

عوائق الاستذكار الفعّال المتعلقة بالأسرة والأصدقاء يمكن أن تؤثر بشكل كبير على قدرة الشخص على التركيز والاحتفاظ بالمعلومات. - **مثال** : طالب يحتاج لمساعدة إخوته الصغار في الواجبات المنزلية، 2. **الضغط الاجتماعي من الأصدقاء** : - قد يكون هناك ضغط من الأصدقاء للخروج أو القيام بنشاطات اجتماعية بدلاً من الدراسة. - البيئة العائلية المضطربة التي تتخللها النزاعات والخلافات قد تؤثر على التركيز وتزيد من التوتر. 4. **المناسبات العائلية والاجتماعية** : - قد تشغل المناسبات العائلية المتكررة الشخص وتمنعه من التفرغ للدراسة. - **مثال** : دعوات مستمرة لحضور تجمعات أو حفلات عائلية، 5. **قلة الدعم من الأهل أو الأصدقاء** : - عدم تفهم الأهل أو الأصدقاء لأهمية الاستذكار، - **مثال** : أحد الأصدقاء، يسخر من التزام شخص بالدراسة بدلاً من قضاء الوقت في الاستمتاع