

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá problematikou psychohygieny jako prevence syndromu vyhoření u poradenských pracovníků pracujících v poradnách pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Cílí na psychology a sociální pracovníky. V první části je zpracována problematika týkající se poradenství a požadavků kladených na poradenské pracovníky, dále specifika a rizika související s touto profesí, a klientela, která do poraden přichází. Dále je řešena problematika syndromu vyhoření a psychohygieny vztažená k profesi poradenských pracovníků.

Druhá část diplomové práce je zpracována v podobě výzkumného empirického šetření, jehož cílem bylo zmapovat problematiku psychohygieny jako prevence před syndromem vyhoření u poradenských pracovníků, konkrétně u psychologů a sociálních pracovníků, pracujících v poradnách pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. V rámci tohoto šetření bylo zjištěno, že poradenští pracovníci vnímají jako nejvíce zatěžující na své práci její administrativní a organizační prvky, a nemotivované či obtížné klienty. Naopak je nejvíce obohacuje rozmanitost, různorodost a pestrost klientských příběhů, setkávání s klienty a pocit smysluplnosti. Pokud jde o psychohygienické strategie a techniky, které poradenští pracovníci nejvíce využívají, v popředí figurují relaxace, meditace a napojení na vnitřní zdroje, dále sdílení s kolegy a volnočasové aktivity.

**Klíčová slova:** poradenští pracovníci; poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy; psychohygienu; stres; syndrom vyhoření