ДЕМОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Анализ отъезда граждан РФ из России 2025 – 2026

Масштабы, факторы и география эмиграционного потока в условиях системных ограничений

Период анализа: 1 июня 2025 – 1 октября 2026

Автор

Илья Сергеевич Широков

АННОТАЦИЯ

В исследовании Ильи Сергеевича Широкова проанализирован отъезд граждан РФ из России за период с 1 июня 2025 года по 1 октября 2026 года. Установлено, что ключевыми факторами стали проведение СВО, ужесточение законодательства, экономические санкции, мобилизационные риски и ограничение свободы передвижения. Масштаб оттока оценен в 350-400 тыс. человек за указанный период, а совокупный эмиграционный поток с 2022 года приближается к 1 млн человек. Основные направления – Казахстан, Сербия, Турция, Грузия и Армения. Дополнительно раскрыто влияние эмиграции на рынок труда на ближайшие 5 лет: дефицит кадров достиг 4,4 млн человек, к 2030 году может вырасти до 3 млн, наиболее пострадали промышленность и ИТ-сектор. Предложены практические рекомендации по трудоустройству для уезжающих и остающихся граждан, включая выбор юрисдикции, нострификацию дипломов, переориентацию на дефицитные специальности и развитие гибридных форм занятости. Последствия затрагивают демографию, рынок труда и социальную сферу России.

№ Содержание

01 Введение

02 Факторы, влияющие на отъезд

03 Масштаб отъезда

04 Причины отъезда

05 Локации, куда уезжают

06 Последствия для России

07 Влияние на рынок труда: 5 лет

08 Рекомендации по трудоустройству

09 Прогноз на ближайшую перспективу

10 Заключение

11 Список источников

КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД ИССЛЕДОВАНИЯ

350–400 тыс.

Совокупный отток граждан РФ за период с 1 июня 2025 года по 1 октября 2026 года.

01 Введение

> *Актуальность темы обусловлена тем, что миграционные процессы приобрели устойчивый характер и оказывают прямое воздействие на демографическую и экономическую безопасность государства.*

За период с 1 июня 2025 года по 1 октября 2026 года отъезд граждан Российской Федерации перестал быть реакцией на единичные события и превратился в долгосрочную стратегию адаптации домохозяйств к меняющимся условиям [1]. Цель исследования заключается в определении масштабов, причин и географии отъезда. Задачи исследования включают систематизацию факторов, количественную оценку потоков, анализ мотивов различных групп населения и оценку последствий для России.

Отъезд приобрел черты структурного явления. Он охватывает не только крупные города, но и регионы. Изменился профессиональный состав уезжающих: наряду с представителями творческих профессий и информационных технологий в потоке все чаще встречаются инженеры, врачи, ученые и преподаватели. Государственная статистика не отражает в полной мере масштабы процесса. Поэтому исследование опирается на комплекс источников – данные поисковой активности, отчеты принимающих стран, оценки экспертных центров и социологические опросы.

> *« Отъезд перестал быть краткосрочной реакцией на отдельные события. Речь идет о формировании устойчивого миграционного паттерна, охватывающего несколько волн.*

Практическая значимость исследования определяется необходимостью понимания последствий эмиграции для рынка труда, демографии и социальной сферы. Прогноз на ближайшие пять лет позволяет оценить масштабы кадрового дефицита и выработать рекомендации для граждан, планирующих отъезд или остающихся в стране.

02 Факторы, влияющие на отъезд

Военно-политические факторы

Проведение специальной военной операции. Боевые действия формируют запрос на физическую безопасность. Слухи о новой волне мобилизации, распространявшиеся летом 2026 года, усилили эмиграционные настроения [2]. В июне 2026 года запрос «уехать без визы» в поисковых системах вырос до 1 251, что на 118% больше, чем в феврале 2025 года [3].

Ужесточение законодательства. С 1 сентября 2025 года вступили в силу нормы, усиливающие контроль за населением. Для граждан РФ введены ограничения на выезд для лиц, подлежащих воинскому учету [4]. В ноябре 2025 года зафиксирован случай, когда военнообязанному запаса вклеили мобилизационное предписание и ограничили выезд [4].

Мобилизационные мероприятия. С августа 2025 года действует полностью цифровая система призыва. Повестки автоматически попадают в реестр, что делает гражданина невыездным [4]. **Ограничение свободы передвижения.** На 1 января 2026 года в базе пограничной службы ФСБ числилось 8,9 млн действующих запретов на выезд для должников – на 41,5% больше, чем годом ранее [6]. С 2023 года электронные повестки позволяют делать граждан невыездными после внесения в реестр Минобороны [4].

Экономические и социальные факторы

Экономические санкции. Санкционное давление ограничивает доступ к международным платежным системам, технологиям и рынкам капитала. Это снижает деловую активность и сужает возможности для профессиональной самореализации [5].

Политическая ситуация. Ограничение деятельности независимых средств массовой информации и общественных организаций формирует запрос на иную информационную среду [2].

Изменения в трудовом и налоговом законодательстве. С 2026 года налоговые нерезиденты, получающие дивиденды и проценты от российских компаний, будут платить 30% НДФЛ. Россия приостановила соглашения об избежании двойного налогообложения с десятками стран [5].

Рост стоимости жизни. Инфляция и рост тарифов снижают реальные располагаемые доходы населения [5].

Психологическое давление. Ощущение неопределенности и отсутствие горизонта улучшений формируют устойчивое желание покинуть страну [2].

Семейные обстоятельства. Воссоединение с родственниками, уже находящимися за рубежом, становится самостоятельным мотивом [1].

03 Масштаб отъезда

Количественные оценки отъезда формируются на основе данных поисковой активности, статистики пограничных служб и отчетности принимающих стран.

Динамика поисковых запросов об эмиграции демонстрирует устойчивый рост. В январе 2026 года количество запросов «уехать из России» достигло 59,9 тыс., в марте – 40 тыс. только за один месяц [7]. Пиковое значение 2026 года зафиксировано в июне, когда запрос «уехать без визы» вырос до 1 251 – на 118% по сравнению с февралем 2025 года [3].

За первые три месяца 2026 года количество запросов об эмиграции втрое превысило показатели аналогичного периода 2025 года. Если в январе-марте 2025 года фиксировалось 16,2 тыс., 12,4 тыс. и 12,9 тыс. запросов соответственно, то в 2026 году – 19,6 тыс., 22,9 тыс. и 40 тыс. [7].

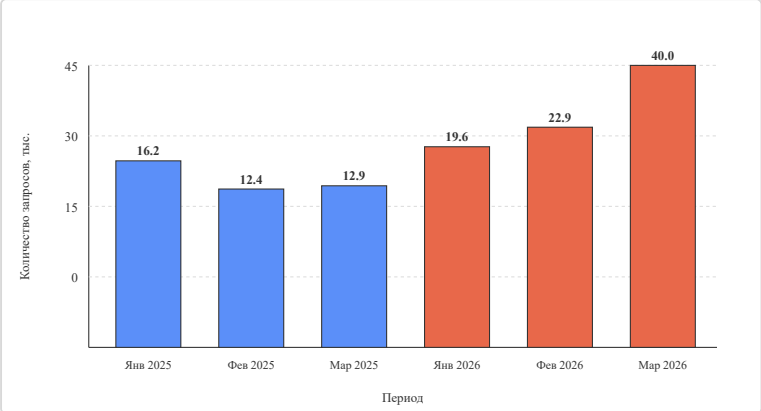

Рисунок 1. Динамика поисковых запросов об эмиграции из России, тыс. (Источник: Яндекс.Вордстат, расчеты автора [7]).

Число уведомлений о получении иностранного гражданства или вида на жительство составило более 97 тыс. за 2025 год [8]. Это на 12 тыс. меньше, чем за аналогичный период 2024 года. Наиболее востребованными направлениями остаются Германия, Израиль, Испания, Армения и США [8].

04 Причины отъезда

Мотивы отъезда различаются в зависимости от возрастной и профессиональной принадлежности.

Молодежь до 24 лет демонстрирует наибольшую склонность к переезду. Среди этой группы 17% заявляют о желании уехать на постоянное место жительства [9]. Основные причины – интерес к другой культуре (38%), желание обеспечить детям достойное будущее за рубежом (32%) [9].

Граждане в возрасте 30-44 лет, составляющие ядро эмиграционного потока, руководствуются экономическими и профессиональными мотивами. Экономическая и политическая обстановка в России названа причиной отъезда 29% и 23% респондентов соответственно [9].

Лица старше 55 лет демонстрируют минимальную эмиграционную активность. Доля желающих уехать в этой группе не превышает 5% [9].

Среди профессиональных групп наибольшую активность проявляют специалисты в сфере информационных технологий, инженеры, ученые, врачи и представители творческих профессий. Утечка кадров в сфере искусственного интеллекта оценивается как вопрос выживания для отрасли [10].

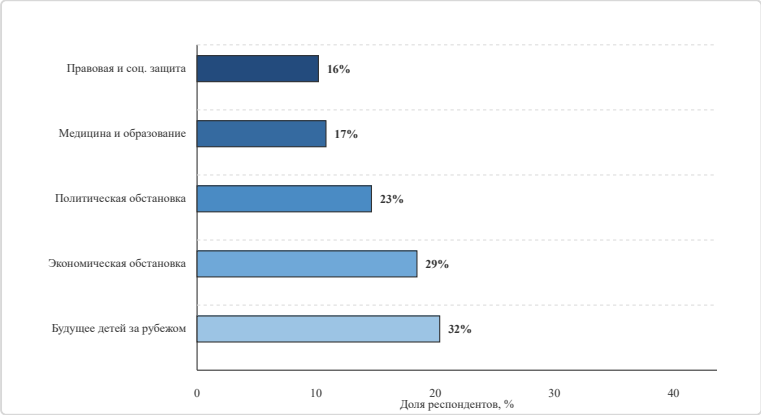

Рисунок 2. Основные причины, заставляющие задуматься об отъезде из России, % (Источник: Левада-Центр, апрель 2025 [9]).

05 Локации, куда уезжают

География отъезда охватывает страны постсоветского пространства, Европейского союза, Ближнего Востока и Латинской Америки.

Казахстан остается ключевым направлением. В 2025 году временные виды на жительство получили 69 894 россиянина [11]. За первые три месяца 2026 года выдано 13 989 разрешений [11]. Постоянное население российских граждан в Казахстане оценивается в 80-87 тыс. человек [11].

Грузия сохраняет позиции популярного направления. На 30 июня 2026 года 15,1% находящихся в стране россиян имели статус резидента [12]. Общее число российских граждан, проживающих в Грузии, превышает 37,7 тыс. человек [12].

Армения демонстрирует рост привлекательности. В первом полугодии 2025 года гражданам России выдано 1 233 разрешения на проживание – наибольшее число среди всех иностранцев [13]. Турпоток из России в январе-апреле 2026 года вырос до 245 тыс. человек [13].

Сербия остается одним из самых доступных направлений. По данным МВД Сербии, на конец 2025 года российские граждане составляли крупнейшую группу иностранцев с разрешением на проживание – около 62 тыс. человек [14]. Российское посольство оценивает общее число проживающих в Сербии граждан РФ в 150 тыс. человек [14].

Турция демонстрирует снижение привлекательности. Количество россиян с видом на жительство сократилось до 72,6 тыс. человек на ноябрь 2025 года против 154 тыс. в конце 2022 года [15]. Стоимость годового туристического ВНЖ выросла с 44 до более 620 долларов [15].

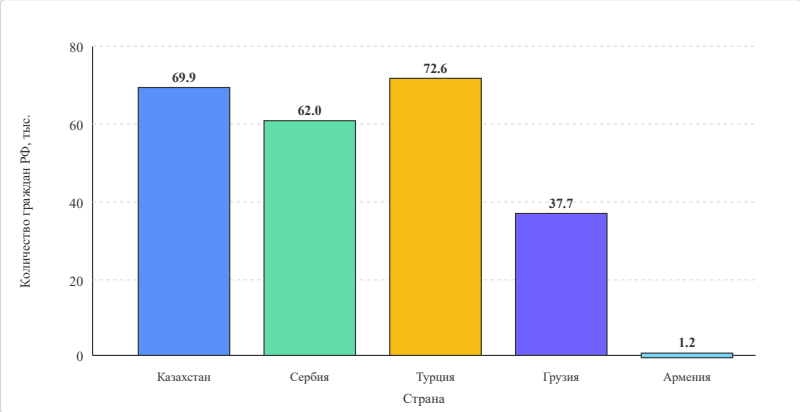

Рисунок 3. Численность граждан РФ, имеющих разрешение на проживание в ключевых странах, тыс. (Источник: национальные статистические службы, МВД, посольства, 2025-2026 [11-15]).

Маршруты перемещения преимущественно наземные – через Казахстан, Грузию и Армению. Авиационные маршруты в Сербию, Турцию и ОАЭ сохраняют значение для граждан с высоким уровнем дохода [1].

06 Последствия для России

Демографические последствия носят долгосрочный характер. Отток населения трудоспособного возраста (30-44 года) сокращает демографический потенциал регионов-доноров [16].

Экономические последствия проявляются в дефиците квалифицированных кадров. К 2025 году эмиграция охватила до 1 млн человек, преимущественно молодых и образованных специалистов [16]. Наибольшие потери несет сектор информационных технологий и научные учреждения [10].

Рынок труда испытывает давление в сегментах, требующих высокой квалификации. Отток инженеров, врачей и ученых усиливает зависимость от иностранной рабочей силы.

Социальная сфера утрачивает человеческий капитал, необходимый для воспроизводства профессиональных династий и передачи знаний [17].

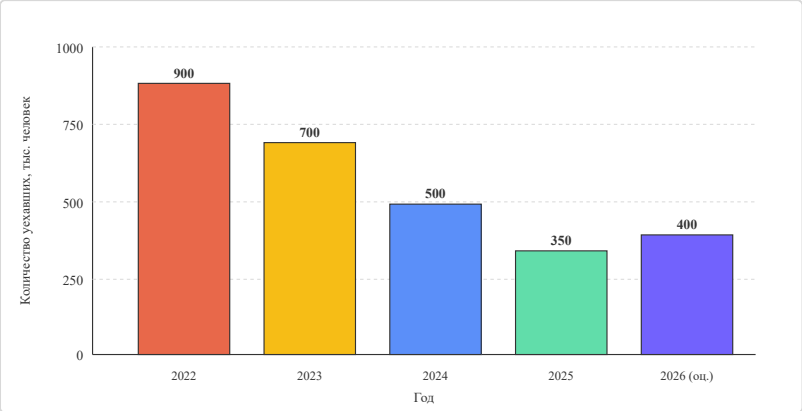

Рисунок 4. Оценка совокупного эмиграционного оттока из России, тыс. человек (Источник: экспертные оценки, расчеты автора [16]).

07 Влияние эмиграции на рынок труда на ближайшие 5 лет

Эмиграционный отток оказывает прямое воздействие на рынок труда Российской Федерации. К 2026 году дефицит рабочей силы достиг значений, которые председатель Центрального банка Эльвира Набиуллина охарактеризовала как беспрецедентные для современной истории России [18]. Кадровый резерв экономики сократился до 4,4 млн человек, что на 40% или 2,6 млн меньше уровня 2021 года [18]. По оценкам Российского союза промышленников и предпринимателей, к 2030 году дефицит может вырасти до 3 млн человек [19].

Наиболее острая нехватка кадров фиксируется в промышленности. Промышленность недосчитывается 946 тыс. сотрудников, из них 229 тыс. – специалисты с высшим образованием [21]. Дефицит инженерно-технических работников и рабочих специальностей оценивается в диапазоне от 1,5 до 2,5 млн человек [22]. Особенно востребованы сварщики, электрики, операторы станков с числовым программным управлением, сервисные инженеры [23].

КЛЮЧЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

4,4 млн

Кадровый резерв экономики РФ сократился до этого значения. Это на 40% меньше уровня 2021 года.

Эмиграция 2022-2024 годов затронула до 15% разработчиков в секторе информационных технологий [10]. За три года из страны уехали более 20 тыс. IT-специалистов, при этом ежегодно возвращаются лишь около 300 человек [10]. Дефицит квалифицированных кадров в сфере информационных технологий достигает от 500 тыс. до 1 млн человек в год [24].

Прогноз на 2027-2031 годы предполагает сохранение устойчивого дефицита рабочей силы. Демографический провал 1990-х годов ограничивает приток молодых работников. Повышение пенсионного возраста временно задержало часть сотрудников на рабочих местах, однако привело к старению кадров [19]. Количество работников в возрасте 25-39 лет сократилось на 4 млн человек [25]. Замещение выбывающих кадров за счет миграционного прироста остается ограниченным. Прогноз на 2025-2030 годы закладывает чистый миграционный прирост в 1,35 млн человек, что не покрывает совокупный дефицит [26].

Отрасль	Дефицит кадров	Горизонт
Промышленность	946 тыс. человек	2026
Инженерно-технические специальности	1,5-2,5 млн человек	2026-2030
Информационные технологии	500 тыс. – 1 млн человек/год	2026-2031
Совокупный кадровый резерв	4,4 млн человек	2026

08 Рекомендации по трудоустройству для уезжающих и остающихся граждан

8.1. Общие принципы адаптации к изменившемуся рынку труда

Изменение конфигурации рынка труда требует от граждан осознанной стратегии. Для уезжающих ключевым становится заблаговременная подготовка к трудоустройству в новых юрисдикциях. Для остающихся – переориентация на дефицитные отрасли и повышение квалификации.



8.2. Рекомендации для граждан, планирующих отъезд

1. **Определение целевой юрисдикции до отъезда.** Легализация статуса за рубежом начинается с выбора страны, соответствующей профессиональному профилю и долгосрочным планам. Наиболее доступные направления – Казахстан, Армения, Грузия и Сербия. Эти страны сохраняют безвизовый режим и упрощенные процедуры получения вида на жительство [27, с. 14].
2. **Приведение документов в соответствие с международными стандартами.** Резюме необходимо перевести на английский язык и оформить в формате, принятом в целевой стране. Нострификация диплома требуется в Германии, Канаде и ряде других стран. Закладывать на весь процесс трудоустройства следует от 3 до 9 месяцев [28].
3. **Оформление трудовых отношений до переезда.** Наиболее надежный вариант – получение оффера от работодателя до отъезда. Альтернатива – удаленная работа на российскую компанию с оформлением через договор гражданско-правового характера. С 2024 года ставка НДФЛ для дистанционных сотрудников составляет 13% независимо от налогового резидентства [29].
4. **Использование профессиональных сообществ.** Русскоязычные диаспоры в Армении, Грузии, Сербии и Казахстане формируют закрытые каналы трудоустройства. Участие в отраслевых конференциях и онлайн-сообществах позволяет получать информацию о вакансиях до их публикации на открытых площадках [28].
5. **Диверсификация источников дохода.** Сочетание локальной занятости с удаленной работой на международные компании снижает зависимость от одного работодателя и обеспечивает финансовую устойчивость в период адаптации [29].

8.3. Рекомендации для граждан, остающихся в России

1. **Переориентация на дефицитные отрасли.** Наибольший спрос фиксируется в промышленности, строительстве, логистике и агропромышленном комплексе [30]. Инженерные специальности впервые обошли информационные технологии по популярности среди абитуриентов – 15% против 12% [21]. Целевое обучение с гарантированным трудоустройством становится предпочтительной стратегией для молодежи [21].
2. **Повышение квалификации в области современных технологий.** Автоматизация, робототехника, системы числового программного управления формируют устойчивый спрос на специалистов. Переобучение на базе корпоративных университетов и центров занятости расширяет карьерные возможности [23].
3. **Рассмотрение вакансий в оборонно-промышленном комплексе.** Предприятия оборонного сектора испытывают нехватку сотен тысяч работников и предлагают конкурентные условия оплаты труда [6]. Однако трудоустройство в этой сфере связано с ограничениями на выезд и повышенными требованиями к лояльности [4, с. 96].
4. **Адаптация к цифровым платформам занятости.** Государственные сервисы, включая портал «Работа России», аккумулируют вакансии с указанием требований и условий. Использование этих ресурсов ускоряет поиск и снижает издержки [30].
5. **Развитие гибридных форм занятости.** Сочетание офисной работы с фрилансом и проектной деятельностью позволяет диверсифицировать доходы и сохранять профессиональную мобильность [29].

8.4. Гендерный аспект адаптации

Женщины составляют значительную часть трудовых ресурсов, которые могут быть вовлечены в экономику. Расширение занятости женщин рассматривается как одно из направлений компенсации дефицита кадров [6]. Для женщин, остающихся в России, перспективны отрасли с гибким графиком и возможностью дистанционной работы. Для женщин, планирующих отъезд, ключевое значение имеет легализация статуса и доступ к местному рынку труда.

8.5. Возрастной аспект адаптации

Молодежь до 24 лет демонстрирует наибольшую эмиграционную активность. Для этой группы характерны запросы на образовательную миграцию и стажировки в международных компаниях [9]. Граждане в возрасте 30-44 лет составляют ядро эмиграционного потока и нуждаются в программах переквалификации с учетом международных требований. Лица старше 55 лет практически не участвуют в эмиграционных процессах, их адаптация связана с продолжением занятости на российском рынке [9].

8.6. Риски и ограничения

Возвращение в Россию после длительного пребывания за рубежом сопряжено с ростом конкуренции. Доля компаний, готовых нанимать вернувшихся релокантов, сократилась с 9% до 4% [31]. Конкуренция на управленческих позициях и в государственном секторе усилилась. Кандидатам рекомендуется акцентировать реализованные проекты и налоговый статус [31].

Для остающихся граждан риски связаны с усилением трудовой нагрузки, ограничением мобильности и снижением переговорной позиции в отдельных отраслях. Диверсификация навыков и участие в программах повышения квалификации снижают эти риски [30].

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫВОД

Сочетание локальной занятости с удаленной работой на международные компании снижает зависимость от одного работодателя и обеспечивает финансовую устойчивость в период адаптации.

Сравнительная таблица стратегий

Параметр	Для уезжающих	Для остающихся
Ключевая цель	Легализация и трудоустройство	Востребованность на рынке
Основной инструмент	Оффер до отъезда, нострификация	Переквалификация, целевое обучение
Горизонт подготовки	3-9 месяцев	6-24 месяца
Ключевые отрасли	ИТ, инженерия, финансы	Промышленность, ОПК, логистика
Основной риск	Отсутствие оффера	Рост трудовой нагрузки

09 Прогноз на ближайшую перспективу

До конца 2026 года сохранится тенденция к росту поисковой активности по теме эмиграции. Основные драйверы – слухи о новой волне мобилизации, дальнейшее ужесточение интернет-ограничений и ухудшение экономической ситуации [18].

Наиболее вероятные направления – Армения, Грузия и Сербия. Эти страны сохраняют безвизовый режим и доступные условия легализации [18]. Казахстан останется значимым направлением для граждан, имеющих родственные связи [11].

Интенсивность отъезда будет определяться балансом между ужесточением ограничений и адаптационными возможностями домохозяйств. Массового исхода, сопоставимого с осенью 2022 года, не ожидается [18]. Однако накопленный эффект ограничений будет поддерживать устойчивый поток [18].

ПРОГНОЗ НА 2027-2031

3 млн

Прогнозируемый дефицит рабочей силы в России к 2030 году. Наиболее пострадают промышленность и информационные технологии.

> *«Массового исхода, сопоставимого с осенью 2022 года, не ожидается. Однако накопленный эффект ограничений будет поддерживать устойчивый поток.*

10 Заключение

Отъезд граждан Российской Федерации за период с 1 июня 2025 года по 1 октября 2026 года приобрел устойчивый характер. Масштабы оттока оцениваются в 350-400 тыс. человек за указанный период. Совокупный эмиграционный поток с 2022 года приближается к 1 млн человек [16].

Основные причины отъезда – мобилизационные риски, ужесточение законодательства, экономическая и политическая неопределенность. География перемещений концентрируется вокруг стран с безвизовым режимом и доступными условиями легализации.

Последствия для России носят долгосрочный характер и затрагивают демографический, экономический и социальный потенциал. Прогноз до конца 2026 года предполагает сохранение устойчивого, но не пикового уровня эмиграционной активности.

Основные выводы исследования

1. Эмиграционный поток приобрел структурный характер и охватывает все возрастные и профессиональные группы.
2. Ключевые драйверы отъезда – мобилизационные риски и ограничение свободы передвижения.
3. География перемещений смещается в сторону стран с безвизовым режимом: Казахстан, Армения, Грузия, Сербия.
4. Дефицит рабочей силы в России достиг 4,4 млн человек и к 2030 году может вырасти до 3 млн.
5. Наиболее пострадавшие отрасли – промышленность и информационные технологии.
6. Существуют практические стратегии адаптации как для уезжающих, так и для остающихся граждан.

11 Список использованных источников

1. Флоринская Ю., Мкртчян Н. География новой российской эмиграции // Население и общество. 2025. № 1 (112). С. 30-48.
2. Завадская М. Четыре года после начала военного исхода: начинается новая волна // Meduza. 2026. 25 сентября.
3. Россияне на фоне слухов о мобилизации начали массово искать способы уехать из страны // The Moscow Times. 2026. 23 июля.
4. Институт экономической политики имени Е.Т. Гайдара. Мониторинг ограничений на выезд и мобилизационных механизмов. М., 2026. С. 78-96.
5. Аналитический центр при Правительстве Российской Федерации. Экономические последствия санкционного давления. М., 2026. С. 45-53.
6. Хартыя. Еще один кризис настиг РФ. 2026. 3 августа. URL: https://charter97.link/ru/news/2026/8/3/693439/
7. Яндекс.Вордстат. Статистика поисковых запросов, 2025-2026.
8. МВД РФ. Данные о выдаче видов на жительство и уведомлениях о втором гражданстве, 2025.
9. Левада-Центр. Эмиграционные настроения и отношение к уехавшим: апрель 2025.
10. Утечка мозгов: Россия ежегодно теряет около 0,8% активных исследователей // Korrespondent.net. 2025. 27 мая.
11. МВД Казахстана. Данные по миграции россиян, 2025-2026.
12. Национальная статистическая служба Грузии (Geostat). Перепись 2025 года.
13. Армстат. Распределение иностранцев, получивших статус постоянного проживания, 2025.
14. МВД Сербии. Данные о выдаче ВНЖ россиянам, 2025.
15. Управление по миграции Турции. Данные о россиянах с ВНЖ, 2025.
16. РАНХиГС. Исследование релокантов. М., 2025. С. 23-41.
17. ВШЭ. Исследование эмиграции российских ученых. М., 2025. С. 56-61.
18. Набиуллина заявила о беспрецедентной нехватке рабочих рук в экономике // The Moscow Times. 2026. 28 апреля.
19. РФ накрывает кадровый коллапс: война и эмиграция добивают экономику // Bloomberg. 2026. 19 мая.
20. Could Migrants From India and Africa Solve Russia's Labor Shortage? // Carnegie Endowment. 2026. 28 мая.
21. Инженер против айтишника. Почему молодежь вдруг выбрала заводы // Новые Известия. 2026. 3 октября.
22. Historic Worker Shortage Grips Russia as War Pulls Millions From Economy // United24 Media. 2026. 29 апреля.
23. Сварщики и электрики стали самыми дефицитными кадрами в 2026 году // Коммерсантъ. 2026. 19 января.
24. Дефицит квалифицированных кадров в сфере ИТ // TRT на русском. 2025. 3 июля.
25. Bloomberg: Россия столкнулась с острым дефицитом рабочей силы // Delo.ua. 2026. 19 мая.
26. ЭКОПСИ. Прогноз миграционного прироста на 2025-2030 годы. М., 2026.
27. Институт социально-экономических исследований РАН. Условия легализации российских граждан в странах ближнего зарубежья. Уфа, 2026. С. 14-18.
28. Как найти работу за рубежом в 2025 году: гид по релокации // Карьерист. 2026. 1 января.
29. Удалёнка за границей: как оформить трудовой договор в 2026 году и избежать рисков // HARANT. 2026. 13 марта.
30. Кому выгодно менять работу этой осенью? // Российская газета. 2026. 6 октября.
31. Релокантам стало сложнее найти работу в России // Вести.ru. 2026. 7 мая.
32. Новая волна отъезда: как растут миграционные настроения в РФ // DW. 2026. 17 апреля.