

بأنه القدرة على تحديد واستخدام وفهم وإدارة العواطف والمشاعر بطرق إيجابية بهدف الحد من الشعور بالتوتر، ومواجهة التحديات والتغلب عليها. هو قدرة الفرد على إدراك مشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، لمعالجة وإدارة الرسائل العاطفية، واستخدام هذا الإدراك لإرشاد وتوجيه تفكير وتصرفات الفرد وأفعاله. القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي. هو القدرة على إيجاد نواتج ايجابية في علاقة الفرد بنفسه وبالاخرين، وذلك من خلال معرفة وإدراك الفرد لعواطفه وعواطف الآخرين. القدرة على مراقبة المرء لعواطفه وعواطف الآخرين وعلى التمييز فيما بينهما، واستخدام هذه المعرفة من أجل توجيه تفكير المرء وأفعاله.