

التلعثم

Stuttering

## ❖ التلعثم Stuttering

التلعثم من الأمراض القديمة جداً فقد ورد ذكر التلعثم عدة مرات في كُتب القدماء فقد كان قدماء المصريين هم أول من عرفوا التلعثم وقد أطلقوا عليه لفظ "**نيت-نيت**" باللغة الهيروغليفية .  
وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في أكثر من موضع تحت (**عقدة اللسان**) أو (**عدم انطلاق الكلام**) مع سيدنا موسى عليه السلام الذي كان مصاباً بالتلعثم استناداً إلى شكواه إلى ربه من أن يعجز لسانه عن الإنطلاق في الكلام عند تبليغ رسالة ربه " **قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٢٥) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٢٦) وَاخْلُفْ عَقْدَةً مِنْ لِسَانِي (٢٧) يَفْقَهُوا قَوْلِي (٢٨)** " سورة طه ( الآيات ٢٤-٢٨).

"وَإِذْ نَادَى رَبُّكَ مُوسَى أَنْ أَنْتِ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (١٠) قَوْمَ فِرْعَوْنَ أَلَا يَتَّقُونَ (١١) قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَدِّبُونَ (١٢) وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَى هَارُونَ (١٣) وَلَهُمْ عَلَيَّ ذَنْبٌ فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ (١٤) " سورة الشعراء (الآيات ٩-١٤) .

## ❖ ما هو التلعثم؟



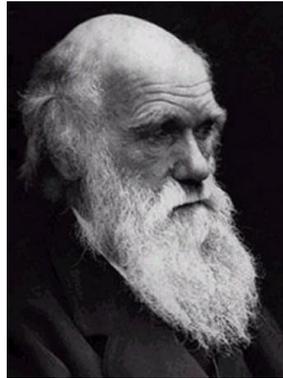
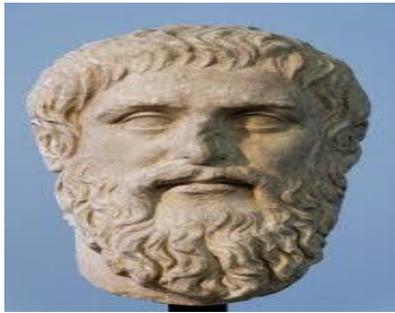
التأتأة أو اللججة أو التلعثم (**Stuttering**) هو إحصي اضطرابات النطق والكلام وهو ناتج عن عدم سيولة الكلام أو اضطراب في الطلاقة اللفظية للمتلعثم .

لأنستطيع أخذ معلومة دقيقة عن بدء ظهور التلعثم أو السن الحقيقي له ولكن بعض الدراسات أكدت علي حدوثه عند سن ١٨ شهر وبعض الدراسات الأخرى أكدت علي حدوثه في سن ( ٧ - ١٣ ) سنة.

وذلك لأن مراحل تطوّر اللغة واكتساب مهارتها لدى الأطفال قد تتميز بتكرار الكلمات أو المقاطع أو جزء من الجملة أو بلفظ الكلمات بشكل غير صحيح بالإضافة إلى إسقاط بعض الكلمات أو النغمات أو لفظ كلمات يصعب تمييزها، كما إن التلعثم التطوّر البسيط المقصود به عدم الطلاقة

اللفظية، ويعتبر طبيعياً حيث يظهر بنسبة ٨٠% من الأطفال من سنة ونصف حتى خمس سنوات وفي العادة يتوقع أن يتحسن وضع الطفل خلال شهرين تقريباً من حدوثه .  
نسبة حدوث التلعثم ١% ، كما أن نسبة حدوث التلعثم بين الذكور والاناث ( ٤ : ١ ) .

### ❖ أشهر المُتلعثمين



✓ سيدنا موسى عليه السلام .

✓ الملك جورج السادس ورئيس وزرائه ونستون تشرشل .

✓ أرسطو الفيلسوف الشهير .

✓ روبرت بويل عالم الفيزياء الشهير .

✓ اسحاق نيوتن عالم الفيزياء الشهير .

✓ تشارلز دارون عالم الاحياء الشهير .

✓ مارلين مونرو الممثلة المشهورة .



## ❖ أسباب التلعثم

من الظواهر الملحوظة في التلعثم هي زيادة فرصة حدوثه بين أفراد العائلة التي يوجد بها تاريخ لإصابة أحد أفرادها بالتلعثم وقد وجد أن نسبة حدوث التلعثم في العائلات التي يوجد بها تاريخ سابق للتلعثم تصل إلى ٣% أما العائلات التي لم يوجد فيها تاريخ لحدوث التلعثم فكانت النسبة حوالي ٠,٥% مما يؤكد علي وجود عامل وراثي في حدوث التلعثم.



كما تلعب الوراثة دوراً هاماً في حدوث التلعثم بين التوائم بدليل أن التلعثم يحدث بين التوائم المتماثلة أكثر من حدوثه بين التوائم الغير متماثلة . فقد وجد أنه إذا حدث التلعثم بين أحد من التوائم المتماثلة فإنه لا بد أن يحدث بين الفرد الآخر بنسبة ٩٠% ولكن إذا حدث التلعثم بين أحد من التوائم الغير متماثلة فإنه يمكن أن يحدث في الآخر بنسبة ٦,٦% .

## أولاً : الأسباب النفسية ( العصبية )

مصدر المشكلة يكون في مناطق المخ المسؤولة عن ضبط التفكير والمنطق وقد ارجع فرويد سبب التلعثم الي عوامل الضغط النفسي علي الطفل ومن اهمها فشل تجربة التحدث مع الاخرين .

## ثانياً : الأسباب العضوية

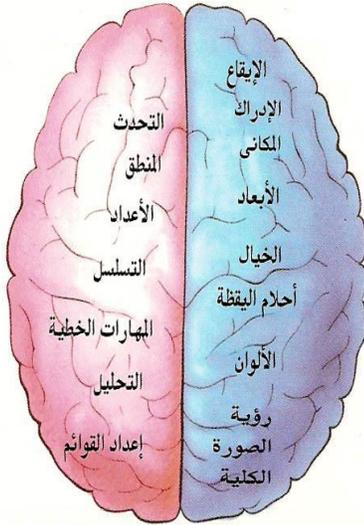
لا يوجد سبب معروف للتلعثم ولكن توجد بعض التفسيرات التي تعتمد على أنظمة الإتصال ما



بين جهاز الأعصاب المركزي وأنظمة تشغيل عضلات أعضاء الكلام بواسطة أعصاب الدماغ المتصلة بالفم وأعضاء إصدار الصوت \ اللسان \ الحنك \ البلعوم \ الحنجرة.

فالتلعثم الناتج عن مشكلة عضوية يكون مصدر المشكلة الإشارات التي تتم داخل المخ وفي العلاقة ما بينه وبين جهاز الأعصاب والعضلات.

وهناك سبب نفسي آخر له علاقة بالسيادة المخية حيث يُعتبر الفص الأيسر من الدماغ هو المسئول الرئيسي عن التحكم المركزي للغة في كل الأشخاص الذين يستخدمون اليد اليمنى ومعظم الذين يستخدمون اليد اليسرى ولذلك يسمى الفص السائد أما الفص الأيمن فيسمى الفص الغير سائد (المتنحي) وقد وجد أن كل نصف من أعضاء الكلام مثل الفك والشفة واللسان يستقبل اشارات من كل من الفصين الدماغين ، وحتى تكون حركة أعضاء الكلام متناسقة فإن هذه الإشارات لابد أن تكون متزامنة بدقة فإذا كانت السيادة المخية غير متكاملة فسوف يحدث نتيجة لذلك اضطراب في تزامن وصول هذه النبضات من الفصين إلى أعضاء الكلام وبالتالي يحدث التلعثم .



وعلى ذلك افترض بعض العلماء أن الأطفال الذين يستخدمون كلتا اليدين والأطفال الذين يستخدمون اليد اليسرى ويطلب منهم أن يستخدموا اليد اليمنى يكونوا أكثر عرضة للتلعثم لعدم وجود سيادة مخية لأى من الفصين الدماغيين واضحة لديهم أما الأطفال الذين يستخدمون اليد اليمنى فإنهم أقل عرضة للتلعثم .

وقد وجد أنصار هذه النظرية تغييرات كثيرة في رسم المخ لبعض الأطفال الذين يميلون لإستخدام

اليد اليسرى وأن ذلك له سبب عضوى يكون مصحوباً بتغيرات فى الإستجابة للسمع لذلك حاول بعض المتخصصون رد أسباب التلعثم لأسباب عضوية ولكنه استنتاج غير دقيق .



## ثالثاً : الأسباب التعليمية

وهي الأقرب إلى المنطق ويطلق عليها نظرية التعلم والإكتساب حيث يُعرف التلعثم بأنه سلوك مكتسب من البيئة حيث يظهر طبيعياً في العمر من سنتين ونصف أو ثلاث سنوات ويكون تلعثماً طبيعياً للطفل الذي يريد أن يسود بينته لكلامه فيكون مثل من يحاول الجري قبل أن يتعلم المشي فسوف يسقط بالتأكيد وكذلك التلعثم فعندما يستمع الأهل لتلعثم طفلها وهو للعلم يكون طبيعياً في هذه المرحلة ويحاولون اصلاحه بلفت نظر الطفل له وبطريقته الخطأ في الكلام ويكون الطفل غير مهياً لمجابهة هذه المشكلة فيستمر معه التلعثم وتتفاقم المشكلة عندما يشعر الطفل أن أهله غير راضيين عن محاولاته للكلام فيرضيهم بالصمت بالرغم من رغبته في الكلام ويتولد بداخله خوف من الكلام .



### ➤ الضغوط الخارجية التي يمكن ان تزيد من شدة التلعثم



✓ **ضغط العدد** : تزداد شدة التلعثم عندما يتحدث المتلعثم إلي عدد كبير من الاشخاص وذلك نتيجة لإحساسه بعدم الثقة أن عدد كبير من الناس ينظرون إليه و ينتظرون كلامه بل أن اي شخص طبيعي إذا تحدث إلي عدد كبير من الناس فإنه يحس شيئاً من التوتر يجعله متردداً في كلامه .

✓ **ضغط اللغة** : عندما يتحدث المتلعثم بلغة غير لغته الأصلية فإنه يعاني من زيادة في شدة التلعثم وذلك لسببين : **الأول** أنه لا يملك حرية الإستبدال بين الكلمات و **الثاني** أنه لا يعرف الطريقة الصحيحة لنطق الكلمات بهذه اللغة .

✓ **ضغط الجديد** : عندما يتحدث المتلعثم لصديق جديد أو مدرس جديد أو عند دخول مدرسة جديدة أو عند دخول الكلية لأول مرة أو عند استلام مهنة جديدة قد يعاني المتلعثم من زيادة في شدة التلعثم (وهذا نوع من ضغط عدم المعرفة) .

✓ **ضغط السلطة**: يزداد التلعثم بشده عندما يتحدث المتلعثم مع من له سلطة عليه كالمدير أو العميد أو ضابط الشرطة أو حتي الأب في المنزل وهذا شئ طبيعي ومفهوم .

✓ **ضبط السرعة** : من الملاحظ علي أغلب المتلعثمين أنهم يتحدثون بسرعة كبيرة وخاصة في الكلمة الأولى وذلك لأنهم يحاولون بكل سرعة وقوة إنهاء الكلام قبل حدوث التلعثم ولكن للأسف تشكل هذه السرعة ضغطاً يؤدي إلي زيادة شدة التلعثم .

✓ **ضغط عدم المعرفة (ضغط المجهول)**: وهي من أهم الضغوط التي يتعرض لها المتلعثم فأني انسان عندما يسئل عن شئ لا يعرف اجابته يبدأ في التلعثم

✓ **ضغط التليفون :** يعتبر التليفون هو الكابوس الذي يؤرق معظم المتلعثمين وخاصة أول كلمة في المكالمة وفي الحقيقة أن ضغط التليفون ما هو إلا مزيج من ضغطي السرعة وضغط عدم المعرفة فالمتلعثم بمجرد أن يرفع سماعة التليفون فعليه أن يتكلم وهذا هو ضغط السرعة وبالطبع هو لا يعرف من الموجود معه علي الطرف الآخر للخط ؟ أو أين هو ؟ أو ماذا يريد ؟ وهذا هو ضغط عدم المعرفة وهكذا نري أن ضغط التليفون ليس ضغطاً واحداً ولكنه مزيج من ضغطين وبذلك يتضح لماذا يمثل التليفون كل هذه الصعوبة بالنسبة للمتلعثم .

### ➤ العوامل الداخلية التي يمكن أن تزيد من شدة التلعثم

✓ **الحالة النفسية :** وهي لها تأثير كبير علي التلعثم فعندما يمر المتلعثم بحالة من الخوف أو التوتر أو الحزن يزيد تلعثمه عن المعدل الطبيعي.

✓ **الحالة الصحية :** وهي تؤثر تأثيراً كبيراً علي مدي التلعثم فعلي سبيل المثال عندما يكون المتلعثم مصاباً بالبرد مثلاً فإن تلعثمه يزيد .



في بعض الأحيان ودون تعرض المتلعثم لأي ضغط قد يعاني من زيادة في شدة تلعثمه عن الحد المعتاد وذلك لإختلاف الشد في العضلات من يوم لآخر مما يؤثر علي ميكانيكية الكلام التي تعتمد اساساً علي العضلات .

### ❖ مراحل التلعثم

قسم العالم بلومل التلعثم الي مرحلتين

**تلعثم ابتدائي :** في الاطفال في صورة تكرار للمقطع الاول من الكلمة أو الكلمة كلها ولا يدرك الطفل أنه متلعثم .

**تلعثم ثانوي :** في الكبار ويبدأ حدوث التلعثم في كلمات معينة وبالتالي يؤدي إلي الخوف من هذه الكلمات مما يؤدي إلي زيادة التلعثم وينكر الشخص حقيقة مرضه مع أنه داخلياً مقتنع تماماً أنه متلعثم

بينما قسم العالم **بلدشتين** التلعثم الي أربع مراحل :

**المرحلة الأولى :** يكون الطفل غير مدرك للتلعثم ولا يشعر أنه يعاني من أى مشكلة .

**المرحلة الثانية :** يبدأ الطفل ادراك أنه يتلعثم ولكنه يستمر فيه ولا يشعر بالضيق منه .

**المرحلة الثالثة :** يكون الطفل مدركاً أنه متلعثم ويشعر به وبضايقه هذا التلعثم ولكنه يستمر فى الكلام .

**المرحلة الرابعة :** عندما يكون المتلعثم مدركاً أنه يتلعثم ويتضايق من تلعثمه وأصبح يتحاشى الكلام ويفضل العزلة والإنطواء وهذه المرحلة من أخطر المراحل حيث أن المريض يتحاشى الحديث مع أهله وأصدقائه ويتعد عن العالم المحيط به ويفضل أن يعيش فى عالمه المنعزل وحيداً .

### ➤ كيف تُساعد الأسرة ابنها في المراحل الأولى للتلعثم ؟

#### ✓ في المنزل

١- التأكيد علي الحب مهما كان وجعل فترات الكلام معه فترات مرحة .

٢- الإصغاء الجيد له .

٣- الإبطاء عند الحديث مع الطفل .

٤- تجنب المقاطعة .

٥- عدم اكمال الجمل بدلاً عنه .

٦- عدم الإكثار من التصحيح .

٧- تجنب الأسئلة الكثيرة .

٨- تجنبوا التعبير عن الإمتعاض لما يحدث له عندما يتلعثم ( **تعبيراً** )

**كلامياً او بتعابير الوجه) .**

٩- عدم الضغط عليه عند الخجل .

١٠- التشجيع المستمر .



١١- التركيز على المهارات الأخرى التي يجيدها مثل اللعب والرسم والغناء.

١٢- البعد عن العقاب .

١٣- عدم المقارنة بالاخوة .



### ✓ في المدرسة

١- تعريف المُدرّس بمشكلة الطفل والتعامل السليم معها .

٢- التعامل مع الطفل بنفس الطريقة مع الآخرين .

٣- عدم المقاطعة اثناء الحديث ( الأصدقاء - المعلم ) .

٤- تدريب الطفل علي الشرح أمام زملائه بدون ضغوط



### ➤ تساؤلات مهمة

١- لماذا لا يحدث تلعثم عند التحدث بالهمس؟؟

٢- لماذا يقل التلعثم عندما يقرأ المتلعثم الكلام المكتوب امامه؟؟

٣- لماذا يقل التلعثم أو يختفي عندما يقرأ المتلعثم القران أو يغني أغنية؟؟

٤- لماذا لا يحدث التلعثم عندما يتحدث المتلعثم مع نفسه دون وجود أحد؟؟

٥- إذا كان الطفل عنده تلعثم هل ينبغي أن يتوقف عن دعوته للكلام في

البيت والفصل؟؟

٦- هل توجد علاقة بين التلعثم والذكاء والدراسة؟؟

٧- اذا كان التلعثم اعاقه كبيرة لهذا الحد فلماذا يؤدي كثير من

المتلعثمين بشكل جيد في الدراسة؟؟

٨- نادرا ما نري المتلعثمين مع أن نسبتهم من ١-٢ % !!

٩- هل انبه الطفل أنه متلعثم؟؟



### ➤ تقييم التلعثم

التقييم السليم هو أول خطوة للعلاج السليم وهناك عدة طرق لتقييم شدة التلعثم ومنها

✓ مقياس مارك أونسلو

✓ مقياس تقدير المعلم للطلاقة اللفظية للتلميذ داخل الفصل

✓ مقياس تقييم شدة التلعثم

✓ إختبار تقييم درجة التلعثم



### ➤ أهداف التأهيل

✓ أن يقبل المتلعثم نفسه .

✓ أن يصبح أكثر طلاقة .

✓ أن يستطيع التحدث في أي وقت وأي مكان ولاي شخص .

✓ أن يتواصل بنجاح مع المجتمع .

✓ أن يعيش بدون خوف من التلعثم .

✓ أن يصنع كل قراراته بالرغم من التلعثم وليس بسببه .

✓ أن لايشعر بالاحراج اذا تلعثم ويعتبره شئ طبيعي يحدث للجميع .



## ✓ تأهيل التلعثم

اختلفت طرق تأهيل التلعثم اختلافاً كبيراً كنتيجة لإختلاف النظريات التي وضعت لتفسير التلعثم ابتداءً من وسائل بدائية للعلاج إلى أخرى حديثة وأكثر اقناعاً تستخدم اليوم .

## العلاج النفسي

قد يفيد العلاج النفسي مريض التلعثم فهو لا يؤدي إلى الشفاء التام ولكنه فقط قد يؤدي إلى إزالة التوتر والقلق الذي يصاحب المتلعثم كما أنه يجعل المريض أكثر أملاً في الشفاء ويقلل الخوف الذي يصاحب المتلعثم أثناء وجوده في أى تجمع فيجعله ذلك يتحدث في بعض المواقف التي كان يخشاها من قبل وتتم عن طريق :



- ✓ جلسات فردية للتأهيل النفسي
- ✓ جلسات الإسترخاء
- ✓ جلسات جماعية
- ✓ جلسات السيكودراما

**ولكن دور الطبيب النفسي هو دور مساعد وليس أساس العلاج فهو وسيلة تجعل المريض أقل قلقاً وتجعله يتقبل مشكلته بطريقة أفضل ولكنه لا يحسن التلعثم .**

## العلاج الدوائي

قد يحتاج مريض التلعثم إلى بعض المهدئات لتقليل التوتر والقلق المصاحب للتلعثم ولكن يتم ذلك بعد استشارة الطبيب المتخصص الذي يحدد احتياج الحالة للدواء أولاً ويحدد الجرعة المناسبة والمدة اللازمة على أن يعرف المريض وأسرته أنه ( أى الدواء ) ليس له تأثير على التلعثم ولا يعالجه .

## تدريبات التنفس



- ✓ التحكم في النفس : وتعتمد علي تدريب المتلعثم علي كيفية ضبط بداية تنفسه مع بداية النطق .
- ✓ التدريب علي التنفس والحلق مفتوح
- ✓ التدريب علي وضع الفم امام المراة ومحاولة تكثيف بخار الماء عليها
- ✓ تقليد حركة التثاؤب .

## طريقة التحدث من البطن ( Smith Accent Method ) :

- ١- التعرف علي التاريخ المرضي وخاصة امراض القلب وذلك لخطورة عملية اطالة النفس علي هذا المريض .
- ٢- يفضل ان يكون التدريب في البداية وهو نائم ثم الجلوس مستوياً علي الكرسي والكتفين مائلين قليلاً الي الامام .
- ٣- ابدء معه تدريبات التنفس من البطن حتي اتقانها تماما .
- ٤- ابدأ معه بالاصوات الاحتكاكية مثل ( س - ش - ف ) .
- ٥- بعد ذلك ابدأ معه بالاصوات الاهتزازية ( ف - ج ) .
- ٦- بعد ذلك التدريب علي صوت / هـ / مفتوح ومضموم ومكسور ( ها - هي - هو ) .
- ٧- بعد اتقان كل ماسبق ابدأ في عمليات اللعب الايقاعي .
- ٨- تكرار العمليات في النقاط ( ٤ - ٥ - ٦ ) ولكن علي مقطعين .
- ٩- تكرار النقطة السابقة ولكن علي ثلاث مقاطع .
- ١٠- بعد ثلاث مقاطع نترك الاصوات الاحتكاكية .
- ١١- تكرار اربع مقاطع علي الاصوات الاهتزازية وصوت الـ / هـ / .
- ١٢- تكرار خمس مقاطع علي نفس الاصوات السابقة .

- ١٣- اذا كان المريض لا يستطيع الوصول الي خمس مقاطع ارجع الي التدريب السابقة لة ثم العودة مرة اخري لعدم الملل .
- ١٤- ابدأ معة بالكلام المحفوظ مثل ( الاعداد - ايام الاسبوع - شهور السنة - بعض ايات القران - اغنية معينة ..... ) .
- ١٥- واخيراً القراءة والكلام المسترسل .

### ❖ الطرق القديمة لتأهيل التلعثم

- ✓ حرق لسان المريض .
- ✓ عمل جرح قطعي في لسان المريض .
- ✓ الجراحة والتي كانت تعتمد علي تخدير أماكن في اللسان أو قطع العصب المغذي للسان أو إحدى العضلات الثانوية .
- ✓ طريقة الظلال والتي تعتمد علي إعادة كلام المعالج من قبل المريض بصورة بطيئة .
- ✓ قناع الضوضاء .
- ✓ الكلام الايقاعي .

### ❖ الطرق الحديثة لتأهيل التلعثم

#### ✓ طريقة التحضير والإطالة لسترومستا

إن التلعثم هو مشكلة في الإنتقال من الصوت الأول إلي الصوت الثاني وخاصة في الحرف الأول من الكلمة الأولي من الجملة وعلي ذلك فإنه إذا قام المتلعثم بمد الصوت الثاني من الحرف الأول من الكلمة الأولي من الجملة فإنه سوف يستطيع تخطي التلعثم الذي يمكن أن يحدث له في بداية الكلام .



### ✓ جهاز التغذية السمعية المعدلة

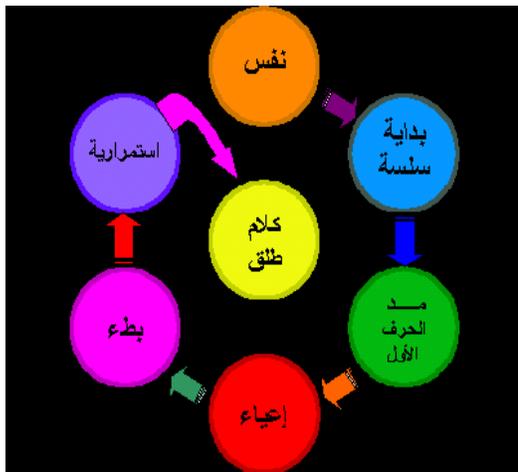
وهو جهاز يشبه سماعة الأذن لضعاف السمع ويقوم بتأخير التغذية السمعية ما بين ١٠ - ٢٠٠ جزء من الألف من الثانية وهذا الجهاز له العديد من المميزات الهامة ومن أهمها تقليل التلعثم بصورة كبيرة ولكن له عيوب مثل سعره العالي جدا ( ٢١٠٠ - ٤٩٩٠ ) دولار وكذلك سهولة التلف صعوبة في سماع الكلام العادي ويرجع التلعثم مرة أخرى في بعض الحالات .



وحتى يخرج الكلام بطريقة طبيعية يجب أن يتميز

بـخمس صفات

- ١- البداية السلسة
- ٢- مد الصوت الثاني
- ٣- الإعياء
- ٤- البطء
- ٥- الإستمرارية



ومن كل ما سبق يتضح أن هناك طرقاً كثيرة تستخدم في علاج التلعثم بعضها أساسى والبعض الآخر مساعد للعلاج ولكن أهم شئ في العلاج هو أن يشعر المريض بثقة في نفسه وأنه ليس أقل ممن حوله وأنه لديه مميزات كثيرة يتمتع بها ولا يدع تلك المشكلة تسيطر على حياته وتدمرها ويكون ذلك دور كل المحيطين به من أسرته وأصدقائه ومعلميه حتى يتمكن من التغلب على مشكلته ويصبح طبيعياً.

### ملحوظة:

- ✓ ليس هناك طريقة محددة لتأهيل التلعثم ولكن يجب أن يري المعالج الطريقة المناسبة .
- ✓ يمكن استخدام اكثر من طريقة للتأهيل مع المريض الواحد وحتى جزء من طريقة وذلك يعتمد على فهم المعالج لطبيعة المريض .
- ✓ العلاج هو معالج علي قدر كبير من الفهم والخبرة ومريض يريد أن يعالج .

## جدول التقييم اليومي

المهام					
ممتاز	جيد جداً	جيد	ضعيف	غير ملتزم	المهمة
٢٠	١٥	١٠	٥	٠	الإطالة في الصوت الثاني
٧	٥	٣	١	٠	إبطاء الكلام
٤	٣	٢	١	٠	تثبيت حركة العين
٤	٣	٢	١	٠	البطء في جميع الاعمال

تدريبات			
٣	٠	تدريبات التنفس ثلاث مرات يوميا	١
٥	٠	تدريبات قراءة مع المد لمدة نصف ساعة	٢
٣	٠	جلسة استرخاء وشحن لمدة خمس دقائق	٣
١	٠	حث وارشاد ذاتي	٤

التقييم الكلي					
ممتاز	جيد جداً	جيد	ضعيف	غير ملتزم	المجموع
٤٧ - ٣٦	٣٥ - ٢٧	٢٦ - ١٨	١٧ - ٩	٨ - ٠	