

## הקשר בין שימוש בבינה מלאכותית לבין שחיקה ועומס בעבודת המורה (פוסטר)

שרון הראל בן עזרא  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Sharonharel18@gmail.com](mailto:Sharonharel18@gmail.com)

זוהרה בן אור  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Zohara60@gmail.com](mailto:Zohara60@gmail.com)

עדי אטיאס  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Adi1996levi@gmail.com](mailto:Adi1996levi@gmail.com)

איל רבין  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Rabine@hit.ac.il](mailto:Rabine@hit.ac.il)

חגית מישר-טל  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Hagitmt@hit.ac.il](mailto:Hagitmt@hit.ac.il)

## The relationship between AI use and teachers' burnout and workload (poster)

Adi Atias  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Adi1996levi@gmail.com](mailto:Adi1996levi@gmail.com)

Zohara Ben Or  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Zohara60@gmail.com](mailto:Zohara60@gmail.com)

Sharon Harel Ben Ezra  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Sharonharel18@gmail.com](mailto:Sharonharel18@gmail.com)

Hagit Meishar-Tal  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Hagitmt@hit.ac.il](mailto:Hagitmt@hit.ac.il)

Eyal Rabin  
HIT מכון טכנולוגי חולון  
[Rabine@hit.ac.il](mailto:Rabine@hit.ac.il)

### Abstract

The Israeli education system is facing increasing levels of teacher workload and burnout, threatening instructional quality and system stability. According to Israel's Central Bureau of Statistics (2024), 10,143 teachers left the education system in 2023-2024, a 22.7% increase from the previous year. Teacher attrition has been linked to excessive workload, emotional exhaustion, institutional alienation, and insufficient professional support (Nahari, 2025). At the same time, the rapid integration of artificial intelligence (AI) in education raises questions about its potential to alleviate these challenges. Previous research suggests that AI can reduce administrative tasks, streamline lesson preparation, and support pedagogical and socio-emotional work (Baidoo-Anu & Owusu Ansah, 2023; Duan & Zhao, 2024; Hashem et al., 2024).

This quantitative study examined the relationships between teachers' use of AI, perceived workload, and professional burnout, while considering technological competence, attitudes toward AI, and openness to change. Data were collected through an online questionnaire completed by 98 Israeli teachers. Results revealed a strong positive correlation between workload and burnout. Contrary to expectations, teachers who used AI for lesson design or student engagement reported higher levels of overload and burnout, possibly due to limited training and institutional support. Technological competence and attitudes toward AI were not significant predictors, whereas openness to change showed a strong negative association with burnout.

**Keywords:** Teachers' burnout, Workload, Attrition, Artificial intelligence in education, Digital skills, Attitudes toward technology.

## תקציר

מערכת החינוך בישראל מתמודדת עם אתגר הולך וגובר של עומס ושחיקה בקרב מורים, תופעה המאיימת על איכות ההוראה ועל יציבות המערכת כולה. לפי נתוני הלמ"ס (2024), בשנת תשפ"ד עזבו את מערכת החינוך 10,143 מורים, נתון זה מציג עלייה של כ-22.7% מהשנה הקודמת. נשירה אינה מתרחשת בוואקום, אלא נובעת משילוב של עומסי עבודה תובעניים, שחיקה רגשית ותעסוקתית, ניכור ממסדי והיעדר תחושת משמעות ותמיכה רגשית ומקצועית (נהרי, 2025). במקביל, בתקופה של שילוב מואץ של טכנולוגיות בינה מלאכותית במערכת החינוך, מתחדדת השאלה האם כלים אלו יכולים להקל על עומס ושחיקה. השיח המחקרי מציג את הבינה המלאכותית כפוטנציאל משמעותי להפחתת מטלות שגרתיות, ליעול הכנת חומרי הוראה ולהפניית זמן ומשאבים לעיסוק בהיבטים פדגוגיים ורגשיים (al Hashem et al., 2024; Duan & Zhao, 2024; Baidoo-Anu & Owusu Ansah, 2023). מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשרים בין רמת השימוש של מורים בבינה מלאכותית לבין תחושת העומס והשחיקה בעבודתם, תוך התייחסות לגורמים מסבירים כגון מיומנויות טכנולוגיות, עמדות כלפי שימוש בבינה מלאכותית ומאפייני פתיחות לשינוי. המחקר נערך במודל מעורב – כמותני ואיכותני, באמצעות שאלון מקוון שהועבר ל-98 מורות ומורים בישראל. ממצאי המחקר מצביעים על קשר חיובי מובהק בין תחושת עומס לשחיקה מקצועית, כך שככל שעומס העבודה גבוה יותר, כך גוברת השחיקה המקצועית. בניגוד להשערות המחקר, מורים אשר דיווחו על שימוש בבינה מלאכותית להכנת חומרי הוראה או להפעלת תלמידים חוו עלייה בתחושת העומס והשחיקה, הסבר אפשרי הוא שהמורים נדרשים להשקיע זמן ומשאבים בלמידת הכלים החדשים ויישומם, לעיתים ללא הכשרה מספקת. משתנים כגון מיומנות טכנולוגית ועמדות כלפי בינה מלאכותית לא נמצאו כמסבירים מובהקים של עומס או שחיקה, מה שמרמז כי ידע טכנולוגי לבדו אינו מפחית עומס. לעומת זאת, פתיחות לשינוי נמצאה בקשר שלילי מובהק עם שחיקה מקצועית – מורים בעלי רמות גבוהות של פתיחות לשינוי נוטים לאמץ טכנולוגיות חדשות, להעריך את תרומתן, להתנסות בכלים מגוונים ולפתח אסטרטגיות הוראה חדשניות, תהליכים המסייעים להפחתת עומס ושחיקה מקצועי (Abubakar et al., 2024; Khurshid et al., 2024; Zhao & Seibert, 2024; al., 2018; Chen et al., 2006). ממצאי המחקר מצביעים על פער בין הפוטנציאל של הבינה המלאכותית להפחתת עומסים לבין המציאות בשטח. היעדר הכשרה, מדיניות ותמיכה מהנהלה מביאים לכך ששימוש בבינה מלאכותית נתפס בעיני המורים כנטל נוסף. עם זאת, מניתוח תשובות המורים עולה קול של תקווה אשר מאמין כי באמצעות יישום מושכל, ליווי מקצועי ותמיכה, הבינה המלאכותית אכן עשויה להקל בעתיד על עבודתם ולשפר את רווחתם. ממצאי המחקר מדגישים כי שילוב יעיל של בינה מלאכותית בחינוך מחייב יישום מושכל הכולל הכשרה מקיפה למורים, זמן ייעודי להתנסות ותמיכה מוסדית רציפה.

**מילות מפתח:** שחיקת מורים, עומס בעבודה, נשירה, בינה מלאכותית בחינוך, מיומנויות דיגיטליות, עמדות כלפי טכנולוגיה.

## מקורות

- הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. (2024). עובדי הוראה במערכת החינוך, תשפ"ד (2023/24): ממצאים ראשוניים על היקף ההוראה, תחלופת עובדי הוראה ומאפייניהם. ירושלים: הלמ"ס.
- נהרי, ג'. (2025, 6 באפריל). 22% פחות מורים חדשים: המשבר במערכת החינוך לא התחיל היום. mako. <https://www.mako.co.il/home-family-kids/Article-aab6474511a0691026.htm>
- Abubakar, A. M., & Dasuki, S. I. (2018). Personality traits and acceptance of technological innovations: The moderating role of gender. *Behaviour & Information Technology*, 37(4), 382-393. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1436594>
- Baidoo-Anu, D., & Owusu Ansah, L. (2023). Education in the Era of Generative Artificial Intelligence (AI): Understanding the Potential Benefits of ChatGPT in Promoting Teaching and Learning. *Journal of AI*, 7(1), 52-62. <https://doi.org/10.61969/jai.1337500>
- Chen, L., Chen, P., & Lin, Z. (2020). Artificial intelligence in education: A review. *IEEE Access*, 8, 75264-75276. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.2988510>
- Duan, H., & Zhao, W. (2024). The Effects of Educational Artificial Intelligence-Powered Applications on Teachers' Perceived Autonomy, Professional Development for Online Teaching, and Digital Burnout. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 25(3), 57-76. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v25i3.7659>

- Hashem, R., Ali, N., El Zein, F., Fidalgo, P., & Abu Khurma, O. (2024). AI to the rescue: Exploring the potential of ChatGPT as a teacher ally for workload relief and burnout prevention. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 19, Article 023.  
<https://doi.org/10.58459/rptel.2024.19023>
- Khurshid, J., Latif, A., & Ashraf, N. (2024). Impact of Openness to Experience on Burnout: The Mediating Role of Knowledge Sharing. *Qlantic Journal of Social Sciences*, 5(3), 260-269.  
<https://doi.org/10.55737/qjss.681537509>
- Zhao, Y., & Seibert, S. E. (2006). The Big Five personality dimensions and entrepreneurial status: A meta-analytical review. *Educational Technology Research and Development*, 59(2), 207-222.  
<https://doi.org/10.1007/s11423-010-9173-0>