAMANDESCU, IOAN-BRADU, *Muzicoterapia receptivă*, ediție revizuită, București, Grafoart, 2021
15. CHARLES E. SCHAEFER, ATHENA A. DREWES, *Terapia prin joc: 20 de factori cheie ai schimbării*, trad. Mihaela Marian Mihăișan, Cluj-Napoca, Editura A.S.C.R., 2020
16. Taofeek, Adedokun. (2024). *The Psychology of Identity and Rebellion in Rock Music*.
17. Sachs, M. E., Ellis, R. J., Schlaug, G., & Loui, P. (2016). Brain connectivity reflects human aesthetic responses to music. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(6), 884-891.

9. Evaluare



















Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Răspunsuri corecte la întrebări grilă vizând cunoștințe declarative și procedurale din conținuturile științifice studiate la curs și cele cuprinse în suportul de curs	Colocviu	50%
9.5 Seminar/laborator	Răspunsuri corecte la întrebări grilă vizând cunoștințe declarative și procedurale din conținuturile științifice studiate la seminar și cele cuprinse în suportul de curs	Colocviu	50%
9.6 Standard minim de promovare			
○ Promovarea portofoliului la această disciplină (minim 4.5 puncte pe o scală de la 1 la 10)			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta

	Educație de calitate							
								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	X	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
								Nu se aplică nici o etichetă
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data completării:

29.04.2026

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament:

29.04.2026

Semnătura directorului de departament

.....

generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.