



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الإنسانية
شعبة علوم الاعلام والاتصال
تخصص صحافة علمية



تأثير القراءة الرقمية على الصحة البصرية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال

إشراف الأستاذة:

* لمياء نفوسي

اعداد الطالبة:

* بوشنتة رحيمة

تَشْكُر

الحمد والشكر لله عز وجل بادئ الأمر وآخره .

أتوجه بالشكر إلى كل من قدم لي يد المساعدة وأخص بالذكر الأستاذة المشرفة "نفوسي لمياء" التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها وكانت لنا خير موجه وخير معين بعد الله وأمدتنا بالنصائح طول فترة إنجاز هذا العمل.

شكر آخر إلى لجنة المناقشة على قبولها وتفضلها بدراسة ومناقشة المذكرة .

شكر لكل من ساهم في إتمام هذا العمل من قريب أو بعيد كما لا أنسى جنود الخفاء الذين دعمونا بالدعاء بظهر الغيب لا نعلمهم الله يعلمهم.

و شكرا

إهداء

إلى أكثر من تفتقدها عيني ويحن لها قلبي،
إلى التي ربتني صغيرة وغادرت الحياة قبل أن تتحقق أحلامها،
إلى التي كانت لي أحن صدرا وحييت لأكون لها فخرا،
جدتي لأمي " بلقور تالية" رحمه الله وجعل عملي هذا في ميزان حسناتها .
لك خالص دعائي وعرفاني ما حييت.....أحبك جدتي.
إلى اللذان لهما الفضل بعد الخالق في منحي الحياة من العدم
إلى من رضاهما من رضا ربي وسعادتهما منية قلبي
أمي وأبي حفظها الله.
إلى صوت العقل والحكمة في حياتي إلى ذلك الهرم الجامع لمعاني النبل والفضيلة
سندي في الحياة...خالي "الحاج عاشور نوالي" أطال الله في عمره وبارك في صحته.
إلى نساء كن لي بمثابة الأم "نوالي حليلة" زوجة خالي و"عبيد التالية" زوجة أبي.
إلى من قاسموني رحم أُمِّي: نوالي سمية، كلثوم، مُحمد معاذ.
إلى إخوتي لأبي: عيسى، فاطمة، بشرى، أمينة.
إلى من تذوقت معهم طعم الحياة عائلة "خالي نوالي عاشور"
إلى من يقتحمون وحدتي ويرسمون البسمة على وجنتي أبناء أخي سحر، رندة
ومُحمد جواد.
إلى كل من يحمل اسم: بوشته، نوالي، بلقور.
إلى كل أخواتي اللواتي لم تجمعني بهم رابطة الدم وجمعني بهم الحب في الله.
إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر صحافة علمية دفعة 2016/2017 والأستاذة المؤطرة نفوسي.

مقدمة

مع المتغيرات التكنولوجية التي يعرفها العالم اليوم في عصر أصبحت لغته الرئيسية رقمية وتكنولوجية متطورة، فرض هذا على جميع المؤسسات في جميع المجالات تبني هذه التكنولوجيات الحديثة وخاصة وأن الجزائر أصبحت تتجه نحو مجتمع رقمي.

إن التوجه نحو مجتمع رقمي جعل الوسائل الرقمية تفرض هيمنتها على المستخدمين حيث أصبحت مثل هذه الوسائل خاصة أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية لا نقول ملك المستخدم وإنما هي من تتحكم في المستخدم لما تقدمه له من تسهيلات يتخطى بها حواجز الزمان والمكان حيث أصبحت مرافقة له في البيت ومكان العمل والسيارة وحيثما وجد.

إلا أن دورها لا يقتصر فقط على تسهيل التواصل الاجتماعي وتوفير سبل الترفيه بل يكمن فيما تقدمه من تسهيلات في إطار البحث عن المعلومات مما زاد من اتساع نطاق استعمالها حيث أصبحت من الضروريات.

إن ما تتيحه الأجهزة الرقمية للمستخدم من سرعة الحصول على المعلومات وموافاته بكل جديد وبشكل فوري جعلته يغفل عما تسببه هذه الأجهزة من انعكاسات سلبية على جسم الإنسان خاصة العين باعتبارها المستقبل الأول للأشعة التي تصدرها شاشات الأجهزة الرقمية. لهذا، كان على المستخدم إلى جانب معرفته لإيجابيات القراءة الرقمية أن يعرف سلبياتها أيضا ويتخذ الإجراءات الوقائية لحماية العين الرقمية.

وفي هذا السياق جاء اختيارنا لهذا الموضوع وهو "تأثير القراءة الرقمية على الصحة البصرية".

ولهذا، فقد قسمت الموضوع إلى ثلاثة أقسام:

1/الإطار المنهجي: الذي يضم الدراسة الاستطلاعية، أسباب اختيار الموضوع، أهداف وأهمية الموضوع النوع الصحفي المستخدم والمتمثل في الـربورتاج (مفهومه، أنواعه، خصائصه، مراحل إعدادة)، ثم الصعوبات التي تعرضنا إليها في هذا الـربورتاج.

2/الإطار النظري: مقسم إلى فصلين اثنين.

الفصل الأول، تطرقنا فيه إلى ماهية القراءة الرقمية (تعريفها، خصائصها، أسباب الإقبال عليها).

الفصل الثاني، تطرقنا فيه إلى تأثير القراءة الرقمية على العين والذي يضم انعكاس أشعة الشاشات الرقمية على العين وأعراض إجهاد العين الرقمي والإجراءات الوقائية للعين الرقمية.

3/الإطار التطبيقي: ذكرنا فيه كافة مراحل إنجاز الـربورتاج المصور (مرحلة ما قبل التصوير، مرحلة التصوير، مرحلة ما بعد التصوير).

ثم كانت الخاتمة فقائمة المراجع.

الجانب المنهجي

الدراسة الاستطلاعية:

لإجراء أي بحث يترتب على الباحث أولاً جمع المعلومات والبيانات التي يوظفها في عمله والتي تتناسب مع موضوع البحث وللقيام بعملنا اعتمدنا على الملاحظة والمقابلة وذلك بنزولنا إلى الميدان لمعاينة أماكن البحث وإجراء مقابلات أولية مع المبحوثين واستجوابهم في مشروع البحث من خلال مجموع الأسئلة التي من شأنها خدمة الموضوع المعالج.

كما بحثنا في الجانب النظري لهذا الموضوع من خلال الكتب ومواقع الأنترنت ومشاهدة بعض الربورتاجات لفهم الموضوع وتحديد زاوية جديدة للبحث.

أسباب اختيار الموضوع:

إن للباحث مجموعة من الأسباب والعوامل التي تقوده لاختيار الدخول في مغامرة بحثية دون أخرى، ويعود اختيارنا لهذا الموضوع لعدة أسباب أهمها:

- الاستعمال الواسع للأجهزة الرقمية عند أغلب فئات المجتمع.
- رغبتنا في معرفة التأثيرات الناجمة عن الاستخدام المكثف لهذه الأجهزة.
- يعتبر موضوع علمي لم يتناول من قبل في قسم علوم الإعلام والاتصال.
- استيائي ممن يكثرون استخدام هذه الأجهزة بدون ضرورة حتى أصبحت تتحكم فيهم.

أهمية الموضوع والهدف منه:

عرفت القراءة الرقمية انتشارا واسعا في أوساط المجتمع الجزائري من خلال الإقبال المتزايد على اقتناء الحواسيب والهواتف الذكية كوسائل تتجاوز حاجز الزمان والمكان حيث يتجاهل مستخدموها تأثيراتها السلبية على السلامة البصرية.

ومن خلال رپورتاجنا هذا نود أن نتعرف على مدى تأثير القراءة الرقمية على الصحة البصرية للمستخدم وذلك بالدعوة إلى عدم الإفراط في استخدام الشاشات الرقمية، وكذلك

الإسهام في إيجاد الحلول من أجل الاستخدام المعتدل والمتوازن لهذه الوسائل التي أصبحت ضرورة ملحة، خاصة أن المجتمع الجزائري يدق بوابة العالم الرقمي.

النوع الصحفي المستعمل:

اعتمدنا في دراسة هذا الموضوع على الريبورتاج السمعي البصري لأنه يتناسب مع هذا النوع من المواضيع وأهدافه، ويعتبر الريبورتاج من أنواع الكتابة الصحفية حيث يهدف إلى الإخبار وإعطاء المعلومة مع الاعتماد على الوصف وذلك بأسلوب أدبي متميز، فالريبورتاج الوصفي يقدم السياق الواقع للحياة، ومن خصائصه انه لا يعتمد على إبداء الرأي الواضح المكشوف إزاء الأحداث والوقائع بل يركز بدرجة اكبر على الوصف إضافة إلى ذلك فإنه يعتمد على عملية اتقاق نص التعليق مع المادة المصورة التي تزيد من نسبة فهم المشاهدين لهذه المادة الإعلامية.

1- مفهوم الريبورتاج:

لغة : كلمة الريبورتاج مشتقة من الفعل الإنجليزي " Report " والتي اشتق منها اسم "Reporter" أي المخبر الصحفي، والتي تعني "نقل الشيء من مكان إلى آخر " أو " إرجاع الشيء إلى أصله ".

ويعرف في قاموس Larousse : هو مجموعة من المعلومات المثبتة

أو المرسلة عن طريق الصحافة أو الإذاعة أو التلفزة، وذلك حول موضوع معين ¹.

اصطلاحا: الريبورتاج يقوم على خبر، أو فكرة أو مشكلة أو قضية يلتقطها الصحفي من

المجتمع الذي يعيش فيه، ثم يقوم بجمع المادة اللازمة من بيانات ومعلومات وآراء للوصول

¹ إبراهيم وهيبي، الخبر الإذاعي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص.66.

إلى الحل الذي يراه صالحا لعلاج المشكلة، أو القضية أو الفكرة و قد يشمل على فنون صحفية أخرى كالخبر و الحديث و الرأي و البحث، و يستهين بالصورة الفوتوغرافية أو الرسوم الكاريكاتورية، و يلبي وظائف الصحافة الأساسية في الإعلام، و الشرح و التفسير و الإرشاد و التوجيه و التسلية و الامتياز.¹

2-أنواع الربورتاج و خصائصه.

أنواع الربورتاج.

ينقسم الربورتاج إلى عدة أقسام و نذكر منها:

التصنيف الأول: مباشر و غير مباشر.

1. مباشر: هو ذلك الربورتاج الذي يعده الصحفي في الجريدة أو الإذاعة أو التلفزة، من خلال نزوله إلى الميدان و إجراءربورتاج، حيث تقوم الجريدة أو الإذاعة أو التلفزة بنشره أو بثه أو إذاعه مباشرة.

2. غير مباشر: هو ذلك الربورتاج الذي تنتجه مؤسسة إعلامية أخرى كوكالات الأنباء، بحيث يقوم أحد صحفييها بالنزول إلى الميدان و يجري ربورتاجا صحفيا حول موضوع ما، ثم يقوم الجريدة أو الإذاعة أو التلفزة بشرائه.

التصنيف الثاني: يكون على أساس المضمون و ينقسم إلى قسمين:

¹محمد فريد محمود عزت وآخرون، القاموس الموسوعي للمصطلحات الإعلامية، إنجليزي -عربي، القاهرة، العربي لنشر والتوزيع، 2001، ص.486.

1. ريبورتاج يرتبط بالحدث: هو إعداد ريبورتاج حول حدث آني مثلا: حول مؤتمر

صحفي او ندوة صحفية، أو مسيرة سياسية، أو مظاهرات عمالية، أو زيارة ميدانية لرئيس

حكومة، أو وزير معين إلى منطقة معينة، فموضعه هنا يرتكز على النقل و الوصف،

كوصف الزيارة أو الظروف المحيطة بها، و وصف الأمكنة التي زارها الرئيس مثلا، و بهذا

فإن الريبورتاج الصحفي يرتكز على الوصف.

2. ريبورتاج يرتبط بالموضوع: ويسمى بالاستطلاع، لأن الصحفي فيه يقوم بوصف

ظاهرة ما أو مكان أو مؤسسة، و عادة ما يكون غير مرتبط بالحدث و غير آني، و يتميز

هذا النوع بالطول من حيث المساحة و المدة الزمنية.

التصنيف الثالث: يصنف على أساس طبيعة الموضوع:

ريبورتاج سياسي: هو الريبورتاج الذي يدور حول قضايا سياسية، و الوقائع التي لها علاقة

بالسياسة مثل قضايا الأمن، الإرهاب، الانتخابات....

ريبورتاج اجتماعي: هو الذي يدور حول المواضيع الاجتماعية كالطفولة، المرأة، و

البطالة....

ريبورتاج ثقافي: يدور حول المواضيع الثقافية: المطالعة، بيع الكتب، الملتقيات الفكرية و

الندوات.

ريبورتاج قضائي: يرتبط بالمحاكم والقضايا المختلفة المرتبطة خاصة بالمواضيع

الاجتماعية بحيث يجب أن يكون الصحفي متمتع بثقافة قانونية.¹

¹محمد لعقاب، الصحفي الناجح، الجزائر، دار هومة للنشر، ط1، 2006، ص.45.

خصائص الربورتاج:

الربورتاج المعاصر ليس مجرد تسجيل سطحي، ولكنه جواب لجملة من الاستفسارات المتعلقة بحياتنا، وفي هذه الحالة فتجربة الكاتب الحياتية ومؤهلاته المهنية تلعبان دورا مهما في انجاز الربورتاج ومن خصائصه :

1. يجسد الربورتاج التطلع والمعرفة للأشياء والأشخاص والشعور بالمشاركة في السيرورة الاجتماعية، وبهذا فهو يعد شكلا من أشكال توصيل الجمهور إلى ما هو أصيل في الواقع خاصة في ظل التطورات التي تطرأ على الحياة فتزيدها تعقيدا وتنوعا .
2. يتقيد الربورتاج الصحفي بواقعية الأحداث، ويلتزم بالوفاء المطلق للحقائق التي تملك قوة وثائقية، ويقدم الأشخاص الكائنين فعلا والموجودة في الواقع في شكلها الحي .
3. يسعى الربورتاج الصحفي إلى إقصاء التعميمات الجاهزة التي نسحبها على كل الأوضاع فهو لا يتناول الحياة الاجتماعية بكل عام، ولا يقوم بالتبرير والامتنال بل يتجه بشكل خاص إلى ما هو ملموس دون الاضطرار إلى تبني الرؤية، الإثارة في الصحافة واختيار ما هو غريب.¹
4. الوصف الدقيق والسرد الأدبي الجميل في طابع صحفي، وهذا يعني أن الصحفي الذي يكتب الربورتاج يجب أن يتمتع بقدرة على الوصف والسرد وأن يستعمل لغة مبسطة لكن لا تخلو من العنصر الدرامي والعاطفي حتى يتم إثارة اهتمام المشاهد .
5. يقوم بعمل إبداعي يتحول إلى فن، فمسألة اختيار الأحداث وبحثها بدقة لإعطائها إطار ووضعية إبداعية بحتة .
6. الربورتاج الصحفي لا يعتمد على التحليل والتنظير والاستنتاجات، ولا على التعليق وإبداء الرأي الواضح والمكشوف إزاء الأحداث والوقائع، بل يركز بدرجة أكبر على الوصف.
7. يعتمد كثيرا على جمالية الأسلوب فهو يأخذ نصيبا من الكتابة الأدبية خاصة الرواية والأدب الشعبي.²

¹ساعد ساعد، فنيات التحرير الصحفي، الجزائر، دار الخلدونية للنشر، 2006، ص.108.
²نصر الدين العياضي، اقتراحات نظرية من أنواع الصحافة، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1999، ص.50.

مراحل إعداد الريبورتاج:

لإعداد الريبورتاج لدينا طريقتان هما :

الطريقة الأولى : تتمثل في عدم الانطلاق من أية خطة محضرة مسبقا والشروع مباشرة في تصوير ما أمكن تصويره ، وهذا ما طبقه "فلاهرتي" في تصوير أفلامه، حيث كان يعادي فكرة البناء المسبق لمادته ويصر على أن يكون إيقاع المقطع الفيلمي شبيها لما هو عليه في الحياة ، لكن هذه الطريقة مكلفة جدا وهذا حسب ما أثبتته التجارب لأنه يتم تصوير كميات هائلة من الأفلام ولا يستغل منها إلا جزء ، إضافة إلى الارتجالية في التي تطبعها قد تجعل ما تريد توصيله للجمهور ينفلت من يديك .

الطريقة الثانية : يتم خلالها الانطلاق من التحضير المسبق لوضع خطة ،زيادة على الإلمام بالموضوع وإدراك ما يريد الريبورتاج قوله أيضا ، ويمر بثلاث مراحل.¹

مرحلة ما قبل التصوير : في هذه المرحلة يتم الإعداد المسبق للعمل، بحيث أن الصحفي هنا يقوم بجمع ما استطاع من وثائق وأرشيف ومعلومات واستجابات للأشخاص الذين لهم علاقة بالموضوع المعالج، هذا إن لم يكن الصحفي مختصا، أما إذا كان مختصا فإن نظرة سريعة على ملف الموضوع المعالج تكلفه وتساعد على إعداد لهذا العمل، بعد ذلك يضع خطة عمل ينتقل على إثرها إلى المرحلة الثانية .

مرحلة التصوير : في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التصوير والتسجيل مثل آلة الكاميرا ،آلة التسجيل وضبط الصوت ،فيصور الصحفي ما يهمله وما يمكن أن يساعده من الصور، ويسجل الاستجابات الهامة مع الشخصيات المعنية بالموضوع دون إصدار حكم مسبق على الأحداث ،فهذه عبارة عن جمع المادة الخام التي تهيئ ولا تصير جاهزة إلا بالانتقال إلى المرحلة الثالثة والأخيرة .

¹نصر الدين العياضي، مرجع سابق، ص.55.

مرحلة ما بعد التصوير : تبدأ هذه المرحلة بعد جمع المادة الفيلمية ومشاهدتها، حيث يضع الصحفي هيكل روبرتاجه المعالج للحدث ،فيرتب الصور ويعلق عليها ويتم بعد ذلك عملية المونتاج والميكساج ، ثم يضع جنريك البداية والنهاية.¹

• المونتاج في الروبورتاج السمعي البصري:

المونتاج (**montage**) كلمة فرنسية، يعادلها في الانجليزية (**Editing**) وتعني تركيب

اللقطات ومشاهدة الفيلم المصور وفق شروط عينية للتتابع الزمني ،ولاشك أن قيمة الفيلم تعتمد على قيمة المونتاج إلى حد كبير.

وتأتي عملية المونتاج بعد اكتمال عملية التصوير ، والتي يجب أن يكون المخرج والمصور عالمين بها ،من أحجام اللقطات ،والتكوينات داخل اللقطة وزوايا التصوير فالمونتاج لا يعني مجرد تركيب وإصاق حتى النهاية بل هو فن إبداعي تفكيري وهو عملية تقطيع أجزاء الفيلم لإبعاد اللقطات غير المطلوبة ،ثم ترتيب ما تبقى من اللقطات وربطها مع مراعاة تسلسل الموضوع ووحدته الفنية وفقاً للنص المطلوب.²

المكساج: (Mixage) المكساج لغة تعني "المزج " ، واصطلاحاً تعني مزج الصوت مع الصورة بالتزامن المطلوب ،ولكن مع تقدم أجهزة التصوير والتسجيل في آن واحد ،صار يعني إضافة ما لم يسجل من الصوت إلى الصورة.³

وتأتي عملية المكساج بعد إتمام عملية اختيار اللقطات وإضافة نص التعليق والفواصل الموسيقية والمؤثرات الصوتية .

¹ عبد الباسط سليمان، سحر التصوير، القاهرة، دار الثقافة للنشر، ط1، 2005، ص.40.
² نور الدين بلبل، دليل الكتابات الصحفية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1999، ص.67.
³ فاروق ناجي محمود، البرنامج التلفزيوني، كتابة ومقومات نجاحه، الأردن، دار النفائس للنشر والتوزيع، ط1، 2007، ص.130.

الجانب النظري

الفصل الأول: ماهية القراءة الرقمية

1-تعريف القراءة الرقمية.

2-خصائص القراءة الرقمية.

3- مبررات الإقبال على القراءة الرقمية.

تمهيد:

تعتبر الأجهزة الرقمية من أبرز مستحدثات الثورة التكنولوجية في القرن العشرين، والتي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من خطط الدول الاستراتيجية والتنفيذية الناجحة، وظهور هذه التقنيات المعاصرة فرض الكثير من المتغيرات في جميع نواحي الحياة ما جعل القراءة الرقمية تصبح ضرورة لمواكبة العالم الرقمي.

مفهوم القراءة الرقمية:

تعريف القراءة:

لغة: قَرَأَ-قَرَأً-قَرَأً وقِرَاءَةً وقُرْءَانً واقْتَرَأَ الكِتَابَ:نطق بالمكتوب فيه أو ألقى النظر عليه وطالعه.¹⁰

اصطلاحاً:

القراءة هي عملية عقلية تشمل تفسير الرموز التي يتلقاها القارئ عن طريق عينيه، وتتطلب هذه الرموز فهم المعاني والربط بينها.

وقد عرفها عبدبأنها " نشاط بصري فكري قد يصاحبه إخراج صوت وتحريك شفاه، وقد لا يصاحبه"¹¹

تعريف الأجهزة الرقمية:

هي مجموعة الأجهزة التي تتعامل وتتخاطب بلغة الواحد والصفير 0/1(ال binary)، وأكثر هذه الأجهزة انتشاراً جهاز الحاسوب والهواتف الذكية.¹²

من هذا المنطلق اعتماداً على التعريفين السابقين للقراءة والأجهزة الرقمية، فإننا نعرف القراءة الرقمية بأنها: قراءة تتم بالأجهزة الرقمية من خلال الإدراك البصري للرموز المعروضة على الشاشات الرقمية (الهواتف الرقمية، الأجهزة اللوحية، الكمبيوتر، اللاب توب) ومن ثم تحليلها والربط بين معانيها، حيث يمكن الوصول للمقروء سواء كان فيديو أو صور أو نص بالضغط على زر الفأرة أو لمس الشاشة عند نقطة ما.

والقراءة تكون بالدخول إلى شبكة الأنترنت أو الدخول إلى الخط المباشر أو يكون المقروء محمولاً على الأقراص.

¹⁰ المنجد في اللغة والأعلام، بيروت، دار الشرق، ط40، 2003، ص.616.

¹¹ محمد فندي العبد الله، أسس تعليم القراءة الناقدة، الأردن، عالم الكتب الحديث، ط1، 2007، ص.9.

¹² ما هو العالم الرقمي ومن ماذا يتكون، <http://gate.contextdev.com>، يوم 2017/04/26، على الساعة 13:30.

خصائص القراءة الرقمية:

نظرا لتوافق طبيعة موضوع القراءة الرقمية مع طبيعة موضوع الإعلام الجديد من حيث اعتمادهما على الأجهزة الرقمية الحديثة هذا ما يجعل القراءة الرقمية تشترك مع الإعلام الجديد في بعض الخصائص نذكر منها:

1-**التفاعلية:** هي خاصية أتاحت للمستخدم أن يشارك في مناقشة كل مقروء ويدلي برأيه فيه ويعلق عليه مصححا أو مضيفا أو موضحا.

2-**الحرية الواسعة:** عن طريق القراءة الرقمية يمكن اختراق الحواجز الحدودية والزمانية ومعرفة المستخدم ما يريده عن طريق الأنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي والقنوات الفضائية.

3-**الشمولية والتنوع في المحتوى:** أصبح المستخدم يستفيد من الروابط والمواقع الإلكترونية التي تظهر على صفحة الموضوع الذي يهمله لزيادة المعلومات والاطلاع على كل ما له علاقة بالموضوع.¹³

4-**التوفر:** من خلال الأرشفة حيث يمكن الرجوع إلى أي معلومة أو خبر مهما بتعد عنه زمانيا أو مكانيا.

بالإضافة إلى شاشات العرض التي تمكن المستخدم من القراءة في الإضاءة المنخفضة أو حتى في الظلام.

- سهولة نقل المقروء وحمله على أجهزة متنوعة.

-إمكانية التحكم في المقروء من ناحية الشكل، فالأجهزة الرقمية الحديثة تمكن من تكبير وتغيير خط الكتابة.

¹³ علي خليل شفرة، الإعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعي)، الأردن، دار أسامة لنشر والتوزيع، ط1، 2014، ص.ص55-57.

مبررات التوجه نحو القراءة الرقمية:

بعد القراءات التي قمنا بها لبعض الكتب مواضيعها ذات علاقة مع موضوع القراءة الرقمية ومن خلال المقابلات التي أجريناها مع بعض المبحوثين خلصنا إلى أن مبررات التوجه نحو المصادر الإلكترونية التي ذكرها المؤلفان ربحي مصطفى عليان وإيمان فاضل السمراء في كتابهما "المصادر الإلكترونية للمعلومات" تتوافق إلى حد بعيد مع أسباب التوجه نحو القراءة الرقمية والتي تتمثل فيما يلي:

1- السيطرة على الكم الهائل من المعلومات حيث تساعد النظم الحاسوبية من التحكم في تدفق المعلومات وتخزينها ومعالجتها بشكل يسهل استرجاعها والاستفادة منها.

2- السرعة في تحريك المعلومات وتناقلها عن طريق النشر الإلكتروني وهذا من متطلبات الباحث المعاصر في سرعة الحصول على المعلومات بغرض إنجاز أعماله البحثية.

3- إمكانية التحويل من وسيط رقمي إلى وسيط آخر مثال ذلك التحويل من الشكل الرقمي عبر الأنترنت إلى الشكل الليزري على الأقراص المدمجة.¹⁴

4- وصول المستخدم إلى ما يريد في وقت وجيز مع توفير الجهد والمال، وهذا ما لمسناه من إجابة إحدى الطالبات التي أجرينا معها مقابلة بكلية العلوم السياسية جامعة مستغانم، الطالبة بوعزة فاطمة "كثير من الكتب يتعذر علينا الاستفادة منها إما لغلاء ثمنها أو لوجودها بمكتبات جامعية بولايات بعيدة المسافة يشق علينا

¹⁴ ربحي مصطفى عليان، إيمان فاضل السمراء، المصادر الإلكترونية للمعلومات، عمان، دار اليازوري، ط1، 2014، صص20-21.

الذهاب إليها لهذا أصبحنا نعتمد على الحاسوب والهاتف الذكي في التحميل من أجل القراءة".¹⁵

5-الإتاحة والتوفر للمستخدم بحيث يمكنه الاطلاع على ما يريد في الوقت الذي يريد، وهذا ما أفادت به المبحوثة بوعرابة نعيمة"الآن لا يفوتنا مشاهدة البرامج كما في السابق لأننا أصبحنا نتحكم في الاطلاع عليها في الوقت الذي نختار وهذا أيضا بالنسبة للجرائد إن فاتنا اقتناؤها يمكننا قراءتها عبر المواقع الإلكترونية"¹⁶

فوسائل الإعلام اليوم على اختلاف أنواعها أصبح لها مواقع إلكترونية تتيح للمستخدم متابعة برامجها في الوقت الذي يريد خاصة مع توفر شبكة الأنترنت وتنوع الأجهزة الرقمية الثابتة والمحمولة.

خلاصة:

إن الإقبال الواسع على القراءة الرقمية جعل الأجهزة الرقمية تملأ البيوت والمؤسسات والجامعات...وأصبح من غير الممكن الاستغناء عنها، بل أصبح تطويرها ضرورة لمواكبة التطور الذي يشهده العالم.

1مقابلة مع طالبة بكلية العلوم السياسية، بوعزة فاطمة، جامعة مستغانم، يوم: 20/02/2017، على الساعة: 11:00.

2 مقابلة مع طالبة، كلية الادب والفنون، بوعرابة فتيحة، جامعة مستغانم، يوم: 28/04/2017، على الساعة: 10:5

الفصل الثاني: تأثير القراءة الرقمية على العين

1- انعكاس الأشعة على العين.

2- الأعراض الجانبية لإجهاد العين الرقمي.

3- الإجراءات الوقائية للعين الرقمية.

تمهيد:

تؤدي زيادة استخدام العين لرؤية الأشياء القريبة خصوصا القراءة التي تفرض على المستخدم ملازمة الجهاز الرقمي إلى ظهور منظومة جديدة من الأمراض والآلام والمعاناة المرتبطة بالجلوس المطول أمام الشاشات الرقمية من بينها إجهاد العين والتي تعتبر بوابة لأمراض أخرى تصيب الجسم.

انعكاس أشعة الشاشات الرقمية على العين:

لمعرفة كيفية انعكاس الأشعة الضوئية الصادرة من الشاشات الرقمية على العين يتطلب منا تعريف الشاشة الرقمية وماهية العين.

تعريف الشاشة الرقمية:

إن الشاشات الرقمية عامة (شاشات الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، الكمبيوتر) عبارة عن خلايا ضوئية (pixels) تلمع وتسطع ولها بعد بؤري متغير وبالتالي عند محاولة التركيز على هذه الشاشة لا يمكن أن نجد نقطة التركيز الثابتة والمستقرة.¹⁷ وتصدر هذه الشاشات أنواع من الأشعة تتمثل في الأشعة الكهرومغناطيسية، الأشعة فوق البنفسجية، الأشعة السينية والأشعة الحمراء.¹⁸

ماهية العين:

هي شبكة كروية تقع في مقدمة الجمجمة محمية داخل المحجر العظمي، والعين قادرة على التحرك داخل المحجر بصورة حرة بمساعدة جهاز معقد من العضلات الطويلة والعريضة المحيطة بالعين داخل المحجر والعين هي عضو يلتقط الضوء الذي تعكسه الأشياء، وهي عبارة عن مستقبل حسي يتفاعل مع الضوء الصادر من الشيء المرئي أو المنعكس منه وتقوم الشبكية بتحويل هذا الضوء لسيالة عصبية التي تُنقل عبر الأعصاب ومن ثم نحو الباحة البصرية الموجودة في الدماغ.¹⁹

انعكاس الأشعة الضوئية على العين:

¹⁷ كيف تؤثر شاشات الكمبيوتر والموبايل على العين، <http://www.alhayat.com>، يوم: 2017/02/11، على الساعة: 21:00.

¹⁸ أحمد سامح، شاشة الكمبيوتر، <http://www.alraimedia.com>، يوم: 2017/02/27، على الساعة: 12:30.

¹⁹ العين، <http://zaydounbaizig.blogspot.com>، يوم: 2017/02/27، على الساعة: 16:00.

تتم من خلال انعكاس الأشعة الضوئية على العين عملية الرؤية وذلك عبر المراحل التالية:

1-تتبعث الأشعة الضوئية من الجسم المضيء.

2-تخترق الأشعة الضوئية الأوساط الشفافة.

3-تنطبع صورة الجسم مقلوبة على الشبكية.

4-ينقل العصب البصري صورة الجسم إلى المخ ليحللها ويؤولها.

وذلك من خلال مرور الأشعة الضوئية عبر القرنية إلى الوجه الخلفي لها، ومنه إلى الخلط المائي ثم تخترق العدسة إلى الخلط الزجاجي وتتكسر الأشعة الضوئية قليلا عند مرورها عبر كل وسط شفاف وتقترب بالتالي من المحور الضوئي للعين.²⁰

²⁰العين، نفس الموقع الإلكتروني السابق.

الأثار الجانبية لإجهاد العين الرقمي:

إن ملازمة العين للشاشات الرقمية تؤدي إلى عدة مشاكل وأعراض جانبية تصيب عين المستخدم والتي تشمل:

- احمرار العين والإحساس بحرقه وحرارة نتيجة الجهد البصري المبذول أثناء القراءة من الشاشة الرقمية.

- الرؤية المزدوجة في النظر بحيث تتداخل الحروف ومحاولة قراءتها تؤدي إلى صداع.

- التحديق بالشاشة خاصة عند صغر الكتابة يؤدي إلى انقباض العضلات الداخلية والخارجية للعين مما يؤدي إلى آلام بالعين.²¹

- جفاف العين بسبب عدم الرمش وإعطاء العين فترة من الراحة وهذا لأن تأثر العين بالشاشات الرقمية يؤدي إلى تغير في خصائص العين تحديدا الدموع والسوائل، فالدمع يتكون من بروتين ونقصه يؤدي إلى جفاف مزمن بالعين وله آثار حيث تصاب العين بحساسية القرنية وارتفاع ضغط العين والتهاب الملتحمة.²²

- خطر ما يسمى بالضمور البقعي الذي يعتبر السبب الرئيسي للعمى وهذا ما أشار إليه أخصائي بصريات آنديهيبورت في قوله: " حينما تحرق في شاشة هاتفك فإن أعلى درجات تلك الأضواء هي الأشعة البنفسجية وهو ما يضاعف خطر الضمور البقعي"²³

²¹lafatigevisuelle ,<http://ophthalmologie>, le 11/02/2017 à 21h00.

²²دراسة: تأثير الشاشات على العين والدماغ، قناة على اليوتيوب، سكاى نيوز عربية،<http://youtu.be/kbxhybm1kgs>، يوم: 2016/12/15، على الساعة: 22:55.

²³الهاتف الذكية تسبب صداعا وأضرارا بعيدة المدى على العين،[http:// forum.hawahome.com](http://forum.hawahome.com)، يوم: 2017/02/11، على الساعة: 21:00.

بالإضافة إلى بعض الأعراض التي تظهر بكثرة على المستخدم كالتغيرات التي تحدث في استقبال وتمييز الألوان.

-حساسية متزايدة للضوء أو تشتت الضوء.

-زيادة تدميع في العينين.

-انتفاخ ما حول العين وظهور هالات سوداء.

الإجراءات الوقائية لحماية العين الرقمية:

صحة العين يجب أن تكون من الأولويات التي علينا الاهتمام بها، لذلك كان لابد على المستخدم من اتخاذ الإجراءات الطبية والتقنية لحماية العين من خطر أشعة الشاشات الرقمية.

-على مستخدمي الأجهزة الرقمية لفترات طويلة إجراء فحص دوري عند أخصائي في طب العيون، خاصة من يعانون من أعراض إجهاد العين الرقمي.

-ارتداء نظارات تقلل من حدة الأشعة الصادرة من الشاشات الرقمية، فمن أحدث ما توصلت إليه الصناعات البصرية عدسة لحماية العينين من الضوء الأزرق ويشار إلى هذه العدسة باسم "نظارات الكمبيوتر".²⁴

-رمش العيون بمعدل أعلى: حركة الرمش أو الإغماض اللإرادي للجفون مهم جدا خلال القراءة من الشاشات الرقمية لأنها تعيد توزيع طبقة الدموع على القرنية والملتحمة، وهي تتم بمعدل 15 مرة في الدقيقة تقريبا ليتجنب المستخدم الشعور بالتوهج والحرقان والجفاف.

-في حالة جفاف العين لابد من الاتصال بأخصائي طب العيون لوصف قطرات بديلة لدموع أو دموع صناعية مرطبة للعين.

-إعطاء فترات راحة متكررة للعين، فبناء على الدراسات التي أجريت في هذا المجال فإن الأشخاص الذين يستخدمون الكمبيوتر لأوقات طويلة لابد أن يحصلوا على راحة لمدة 10 دقائق كل ساعة لتقليل مشاكل توتر العين.

-شرب الماء والسوائل بكثرة لتقليل من جفاف العين والمحافظة على ترطيبها.

²⁴ حسين زنكنة، نظارة طبية حديثة للحد من أضرار أشعة الشاشات الرقمية، <http://www.alhayat.com>، يوم: 2017/02/11، على الساعة: 21:30.

هذا بالنسبة للإجراءات الطبية أما فيما يخص الإجراءات التقنية نذكر منها ما يلي:

-استخدام إضاءة مناسبة في البيئة المحيطة بالجهاز بحيث لا تكون قوية ولا ضعيفة.

-إذا كانت الشاشة تعكس الإضاءة فعليك تحريك الإضاءة بعيدا عنها أو وضع فلتر خاص بذلك، فالإضاءة المنعكسة تؤثر سلبا على العين.

-تنظيف الشاشة من وقت لآخر فالغبار المتكون على الشاشة يساعد على توزيع الشعاع المنبعث.

-وضع الشاشة بالنسبة للعين مهم جدا فالمسافة بين المستخدم والشاشة يجب أن تكون حوالي نصف متر، والعمل على ضبط الشاشة بحيث يكون مستوى العين أعلى من مستوى الشاشة.²⁵

خلاصة:

إن الإستخدام المكثف للأجهزة الرقمية لا يسلم صاحبه من مجموعة الأعراض التي تسمى "متلازمة الكمبيوتر البصرية" إلا أن شخص هذه الأعراض وحذر منها، أوصى أيضا بمجموعة الإرشادات الوقائية من الإجهاد الرقمي للعين أو على الأقل الحد من مخاطره.

فسلامة العين الرقمية تتماشى مع التزام المستخدم بالإجراءات الوقائية لها.

وبعد انتهائنا من الجانب النظري نشرع في عرض الجانب التطبيقي.

²⁵ نصائح طبية لحماية العين من الكمبيوتر والهواتف الذكية، نفس المرجع السابق، يوم: 2017/02/11، على الساعة: 21:15.

الجانب التطبيقي

مراحل إعداد الـرورآآ المصور:

مرآة ما قبل التصوير:

في بادئ الأمر قمنا بآضير وجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات والكتب والوثائق التي تعمل على آدمة الموضوع.

1-السينوبسيس: synopsis

هو تصور مبدئي حول الموضوع وتكوين فكرة حوله حيث تتمحور فكرة الـرورآآ حول تأثير القراءة الرقمية على صحة البصر، إذ دفعني لهذه الفكرة الواقع الذي فرضته التكنولوجيا الحديثة من تطورات على الأجهزة الرقمية ما زاد من الإقبال على القراءة الرقمية دون مراعاة ما تسببه هذه الأخيرة من مخاطر على العين، فحاولنا في هذا الـرورآآ التوعية بهذه المخاطر والتوجيه لاستخدام بعض الإجراءات الوقائية أثناء القراءة.

2-المعاينة:

قمنا بهذه العملية من خلال :

معاينة الأماكن التي سيتم فيها التصوير ثم قمنا بوضع خطة أولية لبداية التصوير انطلاقا بمدينة مستغانم ثم ولاية النعامة بالضبط مدينة المشرية.

مرآة التصوير:

بعد جمع المعلومات النظرية والميدانية وبعد القيام بترتيب المواعيد الخاصة بإجراء مقابلات التي اعتمدنا عليهم في انجاز عملنا، قمنا بتصوير ما يلي:

الأماكن:

✓ جامعة العلوم والتكنولوجيا مستغانم: 08 مارس 2017 من الساعة 15:00 إلى غاية 15:52.

✓ محل بصريات بمدينة مستغانم: 09 مارس 2017 من الساعة 12:30 إلى غاية 12:55.

✓ عيادة طبية لجراحة العيون بمستغانم: 15 مارس 2017 من الساعة 12:54 إلى غاية 13:29.

✓ مركز التكوين المهني بالمشربية ولاية النعامة: 27 مارس 2017 من الساعة 10:33 إلى غاية 11:37.

المقابلات:

المقابلة أداة تفيد في الحصول على تفاصيل أكثر لموضوع الدراسة، وتماشيا مع أهداف البحث وطبيعته فإن نوع المقابلة التي استخدمت هي المقابلة الصحفية بحيث أجرينا مقابلات مصورة مع شخصيات لها علاقة بالتكنولوجيا الحديثة وأخصائيين في الصحة البصرية.

✓ مقابلة مع أستاذ تخصص فيزياء أمزيان محمد أمزيان بجامعة العلوم والتكنولوجيا جامعة مستغانم يوم الأربعاء 08 مارس 2017 على الساعة 15:52 مساء.

✓ مقابلة مع أخصائي بصريات قانة صديق بمستغانم يوم الخميس 09 مارس 2017 على الساعة 12:53.

✓ مقابلة مع أخصائي طب وجراحة العيون جلال دليل بمدينة مستغانم يوم الأربعاء 15 مارس 2017 على الساعة 13:15.

✓ مقابلة مع أستاذة تخصص إعلام آلي مبارك رشيدة بمركز التكوين المهني بمدينة المشربية ولاية النعامة يوم الاحد 27 مارس 2017 على الساعة 11:37.

مرحلة ما بعد التصوير:

بعد جمع المادة المصورة وتوفر كل المعلومات والمعطيات المطلوبة قمنا بمشاهد الأشرطة بهدف اختيار أحسن اللقطات والصور الملائمة لموضوع بحثنا وتحديد مدة زمنية لكل لقطة وقمنا بكتابة نص التعليق الذي يتناسب مع نوعية الصور المختارة وتم كذلك اختيار الموسيقى المناسبة.

• المزج:

هو المزج بين الصوت والصورة بشكل متناسق وكامل أي جمع العمل وضم الأصوات والفيديوهات في فيلم واحد متكامل من حيث الصوت والصورة وأيضا الجودة الموسيقية والمؤثرات الصوتية.

• التركيب النهائي:

هو مراجعة التعليق وتحسينه لتكون كل لقطة ومقطع متلازمان مع نص التعليق ومتناسقة ومكاملة للعناصر الأخرى.

نص التعليق:

ولجت معظم البيوت، فاستخدمها الكبير وصغير على حد سواء، الأجهزة الرقمية ثورة هائلة أفرزتها التكنولوجيا، خاصة أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية التي أحدثت تغير في نمط حياة الناس حيث أصبحت تستخدم في الدراسة ومتابعة الأعمال الخاصة وحتى في الترفيه من خلال الألعاب ومشاهدة الأفلام وكذا استخدامها في مواقع التواصل الاجتماعي.

ولقد تطورت الأجهزة الرقمية بشكل كبير حتى أصبحت محل التنافس بين الناس على اقتناء أحدث المنتجات، ولكن بعيدا عن الموصفات والماركات فإن القراءة الرقمية وما لها من خاصية التحديق بهذه الأجهزة تلحق ضررا بالعين لما تصدره شاشاتها من أشعة يجهل خطرها كثير من الناس.

وتزداد الخطورة مع ازدياد مستخدمي الأجهزة الرقمية حيث ظهرت منظومة جديدة من الاعراض والآلام المرتبطة بالقراءة الرقمية في الشاشات الرقمية مما أدى بطب العيون إلى تصنيف متلازمة الحاسوب البصرية التي تتمثل بجفاف العين وهيجانها وصوبة التركيز أثناء القراءة.

وربما تكون أنت واحد من هؤلاء الذين يعانون من تلك المتلازمة، ولمعرفة ذلك تم وضع قائمة بالأعراض التي تشير أن عيونك متعبة وبحاجة إلى علاج.

كما أن الآثار الجانبية للقراءة الرقمية ناتج عن الوقت الذي يقضيه المستخدم أمام الجهاز، فالجلوس لساعات طويلة وبشكل غير مدروس أمام الشاشات الرقمية يؤدي إلى إجهاد العين الرقمي.

وفي ظل التطور التكنولوجي زادت الحاجة إلى الأجهزة الرقمية وصار من الصعب الاستغناء عنها لذا ينصح المتخصصون باتباع طرق وقائية للعين أثناء القراءة الرقمية،

فأخصائيو البصريّات يحذرون من التعرض المكثف للشاشات الرقمية ويوصون بضرورة أخذ فواصل بتحديد فترات الراحة والاستخدام.

ولمن يلازمون الأجهزة الرقمية طوال الوقت ويصعب عليهم الاستغناء عنها أصبح استعمال نظارة الكمبيوتر أمر بالغ الأهمية بالنسبة لهم لحماية العين من خطر الأشعة.

ويشار أن نظارة الكمبيوتر من أحدث ما توصلت إليه الصناعات البصرية فالنظارات الطبية العادية لا تصلح كبديل عنها في القراءة الرقمية فنظارة الكمبيوتر صممت عدساتها خصيصا للحد من تشويش الرؤية والتقليل من الوهج الضوئي أثناء الجلوس أمام شاشات الكمبيوتر.

كم يوصي أطباء العيون ببعض الإجراءات الطبية لحماية العين من الجفاف الناتج عن قلة الرمض خلال التدقيق الشديد وتركيز النظر بالشاشة، لأن طبيعة الدموع تتبخر بسرعة أكبر في الفترات التي لا ترمض فيها الجفون فيسبب ذلك جفاف العين وتهيجها فتصبح بحاجة إلى قطرات بديلة لدمع.

كما أن الاختيار الأمثل للجهاز وتزويد مكان العمل بالتهوية والإضاءة المناسبة دور في تقليل تأثير الشاشات الرقمية على العين، لهذا كان على المستخدم التقيد بالتدابير التقنية اللازمة في التعامل مع الجهاز.

القراءة الرقمية أصبحت ضرورة وذات أهمية بالغة في حياتنا، ولكن الأهم منها حماية العين من الضرر الرقمي باتباع الطرق الوقائية أثناء الاستخدام، خاصة ونحن نخطو نحو مجتمع رقمي.

بطاقة فنية:

التسمية التلفزيونية: العين الرقمية... بين الضرورة والضرر.

النوع الصحفي: ريبورتاج مصور.

المدة: 13:33

خلية التركيب:

الشريف مباركى MAGIX VIDEO PRO X6

الموسيقى:

موسيقى علمية

الكاميرات المعتمدة:

كاميرا Canon EOS 600D

هاتف ذكي sony

الجمهور المستهدف:

توجه إلى جميع شرائح المجتمع

تاريخ الانجاز:

ماي 2017

شارة البداية:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

شعبة الإعلام والاتصال

تخصص صحافة علمية

يقدم

العين الرقمية... بين الضرورة والضرر

ربورتاج مصور

إعداد وتقديم

رحيمة بوشطة

شارة النهاية:

العين الرقمية

بين الضرورة والضرر

إعداد بوشطة رحيمة

مدير التصوير:

بوشطة رحيمة

تصوير :

يوسف هبة

تركيب الصورة والصوت

أحمد شريف مباركى

تحت إشراف الأستاذة

الأستاذة نفوسى لمياء

نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل

ماي 2017

شريط الصوت					اللقطة				
الحديث	الموسيقى	الضجيج	التعليق	زوايا التصوير	حركة الكاميرا	نوع اللقطة	مضمون اللقطة	مدة اللقطة	رقم اللقطة
	يوجد		/	/	/	/	شريط البداية	57ثا	01
/	يوجد	لا يوجد	ولجت معظم البيوت...التواصل صلي الاجتماع ي	/	/	/	صور مختلفة لشاشات وأشخاص يستخدمون الأجهزة الرقمية كمقدمة للريورتاج	34ثا	02
يوجد	لا يوجد	/		أمامية-مستوية	ثابتة	متوسطة البعد	مقابلة مع طالبة مستخدمة	29ثا	03
يوجد	لا توجد	يوجد		أمامية	ثابتة	صدرية	مقابلة مع طالبة مستخدمة	25ثا	04
لا يوجد	توجد	لا يوجد	ولقد تطورت...كثير من الناس	/	/	/	صور لهواتف ذكية	28ثا	05
لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	ثابتة	أمامية	صدرية	مقابلة مع أستاذ تخصص فزياء أمزيان محمد أمزيان	01:02د	06
/	يوجد	لا يوجد	وتزداد الخطورة..بحاجة	/	/	/	اجتماع مجموعة من الأطباء	37ثا	07

			إلى علاج				بالإضافة إلى مقطع عرضي للعين		
يوجد	لا توجد	لا يوجد	لا يوجد	امامية	ثابتة	صدرية	مقابلة مع أخصائي طب وجراحة العيون	37ثا	08
لا يوجد	يوجد	لا يوجد	كما أن الآثار الجانبية... العين الرقمي	جانبية	ثابتة	غاطسة	فتاة تحمل هاتف ذكي وتركز النظر بشاشة الهاتف	12ثا	09
يوجد		يوجد	لا يوجد	امامية	ثابتة	متوسطة البعد	مواطنة مستخدمة	41ثا	10
لا يوجد	يوجد	لا يوجد	في ظل التطور التكنولوجي... فترات الراحة والاستخدام	/	/	/	أطفال يحملون لوحات رقمية ومقطع عرضي للعين	26ثا	11
يوجد	لا توجد	لا يوجد	لا يوجد	جانبية	ثابتة	متوسطة	مقابلة مع أخصائي بصريات صديق قاعة	17ثا	12
لا يوجد	توجد	لا يوجد	ولمن يلازمون... خطر الأشعة	امامية	ثابتة	عامة	مستخدمات يرتدين نظارة قبل القراءة بشاشة الهاتف	10ثا	13
يوجد	لا توجد	لا يوجد	لا يوجد	أمامية	ثابتة	صدرية	مقابلة مع مواطنة	15ثا	14

						مقربة	مستخدمة		
يوجد	لا توجد	يوجد	لا يوجد	أمامية	ثابتة	صدرية	مقابلة مع طالبة مستخدمة	28ثا	15
لا يوجد	توجد	لا يوجد	يوجد	/	/	/	صور لنظارات	23ثا	16
يوجد	لا توجد	لا يوجد	لا يوجد	امامية	ثابتة	قريبة جدا	عدسات نظارة الكمبيوتر	45ثا	17
لا يوجد	توجد	لا يوجد	كما يوصي أطباء... بديلة للدمع	/	/	/	رسم تمثيلي للعين أثناء الرمش	20ثا	18
يوجد	لا توجد	لا يوجد	لا يوجد	امامية	ثابتة	صدرية	مقابلة مع أخصائي طب وجراحة العيون	35ثا	19
لا يوجد	توجد	لا يوجد	كما أن الاختيار الأمثل للجهاز... في التعامل مع الجهاز	/	/	/	رسوم تمثيلية لطريقة الجلوس أمام الكمبيوتر	17ثا	20
يوجد	لا توجد	لا يوجد	لا يوجد	أمامية	ثابتة	صدرية قريبة	مقابلة أستاذة تخصص إعلام آلي	51ثا	21
يوجد	لا توجد	لا يوجد	لا يوجد	أمامية	ثابتة	صدرية	مقابلة مع أخصائي طب وجراحة العيون	01:15د	22

لا يوجد	توجد	لا يوجد	يوجد	/	/	/	صور متنوعة لمجموعة من الأفراد يجلسون أمام الحواسب	16 ثا	23
/	توجد	/	/	/	/	/	شارة النهاية	20 ثا	24

الختامة

خاتمة

بعد إتمام الدراسة النظرية والميدانية لموضوع تأثير القراءة الرقمية على الصحة البصرية، تبين أن القراءة الرقمية أصبحت ضرورة لا بد منها خاصة وأن معظم البيوت والمؤسسات أصبحت لا تخلو من الأجهزة الرقمية بمختلف أنواعها سواء ثابتة أو محمولة ترافق صاحبها حيث ما وجد.

يستخلص من هذه الدراسة أن للقراءة الرقمية آثار جانبية على الصحة البصرية للمستخدم حيث يؤدي الاستخدام المكثف لهذه الأجهزة ضررا بالغ الخطورة على العين، لكن في نفس الوقت لا نستطيع أن ننكر أن هذه الأجهزة الرقمية جاءت لتسهيل التواصل وحصول المستخدم على ما يريد في ظرف وجيز مع تجاوز الحدود الجغرافية.

إن مسألة القراءة الرقمية مرتبطة أساسا بالتطور التكنولوجي وضرورة مواكبته لولوج بوبة العالم الرقمي ولكن بالموازاة يجب حماية العين من الضرر الرقمي باتباع الاجراءات الوقائية الطبية والتقنية الموصي بها من طرف الأخصائيين

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

باللغة العربية:

القواميس والمعاجم:

- المنجد في اللغة والأعلام، بيروت، دار الشرق، ط40، 2003.
- عزت محمد فريد محمود و آخرون، القاموس الموسوعي للمصطلحات الإعلامية، إنجليزي – عربي، العربي للنشر و التوزيع، القاهرة، 2001.

الكتب:

- بليل نور الدين ، دليل الكتابات الصحفية ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1999.
- لعقاب محمد ، الصحفي الناجح، الجزائر، دار هومة للنشر و الطباعة، ط2006، 2.
- محمود فاروق ناجي ، البرنامج التلفزيوني ، كتابة ومقومات نجاحه ، الأردن، دار النفائس للنشر والتوزيع الأردن ط1، 2007.
- وهبي إبراهيم، الخبر الإذاعي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- ساعد أساعد، فنيات التحرير الصحفي، الجزائر، دار الخلدونية للنشر، 2006.
- سليمان عبد الباسط، سحر التصوير القاهرة، دار الثقافة للنشر 2005.
- العبدالله محمد فندي، أسس تعليم القراءة الناقدة، الأردن، عالم الكتب الحديث، ط1، 2007.
- عليان ربحي مصطفى، السمرائي ايمان فاضل، المصادر الإلكترونية للمعلومات، عمان، دار اليازوري، ط1، 2014.
- العياضي نصر الدين ، اقترابات نظرية من الأنواع الصحفية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1999.
- شفرة علي خليل، الإعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعي)، الأردن، دار أسامة لنشر والتوزيع، ط1، 2014.

الوابوغرافيا:

1. <http://gate.contexdev.com> ، يوم 2017/04/26، على الساعة 13:30.
2. <http://www.alhayat.com>، يوم: 2017/02/11، على الساعة 21:30.
3. ، يوم: 2017/02/27، على الساعة
<http://zaydounbbaizig.blogspot.com> 16:00.
4. <http://ophtolmologie>، يوم 2017/02/11، على الساعة 21:00.
5. <http://youtu.be/kbxhybm1kgs>، يوم: 2016/12/15، 22:55.
6. <http://forum.hawahome.com> ، يوم: 2017/02/11، على 21:00.
7. <http://www.alraimedia.com>، يوم: 2017/02/27، على 12:30.

الفهرس

الفهرس.

- التسكر .
- الإهداء.

الجانب المنهجي

أ.....	مقدمة
08.....	الدراسة الإستطلاعية
08.....	أسباب اختيار الموضوع
08.....	أهمية الموضوع والهدف منه
09.....	النوع الصحفي المستخدم
09.....	مفهوم الربورتاج
10.....	أنواع الربورتاج وخصائصه
13.....	مراحل إعداد الربورتاج
15.....	صعوبات البحث

الجانب النظري

الفصل الاول: ماهية القراءة الرقمية

18.....	تمهيد
19.....	تعريف القراءة الرقمية
20.....	خصائص القراءة الرقمية
21.....	مبررات الإقبال على القراءة الرقمية
22.....	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: تأثير القراءة الرقمية على العين

24.....	تمهيد
25.....	انعكاس أشعة الشاشات على العين
27.....	الآثار الجانبية لإجهاد العين الرقمي

29.....	الإجراءات وقائية للعين الرقمية
30.....	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
32.....	مراحل إعداد الربورتاج
32.....	مرحلة ما قبل التصوير
32.....	السينوبسيس
32.....	المعاينة
32.....	مرحلة التصوير
34.....	مرحلة ما بعد التصوير
34.....	المزج والتركيب
35.....	نص التعليق
37.....	البطاقة الفنية
38.....	شارة البداية والنهاية
40.....	التقطيع التقني
45.....	الخاتمة
47.....	قائمة المراجع

