

# Standardy školitele UHK

Tento pokyn prorektora se vydává za účelem úpravy práv a povinností školitele včetně jeho úkolů v oblasti podpory studentů v doktorském studijním programu (dále jen „*doktorandů*“), v souladu s připravenou změnou nařízení vlády č. 274/2016 Sb., o standardech pro akreditace ve vysokém školství a novelou zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách (dále jen zákon).

Pokyn prorektora má rovněž za cíl upřesnit požadavky stanovené Studijním a zkušebním řádem (dále jen „*SZŘ*“) Univerzity Hradec Králové (dále jen „*UHK*“) a interním aktem upravujícím standardy studijních programů, a dále reflektuje principy supervize v rámci evropských projektů (Horizon Europe apod.).

## ČÁST PRVNÍ

### Školitel

#### Čl. 1

#### Předpoklady pro výkon funkce školitele

- 1) Dle vládního nařízení a SZŘ UHK může být školitelem profesor, docent nebo významný odborník v oblasti, která tvoří zaměření studijního programu, který je svou odborností z hlediska národního i mezinárodního, občanskou bezúhonností a morálními vlastnostmi, zárukou kvalitního a řádného vedení doktoranda a má další kompetence, které jsou uvedeny v čl. 2 tohoto pokynu prorektora. V případě, že školitel není profesorem nebo docentem, může být školitelem pouze v případě, že je rovněž schválen příslušnou vědeckou radou (tj. vědeckou radou fakulty nebo Vědeckou radou UHK).
- 2) Školitelem může být i jiná osoba než zaměstnanec UHK za předpokladu, že jsou jeho práva a povinnosti popsány smluvním vztahem.
- 3) Školitel je po vyjádření oborové rady a případně po schválení příslušnou vědeckou radou jmenován a odvoláván děkanem fakulty. Jmenování, případně odvolání školitele děkanem musí být založeno ve spisu studenta doktorského studijního programu.

- 4) Odměna těm školitelům doktorandů, kteří své studium absolvovali, je vyplácena za podmínek stanovených rektorským výnosem „*Motivační systém pro stabilizaci/rozvoj doktorských studijních programů, habilitačních řízení a řízení ke jmenování profesorem na UHK*“.<sup>1</sup>
- 5) Školitel má na vedení doktorandů zpravidla vyčleněnou odpovídající část úvazku, resp. náplně práce, a vedení doktoranda má zohledněno v rámci hodnocení akademických pracovníků.

## Čl. 2

### Kompetence školitele

- 1) Mezi základní kompetence školitele relevantní pro výkon této role patří:
  - zavedená pověst založená na excelenci výzkumu ve svém oboru;
  - aktivní vědecká a tvůrčí činnost, kterou školitel průběžně vykazuje, přičemž je relevantní doba posledních 5 let;
  - provádění výzkumu poctivě při dodržování etických a morálních standardů;
  - pozitivní přispění k rozvoji znalostí, výzkumu a vývoje prostřednictvím spolupráce;
  - identifikace výzkumné problematiky v rámci odbornosti školitele;
  - identifikace vhodné výzkumné metodologie a přístupů;
  - schopnost ujmout se vedení při provádění společných výzkumných případně uměleckých projektů dle příslušného oboru DSP;
  - publikace i mezinárodní recenzované dílo (kromě specifických oborů SHV, kde je vhodné spíše prezentace uměleckého díla v mezinárodním kontextu);
  - produkce kvalitních vědeckých výsledků, které školitel publikuje významným způsobem dle oborových zvyklostí;
  - orientace v předpisech UHK, vztahujících se k doktorskému studiu (sestavování časových individuálních plánů, hodnocení progresu, postupů, zkoušek, přerušení, prodloužení);
  - znalost možností školení doktorandů a mentoringu na UHK;
  - znalost finančních zdrojů pro doktorandy napříč UHK (včetně financování konferencí).

---

<sup>1</sup> V době vydání tohoto pokynu prorektora je to č. 2/2021.

- 2) V oblasti výzkumu by školitel měl disponovat následujícími přenositelnými kompetencemi:
  - vytváření inovativního a kreativního prostředí;
  - vedení výzkumných projektů;
  - podpora kariérního růstu členů týmu;
  - efektivní propagace výsledků svého výzkumu.
- 3) Mezi další přenositelné kompetence školitele patří ty, které se dotýkají oblasti projektového managementu, vedení a spolupráce:
  - je vzorem profesního rozvoje pro ostatní (pedagog i vědec);
  - leadership, schopnost budování týmu a poskytnutí konstruktivní zpětné vazby;
  - spolupráce v rámci výzkumné komunity;
  - schopnost zajistit financování výzkumu.
- 4) Pro oblast prezentace a self-management se předpokládají následující přenositelné kompetence:
  - prezentační dovednosti;
  - akademická etika – školitel by měl znát problematiku v oblasti etiky výzkumu (academic integrity) a etického kodexu a respektovat jejich principy;
  - umění pracovat pod tlakem a koordinovat tým;
  - vůle hledat alternativní řešení;
  - samostatnost;
  - sounáležitost s institucí.

### Čl. 3

#### Vzdělávání školitele

- 1) Každý školitel by měl procházet kontinuálním vzděláváním a školením kompetencí.
- 2) Začínající školitel by měl absolvovat kurz „Úvod do role školitele na UHK“ v rozsahu min. 12 hodin, který má za cíl osvojení si vědomostí v následujících oblastech:
  - předpisy UHK vztahující se k doktorskému studiu (sestavování individuálních a časových plánů, hodnocení progresu, postupů, zkoušek, přerušení, prodloužení);

- možnosti školení doktorandů;
  - mentoring na UHK (sdílení dobré praxe a znalostí zkušenými školiteli)
  - finanční zdroje pro doktorandy napříč UHK;
  - povinnosti a odpovědnost školitele – jak pracovat s doktorandem, jak ho vést, jak s ním komunikovat, jak ho motivovat, jak ho podporovat a přispívat k jeho rozvoji a duševnímu zdraví.
- 3) Následně je pro školitele doporučeno absolvovat „Rozvojový kurz školitele na UHK“, jehož cílem je prohloubení získaných znalostí a rozvoj schopností (např.: manažerské dovednosti – leadership; soft skills – komunikační dovednosti, poskytování konstruktivní zpětné vazby; management projektů, vedení a spolupráce; akademické dovednosti; akademická etika a etika ve výzkumu; publikování; propagace výzkumu; oblast rovných příležitostí a prevence rizikových situací; sdílení dobré praxe a znalostí zkušenými školiteli apod.)

## Čl. 4

### Hodnocení školitele

- 1) Na základě těchto standardů, zejména čl. 2, připraví příslušná oborová rada kritéria hodnocení školitele, které bude realizováno nejméně jedenkrát za akademický rok. Závěry z tohoto hodnocení předloží oborová rada děkanovi. Toto hodnocení se týká nejen tvůrčí činnosti, ale především jeho dovednosti v osobě školitele.
- 2) Neopominutelným kritériem hodnocení školitele je, aby vedený doktorand ukončil své studium úspěšně ve standardní době studia, a dbá na omezení zbytečného prodlužování doby studia, a to tak, aby při hodnocení vykazoval vyšší než 60% úspěšnost jím vedených doktorandů dle platného vzorce MŠMT.
- 3) Při jeho hodnocení se přihlíží ke zpětné vazbě od těch doktorandů, které školí v současnosti, a od těch, které vedl v minulosti, a k jejich kariérnímu uplatnění (pokud je známo).

## ČÁST DRUHÁ

### Supervize

- 1) Supervize doktoranda je základním prvkem úspěšného výzkumu, přičemž představuje komplexní souhrn činností školitele, které přispívají k vytvoření

podpůrného prostředí pro doktoranda. Zásadní je přitom přistupovat k doktorandovi jako k partnerovi spolupracujícím na výzkumném úkolu.

- 2) Za klíčové faktory, které umožňují doktorandovi začít ve výzkumu, jsou považovány vedení, podpora, řízení, poradenství a mentorství, a to v různých fázích doktorandova studia.

## **Čl. 5**

### **Obecné principy supervize**

#### **Školitel:**

- 1) Provádí osobní supervize i u doktorandů v kombinované formě studia. Supervize nesmí být omezena pouze na e-mailovou komunikaci.
- 2) V rámci sdílení dobré praxe konzultuje s dalšími kolegy metody vedení doktoranda.
- 3) Disponuje dostatkem časového prostoru pro školení doktoranda, proto může být školitelem max. pěti doktorandů napříč vysokými školami v daném akademickém roce a součet vedených bakalářských, magisterských a doktorských studentů je nejvýše 15. Do těchto součtů se nepočítají doktorandi s přerušným studiem.
- 4) Zohledňuje zejména situaci studujících se zvláštními potřebami a studujících původem ze zahraničí, pro které může být integrace do nového prostředí velmi náročná, a poskytuje jim rovné příležitosti v oblasti výzkumu (např. ve spolupráci s UHK Point).
- 5) Zejména při supervizi doktoranda dodržuje zásady Evropské charty pro výzkumné pracovníky a Kodexu chování pro přijímání výzkumných pracovníků.
- 6) V období studia může být spoluautorem výsledků činnosti doktoranda, vždy však přiměřeně ke své tvůrčí spoluúčasti. Školitel podporuje doktoranda v publikování prvoautorských výstupů.

## **Čl. 6**

### **Přijímací řízení**

- 1) Přijímací řízení do doktorského studia je vedeno jako otevřené a transparentní výběrové řízení na pozici doktoranda daného pracoviště či oboru, na pozici řešitele navrženého disertačního tématu. V rámci dostupné kapacity odvíjející se od finančního a personálního zázemí pracoviště jsou

přijati ti uchazeči, jejichž projekt je přijímací komisí hodnocen jako nejkvalitnější a nejperspektivnější.

- 2) V oborech, jejichž charakter neumožňuje vypisovat konkrétní témata a/nebo které předpokládají, že projekt disertační práce navrhuje uchazeč sám, je tento návrh projektu konzultován předpokládaným školitelem disertační práce před podáním přihlášky ke studiu. V rámci konzultací se dbá na to, aby byl projekt v souladu se zaměřením a odborným zázemím pracoviště tak, aby se těm, kdo uspějí v přijímacím řízení, dostalo náležité podpory. Finální přijetí schvaluje předseda OR DSP a následně děkan dané fakulty.

**Školitel:**

- 3) Navrhuje rámcové téma nebo tematický okruh disertační práce. Téma je po schválení oborovou radou vypisováno k přijímacímu řízení.
- 4) Je zapojen do přijímacího řízení uchazečů, pokud je k tématu již přiřazen. Při výběru uchazeče má školitel právo veta.
- 5) Společně s doktorandem neprodleně po jeho přijetí komunikují pravidla a formu spolupráce.

## **Čl. 7**

### **Individuální studijní plán**

- 1) Sestavení a schválení individuálního studijního plánu a případných úprav a změn probíhá v souladu se SZŘ na počátku akademického roku každého roku studia.

**Školitel:**

- 2) Aktivně podporuje doktoranda při definování individuálního studijního plánu tak, aby dokázal sladit výzkumné a profesní ambice.
- 3) Společně s doktorandem sestavuje návrh individuálního studijního plánu, jehož obsahem je zejména téma disertační práce a výčet studijních, vědeckých, výzkumných nebo dalších tvůrčích povinností, plánovaných či doporučených zahraničních pobytů nebo jiných stáží, pedagogických aktivit a rámcové časové rozvržení studia. Řeší s doktorandem etické otázky, zdroje a zařízení, které jsou vyžadovány v souvislosti s výzkumným projektem, na kterém doktorand participuje.
- 4) Po založení individuálního studijního plánu je povinen jej předložit oborové radě do dvou měsíců od začátku akademického roku, do něhož se uchazeč zapsal. U doktorandů, kteří zahájí studium v polovině akademického roku, tato lhůta běží od zahájení studia.

- 5) Spolupracuje s doktorandem na dopracování výzkumného záměru a harmonogramu během prvního půl roku studia a potvrzení individuálního studijního plánu.
- 6) Pravidelně (nejméně však jedenkrát za akademický rok) hodnotí plnění individuálního studijního plánu a toto hodnocení, za jehož správnost zodpovídá, předkládá oborové radě ke schválení. Individuální studijní plán a jeho změny schvaluje děkan. Povinnosti individuálního studijního plánu musí být pro každý akademický rok konkrétní.

## Čl. 8

### Disertační práce/výzkum

- 1) Témata disertačních prací, která školitel navrhuje, a disertační práce, které školitel vede, jsou pouze v oblastech spadajících do jeho odbornosti, tak aby bylo zajištěno dostatečně kvalitní odborné vedení disertační práce. Vede tudíž práce blízké tématu, na němž školitel pracuje, případně práce, které využívají stejnou metodologii a postupy.
- 2) „*Předobhajoba disertační práce*“ (nebo také „*katedrová obhajoba*“) se koná před garantem studijního oboru, školitelem, případně oponentem a veřejností (akademickými pracovníky a doktorandy) nejpozději 1 měsíc před termínem jejího odevzdání. Účelem schůzky je zajistit, aby byl doktorand dobře připraven a byl schopen odevzdat dizertační práci včas a byla zavedena zkušební opatření.

#### Školitel:

- 3) Kontroluje soulad obsahu disertační práce s obsahem studijního programu, který doktorand studuje, v případě nesouladu s obsahem studijního programu navrhne oborové radě řešení v podobě sladění se studijním oborem.
- 4) Kontroluje postup disertačního výzkumu, poskytuje doktorandovi odbornou i manažerskou podporu a dbá na proveditelnost stanovených cílů a pomáhá mu v jejich dosahování.
- 5) Nese odpovědnost za disertační projekt doktoranda pouze v tom smyslu, že posuzuje relevanci a obtížnost výzkumného tématu a specifikuje možné cíle, harmonogram řešení a systém financování daného projektu a zapojení do probíhajících aktivit vlastního výzkumného týmu, respektive pracoviště, kde je projekt řešen.
- 6) Doktorandovi doporučuje odbornou literaturu (prameny) a podporuje a motivuje doktoranda, aby psal vědecké publikace ve formě, která podporuje rozvoj jeho disertační práce a hraje aktivní roli při výběru vhodných časopisů,

kde doktorand publikuje, a také konferencí, kterých se doktorand účastní nebo na nich prezentuje svou práci.

- 7) Společně s doktorandem zůstávají v pravidelném kontaktu po celou dobu psaní disertační práce.
- 8) Je doktorandovi k dispozici ke kontrole návrhů disertační práce dle potřeby, nejméně však třikrát za semestr (je odpovědností doktoranda poslat práci svému školiteli včas, aby pak měl školitel čas na přečtení práce a připomínky před datem odevzdání).
- 9) V případě, že doktorand dělá doktorát pod dvojím vedením, vyjadřuje se k obsahu individuálních smluv, tzv. cotutelle (Smlouvy o společném vedení disertačních prací mezi UHK a zahraniční univerzitou), zejména s ohledem na individuální studijní plán.

## Čl. 9

### Kontakt mezi školitelem a doktorandem

- 1) Doktorand má možnost snadno kontaktovat svého školitele s žádostí o radu.
- 2) Doktorandovi je známo, na koho se obrátit, pokud není jeho školitel k dispozici (školitel je povinen za sebe určit zástup – jedná se zpravidla o tajemníka oborové rady doktorského studia) a koho kontaktovat v případě jakýchkoli problémů. V případě delší nepřítomnosti – například z důvodu tvůrčího volna, mateřské či rodičovské dovolené atd., je školitel povinen doktoranda včas informovat tak, aby bylo možné zajistit pokračující supervizi.
- 3) Školitel a doktorand mají pravidelné schůzky dle potřeby, zpravidla alespoň dvakrát za měsíc s výjimkou letních prázdnin, v souhrnu minimálně 40 hodin/rok. Pro vedení doktoranda v kombinované formě studia či např. na zahraniční stáži je objem konzultací upraven přiměřeně.
- 4) Školitel poskytuje doktorandovi pravidelnou konstruktivní zpětnou vazbu.
- 5) Školitel aktivně vyhledává a přijímá zpětnou vazbu od doktoranda v rámci pro něho bezpečného prostředí.
- 6) Pokud vztah mezi doktorandem a školitelem nefunguje dobře, mají oba povinnost prodiskutovat problémy nebo je předložit oborové radě či děkanovi fakulty, kteří jim pomohou s hledáním řešení.
- 7) Při přerušení studia zůstává školitel v aktivním kontaktu s doktorandem ohledně plánovaného návratu, časového harmonogramu a vývoje v oblasti výzkumu.



## Čl. 10

### Vzdělávání doktoranda

- 1) Školitel zvyšuje doktorandovo povědomí o Etickém kodexu UHK a dalších materiálech souvisejících s etickými principy výzkumné činnosti.
- 2) Zejména v raných fázích studia spolupracují doktorand a školitel na plánování programu školení na podporu rozvoje doktoranda jako nezávislého výzkumníka.
- 3) Uvedený plán školení musí zahrnovat integritu výzkumu, nadto může zahrnovat následující školení:
  - výzkumné metody;
  - akademická integrita;
  - výzkumná etika;
  - akademické psaní;
  - akademická angličtina pro nerodilé mluvčí;
  - pedagogické dovednosti;
  - soft skills.
- 4) Školitel doktoranda rámcově školí a zprostředkovává mu kontakt s fakultou a oborovou radou na univerzitní úrovni, ale také mu umožňuje a zajišťuje patřičnou měrou internacionální propojení na kvalitní zahraniční pracoviště a vědce/výzkumníky (vyjma oborů, kde toto není relevantní). Školitel má takové znalosti, zkušenosti a odhodlání, díky kterým je schopen nabídnout doktorandovi vhodnou podporu a zajistit nezbytný pokrok a kontrolní postupy, jakož i potřebné mechanismy zpětné vazby. Je schopný správně vyvinout, navrhnout a strukturovat výzkumnou činnost doktoranda a pěstovat kulturu integrity výzkumu.
- 5) Úlohou školitele je rovněž vzdělávat doktoranda tak, aby byl schopen:
  - předávat poznatky ve výuce studentům, je mu nápomocný při vykonávání pedagogických aktivit;
  - osvojit si pravidla akademické integrity a dohlíží, aby byly tyto zásady během práce na disertačním výzkumu, při výuce a v dalších relevantních situacích dodržovány;
  - pohybovat se v odborné společnosti, vystupovat na veřejnosti při prezentaci výsledků své vědecké práce a získávat finanční zdroje na zabezpečení svých projektů.

## Čl. 11

### Studium a jeho podpora

#### Školitel:

- 1) Průběžně sleduje plnění studijních povinností doktoranda a pravidelně s ním konzultuje výsledky studia. Jeho činnost hodnotí zejména na základě písemné zprávy o výsledcích činnosti vypracované doktorandem.
- 2) Seznamuje doktoranda s důležitými milníky v jeho studiu a s procesem odevzdání disertační práce a případně vyjadřuje významné obavy ohledně zapojení, postupu nebo výzkumu doktoranda.
- 3) Spolu s oborovou radou doporučuje žádost doktoranda o změnu formy studia děkanovi. Dává doporučení k přerušení nebo prodloužení studia.
- 4) Je přisedícím u zkoušek doktoranda, pokud je to relevantní.
- 5) Může navrhnout oborové radě ustanovení konzultanta z řad odborníků daného studijního programu, který je díky svým speciálním odborným znalostem nebo metodickým a technickým možnostem schopen vést doktoranda v rámci určitého věcného nebo časového úseku doktorského studia. K vedení dílčích úseků disertační práce může konzultanta po vyjádření oborové rady ustanovit děkan.

## Čl. 12

### Další povinnosti školitele

- 1) Rozvíjí kompetence doktoranda v samostatné vědecké práci, v publikování a prezentaci výsledků výzkumu. Ačkoli je žádoucí vést doktoranda k podávání grantových žádostí a poskytovat mu v tomto podporu, nemělo by být financování disertačního projektu soukromou záležitostí doktoranda.
- 2) Poskytuje doktorandovi přístupy k podkladům a výsledkům potřebným pro jeho výzkumnou činnost a zpřístupňuje doktorandovi znalosti, zkušenosti a klíčové vědecké poznatky v oblasti jeho výzkumu.
- 3) Zprostředkovává doktorandovi přístup ke všem potřebným informacím, které mu usnadní začátky jeho profesionální kariéry (např. kontakty na institucionální či fakultní oddělení a služby) a k výzkumnému vybavení, zdrojům, zařízením a/nebo práci v terénu.
- 4) Povzbuzuje doktoranda v získání akademických, technických a přenositelných dovedností, poskytuje mu podporu, vedení, sleduje a hodnotí průběh výzkumu doktoranda a poskytuje mu podmínky, které mu umožní dosáhnout samostatnosti a získání manažerských zkušeností.

- 5) Aktivně zapojuje svého doktoranda do vědecké a akademické komunity daného oboru jak v rámci instituce, tak i v národním a mezinárodním měřítku. Umožňuje mu navazovat kontakty a podporuje ho ve spolupráci s kolegy ze zahraničí, včetně interdisciplinární spolupráce na dané vysoké škole i mimo ni, a podporuje příležitosti k vytváření sítí v akademické sféře i mimo ni.
- 6) Aktivně podporuje doktoranda ve spolupráci s dalšími doktorandy, popřípadě jinými studenty a akademickými pracovníky, a tím rozvíjí jeho kompetence pro týmovou práci.
- 7) Komunikuje s doktorandem nejen odborné otázky, ale i možnosti osobního rozvoje, a jeho přístup školitele v maximální možné míře reflektuje individuální situaci a potřeby doktoranda. V případě problémů osobního charakteru, například problémů zdravotních včetně duševních či péče o osobu blízkou, které narušují práci na disertačním projektu, hledají doktorand a školitel v součinnosti s dalšími orgány vysoké školy možná řešení.
- 8) Podporuje doktoranda při:
  - Překonávání možných překážek v jeho profesním a osobním rozvoji, navrhuje mu alternativy řešení problémů a poskytuje mu informace o případných institucionálních nástrojích podpory (poradenské centrum, mentoring apod.). Vysvětluje mu možné problémy, které mohou nastat během různých fází výzkumné kariéry, a povzbuzuje doktoranda k udržení zdravé rovnováhy mezi pracovním a osobním životem.
  - Profesionálním rozvoji, poskytuje mu poradenství a podporu v oblasti rozvoje výzkumné kariéry. Již od nástupu do studia předává doktorandovi informace o možnostech budoucího uplatnění po ukončení doktorského studia jak v akademickém prostředí, tak mimo něj, a podporuje ho v rozvoji k tomu potřebných kompetencí.
  - Udržitelné realizaci a řízení výzkumných činností.
- 9) Poskytuje doktorandovi akademické vedení ve všech oblastech výzkumu, včetně revize literatury, plánování výzkumu, sběru a analýzy dat, interpretace nálezů, psaní disertační práce, integrity výzkumu (včetně akademické integrity a etiky výzkumu), přípravy na klíčové milníky, jako je sledování progresu a závěrečné státní zkoušky. Informuje doktoranda, zda je práce vhodná pro odevzdání (ačkoli konečnou odpovědnost za její odevzdání nese doktorand).
- 10) Včas dokončuje administrativní procesy, včetně zajištění plánování sledování pokroku.
- 11) Společně s doktorandem připravuje žádosti o schválení výzkumu u Etické komise pro výzkum UHK.

- 12) Zajišťuje spolu se školícím pracovištěm doktorandovi vlastní/individuální provozní a technické zabezpečení.
- 13) Dále plní veškeré povinnosti, které mu plynou z právních předpisů i z interních aktů a vnitřních předpisů UHK a jednotlivých fakult, i v případě, že nejsou uvedeny v tomto pokynu prorektora.

## **ČÁST TŘETÍ**

### **Společná a závěrečná ustanovení**

#### **Čl. 13**

##### **Střet zájmů**

- 1) Školitel nesmí být ve vztahu k doktorandovi ve střetu zájmů. Mezi tento střet zájmů řadíme nejen rodinnou vazbu či příbuzenský vztah, ale také vztahy romantické a sexuální. Střetem zájmů může být i pracovněprávní či obchodní vztah mimo školící pracoviště, například při zakládání spin-offů či start-upů. Školitel má povinnost bránit ve vzniku střetu zájmů s jím vedeným doktorandem.
- 2) V případě, že podobná situace nastane, má školitel zodpovědnost ji vyřešit tak, aby jí byl doktorand co nejméně dotčen. Sexuální či jiné genderově podmíněné obtěžování či násilí je nepřípustné.

#### **Čl. 14**

##### **Závěrečná ustanovení**

- 1) Tento pokyn prorektora nabývá platnosti a účinnosti dnem jeho podpisu.

V Hradci Králové 31. října 2023

prof. Ing. Ondřej Krejcar, Ph.D.  
prorektor pro vědu a tvůrčí činnost