Деструктиризация – процесс при котором перменные обретают значение массива в порядке их индексов.

Пример:

Const [count,setCount] = useState()

useState возращает массив содержащий целую переменную и функцию.

Двухстороние связывание – это связывание состояние в значение которое будет изменять это состояние. Типичные пример есть заголовок и текст бокс.

Текст заголовка присвоили полю текст бокса и при изменении самого текста бокса меняет и текст заголовка.