

Sposoby cytowania i tworzenia piśmiennictwa – style bibliograficzne

W pracy należy używać jednego z dwóch poniżej przedstawionych sposobów cytowania i wykorzystania pozycji piśmiennictwa (artykułów, książek, rozdziałów książek, źródeł internetowych, raportów, wytycznych i innych źródeł bibliograficznych). Ważne jest, aby wybrany sposób (styl Vancouver lub styl APA) był stosowany konsekwentnie. W pracy dyplomowej powinno się wykorzystywać prace opublikowane w ostatnich 10 latach.

I - styl Vancouver (AMA)

Vancouver (AMA) to styl „numer-autor”, co oznacza, że w tekście, bezpośrednio po informacji, umieszczany jest odsyłacz bibliograficzny w postaci numeru w nawiasie kwadratowym odpowiadającemu źródłu ze spisu piśmiennictwa. Jeśli cytacja w tekście odnosi się do całego zdania/zdań, to umieszcza się ją na końcu zdania, po kropce. Numer ten powinien odpowiadać kolejności, w jakiej źródło pojawia się w tekście. Jeśli ponownie odwołuje się do tego samego źródła, za każdym razem używa się tego samego numeru.

Jeśli konieczne jest odniesienie się do wielu źródeł cytuje się je kolejno (bez spacji) wykorzystując:

- przecinki - gdy źródła nie występują po sobie, np. [5,8,16]
- myślnik - gdy źródła występują po sobie, np. [12-15]

Przykład:

Niezdrowa dieta, otyłość i brak aktywności fizycznej odgrywają rolę w wystąpieniu cukrzycy typu 2,[1] ale wykazano, że zwiększona aktywność fizyczna znacznie zmniejsza ryzyko,[2] a udział w regularnej aktywności fizycznej jest jednym z głównych zaleceń opartych na dowodach naukowych wytycznych dotyczących pierwotnej profilaktyki chorób.[1] Według Narodowego Badania Zdrowia z lat 2004–2005 ponad pół miliona Australijczyków (3,5% populacji) cierpi na cukrzycę zdiagnozowaną przez lekarza, a większość z tych osób ma cukrzycę typu 2.[2] Częstość występowania cukrzycy ciążowej również rośnie i „stała rosła w latach 2000–2001–2005–2006”.[3,4] Około dwie trzecie osób chorych na cukrzycę otrzymuje leki na receptę, jednak niepokojące jest to, że niedawny przegląd literatury wykazał, że wiele osób nie przyjmuje leków zgodnie z zaleceniami.[3-6]

Piśmiennictwo

1. Australian Institute of Health and Welfare. Diabetes: Australian facts. Canberra (ACT): Australian Institute of Health and Welfare. Opublikowano 15 marca 2008. Dostęp 8 sierpnia 2024. <https://www.aihw.gov.au/reports/diabetes/diabetes-australian-facts-2008/contents/summary>
2. Australian Bureau of Statistics. National health survey: first results, 2017-18. Canberra

(ACT): Commonwealth of Australia. Opublikowano 15 marca 2019. Dostęp 8 sierpnia 2024. <https://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/PrimaryMainFeatures/4364.0.55.001>

3. Gill JM, Cooper AR. Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus. *Sports Med.* 2008;38(10):807-824. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838100-00002>
4. Templeton M, Pieris-Caldwell I. Gestational diabetes mellitus in Australia, 2005-06. Canberra: Australian Institute of Health and Welfare; 2008:49.
5. Nieuwlaat R, Wilczynski N, Navarro T, et al. Interventions for enhancing medication adherence. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014;2014(11):CD000011. Opublikowano 4 listopada 2014. Dostęp 8 sierpnia 2024 . <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000011.pub4>
6. Song M, Lipman TH. Concept analysis: self-monitoring in type 2 diabetes mellitus. *Int J Nurs Stud.* 2008;45(11):1700-1710. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.04.00>

Pozycje w spisie piśmiennictwa powinny być podane następująco:

CZASOPISMA

	PRZYKŁAD
Liczba autorów	
1-6: wymień wszystkich	Khoriaty A, Antonios T, Gulihar A, Singh, B. Single vs double row repair in rotator cuff tears - a review and analysis of current evidence. <i>J Clin Orthop Trauma.</i> 2019;10(2):236-240. https://doi.org/10.1016/j.jcot.2019.01.027
powyżej 6: wymień 3 i dodaj „et al.” lub „i wsp.”	Rossi de Vermandois JA, Cochetti G, Del Zingaro M, et al. Evaluation of surgical site infection in mini-invasive urological surgery. <i>Open Med (Wars).</i> 2019;14(1):711-718. https://doi.org/10.1515/med-2019-0081
Format	Autor AA, Autor BB. Tytuł artykułu. <i>Skrócony tytuł czasopisma.</i> Rok; Volumen(Zeszyt): strona-strona. doi:xx.xxxx/xxxxxxxxxxxx lub https://doi.org/xxxxxxxxxx lub http://journals.xxx.com/xxxonline/2012/05000/xxxxxx UWAGA: ▪ Autor/rzy: nazwisko/a i inicjały bez kropek. Jeśli praca jest opublikowana w j. polskim, to stosuje się po przecinku i spacji „i wsp.”, jeśli w j.angielskim, to „et al.” ▪ Tytuł artykułu: po kropce i spacji - tylko pierwsze słowo i rzeczowniki własne pisane wielką literą ▪ Skrócony tytuł czasopisma: po kropce i spacji - <i>kursywą</i> ▪ Rok: po kropce i spacji ▪ Volumen(zeszyt): po średniku bez spacji, numer zeszytu w nawiasie okrągłym bez spacji ▪ Zakres stron: po dwukropku, bez spacji z myślnikiem też bez spacji, z kropką na końcu ▪ DOI: należy podać w wybranym formacie ▪ URL: jeśli nie ma DOI

KSIĄŻKI

	PRZYKŁAD
Liczba autorów	
1-6: wymień wszystkich	Johnson JE, Simpson RL. <i>Pielęgniarstwo psychiatryczne i zdrowia psychicznego</i> . 8th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health; 2019:210-220.
powyżej 6: wymień 3 i dodaj „i wsp.”	Smith A, Johnson B, Williams C, i wsp. <i>Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie w miejscu pracy</i> . New York, NY: Springer; 2021:30-50.
Format	Autor AA, Autor BB. <i>Tytuł książki</i>. Numer wydania. Lokalizacja: Wydawca; Rok:strona-strona. UWAGA: ▪ Autor/rzy: nazwisko/a i inicjały bez kropek. Jeśli praca jest opublikowana w j. polskim, to stosuje się po przecinku i spacji „i wsp.”, jeśli w j.angielskim, to „et al.” ▪ Tytuł książki: po kropce i spacji, <i>kursywą</i> - tylko pierwsze słowo i rzeczowniki własne pisane wielką literą ▪ Numer wydania: o ile istnieje to po kropce i spacji ▪ Lokalizacja: po kropce i spacji, miasto lub kraj ▪ Wydawca: nazwa po dwukropku i spacji ▪ Rok: po średniku i spacji ▪ Zakres stron: po dwukropku, bez spacji z myślnikiem też bez spacji, z kropką na końcu

ROZDZIAŁ W KSIĄŻCE

Przykład	Rudolph KD, Flynn M. Depression in adolescents. In: Gottlieb IH, Hammen CL, red. <i>Handbook of Depression</i> . 3rd ed. Guilford Press; 2014:391-409.
Format	Autor AA, Autor BB. Tytuł rozdziału. W/In: Autor CC, Autor DD, red. <i>Tytuł książki</i>. Numer wydania: Wydawca; Rok:strona-strona. UWAGA: ▪ Autor/rzy rozdziału: nazwisko/a i inicjały bez kropek ▪ Tytuł rozdziału: po kropce i spacji, nie kursywą ▪ Autorzy książki: Jeśli książka jest opublikowana w j. polskim, to po kropce i spacji, stosuje się „W”, jeśli w j.angielskim, to „In”, po W/In dwukropkiem, następnie nazwisko/a i inicjały bez kropek, na końcu przecinek, spacja i red. (w j.polskim) lub eds. (w j.angielskim) ▪ Tytuł książki: po kropce i spacji, <i>kursywą</i> - tylko pierwsze słowo i rzeczowniki własne pisane wielką literą. ▪ Numer wydania: po kropce i spacji, jeśli istnieje ▪ Wydawca: po kropce i spacji nazwa ▪ Rok: po średniku i spacji

	▪ Zakres stron: po dwukropku, bez spacji z myślnikiem też bez spacji, z kropką na końcu
--	--

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

	PRZYKŁAD
Rodzaj	
z autorem	Smith J. Korzyści z medytacji dla redukcji stresu. Healthline. Opublikowano 17 sierpnia 2021. Dostęp 2 marca 2025. https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation .
organizacja	American Heart Association. Why is physical activity so important for health and well-being? Opublikowano 26 sierpnia 2024. Dostęp 30 lipca 2025. https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/why-is-physical-activity-so-important-for-health-and-wellbeing .
strona internetowa	Physical therapy guide to balance problems. APTA ChoosePT Guide. Data publikacji nieznana. Dostęp 3 sierpnia 2024. https://www.choosept.com/symptomsconditionsdetail/physical-therapy-guide-to-balance-problems
plik PDF on-line	Centers for Disease Control and Prevention. Million Hearts: meaningful progress 2012-2016. Data publikacji nieznana. Dostęp 11 maja 2024. https://millionhearts.hhs.gov/files/MH-meaningful-progress.pdf
blog	Ogonowska-Słodownik A, Labeck MK, Maciejewska-Skrendo A, i wsp. Water or land exercise – what is better for kids with long COVID? <i>British Journal of Sports Medicine</i> Blog. Opublikowano 28 lipca 2025. Dostęp 9 sierpnia 2025. https://blogs.bmj.com/bjbm/2025/07/28/water-or-land-exercise-what-is-better-for-kids-with-long-covid/
Format	Autor AA/organizacja. Tytuł dokumentu. Nazwa serwisu internetowego/bloga/portalu. Data opublikowania. Data dostępu. Adres URL UWAGA: ▪ Data opublikowania: przynajmniej rok, jeśli nie ma podanego, to należy napisać „Data publikacji nieznana” ▪ Data dostępu: dzień, miesiąc i rok przed adresem URL ▪ Jeśli plik PDF posiada numer ISBN, to traktuje się go jako książkę

II - styl APA

APA to styl opracowany i aktualizowany przez American Psychological Association (Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne). Zaleca się stosowanie wersji obowiązującej w roku składania pracy dyplomowej. Tworzenie odsyłaczy bibliograficznych w stylu APA polega na powoływaniu się na dane źródło bezpośrednio w tekście pracy umieszczając je w nawiasie okrągłym bezpośrednio po cytacie lub parafrazie wymagającymi wskazania źródła. W nawiasie podaje się nazwisko autora (bez inicjałów imion), i po przecinku rok publikacji np. (Smith, 2024) oraz przy dosłownych cytatach dodatkowo numer strony lub zakres stron po przecinku np. (Smith, 2024, s. 13) lub w stylu narracyjnym powołuje się na nazwisko autora, a w nawiasie podaje się rok, np. Smith (2024).

Cytacje w tekście

	Bezpośrednie wskazanie źródła / dosłowny cytat	Narracyjne wskazanie źródła / dosłowny cytat
1 autor	... (Andreoli, 2023). / ... (Andreoli, 2023, s. 56).	Andreoli (2023) ... / Andreoli (2023) ... (s. 56)
2 autorów	... (Burns i Hu, 2024). / ... (Burns i Hu, 2024, s. 9).	Burns i Hu (2024) ... / Burns i Hu (2024) ... (s. 9)
3 lub więcej autorów	... (Houkamau i wsp., 2019). / ... (Houkamau i wsp., 2019, s. 1210).	Houkamau i wsp. (2019) ... / Houkamau i wsp. (2019) ... (s.1210).
grupa lub organizacja	... (Native Council, 2022). / ... (Native Council, 2022, s. 31).	Native Council (2022) ... / Native Council (2022) ... (s.31)

Przy powołaniu się na kilka źródeł, należy:

- podać w kolejności alfabetycznej według nazwisk autorów i oddzielać je średnikiem ... (Bottomley, 1996; Cunningham i Tocco, 1989).
- przy kilku pracach tego samego autora, po nazwisku podaje się uporządkowane chronologicznie daty wydań publikacji oddzielone przecinkiem ... (Nowak, 2009, 2017, 2024).
- przy kilku pracach tego samego autora (lub autorów) opublikowanych w tym samym roku, należy wstawić litery a, b, c itd. po roku publikacji (bez spacji między rokiem a literą). Oznaczenia te należy również stosować w spisie piśmiennictwa, przy czym poszczególne źródła bibliograficzne należy uporządkować alfabetycznie według tytułu.
... (Lewandowski, 2021a, 2021b).

Źródła w spisie piśmiennictwa umieszczone są alfabetycznie według nazwiska pierwszego autora.

Przykład:

Badania empiryczne skoncentrowane na interwencjach z wykorzystaniem wizualizacji kierowanej potwierdzają skuteczność tej techniki w różnych populacjach w warunkach szpitalnych, przynosząc pozytywne rezultaty u osób zdiagnozowanych z depresją, lękiem i zaburzeniami odżywiania (Utay i Miller, 2006). Stwierdzono nawet, że wizualizacja kierowana i techniki relaksacyjne „zmniejszają stres i pozwalają układowi odpornościowemu funkcjonować efektywniej” (Trakhtenberg, 2008, s. 850). Wykazano, że połączenie technik treningu relaksacyjnego, w tym wizualizacji kierowanej i progresywnej relaksacji mięśni, łagodzi objawy psychiatryczne i medyczne, gdy jest stosowane w kontekście psychoterapii grupowej (Bottomley, 1996; Cunningham i Tocco, 1989). Badania potwierdzają istnienie natychmiastowych i długoterminowych pozytywnych efektów wizualizacji kierowanej i progresywnej relaksacji mięśni stosowanych w psychoterapii grupowej (Baider i wsp., 1994). Na przykład Cohen i Fried (2007) zbadali wpływ psychoterapii grupowej na 114 kobiet zdiagnozowanych z nowotworem piersi.

Piśmiennictwo

1. Baider, L., Uziely, B., & Kaplan De-Nour, A. (1994). Progressive muscle relaxation and guided imagery in cancer patients. *General Hospital Psychiatry*, 16(5), 340-347. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90021-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90021-3)
2. Bottomley, A. (1996). Group cognitive behavioural therapy interventions with cancer patients: A review of the literature. *European Journal of Cancer Cure*, 5(3), 143–146. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2354.1996.tb00225.x>
3. Cohen, M., & Fried, G. (2007). Comparing relaxation training and cognitive-behavioral group therapy for women with breast cancer. *Research on Social Work Practice*, 17(3), 313–323. <https://doi.org/10.1177/1049731506293741>
4. Cunningham, A. J., & Tocco, E. K. (1989). A randomized trial of group psychoeducational therapy for cancer patients. *Patient Education and Counseling*, 14(2), 101–114. [https://doi.org/10.1016/0738-3991\(89\)90046-3](https://doi.org/10.1016/0738-3991(89)90046-3)
5. Trakhtenberg, E. C. (2008). The effects of guided imagery on the immune system: A critical review. *International Journal of Neuroscience*, 118(6), 839–855. <http://doi.org/xfbsbq>
6. Utay, J., & Miller, M. (2006). Guided imagery as an effective therapeutic technique: A brief review of its history and efficacy research. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 40–43.

Pozycje w spisie bibliografii powinny być podane następująco:

CZASOPISMA

	PRZYKŁAD
Liczba autorów	
jeden autor	Bottomley, A. (1996). Group cognitive behavioural therapy interventions with cancer patients: A review of the literature. <i>European Journal of Cancer Cure</i> , 5(3), 143–146. https://doi.org/10.1111/j.1365-2354.1996.tb00225.x
dwóch autorów	Cunningham, A. J., & Tocco, E. K. (1989). A randomized trial of group psychoeducational therapy for cancer patients. <i>Patient Education and Counseling</i> , 14(2), 101–114. https://doi.org/10.1016/0738-3991(89)90046-3
3-20 autorów – wymienia się wszystkich	Fotakis, C., Andreou, V., Christodouleas, D. C., & Zervou, M. (2024). The metabolic and antioxidant activity profiles of aged Greek grape marc spirits. <i>Foods</i> , 13(11), Article 1664. https://doi.org/10.3390/foods13111664
więcej niż 20 autorów	Nath, A. P., Ritchie, S. C., Grinberg, N. F., Tang, H. H., Huang, Q. Q., Teo, S. M., Ahola-Olli, A. V., Wurtz, P., Havulinna, A. S., Santalahti, K., Pitkanen, N., Lehtimäki, T., Kahonen, M., Lyytikäinen, L. P., Raitoharju, E., Seppälä, I., Sarin, A. P., Ripatti, S., Palotie, A., . . . Inouye, M. (2019). Multivariate genome-wide association analysis of a cytokine network reveals variants with widespread immune, haematological, and cardiometabolic pleiotropy. <i>American Journal of Human Genetics</i> , 105(6), 1076-1090. https://doi.org/10.1016/j.ajhg.2019.10.001

Format	Autor, A.A., & Autor, B.B. (Rok). Tytuł artykułu. <i>Pełny tytuł czasopisma, Volumen</i>(Zeszyt), strona-strona. https://doi.org/xxxxxxxxxx lub http://journals.xxx.com/xxxonline/2012/05000/xxxxxx UWAGA: ▪ Autor/rzy: nazwisko/a, po nim przecinek, spacja i inicjały z kropkami. Przy powyżej 2 autorach, przed ostatnim autorem ze spacją używa się łącznika „&”. W przypadku prac autorstwa powyżej 20 osób należy podać nazwiska pierwszych 19 osób, a następnie po wielokropku nazwisko ostatniego autora. ▪ Rok: po kropce i spacji w nawiasie okrągłym ▪ Tytuł artykułu: po kropce i spacji tylko pierwsze słowo i rzeczowniki własne pisane wielką literą ▪ Pełny tytuł czasopisma: po kropce i spacji - <i>kursywą</i> ▪ Volumen(zeszyt): po przecinku i spacji volumen kursywą, a zeszyt bez spacji w nawiasie okrągłym ▪ Zakres stron: po przecinku i spacji, z myślnikiem bez spacji, z kropką na końcu ▪ DOI: należy podać w formacie https://doi.org/xxxxx ▪ URL: należy podać jeśli źródło nie ma DOI
---------------	---

KSIAŻKI

	PRZYKŁAD
Liczba autorów	
jeden autor	Swartz, W. (2019). <i>Descriptive psychology and the person concept: Essential attributes of persons and behavior</i> . Academic Press. https://doi.org/10.1016/C2017-0-00372-5
dwóch autorów	Johnson, J.E. & Simpson, R.L. (2019). <i>Pielęgniarstwo psychiatryczne i zdrowia psychicznego</i> . Wolters Kluwer Health
Format	Autor, A. & Autor, A. (Rok). Tytuł książki. Wydawca. DOI lub URL (jeśli istnieją) UWAGA: ▪ Autor/rzy: nazwisko/a, po przecinku inicjały z kropkami. W książkach autorstwa 3-20 osób wymienia się wszystkich. Przy powyżej 2 autorach, przed ostatnim autorem ze spacją używa się łącznika „&”. W przypadku prac autorstwa powyżej 20 osób należy podać nazwiska pierwszych 19 osób, a następnie po wielokropku nazwisko ostatniego autora. ▪ Rok: po kropce i spacji w nawiasie okrągłym ▪ Tytuł książki: po kropce i spacji <i>kursywą</i> - tylko pierwsze słowo i rzeczowniki własne pisane wielką literą ▪ Wydawca: po kropce i spacji nazwa ▪ DOI: należy podać w formacie https://doi.org/xxxxx ▪ URL: należy podać jeśli źródło nie ma DOI

ROZDZIAŁ W KSIĄŻCE

Przykład	Rudolph, K. D. (2009). Adolescent depression. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), <i>Handbook of depression</i> (2nd ed., pp. 444–466). The Guilford Press.
Format	Autor, A. A. & Autor, B. B. (Rok). Tytuł rozdziału. W/In C. C. Autor & D. D. Autor (Eds.). <i>Tytuł książki</i> (Numer wydania, strony-strony). Wydawca. UWAGA: ▪ Autor/rzy rozdziału: nazwisko/a, po przecinku inicjały z kropkami. W książkach autorstwa 3-20 osób wymienia się wszystkich. Przy powyżej 2 autorach, przed ostatnim autorem ze spacją używa się łącznika „&”. W przypadku prac autorstwa powyżej 20 osób należy podać nazwiska pierwszych 19 osób, a następnie po wielokropku nazwisko ostatniego autora. ▪ Rok: po kropce i spacji w nawiasie okrągłym ▪ Tytuł rozdziału: po kropce i spacji - tylko pierwsze słowo i rzeczowniki własne pisane wielką literą ▪ Autor/rzy książki: Jeśli książka jest opublikowana w j. polskim, to stosuje się po kropce i spacji „W”, jeśli w j. angielskim, to „In”, potem inicjały z kropkami i nazwisko/a. Jeśli jest to pozycja opublikowana pod redakcją w j. polskim, to stosuje się w nawiasie (Red.), jeśli w j. angielskim, to (Eds.) ▪ Tytuł książki: po kropce i spacji <i>kursywą</i> - tylko pierwsze słowo i rzeczowniki własne pisane wielką literą. ▪ Numer wydania: jeśli istnieje to po spacji w nawiasie ▪ Zakres stron: w nawiasie, po numerze wydania, po przecinku i spacji) ▪ Wydawca: nazwa po kropce i spacji

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

	PRZYKŁAD
Rodzaj	
z autorem	Smith, J. (Dostęp 2 marca 2025). Korzyści z medytacji dla redukcji stresu. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation
organizacji	American Heart Association. (26 sierpnia 2024). <i>Why is physical activity so important for health and well-being?</i> https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/why-is-physical-activity-so-important-for-health-and-wellbeing
strona internetowa	Physical therapy guide to balance problems. (Dostęp 3 sierpnia 2024). APTA ChoosePT Guide. https://www.choosept.com/symptomsconditionsdetail/physical-therapy-guide-to-balance-problems
plik PDF on-line	Centers for Disease Control and Prevention. (1 lutego 2017). Million Hearts: meaningful progress 2012-2016. https://millionhearts.hhs.gov/files/MH-meaningful-progress.pdf

blog	Ogonowska-Slodownik, A., Labecka, M. K., Maciejewska-Skrendo. A., McNamara, R. J., Kaczmarczyk, K., Starczewski, M., Gajewski, J. & Morgulec-Adamowicz, N. (28 lipca 2025). Water or land exercise – what is better for kids with long COVID? <i>British Journal of Sports Medicine</i> Blog. https://blogs.bmj.com/bjbm/2025/07/28/water-or-land-exercise-what-is-better-for-kids-with-long-covid/
Format	Autor AA/organizacja. (Data opublikowania/Data dostępu). Tytuł dokumentu. Nazwa serwisu internetowego/bloga/portalu. Adres URL UWAGA: ▪ Data opublikowania: po kropce i spacji w nawiasie okrągłym, przynajmniej rok, jeśli nie ma podanego, to należy napisać „Data publikacji nieznana” ▪ Data dostępu: dzień, miesiąc i rok – jeśli nie ma daty publikacji