

Bulletin Étudiant

Volume #12
Printemps 2020



STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

CONTENU

Message de la présidente	3
Convention virtuel de la SCP	4
Rencontrez notre conférencière	5
Programmation de la section	6
Information d'inscription	8
Résultats de l'élection et de subvention	9
Nouvelles bourses de recherche pour étudiants	10
Impliquez-vous!	11
Resources étudiantes	16
Comment s'abonner à la Section GRATUITEMENT	17
Soumission étudiantes	19



MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

Greetings to all student members! Bonjour à tous les membres étudiants!

Je suis extrêmement reconnaissante d'avoir été présidente de la section des étudiants en psychologie de la SCP pour l'année 2019-2020. Avec de merveilleux membres de l'équipe de direction de la section étudiante, j'ai eu le plaisir de rencontrer des étudiants à travers le pays et d'aider à organiser les nombreuses initiatives de notre section.

À ce temps-ci de l'année, j'aurais généralement le plaisir de vous rencontrer face à face lors du congrès annuel de la SCP, mais notre congrès en personne a malheureusement été annulé cette année en raison de la pandémie COVID-19. Cette année n'aura pas été une année typique pour les étudiants, car nos cours, nos projets de recherche et notre pratique clinique ont tous été touchés d'une manière ou d'une autre par la pandémie actuelle. Malgré cela, je suis fière de notre équipe qui a continué à travailler dur pour trouver de nouvelles façons d'informer et de soutenir virtuellement nos membres. Par exemple, la section étudiante lancera un concours supplémentaire de bourses de recherche étudiante au cours de l'été 2020 dans le but de faciliter les initiatives de recherche étudiante durant cette période difficile. À la page 16 de ce bulletin, nous avons inclus plusieurs ressources pour les étudiants, dont certaines sont spécifiquement liées à la COVID-19.

Même si nous ne nous rencontrerons pas en personne cette année, la SCP a annoncé qu'elle organisera une convention virtuelle au cours des mois de juillet et août. Nous sommes ravis de partager que la Dre Erin Barker de l'Université Concordia présentera sa recherche sur le stress, l'adaptation et le bien-être parmi les étudiants universitaires, ce qui, je crois, est particulièrement pertinent compte tenu du climat mondial actuel. N'oubliez pas de consulter également les affiches soumises dans notre section!

J'espère avoir la chance de me connecter virtuellement avec vous tous sur la plate-forme de la convention au cours des prochains mois, ainsi qu'à notre réunion d'affaires de la section qui se déroulera en ligne - consultez votre e-mail pour plus de détails à ce sujet, à venir bientôt!

C'est avec une grande tristesse que nous disons au revoir à plusieurs membres du comité exécutif de la section étudiante qui mettront fin à leur mandat sous peu. Je tiens à remercier notre ancienne présidente, Chelsea Moran, pour son leadership exceptionnel et ses nombreuses contributions à la section étudiante et à l'organisation élargie de la SCP durant ces trois dernières années. Je remercie également Jérémie Richard (agent des affaires des étudiants diplômés), Kate Wilson (agente d'administration et des finances) et Alisia Palermo (agente de communication qui a servi pendant deux mandats ou quatre ans!). Chacune de ces personnes a apporté de nombreuses contributions significatives à notre section au cours des dernières années et vous nous manquez! L'année prochaine, Joanna Collaton assumera le rôle de présidente. Nous accueillerons également Alejandra Botia (présidente désignée), Alanna Chu (agente des communications), Melissa Mueller (agente des affaires des étudiants diplômés), Nicole Boles (agente des affaires des étudiants de premier cycle) et Jolie Ho (agente d'administration et des finances) au sein de l'équipe.

Le comité exécutif de la section étudiante et moi-même sommes là pour vous et ferons de notre mieux pour répondre à toutes vos questions ou préoccupations durant pendant cette période difficile et changeante. Au plaisir de nous connecter en personne au congrès l'année prochaine! Jusque-là, soyez en sécurité et bien.

Alexandra Richard, Université McGill

Email : alexandra.richard@mail.mcgill.ca

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Attrapez la Section des Étudiants à la Convention Virtuel de la SCP!

Rejoignez la section étudiante au 81e congrès national de la SCP et au premier congrès virtuel de la SCP. Bien que nous soyons attristés par l'annulation de l'événement annuel en personne, nous sommes ravis que la convention soit offerte virtuellement.

Les dates arrivent bientôt pour le clavardage en direct et les composantes interactives. Les enregistrements et autres formats numérisés seront disponibles du **6 juillet au 28 août**. L'horaire de la semaine est disponible [ici](#). Vérifiez vos courriels régulièrement pour information à propos de la Convention Virtuel.

Ce bulletin mettra en vedette les différentes présentations organisées par la section étudiante lors du congrès virtuel. Nous espérons que vous pourrez participer à une partie de la programmation!



Facebook: CPA Section des étudiants de la SCP

<https://www.facebook.com/CPASectionForStudents/>



Twitter: @CPA_Students

Suivez-nous pour plus d'informations sur notre section et notre convention!



Section des nouvelles de la SCP

Vérifiez <https://cpa.ca/students/news/> et votre courriel pour des nouvelles de notre Section.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

RENCONTREZ NOTRE CONFÉRENCIÈRE

La Dre Erin Barker est une scientifique et chercheuse sur le développement dont le programme de recherche examine comment les expériences émotionnelles et les processus de régulation engagés dans le contexte des transitions de développement fonctionnent comme des risques pour le bien-être compromis et les problèmes de santé mentale. Elle utilise des méthodologies de mesures répétées pour découvrir des processus à plus long terme et à plus court terme qui différencient les expériences émotionnelles normatives et adaptatives et les processus de régulation qui favorisent le bien-être de ceux qui compromettent la santé mentale. La Dre Barker a terminé sa formation supérieure en psychologie du développement de la durée de vie aux universités de Victoria (M.A.) et d'Alberta (Ph.D.). Elle a ensuite complété deux bourses postdoctorales aux États-Unis, d'abord dans la section de recherche sur l'enfant et la famille du NICHD, puis au Waisman Center de l'Université du Wisconsin-Madison. Elle est actuellement professeure agrégée au Département de psychologie et au Centre de recherche en développement humain (CRDH) de l'Université Concordia, où elle dirige le "Lifespan Well-Being Laboratory."

Dr. Erin Barker



Le casse-tête de la transition du bien-être et de la détresse dans la transition vers l'âge adulte

Les jeunes Canadiens s'inscrivent à des programmes universitaires à des taux croissants et, par conséquent, l'expérience universitaire est devenue un élément central de la transition vers l'âge adulte pour beaucoup. Les étudiants universitaires, en tant que groupe, signalent des niveaux élevés de détresse, ce qui peut nuire à la réalisation des principales tâches de développement, y compris celles associées à la poursuite des études postsecondaires. Dans le même temps, de grandes proportions d'élèves approuvent également des niveaux de satisfaction à la vie et de bonheur modérés à élevés. Ces tendances correspondent à des tendances plus générales concernant le bien-être émotionnel tout au long de la transition vers l'âge adulte. Premièrement, les taux de prévalence des problèmes de santé mentale qui impliquent la régulation des émotions, comme la dépression, culminent au cours de cette période. Deuxièmement, les expériences dépressives semblent être à la hausse, les cohortes récentes de jeunes déclarant plus d'expériences dépressives que les cohortes des générations précédentes. Dans le même temps, le bien-être émotionnel a tendance à s'améliorer, en moyenne, tout au long de la transition. La co-occurrence de ces tendances démontre que la transition vers l'âge adulte est un point pivot dans le parcours de vie pour vivre des problèmes émotionnels et signale la nécessité de mieux comprendre la nature de l'expérience émotionnelle à travers cette transition. Dans cette conférence, la Dre Erin Barker discutera de ses recherches récentes visant à déterminer qui, quand, et pourquoi les tendances concomitantes sont observées parmi les étudiants universitaires en particulier. Elle articulera également un modèle d'intégration des actifs de transition COMPASS des forces dans la capacité de régulation des émotions qui protègent contre les expériences dépressives et favorisent le bien-être émotionnel au cours de cette période de la vie.

Vérifier en ligne pour la date et l'heure!

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

PROGRAMMATION DE LA SECTION

Affiche de la Section Étudiante

Découvrez les affiches suivantes de la section étudiante présentées cette année en anglais et en français!



1. **Post Secondary Student's use of Social Media and Relationship to Cognitive and Affective Empathy**
Auteure présentatrice: Dominica Pec
2. **Daily Conflicts and Teen Dating Violence: The Moderating Role of Gender**
Auteure présentatrice: Andréanne Fortin
3. **Emotional Processes and Executive Functioning: A Multi-Method Approach**
Auteur présentateur: Jarvis Neglia
4. **Differentiating Between Authentic and Hubristic Pride: The Contribution of Display Speed**
Auteure présentatrice: Camille S. Zolopa
5. **La Relation Parent-Enfant Affectée Chez Les Enfants Nés Prématuurés d'Âge Préscolaire**
Auteure présentatrice: Mélissa Vona
6. **Distress Tolerance and Parenting**
Auteure présentatrice: Carole-Anne Lachance
7. **Association Entre le Sommeil et le Comportement à la Suite d'un TCC Léger Durant la Petite Enfance**
Auteure présentatrice: Lara-Kim Huynh
8. **Examining child self-reported helpless attributions in relation to anxiety and depression symptoms**
Auteure présentatrice: Minyeong Cho

Disponible EN LIGNE du 6 juillet au 28 août 2020

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Siégée par Alexandra Richard.

Veillez vous joindre à nous pour réfléchir à l'année écoulée car cela nous permet de fournir des nouvelles ressources à la Section. Tous les étudiants sont bienvenues et nous attendons vos commentaires, particulièrement à propos des nouvelles initiatives!

Vérifier en ligne pour la date et l'heure!



INFORMATION D'INSCRIPTION

Nous-avons vous convaincus d'assister au congrès?

Toute personne qui s'est inscrite à la convention en personne, y compris les ateliers pré-convention, recevra un remboursement complet.

Afin d'assister à l'une des sessions en direct ou préenregistrées et d'accéder à tout matériel présenté lors de la convention virtuelle, vous **devez** vous inscrire en ligne à <https://convention.cpa.ca/registration/>

L'inscription débute le **15 juin 2020**.

VIRTUAL EVENT Registration Fees (June 15, 2020 – August 31, 2020 23:59 EST)			
Category	Rate	HST 13%	Total
CPA Members and Affiliates*	\$0.00	\$0.00	\$0.00
CPA Honorary Life, Honorary Fellow and Retired Member	\$0.00	\$0.00	\$0.00
CPA Student Affiliates	\$0.00	\$0.00	\$0.00
CPA Early Career 1 & 2; Parental Leave	\$0.00	\$0.00	\$0.00
Non-Members	\$75.00	\$9.75	\$84.75
Student Non-Affiliates	\$15.00	\$1.95	\$16.95

*Includes members / special affiliates / international affiliates / fellows/ CPA-APA joint members/CPA-APA joint fellows



STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Voici ce que vous avez manqué!

RÉSULTATS DE L'ÉLECTION

Cette année, plusieurs candidats exceptionnels ont présenté leurs noms pour se joindre à notre conseil exécutif. Merci à tous ceux qui ont manifesté de l'intérêt pour les postes et à tous ceux qui ont voté Durant la période électorale. Nous sommes heureux d'accueillir les personnes suivants dans notre équipe à compter de juin 2020:

Président désigné: Alejandra Botia (Université de la Colombie-Britannique)

Agente d'administration et de finance: Jolie Ho (Université de Waterloo)

Agent(e) des affaires de deuxième et de troisième cycle: Melissa Mueller (Université de Calgary)

Agent(e) des affaires de premier cycle: Nicole Boles (Université de Calgary)

Agente des communications: Alanna Chu (Université d'Ottawa)

Nous sommes impatients de travailler avec vous au cours de la prochaine année!

RÉCIPIENDAIRES DE SUBVENTIONS

Cette année, la Section des étudiants a attribué deux subventions de recherche aux étudiants (500 \$ chacune) et deux subventions d'initiatives de campus (500 \$ chacune). Félicitations aux

Subvention de recherche étudiants de la SCP

Alejandra Botia (Université de la Colombie-Britannique)

Titre: How Young Adult Women Engage in Decision-Making Processes with Their Romantic Partners: Career Development in the Making



Michael Dubois (Université de Toronto)

Titre: The Development of Procedural Memory in the Human Mind and Brain



Subvention pour l'initiative de campus

Lauren Trafford (Université de l'Alberta)

Initiative: 13th Annual G. M. Dunlop Graduate Student Conference, hosted by the Educational Psychology Graduate Students' Association

Leah Chadwick (Université de l'Alberta)

Initiative: Mental Health Workshop Series, hosted by the Graduate Pan-Psychology Partnership

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

NOUVELLE OPPORTUNITÉ: BOURSES DE RECHERCHE POUR ÉTUDIANTS DE PRINTEMPS

Étudiants, avez-vous besoin d'aide pour le financement?

La Section des étudiants de la SCP offre **QUATRE** nouvelles occasions de subvention pour vous aider.



Ce prix est destiné à soutenir les étudiants dans les programmes de premier cycle ou de cycles supérieurs dans tout domaine ou discipline au sein de la psychologie qui sont activement engagés dans la recherche. Étant donné les coûts qui sont associés à la recherche et le financement limité qui est disponible pour les étudiants, la Section pour les étudiants souhaite reconnaître et soutenir les efforts de recherche des étudiants par l'octroi de **QUATRE subventions de recherche**, d'une valeur de **500 \$** chacun, pour aider à soulager une petite partie de la charge financière associée à la recherche.

Deadline: le 30 juillet 2020

Admissibilité

Pour être admissible à cette subvention, les élèves doivent répondre aux critères suivants :

1. Le candidat doit être un membre actuel de la Section pour les étudiants de la Société Canadienne de Psychologie
2. Le candidat doit être le chercheur principal et/ou le premier auteur du projet de recherche
3. Le projet de recherche pour lequel le soutien est demandé doit être relié à moins un domaine ou une discipline au sein de la psychologie
4. Le projet de recherche pour lequel le soutien est demandé ne doit pas encore être complété (à savoir, ne s'applique pas de façon rétroactive à des projets de recherche déjà réalisés), et la collecte de données et/ou le projet de recherche doit débuter pendant les 12 mois suivant l'adjudication de ce prix.

Les instructions pour les soumissions sont disponibles ici:

https://www.dropbox.com/sh/vh8hnm4n6aa14w9/AAA7a85mpf5bils_hBZ2Qu7Aa?dl=0

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

IMPLIQUEZ-VOUS

1. Joignez-vous à notre comité exécutif!

Chaque année, nous organisons des élections pour divers postes. Pour notre prochaine période électorale, nous cherchons des personnes pour remplir les postes de:

- Président-désigné
- Agent des affaires francophones

Restez à l'affût des mises à jour sur le processus électoral et consultez notre site Web pour un [Résumé des Fonctions des Membres Exécutifs](#).

2. Participez au Programme de mentorat étudiant!

Êtes-vous un étudiant de premier cycle à la recherche d'un soutien pour postuler à des études supérieures? Êtes-vous un étudiant diplômé cherchant à acquérir de l'expérience dans un rôle de leadership? Si tel est le cas, lisez ci-dessous pour plus d'informations sur le programme de mentorat étudiant de la SCP.

Le programme de mentorat étudiant SCP offre aux étudiants affiliés la possibilité de nouer des relations de mentorat par les pairs avec d'autres étudiants. Le but principal de ce programme est de faciliter l'échange d'information et le partage d'expériences personnelles et professionnelles entre les membres affiliés étudiants de la SCP ayant différents niveaux de scolarité au Canada. Les mentors étudiants (c.-à-d. Les étudiants diplômés) ont la possibilité de développer et de perfectionner leurs compétences de mentorat, qui peuvent être étendues à divers domaines professionnels, tandis que les mentorés (c.-à-d. Les étudiants de premier cycle) ont une expérience unique pour approfondir leurs connaissances des divers sujets dans psychologie, développer leurs compétences en communication et recevoir des conseils sur leurs décisions. Les étudiants sont jumelés en fonction de leurs intérêts académiques ou professionnels, (par exemple, psychologie clinique versus expérimentale), de leur situation géographique, ainsi que de leurs intérêts et compétences spécifiques, dans le but de mettre en relation des étudiants mentors de premier cycle à la recherche de conseils, d'informations ou de soutien avec des étudiants mentors diplômés, qui partagent des intérêts, des recherches et des objectifs de carrière similaires dans leur domaine de psychologie. En adoptant cette approche, nous espérons offrir à tous les étudiants participant au programme de mentorat étudiant de CPA l'expérience la plus positive qui les aide à établir des liens durables et à atteindre les objectifs éducatifs et professionnels souhaités.



Pour participer au programme, les étudiants doivent être enregistrés comme affiliés étudiants de la SCP (pour plus d'informations sur la façon de devenir affilié étudiant SCP, cliquez ici). Les étudiants de premier cycle (mentorés) et les étudiants des cycles supérieurs (mentors) sont invités à remplir un formulaire de candidature et à soumettre leur CV. De plus, les mentors sont invités à fournir une déclaration personnelle qui décrit leur expérience de mentorat précédente et décrit comment ils estiment qu'ils pourraient aider les étudiants dans un rôle de mentorat. Le coordinateur du programme associe ensuite les candidatures pour créer des dyades compatibles en fonction des objectifs de carrière, des intérêts dans des domaines spécifiques de la psychologie, de la situation géographique, ainsi que des préférences linguistiques et de communication. Une fois jumelés, les mentors et les mentorés reçoivent un manuel de formation pour rendre le processus de mentorat aussi fluide que possible. Bien que ces outils aient été mis à la disposition des étudiants pour faciliter le processus de mentorat, nous avons également fait des efforts pour nous assurer que les étudiants peuvent adapter cette expérience aux besoins spécifiques de chaque paire de mentors. En fin de compte, il appartient à chaque dyade de décider ce qui lui convient le mieux, comme la fréquence et le moyen de communication (téléphone, e-mail ou en personne) qui conviennent mutuellement aux deux individus.

Le mentorat a été initialement développé en 2015 par Zarina Giannone et a été coordonné ces dernières années par Jean-Philippe Gagné (2016-2017), Chelsea Moran (2017-2018) et Alexandra Richard (2018-2019). L'édition la plus récente, 2019-2020, a marqué la cinquième édition annuelle du programme de mentorat pour étudiants SCP, coordonné par Joanna Collaton. Joanna, s'appuyant sur le travail des coordonnateurs de programme précédents, a travaillé à élargir la publicité du programme à travers le Canada. Elle a réussi à recruter et à jumeler 57 dyades mentor-mentoré pour participer à l'édition de cette année du programme, ce qui représente une augmentation importante par rapport aux 39 dyades qui ont participé l'an dernier. Une enquête de rétroaction a été menée à mi-chemin et à la fin du programme pour évaluer l'expérience du mentoré et du mentor. À la fin du programme, 77% des participants ont indiqué que la plupart ou la totalité de leurs attentes avaient été satisfaites.

Si vous êtes intéressé à participer au programme de mentorat étudiant SCP l'an prochain, marquez vos calendriers! L'appel à candidatures pour l'année académique 2020 - 2021 sera publié en juillet 2020. Nous l'annoncerons sur notre page web et distribuerons également des courriels à tous nos étudiants étudiants SCP, alors gardez l'œil ouvert! En attendant, n'hésitez pas à consulter notre site Web pour plus de détails sur le programme, ou n'hésitez pas à envoyer un courriel à Joanna, la coordonnatrice du programme, à joanna.collaton@uoguelph.ca si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet du programme. Joanna souhaite la bienvenue à la nouvelle présidente élue et coordinatrice du programme pour 2020-2021, Alejandra Botia, qui entamera son mandat le 1er juillet 2020. Nous apprécions toujours les commentaires des participants passés et actuels pour continuer d'adapter le programme aux besoins des étudiants CPA. affiliés.



3. Devenez un Représentant étudiant ou de Campus!

Le programme de campus et de représentation étudiante de la SCP fait la promotion de nombreux programmes, services et avantages que la SCP offre aux étudiants en psychologie, et il existe une multitude de possibilités de leadership pour les étudiants de premier cycle et des cycles supérieurs.

Les représentants de la SCP sur le campus ont un rôle de coordination en tant qu'ambassadeur de la SCP et principal point de contact au collège / université. Ils sont chargés de recruter un représentant désigné des cycles supérieurs et du premier cycle de la SCP et de collaborer avec ces personnes pour fournir aux étudiants en psychologie de leur université les informations pertinentes. Ils sont également chargés d'organiser un événement au cours de l'année universitaire intéressant les étudiants en psychologie et la SCP.

Les représentants étudiants de la SCP sont des ambassadeurs au sein de leurs programmes d'études supérieures ou de premier cycle dans leur collège / université. Ils sont chargés de collaborer avec le représentant du campus pour fournir des informations aux étudiants en psychologie. De plus, ils sont chargés d'aider à planifier, organiser et mettre en œuvre un événement au cours de l'année académique intéressant les étudiants en psychologie et la SCP. En échange de leurs efforts et de leur soutien, chaque représentant désigné du campus la SCP et représentant étudiant SCP recevra une adhésion / affiliation gratuite d'un an à la SCP.

Au printemps 2020, il y avait 56 représentants étudiants actifs de plus de 30 universités partout au Canada!

Consultez notre site Web pour trouver plus d'informations sur la [façon de devenir un étudiant ou un représentant de campus](#) et pour une [liste des universités canadiennes avec des postes vacants!](#)

Pour postuler, veuillez communiquer avec les [agents des affaires des étudiants des cycles supérieurs et du premier cycle](#).

4. Partagez vos talents d'écriture avec nous!

The CPA Section for Students has two great ways for you to share your writing with others.

Bulletin de nouvelles de la Section

Ce bulletin vise à améliorer la communication dans notre Section et vous permet de connaître votre comité exécutif, ainsi que de rester au courant des événements en cours. Le bulletin d'information est un endroit idéal pour partager des événements et de nouvelles initiatives liées à la psychologie dans les universités du Canada.

Contactez notre agente de communication (com.cpastudentsection@gmail.com), pour plus d'information.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Notes d'Idées

Est-ce que vous cherchez à améliorer votre CV ? Avez-vous un article, un travail de session ou un projet de recherche en cours que vous aimeriez partager ? Soumettez-le pour publication au journal Notes d'Idées, le journal canadien de psychologie écrit, édité et publié par des étudiants

Le journal Notes d'idées publie différentes soumissions, incluant, mais non limité à :

- Résumés de recherche originales (clinique ou fondamentale);
- Résumés de recensions des écrits;
- Articles liés aux différentes carrières en psychologie;
- Articles d'opinions sur des sujets liés a la psychologie;
- Réflexions sur les tendances en psychologie ou en recherche;
- Réflexions sur la psychologie dans les médias;
- Rapports de conférences ou d'ateliers suivis.

Les étudiants qui ne sont pas dans des programmes de psychologie pourraient également soumettre un manuscrit, si le sujet s'intègre dans un sous-champ de la psychologie. Contactez-nous si vous désirez vérifier si votre sujet serait d'intérêt pour Notes d'Idées!

Spécifications :

- Ta soumission devrait être d'une longueur de 800 a 2000 mots.
- Les soumissions en français et en anglais sont acceptées

Le contenu de la soumission devrait être d'intérêt pour tous ceux qui pratiquent ou étudient la psychologie ou ses sous-champs de pratiques (e.g., neuropsychologie, psycholinguistique, psychologie sociale), mais l'auditoire principale de Notes d'Idées sont les étudiants en psychologie.

Consultez notre site Web pour plus d'informations [la politique éditoriale et les soumissions de Notes d'Idées](#).

Les soumissions et les questions doivent être envoyées à Chelsea Moran (pastchair.cpastudentsection@gmail.com ou chelsea.moran1@ucalgary.ca). Les soumissions sont acceptées sur une base continue.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Nouvelle politique éditoriale de Mind Pad: Badge d'open science

Les articles acceptés dans Mind Pad sont désormais éligibles pour gagner des badges qui reconnaissent les pratiques scientifiques ouvertes: données, matériel ou plans de recherche préenregistrés accessibles au public. Les badges de science ouverte (Open Science Framework) sont des incitations à reconnaître les efforts des auteurs pour s'engager dans des pratiques de science ouverte, à savoir fournir un accès ouvert aux données, aux matériaux et à la pré-inscription des méthodes. Les badges servent également à informer les lecteurs lorsque des documents supplémentaires sont disponibles et à renforcer leur confiance dans l'article présenté.

Voir la [politique éditoriale](#) pour plus d'informations.



5. Restez branchés

Assurez-vous de nous suivre sur les réseaux sociaux (comme mentionne précédemment dans ce bulletin d'information), et lisez les courriels que nous vous avons envoyés! Nous offrons de nombreuses ressources pour les étudiants, y compris une variété de bourses d'études tout au long de l'année et nous ne voulons pas que vous en manquez à un seul!

Aimez-nous sur [Facebook](#).

Suivez-nous sur [Twitter](#).

Lisez nos courriels.

Encouragez vos amis à devenir un [affilié étudiant](#).

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

RESSOURCES ÉTUDIANTES

Découvrez certaines de ces excellentes ressources pour les étudiants en psychologie!

Resources Étudiantes COVID-19

La SCP a publié deux fiches d'information «Psychology Works» spécifiquement liées aux étudiants en psychologie. Consultez ces deux ressources pour plus d'informations:

1. [Fiche d'information «La psychologie fonctionne»: Conseils aux étudiants en psychologie concernant la COVID-19](#)
2. [Fiche d'information «La psychologie, ça marche»: bien-être des élèves et la COVID-19](#)

www.goodhead.ca

Consultez cette ressource de santé mentale fondée sur la recherche pour les hommes des minorités sexuelles, www.goodhead.ca.

Ce site Web a été conçu comme un outil pour aider **les gais, les bisexuels, les homosexuels et les gars qui aiment les gars** à en savoir plus sur les facteurs sociaux affectant leur santé mentale. Il offre d'excellents conseils de navigation sur la façon d'accéder et d'évaluer les soutiens aux soins de santé mentale en Ontario et fonctionne ainsi qu'un outil de défense des intérêts pour étendre les services de santé mentale pour les minorités sexuelles. Le site Web sert également de ressource aux prestataires de services de santé travaillant avec les communautés LGBTQIA2+.

Our Mental Health Matters Too.

goodhead.ca
A mental health resource for gay, bisexual, queer and other guys into guys

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Comment s'abonner à la Section des étudiants GRATUITEMENT

De nombreux avantages sont associés à votre adhésion de membre étudiant de la SCP, et bon nombre d'entre eux sont offerts en tant que membre de la Section des étudiants de la SCP. Lorsque vous achetez ou renouvelez une adhésion de membre étudiant de la SCP, vous n'êtes pas automatiquement inscrit en tant que membre de la Section des étudiants - vous devez choisir de vous inscrire sur votre profil en ligne. Devenir membre de la Section des étudiants est entièrement gratuit, ce qui garantit que vous êtes admissible aux prix et aux activités que notre section fournit aux étudiants. Si vous voulez vous assurer que vous tirez le meilleur parti de votre adhésion, suivez les étapes ci-dessous pour vous inscrire!

Étapes à suivre pour rejoindre la Section des étudiants

1. S'identifier dans la [section réservée aux membres](#) sélectionner «Gérer mon profil».



2. Connectez-vous avec vos identifiants à la page suivante.
3. Faites défiler votre page de profil vers «Si vous souhaitez rejoindre une section après avoir complété le renouvellement en ligne, cliquez ici» (Près du bas de la page)
4. Faites défiler jusqu'à «Étudiants en psychologie» dans la liste des sections CPA et cochez la case. Puis cliquez sur «Suivant»

- Sport and Exercise Psychology - \$6.00
- Students in Psychology - \$0.00
- Teaching of Psychology - \$5.00
- Traumatic Stress - \$10.00
- Women and Psychology - \$5.00

Next

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

5. La page de paiement indiquera le montant dû de 0,00 \$ (aucun paiement requis). Acceptez les termes et conditions et cliquez sur soumettre - vous êtes maintenant officiellement membre de la Section pour étudiants!

Payment

No payment is required for your Order.

I agree to the Terms and Conditions

Submit **Cancel**

6. Félicitations! Vous êtes maintenant un affilié de la Section des étudiants! N'oubliez pas d'ajouter ceci à votre CV!



SOUMISSIONS ÉTUDIANTES

Merci à tous les étudiants qui ont soumis un article pour cette édition de la Newsletter - nous en avons eu tellement de intéressants, personnels et utiles cette fois!

Pour soumettre pour le prochain bulletin d'information ou pour plus d'informations, veuillez contacter notre responsable des communications (com.cpastudentsection@gmail.com).

Liste des soumissions (par ordre alphabétique du nom de famille de l'auteur):

1. Chadwick, L., 8 conseils pour postuler aux programmes d'études supérieures en psychologie clinique.
2. McCabe, C., Gérer COVID-19 et gérer l'incertitude.
3. Sackman, S., Rester bien dans un programme de psychologie avec une maladie mentale.
4. Seo, W., Comment la dépression clinique a changer ma vie.
5. Trafford, L. Ressources pour rester connecté et engagé sur le plan académique pendant la quarantaine.



8 Tips for Applying to Clinical Psychology Graduate School Programs

Leah Chadwick, M.Sc. Student

University of Calgary

Applying for admission to graduate school programs can be an overwhelming and stressful time in a student's academic career. Many students may be unsure of where or how to start the application process, which can create even more anxiety and uncertainty.

I am currently in my second year of the M.Sc. in Clinical Psychology program at the University of Calgary. I have mentored a number of undergraduate students both formally and informally. The most common questions that I receive from mentees involve the process of applying for graduate school programs, so based on my personal application and mentorship experiences, I have compiled a list of tips for applying to Canadian clinical psychology graduate school programs.

1. Understand why you're applying to graduate school and to a clinical psychology program in particular. This may seem obvious, but it's important to truly understand your motivation for applying to graduate school. This may involve asking yourself what your long-term personal and professional goals are or what led you to develop an interest in clinical psychology. Personal exploration will help you to identify programs that fit with your values and can inform what will be written in your Personal Statement. Often it's an applicant's unique background and personal experiences that set them apart from other applicants in the eyes of the admissions committee and potential supervisors.

2. Give yourself lots of time and start your application as early as possible. Graduate school applications can take a lot of time and effort to prepare. You may need to write a standardized exam, such as the GRE, collect transcripts from previous institutions you've attended, and write a Personal Statement or a research project proposal. Many programs also suggest that you contact potential supervisors to check their availability for accepting and supervising graduate students. By starting your application early, you will show your potential supervisor that you're organized, eager, and planning ahead. Giving yourself plenty of time to complete your applications will also help to decrease the stress, anxiety, and time pressure you feel, as well as ensure that you don't miss any important deadlines.

When I applied to graduate school, most applications were due on December 1st. With this in mind, I began researching program requirements in May, I wrote the Psychology-specific GRE in August, I reached out to potential supervisors and began preparing my application materials in September, and I wrote the General GRE in October. It isn't necessary to follow this timeline exactly, but it should give you a sense of how it can be beneficial to start the application process as early as possible.

3. Do your research. On that note, do your research so that you know the requirements and deadlines for each program you're interested in applying to. Requirements and deadlines will vary by program, so be sure to know what you need for each one. This information can usually be found online but if you have questions, contact the department. Being thorough in your research will help you avoid any last-minute problems or confusion.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Thoroughly researching a program will also come across in your application. It's important to show that you've spent time familiarizing yourself with the university, department, and program that you're applying to. Learn about the current research that is taking place and understand the university's mission statement and determine whether it aligns with your values (see tip #1). Then use this information to show the admissions committee why you would be a good fit for the environment they provide and how your goals and experiences will benefit their program.

4. **Get advice from first-hand sources.** Part of your research should involve soliciting information from first-hand sources. Although most clinical psychology programs will have information listed online, I found that the most useful and unique information and advice that I received during my application process was from other people who had already gone through the same process. These first-hand sources could be other students, supervisors, or program advisors. If you're part of a lab, speak to your supervisor and more senior lab mates about their graduate school applications. Alternatively, there are a number of mentorship programs that facilitate connections between undergraduate and more senior students, such as the Student Mentorship Program facilitated by the CPA Section for Students in Psychology. Most universities also have dedicated Graduate Program Advisors who have a wealth of knowledge about specific programs. Soliciting advice from first-hand sources could also involve asking for your current supervisor's advice about what your strengths and weaknesses are and how best to address these in your application or asking your classmates to proof-read your applications materials.

5. **Keep your options open, both in terms of programs and research areas.** Practically speaking, clinical psychology graduate school programs are competitive. You can boost your chances of acceptance by applying to more than one program. The number of programs an applicant applies to will depend on a lot of individual factors (interests, values, ability to relocate, etc.) but I recommend applying to approximately five or more programs, if possible. Additionally, undergraduate applicants will often have experience in one or two areas of research but there are so many different areas within clinical psychology that you may not even know you're interested in a topic until you become immersed in it. Your interests and career goals will likely change as you progress through your training, so try not to limit your options by focusing too narrowly on a few specific cities, programs, supervisors, or research areas. Getting involved in something and realizing that you aren't passionate about it can still be an important lesson about learning what you don't like and where you would rather spend your energy.

6. **Prioritize your application tasks and create a schedule.** Once you've done some research, talked to other students and supervisors, and narrowed down which programs you intend to apply to, create a priority list of what needs to be done and when you'll do it. Then work on your applications in that order. Do you need to schedule and study for the GRE? Which supervisors should you reach out to? When is the deadline for requesting official transcripts? Creating a to-do list and a schedule will help you stay organized and can make the overall application process feel less overwhelming. Personally, I created an Excel spreadsheet that contained all of the requirements and deadlines for each program I intended to apply to. This was helpful for staying organized and it allowed me to see which tasks were the highest priority and needed to be completed first, without worrying that I was going to miss any important deadlines.



7. **Be interesting.** Market your uniqueness, even (in fact, especially) if it falls outside the realm of the 'typical' graduate school application. Yes, it's important to have good grades and research experience, but every competitive applicant will have these. You will be interacting with other students, supervisors, and clients for the remainder of your training and career, so it's also important to be an interesting human. Supervisors look for the best fit in a graduate school applicant, not necessarily the best student, so figure out what makes you interesting and sets you apart from others, and then market yourself.

In my applications, I made a point to discuss the impact that living abroad for several years had on me and how my experiences shaped me into the person I am today. I also highlighted my work experiences that were not related to psychology at all and the different skill sets that they helped to develop. Several supervisors that I have interviewed with have mentioned how interesting and unique my past experiences are and how they had contributed to my success and appeal as an applicant, not only for graduate school but also for practicum and scholarship applications. Every person has something unique about them and it can pay off to spend time identifying and cultivating these areas of your life.

8. **Manage your expectations and learn from rejection.** Finally, it is important to set realistic expectations about applying to graduate school. Clinical psychology, and academia in general, is competitive and rejection is common. If your application(s) is unsuccessful, try to use it as a learning opportunity. Are there areas of your application that you could spend time strengthening? Or perhaps the programs or supervisors you've chosen to apply to are not a good fit for your specific skill set and goals. Do you need to cast your net wider and apply to a greater range and variety of programs?

If an application is unsuccessful, there is nothing wrong with waiting a few weeks and then contacting the admissions committee to request feedback on your application. But also keep in mind that rejection isn't necessarily a direct reflection of you as a person. A lot of factors play into acceptance or rejection to a graduate school program, such as the availability of a supervisor to accept students and the competitiveness of other applicants. It's common for students to take time off between finishing their undergraduate degree and applying to graduate school in order to work on strengthening their application, or for it to take several rounds of applications to get accepted into a program. Extend some self-compassion to yourself and then use rejections (not only in terms of graduate school, but in life) as a learning experience and motivation for the next attempt.



Courtney McCabe, University of Guelph-Humber

Managing COVID-19 and Dealing With Uncertainty

Make self-care a priority by exercising, sleeping, and eating well.

Avoid ruminating about what you cannot control, such as how other people behave, feel, think, and make decisions.

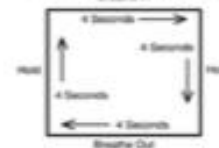
Focus on things in your control such as how much news you read and watch, cleaning the house, being kind to others, learning a new skill, handling your feelings, choosing to self-soothe, and the decisions you make...

Go easy on yourself and others. Remember that we all react differently to stressful situations.



1. Journaling about your feelings and emotions

2. Practicing breathing exercises such as box breathing, which helps to calm the nervous system



3. Connecting with family or friends to ask for help

4. Limiting how much information you consume to what is essential

5. Finding a relaxing hobby

Instead of...

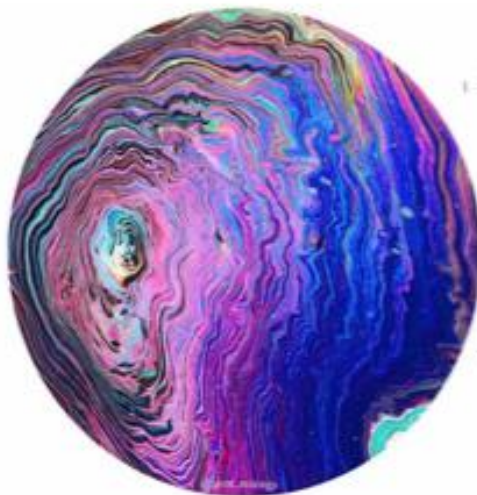
1. Hiding and bottling up your feelings

2. Pushing your limits

3. Trying to do it all

4. Watching the news 24/7

5. Over sleeping



Staying Well in a Psychology Program with a Mental Illness

Shae Sackman, University of Regina

Being an undergraduate student in psychology working to get into honours so they can go into graduate school is a difficult task to undertake under the best conditions. Doing this with a mental illness adds an extra consideration that can be incredibly difficult to manage.

There are many tips and suggestions that talk about how to maintain mental health and they often suggest getting adequate sleep, ensuring that you take time to care for your body and checking in with others. While these are hugely important to maintain mental health for everyone (not just those experiencing mental illnesses!), these things enable you to do the work you need to accomplish, and are not strategies for getting the work done while managing symptoms. Everyone's needs are different, but here are some ideas for working through your next semester.

Harnessing the benefits of structure:

Psychology programs are generally rigorous and very limiting. Many symptoms of mental illness are best managed through adequate planning. Taking the time when you are having a good day to work out a plan for your worst days is one of the kindest, most proactive things you can do for yourself. Using the schedules you get as you move through your program as your outline not only keeps you invested in what you are working on, but provides a starting point for developing a way to approach your work. From here, assess your semester's requirements. Use syllabuses, lab schedules and other duties to create a picture of what kind of effort and time investment will be needed to accomplish your goals. As you develop a schedule, plot out assignment due dates and list out the steps that will be needed to cross them off the list. There is a tendency to go through classes just reacting to due dates and assignments. This more intentional method of looking at your term holistically not only provides you with an idea of the actual hours needed to accomplish what is coming up, but allows you to foresee potential problem areas that you can prepare for. The best possible solution to experiencing problems with symptoms down the road is to have planned very carefully in the first place.

Communicating your intentions and needs:

Talking about your needs as someone who experiences symptoms of mental illness can be incredibly fraught and difficult. Many mental illness issues are incredibly difficult to gain accommodations for due to the medical model of disability many Universities employ in managing support for students. One tactic to mitigating some of the pressures mental illness symptoms can present is to actively show your dedication to your program and in your classes. It is much easier for professors to assist you if they know you are invested and hard working. You can accomplish this relationship without disclosing any uncomfortable information, and the connections you make by asking questions, engaging with the material, and inquiring about what you can do to improve are incredibly beneficial when looking for labs to to volunteer in, or looking for other opportunities in your program. Becoming a steward of your own work is a great way to set a kind of pro-communication mindset for your goals.



Educate yourself:

Investigating some of the mechanisms of your mental illness and its symptoms can help inform you as to how to best approach completing work and engaging with a psychology program. It also allows you unique insight and a different way to study concepts you will be engaging with at some point in your education! Becoming acquainted with the reasons why your experiences are the way they are lets you work in psychology in a different way than just a strictly academic one. This more personal education can help you figure out what your communication needs may be, or may indicate how best you learn material. The experience of educating yourself on something personally relevant to your life and your work in a University program can be a powerful and important experience.

More than ever psychology needs diverse individuals dedicated to the discipline. Managing a mental illness while navigating higher education is not often spoken about frankly. In order to grow a varied and well-rounded pool of talent in psychology, we need to have these conversations and share our experiences and resources so as to help and encourage others.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

How Clinical Depression Changed My Life

Wonjin Seo, Ph.D. Student

University of Western Ontario

Diagnosed with Clinical Depression

Depression is the most prevalent mental health issue in the general population. According to the World Health Organization (WHO), over 300 million people in the world were suffering from depression in 2015. WHO anticipates that depression will be the second-most significant disease in terms of socio-economic burden in 2020. As such, I too have battled with depression.

I was diagnosed with major depressive disorder (MDD) approximately ten years ago. I was depressed, nervous, hypervigilant, and pessimistic all at the same time. My blood pressure was over 160/100 due to ongoing anxiety. My heartbeat was irregular, I was always overwhelmed by my feelings, and I had extreme insomnia. Sometimes suicidal thoughts would whisper to me like a devil on my shoulder, "Hey, there is no reason for you to live". I feared meeting people because of my struggles, which prevented me from seeking social support. My life was hell. It felt like I was alone, with no hope and no future. Like the devil said, there was no reason for me to be alive.

I began taking medication (SSRIs) as prescribed by my psychiatrist. A couple of weeks later, the medicine began to take effect. My depressive, anxious, and paranoid feelings were alleviated. I could almost return to my normal life. One day, I asked my psychiatrist, "Why did I become depressed?" and "How can I avoid this condition?" She did not answer the question directly but instead advised me to keep taking the medication. I felt I was suffocating; I did not want to rely on the medicine for the rest of my life.

The book that changed everything

I began looking for information about what depression is, what the cause of it is, and how to overcome it. I happened to read a book titled 'Abnormal Psychology,' written by a couple of professors of psychology. The mood disorder section of it made me feel hopeful. It was amazing to me that the authors knew almost all the symptoms of depression. How did they examine and collect data on the causes and effects of depression? I was awed by all the contents on depression in the mood disorder chapter, which led me to a new life path.

I contemplated my future again and again, and finally decided to prepare for the exam to enter graduate school in the Department of Psychology at Duksung University in my country, South Korea. I hoped to specialize in Clinical Psychology. My aims were to better understand the harmful disease of depression, how to handle and overcome it, and ways to help others who suffer from the same disease all over the world. I wished that my personal vivid experience battling depression would give me a unique perspective for helping others. With this earnest wish, I was admitted into graduate school, majoring in Clinical Health Psychology.



Relapse and Recovery

Occasionally my depression would recur even though I kept taking medicine. The levels of my depressive symptoms went up and down. At that time, I was taking a class dealing with 'mindfulness meditation' as well as 'cognitive distortion'. One day, during class, I recognized that my cognition, my way of thinking, was distorted. I realized that I thought of myself as having a lower capacity to do anything compared to others. I believed that the world was out to get me and that things were often not right or fair. Moreover, if something bad happened, I would assume ownership for the blame.

The techniques I was learning in my classes were very helpful. They allowed me to break out of my distorted thoughts and I could see myself detached. Finally, I felt like I was finally understanding the cause of my problem.

This new insight helped me for a while. To be honest, however, it was not much help for me in terms of dealing with depression in the long term. I realized that knowing what the cause is does not guarantee successfully managing and overcoming the disease. By that time, another psychiatrist suggested that I take an additional medicine, called 'Lithium', which is used to deal with 'bipolar disorder'. As I had already studied bipolar disorder and its medicine, I desperately said to myself that "This is not supposed to happen to me!". I knew that my depression was a type of 'neurosis,' but that I could handle it on my own and with some help from a milder medication. Bipolar disorder, however, is more likely to be categorized as a 'psychosis,' which is definitely much more serious. With this news, I felt the pressure of an impending "manic" episode.

To escape from further deterioration of my condition, I participated in Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with a psychiatry resident. I learned how to cope with my unhealthy ways of thinking, to relieve the symptoms of my depression for about a month, but the effect was something I could not maintain over time. I realized that the effect of the CBT was not necessarily compatible with treatment. Rather, it interfered with treatment. This was such a conundrum for me.

Conquering Depression with a Sense of Achievement

As I mentioned, I was a master's student majoring in clinical health psychology at the time. I had fought depression ceaselessly. Despite trying many different treatments, I could not overcome my dark feelings. It seemed that I was at a dead end.

I clearly remember that it was in late April 2014 when I abruptly wanted to do something meaningful as a master's student for the sake of eschewing my bad feelings. I embarked on my first research study with the support of my academic advisor. With immense effort, I managed to finish my first project, successfully conducting my first oral presentation at a conference. Due to this great experience, I felt more confident than before. For the first time in a long time, I felt like I could achieve whatever I wanted.

As this successful experience acted as a type of reinforcement for my research, I could keep doing my research into other issues during the rest of my degree. Finally, I completed seven poster presentations, two oral presentations in a variety of psychology conferences, and two papers published in addition to my thesis. Moreover, I was honored with two academic awards, including best poster from division 12 of the American Psychological Association and best paper from my graduate school. This series of great experiences motivated my desire to achieve more and increased my sense of efficacy; all of which gave me optimism for beating my depression.



Second Life

During the 3rd term of my master's degree, I recognized that despite the enormous advances in the treatment of depression, there was no panacea. This is due, in part, to individual differences that result in significant variation. In my case, there were a few different therapies that worked for a while, but they did not have any lasting effects. This may be due to the fact that my treatment plan was not tailored to my specific needs. Since people are inherently different, the treatment must reflect those differences. I believe that my experiences have helped me recognize the importance of person-specific therapy. For me, the ability to achieve something meaningful imbued me with a sense of self-efficacy. Major depressive disorder can be a very broad concept, but my struggles have helped me to understand the specific nature of my own depression.

It has been a long road, but it has brought me to this point and I am confident in my direction. I have been given the good fortune of being able to pursue my Ph.D. at a prestigious research university in Canada. It is here that I will continue to develop my understanding of resilience, self-efficacy, and the dynamics of depression. During my personal struggles, my inherent resilience may have acted as a driving force in my recuperation from depression. I intend to further explore this hypothesis and conduct more research stemming from my experiences. I hope that my work will help people foster their resilience and thereby discover their latent potential to overcome many kinds of mental illnesses. This story, however, would not be possible without depression. Crisis can be an opportunity for a better life when it compels you to combat your personal devils. I believe that mental illness should not have to be a stigmatized disease. If it is properly understood, we may be that much closer to realizing who we truly are.



Resources for Staying Connected and Academically Engaged During Quarantine

Lauren Trafford, M.Ed. Student

University of Alberta

The impact of the COVID-19 pandemic on Canadians everywhere is undeniable. As a graduate student who was positioned to be finishing her Master of Education degree this spring, the pandemic came at a time that was supposed to be filled with hard work, joy, pride, and celebration with my fellow graduates. For many others, the changes that accompanied a nation-wide quarantine called for work to stop—employees were laid off, schools were closed, and life as we knew it came to a grinding halt.

Self-compassion in such stressful times can look like so many different things, including reducing the pressure to perform and be productive so that more energy can be devoted to surviving each uncertain day. Allowing oneself the grace to slow down when needed is an important skill, but it was not the coping strategy that worked best for me. It became quickly apparent that I am soothed by my work. I am privileged to be studying in a field that I am passionate about, and staying involved in my academic journey has, so far, proven to be the most self-compassionate act I can do for myself in quarantine. This article is for anyone who feels the same, and is also striving to stay connected and academically engaged.

Graduate school has already curated a reputation for being an isolating experience. This is especially clear as more and more memes are shared claiming to show “before and after” images of lonely graduate students before the COVID-19 pandemic and now, where the punch line is that each image is identical (and equally lonely). However, as I have had more time to reflect on the experience of shifting to academic work *à la quarantine*, I have started to appreciate how many opportunities for connection and engagement I actually had. Curating new opportunities for connection and engagement in these strange times requires creativity and flexibility. In my quest to stay involved in my work, I have come across several useful resources:

Focusmate. This website is relatively new, and is marketed with the impressive tagline “distraction-free productivity.” Essentially, Focusmate pairs virtual “co-workers” for 50-minute stretches of time via the website’s video platform. Like Zoom, users can mute and unmute their audio and video and are able to use the chat function to stay connected. Unlike Zoom, there are community guidelines to follow—users are expected to spend no more than 1 minute at the start of each call sharing which goal they are trying to accomplish in that session, working to break projects down into tasks that can be reasonably completed in 50 minutes or less. At the end of each session, co-workers share their successes and congratulate one another. Essentially, this website fosters accountability to a partner working somewhere in the world at the same time as you by inviting them into your workspace via webcam. Although this website is not targeted specifically to academics, I have had the good fortune of being paired with other post-secondary students and find it energizing to be working alongside other students. Hearing about the research being done around the world enhances my connection to my own work. (focusmate.com)



I Should Be Writing Facebook Group. This Facebook group is targeted to women in academia and is moderated by Dr. Cathy Mazak, a tenured professor and academic writing coach. Along with the helpful content and resources Cathy posts, discussions on the *I Should Be Writing* page are filled with encouragement, tips, tricks, questions, and answers from academic professionals around the world looking to write and publish more. The group offers a valuable source of support and social connection. (facebook.com/groups/ishouldbewriting/)

Instagram Graduate Student Accounts. Being intentional about your social media feeds can be challenging. I use my primary Instagram account for following friends and family, and have set up a separate username for following inspiring, mindful content. Seeing posts from other graduate students trying to find their way through a health crisis has been reassuring, inspiring, and motivating. There are likely many, many more accounts worth following, but some of my favourites include:

- @ **academeology** (Sarah, Canadian PhD student)
- @ **ourpersonalstatement** (Chantal & Hanna, Canadian PhD students)
- @ **phdessentials** (Jacqueline, Canadian PhD student)*
- @ **scholarculture** (Christine, Canadian PhD student)
- @ **grad_selfcare** (Katherine, PhD student)
- @ **gradwritesslack** (academic writing group for graduate students)
- @ **growingthroughgradschool** (Becky & Chris, PhD students)
- @ **phd_balance** (mental health support group for graduate students)

*Jacqueline also has a YouTube channel with pre-recorded “Study or Write With Me” videos, which can provide a sense of companionship when working alone. (youtube.com/jacquelinebeaulieu)

Coursera. There is already more than enough to do with everything that is going on, so this resource may not resonate with many. However, I have enrolled in some interesting free courses offered through Coursera and find that it provides some of the familiar comforts of a more structured “school day.” Coursera has structured assignment “deadlines”—although there is no real penalty for missing them—and I am able to tune into lectures when it is convenient for me. Starting my day in the morning with a lecture video helps me to warm up for the rest of the day while remaining relatively low-stakes, as oppose to trying to undertake thesis writing when my brain is still just revving up. I have found many other relevant, free courses through the social media accounts listed above (including a webinar on teaching and learning, writing workshops, and a priceless R programming course delivered by a university professor who was feeling housebound and generous). While those opportunities are fleeting, Coursera’s platform is an archived hub for free online learning. (coursera.org)

It is worth repeating that self-compassion can look different for everyone—there is no right way to “be” during this pandemic. There is no guilt or shame in taking a step back from work or academia now or any time that it is needed, just as I have learned to accept my need to lean in to work in order to self-regulate. One method of self-compassion does not devalue the other. I am grateful for these resources and the support of my cohort, and I encourage all students of psychology to set aside time for reflection, and to find ways to connect that are most meaningful for them.



Suivez-nous!



Facebook: @CPASectionForStudents

Twitter: @CPA_students

Vous avez une idée pour le prochain volume?

Nous aimerions bien l'entendre! Pour des commentaires, des questions ou des suggestions, n'hésitez pas à contacter les membres de l'exécutif des étudiants.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP