

# Rizikos veiksnių įtaka kosmetologo sveikatai

<sup>1</sup>Justina Stankevič, <sup>2</sup>Zita Gierasimovič

<sup>1</sup>Socialinių mokslų kolegija,

<sup>2</sup>Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas

**Raktažodžiai:** grožio specialistas, ergonominė darbo vieta, stresas, prevencija.

## Santrauka

Kokybiškos grožio paslaugos priklauso nuo darbo sąlygų, kai emocinė įtampa, darbo monotoniškumas yra dažni rizikos veiksniai, kurie lemia kosmetologo darbingumą mažėjimą ir sveikatos sutrikimus.

Tyrimo tikslas – ištirti rizikos veiksnius, darančius įtaką kosmetologo sveikatai.

Tyrimas atliktas 2018 m. kovą–balandį. Jame dalyvavo 110 grožio paslaugas teikiančių specialistų iš septynių atsitiktiniu būdu pasirinktų Lietuvos miestų. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad dauguma tiriamųjų pirmenybę teikia psichosocialiniams veiksniams: emocinei įtampai, atsakomybei už priimtus sprendimus, ergonominei darbo vietai, darbo organizavimui. Trečdalis (30,0 proc.) tiriamųjų sutiktų keisti darbo vietą, o daugiau nei trečdalis tiriamųjų dėl tarpasmeninių konfliktų darbe jaučiasi vieniši, 38,2 proc. tiriamųjų patiria emocinį išsekimą. Nelaimingą atsitikimą darbe patyrė 6,36 proc. (n = 7) tiriamųjų.

**Išvados.** Pusė tiriamųjų dėl darbo intensyvumo jaučia sveikatos sutrikimus: dažniau tinsta kojos, skauda akis, galvą. Monotoniškas darbas, ilga darbo dienos trukmė, ergonomiškai netinkamai pritaikyta darbo vieta trečdaliui tiriamųjų sukelia nugaros ir pečių lanko juostos skausmus. Pusė tiriamųjų vieną ir daugiau kartų per metus kreipiasi pagalbos į sveikatos specialistus. Daugiau nei pusė tiriamųjų teigiamai vertina reguliarius poilsio pertraukėles ir galimybę prisiimti atsakomybę už atliktus darbus.

## Įvadas

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros (EU – OSHA) teigimu, psichosocialinė rizika atsiranda dėl blogo darbo planavimo, organizavimo, prastų darbo sąlygų, ir tai gali turėti neigiamų psichologinių padarinių, tokių kaip nuolatinė psichologinė įtampa, stresas, kuris yra neatsiejamas nuo profesinio streso [1]. Stresas, kaip žmogaus kūno reakcija, gali pasireikšti, kai asmuo susiduria su reikalavimais, susijusiais su darbu,

nuolatinio psichologinio spaudimu ir krūviu, kuris neatitinka jo žinių ir įgūdžių, o kelia problemų dėl gebėjimo susidoroti su sunkumais (WHO, 2003). Darbo krūvis arba per trumpi darbai atlikti terminai, nereikšmingas ir žemesnis už turimą kvalifikaciją darbas, įtempta darbo diena, netinkamos darbo sąlygos, žemas kolektyvo palaikymo lygis, sprendžiant darbo problemas ir asmeninį tobulėjimą, tarpasmeniniai konfliktai spartina streso atsiradimą (S. Leka, A. Jain; 2013). Kokybiškos grožio paslaugos priklauso nuo darbo efektyvumo, kurį lemia tinkamai sukomponuota ir (arba) modeliuota darbo vieta, patogi kūno poza ir laisvi profesiniai darbo judesiai [2]. Priklausomai nuo darbo pobūdžio ir sąlygų dažni rizikos veiksniai yra: netinkamas priemonių išdėstymas darbo vietoje, profesinė darbo poza, emocinė įtampa, stresas, darbo monotoniškumas. Šie rizikos veiksniai lemia kosmetologo darbingumo mažėjimą ir sveikatos sutrikimus [3]. Teikiant grožio paslaugas, kosmetologo darbo aplinka reikalauja tam tikro pasirengimo darbu ir atitinkamą keliams higienos reikalavimams, tokiems kaip: natūralus vėdinimas, santykinė oro drėgmė (ne didesnė kaip 60 proc.), o tai yra veiksniai, mažinantys įtaką sveikatai [4].

Monotoninio darbo neigiamas poveikis pasireiškia profesiniais rankų pažeidimais (riešo kanalo sindromas), nuovargiu, išnaudojama vidine energija, o netinkama profesinė kūno padėtis darbo zonoje ir (arba) vietoje sukelia statinį nuovargį, mažėja asmens darbo našumas ir teikiamos paslaugos kokybė, lėtėja asmens reakcija į išorinius dirgiklius [5]. Teikiamos grožio paslaugos reikalauja iš personalo dėmesio koncentracijos, ypač regėjimo įtampos, kai dirbama su prietaisais, o personalas, dirbantis ilgesnį laiką, jaučia regos nuovargį, kuris pasireiškia akių skausmu, dažnu ašarojimu, akies paraudimu, vaizdo dvejinimusi, sumažėjusia prisitaikymo jėga bei susilpnėjusiu aštrumu [4, 5].

Svarbus periodinis darbo ir poilsio derinimas, kuris leidžia išlaikyti darbingumą. Fizinis krūvis sukelia judamojo aparato sistemos pažeidimų. Ši rizikos veiksnį lemia stuburo lenkimai ir tiesimai, kurie biomechanškai veikia tarpslankstelines stuburo sistemas, o dėl to dažnai kyla stuburo problemų. Grožio paslaugų specialistas dažniausiai dirba statiškoje ir nepatogioje padėtyje, o didžiausias krūvis tenka pečių lankui bei kaklui. Sėdimas darbas sukelia pilvo ir apatinių nugaros raumenų disbalansą, provokuojantį ūmų skausmą.

Žurnale „Sauga. Mokslas ir praktika“ paskelbtas mokslinis straipsnis, vadovaujantis Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų profesinės kvalifikacijos tobulinimo ir finansavimo tvarkos, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. kovo 18 d. įsakymu

Nr. 132 „Dėl sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų profesinės kvalifikacijos tobulinimo ir jo finansavimo tvarkos“, 4.8.3 papunkčiu, vertinamas kaip slaugytojų kvalifikacijos tobulinimas. Šiuo metu teisės aktas nustato, kad **įskaitoma 30 val.**, kurios dalijamos iš autorių skaičiaus.

## Tyrimo medžiaga ir metodai

## Rezultatai

Tyrimui atlikti pasirinktas kiekybinis anketinės apklausos metodas, kai iš anksto numatomi klausimai tyrimo tikslui pasiekti (Kardelis, 2005). Taip pat tyrimui buvo panaudoti Higienos instituto (2013) bei Lietuvos Respublikos valstybinės darbo inspekcijos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (2012) parengti rizikos darbe vertinimo klausimynai, anketų klausimai buvo modifikuoti, kiekvienam teiginiui suteikti du pasirinkimo variantai (išskyrus demografinius duomenis). Anketą sudaro du pagrindiniai blokai: sociodemografinis (duomenys apie tiriamuosius: amžius, profesija ir darbo stažas) ir grožio priežiūros specialistų sveikatos veiksnių (fiziniai, psichosocialiniai) jų sveikatai sukeltos pasekmės. Anketinė anoniminė apklausa atlikta 2018 m. kovą septyniuose atsitiktiniu būdu pasirinktuose Lietuvos miestuose, pasirenkant grožio priežiūros specialistų darbo vietas. Tyrimo imtį sudarė 110 respondentų, kurių amžius svyravo nuo 20 iki 55 ir daugiau metų. Didžiausią dalį sudarė 31–55 metų amžiaus grupės respondentai. Respondentų darbo patirtis išskirta į penkias grupes. Didžioji dalis (31,8 proc.) respondentų dirba nuo 6 iki 10 metų, 28,2 proc. respondentų (n = 34) darbo patirtis iki 20 metų. Profesinę darbo patirtį nuo 1 iki 5 metų nurodė 27,3 proc. (n = 34) tiriamųjų, mažiausia dalis, 3,6 proc., respondentų dirbo daugiau nei 30 metų (1 lentelė).

1 lentelė. Bendra tiriamųjų charakteristika

|                             | Rodikliai           | Tiriamieji, n (proc.) |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Amžius                      | 20–30 metų          | 24 (21,8)             |
|                             | 31–55 metų          | 79 (71,8)             |
|                             | Vyresni nei 55 metų | 7 (6,4)               |
| Profesionali darbo patirtis | Iki 5 metų          | 30 (27,3)             |
|                             | 6–10 metų           | 35 (31,8)             |
|                             | 11–20 metų          | 34 (28,2)             |
|                             | 21–30 metų          | 10 (9,1)              |
|                             | Daugiau nei 30 metų | 4 (3,6)               |

Tyrimo rezultatai apdoroti ir grafinė analizė atlikta „Microsoft Office Excel 2010“ programa. Visi gauti tyrimo duomenys pateikti procentine išraiška. Dviejų ir daugiau požymių statistinių ryšių analizei buvo taikytas Chi kvadrato testas ( $\chi^2$ ). Rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai  $p \leq 0,05$ .

2 lentelė. Ergonominis darbo vietos paskirstymas

| Rizikos veiksniai, n = 110   | Taip, n (proc.) | Ne, n (proc.) |
|--|-----------------|---------------|
| Darbo vieta yra pritaikyta stovimai, sėdimai padėčiai. Kai dirbu, man nereikia susilenkti arba dirbti iškelus rankas | 86 (78,2)       | 24 (21,8)     |
| Darbo vietoje erdvės yra užtektingai, judesiai nėra varžomi, judėti galiu laisvai                                    | 95 (86,4)       | 15 (13,6)     |
| Vietos prie praustuvo pakanka, galiu prieiti iš bet kurios pusės, nevaržydamas (-a) judesiu                          | 87 (79,1)       | 23 (20,9)     |
| Mano darbui (darbo kėdės, kušetės, gultai) reikalinga įranga yra reguliuojama  | 87 (79,1)       | 23 (20,9)     |
| Darbo įrankiai, priemonės ergonomiški ir yra pritaikyti darbui   | 99 (90,0)       | 11 (10,0)     |
| Darbinėje veikloje dažnai keičiu profesinę darbo pozą  | 76 (69,1)       | 34 (30,9)     |
| Turiu reguliarias poilsio pertraukėles (5 arba 10 minučių kas valandą)   | 71 (64,6)       | 39 (35,5)     |
| Nuolat dėviu darbui tinkamą avalynę (ergonomiška, patogi, minkšta)   | 83 (75,5)       | 27 (24,5)     |

Pastaba.  $\chi^2 = 30,667$ , IIs = 7,  $p = 0,001$

**Darbo sąlygos.** Įvertinus darbo vietos pritaikymą atlikti grožio paslaugų, nustatyta, kad daugumos (n = 99; 90,0 proc.) atvejų darbo priemonės yra optimalios pagal veiklos zoną, o darbo vietos erdvinė struktūra tiriamiesiems (n = 24; 21,8 proc.) nėra pritaikyta darbui ir dažnai tenka dirbti susilenkus. Darbo zonoje saugiai gali judėti 95 (n = 86,4 proc.) tiriamieji, bet tos galimybės neturi 15 (n = 13,6 proc.) tiriamųjų ir 23 (n = 20,9 proc.) tiriamieji darbinėje veikloje judėdami prie praustuvo priversti varžyti, kontroliuoti savo judesius. Dauguma tiriamųjų (n = 87; 79,1 proc.) atlieka profesinius judesius ir pozas, o 23 (n = 20,9 proc.) tiriamieji darbinėje veikloje dėl netinkamos darbo įrangos negali atlikti profesinių judesių ir racionaliai keisti profesinę darbo pozą (n = 34; 30,9 proc.). Iširta, kad 27 (n = 24,5 proc.) tiriamieji ignoruoja dėvėti tinkamą darbui avalynę ir 39 (n = 35,5 proc.) neturi poilsio pertraukėlių, bet 71 (n = 64,6 proc.) tiriamasis reguliariai išnaudoja poilsio pertrauką (2 lentelė).

**Darbo režimas ir emocinė būklė.** Nustatyta, kad 96,3 proc. (n = 106) grožio paslaugų personalo procedūras atlieka saugiai, be streso ir vidinės įtampos, o 3,6 proc. (n = 4) tiriamųjų jaučiasi nesaugiai ir jiems trūksta laiko tinkamai atlikti procedūrą, trečdaliui tiriamųjų (n = 33; 30,0 proc.) tinkamai atlikti darbą trukdo kliento laukimas bei neracionalus (n = 14; 12,7 proc.) darbo laiko paskirstymas, pertraukinėjimai ir ilgesnė darbo dienos trukmė (n = 16; 14,5 proc.). Tinkamą darbo ritmingumą pažymėjo 87,3 proc. (n = 96) tiriamųjų ir daugumos atvejų darbo dienos trukmė (n = 96; 85,5 proc.) mažesnė nei 12 valandų (3 lentelė).

**Psichosocialiniai veiksniai.** Nustatyta, kad dauguma (n = 96; 87,3 proc.) tiriamųjų sulaukia profesionalios pagalbos iš savo kolegų ir sulaukia padėkojimų už gerai atliktą darbą (n = 106; 96,3 proc.), bet mažiau nei trečdalis tiriamųjų (n = 20; 18,2 proc.) nesupranta klientų pageidavimų ir personalo teikiami grožio pasiūlymai klientui 4,6 proc. atvejais yra neišklausomi.

Išaiškinta, kad 26 (23,6 proc.) tiriamieji verčiami dirbti iki savo galimybių ribų ir penktadaliui tiriamųjų monotoniškas darbas sukelia didžiulę įtampą (n = 20; 18,2 proc.). Teikiant grožio paslaugas, komunikacijos, bendravimo įtampos nejaučia 98,2 proc. (n = 108) tiriamųjų, bet 30 (27,3 proc.) tiriamųjų nežino atsiliepiamų apie klientui suteiktą paslaugą ir maža dalis personalo bijo priimti sprendimus ir prisiimti atsakomybę (4 lentelė).

3 lentelė. Rizikos veiksniai ir darbo ritmas

| Rizikos veiksniai, n = 110   | Taip, n (proc.) | Ne, n (proc.) |
|--|-----------------|---------------|
| <i>Mano darbo dienos trukmė trunka ne ilgiau kaip 12 valandų</i>                               | 94 (85,5)       | 16 (14,5)     |
| <i>Pietų pertraukos metu galiu išeiti iš savo darbo vietos pavalgyti, pailsėti</i>             | 91 (82,7)       | 19 (17,3)     |
| <i>Mane tenkina mano darbo laiko paskirstymas</i>  | 96 (87,3)       | 14 (12,7)     |
| <i>Man pakanka laiko saugiai be streso ir skubėjimo atlikti darbą</i>                          | 106 (96,4)      | 4 (3,6)       |
| <i>Mano darbas vyksta be trukdžių, pertraukinėjimo, vidinės įtampos ir laukimo laikotarpių</i> | 77 (70,0)       | 33 (30,0)     |

Pastaba.  $\chi^2 = 30,240$ , IIs = 4, p = 0,0001

4 lentelė. Psichosocialinių veiksnių paskirstymas

| Rizikos veiksniai, n = 110  | Taip, n (proc.) | Ne, n (proc.) |
|---|-----------------|---------------|
| <i>Darbe nepatiriu didelės įtampos, nesu verčiamas (-a) dirbti iki savo galimybių ribų</i>                  | 84 (76,4)       | 26 (23,6)     |
| <i>Mano darbas nėra monotoniškas, nesukelia įtampos</i>   | 90 (81,8)       | 20 (18,2)     |
| <i>Visuomet iš klientų gaunu aiškius ir man suprantamus pageidavimus</i>                                    | 90 (81,8)       | 20 (18,2)     |
| <i>Mano nuomonė ir pasiūlymai yra išklausomi</i>  | 105 (95,5)      | 5 (4,5)       |
| <i>Galiu daryti įtaką savo darbui, priimti sprendimus ir prisimti atsakomybę</i>                            | 100 (90,9)      | 10 (9,1)      |
| <i>Mane visuomet pasiekia atsiliepimai apie mano darbą</i>  | 80 (72,7)       | 30 (27,3)     |
| <i>Man padėkojama už gerai atliktą darbą</i>  | 106 (96,4)      | 4 (3,6)       |
| <i>Kilusios problemos, komunikacijos, bendravimo įtampos tarp manęs ir klientų visuomet būna išspręstos</i> | 108 (98,2)      | 2 (1,8)       |
| <i>Iš savo kolegų sulaukiu pagalbos ir paramos</i>  | 96 (87,3)       | 14 (12,7)     |

Pastaba.  $\chi^2 = 64,153$ , IIs = 8, p = 0,0001

Nustatyta, kad personalui (n = 100; 90,9 proc.) prioritetinė motyvacijos priemonė yra darni psichologinio komforto atmosfera darbe, o 30,0 proc. (n = 33) tiriamųjų darbe vengia konfliktnių situacijų tarp darbuotojų grupių, klientų ir darbinėje aplinkoje jaučiasi vieniši, o gavę pasiūlymą sutiktų pakeisti darbovietę. Daugumą tiriamųjų (n = 94; 85,5 proc.) apmokėjimas už suteiktas grožio paslaugas tenkina (1 pav.).

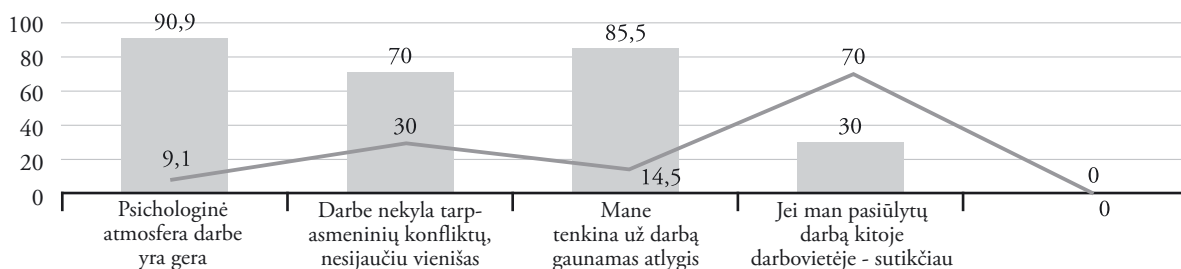
Sveikatos riziką darbe neretai lemia keli rizikos veiksniai. Nustatyti 42 (n = 38,2) atvejai, kai po darbo dienos personalui skauda nugarą, pečių lanko juostą, o su sveikata susijusių rimtų problemų turėjo 12,7 proc. (n = 14) tiriamųjų. Daugiau nei trečdalis (n = 44; 40,0 proc.) apklaustųjų skundžiasi galvos ir akių skausmais. Nelaimingų atsitikimų darbe išvengė 93,6 proc. (n = 103) tiriamųjų, bet trečdalis (n = 39; 35,5 proc.) tiriamųjų turėjo alerginių odos reakcijų į kosmetinį preparatą. Apie pusę tiriamųjų nurodo, kad po darbo nenori bendrauti ir jaučia stiprų emocinį išsekimą (2 pav.).

## Rezultatų aptarimas

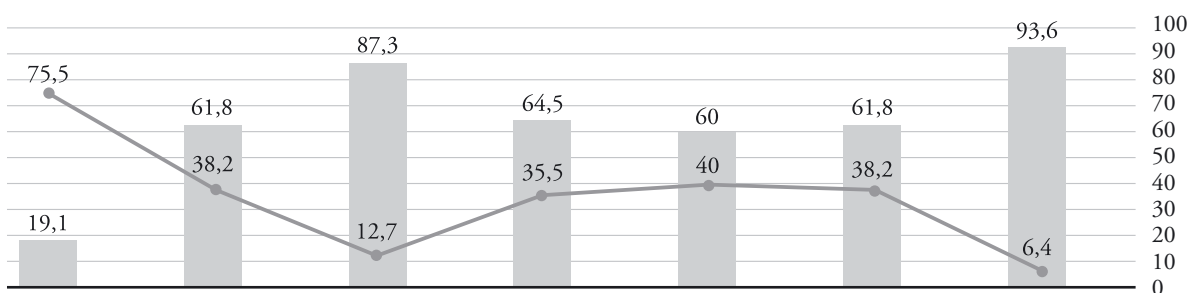
Specialistų, teikiančių grožio paslaugas, iki 26 metų amžiaus grupės duomenys iš dalies sutampa su Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros (2007) duomenimis [1]. Lietuvoje daugiau nei penktadalis dirbančiųjų yra iki 30 metų amžiaus [7]. Mūsų tyrimo rezultatai iš dalies sutampa su statistikos duomenimis, nes didžiausią (71,8 proc.) apklaustųjų dalį sudaro 31–55 metų amžiaus grupės specialistai.

Sveikatos pokyčiai, susiję su rizikos veiksniais, nepasireiškia greitai, jų atsiradimą gali lemti vienas ar keli rizikos faktoriai, veikiantys tam tikrą laiko tarpą (Butkus, 2011; Gražulevičienė, 2005). Tyrimas atskleidė, kad profesionalios darbo patir-

ties trukmė ir sveikatos pokyčiai nelabai skiriasi tarp amžių grupių. Kosmetologams, kurie turi 5–10 metų darbo patirtį, ir trečdaliui grožio paslaugų personalo, turinčio 10–20 metų darbo patirtį, dažniausiai nuo statinio darbo patinsta kojos, paveikiami smulkiosios motorikos raumenys, skauda akis ir galvą. Monotoniškas darbas veikia personalo sveikatą, o netinkama darbo aplinka sudaro sąlygas nuovargiui atsirasti [8]. Mūsų atliktame tyrime nuovargi, emocinį išsekimą ir nenorą bendrauti pažymėjo daugiau nei trečdalis tiriamųjų. Teikiamos paslaugos kokybės praradimą padidina emocinis išsekimas, bloga savijauta, miego, atminties sutrikimai. Dėl ilgesnio rizikos veiksnių poveikio sveikatai atsiranda nerimo jausmas, irzlumas, pyktis, baimė (Motiejūnienė, 2008). Atliktu tyrimu nustatyta, kad ergonomiškai netinkamai sumodeliuota darbo vieta lemia riešo pertempimą ar sąnarių funkcijos sutrikimų atsiradimą [5], provokuoja (6,4 proc.) nelaimingų atsitikimų darbe skaičių. Analizuojant mūsų tyrimo duomenis, paaiškėjo, kad tarpasmeninius konfliktus darbe patiria daugiau nei trečdalis apklaustųjų, dalis personalo neturi reguliarių poilsio pertraukėlių, dažnai nekeičia profesinės darbo pozos, todėl labiau pavargsta. Nekaitaliojami profesiniai judesiai bei ilgalaikė atramos sistemos apkrova ir įtampa daugeliu atvejų gali lemti pavienių arba kartu veikiančių veiksnių poveikį sveikatai [5, 9, 10]. Keturtdalis apklaustųjų nurodė, kad neavi nuolat darbui tinkamą ortopedinę avalynę, kuri gali sumažinti statinės darbo pozos ir traumų keliamą riziką. Daugiau nei penktadaliui respondentų darbinė aplinka nėra pritaikyta taip, kad dirbant nereikėtų susilenkti, susikūprinti ar dirbti iškelus rankas, nepakanka vietos prie praustuvo, judesiai yra varžomi. Kiti autoriai (Adamonienė, Kaziukonienė, 2012) nurodo, kad naudojant chemines priemones trečdaliui didėja rizika susirg-



1 pav. Motyvacinių priemonių paskirstymas ( $\chi^2 = 117,067$ ,  $Ils = 3$ ,  $p = 0,0001$ )



2 pav. Rizikos veiksniai, galimai darantys įtaką sveikatai ( $\chi^2 = 153,064$ ,  $Ils = 6$ ,  $p = 0,0001$ )

ti kontaktiniu dermatitu, fizinis krūvis spartina stuburo ligas [11, 12, 13]. Mūsų atveju trečdalis tiriamųjų turėjo alerginę odos reakciją į kosmetinį preparatą, rankų odos problemų.

### Išvados

1. Pusė tiriamųjų dėl darbo intensyvumo jaučia sveikatos sutrikimus: dažniau patinsta kojas, skauda akis, galvą. Monotoniškas darbas, ilga dienos trukmė, ergonomiškai netinkamai pritaikyta darbo vieta trečdaliui tiriamųjų sukelia nugaros ir pečių lanko juostos skausmą.
2. Pusė tiriamųjų vieną ir daugiau kartų per metus kreipiasi į sveikatos specialistus pagalbos. Daugiau nei pusė tiriamųjų teigiamai vertina reguliarias poilsio pertraukėles ir galimybę prisiimti atsakomybę už atliktus darbus.

### INFLUENCE OF RISK FACTORS ON THE BEAUTICIAN'S HEALTH

**Keywords:** beautician, ergonomic workplace, stress, prevention.

### Summary

Qualitative beauty services depend on working conditions in which emotional stress and monotony of work are frequent risk factors, which determine a decrease in the beautician's work efficiency and cause health disorders.

The aim of the investigation was to study the risk factors that have an impact on the beautician's health.

The investigation was carried out in March 2018; as many as 110 specialists, who provide beauty services, chosen at random from seven Lithuanian cities, took part in the investigation. After carrying out the investigation it turned out that the majority of research subjects gave priority to such psycho-social factors as emotional stress, responsibility for the decisions taken, the ergonomic work zone and work organisation. More than a half (30.0 %) of research subjects would agree to change their workplace, and more than one third of the research

subjects feel lonely at work due to interpersonal conflicts, and 38.2 % experience emotional exhaustion; 6.36% (n=7) of the research subjects meet with accidents at work.

Conclusions: due to the intensity of work half of the research subjects suffer from health disorders: they have swollen feet, feel pain behind their eyes. Due to monotonous work, long working hours, and an unsuitable workplace one third of the research subjects have backache and pain in their transverse humeral ligament. More than a half of the research subjects assess regular rest breaks in the positive.

### Literatūra

1. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Jaunų darbuotojų darbo sauga ir sveikata. Faktai ir skaičiai. Rizika darbe ir jos poveikis sveikatai; 2007.
2. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Įspėjimai ir apsaugos metodai, taikomi nustatant profesines ligas; 2018.
3. Frederick Herzberg's. Motivation and hygiene factors. <http://www.businessballs.com/herzberg.htm>; 2014.
4. Savenkoviėnė A. Ergonomika grožio terapijoje. Šiauliai: Šiaulių valstybinė kolegija. 2012; 7–14, 19–21.
5. Jankauskas R., Vainauskas S., Januškevičius V. ir kt. (2012). Profesinės kaulų ir raumenų sistemos ligos Lietuvoje: struktūra ir dinamika 2005–2009 m. Moksliniai darbai. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, Nr. 16 (4).
6. Walter R. J. Effectiveness of an ergonomic program for cosmetologists. Nova Southeastern University. 2010.
7. Lietuvos Respublikos statistikos departamentas. Oficialios statistikos portalas: <http://osp.stat.gov.lt/web/guest/statistiniu-rodikliu-analize?portletFormName=visualization&hash=d94fd9ac-3b6c-4e39-9f58-2832103b3800>
8. Kriščiūnienė D., Anikijenka H. (2013). Oficialiai patvirtinti profesinių ligų atvejai Lietuvoje 2013 metais. Higienos institutas: Sveikatos informacijos centras.
9. Naruševičiūtė E., Ramelytė E., Niedvaraitė M. ir kt. (2013). Lietuvos kirpėjų dermatologinės problemos. Sveikatos mokslai, 23 (2), 32–37.
10. Šorytė D., Pajarskienė B. (2014). Darbuotojų gerovė ir ją skatinantys psichosocialinės darbo aplinkos veiksniai. Visuomenės sveikata, 2014, Nr. 2 (65): 9–19; 24.
11. Omer S., Ozcan E., Karan A., et al. Musculoskeletal system disorders in computer users: Effectiveness of training and exercise programs. Journal of backs and musculoskeletal rehabilitation. 2004; Vol. 17: 9–13.
12. Akrouf A. S., Crawford J., Shatti A. et al.. Musculoskeletal disorders among bank office workers in Kuwait. 2010; Vol. 16 (1): 94–100.
13. Tsigonia A., Tanagra D., Athena L. et al. (2009). Musculoskeletal Disorders among Cosmetologist. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2010.