Lise eğitimini İzmir 60.Yıl Anadolu Lisesi’nde tamamladıktan sonra Lisans Eğitimini Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümünde tamamlamıştır. Lisans eğitimi boyunca alana yönelik teorik birikimini arttırmak ve pratik deneyimler edinebilmek için ek psikoloji eğitimlerine başlamasının yanı sıra çeşitli stajlar yapmıştır. Karşıyaka Çocuk Yuvası, Atatürk Eğitim Araştırma Hastanesi Psikiyatri Polikliniği ve AMATEM birimi, Ege Üniversitesi Çocuk Hastanesi Çocuk Psikiyatrisi A.B.D., Özel Panda Anaokulu, Sokrates Psikiyatri Dal Merkezi’nde yapmış olduğu stajlarda gözlem ve pratik imkanı bulmuştur. Lisans eğitiminden sonra Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır.  
  
Lisans Eğitiminin sonrasında anaokulu ve özel eğitim alanlarında çalışmaya başlamıştır. Bu görevleri sırasında normal gelişim gösteren çocuklara, özel eğitim gereksinimi olan çocuklara yönelik gözlem-yönlendirme, oryantasyon süreçlerini yürütme görevinin yanı sıra ailelere danışmanlık verme görevini yürütmüştür. Bu deneyimlerin ardından Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı’na bağlı kamu huzurevinde psikolog olarak çalışmıştır. Bu deneyimi sırasında sosyal servis görevlerinin yanı sıra huzurevi sakinlerine yönelik psikolojik danışmanlık, bilişsel testler uygulama ve sakin yakınlarına yaşlılık süreçlerinde uygun tutum sergilemeye yönelik danışmanlık verme görevlerini yürütmüştür. Bu görevlerine ek olarak personele yönelik iletişim eğitimleri düzenlemiştir. Kolejlerde PDR birimi bünyesinde farklı yaş gruplarındaki öğrencileri gelişimsel, akademik açılardan desteklemeye yönelik çalışmalarını ve ailelere yönelik danışmanlık ve seminer verme faaliyetlerini sürdürmüştür.   
  
Lisans eğitiminden bu yana Sanat Terapisi Eğitimi, Transaksiyonel Analiz Eğitimi ve Süpervizyonu, Integratif Psikoterapi Eğitimi ve Süpervizyonu, Şema Terapi, Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi ve Süpervizyonu, Imago Çift Terapisi Eğitimi ve Süpervizyonu, Deneyimsel Oyun Terapisi Eğitimi gibi birbiri ile bütünleştirilebilir farklı ekollerden toplamda 700 saatin üzerinde eğitim ve süpervizyon almıştır. Çalışmalarında bu ekollerin hepsinden beslenmektedir. 2019 yılında Fransa’nın Montpellier şehrinde düzenlenen İntegratif Psikoterapi Kongresinde yapılan uluslararası değerlendirmeyi başarıyla tamamlayarak İntegratif Psikoterapist sertifikası almaya hak kazanmıştır. Ayrıca Temel Düzey Aile Danışmanlığı eğitimi mevcuttur. İzmir’de daha önce çeşitli kurumlarda psikolojik danışma ve terapi hizmeti veren Tuğba ATAK şu anda Plevne Psikolojik Danışmanlık Merkezinde Çocuklara yönelik oyun terapisi, Ergen ve Erişkinlere yönelik bireysel danışmanlık ve terapi, çiftlere yönelik psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetleri ve ailelere ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik destek vermekte ve çeşitli psikolojik testler uygulamaktadır.