



Quando la cultura della performance pesa: cresce il malessere emotivo e il bisogno di equilibrio tra vita e carriera

- *L'indagine condotta da Unobravo svela che la metà degli intervistati ha lasciato un impiego a causa dello stress*
- *Per molti, la paura di non essere all'altezza è il "new normal": 2 lavoratori su 3 dichiarano di non sentirsi abbastanza rispetto alle aspettative del proprio capo o colleghi*
- *Il 66% teme di rischiare la posizione lavorativa in caso di calo della performance dovuta a stress o momenti di fragilità psicologica*
- *Il lavoro ibrido e/o da remoto come sollievo: per il 58% riduce lo stress*

[Link immagini](#)

Milano, 29 ottobre 2025 – Il mondo del lavoro in Italia sta vivendo una profonda fase di trasformazione, segnata da una crescente tensione tra la cultura della performance e una nuova, irrinunciabile attenzione al benessere psicologico. In un Paese dove la cultura del "posto fisso" è ancora radicata, **oltre otto italiani su dieci hanno pensato di lasciare il proprio lavoro a causa dello [stress](#) e la metà lo ha già fatto almeno una volta.**

È quanto emerge dall'ultima indagine condotta da **Unobravo - servizio di psicologia online e Società Benefit - su un campione di circa 1700 persone¹**, per fotografare il loro rapporto con il lavoro e lo stato di benessere psicologico nell'attuale contesto professionale. I risultati delineano i contorni di un'emergenza silenziosa, che svela quanto la cultura della performance possa alimentare ansia, senso di inadeguatezza e disagio emotivo.

Uno dei primi segnali di questo disagio è un pervasivo senso di inadeguatezza. La sensazione di non essere "mai abbastanza" è infatti un'esperienza comune per la maggior parte dei soggetti intervistati. Oltre il 66% degli intervistati dichiara di sentirsi **non all'altezza delle aspettative di capi e colleghi**. Questa pressione si manifesta in un **diffuso senso di colpa**: più dell'80% dei rispondenti ammette di provarlo proprio per non aver lavorato più ore o non aver raggiunto un obiettivo.

Il confine tra vita professionale e privata tende poi a diventare più sottile. **Oltre due terzi del campione (più del 67%) hanno messo da parte sé stessi, la famiglia, gli amici o i propri hobby per il lavoro. Per chi ha figli, la situazione può risultare ancora più complessa:**

¹ L'indagine è stata condotta internamente da Unobravo su un campione di 1718 persone nel periodo di ottobre.

quasi il **45%** dei genitori intervistati ha la sensazione di non riuscire a dedicare loro abbastanza tempo proprio a causa del lavoro.

Le preoccupazioni legate al lavoro si manifestano anche fisicamente e minano il riposo. Oltre il 50% del campione accusa infatti **tensione o sintomi fisici** come tachicardia e mal di stomaco. La notte, poi, non porta consiglio: quasi la metà dei rispondenti segnala di non dormire bene a causa di preoccupazioni legate al lavoro.

Nonostante il malessere diffuso, molte persone faticano a percepire un reale sostegno nel proprio **contesto lavorativo**. Circa il **75%** ritiene che la propria azienda valorizzi poco o per niente il benessere psicologico. Questa mancanza di supporto può contribuire a creare un clima di insicurezza psicologica, che svela come lo stigma nel workplace sia ancora presente: il **66%** teme di poter essere penalizzato o licenziato qualora ammettesse un calo di produttività dovuto a stress o a problemi psicologici.

Un bisogno di ascolto e riconoscimento che trova una conferma ulteriore anche nelle risposte raccolte alla domanda su cosa cambierebbero del mondo del lavoro in Italia. Se al primo posto si posiziona la richiesta di **maggiori riconoscimenti e retribuzioni più giuste** (quasi il 62%), segue a stretto giro una **maggiore attenzione alla salute mentale e alla sicurezza psicologica** (più del 50%).

Infine, in controtendenza rispetto ai dibattiti globali sul ritorno in ufficio, emerge un dato sul **lavoro da remoto o ibrido**: per la maggioranza degli intervistati (58%) ha contribuito a ridurre lo stress legato alla performance. Un segnale che indica come la flessibilità, se ben gestita, possa rappresentare una leva concreta **per migliorare il benessere dei dipendenti**.

“Quando la paura di non essere all'altezza diventa la norma, potrebbe non essere più solo stress: potrebbe rappresentare un segnale di quanto la cultura della performance sia entrata dentro di noi, fino a condizionare il modo in cui percepiamo noi stessi e i risultati ottenuti,” afferma la Dottoressa **Valeria Fiorenza Perris**, Psicoterapeuta e Clinical Director di Unobravo. *“Il rischio è di trasformare il lavoro da spazio di espressione a metro di valutazione personale. Questo può tradursi in una condizione di allerta continua, in cui la paura di non essere all'altezza si accompagna alla tendenza a misurare il proprio valore a partire dagli obiettivi raggiunti o dall'ambizione di puntare sempre più in alto. È importante sottolineare che ritrovare un equilibrio non coincide necessariamente con il chiedere meno a se stessi, quanto con la possibilità di riconoscersi anche al di fuori della sfera performativa. Il benessere psicologico si nutre anche di questo: dal riconoscere la nostra identità come composita, dal sentirsi visti per ciò che si è, nei diversi contesti in cui ci muoviamo, e non solo per ciò che si produce all'interno dell'ambito lavorativo.”*

“Le grandi aziende sono ecosistemi complessi, dove creare spazio per esprimere non solo i propri talenti e punti di forza, ma anche le fragilità e le difficoltà che fanno parte dell'esperienza umana,” dichiara **Maddalena Mendola**, Group Wellbeing & HSE Director di Engineering. *“In Engineering, con oltre 13.000 persone nel mondo, crediamo che prenderci cura del benessere mentale delle persone significhi aiutarle a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, una*

migliore capacità di gestire lo stress e una rinnovata prontezza nell'affrontare, con equilibrio, le sfide quotidiane del lavoro. Negli ultimi anni il benessere psicologico è diventato uno dei pilastri della nostra strategia di wellbeing. Con iniziative come ENG Care, realizzata in collaborazione con Unobravo, vogliamo sensibilizzare le persone sull'importanza della salute mentale e offrire un supporto concreto, accessibile e di valore per tutti. Siamo solo all'inizio di un percorso di vero change management, che ha l'obiettivo di promuovere - con azioni tangibili e continue - un autentico cambiamento culturale, dentro e fuori la nostra organizzazione."

Questi risultati evidenziano quanto il benessere psicologico non sia più una questione privata, ma un fattore strategico essenziale per il benessere delle imprese, funzionale all'attrazione e fidelizzazione dei talenti. Promuoverlo significa creare contesti in cui le persone possano esprimere il proprio potenziale in modo sostenibile, trasformando il benessere in un vantaggio condiviso: per chi lavora e per chi guida le organizzazioni.

[A questo link](#) una sintesi dei dati dell'indagine

Unobravo

Nata nel 2019, Unobravo è un'azienda e Società Benefit che offre un servizio di psicologia online. Unobravo si propone come un punto di riferimento affidabile, competente ed empatico nella vita delle persone, per aiutarle nel raggiungimento del benessere psicologico e supportarle nella crescita personale, e lavora ogni giorno per abbattere lo stigma sui temi di salute mentale, normalizzando l'accesso al supporto psicologico attraverso prezzi accessibili e l'attenta selezione di professionisti. Ad oggi conta una équipe di oltre 8.500 psicologi, più di 400.000 pazienti e un core team di oltre 300 persone.

Unobravo S.r.l. Società Benefit, centro sanitario sito in Corso Vercelli 55, 20144, Milano.

Autorizzazione sanitaria: ATS Milano n. I-762/2022. Direttore Sanitario: Dott.ssa Barbara Mantellini iscritta all'albo dei Medici Chirurghi della provincia di Milano, n° 37532.

Ufficio stampa

Theoria PR

unobravo@theoria.it

Alessia Tondo | alessia.tondo@theoria.it | cell: 328 4243937

Irene Deserra | irene@theoria.it | cell: 338 8729064