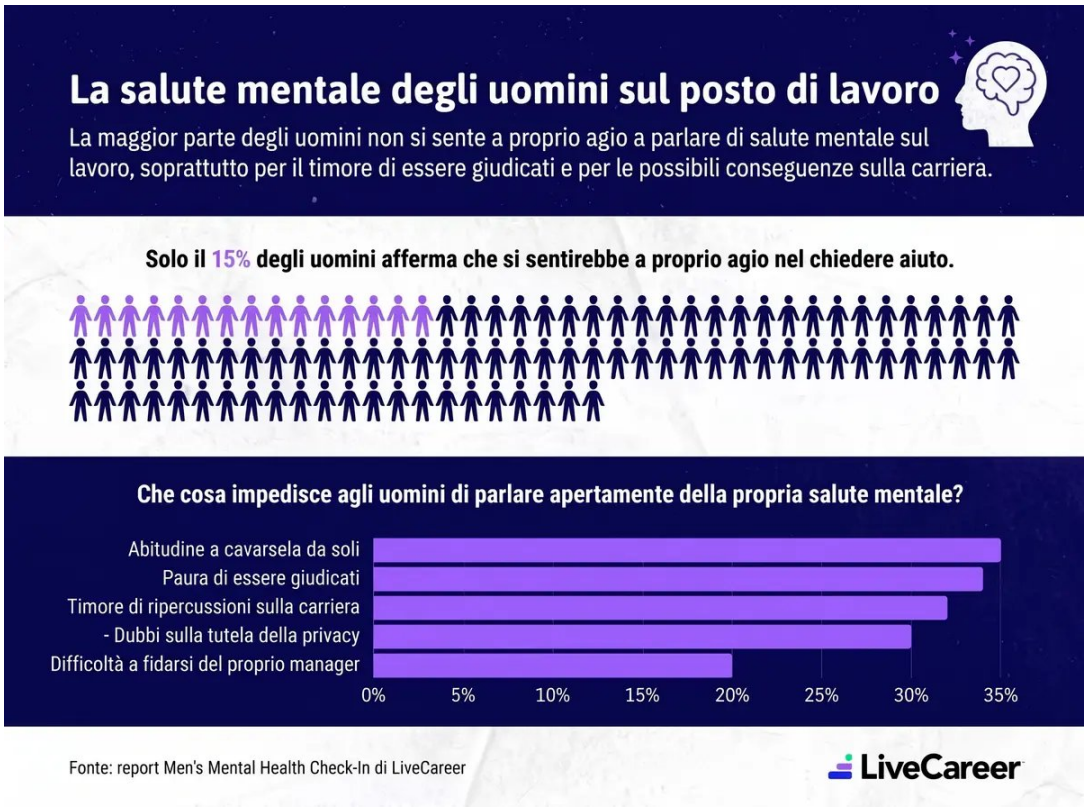
Salute mentale e lavoro: per il 65% degli uomini il malessere psicologico spinge a valutare le dimissioni

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Salute mentale e lavoro: per il 65% degli uomini il malessere psicologico spinge a valutare le dimissioni

In occasione di November, un nuovo report di LiveCareer mette in luce l'impatto economico e organizzativo del disagio silenzioso in azienda: il 29% ha già lasciato un impiego per tutelare il proprio benessere psicologico, mentre il 52% segnala l'assenza di ascolto da parte dei manager.

21 ottobre 2026 – Mentre November riaccende i riflettori sulla prevenzione e sulla salute maschile, il benessere psicologico sul luogo di lavoro emerge come un fattore critico per la tenuta delle organizzazioni e la *retention*dei talenti. Secondo il report sulla salute mentale degli uomini sul lavoro realizzato da LiveCareer, **quasi due uomini su tre (65%) hanno valutato di lasciare il proprio impiego a causa dell'impatto negativo del lavoro sulla salute mentale — e quasi la metà di loro (il 29% del totale) lo ha effettivamente abbandonato..**

I dati chiave: impatto su turnover, leadership e produttività

- **Rischio turnover e dimissioni:** il **65%** degli intervistati ha pensato di lasciare un lavoro per

motivi legati alla salute mentale; il **29%** ha effettivamente dato le dimissioni, mentre il 36% è rimasto pur valutando l'uscita.

• **Il divario nella leadership: più della metà** (52%) dichiara che, nell'ultimo anno, il proprio responsabile non gli ha mai chiesto come stesse dal punto di vista psicologico.

• **Disagio sommerso:** il **78%** nasconde stress, burnout o difficoltà psicologiche sul lavoro almeno occasionalmente.

• **Pressione culturale:** l'**84%** percepisce l'aspettativa implicita che gli uomini debbano affrontare le difficoltà in silenzio.

• **Freni alla richiesta di supporto:** appena il **15%** si sentirebbe a proprio agio nel chiedere aiuto in azienda; a frenare sono soprattutto la volontà di cavarsela da soli (35%), il timore di giudizi o pregiudizi (34%), la paura di ripercussioni sulla carriera (32%) e i dubbi sulla riservatezza (30%).

Il costo della mancata prevenzione: quando il malessere porta all'uscita

I dati evidenziano come il disagio psicologico non affrontato si traduca direttamente in perdita di capitale umano. Quasi tre lavoratori su dieci (**29%**) hanno già interrotto un rapporto di lavoro perché nocivo per il proprio equilibrio mentale, mentre oltre un terzo (**36%**) continua a operare in una condizione di malessere pur avendo considerato l'abbandono.

Alla base di questa dinamica vi è spesso l'assenza di dialogo con i vertici aziendali. Alla domanda su quanto spesso i manager si siano interessati al loro benessere psicologico nell'ultimo anno, gli intervistati hanno risposto:

• **52%:** mai;
• **28%:** alcune volte;
• **10%:** una volta;
• **10%:** spesso.

Stigma e timori di carriera bloccano il ricorso agli strumenti aziendali

Nonostante la diffusione del problema, la propensione a chiedere supporto resta estremamente bassa: solo il **15%**si sentirebbe a proprio agio nel farlo. Tra i principali deterrenti emergono sia fattori culturali sia preoccupazioni legate alla privacy e al percorso professionale:

• **35%:** preferisce affrontare le difficoltà da solo;
• **34%:** teme il giudizio o i pregiudizi degli altri;
• **32%:** teme conseguenze negative sulla propria carriera;
• **30%:** teme che le informazioni condivise non restino riservate;
• **20%:** non si fida del proprio manager.

Le leve organizzative richieste dai lavoratori

Per ridurre il rischio di burnout e migliorare il clima aziendale, gli intervistati indicano interventi concreti sull'organizzazione del lavoro e sul welfare aziendale:

• **33%:** maggiore flessibilità nell'organizzazione del lavoro;
• **31%:** carichi di lavoro più gestibili;
• **28%:** giorni aggiuntivi di permesso retribuito dedicati alla salute mentale;
• **20%:** servizi di supporto psicologico aziendale che garantiscano piena riservatezza.

«È fondamentale creare ambienti di lavoro in cui gli uomini si sentano a proprio agio nel parlare apertamente di salute mentale», afferma Jasmine Escalera, esperta di carriera di LiveCareer. «Ancora oggi, molti uomini devono fare i conti con pregiudizi e stereotipi che li portano a nascondere il proprio malessere e a soffrire in silenzio. Sentirsi parte di un gruppo e sapere di poter contare sul

sostegno degli altri può fare la differenza, favorendo il riconoscimento tempestivo del disagio e l'accesso al supporto necessario».

Per consultare l’analisi completa visita il report di LiveCareer: https://www.livecareer.it/consigli-di-carriera/uomini-report-salute-mentale o contatta Martyna Szcze ¶æ– ° all’indirizzo martyna.szczesniak@bold.com.

Metodologia

I risultati del report si basano su un sondaggio condotto da LiveCareer tramite Pollfish il 15 settembre 2026 su un campione di 700 uomini residenti negli Stati Uniti. L’indagine ha raccolto informazioni sulle loro esperienze e percezioni riguardo alla salute mentale sul posto di lavoro. I partecipanti hanno risposto a vari tipi di domande, tra cui domande sì/no, a risposta aperta, basate su una scala (per indicare il grado di accordo con le affermazioni) e a scelta multipla (selezionando da un elenco di opzioni). Il campione includeva uomini di diverse fasce d’età: il 23% aveva tra i 18 e i 28 anni (generazione Z), il 28% tra i 29 e i 44 anni (millennial), il 25% tra i 45 e i 60 anni (generazione X) e il 24% tra i 61 e i 79 anni (baby boomer). Tutti i partecipanti sono stati sottoposti a verifiche per accertare che risiedessero negli Stati Uniti e avessero un lavoro al momento del sondaggio. La raccolta dei dati ha rispettato gli standard di controllo qualità di Pollfish per garantire risultati accurati e affidabili.

A proposito di LiveCareer

Il CV builder di LiveCareer ha già aiutato, dal 2005, oltre 10 milioni di persone a creare il proprio CV online. Usato da candidati con diversi livelli di esperienza, questo editor di CV offre modelli di CV moderni, suggerimenti di scrittura e opzioni di personalizzazione per permettere, a chi cerca lavoro, di presentare al meglio la propria candidatura. LiveCareer non è solo un CV builder online, ma offre anche consigli di carriera tra cui: come rispondere alle domande frequenti dei colloqui di lavoro, come fare un CV con l’AI e come valorizzare le competenze professionali. I consigli degli esperti di LiveCareer sono stati citati da testate come Vanity Fair, Il Sole 24 Ore e Quotidiano.net, a conferma della sua autorevolezza. Segui LiveCareer come fonte preferita su Google per ricevere più trend, consigli di carriera e analisi del mercato del lavoro nei tuoi risultati di ricerca.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-mentale-e-lavoro-per-il-65-degli-uomini-il-malessere-psicologico-spinge-a-valutare-le-dimissioni/158441