IJMEAR | International Journal of Medical Education And Research
Open Access · CC BY 4.0
ORIGINAL RESEARCH ARTICLE
Vol. 5 · No. 33 · June 2026

Music as a Stress Relief Tool for Students

Mubeen
Student/Researcher
Faculty of Medicine, Osh State University
Kyrgyzstan
Mubeen25@gmail.com

Dr. Yasir
International Medical Faculty
Osh State University
Kyrgyzstan

Abstract

Music has long been recognized as a means to influence mood and alleviate stress, and its role as a stress relief tool among students has received increasing attention in the educational and psychological literature. Students are frequently exposed to academic pressures, examinations, social demands, and daily life challenges, which contribute to elevated levels of stress and anxiety. Research indicates that music listening — especially when chosen for relaxation purposes — can lead to significant reductions in both subjective stress and physiological stress indicators, such as cortisol levels, and can enhance emotional well-being among university populations. In a study of college students, music experiences were shown to significantly decrease anxiety levels from elevated to normative ranges following intervention, demonstrating its feasibility as a brief, accessible coping strategy for managing stress in this age group.

Keywords: *Music, stress relief, students, music listening, anxiety reduction, emotional well-being*

Кыргызча Аннотация / Kyrgyz Abstract

Аталышы: Музыка студенттер үчүн стресстен арылуу куралы катары

Музыка көптөн бери маанайга таасир этүүчү жана стрессти басаңдатуучу каражат катары таанылган жана анын студенттер арасында стресстен арылтуу куралы катары ролу окуу жана психологиялык адабияттарда көбүрөөк көңүл буруп келет. Студенттер көбүнчө академиялык кысымдарга, сынактарга, социалдык талаптарга жана күнүмдүк турмуштук кыйынчылыктарга дуушар болушат, бул стресстин жана тынчсыздануунун жогорулашына алып келет. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, музыка угуу, айрыкча, эс алуу максатында тандалып алынганда, кортизолдун деңгээли сыяктуу субъективдүү стресстин да, физиологиялык стресстин көрсөткүчтөрүнүн да олуттуу төмөндөшүнө алып келиши мүмкүн жана университеттин калкынын эмоционалдык жыргалчылыгын жогорулатат.

Колледждин студенттеринин изилдөөсүндө, музыкалык тажрыйба интервенциядан кийин тынчсыздануунун деңгээлин жогорулатылгандан ченемдик диапазонго чейин төмөндөтүп, бул куракгагы стрессти башкаруу үчүн кыска, жеткиликтүү стратегия катары анын ишке ашуусун көрсөттү.

Ачкычсөздөр: *Музыка, стресстен арылуу, студенттер, музыка угуу, тынчсыздануну азайтуу, эмоционалдык жыргалчылык.*

Русская Аннотация / Russian Abstract

Название: Музыка как средство снятия стресса у студентов

Музыка уже давно признана средством воздействия на настроение и снятия стресса, а ее роль как средства снятия стресса среди студентов привлекает все большее внимание в учебной и психологической литературе. Студенты часто подвергаются академическому давлению, экзаменам, социальным требованиям и проблемам повседневной жизни, которые способствуют повышенному уровню стресса и тревоги. Исследования показывают, что прослушивание музыки, особенно если она выбрана для релаксации, может привести к значительному снижению как субъективного стресса, так и показателей физиологического стресса, таких как уровень кортизола, и может улучшить эмоциональное благополучие среди университетского населения.

Исследование студентов колледжей показало, что музыкальные впечатления значительно снижают уровень тревожности с повышенного до нормального уровня после вмешательства, демонстрируя его осуществимость в качестве краткой и доступной стратегии преодоления стресса в этой возрастной группе.

Ключевые слова: *Музыка, снятие стресса, студенты, прослушивание музыки, снижение тревожности, эмоциональное благополучие.*